

Der Abendmusikzyklus feiert Jubiläum mit einem Konzert

## Jubiläumskonzert im Lindensaal

**60 Jahre Flawiler Kammerorchester und 50 Jahre Abendmusikzyklus Flawil-Gossau sind ein Grund zum Feiern.**

Am **Sonntag, 25. Juni**, um **17 Uhr** können sich die Gäste im Lindensaal in Flawil auf ein Jubiläumskonzert und einen Apéro freuen. Zusammen mit dem kolumbianischen Flötisten Juan Carlos Diaz-Bueno führt das Flawiler Kammerorchester ein Programm dreier Tanzsuiten auf: Johann Sebastian Bachs Orchestersuite in h-Moll, «BWV 1067»

mit der Badinerie steht im Kontrast zu einer Uraufführung, geschrieben vom Flötisten Juan Carlos Diaz-Bueno. Dazu kommt eine erst wenig gespielte Suite baskischer Tänze von Andrew G. Wilson-Dickson. Die Suiten werden mit einer Ouvertüre aus der Streicherkomposition Dvoraks, der Streicherserenade in e-Moll, eingeleitet. Der kolumbianische Flötist Juan Carlos Diaz-Bueno lebt in Vorarlberg und unterrichtet an der Musikschule Flawil. Unter [abendmusikzyklus.ch](http://abendmusikzyklus.ch) sind weitere Informationen zu finden. *pd*



Der Abendmusikzyklus Flawil-Gossau wird 50 Jahre alt. *z.Vg.*

Neu gestaltete Filiale an der Schmiedgasse 9 in St.Gallen

## SAMINA ist Medical and Health Partner des FC St.Gallen

**Das Vorarlberger Familienunternehmen SAMINA ist Medical and Health Partner des FC St.Gallen und unterstützt den Verein bei der Optimierung der nächtlichen Regeneration.**

Guter Schlaf ist für jeden Profisportler das A und O, um auf dem Platz Höchstleistungen erbringen zu können. Nachdem der Schlafraum im Kybunpark bereits mit den Schlaf-Gesund-Systemen von SAMINA ausgestattet wurde, schlafen die Profis des FC St.Gallen künftig auch zu Hause auf SAMINA-Produkten. Schlaf ist aber nicht nur für Fussballprofis ein wichtiges Thema. Wer gesund sein will, körperlich wie geistig, muss sich regenerieren. Und 90 Prozent der Regeneration findet im Schlaf statt. Das Unternehmen verkauft keine Betten, sondern will Menschen helfen, erholsam zu schlafen. Das fängt bei einer Schlaf-Gesund-Beratung



Schlaf ist nicht nur für Fussballprofis ein wichtiges Thema. *z.Vg.*

an, in der SAMINA das Bewusstsein dafür schärfen möchte, wie wichtig Schlaf ist, wie er funktioniert und wo es in der Gesellschaft Probleme mit dem Thema gibt. Denn gerade der moderne Lebensstil birgt viele Herausforderungen für einen erholsamen Schlaf. Die Firma SAMINA bietet individuelle Beratungen vor Ort an, zum Beispiel in der neu gestalteten Filiale an der Schmiedgasse 9 in St.Gallen. *pd*

Neue Foyer-Ausstellung im Forum Würth Rorschach

## Gunter Damisch fasziniert



Einblick in die Ausstellung «Gunter Damisch» im Forum Würth Rorschach. *z.Vg.*

Mit der neuen Foyer-Ausstellung «Gunter Damisch – Teile vom Ganzen. Sammlung Würth» eröffnete das Forum Würth Rorschach am 14. Juni in seinem Jubiläumsjahr bereits die 17. Foyer-Ausstellung.

Nach der beliebten Schau «Anne Hausner – Naturstücke» rücken in der neuen Ausstellung naturnahe und abstrakte, wie durch ein Mikroskop erscheinende Welten in den Fokus. Die dominanten Farben, vorherrschende Dynamik und Sprache der Titel, die Gunter Damisch in seine Werke einfließen lässt, sind ineinandergreifend und geben Hinweise auf die Entschlüsselung der Kunstwerke. *pd*

### Öffnungszeiten

April bis September:  
Täglich 10 bis 18 Uhr  
Oktober bis März:  
Dienstag bis Sonntag 11 bis 17 Uhr  
Eintritt frei.

Weitere Infos:  
[www.wuerth-haus-rorschach.ch/gunterdamisch](http://www.wuerth-haus-rorschach.ch/gunterdamisch)

**Forum Würth Rorschach  
Churerstrasse 10  
CH-9400 Rorschach**

Brauerei Schützengarten AG

## Schützengarten Sommermarkt 2023

**Endlich steht der Sommer vor der Tür. Doch kein gemütlicher Grillabend ohne ein kühles Bier, kein Apéro ohne den passenden Wein. Damit Ostschweizerinnen und Ostschweizer nicht plötzlich ohne Getränke dastehen, führt die Brauerei Schützengarten vom 29. Juni bis 1. Juli den Sommermarkt durch.**

Wie schon in den letzten Jahren werden auch dieses Jahr viele Bier- und Weinfreunde an den Sommermarkt der neun Getränkemärkte der Brauerei Schützengarten strömen, um von einmaligen Preisen und Aktionen zu profitieren. Das grosse Sortiment an hervorragenden Bierspezialitäten, erfrischenden alkoholfreien Getränken und ausgesuchten Weinen ermöglicht einen komfortablen «One Stop»-Einkauf.

### Vorbeikommen und profitieren

Am Sommermarkt locken zahlreiche Vergünstigungen und Gratis-Angebote. So kostet der 18er-Pack Lager Hell (33cl) nur 13.90 Franken statt 16.90. Auch die beliebten Biermischgetränke Panaché und die beiden alkoholfreien Ginger Beer und



Grapefruit sind in den 6er-Packs günstiger zu erwerben. Verschiedene leckere Bierspezialitäten in Bügelflaschen wie das St.Galler Klosterbräu, der Schwarze Bär, das Landbier und Sántisbier sind zum HIT-Angebot erhältlich. Auch auf Mineralwasser und Softdrinks gibt es Rabatt, so sind beispielsweise Flauder, Rivella oder Red Bull in Aktion. Ebenfalls profitieren Sie von einer Bier- und Wein-Degustation an diesen Tagen.

### Gratis-Imbiss

Bei einem Einkauf ab 30 Franken erhalten alle Kundinnen Kunden am

Freitag und Samstag einen Imbiss und ein Getränk gratis. «Nöd jufle – es hat für alle». Die Getränkemärkte der Brauerei Schützengarten freuen sich auf Ihren Besuch. *pd*

### Sommermarkt

Donnerstag, 29. Juni, bis Samstag, 1. Juli:  
Schützengarten Getränkemärkte in St.Gallen, Amriswil, Buchs, Flums, Herisau, Hochfelden, Kaltbrunn, Rorschach und St.Margrethen  
Weitere Informationen und Öffnungszeiten:  
[www.schuetzengarten.ch](http://www.schuetzengarten.ch)

Quickpac lanciert erste nachhaltige Retouren-Lösung der Schweiz:

## Letzte Meile ist neu 100 Prozent elektrisch

**Quickpac lanciert nach zweimonatiger Pilotphase den emissionsarmen Retouren-Service Quickpic. Quickpac holt Retouren leise per Elektroauto zu Hause ab und transportiert sie zurück zum Onlinehändler.**



Mit «Quickpic» wird die letzte Meile in beiden Richtungen elektrisch abgewickelt. *z.Vg.*

Als erster Paketdienst deckt Quickpac sowohl Hin- als auch Rückweg einer Sendung zu 100 Prozent mit Elektroautos und mit maximalem Komfort für die Retournierer ab. Wer online etwas bestellt, hat manchmal Pech: Der Schuh drückt, das Hemd flattert oder der Stecker passt nicht. Ab sofort können Retouren-Pakete einfach und nachhaltig per Elektroauto retourniert werden.

### Ohne schlechtes Gewissen

Quickpac-Geschäftsführer Matthias Bucheli sagt über das neue: «Unser Abhol-Service ist einfach und nachhaltig. Die Erfassung eines Abholauftrags dauert keine zwei Minuten. Man scannt mit dem Handy die be-

stehende Etikette auf dem Paket und wählt Abholort und -zeit. Wir holen die Retoure mit einem Elektroauto leise zu Hause ab.» In Sachen Nachhaltigkeit ist der emissionsarme Transport auf der letzten Meile nicht der einzige Trumpf: Mit Quickpac kann jede Retoure in der Originalverpackung und ohne zusätzlich ausgedruckte Labels oder Etiketten zurückgeschickt werden. Der Lancierung von Quickpic geht eine zweimonatige Pilotphase voraus. Mit dem Ver-

sandhaus Ackermann wurden Prozesse erprobt und optimiert. Michael Feichtinger, Product Manager bei «UNITO Versand & Dienstleistungen GmbH», sagt dazu: «Wir waren schon lange mit Quickpac betreffend nachhaltiger Retouren-Lösung im Gespräch. Wir freuen uns, dass wir unseren Kundinnen und Kunden mit Quickpic neu einen modernen, grünen Abhol-Service anbieten können.»

### Nutzerfreundlichkeit und schnelle Abholung im Zentrum

Beim Servicedesign von Quickpic hat Quickpac neben dem Nachhaltigkeits-Aspekt grosses Augenmerk auf die einfache und nutzerfreundliche Gestaltung des Abhol-Services gelegt. «Retournierer wollen Pakete nicht am Postschalter abgeben, sondern unkompliziert zu Hause abholen lassen», sagt Bucheli. Versender, die schon heute auf Quickpac setzen, können Retouren ab sofort mit Quickpic abholen lassen. *pd*

Schweizerisches Rotes Kreuz

## 15 neue Pflegehelferinnen und -helfer

**Nach sechs Monaten theoretischer und praktischer Ausbildung feierten die Pflegehelfenden SRK letzte Woche ihren Abschluss in St.Gallen.**

Pflegehelfende sind sehr geschätzt als Mitarbeitende in Alters- und Pflegeheimen, bei der Spitex oder bei privaten Pflegediensten. Sie unterstützen Pflegefachpersonen bei der Pflege von meist älteren Menschen. Da die Bevölkerung immer älter wird und Pflegenotstand herrscht, ist die Nachfrage nach Unterstützung gross. Der Lehrgang PH wird vom Schweizerischen Roten Kreuz Kanton St.Gallen mehrmals im Jahr an verschiedenen Standorten durchgeführt. Er umfasst 120 Theoriestunden und einen 12 bis 15-tägigen Praxiseinsatz. Der Lehrgang wird seit 65



Erfolgreicher Abschluss des Lehrgangs Pflegehelferin und Pflegehelfer SRK. *z.Vg.*

Jahren angeboten. Das Zertifikat ist in der ganzen Schweiz anerkannt. Angesprochen werden vor allem Personen, die einen beruflichen Einstieg in den Pflegebereich planen oder sich auf die Pflege von Angehörigen vorbereiten möchten. **Erfolgreich abgeschlossen haben:** Nasrin Azizi, Ka-

rin Baumgartner, Olga Bodenmann, Sandra Brändle, Conny Büchler, Jorge Delgado Ribeiro, Arlen Gutsche, Martina Gysel, Manuela Heinzelmann, Nina Höhener, Sylvia Jebari, Claudia Klee, Yaneysis Palacio Signer, Antoneta Perdeda, Vera Pervorfi. *pd*