

Energie, Kraft, Ressourcen...

Miljana Simic, eine der 18 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VALIDA-Wäscherei, drückte das Leitthema dieser ViVALIDA-Ausgabe mit der abgebildeten farbigen Zeichnung aus.

Vertieft gingen wir Fragen und Ansichten rund um die Begriffe Energie, Kraft, Ressourcen... nach, und was diese in und für unser Leben bedeuten. Alle Mitarbeitenden wurden gebeten, sich darüber Gedanken zu machen.

Wo in unserem Leben - im privaten, wie im beruflichen Umfeld - spielt «Energie» (im umfassenden Sinn), welche Rolle? Welche Denkweisen und welches Verhalten wirken sich wie auf uns persönlich, z.B. auf unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit aus? Welche Auswirkungen hat welcher Umgang mit den «Energien» auf unser nahes Umfeld und auf die grosse weite Welt? Was können wir alle - Jede und Jeder von uns - im eigenen Bereich; sei es zuhause oder in der VALIDA, tun oder lassen, so dass wir es selber gut verantworten können, so dass es unsere Gesundheit pflegt und wir unsere persönlichen und die auf dem Globus vorhandenen Ressourcen optimal nutzen und einsetzen?

Zugegeben; es sind grosse Fragen. Wir wollten diese herunterbrechen auf die VALIDA und auf jeden Mitarbeitenden. Lesen Sie dazu die vielen spannenden Beiträge. Sie werden Daten und Fakten zum Energieverbrauch der VALDA und dessen Kostenentwicklung finden und Ihnen werden viele Beobachtungen und Anregungen von Einzelpersonen zum Thema «Energie» begegnen.

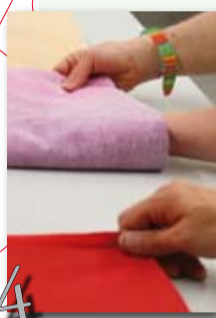
In der Wäscherei kann mit weniger als der halben Dosierung gewaschen werden. Seite 5 zeigt Andi Brunner was er mit einem Teil seiner Energie in der Freizeit erschafft und welche Ressource, im Sinne von «Kraftquelle», das für ihn bedeutet. Im Rahmen der Schulischen Bildung besuchten Schülerinnen und Schüler die «Lernwerkstatt Erneuerbare Energien» im Regionalen Didaktischen Zentrum (RDZ) in Gossau (SG). Sie berichten eindrücklich über ihre dort gemachten Erfahrungen und erworbenen Erkenntnisse. Weitere Mitarbeitende machten Umfragen zu unserem Titelthema. Andere gehen in Pension und werden künftig ihre Energien anderweitig einsetzen.

Wie immer berichten wir über vergangene und bevorstehende sportliche und kulturelle Anlässe. Wir danken Ihnen für Ihr Interesse... und etwas provokativ gefragt: Was bedeutet «Energie» für SIE?

Wiederverwerten statt entsorgen...

Cao Chanh Nguyen, Hauswart Werk2 und Fachkraft im Lettershop, reichte am 10.10.2010 den Verbesserungsvorschlag ein, die gebrauchten Handrocknungs-Papiertücher nicht mehr über den gewöhnlichen Abfall zu entsorgen, sondern diese via Presscontainer der Altpapierverwertung zuzuführen. Die Einsparungen belaufen sich auf mehrere hundert Franken pro Jahr. Dafür überreichte ihm Peter Schweizer 100.-- Franken als Prämie. Verbesserungsvorschläge sind immer willkommen und können jederzeit von und allen zuhanden der Geschäftsleitung eingereicht werden...

Ihr ViVALIDA-Redaktions-Team



Halbe Dosierung in der Wäscherei

Belebtes Wasser ermöglicht eine markante Reduktion der Waschmittelmenge.



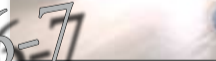
«Ich lebe fürs Chlausen»

Andi Brunner berichtet, welche Kraft ihm diese alte Appenzeller Tradition gibt.



«Lernwerkstatt Energie»

Hier können Schülerinnen und Schüler experimentieren und «Energie erfahren».



Nach 22 Jahren in Pension

Stephan Kaufmann hat tausende Zahlen getippt und gebucht... Jetzt geht seine Energie andere Wege.



Vorschau Sport und Kultur

Im Mai wird am Bodensee geradelt und im Juni gehts zum Theaterspielen nach Fribourg...



Energie, Kraft... und was hat das mit Gesundheit zu tun?

Die Internet-Enzyklopädie «Wikipedia» gibt uns folgende Auskunft:

«Grundsätzlich ist eine Energieerzeugung aufgrund des Energieerhaltungssatzes nicht möglich. Der Begriff wird im Wirtschaftsleben dennoch verwendet, um die Erzeugung einer bestimmten Energieform (zum Beispiel elektrischer Strom) aus einer anderen Form (zum Beispiel chemischer Energie in Form von Kohle) auszudrücken. Analog gibt es im strengen physikalischen Sinne auch keinen Energieverbrauch. Wirtschaftlich gemeint ist damit der Übergang von einer gut nutzbaren Primärenergie (zum Beispiel Erdöl, Gas, Kohle etc.) in eine nicht mehr weiter nutzbare Energieform (zum Beispiel Abwärme in der Umwelt)...»

Viele Texte definieren Energie in anschaulicherer, allerdings nicht allgemeingültiger Form als «Fähigkeit, mechanische Arbeit zu verrichten»

«Pflanzen, Tiere und Menschen benötigen Energie, um leben zu können». Doch, worin liegt diese «Energie», die wir zum Leben brauchen? Drei einfache Dinge spenden uns das Meiste an Lebensenergie; nämlich Sonnenlicht, gesunde Ernährung und genügend Bewegung. Alle sind für wenig Geld zu haben.

Zahlreiche Menschen leiden besonders in der „dunklen“ Jahreszeit an Energiemangel. Der Grund: Wird unser Organismus nicht mit ausreichend Licht versorgt, trübt sich der Geist im Sinne des Wortes. Es entsteht eine saisonal abhängige Depression. In unseren Breitengraden leiden viele Menschen daran.

In Schweden, Norwegen, Finnland und Alaska sind es prozentual fünf Mal so viele!

Licht beeinflusst die Seele, indem es über die Augen direkt auf das Gehirn wirkt. Sieht man nicht genug Licht, werden im Gehirn auch nicht ausreichend Botenstoffe erzeugt. Die Folge ist eine zu hohe Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, was zu Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Erschöpfung führen kann, die Verdauung verlangsamt und den Kreislauf träge macht.

Im menschlichen Körper wird durch das Sonnenlicht eine ganze Reihe von Prozessen angestoßen. Verantwortlich dafür ist sein Ultraviolett-Anteil, durch den sich in der Haut bis zu 95% des Bedarfs an Vitamin D3 bilden. Dieses schützt vor

Osteoporose und hat einen erheblichen Einfluss auf das Zellenwachstum im Körper. Es stärkt das Immunsystem und kann Diabetes und Krebs vorbeugen. Mit vermehrter Sonneneinstrahlung wird im Gehirn Serotonin produziert, das oftmals auch als Glückshormon bezeichnet wird. Es sorgt für Antrieb, gute Stimmung und Impulsivität.

Also! Raus an die frische Luft. Denn Bewegung im Freien ist der Schlüssel zum Wohlbefinden. Schon ein täglicher Spaziergang von nur zehn Minuten reicht, um einem Lichtmangel vorzubeugen. Selbst ein bedeckter Himmel ist in puncto Helligkeit besser als jede Innenraumbeleuchtung.

Sportliche Aktivität steigert das psychische Wohlbefinden zusätz-

lich. Auch soziale Kontakte lenken von Trübsinn ab und wirken belebend.

Und letztlich beeinflusst die richtige Ernährung ebenfalls unsere Stimmung, insbesondere hilft uns das unter anderem in Bananen, Nüssen und Trockenfrüchten enthaltene Magnesium.

Wir haben es also selbst in der Hand, etwas Gutes für unsere Gesundheit und damit unser Wohlbefinden zu tun. Ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft und in angenehmer Gesellschaft verbunden mit dem Genuss z.B. einiger Nüsse wäre dazu mehr als ausreichend.

Und das können wir uns alle leisten, wir sollten uns das Wert sein!

Peter R. Schweizer, Direktor

Mit dem Velo...

Ich fand, es war zum Teil spannend. Das Beste war mit dem Fahrrad. Man musste die verschiedenen Geräte an das Velo anschliessen. Dann musste man trampeln, so dass das grüne Licht ständig leuchtete. Die Herdplatte war am schwersten, sie hat lange gebraucht bis sie lauwarm wurde. Dies weil die Herdplatte viel Strom braucht.

*Fabian Langenegger,
Lernender Schreinerpraktiker PrA*

Energie aus Wind

Ich habe herausgefunden das man mit Windreder und Ventilator Energie machen kann.

*Michael Soder, Mitarbeiter
Industrie-Handarbeiten Werk1*

Ein Solarauto steuern

Ricco und ich haben ein Solarauto ausprobiert. Es braucht auf beiden Seiten gleich viel Energie, damit das Auto gerade fährt. Wenn es mehr Licht links gibt, fährt es nach rechts. Man braucht Ruhe und Gefühl, um das Auto zu steuern. Wir haben lange ausprobiert und es dann geschafft.

*Perparim Zmajlaj,
Lernender Schreinerpraktiker PrA*

Kleine Platte ist langsamer

Wasserkochen: Die grosse Platte ist zuerst, die kleine Platte ist langsamer. Es hat mir gefallen, dass das Fahrrad Strom für das Radio gibt.

*Roman Blöchlinger Lernender
Schreinerpraktiker PrA*

Strom sparen...

Wir waren in Gossau. Wir hatten in der Schule das Thema „Abfall und Energie“ durch genommen. Wir konnten verschiedene Sachen machen. Wir hatten mit zwei Lampen ein kleines Auto zum Fahren gebracht. Das hat mir sehr gut gefallen. Ich habe gelernt, dass man nicht so viel Strom brauchen soll.

*Ruth Koster,
Mitarbeitende Reinigung Werk2*

*Mehr dazu erfahren Sie auf den
Seiten 6 und 7...*

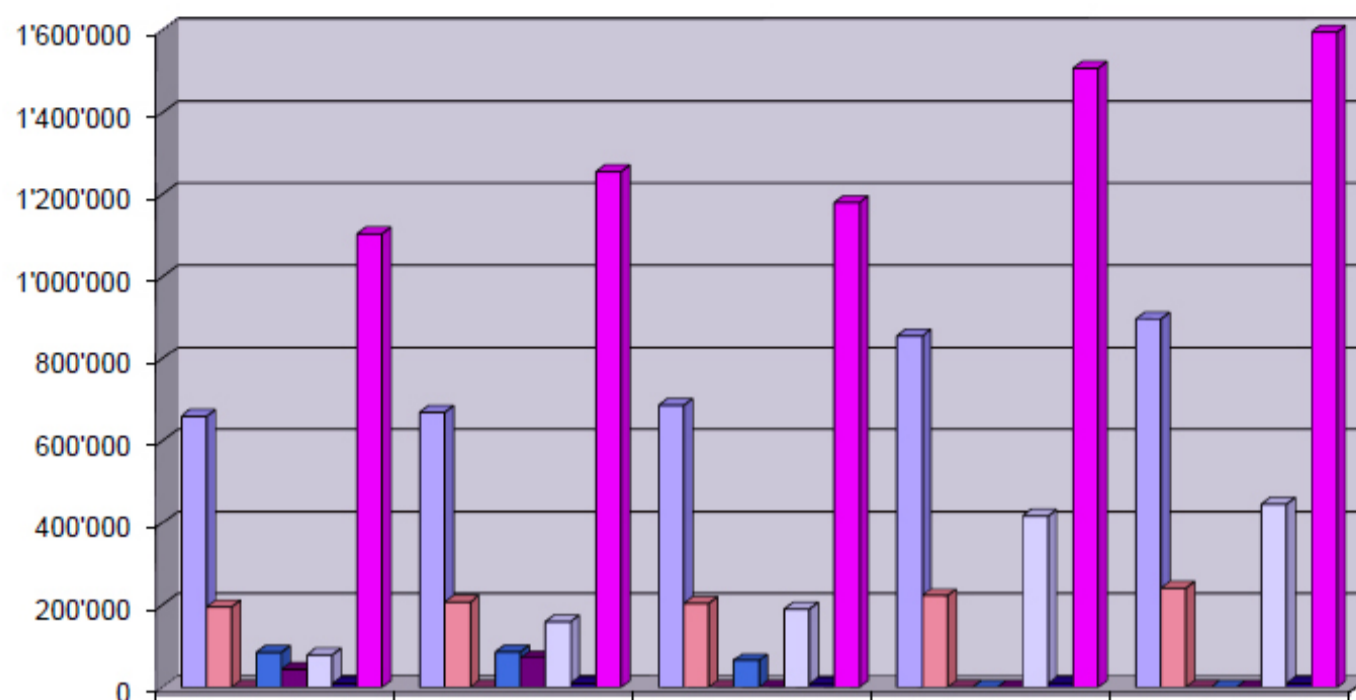
Personelles in der Übersicht

Stand per 31. Januar 2011

	Vorname/Name	Bereich/Abteilung	Bezeichnung	Datum
Geburten	Christoph Bruderer	Holzwarenproduktion/Bankraum	Tochter Salome	27.10.2010
Weiterbildung	Stefan Schmidheiny	Holzwarenproduktion/Maschinensaal	Arbeitsagoge	11.12.2010
Pensionierung	Martin Graf	Lebensgestaltung/Atelier	Ruhestand	31.12.2010
(Kurzportrait Seite 9)	Stephan Kaufmann	Finanzen/Rechnungswesen	Ruhestand	31.01.2011

Energiekonsum VALIDA: Daten und Fakten 2005-2009

Energieverbrauch 2005 - 2009



	Verbrauch 2005	Verbrauch 2006	Verbrauch 2007	Verbrauch 2008	Verbrauch 2009
Wirkstrom HAT kWh	660'430	669'782	686'503	855'154	897'455
Wirkstrom NT kWh	195'035	206'540	203'344	222'475	241'648
Leistung KW	342	345	350	454	479
Aquapower kWh	85'180	86'266	64'545	0	0
Fernwärme MWh	42'606	71'821	576	68	9
Erdgas kWh	78'968	159'807	190'052	417'390	445'152
Wasser mw	8'843	9'060	7'776	9'460	9'286
Total	1'103'867.70	1'255'810.00	1'180'144.20	1'507'677.90	1'595'420.40

Nachfolgend einige Ergänzungen zu den Tabellen und Diagrammen:

Strom Hochtarif:

2007 wurde das Werk2 an der Lehnstrasse bezogen. Die immer grösseren und stärkeren Produktionsmaschinen und besonders die volumenintensiveren Aufträge in der Holzwarenproduktion und im Lettershop benötigen mehr Strom.

Nach Arbeitsschluss um 17.00 Uhr verbrauchen entsprechend gesteuerte Geräte der Haustechnik den günstigeren Niedertarif.

Fernwärme:

Durch die oben beschriebene Volumenzunahme in der Holzproduktion, konnte seit 2007 die Beheizung an der Zwysigstrasse mit eigenem Abfallholz stark erhöht werden. Deshalb ging der Bezug von Fernwärme praktisch auf Null zurück.

Gas:

2007 wurden das Werk2 und das Wohnhaus an der Rosenfeldstrasse 12 bezogen. Beide sind mit einer Erdgas-Heizungen ausgerüstet worden.

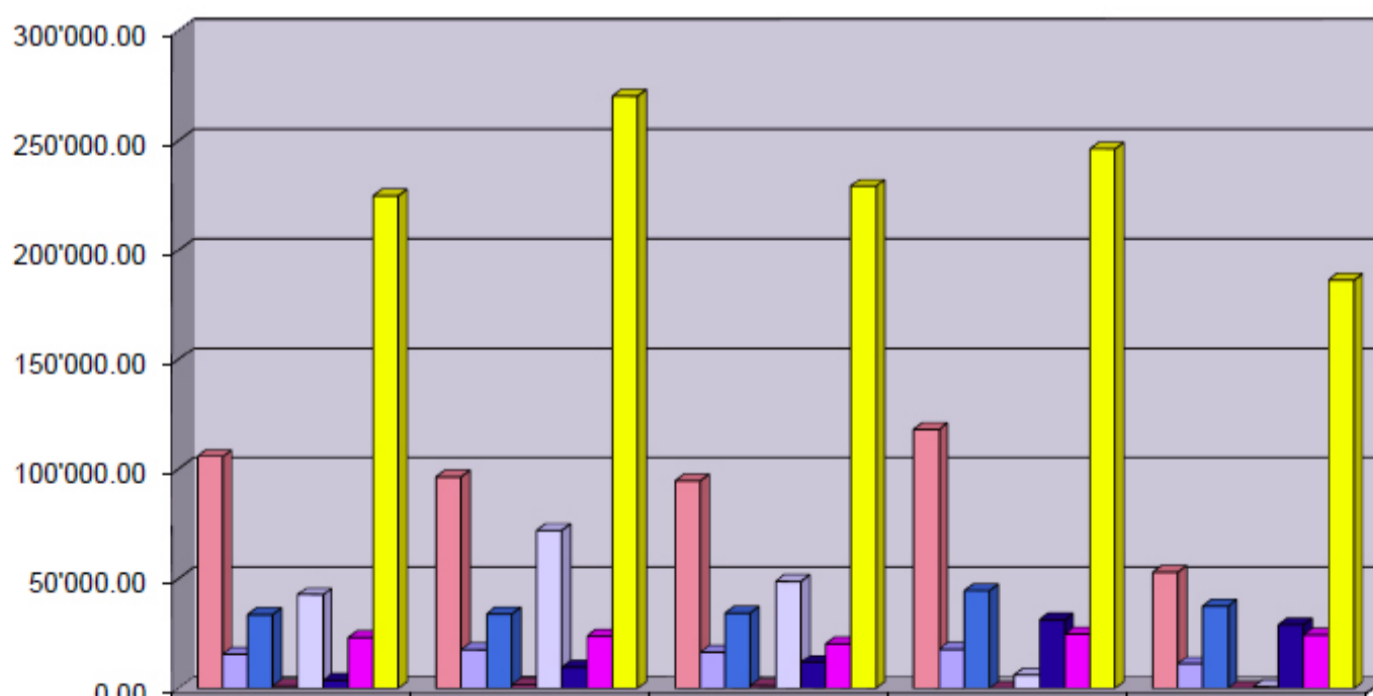
Der gesamte Energieverbrauch hat um 44 % zugenommen und die Energiekosten haben im gleichen Zeitraum um 17 % abgenommen. Einerseits konnten die hohen Fernwärmekosten stark reduziert werden, andererseits sind die Tarife gesenkt worden.

Sparpotential:

Einerseits wird in Zukunft versucht Abwärme zu nutzen, andererseits sind alle Mitarbeitenden aufgefordert, bei Nichtgebrauch, alle Lichtquellen zu löschen und abends ihre Arbeitsgeräte immer komplett abzuschalten. Damit wird im Standby-Modus nicht unnötig Strom verbraucht.

Fredy Bechtiger, Kaufm. Leiter

Energiekosten 2005 - 2009 in CHF



	Kosten 2005	Kosten 2006	Kosten 2007	Kosten 2008	Kosten 2009
Wirkstrom HAT kWh	105'790.40	96'440.39	94'690.08	117'945.07	52'839.36
Wirkstrom NT kWh	15'602.80	17'586.76	16'469.39	17'775.75	11'036.47
Leistung KW	33'616.00	33'883.08	34'260.11	44'625.27	37'368.01
Aquapower kWh	1'073.60	1'635.71	1'199.73	0.00	0.00
Fernwärme MWh	42'605.70	71'820.60	48'771.30	5'966.73	749.48
Erdgas kWh	3'616.73	9'399.81	11'778.93	31'251.95	29'063.22
Wasser mw	22'991.80	23'544.22	20'199.68	24'574.24	24'122.22
Total	224'639.01	270'163.10	229'069.97	246'261.51	186'355.90

Wäscherei: Waschmitteldosierung halbiert...

Im Rahmen der Umbauarbeiten des Wohnhauses 2008/2009 wurde eine Teilsanierung der Wäscherei vorgenommen. Durch die Einbindung eines früheren Durchgangs konnten die sehr engen Platzverhältnisse in der Wäscherei etwas entspannt werden. Die Abwärme von Dampf-



geräten, Wäschemangel, Tumbler... erzeugte hohe Innentemperaturen. Seit der Erneuerung der Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung und Frischluftauslässen auf Körper-



höhe hat sich das Raumklima für das Personal deutlich verbessert; auch wenn es in der warmen Jahreszeit immer noch „angenehm warm“ ist bei uns unten...



Im Bild die Mulden-Wäschemangel

Weniger Waschmittel, mehr Ökologie

Zu meiner grossen Überraschung und heute auch Freude wirkte sich der Einbau einer zentralen Wasseraufbereitungsanlage (für Wohnhaus, Schwimmbad und Werkstätten an der Zwysigstrasse 28) sehr positiv auf unsere Wäscherei aus.



Seit dem Einbau dieser Anlage konnten wir den Waschmittelverbrauch pro kg Wäsche schrittweise bis unter die Hälfte des vormaligen Verbrauchs senken.

Kaum jemand von uns glaubte den vor dem Einbau angekündigten, möglichen Einsparmöglichkeiten. Ich selber war überaus skeptisch und belächelte die gepriesenen „Tugenden“ dieses unscheinbaren Ge-



rätes. In der VALIDA und auch in der Wissenschaft waren und sind die Meinungen dazu geteilt. Für mich war es vorerst einfach „Hokusokus“. Glücklicherweise nahmen die Verantwortlichen für den VALIDA-Umbau das Risiko auf sich und wagten die Investition in „belebtes Wasser nach Johann Grander“ (www.grander.com), rechts im Bild.



Dieser wies uns an, die Waschmittelmenge stärker zu reduzieren, weil Restmengen davon die gelben Flecken verursachten.

Seither wurden wir mutiger und wenden heute weniger als die Hälfte der damaligen Dosierung pro Waschgang an.

Mein Fazit: Wichtig ist nicht, ob wir etwas zu 100 Prozent verstehen und wissenschaftlich erklären können. Wichtig ist das Resultat, welches wir mit einer Massnahme erzielen. In unserem Fall weiss ich, dass es sich wirtschaftlich gut rechnet und ökologisch sinnvoll ist. Das ist sicher im Sinne unseres Auftrages und auch unserer Kunden.

*Ursula Delaval,
Abteilungsleiterin Wäscherei*

Kurzportrait der Wäscherei

- Wir betreiben zwei Waschmaschinen à je 20 kg Füllvermögen, eine à 14 kg und eine kleine à 8 kg. Alle vier Waschmaschinen zusammen waschen rund 60 kg Wäsche pro Waschgang. In drei grossen Wäschetrocknern (Tumbler) entziehen wir der nassen Wäsche die Feuchtigkeit. Täglich verarbeiten wir zwischen 300 und 350 kg Wäsche.
- Mit der breiten Mulden-Wäschemangel (120 bis 180 Grad heisse Rollenwalze) bügeln wir die Flachwäsche.
- Auf dem im Juli 2009 angeschafften Hemdenfinisher (Dampfpuppe) bügeln wir gut 10'000 Hemden, Blusen und Jacken pro Jahr.
- Je zur Hälfte handelt es sich um Flach- und um Leibwäsche. Nebst den Bereichen Wohnen, Küche und dem Reinigungsdienst der VALIDA dürfen wir weitere Institutionen (z.B. Pflegeheim St. Otmar, Sprachheilschule...), namhafte Restaurants, Arztpraxen und private Haushalte aus St. Gallen und Umgebung zu unseren Kunden zählen.
- Zusätzlich zur Abteilungsleitung beschäftigt die Wäscherei zwei Gruppenleiterinnen, eine Fachkraft und zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit einer Beeinträchtigung in total 14 Hundertprozentstellen. Zudem werden Lernende ausgebildet.

Projekt «Chlause» von Andi Brunner

13. Januar «Alter Silvester»: Mit Freude und Energie lebe ich mein Hobby.

Andreas Brunner beschäftigt sich seit Jahren mit dem Brauchtum des „Chlausen“. Mit viel Energie verwirklicht er Ideen, Projekte und seine Kunsthandwerke. Bei einem Interview über das „Chlausen“ gibt uns Andi Brunner folgende Antworten:

1. Frage: Was bedeutet Dir der alte Silvester?

A. Brunner: früh aufstehen, Chlausengruppen, Glühwein, Jahreswechsel nach dem Gregorianischen Kalender (wie Andreas mir aus seinem Buch zeigt), zauren und tanzen.

2. Frage: Was brauchst du, um diesen Brauch zu leben?

A. Brunner: Ich weiss über die



Traditionen des Appenzellers. Das „Zauren“ und „Schellenhopen“ wird geübt. Das Gewand wird selber hergestellt. Die Haube der schönen Chläuse wird alle drei Jahre neu erschaffen.

3. Frage: Wie viele Arten von „Chlausschuppeln“ gibt es?

A. Brunner: die „Wüeschtä“, die „Schö-wüschtä“ und die „Schönä mit dä Rolläwieber“.

4. Frage: Dürfen Frauen auch beim Chlausen mitmachen?

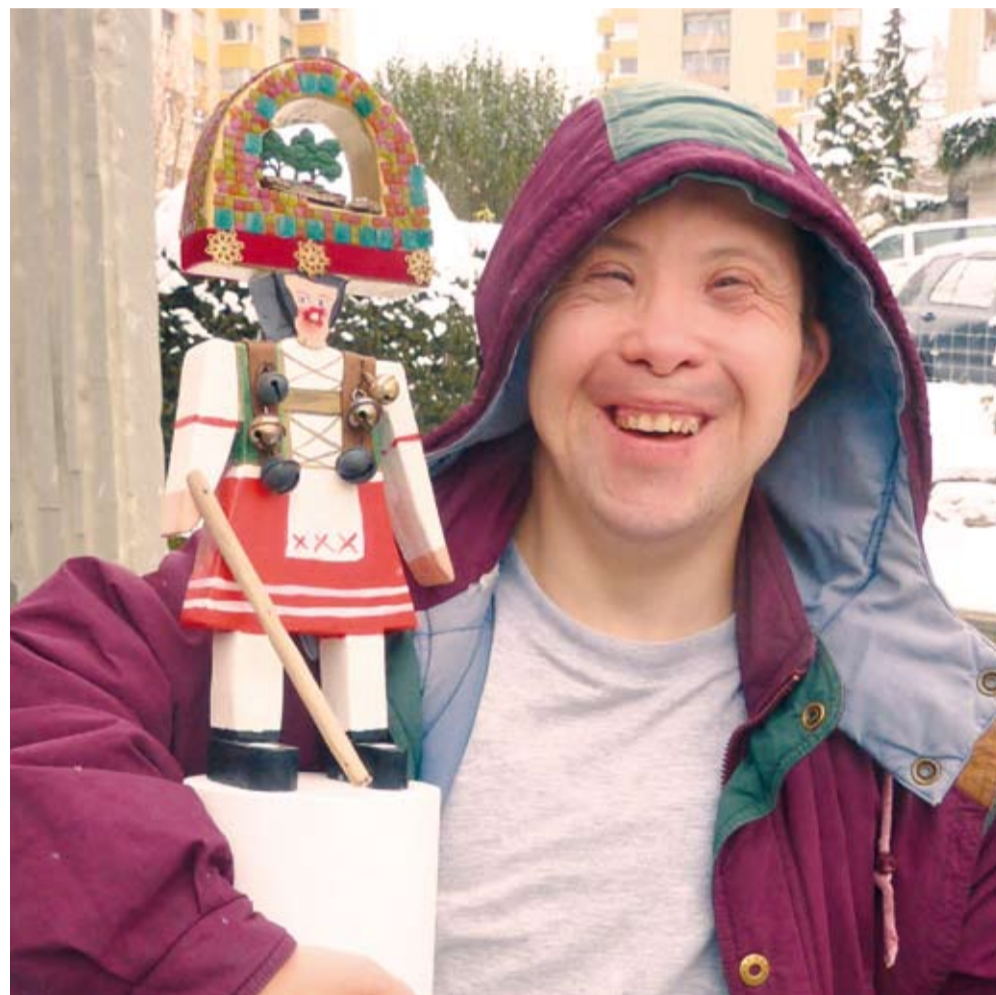
A. Brunner: Das „Chlausen“ ist reine Männersache. Die Frauen arbeiten im Hintergrund und sind bei den Näharbeiten gefragt.

5. Frage: Wo hast du das Zauren und die Tanzschritte gelernt?

A. Brunner: Beim Zuschauen habe ich das Schellenhopen gelernt. Das Chlausen haben mir Onkel Walti und mein Nachbar Ueli weitergegeben.

zeichne ich die einzelnen Arbeitsgänge mit Anleitung in einem Heft nieder. Dann kann ich einen ganzen „Schuppel“ selber ohne Unterstützung herstellen.

Das Ziel ist, im Jahr 2012 die „Chläuse“ auszustellen.



6. Frage: Du arbeitest an einem Projekt im Atelier, wie sieht dies aus?

A. Brunner: Ich habe ein „Rolläwieber“ aus Holz mit Schellen und einer mit Steinen beklebten Haube hergestellt. Dazu schreibe und

Schlusswort von Andreas Brunner: «Ich lebe fürs Chlausen».

Interview: Carol Cecchinato, Abteilungsleiterin Atelier
Text und Fotos: Arnold Steinlin, Gruppenleiter Maschinensaal

Fachausflug des Küchen-Teams nach Frauenfeld

Am 23. November 2010 sind wir in Frauenfeld gewesen. Wir haben die Zuckerfabrik angeschaut. Dann gingen wir in den Plättlitzoo essen. Wir durften von der Karte auswählen. Dann schauten wir noch die Tiere an. Dann gingen wir nach Flawil in die Schokoladenfabrik schauen, wie sie Schokolade machen.

Um 17:00 Uhr sind wir zurück in der VALIDA in St.Gallen.

Christoph Schubert,
Mitarbeiter Küche Werk 1



Besuch im Lerngarten im RDZ in Gossau

Besuch der Lernwerkstatt Erneuerbare Energien im Regionalen Didaktischen Zentrum (RDZ) Gossau am 22./24./und 25. November 2010

Energie – ein aktuelles Thema für alle!

In der Schulischen Bildung beschäftigten sich mehrere Lerngruppen damit und besuchten gestaffelt den Lerngarten Energie im RDZ Gossau. Das Lehrerinnenteam hatte zuvor den Einführungskurs dazu besucht.

Zwei Lernberater gaben jeweils eine Einführung und begleiteten zusammen mit dem Lehrpersonenteam und PraktikantInnen die Teilnehmenden in Kleingruppen.

Für die Lernberater des RDZ Gossau war es neu, zusammen mit Menschen mit Einschränkungen zu lernen – und sie waren begeistert. Begeistert von der Motivation, mit welcher unsere Leute dabei waren, vom Interesse und von der lebenspraktischen Kompetenz.

*Doris Bokstaller,
Leiterin Schulische Bildung*

duschen statt baden...

Mir hat die Einführung gefallen, vor allem die Kurzvideos mit den Affen. Es ging ums Energiesparen. Ich fand es cool, dass wir am Ende 2 Tipps zum Energiesparen nehmen durften. Ich hatte die Tipps:

!! Ausschaltbare Steckleisten für alle Geräte benutzen.

!! Lieber duschen als baden!

*Tanja Czitschatge, Lernende
Mechanikpraktikerin PrA*

Radio braucht wenig Energie

In der Energiewerkstatt habe ich gelernt, dass ein Radiogerät viel weniger Energie braucht als eine Herdplatte. Herausgefunden habe ich es beim Hometrainerposten.

*Hubert Hardegger, Mitarbeiter
Lettershop Werk2*

Handy am Solarakku...

Es war sehr interessant und hilfreich um zu lernen, was für Energie es braucht und gibt. Es hat verschiedene Stationen, an denen wir etwas machen konnten zum Thema. Eine Frau hat uns etwas am Beamer gezeigt über Sonnenenergie, Windenergie, Wasserenergie, Erdwärme und Biomasse, die zwei letzten haben wir nicht genauer angeschaut, sie sind zu kompliziert. Aber es wäre interessant gewesen, mehr darüber zu erfahren. Gerne hätte ich alles ausprobiert, aber die Zeit war zu kurz, wir mussten schon bald wieder auf den Zug.

*Ricco Burri, Lernender
Gartenpraktiker PrA*



Luft bewegt das Windrad...

Ich habe zugehört wie der Mann Andreas erzählt vom Strom, Luft und Batterie. Er hat eine Kerze, die brennt und ein Böttli im Wasser und wenn er die Kerze ins Böttli stellt, dann bewegt es sich.

Lampe und Radio die Kraft brauchen beim Trampeln mit den Füßen auf dem Hometrainer. Und luftet mit viel Wind das Windrad. Und Sunekraft die macht, das man das Auto mit einer Lampe steuern kann.

*Milijana Simic, Lernende
Wäschereipraktikerin PrA*

Deckel auf die Pfanne...

Die grosse Platte ist schneller fertig als die kleine. Das Wasser in der Pfanne kocht schneller mit dem Deckel drauf als ohne. Und das braucht Strom.

*Dominik Sutter, Lernender
Küchenpraktiker PrA*

Wärme je nach Farbe...

Ich hab gelernt, dass man mit dem Velo Strom machen kann z.B. zum Bohren, eine Herdplatte wärmen, ein Radiobetreiben oder Licht machen. Und dass eine Sparlampe nicht warm wird, aber die Glühlampe immer warm wird. Ich habe auch etwas über Licht auf hellen und dunklen Flächen gelernt: wenn die Sonne auf die schwarze Fläche scheint, wird es viel wärmer, als wenn die Sonne auf die helle Fläche scheint. Mir hat alles gefallen. Jetzt weiss ich, wie die Leute viel Strom verbrauchen.

*Rohat Agin, Lernender
Schreinerpraktiker PrA*



Wasserkochen...

Marc und ich haben herausgefunden: Der Wasserkocher geht schneller und braucht weniger Energie als die Pfanne oder der Tauchsieder.

*Sibylle Schuhmacher, Mitarbeiterin
Industrie-Handarbeiten Werk1*

Herdplatte braucht mehr...

Ich weiss jetzt, das eine Herdplatte mehr Energie braucht als Licht.

*Philipp Stahel, Mitarbeiter
Industrie-Handarbeiten Werk1*

Erfahrungen mit Energie...

Im Lerngarten haben wir verschiedene Versuche zum Thema Energie machen können. Zum Beispiel: Wie viel Strom braucht eine Lampe, ein Radio oder eine Herdplatte? Wie schnell muss ich drehen, damit die Lokomotive fährt? Wie kann ich eine Taschenlampe ohne Batterien zum Leuchten bringen? Der Besuch im RDZ Gossau hat mir gefallen.

*Martin Germann, Lernender
Hauwartpraktiker PrA*



viel gelernt...

Toni Bernet hat über Licht, Strom und Energie verschiedene Sachen gelernt.

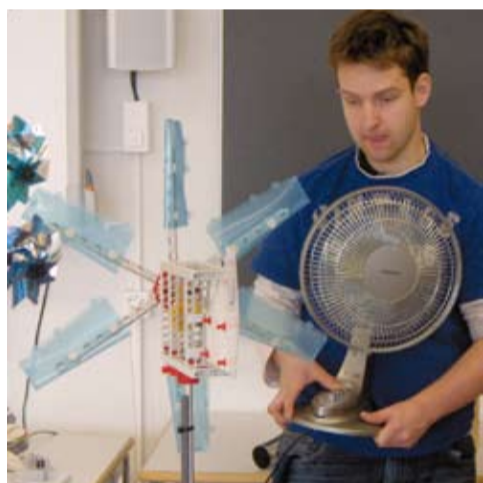
*Toni Bernet, Mitarbeiter
Industrie-Handarbeiten Werk2*

Lernen wie wir Energie sparen können...

Energiesparlampen...

Die Energiesparlampe wird weniger heiss und braucht weniger Strom als eine normale Birne.

*Marc Fürer, Mitarbeiter
Industrie-Handarbeiten Werk1*



Mit Licht autofahren...

Man braucht viel Geduld mit dem Solarauto. Ich habe das Auto mit Licht fahren gesehen, - und viel Ruhe, um es durch den Parcours zu lenken. Wir können morgen auch mit Licht Auto fahren.

*Drilon Redzevi, Mitarbeiter
Maschinensaal Werk1*

Wasserrad zusammenbauen...

Mir hat es gut gefallen. Samanta und ich haben ein Wasserrad zusammen gebaut. Samanta und ich haben herausgefunden, dass die Glühbirne schneller warm wird als die Energiesparlampe. Mir hat es Spass gemacht.

*Dominique Freivogel, Lernende
Hauswirtschaftspraktikerin PrA*



Strom aus Wind...

Wir haben über Windräder viel gelernt, über das Strom machen. Wir haben verschiedene Posten probiert. Ich habe einen Posten vorgelesen.

*Simone de Boni, Mitarbeiterin
Industrie-Handarbeiten Werk1*

Viele Sparmöglichkeiten...

Einige Sachen waren noch anstrengend. Die Solarenergie war noch interessant, z.B. dass man mit einem Sonnenkollektor warmes Wasser erzeugen kann (für dieses Projekt braucht man viel Geduld). Der Lernbegleiter hat uns erklärt, dass es verschiedene Energiequellen gibt und dass man diese Energie, die wir tagtäglich brauchen, sparen können, wenn wir z.B. das Licht nicht andauernd angeschaltet lassen, beim Einschamponieren der Haare das Wasser ausschalten, den PC nicht auf standby lassen, den Motor ausschalten, wenn wir mit dem Auto oder Mofa nicht gerade weiter fahren können etc.

*Dario Fumagalli,
Mitarbeiter Reinigung Werk1*



Ein Solarmobil bauen...

Wir hat es sehr gefallen. Wir konnten ein Solarmobil bauen und es danach steuern. Wir konnten auch noch mit einem Velo eine Bohrmaschine, eine Lampe und einen Kochherd antreiben. Den Kochherd anzutreiben war am schwierigsten.

*Bosko Zezevic, Lernender
Logistikpraktiker PrA*

Sparen beim Kühlen...

Beim Film wäre ich fast eingeschlafen. Darum habe ich viel aufgeschrieben. Das Auto braucht Strom. Das Auto braucht auch Licht. Sparen kann ich bei der Beleuchtung, beim Kühlen und Gefrieren, im Büro.

*Christoph Schubert,
Mitarbeiter Küche Werk1*

Glühbirnen glühen...

Wir waren am Mittwochmorgen nach Gossau gefahren. Zuerst hat uns der Lernbegleiter ein paar Sachen erzählt über Energie. Dann durften wir selber die verschiedenen Posten ausprobieren. Ich und Pascal bauten aus verschiedenen Teilen ein Auto mit einer Solarzelle. Als es fertig war, mussten wir mit einer Lampe auf die Solarzelle leuchten und es bewegte sich. Nachher gingen wir zu den verschiedenen Lampen, wo wir auf einen Schalter drücken mussten und es gab Licht. Uns ist aufgefallen, dass jede Glühbirne verschiedene Wärme ausstrahlt. Uns ist auch aufgefallen, dass die blaue Birne am längsten leuchtet.

*Atos Mossi, Mitarbeiter
Oberflächenbehandlung Werk1*



Strampeln...

Den Kraftraum mit dem Velo zum Strampeln haben wir gemacht. Das Radio haben wir ausprobiert, es ist gegangen. Bei der Bohrmaschine haben wir mehr gestrampelt. Bei der Herdplatte waren wir chancenlos.

*Daniel Graf, Mitarbeiter
Industrie Handarbeiten Werk2*

Energie vernichten

Ich habe herausgefunden, dass zwei Propeller die nahe bei einander sind, sich aufhalten weil sie zu nahe sind.

*Daniel Burri, Lernender
Industriepraktiker PrA*

Drei Umfragen zum Thema Energie und zum Umgang damit

Nach dem Besuch des Energie-Lerngartens im Regionalen Didaktischen Zentrum Gossau befragten Lernende und Teilnehmende der Schulischen Weiterbildung Angestellte und Mitarbeitende der VA-LIDA.

Gruppe 1:

«Wie können Sie an Ihrem Arbeitsplatz Energie sparen?»

- Bildschirm ganz ausschalten
- Licht und Waagen ausschalten
- Türe des Klimaraumes nur solange wie nötig offen lassen



Silvia Gerber, Gruppenleiterin Industrie-Handarbeiten, Werk 2

- Beim Einseifen der Hände das Wasser nicht laufen lassen
- In der Pause, über den Mittag und am Feierabend elektronische Geräte ausschalten
- Während den Ferien Kühlschrank und Radio ausstecken



Seraina Schweizer, Gruppenleiterin Industrie-Handarbeiten, Werk 2

- Licht löschen,
- richtig lüften, Fenster kurz öffnen und wieder schliessen
- Geräte abstellen

Heiner Wyrsh (ohne Bild), Gruppenleiter Industrie-Handarbeiten, Werk 2

Gruppe 2:

«Welches ist für Sie die Energie der Zukunft?»

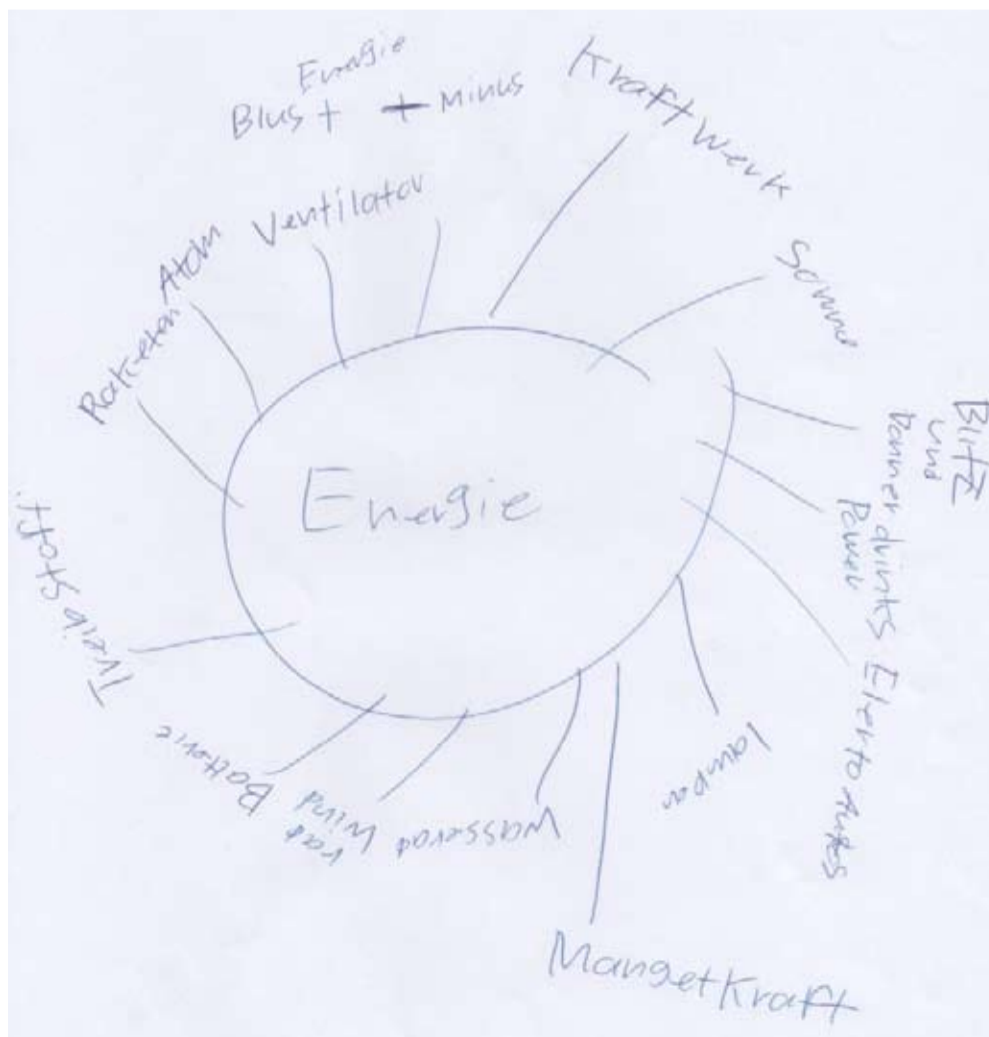
- Sonnenlicht, Erdwärme, Wind, Biogas, Luft, Gas.

(Aus Platzgründen sind nur die Antworten einer Frage veröffentlicht).

Interviews:

- Martin Hengartner, Mitarbeiter Industrie-Handarbeiten, Werk 2
- Drilon Redzepi, Mitarbeiter Maschinensaal, Werk 1

Daniel Graf, Mitarbeiter Industrie-Handarbeiten, Werk 2 sagt mit seinem «energievollen» Mind Map, auch bildlich, was er unter Energie versteht.



Gruppe 3:

Wir haben verschiedene Leute aus unserer Familie und Kollegen befragt. 28 verschiedene Menschen haben geantwortet; nachfolgend die Auswertungen der Interviews:

«Was siehst du als Energie der Zukunft?»

- Windenergie 7 x
- Sonnenenergie 6 x
- Wasser 6 x
- Erneuerbare Energien 5 x
- Erdwärme 1 x
- Gas 1 x
- Biokorn, Holz 1 x
- Atomenergie 1 x
- Erdöl und Gas 1 x

«Wie sparst DU Energie?»

- Licht löschen 6 x
- (von Allem) so wenig wie möglich brauchen 4 x
- wenig Auto fahren 3 x

- alle Geräte ausstecken 3 x
- PC/andere Elektronik nicht im Stand by Modus lassen 3 x
- Kaffeemaschine, Fernseher ausschalten 2 x
- sparsam Energie nutzen 2 x
- nur kurz lüften 2 x
- keinen Tumbler nutzen 1 x
- Deckel auf Pfanne 1 x
- öffentliche Verkehrsmittel 1 x
- zu Hause sparen 1 x
- Aufladegeräte ausstecken 1 x
- Räume nicht überheizen 1 x

Gruppe drei besteht aus verschiedenen Lernenden von Rahel Holenweger, Lehrerin Schulische Bildung.

Gute Vorsätze fürs 2011

Was wir selber noch nicht machen und uns vornehmen:

- Beim warm Duschen das Wasser abstellen.
Tanya Czitschatge, Mechanikpraktikerin PrA
- Beim Zähne putzen das Wasser abstellen.
Bosko Zezeviv, Logistikpraktiker PrA
- Wenn ich den PC 1 Stunde nicht brauche, stelle ich ihn ganz ab.
Dominique Freivogel, Hauswirtschaftspraktikerin PrA
- Ich betätige den Lichtschalter, wenn ich ein Zimmer verlasse.
Rohat Agin, Schreinerpraktiker PrA
- Ich lasse die Playstation nicht 24h, sondern nur bei Gebrauch laufen.
Fabian Langenegger, Schreinerpraktiker PrA
- Ich schalte den PC aus, sobald ich ihn nicht mehr brauche.
Perparim Zmajlaj, Schreinerpraktiker PrA
- Ich stelle den Fernseher nur ein, wenn ich wirklich etwas sehen will.
Roman Blöchliger, Schreinerpraktiker PrA

Stephan Kaufmann geht nach 22 Jahren in Pension

Geboren am 23. Januar 1946 ist Stephan Kaufmann, Bürger von Sursee (LU), verheiratet mit Rosmarie (Dörig) vom damaligen Geschäftsführer Willy Leuch, am 24. November 1988 als Leiter Administration eingestellt worden und hat diese bis 2000 selbständig geführt. Die letzten 10 Jahre hat er in dieser Abteilung als Stellvertreter der Kaufmännischen Leitung aktiv bei der Bewältigung der immer umfangreicher und komplexer werdenden Aufgaben mitgewirkt. So manche Veränderung, sowohl innerbetrieblich wie im politischen und behördlichen Umfeld, hat Stephan Kaufmann miterlebt und mitgetragen.

Die ganzen 22 Jahre war Stephan Kaufmann zudem eine Vertrauensperson des Vorstandes. So führte er die Protokolle seit der Vorstandssit-



zung vom 20.02.1989 bis zuletzt.

Stephan hat sich auch über den



reinen Arbeitsbereich hinaus für die VALIDA, bzw. für Menschen mit Be-

hinderungen engagiert. So wirkte er während meiner Zeit hier speziell im Pferdeclub mit.

Ich habe Stephan Kaufmann immer als hilfsbereit, einsatzfreudig und zuverlässig, umgänglich und freundlich, äusserst korrekt und sehr loyal kennen und schätzen gelernt.

So könnte man sicher noch Vieles über diese 22 Jahre von und mit Stephan erzählen.

Stephan, ich habe sehr gerne mit dir zusammengearbeitet und werde dich, wie viele von uns, vermissen.

Im Namen des Vorstandes und aller Mitarbeitender VALIDA danke ich dir und wünsche dir alles Gute, beste Gesundheit und viele «energievolle», nährende Momente...

Wir freuen uns, wenn du uns zwischendurch besuchen kommst...

Peter Schweizer, Direktor

25. Sept. 2010: Ein Tennis-Tag der besonderen Art...

Der Wetterbericht war mal wieder zu genau, wenn nicht sogar untertrieben. Es schüttete und schüttete an diesem Samstag...

Wir Athleten des VALIDA-Sportclubs waren vom Tennisclub St. Otmar eingeladen, an einem „begleiteten Training“ in der Sportart Tennis teilzunehmen. So trafen wir uns in der VALIDA, setzten uns bei strömenden Regen in den roten Peugeot und fuhren erwartungsvoll zum vereinbarten Treffpunkt im Lerchenfeld. Wir, das waren Luzia, Eva Maria, Beat und Benjamin. Angekommen, konnten wir nirgendwo jemanden ausfindig machen... Beim Warten im Auto liefen die Scheiben an und schon nach kurzer Zeit war überhaupt nichts mehr zu sehen. Wir hörten nur den Regen, der unaufhörlich auf dem Autoblech seine Musik spielte oder waren dies bereits die ersten Tennisbälle? Was sollen wir denn hier? War es das schon gewesen???

Doch endlich das erlösende Geräusch eines heranfahrenden Au-

tos. Glück gehabt: Es war „unser Herr Riederer“, genannt „der Erich vom Tennisclub“. Er begrüßte uns freundlich. In einem kleinen Raum stellte er uns die Errungenschaften seines Clubs vor und gab uns ein paar Hinweise zu dem, was wir heute Nachmittag zusammen erleben würden. Ein Spiel im Freien - da waren wir uns schnell einig - das war keine wirklich gute Alternative.

Erich, unser Organisator, führte uns in die gedeckte Tennishalle im Schiltacker. Am Eingang begrüßte uns... „das ist doch Federer...?“, oder aus Sicht unserer spanischen Doppelbürgerin Eva Maria „ist es Nadal...?“. Doch leider blickten sie uns nur vom Plakat aus an.

Trotzdem konnte es nun so richtig losgehen. Motiviert durch unsere Vorbilder, nahmen wir das erste Mal unsere Racks in die Hand. „Wow!! Das sieht schon mal perfekt aus.“ In einer ersten Übung lernten wir vorerst nur, den Ball einigermassen zu führen. Im Fernsehen sieht das immer sehr locker aus, aber jetzt

so eins zu eins...? Nach einer guten halben Stunde ging es richtig zur Sache. Wir waren völlig überrascht, dass uns ein Profitrainer vorgestellt wurde, der uns die nächsten 2 Stunden trainierte. Hin und her... zu zweit gegeneinander... oder dann miteinander..., anstrengend..., dann wieder zum Lachen..., individuell... und absolut motivierend... Es war schön, festzustellen, wie Luzia auf einmal den Ball so richtig in die lange Ecke schmetterte. Beat wagte Luftsprünge, um den Tennis-



ball abzufangen. Benjamin verlor vor Freude denn Tennisball nicht mehr aus den Augen. Und Eva Maria folgte mit ernster, angespannter Miene den Informationen unseres Trainers...



Gestärkt durch Snacks, Kuchen und Getränke spielten wir am Schluss noch einen kurzen Match. Es war lustig und spannend und zugleich ziemlich anstrengend. Mit einem Schlussbild beendeten wir unsere ersten Tennislektionen. Es war ein perfekter Nachmittag. Müde, aber sehr zufrieden bedankten wir uns bei den verantwortlichen Trainern. Es war ein schönes und tolles Erlebnis und das alles an einem so verregneten Samstag...

- Ein herzliches Dankeschön an die Verantwortlichen des Tennisclubs St. Otmar.
- Es war für alle Beteiligten ein Tennistag der besonderen Art.

*Martin Mock,
Leiter Lebensgestaltung*

Besuch im Naturmuseum; Dinosaurierausstellung

Am 24. September 2010 besuchten zwei Gruppen der Schulischen Bildung die Dinosaurierausstellung im Naturmuseum St.Gallen. Im Vorfeld lernten die Mitarbeitenden einiges über die Dinosaurierarten, ihre Lebensweise, Skelettfunde, Versteinerungen und ihr Aussterben.



«Manche Dinosaurier waren 6 m hoch. Dinosaurier sind ausgestorben, weil das Klima sich verändert hatte. Manchmal findet man Ske-



lette oder Versteinerungen. Im Museum ist ein riesiger Fussabdruck ausgestellt. Saurier lebten auf dem Land, im Wasser und in der Luft.

Bei den Dinosauriern gab es Vogelfüssler und Echsenschüssler. Es gab Pflanzenfresser und Fleischfresser.

Sie haben schwierige Namen, wie z.B. Triceratops, Brachiosaurus, Tyrannosaurus, Stegosaurus...»



Urs Steiner, Industrie-Handarbeiten, (IHA) Werk2
Priska Schifferle, Atelier
Marco Solentaler, IHA Werk2
(Fotos)

Neu in der VALIDA-Fachbibliothek

Alice Sendera, Martina Sendera

Skills-Training bei Borderline- und Posttraumatischer Belastungsstörung

Das Buch richtet sich an alle, die sich im therapeutischen, medizinischen, sozialen und pädagogischen Bereich mit Menschen mit Borderline- oder Posttraumatischen Belastungsstörungen befassen sowie an Betroffene.

Die typischen Muster von Instabilität, Spannungszuständen, Impulsdurchbrüchen, Somatisierung und Selbstverletzung werden erklärt.

Wirksame Strategien und Techniken werden beschrieben. Erfahrungen der Autorinnen und Texte Betroffener ergänzen das Buch.

Willem Kleine Schaars

Begegnen mit Respekt

Wege zwischen Überbehütung und Überforderung in der sozialen Arbeit, in Kliniken, Schulen oder Familien

Willem Kleine Schaars hat viele



Jahre in der Hilfe für Menschen mit einer geistigen Behinderung, in der Psychiatrie und in der Altenpflege gearbeitet. Er empfand es mehr und mehr bedrückend, dass Menschen, die abhängig sind oder werden, die Regie über ihr Leben verlieren. Pro-



Methode liegt das WKS-Modell zugrunde.

Das WKS-Modell (benannt nach dem Begründer des Modells Willem Kleine Schaars) geht davon aus, dass jeder Mensch ein Recht auf ein selbstbestimmtes Leben hat. Selbstbestimmung im Sinne dieses Modells bedeutet aber nicht, dass jemand sich selbst überlassen bleibt, sondern sie erwächst in dem Spannungsfeld zwischen Überforderung und Überbehütung. Denn sowohl Überforderung wie auch Überbehütung verhindern das selbstbestimmte Handeln.

Jeder Mensch verfügt nach diesem Verständnis über einen eigenen „passenden“ Rahmen, in dem er seine Entscheidungen treffen und entsprechend handeln kann, ohne in eine Überforderungssituation zu geraten. Dieser Bezugsrahmen liefert den Freiraum der Selbstbestimmung. Anhand von vielen praktischen Beispielen werden die Anwendungsbereiche des Modells in der Psychiatrie, der Seniorenhilfe, in Einrichtungen für Menschen mit einer geistigen Behinderung sowie im Unterricht und der Erziehung anschaulich beschrieben.

fessionelle Helfer und ehrenamtliche Betreuer wollen Dinge für sie erledigen und entscheiden häufig vorschnell. Kleine Schaars hat ein Arbeitskonzept entwickelt, bei dem jeder Mensch, wie sehr er auch Einschränkungen unterliegt, sein Leben selbstgestalten kann. Selbstbestimmung im Rahmen der Möglichkeiten ist dabei der Ausgangspunkt. Dieser

Die Fachbibliothek befindet sich im unteren Schulungsraum im Werk 2. Sie funktioniert für Angestellte der VALIDA mit Selbstbedienung (Lesertasche anschreiben, Karte des ausgewählten Buches hinein stecken). Ein elektronisches Verzeichnis befindet sich im Laufwerk: G:/Doris Bokstaller/Fachbibliothek. Bücher können per Mail bei mir bestellt werden. Per interne Post gelangen sie zum Auftraggeber, Ausleihfrist ca. ein Monat.

Doris Bokstaller,
Leiterin Schulische Bildung

Vorschau: «Bodenseecup»... und «Theater-Festival»...



vom 12.-15. Mai 2011

SPECIAL OLYMPICS INTERNATIONAL ist weltweit die grösste – durch das IOC offiziell anerkannte – Sportbewegung für Menschen mit mentaler/geistiger und mehrfacher Behinderung. Sie wurde 1968 in den USA durch Familie Kennedy gegründet.

Special Olympics (SO) hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kindern und Erwachsenen mit mentaler/geistiger Behinderung durch ganzjähriges, regelmässiges Sporttraining und Wettbewerbe in einer Vielzahl von olympischen Sportarten dauerhaft die Möglichkeit zu geben, körperliche Fitness zu entwickeln, Mut zu beweisen, Freude zu erfahren und dabei Begabungen, Fähigkeiten und Freundschaften mit ihren Familien, anderen SO AthletInnen und der Gemeinschaft zu teilen.

Für die 800 Teilnehmenden und 200 Coaches aus Baden-Württemberg, Liechtenstein, Österreich, der Schweiz und Bayern sowie für die 200 freiwilligen HelferInnen und 100 Familienangehörigen soll der Bodenseecup zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

Eingeladen sind regelmässig trainierende AthletInnen aller Leistungsniveaus, welche das 8. Lebensjahr am 12. Mai 2011 erreicht haben.

Alle Sportarten werden als Unified (begleiteter) Sport angeboten! Es gelten die aktuellen SO-Regeln. Wir bitten gegebenenfalls um Anforderung des aktuellen Regelwerks der Sportarten und der General Rules.

Den Streckenplan und aktuelle Informationen finden Sie unter www.valida-sg.ch (Anlässe).

Sport-Programm

Fussball auf Kleinfeld

Eschen/Mauren (Liechtenstein)

- Aufgebot bis 10 Spieler, voraussichtlich 2 x 15 Min. Spielzeit.
- Kleinfeld-Unified-Turnier (7er-Mannschaften)

Schwimmen

Bregenz (Österreich)

- Damen und Herren, bis zwei Starts plus Staffel pro Person
- Kat. 1: 25 m Freistil, 25 m Rücken
- Kat. 2: 25 m Brust, 50 m Freistil, 50 m Rücken, 50 m Brust
- Kat. 3: 100 m Brust, 100 m Rücken, 100 m + 200 m Freistil
- Staffeln: 4 x 25 m Freistil, 4 x 50 m Freistil, 4 x 100 m Freistil
- MATP: 25 m Unified oder mit Schwimmhilfe, 25 m + 50 m Tandemschwimmen (unified), Parcours im Kleinbecken für Nichtschwimmer.

Tischtennis

Tettngang (Deutschland)

- Damen und Herren, bis zu zwei Starts pro Person
- Einzelwettbewerbe
- Doppelwettbewerbe (jedoch nur bei deutlich weniger als 100 Einzelspielern); Unified-Doppel möglich.

Radfahren

St.Gallen (Schweiz)

- Damen und Herren, bis zu zwei Starts (innerhalb einer Kategorie) pro Person, Tandemstarts (Unified) möglich.
- Einzelwettbewerbe
- Kat. 1: 600 m und 1200 m
- Kat. 2: 3600 m und 6000 m
- Kat. 3: 8400 m und 14400 m

Das Radfahren in St.Gallen wird vom VALIDA-Sportclub, unter Leitung von Martin Mock (071 424 01 20) organisiert.



Festival-Programm

Stand Januar 2011

16. Juni

- Nachmittag: Darbietungen in Fussgängerzone
- Später Nachmittag (16.00 h): Theater
- Abend: Konzert

17. Juni

- Morgen, Nachmittag: Darbietungen in Fussgängerzone
- Später Nachmittag, 17.00 h: Im Festsaal: Spezialprogramm für Gehörlose mit dem Insieme-Tango Ensemble aus Basel, unter Mitwirkung von Miss Handicap Schweiz 2009, Corinne Parrat.

- Abend: Konzert.

Am Schluss Tanz für Alle unter Begleitung des Insieme-Tango Ensemble Basel

18. Juni

- Morgen, Nachmittag: Darbietungen in Fussgängerzone
- Nachmittag, 14.00 h und 15.00 h: Theater
- Abend: Konzert, u.a. mit dem Pianisten Jean-Yves Poupin, Genf

19. Juni

- Morgen: Ökumenischer Gottesdienst mit Musikbegleitung

17. und 18. Juni

- *ganzer Tag: Ausstellung von Kunsthandwerken und Gemälden aus Werkstätten für Behinderte aus der Region Fribourg und aus dem Ausland.*

Festival «EUROPA MAKEL LOS - SANS TACHE», Fribourg vom 16.-19. Juni 2011

Fondation



PAIX 21

Die Fondation Paix 21 wurde 2005 in Fribourg, auf Initiative und unter der Präsidentschaft von Roselyne Crausaz, ehemalige Staatsrätin des Kantons Fribourg, gegründet und ging aus der Friedensbewegung PEACE-2000 hervor, die in Basel von Hans Zihlmann gegründet wurde und eine auf die Jahrtausendwende hin fokussierte Friedensoffensive war (www.fondationpaix21.ch).

Zusammen mit dem Förderverein (BBO) Behinderten-Begegnungsstätte Osterburken (www.bbo-osterburken.de) wurde im Mai 2008 das erste MAKEL-LOS-Festival mit grossem Erfolg durchgeführt.

Mit dem Stück «Lisa die Wunschfee» war die Theatergruppe der VALDIA damals schon dabei (siehe ViVALIDA, Ausgabe 8, www.valida-sg.ch, Suchbegriff «ViVALIDA»).

Nun freut sie sich auf die Reise nach Fribourg. Nähere Angaben und Bilder sind über die Homepage des Festivals einzusehen: www.festivalmakellos-sanstache.org.

Schauspielerinnen der VALIDA-Theatergruppe:

Felix Duttweiler, Susanna Furrer, Frank Gasser, Marco Solenthaler, Eveline Baumgartner, David Fritschi, Peter Locher, Monika Jachymova, Denise Schäpper
Leitung: Boris Knorpp

Mehr zur Theatergruppe VALIDA: www.valida-sg.ch (Anlässe).

Kalender, Diverses, Rätsel...

Anlässe Februar bis Juni 2011

Freitag, 25. Februar, 19.00 h	Fasnachtsball VALIDA
Wohnen	im Speisesaal, Zwysigstr. 28
Sonntag, 20. März	Basketballturnier BSC St.Gallen 2
Sport und Kultur	Special Olympics in Fribourg (FR)
Sonntag, 15. Mai	Basketballturnier BSC St.Gallen 1 + 2
Sport und Kultur	Special Olympics in Winterthur
Theatergruppe VALIDA	verbleibende öffentliche Auftritte
Samstag, 26. Februar, 18.00 h	Kirche Wolfhalden (AR)
Sonntag, 27. Februar, 18.00 h	Kirchgemeindehaus Baden (AG)
Sonntag, 06. März, 17.00 h	Pfarreizentrum Teufen (AR)
Samstag, 18. Juni, ab 14.00 h	am Festival MAKEL LOS, Fribourg (FR)
Bodenseecup 2011	u.a. Radrennen in St.Gallen
12. bis 15. Mai	(nähere Angaben finden Sie Seite 11)
Festival MAKEL LOS 2011	Theatergruppe in Fribourg (FR)
16. bis 19. Juni	(nähere Angaben finden Sie Seite 11)

aktuelle Zusatzinfos zum Kalender unter www.valida-sg.ch/Anlaesse...



Panalpina finanziert ein neues Dreirad-Rennvelo für den Radsportclub

Xaver Hollenstein (Athlet der Radsportgruppe VALIDA und Mitarbeiter Werk 2, Industrie Handarbeiten), zusammen mit Herrn Duttweiler von der Firma Panalpina (Dritter von Links) und Athleten unseres Radsportclubs bei der Übergabe des professionellen Dreirades im Wert von 5000 CHF. Es wird u.a. beim Bodenseecup im Mai zum Einsatz kommen. Im Namen der ganzen VALIDA ein herzliches Dankschön an die Verantwortlichen von Panalpina!

E	S	S	E	N	A	Q	K	B	A	V	I
B	H	D	K	O	H	L	E	E	D	M	F
R	E	D	B	U	L	L	R	N	B	T	X
W	I	N	D	T	I	D	N	Z	H	Y	Q
A	B	F	A	L	L	T	E	I	M	G	Y
Ä	S	D	A	P	E	S	N	N	Q	E	R
H	G	M	D	L	V	O	E	G	U	R	D
Q	K	A	L	O	A	N	R	K	X	D	K
D	B	E	S	M	E	N	G	L	J	O	R
K	P	H	O	L	Z	E	I	M	C	E	R
H	O	S	T	R	O	M	E	V	A	L	U
M	T	W	A	S	S	E	R	D	W	P	Ä

Rätselpass 15 / «Energie»

In diesem Suchrätsel sind folgende 14 Wörter in allen Schreibrichtungen versteckt: Viel Spass.

- Wasser
- Gas
- Holz
- Strom
- Benzin
- Kohle
- Sonne
- Essen
- Abfall
- Pellet
- Kernenergie
- Erdoel
- Wind
- Redbull

und das meint üsä Bücherwurm



Dieser Abschnitt ist von einer der Redaktion bekannten Person verfasst. Er soll auf ironische, lustige oder nachdenkliche Art die VALIDA aus gewissem Abstand bewürmen.



Die Panalpina Gruppe ist einer der weltweit führenden Anbieter von Transport- und Logistikdienstleistungen. Dank fundierter Branchenkenntnisse und modernster IT-Systeme kann Panalpina ihren Kunden globale, integrierte und auf individuelle Bedürfnisse zugeschnittene Door-to-door-Transportlösungen anbieten. Die Panalpina Gruppe betreibt ein dichtes Netzwerk mit rund 500 eigenen Geschäftsstellen in über 80 Ländern. In weiteren 80 Ländern arbeitet sie eng mit Partnern zusammen. Das Unternehmen beschäftigt weltweit rund 15'000 Mitarbeitende. Weitere Informationen finden Sie unter: www.panalpina.com.

Energie - Verbrauch

Vom sparsamen Umgang mit unseren Ressourcen hören wir täglich. Wir fahren zuviel mit den Autos, heizen übermässig die Räume und verbrauchen Unmengen an sauberem Trinkwasser und Elektrizität... Ideen zum Einsparen sind genügend vorhanden. Das sinnvolle Verbrauchen unserer schwindenden Ressourcen überlassen wir gerne allen anderen Mitmenschen. Jede und jeder Einzelne hat schnell eine Rechtfertigung für seinen masslosen Verbrauch bereit... Doch nur gemeinsam können wir den Verbrauch etwas vermindern und unsere Energien optimaler nutzen; es geht uns alle an...

Euer VI-VALIDA - Bücherwurm

		R	E	I	N	I	G	U	N	G			N		
W	A	E	S	C	H	E	R	E	I	S	P	O	R	T	
F	R	E	I	Z	E	I	T								
P	H	O	L	Z	W	E	R	K	S	T	A	T	T		
C	O	A	N						G	R	I	A	K		
	L	H	N	E	G		N	A	E	N	R	U			
		E	S	D	A	N	U		W	I	D	T	K	E	
			A	R	A	U	H		G	N	U	S	U	C	
			T	N	E	R		O		R	S	I	L	H	
		E		R	R	T	B		W	A	T	N	T	E	
	N		T		A	T	E		U	R	I	U			
A	T	E	L	I	E	R	U	E	I	M	I	M	R		
B	S	C	H	U	L	E	M	L	T	E	D				
M	E	T	A	L	L	W	E	R	K	S	T	A	T	T	
V	E	R	K	A	U	F	S	L	A	D	E	N			

Rätselauflösung

des Rätselspasses 14 aus der letzten Ausgabe

Impressum

Redaktorinnen und Redaktoren
Mitarbeitende und Angestellte der VALIDA

Redaktionsteam

- Martin Mock (Leitung)
- Doris Bokstaller
- Arnold Steinlin
- Sepp Zurmühle (inkl. Layout)

Papier und Druck

Sponsoring Metrohm AG, Herisau

Erscheint 3 bis 4 Mal im Jahr

