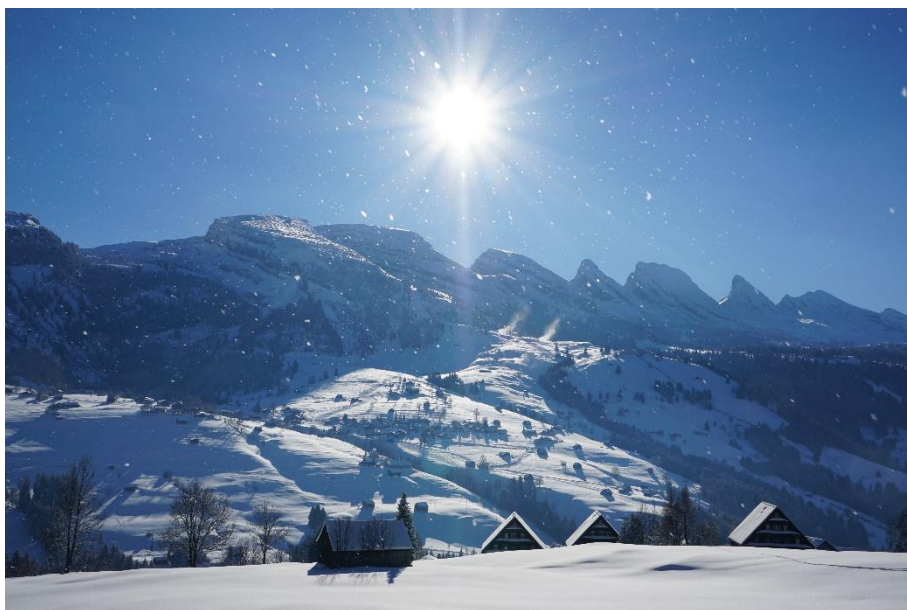


s'Churfirschte *HEFTLI*



Alterszentrum Churfirsten
9650 Nesslerau

28. Jahrgang, 3. Ausgabe: Dezember 2025

Inhalt

Inhalt	1
Vorwort	2
Gedicht	3
Zum Gedenken	4
Geburtstage	5
Winter-Rezepte	6
Dienstjubiläen und Frühpensionierung	9
Porträt Mitarbeiterin: Anita Näf.....	12
Auflösung Wettbewerb	18
Rätsel.....	19
Wettbewerb Winter	20
Porträt Bewohnerin: Elisabeth Sandmeier	21
Die Geschichte des Skisports.....	28
Seelsorge	31
Das Redaktionsteam 2025	33



Vorwort



Weihnachten – ein Fest der Liebe, Wärme und des Mitgefühls

Weihnachten – kaum ein anderes Fest berührt die Menschen so tief wie dieses. Es ist eine Zeit der Besinnung, der Freude und des Miteinanders. Inmitten des oft hektischen Alltags lädt uns das Weihnachtsfest ein, innezuhalten. Zurückzuschauen und dankbar zu sein für das, was wir haben. Der Duft von Guetzli, das Leuchten der Kerzen und das Klingen vertrauter Lieder schaffen eine besondere Atmosphäre, die Kindheitserinnerungen weckt und Herzen verbindet.

Doch Weihnachten ist mehr als nur Geschenke und festliche Dekoration. Es ist ein Fest der Hoffnung, des Friedens und der Liebe. Werte, die über religiöse und kulturelle Grenzen hinaus Bedeutung haben. Gerade in einer Zeit, in der die Welt oft von Unsicherheit geprägt ist, erinnert uns Weihnachten daran, dass Wärme und Mitgefühl die wahren Geschenke des Lebens sind.

Mit diesem Vorwort möchte ich allen Leserinnen und Lesern des Churfirste-Heftli eine kleine Einstimmung auf das Thema Weihnachten geben. Ein Fest, das jedes Jahr aufs Neue Licht in die Dunkelheit bringt und Menschen überall auf der Welt miteinander verbindet.

Ein besonderer Dank gebührt unserem gesamten AZC-Team, das mit grosser Einsatzbereitschaft und Herzlichkeit Tag für Tag für unsere Bewohner da ist. Ihre Hingabe verdient höchste Anerkennung und ein riesengrosses Dankeschön. Mein Dank gilt auch unseren Bewohnern und ihren Angehörigen für das Vertrauen, das sie uns entgegenbringen.

In diesem festlichen Geist wünsche ich allen frohe und besinnliche Weihnachten, glückliche Momente mit Ihren Liebsten und einen wunderbaren Start in das neue Jahr.

Geniessen Sie die festliche Zeit und lassen Sie sich von unseren Beiträgen rund um das Leben im Alterszentrum Churfürsten inspirieren.

Gabriella Wiss (Geschäftsleiterin AZC)

Gedicht

Winterlandschaft

Der Sturmwind braust über die kahlen Felder,
an den Bäumen ist kein Blatt mehr zu sehen.

Eine zauberhafte Stimmung legt sich über die Wälder,
die Tage sind kürzer, und sie vergehen.

Leise fallen die Flocken, decken Landschaften zu,
Füße stecken in Socken, die Natur findet Ruh.

Wie mit Zucker verziert, steht die Welt in weißem Licht,
und der Wind musiziert, bis der Morgen anbricht.



Gedenken

In den vergangenen Monaten und Tagen mussten wir von folgenden Mitbewohnern für immer Abschied nehmen:

29. August 2025	Frau Anna Zwingli
08. Oktober 2025	Frau Aniela Frei
19. Oktober 2025	Frau Frieda Rutz
12. November 2025	Herr Alfred Bolliger



Geburtstage

Herzliche Gratulation zum Geburtstag

25. Dezember	Verena Wickli	102
30. Dezember	Hulda Knaus	85
11. Januar	Theres Moser	86
14. Januar	Maya Kuster	84
05. Februar	Anna Bischof	87
09. Februar	Helen Eicher	100
24. Februar	Rösli Huser	87
28. Februar	Waltraud Rutz	76
08. März	Bruno Winkler	76
09. März	Margrit Trost	96
19. März	Marlis Koradi	98
27. März	Martha Baumgartner	89
31. März	Ulrich Siegrist	82
02. April	Margaretha Hüberli	96
15. April	Monika Näf	67
15. April	Elisabeth Sandmeier	79
18. April	Trudi Scherrer	84



Winter-Rezepte

von Anita Näf, Leitung Verpflegung

***** Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet *****

Randen-Carpaccio mit Feta

2 Birnen, geviertelt
1 EL Butter

Dressing

2 Zwiebeln, fein gehackt
1 EL Rapsöl, zum Andünsten
3 EL Kräuternessig
1 TL Senf
1 TL Honig
5 EL Kürbiskernöl oder Rapsöl
Salz, Pfeffer
500 g gekochte Randen, in dünnen Scheiben
200 g Nüsslisalat, Kopfsalat oder Rucola
200 g Käse (Feta-Art)
einige Kürbiskerne, nach Belieben geröstet



Zubereitung

Birnen in Butter andünsten, wegstellen. Zwiebeln andünsten, in einer Schüssel mit Essig, Senf und Honig mischen. Öl begeben, abschmecken. Randen begeben, mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Teller mit Randenscheiben belegen. Von aussen beginnen, nach innen kreisrund belegen. Mit Birnen belegen. Blattsalat darauf anrichten, mit übrig gebliebenem Dressing beträufeln. Käse über dem Randen-Carpaccio zerbröseln, Kürbiskerne darüberstreuen.

Appenzeller Schweinefilet

1 Stk Schweinefilet à ca. 450 g
Erdnussöl zum Anbraten
Salz und Pfeffer

Füllung

75 g Gemüsejulienne (Rüebli, Lauch und Sellerie, feine Streifen)
8-10 Scheiben Mostbröckli
50-70 g Appenzellerkäse
80 g Fleischkäsebrät
Schnur zum Binden

Sauce

1,5 dl Weisswein
2,5 dl Rahm
1 Prise Muskat
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Wenig Bratensauce



Zubereitung

Schweinefilet der Länge nach einschneiden, so dass es noch zusammenhält. Fleisch platt klopfen und innen mit Brät bestreichen. Mostbröckelscheiben übereinander halb ins Filet legen. Filet innen und Mostbröckli mit Brät bestreichen. Leicht gekochte Julienne abkühlen und auf dem Mostbröckli verteilen. Käse in Stengeli schneiden und in die Mitte des Mostbröckli legen. Käse mit dem Mostbröckli und Gemüse umwickeln, sodass es in der Mitte des Filets zu liegen kommt. Filet zuklappen und das Filet mit dem Bindfaden binden, würzen.

Stark anbraten und 25 min bei 120°C im Ofen backen, stehen lassen. Alle Zutaten für die Sauce zusammengeben und leicht einreduzieren. Filet schneiden und auf einem Saucenspiegel anrichten.

Dazu passt Kartoffelstock oder Spätzli und Gemüse.

Toggenburger Schlorzifladen

Rezept für 1 rundes Blech

Zutaten

1	Kuchenteig rund
500 g	Birnenweggenfüllung
5 dl	Vollrahm
50 g	Eigelb
25 g	Mehl
15 g	Vanillezucker

Zubereitung

Backblech mit Kuchenteig belegen, Teig einstechen. Die Birnenweggenfüllung auf dem Teig ausstreichen.

Rahm, Eigelb, Mehl und Vanillezucker zu einem Guss verrühren. Den Guss über die Birnenmasse giessen und den Fladen bei 200° C 25–30 Minuten backen.

Auskühlen, in beliebig grosse Stücke schneiden auf Teller anrichten mit Schlagrahm und Früchten garnieren.



**VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN
UND „EN GUETE“!**

Dienstjubiläen



5 Jahre Marcel Brun

Am 1. September 2020 trat Marcel Brun als Fachmann Gesundheit EFZ in unser AZC ein. Vom 5. September 2022 bis 27. Februar 2024 absolvierte er den Lehrgang Langzeitpflege und -betreuung, welchen Marcel Brun erfolgreich abschloss. Zudem absolvierte er einen Führungslehrgang. Vom 1. September 2021 bis Ende Oktober 2025 hatte Marcel Brun die Stationsleitung Speer OG inne, welche er aus gesundheitlichen Gründen abgab. Marcel Brun arbeitet bereichsübergreifend und holt sich, wenn nötig Unterstützung von der Pflegeleitung. Auch die Lernenden FaGe können von seinem Wissen profitieren. Wir danken Marcel Brun für seinen Einsatz, sein Engagement für unsere Pensionäre und gratulieren ihm zu 5 Jahren Dienstjubiläum. Auch künftig zählen wir gerne auf seine geschätzte Mitarbeit.



5 Jahre Brigitte Steinbacher

Brigitte Steinbacher durfte per 15.9.2025 ihr 5-jähriges Dienstjubiläum feiern. Sie begann als Fachfrau Gesundheit EFZ und wurde per 1. Januar 2024 aufgrund ihrer guten Leistungen zur Stationsleitung EG Speer befördert. Aufgrund langer unfallbedingter Abwesenheit der Stationsleitung im 2023 übernahm Brigitte Steinbacher bereits einige Monate vorher inoffiziell die Stationsleitung und hat sich schnell und gut in die neue Aufgabe eingearbeitet. Sie fördert ihre Mitarbeitenden, wo nötig und sorgt für ein gutes Arbeitsklima. Zur Unterstützung der Führungsarbeit absolviert Brigitte Steinbacher eine Führungsweiterbildung, um das nötige Rüstzeug zu erwerben (Abschluss August 2025). Sie pflegt einen sehr guten Umgang mit unseren Pensionären und deren Angehörigen. Für ihren engagierten Einsatz danken wir Brigitte Steinbacher herzlich und gratulieren ihr zum Dienstjubiläum. Wir freuen uns auf eine weiterhin gute und konstruktive Zusammenarbeit.



15 Jahre Monica Tanner

Am 1.10.2010 trat Monica Tanner als Stv. Leitung Betreuung und Pflege in unser AZC ein und arbeitete als dipl. Pflegefachfrau HF auf allen Stationen und hatte somit einen guten Einblick in den gesamten Pflegealltag. Als wichtiges Bindeglied zwischen Stationsleitungen und Pflegeleitung trug sie viel dazu bei, die Abläufe zu optimieren und war eine wichtige Sparringspartnerin für die Pflegeleitung. Sie war verantwortlich für den Einkauf von Pflegematerial, führte die Hausbibliothek und vertrat die damalige Pflegeleitung, Marlies Janssen, bei Ferien

und Abwesenheit. Zudem arbeitete sie aktiv mit bei Standards und Konzepten und überzeugte durch ihr grosses Fachwissen und ihre langjährige Berufserfahrung. Per 31.12.2023 gab Monica Tanner ihre Tätigkeit als stv. Pflegeleitung auf, da sie ihr Pensionsalter erreicht hatte. Glücklicherweise bleibt uns Monica Tanner ab 1.2.2023 in einem Kleinpensum als dipl. Pflegefachfrau HF ins unserem Betrieb erhalten, was uns alle sehr freut. Herzliche Gratulation zum 15 Jahre Dienstjubiläum im AZC.



20 Jahre Eva Holenstein

Vor 20 Jahren am 6.11.2005 kam Eva Holenstein als Aushilfe Küchen- und Serviceangestellte ins AZC. Am 1. Januar 2006 wurde Eva Holenstein fix angestellt und erhöhte ihr Pensum kontinuierlich auf 60 %. Ihr langjähriges Wissen setzt sie gezielt ein und gibt ihre Erfahrungen auch gerne an neue Mitarbeitende weiter. Sie ist eine sehr geschätzte Mitarbeiterin, kennt die Abläufe bestens und unterstützt die Leitung Verpflegung aktiv bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen. Durch ihre ruhige und freundliche Art ist sie sowohl

bei Bewohnern als auch bei Mitarbeitenden sehr beliebt. Eva Holenstein

ist es wichtig, die Bedürfnisse unserer Pensionäre zu erfüllen und sie zeigt ein grosses Einfühlungsvermögen im Umgang mit unseren Pensionären und ihren Angehörigen. Sie ist stets ausgeglichen und überzeugt durch ihr gutes Auftreten. Wir freuen uns sehr, Eva Holenstein, bei uns im Verpflegungsteam zu haben und gratulieren herzlich zu 20 Jahren Dienstjubiläum. Auf eine weitere gute vertrauensvolle Zusammenarbeit!



Frühpensionierung Marie Brander per 30.11.2025

Seit September 2003 arbeitet Marie Brander im AZC als Pflegehelferin SRK im AZC auf der Station OG Speer. Ende April 2021 nahm sie sich eine Auszeit, um per 1.7.2021 wieder einzusteigen. Die Betreuung der Pensionäre gestaltete sie abwechslungsreich und ressourcengerecht und pflegte einen empathischen Umgang. Während einigen Jahren begleitete sie unsere Pensionäre an die öffentlichen Altersnachmittage im Dorf. Besonderen

Wert legte sie auch auf die jahrezeitengerechte Dekoration der Station OG und bezog die Pensionäre, wenn immer möglich mit ein. Ausserdem war sie viele Jahre verantwortlich für die Personalkasse und dafür besorgt, Aktivitäten und Anlässe zu planen. Marie Brander geht auf eigenen Wunsch per 30.11.2025 in die Frühpensionierung, was wir einerseits bedauern, jedoch Verständnis dafür haben, dass sie den Ruhestand zusammen mit ihrem Mann und der Familie geniessen möchte. Wir danken Marie Brander für ihre Treue und langjährige Mitarbeit zum Wohl unserer Pensionäre. Von Herzen wünschen wir Marie Brander alles Gute für den Ruhestand sowie gute Gesundheit und viele spannende Momente im neuen Lebensabschnitt.

*Herzliche Gratulation und
herzlichen Dank!*

Porträt Anita Näf Leitung Verpflegung



Anita Näf trat am 1. Februar 2015 ihre Stelle als stv. Leitung Verpflegung im AZC an und feierte im Februar 2025 ihr zehnjähriges Dienstjubiläum. Seit Oktober 2016 hat Anita Näf die Leitung Verpflegung inne.

Im folgenden Interview gewährt sie uns Einblicke in ihr Berufsleben und verrät uns auch Privates.

Erzähle mir etwas über deinen Werdegang



Kindheit und Jugend

Geboren wurde ich am 2. Dezember 1970 in St. Gallen als jüngstes von 4 Kindern. Mit meinen beiden Brüdern und meiner Schwester genoss ich eine sehr schöne Kindheit. Aufgewachsen sind wir auf einem Bauernhof in der Schwendi oberhalb von Unterwasser, mit herrlichem Blick auf den Säntis, Schafberg und den Chäserrugg. Mein Vater war Schreiner und hatte eine kleine Schreinerei neben

unserem Wohnhaus. Meine Mutter war Familienfrau und servierte im Restaurant Itios als Aushilfe. Wenn meine Mutter arbeitete, war meine Tante Ida bei uns, so war immer jemand für uns da. Generell hatten wir Kinder viele Freiheiten. Wir genossen die Natur und die schönen Berge. Ausserdem lernten wir früh skifahren, da der Schulweg ca. 3 km lang war. Im Winter fuhren wir - bei Schnee und Sturm - mit den Skiern zur Schule ins Dorf nach Unterwasser runter, im Sommerhalbjahr mussten wir in die Schule laufen, da es damals noch keinen Schulbus gab.

In der Oberstufe in Alt St. Johann war es etwas einfacher, da ich dann ein Töffli hatte.



Wie bist du eigentlich zum Beruf Koch gekommen?

Meine Tante Marie und ihre Familie bewirtschaftete das Bergrestaurant und den Skilift Stöfeli, was mir grossen Eindruck machte. Oft war ich in den Schulferien und am Wochenende auf dem Stöfeli und half im Restaurant mit, sei es in der Küche oder im Service. Besonders schön war der Morgen und der Abend, nach dem hektischen Mittagsservice, wo viele Gäste Sommer wie Winter zu verköstigen waren. Die Ruhe in den Bergen und der Familienzusammenhalt prägte mich sehr! Meine Mutter als gelernte Schneiderin hoffte zwar, dass ich wie sie das Schneiderhandwerk erlernte. Ich hatte jedoch andere Pläne und liebäugelte mit einer Lehre in der Gastronomie oder Floristin hätte mir auch gefallen. Meine ältere Schwester arbeitete als gelernte Bäcker-Konditorin in der Hausbäckerei im Hotel Alpenrose in Wildhaus, wo ich oft zu Besuch war. In der 2. Oberstufe durfte ich dann als Köchin schnuppern, so erhielt ich Einblick in eine Grossküche und mein Berufswunsch Köchin war gesetzt!



Berufliche Laufbahn

Meine berufliche Laufbahn begann mit einer Lehre als Köchin EFZ im Hotel Alpenrose in Wildhaus, welche ich Frühling 1990 erfolgreich abschloss. Im März 1999 macht ich den Ausbildungskurs für Lehrmeister und im 2007 eine berufsbegleitende Zusatzausbildung zur Heimköchin. Doch alles schön der Reihe nach!

Nach meiner Lehre arbeitete ich bis Dezember 1990 als Entremetier (zuständig für Zubereitung von Beilagen) im Hotel Alpenrose weiter. Danach arbeitet ich 2 Jahre in einem Restaurant in Uster und 2 Jahre im Verkauf in der Coop Filiale in Wildhaus. Am 1. Januar 1994 trat ich meine Stelle als Küchenchefin im Heimetli in Krummenau an, welches zu der Firma Seniocare Wohn- und Pflegeheime gehörte. Im Januar 2002 wechselte ich firmenintern nach Wattwil ins Wohn- und Pflegeheim Kronenwiese. Bis zum Eintritt ins AZC im 2015 arbeitete ich dort als Leiterin Küche. Nach über 20 Jahren bei Seniocare hatte ich Lust auf einen Tapetenwechsel. Mein Schwiegervater lebte damals im AZC und der Küchenchef Lio Favazzo sprach mich spontan in der Cafeteria an, wie es denn wäre, wenn ich im Dorf Nesslau arbeiten könnte. Im September 2014 erhielt ich von ihm einen Anruf, dass er in 2 Jahren sich pensionieren lasse und einen Job als Stv. Verpflegung frei hätte. Gleichzeitig war für ihn klar, dass ich später seinen Job als Leitung Verpflegung übernehmen könne.

Das überzeugte mich, denn sonst hätte ich nicht gewechselt. Lio setzte grosses Vertrauen in mich und liess mich nach 4 Monaten als Stv. bereits während seinen Sommerferien ein Sommerfest für das AZC organisieren. Nach dieser Bewährungsprobe war sich Lio sicher, dass er sich nach 35 Dienstjahren geruhsam in die Pension verabschieden konnte und mit mir eine gute Nachfolgerin hatte.

Privat

Mit meinem Lebenspartner Herbert Louis, der als Brunnenmeister der Gemeinde Nesslau arbeitet, bin ich schon viele Jahre glücklich liiert. 2005 bauten wir zusammen unser neues Haus im Gerliquartier, in das wir im 2006 einziehen konnten. Blumen rund um das Haus erfreuen mich und erfordern meine Aufmerksamkeit. Ja, ein schönes Eigenheim zu haben, ist für mich und meinen Mann etwas Wichtiges, wo wir gerne Zeit investieren.



Was sind deine Aufgaben als Leitung Verpflegung?

Als Leitung Verpflegung trage ich die Verantwortung für den ganzen Verpflegungsbereich inkl. Budget, vom Erstellen des Menuplans über den Einkauf bis zur Zubereitung der Menus.

Zu meinem Team gehören rund 15 Personen. Als Leitung Verpflegung Sorge ich dafür, dass die Hygienevorschriften im Küchenteam eingehalten werden.

Ein grosses Anliegen ist mir, die Qualität der Verpflegung hochzuhalten und einheimische Lieferanten zu bevorzugen. So habe ich vor vielen Jahren ein vegetarisches Alternativmenu eingeführt und wir bereiten auch Sonderkost für unsere Pensionäre zu. Eine vertrauensvolle und wertschätzende Mitarbeiterführung, die Beratung und Schulung des Teams sowie die Ausbildung der Koch-Lernenden liegen mir besonders am Herzen. Seit Sommer 2018 bilden wir auch Lernende Koch/Köchin EFZ aus. Ich mag es auch, von Zeit zu Zeit unsere Pensionäre, Mitarbeitende und Gäste mit einem feinen Essen selbst zu verwöhnen.

Dazu kommen die Planung von verschiedenen Anlässen, sei es das Geburtstagessen von Pensionären und ihren Gästen oder die Bewirtung von unseren geschätzten Mittagsgästen. Das Stiftungsratsessen oder das Weihnachtessen für unsere Pensionäre und Gäste ist neben der täglichen Arbeit eine schöne, kreative Abwechslung für das Verpflegungsteam. Der enge Kontakt zu Pensionären, Angehörigen und Mittagsgästen trägt dazu bei, die Bedürfnisse unserer Anspruchsgruppen bestmöglich zu erfüllen. Als Bindeglied zwischen Team und Geschäftsleitung trage ich dazu bei, eine offene und transparente Kommunikation zu fördern. Zudem nehme ich regelmäßig an Sitzungen teil und plane Weiterbildungen für meine Mitarbeitenden. Interdisziplinäre Zusammenarbeit ist ein zentraler Bestandteil meiner Arbeit – sei es mit der Geschäftsleitung, dem Kader oder anderen Bereichen, wie etwa beim Umbau der Stübli im Speer, wo es einiges zu organisieren galt.

Was gefällt dir besonders im AZC?

Mein Job gefällt mir sehr! Das AZC ist eine mittelgrosse Institution mit gelebter Zusammenarbeit. Mit der Geschäftsleitung Gabriella Wiss habe ich eine sehr gute und konstruktive Zusammenarbeit, und Naomi Schönenberger ist eine gute Stellvertretung. Es macht Freude, hier zu arbeiten – und der kurze Arbeitsweg kommt mir sehr zugute.

Was sind besonders schöne Momente?

... wenn mir Pensionäre ihre Wertschätzung zeigen. Sie merken z.B. wenn ich in Ferien bin und mich freudig begrüßen nach den Ferien und sagen, dass sie mich vermisst haben. Das erfreut mein Herz.

... wenn im Team alles gut läuft und alle Mitarbeitenden zufrieden sind.

... wenn ich selbst am Kochherd stehe und mit gutem Essen Freude bereiten kann.

Was sind besonders schwierige Momente?

... wenn die Personalsuche schwierig ist. Das Finden von gut qualifiziertem Personal ist und bleibt eine Herausforderung.

... wenn es im Team nicht rund läuft und Unstimmigkeiten da sind, die auch Pensionäre mitbekommen.

... wenn es darum geht, Konflikte frühzeitig zu erkennen und zu lösen, damit wieder ein gutes Betriebsklima herrscht.

Hobbies

Wandern, Skifahren, Velofahren, Gartenarbeit

Lebensmotto

Glück ist, wenn deine Gedanken, deine Worte und dein Tun im Einklang sind.

Interview: Gabriella Wiss

Auflösung Wettbewerb „Sommer“

Der Wettbewerb wurde durch unsere Leser und Leserinnen mit Bravour gelöst. Von den 44 Teilnehmenden haben 43 alles richtig beantwortet.

1. In welche 3 Teile wird der Sommer unterteilt?

Frühsommer, Hochsommer und ...

Spätsommer

2. Welche Monate sind die Sommermonate?

Juni, Juli, August

3. Wie nennt man die Zeit im Sommer, in der es weniger Nachrichten in den Medien gibt?

Sommerloch

Die Gewinner wurden ausgelost und die Preise bereits überreicht.
Zusätzlich haben wir zwei Trostpreise vergeben.

1. Preis: Frau Päuli Strasser, Bewohnerin

2. Preis Frau Anna Bischof, Bewohnerin

3. Preis Frau Manuela Meier, Mitarbeiterin

Trostpreis Marlise Roth, Mitarbeiterin

Trostpreis Reni Grob, Gast

Wir gratulieren den Gewinnerinnen ganz herzlich!

Rätsel Fehlersuchbild

In der unteren Zeichnung haben sich 8 Fehler eingeschlichen. Finden Sie alle?





Wettbewerb «Skifahren»



Machen Sie mit beim Finden der richtigen Antworten!
Nur eine Antwort pro Frage ist anzukreuzen und es gibt schöne Preise zu gewinnen.

Kleiner Tipp: die Lösungen finden Sie auf den Seiten 28-30 😊

1. Wo beginnt die Geschichte des Skifahrens?

- ☐ Kanada
- ☐ Südamerika
- ☐ Skandinavien

2. Wo wurde der 1. Skilift gebaut?

- ☐ Schwarzwald
- ☐ Wallis
- ☐ Tirol

3. In welchem Jahr fand die erste Skiweltmeisterschaft statt?

- ☐ 1931
- ☐ 1935
- ☐ 1937

Pro Person darf nur **ein** Talon ausgefüllt werden.

Abgabeschluss ist der 15. Februar 2026. Viel Glück!

Die Auflösung erfolgt im nächsten Churfirschte-Heftli.

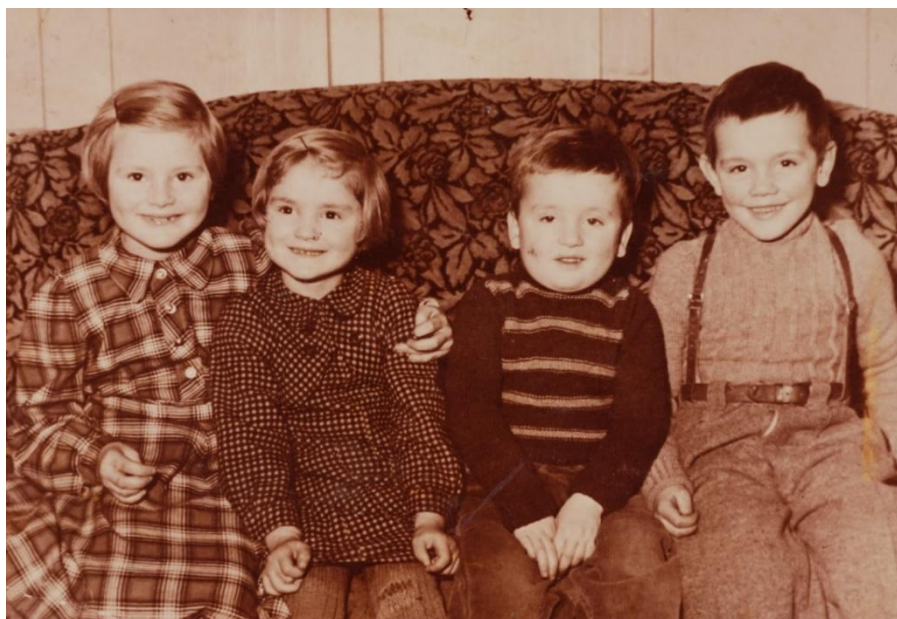


Porträt Bewohner: Elisabeth Sandmeier

Am 11.2.2025 trat Elisabeth Sandmeier - zusammen mit ihrem Mann Peter Sandmeier - nach vielen Jahren in einem eigenen Haushalt aus gesundheitlichen Gründen in unser Alterszentrum ein. Am 4. März 2025 verstarb ihr geliebter Ehemann und es folgte ein Umzug vom Appartement ins Einzelzimmer.

Kindheit und Jugend

Elisabeth Hafner (auf dem Foto ganz links) wurde am 15.4.1947 in Winterthur geboren. Sie war das älteste Kind und hat 3 Geschwister. Ihr Vater war Traxführer und ihre Mutter arbeitete als Schneiderin, um das Familieneinkommen aufzubessern.



Ebenso halfen die Kinder bei den Bauern mit und erhielten dafür Naturalien. Ihr Vater war viel unterwegs in der ganzen Schweiz und selten daheim, so dass Mutter Hafner eigentlich die Bezugsperson war. Elisabeth's Mutter verdiente nicht viel bei 20 Fr. für einen massgeschneiderten Rock mit vielen Knöpfen. Handarbeit mochte Elisabeth schon als Kind. Sie war geschickt beim Säumen der Röcke und anderen Arbeiten.

Von klein an trug Elisabeth als ältestes Kind viel Verantwortung, sei es bei der Betreuung ihrer Geschwister oder bei der Unterstützung ihrer Mutter. Die Familie Hafner zog auch mehrmals um. So war es schwierig für Elisabeth soziale Kontakte zu knüpfen und sie beschreibt ihre Schulzeit daher als schwierig. Eigentlich wäre Elisabeth gerne Keramikerin geworden, doch die Familie hatte kein Geld für eine Lehre.

Berufliche Laufbahn

Eine Lehre machen war ihr einerseits aus finanziellen Gründen nicht vergönnt. Andererseits wollte Elisabeth ihre Mutter und Geschwister nicht im Stich lassen. Mit 15 Jahren begann sie eine Büroanlehre in Bülach und arbeitete dort. Mit den 200 Fr. Monatslohn konnte sie Ihre Familie unterstützen und mit ihrem Einkommen dafür sorgen, dass zumindest ihre jüngeren Geschwister eine Lehre machen konnten. Danach zog es Elisabeth in den Service. Sie mochte den Kontakt mit unterschiedlichen Menschen. Was sie allerdings nicht mochte, waren zudringliche Männer. Diese hielt sie geschickt und resolut auf Abstand. Im Restaurant in Eglisau lernte sie ihren späteren Mann Peter Sandmeier kennen. Er war der Sohn der Wirtin und verguckte sich sofort in die attraktive Elisabeth. Für die Wirtin war Elisabeth zwar eine gute Serviertochter, jedoch keine geeignete Schwiegertochter. Es folgten einige Wirrungen und Irrungen, bis die beiden zueinander fanden. Es gab in Peter's Familie viel Widerstand zu dieser Verbindung, von dem sich das junge Paar jedoch nicht abhalten liess.

Heirat und Familiengründung

Peter Sandmeier hatte seine Lehre als Hobler/Fräser in der Tasche, als er um Elisabeth's Hand anhielt. Mit 21 Jahren heirateten die beiden zivil in Eglisau. Sie hatten eine gute Zeit als jungverheiratetes Paar und unternahmen viel zusammen. Leider klappte das Kinderkriegen lange Zeit

nicht und Elisabeth musste mehrere Fehlgeburten verkraften. Eine sehr schwierige Zeit! Mit 33 Jahren wurde das Ehepaar Sandmeier Eltern von Tanja, die 1980 das Licht der Welt erblickte. Als einziges Kind wurde sie innigst geliebt und Vater Peter war ganz vernarrt in seine Tochter, zu der er stets eine innige Beziehung hatte. Für Peter war das Wohlergehen seiner kleinen Familie das Allerwichtigste. 24 Jahre lebte die Familie Sandmeier in Kreuzlingen, wo Tanja ihre Jugend verbrachte und eine kaufmännische Lehre absolvierte. Beide Elternteile arbeiteten bei der Firma Strellson, Peter als Hauswart und Chauffeur, während Elisabeth im Büro wirkte. Nach der Pensionierung zog es sie ins Toggenburg, da ihre Tochter Tanja in Nesslau heiratete und Mutter von 2 Kindern wurde.



Das Ehepaar Sandmeier genoss die Grosskinder Anna und Gabriel. Nach einem Herzinfarkt und anderen gesundheitlichen Problemen von Peter musste das Ehepaar Sandmeier eine Entscheidung treffen und die Wohnung an der Wiesenstrasse in Nesslau aufgeben.



Umzug ins AZC und Schicksalsschlag

Der Umzug ins AZC erfolgte im Februar 2025 als Peter gesundheitliche Probleme hatte und das Leben zuhause schwierig wurde. Beide waren 56 Jahre glücklich verheiratet und genossen die gemeinsame Zeit im AZC sehr. Nach dem Tod ihres Mannes im März 2025 wechselte sie vom gemeinsamen Appartement in ein schickes Einzelzimmer. Elisabeth Sandmeier fühlt sich im AZC sehr wohl und aufgehoben. Sie schätzt das gute Essen sowie die liebevolle Betreuung und Pflege. Ihre Familie - insbesondere ihre Enkel Anna und Gabriel- besuchen sie regelmässig und half ihr über den Schicksalsschlag hinweg.

Lieblingsmenu?

Lächelt: gefüllte Peperoni mit Hackfleisch und Käse überbacken.

Lieblingssendung im TV/Radio?

Früher mochte ich Krimis und Röbi Koller's «Happy Day» sehr. Tiersendungen schaue ich mir gerne an. Mein Lieblingsradiosender ist SWR4.

Hobbies?

Häkeln, Malen, Stricken, Modellieren von Figuren

Modellierter Clochard



Gemalte Bilder von Elisabeth Sandmeier



Gehäkelter Harlekin und modellierte Orchidee



Welcher Lebensabschnitt war für Sie der Schönste?

Zögert: Jung verheiratet konnten mein Mann und ich viel voneinander lernen. Aber die Geburt meiner Tochter Tanja und das gemeinsame Familienleben waren für mich das Schönste. Und einen fürsorglichen Mann wie Peter zu haben....

Wie gefällt Ihnen das Churfirstenheftli?

Sehr gut, ich habe es bei meiner Anmeldung erhalten.

Was können Sie uns aus Ihren Erfahrungen mitgeben?

Keine Angst haben vor einem Eintritt ins AZC! Für mich war dies erquickend auf eine Art. Ich geniesse es, so gut umsorgt zu werden wie im AZC.

Lebensmotto:
«Einfach zufrieden sein»

Bericht: Gabriella Wiss

Die Geschichte des Skisports

Die Anfänge

Die Geschichte des Skifahrens beginnt in Skandinavien. In Norwegen fand man eine alte Höhlenzeichnung, die einen Skifahrer zeigt – sie ist etwa 4.500 Jahre alt. Auch in Schweden wurden sehr alte Ski aus Holz entdeckt. Damals fuhren die Menschen nicht zum Vergnügen Ski, sondern weil sie sich so im Winter besser fortbewegen konnten – zum Beispiel bei der Jagd oder auf dem Weg zur Arbeit.

Das Wort „Ski“ kommt übrigens aus dem Norwegischen und bedeutet „Scheit“ oder „gespaltenes Holz“.

Ski früher



Ski heute



Der Beginn des modernen Skisports

Im 18. Jahrhundert benutzte sogar die norwegische Armee Ski. Um 1850 fanden in Christiana (heute Oslo) die ersten Skirennen statt. Kurz darauf erschienen dort auch Anleitungen zum Skifahren – das war der Beginn des modernen Skisports.

Skifahren kommt in die Alpen

In den 1890er-Jahren brachten skandinavische Studenten das Skifahren nach Mitteleuropa. Bald entstanden die ersten Skiclubs in Deutschland, der Schweiz und Österreich.

Der Österreicher Mathias Zdarsky entwickelte eine neue Bindung und kürzere Ski – ideal für die steilen Alpenhänge. Damit erfand er die alpine Fahrtechnik, die wir heute kennen.

Der Aufschwung ab 1900

Im Jahr 1908 wurde im Schwarzwald der erste Skilift gebaut. Nach dem Ersten Weltkrieg verbreitete sich der Skisport schnell. In den 1920er-Jahren entstanden die ersten Skischulen, und Skirennen wurden immer beliebter.

1931 fand die erste Skiweltmeisterschaft in Mürren (Schweiz) statt, und 1936 wurde der alpine Skisport olympisch.

Der Österreicher Anton Seelos erfand den Parallelschwung, der das Skifahren noch einfacher und eleganter machte.

Skifahren wird zum Volkssport

Ab den 1950er-Jahren wurden viele Skilifte und Seilbahnen gebaut. Dadurch konnten nun auch Touristen und Familien leicht in die Berge kommen.

Die Zahl der Skifahrer wuchs rasant – von etwa 5 Millionen im Jahr 1950 auf 35 Millionen im Jahr 1975.

Neue Disziplinen wie Freestyle, Buckelpiste oder Freeride kamen hinzu – das Skifahren wurde vielfältiger.

Skifahren heute

Heute ist das Skifahren ein beliebter Freizeit- und Wettkampfsport auf der ganzen Welt.

Nicht nur in den Alpen, sondern auch in Ländern wie Kanada, Japan, Neuseeland oder Chile genießen Menschen das Gleiten über den Schnee.

Moderne Liftanlagen, Carving-Ski und sogar Heliskiing machen den Sport bequemer und abwechslungsreicher denn je.

Fazit

Aus einem einfachen Hilfsmittel im Schnee ist im Laufe der Zeit ein beliebter Wintersport geworden.

Was früher der Fortbewegung im Winter diente, bringt heute Freude, Bewegung und Gemeinschaft.

Skifahren verbindet Menschen auf der ganzen Welt – und bleibt ein Stück lebendige Wintertradition.



Seelsorge

Winterzeit ist Weihnachtszeit

«Wenn Regen oder Schnee vom Himmel fällt, kehrt er nicht wieder dorthin zurück, ohne dass er etwas bewirkt: Er durchfeuchtet die Erde und macht sie fruchtbar, so dass sie Korn für das tägliche Brot hervorbringt und Saatgut für eine neue Ernte. Genauso ist es mit dem Wort, das ich spreche, sagt Gott: Es kehrt nicht unverrichteter Dinge zu mir zurück» (Jesaja 55,10-11a)

Die Verschiedenheit der Jahreszeiten, die vielen Seiten der Natur, die Weisheit, wie dies alles miteinander verbunden steht, begeistern uns Menschen immer wieder.

Das Grüne und das Blühen im Frühling, die Wärme und der Geruch von trocknendem Gras im Sommer, das Bunte und die Reife im Herbst, und ja zum Schluss kommt der Winter.

Dazu gehört, wie selbstverständlich, der Schnee mit seiner weissen, reinen Stille.

Wir schauen zuerst die Spitze der Berge an, wie sie einen weissen Hut bekommen. Und von Woche zu Woche sehen wir, wie die Schneegrenze immer näher ins Tal ankommt. Dann blicken wir aus dem Fenster und plötzlich ist er da. Je nach Alter hat man Freude am Bauen vom Schneemann oder Skifahren. Oder man kann aus der warmen Stube auch durchs Fenster beobachten, wie der Schnee leise rieselt und die zarten Flocken langsam zu Boden gleiten.

Es ist einerseits eine strenge Zeit, mit Holzen, Heizen, Schaufeln, Frieren, andererseits lässt es sich mit nichts anderem vergleichen, wie unsere Seele den Zauber vom Winter, mit roten Wangen und einem Lächeln, begeistert zurückspiegelt.

Obwohl im Nahen Osten, im Gebiet von Israel, vor 2500 Jahren es nicht so typisch gewesen ist Schnee im Winter zu erleben, lesen wir immer wieder in der Bibel über den Schnee. Damals war meistens der Berg Hermon schneebedeckt, welcher mit seinem 2804 Meter auch heute zu dem einzigen Skigebiet Israels zählt. Man konnte ihn sehen und die Luft trug auch talab den unverwechselbaren Duft des Schnees.

Es ist nun kein Wunder, dass der Prophet und der Psalmschreiber den Schnee als Metapher für Reinheit und Vergebung verwendet. Wie eine Braut in Weiss vor dem Altar tritt, wie ein Kind in Weiss zur Taufe

gebracht wird, wie auf den feierlichen Tischen die weisse Tischdecke zum Festessen frisch draufgelegt wird. Klar und Rein zu zeigen, wie wichtig es im Leben ist, «wie Schnee» zu sein.

Und ganz schnell können wir auch hinzufügen, wie prompt es z.B. bei der Tischdecke passiert, nach dem Festessen, hier und da einen Fleck zu sehen. Die Bibel verkündet uns, in ihrer Sprache, dass Gott sich um «die Fleckenentfernung kümmert». Er gibt uns als Aufgabe nun, zu Ihm zu gehen, so wie wir sind.

Ein reines Herz können wir von Ihm erhalten, welches auch mit dem Weissen des Schnees verglichen wird. Darum wird in den Psalmen gebeten, von den Sünden reingewaschen zu werden, „weiß wie Schnee“ zu werden.

Die Winterzeit ist Weihnachtszeit. Wir warten auf Ihn, und Er kommt. Wir hoffen in Ihm und Er erfüllt die Hoffnung. Wir beten zu Ihm und Er hört alle Töne unseres Herzes.

So wünsche ich Ihnen in dieser Adventzeit die wachsende Sehnsucht, von Jesus im seelischen Sinne rein gemacht zu werden, wie der frisch gefallene Schnee ist. Unser Herr, begegne uns in diesem Wunsch.

Herzliche Grüsse

Pfrn. Katalin Schröder

«Der Himmel weint in sanfter Pracht,
Ein Teppich fällt auf Wald und Feld.
Der Schnee, der rein und leise lacht,
Verhüllt die dunkle, harte Welt.
Er deckt die Wunden zu mit Fleiß,
Ein weißes Tuch, das Frieden bringt.
So wird die Schuld durch seine Weis'
Vergeben, wie es Gottes singt.
Vom Himmel fällt er, kalt und klar,
Und reinigt alles, was uns drückt.
Ein Zeichen der Vergebung, ja,
Und der Liebe, die uns schmückt.»
(Unbekannter Autor: Weissner Segen)

Das Churfirsten-Team und die Redaktion des Churfirschte-Heftli wünschen Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, eine schöne Winterzeit.



Das Redaktionsteam 2025:

Gabriella Wiss
Yvonne Keller

Geschäftsleiterin
Mitarbeiterin Redaktion und Gestaltung

s'Churfirschte
Wohnen im Alter

pätsch innovativ.



Toggenburger Druckerei

Rietwisstrasse 10

9630 Wattwil

www.toggenburgerdruckerei.ch