

Workshop zur Sexualerziehung

Flums. – Der Workshop zum Thema «Sexualerziehung in der Familie» findet am Freitag, 31. Oktober, um 19.30 Uhr im Pfarreisaal in Flums statt. Leiterin Regula Lehmann ist bekannt aus Radio und Fernsehen und hat das Buch «Sexualerziehung? Familiensache!» geschrieben. Der Verein Familie und Erziehung (www.vfe-schweiz.ch) organisiert diesen Workshop. «Was und wie viel müssen Kinder über Sexualität wissen? Wann ist es Zeit für eine gründliche Aufklärung?» Ein Praxiskurs für Mütter und Väter. Infos und Anmeldung unter: www.vfe-schweiz.ch. (pd)

Geschenke basteln im Jugendcafé

Mels. – Am Mittwoch, 5. und 12. November, findet im Jugendcafé Mels eine Geschenkkaktion statt. Die offene Jugendarbeit Mojas unterstützt damit die Aktion «Weihnachten im Schuhkarton» der Organisation «Geschenke der Hoffnung». Wer zwischen zehn und 16 Jahre zählt und sich beteiligen möchte, kann aus einem Schuhkarton ein schönes Weihnachtsgeschenk basteln für Kinder und Jugendliche, die in armen Ländern leben. Das Mojas-Team stellt Schuhkartons und einige weitere Sachen und Bastelzutaten bereit. Wer schöne, neuwertige Dinge zu Hause hat, die er/sie nicht mehr braucht, darf sie gerne mitbringen. (pd)

Infos: www.mojas.ch/news&events

Wie das Zuhause zum Kraftort wird

Sargans. – Im Atelier Sulai im Broderhaus, Sargans, findet am Samstag, 22. November, ein Tages-Workshop zum Thema «Kraftort Wohnraum» statt. Im Stress des Alltags sehnt man sich oft nach einem Ort der Ruhe, nach dem ganz persönlichen Kraftort – dem Zuhause. Ob man nun ein Möbelstück verschiebt, der Wand eine neue Farbe verleiht oder ob man einfach nur bewusst entscheidet, welchem Ding man welchen Platz in den eigenen vier Wänden gibt – die Massnahmen sind laut Kursauschreibung «oft verblüffend einfach». Und dabei äusserst wirkungsvoll: «In einem positiven Umfeld steigern wir unsere Lebensenergie und somit unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und auch unsere Lebensfreude.» Der Workshop zeigt, wie man Wohnräume durch einfache Massnahmen zu Krafträumen macht, und richtet sich an alle, die sich für die bewusste Raumgestaltung interessieren. (pd)

Infos/Anmeldungen: Fatima Tschennett, Telefon 079 746 61 55, E-Mail atelier.sulai@bluewin.ch; www.atelier-sulai.ch



Die kleinsten Biker: Sie warten gespannt darauf, ihre Runden drehen zu dürfen.



Nur Fliegen ist schöner: Auch Cracks fühlen sich auf dem Pumptrack wohl.

Biken ist definitiv keine Randsportart mehr

Mit einem Grossaufmarsch an Bikern – von Klein bis Gross, von Anfänger bis Crack – und mit vielen Zuschauern wurde am Sonntag der Bikepark am See in Walenstadt der Öffentlichkeit übergeben.

Von Peter Jenni

Walenstadt. – «Einen so grossen Bremsverschleiss hatte ich noch nie in einem Bikepark», sagte einer der Cracks ausser Atem, und auf die Frage, ob das denn nun ein gutes oder schlechtes Zeichen sei, meinte er lachend: «Gut für den Bikepark, denn so viele Biker hatte ich auch noch nie auf einem Pumptrack.» Sagts und pumpt gleich wieder los auf noch eine Runde.

Vom Laufrad bis zum Hightech-Bike

So wie ihm ging es vielen an diesem sonnigen Nachmittag. Egal ob mit dem Laufrad, dem Strassenvelo oder mit dem Hightech-Bike in leuchtendem Grün oder edlem, schwarz-goldenem Design: Sie alle waren gekommen, um auf dem eben eröffneten Pumptrack ihre Runden zu drehen, Spass zu haben und den einen oder anderen Jump auszuprobieren oder gekonnt in die Luft zu zeichnen.

Der Grossaufmarsch überraschte auch die Organisatoren. Sie hatten mit etwa 100 Personen gerechnet – mindestens doppelt so viele waren gekommen. Doch was ein richtiger Biker ist, der kann auch improvisieren, und so wurde aus einer im kleinen Rahmen angedachten Freigabe ein kleines Volksfest.

Freiwilligenarbeit

Roger Walser, Präsident Bicycle Club Walenstadt, und sein Team haben in vielen Stunden Freiwilligenarbeit und an etlichen Ferientagen den ganzen Sommer über gearbeitet, sodass der



Sie waren die Ersten: Offizielle Freigabe des Bikeparks am See.

Bilder Peter Jenni

Park nun eröffnet werden konnte. Freigegeben wurde aber vorerst nur der Pumptrack. An der Sprunglinie

muss noch gearbeitet werden, diese wird erst im Frühling zugänglich sein. Dann wird der gesamte Bikepark am

See offiziell eröffnet, und eines lässt sich jetzt schon sagen: Wenn auch dann das Wetter so gut mitspielt, dann wird es einen wahren Ansturm geben, denn Biken ist nun definitiv keine Randsportart mehr.

Bis es so weit ist, bleibt noch viel zu tun. Walser hofft auf einen trockenen November, damit alle Arbeiten noch vor dem Wintereinbruch erledigt werden können. In seiner kurzen Ansprache dankte er aber schon mal allen Helfern und Sponsoren, ohne die ein solch grosses Projekt gar nicht möglich wäre.

Walser erinnerte daran, dass auch finanziell noch nicht ganz alles in trockenen Tüchern ist, und er hofft, dass sich nach dieser überaus erfolgreichen Eröffnung noch der eine oder andere Gönner finden lässt.



Fast schon Volksfeststimmung: Bikepark-Eröffnung am Sonntag mit viel Publikum und einer wunderbaren Stimmung.

ANZEIGE

Schrankaktion vom 27. Oktober bis 15. November 2014
Schiebetüren-Schrank, Dekor Polarweiss, Breite 160 cm, Höhe 223 cm

Das **Grösste** am stockercenter ist:
Wir machen Ihnen Platz!



Masanserstrasse 136
7001 Chur
Tel. +41 (0)81 354 95 00
www.stockercenter.ch

stocker
center



möbel
stocker
für Möbel & Einrichtungen



6 Einrichtungs-Profis unter einem Dach:

möbel
stocker
für Möbel & Einrichtungen

decora
für Vorhänge & Stoffe

flura
für Parkett & Böden

NEGRA
für Teppiche & Pflege

PERLUCE
für Innen- & Aussenleuchten

walker
für Küche, Bad & Innenarchitektur

Kracherpreis
ab **990.-**
inkl. Lieferung
und Montage