

Resilienz stärken – mit Gelassenheit

Schänis Vergangene Woche fand für die Betreuungspersonen von Tagesfamilien Linthgebiet eine Weiterbildung zum Thema «Resilienz» statt. Unter der Leitung der Sozialpädagogin Erika Mezger widmeten sich knapp 40 Teilnehmende der Frage, wie Kinder in ihrer Widerstandskraft gestärkt werden können – und wie Betreuungspersonen ihren zuweilen herausfordernden (Tagesfamilien)Alltag noch besser meistern. Die geflügelten Worte «heitere Gelassenheit» zogen sich als roter Faden durch die Veranstaltung, sozusagen als Gegenpol zu den Stichworten «Stress, Druck und Belastung», die uns immer wieder begegnen. Ein Kind, das schwierige Situationen bewältigen muss, braucht vor allem eines: eine vertraute, verlässliche und verfügbare Bezugsperson. Doch auch andere Schutzfaktoren wie ein wertschätzendes Umfeld, klare Regeln und Freundschaften tragen zur Stärkung der Resilienz bei. In praktischen Übungen reflektierten die Teilnehmenden ihren eigenen Umgang mit Stress und lernten, auf körperliche Signale – bei sich selbst und beim Kind – zu achten: Gähnen, seufzen, sich an den Kleidern festhalten oder den Blick abwenden – all das können Zeichen von Selbstregulation sein. Die Teilnehmenden waren sich einig: Die Weiterbildung war nicht nur lehrreich, sondern auch eine wertvolle Gelegenheit, Kraft zu tanken. *pd*



Die Weiterbildung von Tagesfamilien Linthgebiet lud zum Austausch ein. *zVg*

Podcast-Jubiläum: Fünf Jahre «Theo erzählt»

Jetzt steht ein weiteres Projekt der Familie Salis aus Schmerikon an: Zum Geburtstag soll es ein Buch geben

Mit sechs Jahren war Theo Salis der jüngste Podcaster der Schweiz, er war auch der Jüngste, der in die Podcast-Charts kam. In seiner 57. Folge erzählte er vom Bärenland in Arosa. Die aktuellste Folge wurde kurz vor seinem elften Geburtstag beim «Suisse Podcast-Festival 2024» als Live-Podcast vor Publikum aufgezeichnet.

Schmerikon «Theo erzählt» das ist Tierwissen von Kind zu Kind. 343 Minuten Hör- und Lernspass auf Mundart, für die ganze Familie und das seit fünf Jahren. Der Podcast entstand im März 2020. «Als fünfköpfige Familie, suchten wir eine sinnvolle Beschäftigung und Tagesstruktur», erzählt Gianfranco Salis. Getrieben von der Idee, mit einem Podcast auch anderen Kindern und Familien etwas Freude, Abwechslung und Beschäftigung schenken zu können, und dabei auch noch Wissen zu teilen, startete in Schmerikon das grosse Abenteuer. Die vielen positiven Rückmeldungen motivierten dranzubleiben und weiter zu machen. Und der Erfolg gab ihnen recht, denn Familie Salis bietet etwas Besonderes. Aus der anfänglichen Idee, die Kinder zu Hause zu beschäftigen, ist ein einzigartiges Familienunternehmen geworden und Theos Leidenschaft für grosse und kleine Tiere hat ihn in der Schweiz bekannt gemacht.

Erfolgreicher Podcast

In den fünf Jahren hat der Podcast über 500'000 Plays, Streams und Downloads erreicht und war 33 Wochen an der Spitze der Charts von Apple Podcasts Switzerland. 2024 wurden «Theo erzählt» nominiert für den Publikumspreis an den «Suisse Podcast Awards». Dies hat



Das erfolgreiche Salis-Podcast-Team: Sohn Theo und Vater Gianfranco. *zVg*

uns stets ermutigt weiter zu machen. Die ganze Familie denkt mit, bringt Ideen, und erlebt zusammen viel Schönes. «Zum fünfjähri-

gen Jubiläum möchten wir unseren Podcast mit einem Buch bereichern», so Familienvater Gianfranco, «sei dies für Erstlesende im Unter-

richt, wie auch zum Vorlesen zu Hause.»

Buch als Ergänzung

Im Buch zu finden sind: Bär, Eichhörnchen, Fuchs, Luchs, Wildschwein und Wolf. Neben Informationen zu den Tieren gibt es Fotos und Illustrationen. Das Besondere an dem Projekt: Ein Kind teilt sein Wissen für Gleichaltrige – der Generation von morgen. Ganz nach dem Motto Natur erfahren und Biodiversität bewahren, möchte die Familie möglichst viele Menschen erreichen, begeistern und für die Umwelt sensibilisieren. Zum Jubiläum startete am 21. März eine Crowdfunding-Kampagne für das Buch zum Podcast, welche Theos Erzählungen und das Wissen aus dem erfolgreichen Format in einer neuen Form erlebbar macht. *pd/hem*

Crowdfunding

«Theo erzählt» bietet Tierwissen von Kind zu Kind zum Hören. Das Buch ergänzt den Podcast zum Nachlesen, Anschauen und Vertiefen – für neugierige Kinder und ihre Eltern. Mit 5000 Schweizer Franken können Druck, Satzkosten, Lektorat und Versandkosten bezahlt werden. Das Buch wird Kinder im Schulzimmer und zu Hause über Jahre begleiten. Schenken Sie den Kindern ein Buch, welches nicht nur edukativ sondern auch einzigartig ist. Das fertige Buch soll später in kleinen Buchhandlungen und an anderen ausgewählten Orten, sowie im Webshop gekauft werden können. Wenn Sie das Projekt der Familie Salis unterstützen möchten, dann finden Sie die dazu nötigen Informationen online auf der Webseite: www.wemakeit.com/projects/buch-zum-podcast.

Zugang zu Kultur: schmales Budget, volles Programm

Kultur-Legi: Zugang zu Kultur und Gemeinschaft für alle – auch im See & Gaster

Wussten Sie, dass im See & Gaster und Toggenburg viele Menschen mit knappen Einkommen leben müssen? Diese Menschen kämpfen täglich, um ihre Grundbedürfnisse zu decken. Doch was passiert mit ihrer Teilhabe am kulturellen und sportlichen Leben?

Region Armut hat viele Gesichter: Sie betrifft Kinder, junge und alte Menschen, Familien und Alleinstehende. Armut ist eine Frage der Umstände und kann jeden treffen. In den Regionen See & Gaster und Toggenburg leben viele Menschen, die trotz harter Arbeit im Tieflohnsegment kaum über die Runden kommen. Davon betroffen sind auch Menschen, die aufgrund von Schicksalsschlägen wie Krankheit, Scheidung oder Arbeitslosigkeit am sozialhilferechtlichen Existenzminimum leben. Zusätzlich leben in der Region Menschen, welche durch Ergänzungsleistungen und wirtschaftliche Sozialhilfe unterstützt werden. All diese Menschen stehen vor der Herausforderung, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Hier kommt die Kultur-Legi ins Spiel. Sie bietet diesen Menschen die Chance, durch vergünstigte Angebote wieder Teil der Gemeinschaft zu werden.

Das Angebot Kultur-Legi

Stellen Sie sich vor, Sie könnten nicht an einem Konzert oder einem Sport-

event teilnehmen, weil das Geld nicht reicht. Die Kultur-Legi hilft, diese Barrieren abzubauen. Die Caritas St. Gallen-Appenzell engagiert sich seit 2014 mit der Kultur-Legi und zählt Ende 2024 bereits 9000 Nutzerinnen und Nutzer. Ein grosser Gewinn ist, dass die Kultur-Legi ein schweizweites Angebot ist und von allen 16 regionalen Caritas-Organisationen umgesetzt wird. Mit der Kultur-Legi wird für Menschen mit geringem Einkommen die Möglichkeit geschaffen, durch vergünstigte Angebote am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilzunehmen.

Anspruch auf eine KulturLegi

Folgende Personengruppen können vom Angebot der Kultur-Legi profitieren:

- Die Person erhält Sozialhilfe.
- Die Person erhält Prämienvorbildungen (ausgenommen Wohneigentum und Überschreitung des Freibetrages).
- Die Person erhält Ergänzungsleistungen zu AHV/IV.
- Die Person erhält ein öffentliches Stipendium.
- Das Einkommen der Person liegt am oder unter dem Existenzminimum nach den Richtlinien der

Schweizer Konferenz für Sozialhilfe.

– Personen, die eine Lohnpfindung haben.

Schweizweit unterstützen über 4200 private und öffentliche Organisationen das Angebot und gewähren den Inhaberinnen und Inhabern der Kultur-Legi 30 bis 70 Prozent Rabatt, ohne dafür finanziell entschädigt zu werden. In St.Gallen und Appenzell sind es bereits über 280 Organisationen, die Menschen mit geringem Einkommen den Zugang zu Kultur, Sport, Bildung und Gesundheit ermöglichen. Dank der

Kultur-Legi können schweizweit Angebote genutzt werden, die ansonsten in unerreichbarer finanzieller Distanz liegen würden.

Einige Beispiele in der Region See & Gaster und Toggenburg:

- Kanuclub Rapperswil-Jona
- Schlosskino Rapperswil
- SLRG Rapperswil-Jona (Rettungsschwimmen)
- Kunstzeughaus, Rapperswil
- Männerturnverein Gommiswald
- Stadtmuseum Rapperswil-Jona
- Kulturtreff Rotfarb, Uznach
- VBC Linth - Volleyball
- Uzner Familie
- Frauengemeinschaft Gommiswald
- Kellerbühne Grünfels Jona
- Freibad Lichtensteig
- Toggenburger Museum
- Klangwelt Toggenburg - Erlebnis-haus Klangschieme
- Kultur in Mogelsberg
- Bibliothek Bütschwil
- Bigband Kanti Wattwil
- Zeltainer Kleintheater Unterwasser

Der SC Rapperswil-Jona Lakers, der FC St.Gallen sowie viele weitere Anbeterspartner in den Kantonen St.Gallen und Appenzell bieten attraktive Vergünstigungen an. Darüber hinaus profitieren Kultur-Legi-Besitzer von 50 Prozent Rabatt auf auserwählte Shows bei Das Zelt oder im Zirkus Knie. Für weitere Informationen besuchen Sie die Webseite www.kulturlegi.ch. *pd*



Zugang zu Kultur, Sport und Gesellschaft: Die Kultur-Legi ermöglicht das auch in den Regionen See & Gaster und Toggenburg. *zVg*