

«Der Songwriter» von Chris Regez

Musiker setzt alles auf eine Karte

Freundin weg. Job weg. Alles weg. Joe Baker ist am Tiefpunkt seines Lebens angelangt. Doch er hat einen Traum. Er verlässt San Diego, Kalifornien, um in Nashville, Tennessee, sein Glück als Songwriter zu versuchen. Das ist die Story von «Der Songwriter», dem Buch von Chris Regez.



Chris Regez kann sich gut mit dem Protagonisten identifizieren. z.Vg.

Doch das Leben ist kein Ponyhof – auch nicht für Joe Baker. Er schafft es, in der Music-City ein Netzwerk aufzubauen und kommt in kleinen Schritten vorwärts. Aber: Autor Chris Regez legt dem Protagonisten viele Steine in den Weg. Hoffnung und erste kleine Erfolge wechseln mit Absagen der Musikverlage und seine Gefühlswelt pendelt zwischen Hoffen, Bangen und Enttäuschung. Natürlich dürfen in dieser fiktiven Story auch die Frauen nicht fehlen. Joe Bakers Ex-Freundin und eine neue, aufregende Sängerin sorgen dafür, dass Liebe und Gefühle nicht zu kurz kommen.

Nashville-Geheimtipps

Der Autor kennt die Musikszene in Nashville von seinen vielen persönlichen Erlebnissen und Reisen in die Music-City. Er schildert authentisch, mit welchen Hindernissen ein Songwriter konfrontiert wird. Der Leser erfährt zudem, wie Plattenfirmen, Produzenten und Verlage die Fäden im Hintergrund ziehen, wie

Aufnahmesessions im Studio ablaufen und mit welchen Problemen die Musikbranche heute zu kämpfen hat. Sozusagen als Reiseführer serviert der Autor Insider-Tipps für angesagte Musikclubs, Bars und Restaurants.

Lebe deinen Traum

Der Musikroman zeigt, dass man seine Träume nicht aufgeben darf und versuchen sollte, seinem Herzen zu folgen. Egal, was passiert, und egal, in welcher Situation man sich im Leben befindet. CRC

Verlosung

Wir verlosen 2 Bücher «Der Songwriter» von Chris Regez. Rufen Sie uns an, am Donnerstag, 12. Oktober um 10.30 Uhr unter der Nummer: 052 260 57 70 Viel Glück!

Der Songwriter ist erhältlich auf www.der-songwriter.com, im Buchhandel oder in Online-shops.

Spitalregion Fürstenland Toggenburg

In 24 Tagen zu einem Leben ohne Alkohol

Die Schweiz gehört zu den Ländern mit dem höchsten Alkoholkonsum. Über 300'000 Menschen sind alkoholabhängig. Rund 600'000 sind in Gefahr, wegen erhöhtem Alkoholkonsum ernsthaft zu erkranken.



Das Spital Wattwil bietet eine 24-tägige Kurzzeittherapie für Menschen mit Alkoholproblemen an. z.Vg.

Ohne Unterstützung schaffen es nur wenige der Betroffenen, ihr Verhalten zu ändern. Die nötige Unterstützung bieten kann die Alkoholkurzzeittherapie PSA am Spital Wattwil. Als einziges Spital in der Deutschschweiz bietet Wattwil eine stationäre Kurzzeittherapie über 24 Tage für Menschen mit Alkoholproblemen an. Das Team der Psychosomatischen Abteilung PSA setzt sich interdisziplinär aus spezialisierten Therapeutinnen und Therapeuten

sowie ausgewiesenen medizinischen Fachleuten zusammen, die eine lösungsorientierte Arbeitsweise anwenden. Die Betroffenen lernen,

Gewohnheiten und Verhaltensmuster zu erkennen, zu hinterfragen und wenn nötig zu verändern. Zudem wird eine ambulante Nachbetreuung sichergestellt, um Rückfällen vorzubeugen.

Im November und Dezember 2017 starten Therapien am:

Montag, den 16. Oktober 2017
Montag, den 06. November 2017
Montag, den 13. November 2017
Weitere Informationen unter www.alkoholtherapie.ch pd

**Spitalregion Fürstenland Toggenburg
Psychosomatische Abteilung
Spital Wattwil
Steig
9630 Wattwil
071 987 32 50**

Landgasthof Sternen, Pfungen

Neu im Gastro-Führer «Gault Millau»

Wirt Max Gut und sein Team haben es geschafft: Der Landgasthof Sternen in Pfungen ist neu im Gastro-Führer «Gault Millau».



Das starke Sternen-Team (v.l.): Surachai Disler (Küche), Sophia Casutt, Max und Raphael Gut, Melanie Perret (Service). rb

Mit 13 Punkten ist der «Sternen» im «Gault Millau». Gross war die Freude bei Max Gut. «Ich finde es super, dass es in Pfungen mit einem Familienbetrieb möglich ist, 13 Gourmet-Punkte zu kriegen und uns im Gastrogewerbe in Richtung Spitze zu positionieren.»

Stolz auf sein Team

Max Gut ist mächtig stolz auf sein leistungsfähiges Team. «Speziell erwähnen möchte ich meine langjährige Lebenspartnerin Sophia Casutt, die unsere Gäste herzlich in Empfang nimmt und für das optimale Ambiente in unserem Landgasthof zuständig ist. Nicht nur in der Küche muss es stimmen - auch an der Front muss sich der Gast wohl fühlen.» Max Gut freut sich ebenfalls, dass er mit seinem Sohn Raphael in der Küche zusammen arbeiten kann. «Wir ergänzen uns perfekt und können einiges bewirken.»

Die beiden Köche haben traditionelle Rezepte und Gerichte mit teils neuerzeitlicher Küche. Laut Max Gut ist die Grundbasis geschaffen. «Natürlich wollen wir mehr und uns hocharbeiten.» Das Landgasthof-Team strebt nach einem «Michelin»-Stern und noch mehr «Gault Millau»-Punkte. Kürzlich erhielt der «Sternen» eine weitere Auszeichnung - nämlich den «Goldenen Fisch» durch die Tafelgesellschaft zum gol-

denen Fisch für vorzügliche Fischgerichte. Sicherlich erfährt der Höhenflug eine Fortsetzung. rb

**Landgasthof Sternen, Weiachstrasse 38, 8422 Pfungen
Telefon 052 315 22 98
www.sternen-pfungen.ch
Sonntag und Montag: geschlossen, Dienstag bis Freitag: 11 bis 14 Uhr/18 bis ca. 22.30 Uhr, Samstag: ab 18 Uhr.**

Fussball bei Tag und Nacht

FIFA World Football Museum

In den Herbstferien kommen «Spielangefressene» bei uns voll auf ihre Kosten. Testen Sie Ihr Geschick bei alten Klassikern sowie Neuentdeckungen - sowohl digital als auch analoge Fussball-Spiele warten darauf, gespielt zu werden.

Zudem werden auch Profis vor Ort sein, um Tipps und Tricks beizubringen. An den täglich stattfindenden Mini-Turnieren kann man tolle Preise gewinnen. Das «Game Festival» bietet Spiel und Spass für Klein und Gross!

Am 10. November wartet dann ein besonderes Highlight auf alle Kin-

der. Zusammen mit den Eltern können sie das Museum nachts in einer kleinen Gruppe von Fussballfans erleben. Übernachten mit Spiel, Spass und jeder Menge Spannung unter pädagogischer Leitung inmitten des Zuhauses der Fussballgeschichte. Natürlich auch mit spannendem Programm für die Eltern.

Information und Reservationen via info@fifamuseum.org oder per Tel. 043 388 25 00 pd

**FIFA World Football Museum
Seestrasse 27
8002 Zürich
www.fifamuseum.com**

Sentivo – Betreuung Rundum

Rundum in guten Händen

Wenn betagte oder hilfsbedürftige Menschen zu Hause bleiben möchten, brauchen sie oft Unterstützung im Alltag. Das Familienunternehmen Sentivo bietet seit sechs Jahren Betreuung in der ganzen Schweiz an.



Heidi, Andrea und Stephanie Ruprecht sind mit der Firma Sentivo vor kurzem umgezogen an die Wülflingerstrasse 236. tas

Frau Müller ist 86 und möchte ihren Lebensabend in den eigenen vier Wänden geniessen. Dazu braucht sie Unterstützung im Haushalt und bei der Alltagsbewältigung. Die rund 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Winterthurer Familienunternehmens Sentivo helfen Menschen wie Frau Müller bei Hausarbeiten, wie Kochen, Waschen und Bügeln. Einkaufen, Begleiten auf Spaziergängen, zum Arzt oder in die Therapie gehören zu den Aufgaben, die die Betreuenden übernehmen.

Geschäftsführerin Heidi Ruprecht erklärt: «Wir sehen uns als Ergänzung zur Spitex. Sie ist für die Grundpflege und die medizinische Betreuung verantwortlich und wir bieten Unterstützung in der Alltagsbewältigung.» Die Kunden von Sentivo werden regelmässig von denselben Betreuenden aus der Region besucht und unterstützt. Neben einzelnen Stunden bietet Sentivo auch Ganztages-, Nacht- und Rundum-Betreuungen an. Ganz individuell und abgestimmt auf die Bedürfnisse der Kunden und deren Angehörigen. Bei einer Rundum-Betreuung leben die

Sentivo-Betreuenden zwei Wochen bei den Kunden zu Hause, kümmern sich unter anderem um den Haushalt, die Termine und die sozialen Kontakte. «Diese Betreuung richtet sich an Personen, die nicht mehr alleine zu Hause leben können, aber ihr gewohntes Umfeld nicht verlassen möchten», erklärt Heidi Ruprecht.

Die Familie Ruprecht bringt ein breites Fachwissen in verschiedenen Bereichen mit. Heidi Ruprecht ist dipl. Heimleiterin und war viele Jahre in der Pro Senectute leitend tätig. Stephanie Ruprecht hat Betriebswirtschaft studiert und Andrea Ruprecht war beim Bestattungsbüro Zürich angestellt und hat wie das gesamte Team der Sentivo den Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK absolviert. tas

**Sentivo Betreuung Rundum
Wülflingerstrasse 236
8408 Winterthur
052 338 20 22
www.sentivo.ch**



Ausstellung

Elsau Die Garage Hawago GmbH präsentierte an der Herbstausstellung ihre neuen Trikes. Geschäfts-Inhaber Erich Sulliger informierte die Besucher über neue Aktivitäten seiner Firma. Weiter sind Trike-Touren in Planung.



Für Sie unterwegs war: Claudia Schudel – Mehr Bilder: www.winterthurer-zeitung.ch