

p.s.

Magazin Pro Senectute Auserrhoden

03 | 22

November

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

**INKL.
KURSPROGRAMM**

Das Älterwerden
und seine Tücken

Weihnachten
im Bürgerheim
Appenzell

Über den Umgang
mit Tod und Trauer

Floaten

Schweben im warmen Salzwasser
Entspannung für Körper Geist und Seele

Termine nur nach Voranmeldung:

Montag-Freitag 12.30-21.30 h
(letzte Buchung 20.00 h)

Samstag & Sonntag 10.00-19.00 h
(letzte Buchung 17.30 h)

FloatingOase GmbH

Eschlerpark ~ Bleichelstrasse 22 ~ 9055 Bühler
Tel. 079 793 92 92 ~ info@floatingoase.ch

floatingoase.ch



APPENZELLER LEBENSWELTEN

MUSEUM HERISAU



Grigoletti • Tanner • Zülle

Drei Maler – drei Lebenswege

Sonderausstellung
bis 30. Dezember

Öffnungszeiten
Mittwoch bis Sonntag, 13–17 Uhr
24. und 25. Dezember geschlossen
www.museumherisau.ch

Bergwirtschaft Blattendürren

Sönd wöllkomm in der Bergwirtschaft Blattendürren in Urnäsch.

Herrlich gelegen auf 1080 m.ü.M. im Wandergebiet zwischen Kronberg und Urnäsch. In Ruhe und Erholung geniessen Sie kalte und warme Appenzeller Spezialitäten.

**Nicht einfach etwas Gutes kochen,
sondern das Einfache gut kochen.**

Die PW-Zufahrt bis zur Bergwirtschaft ist gewährleistet.

www.blattenduerren.ch  

Bergwirtschaft Blattendürren
Blattendürren 351
9107 Urnäsch



KUNSTHALLE
ZIEGELHÜTTE

re·zi·pie·ren

/rezipiëren/

1. Gedanken-, Kulturgut aufnehmen, übernehmen

2. ein Musikstück, einen Text, ein Kunstwerk als Hörer:in,
Leser:in oder Betrachter:in sinnlich erfassen



Heinrich Gebert
Kulturstiftung

Wir öffnen Begegnungsräume.

kunsthalleziegelhuette.ch

ETWAS FÜRS AUGE

Engelgasse 5, 9050 Appenzell
Kasernenstrasse 5, 9100 Herisau

www.engel-optik.ch

EO
ENGEL OPTIK



INHALT

04

Schwerpunkt

Über den Umgang
mit Tod und Trauer

07

Stadt & Land

Urwaldhaus –
Kulturobjekt und Gaststätte zugleich

10

Körper & Geist

Das Älterwerden und seine Tücken –
Alkohol und Medikamentenkonsum als Herausforderung

15

Leben & Lernen

Weihnachten
im Bürgerheim Appenzell

18

Gesellschaft & Recht

Wissenswertes
zum neuen Erbrecht

22

News

Portrait Amanda Gatti
Let's talk about... Englischlehrerin Monika Baumberger

26

Agenda

Aktuelle Veranstaltungen
Fortlaufende Angebote

Impressum

Herausgeberin star productions GmbH in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden | Gossauerstrasse 2 | 9100 Herisau | ar.prosenectute.ch **Konzept** star productions GmbH | Kronbergstrasse 9 | 9104 Waldstatt | starproductions.ch
Gesamtverantwortung Beat Müller, Sabrina Steiger **Redaktion** Maya Sporn, Michel Bossart, Roger Fuchs, Suchtberatung AR, altrimo, Pro Senectute AR **Chefredaktion** Catarina Mendes **Art Direction** Nina Frei **Anzeigen und Druck** Appenzeller Druckerei AG
Auflage und Erscheinung 13 000 Exemplare, 4x jährlich **Abonnemente** für Spenderinnen und Spender im Jahresbeitrag inbegriffen
Mediadaten und Informationen ps-magazin.ch

Über den Umgang mit Tod und

TRAUER

Abschied von einem geliebten Menschen zu nehmen, ist eine der schwierigsten Herausforderungen, vor die uns das Leben stellt. Wir leiden, fühlen uns ohnmächtig und stehen Emotionen gegenüber, die uns überfordern können. Unser Umgang damit hängt unter anderem davon ab, wie die Gesellschaft, in der wir gross werden, mit Themen wie Sterben, Tod und Trauer umgeht und wieviel Platz diese in unserem Leben bekommen. In der Schweiz beschäftigen sich viele, wenn irgendwie möglich, überhaupt nicht mit dem Tod. Die Corona Pandemie hat die Menschen aber wieder mehr sensibilisiert. Wir fragen bei der Geschäftsführerin von palliative.ch nach, was sich verändert hat und blicken auch in die Ferne, wo es noch ganz andere Trauerrituale gibt.

Unser Umgang mit dem Tod sowie die damit verbundenen gesellschaftlichen Rituale unterscheiden sich stark von denen in anderen Kulturen. Dieser Umgang ist einerseits durch die christliche Religion geprägt, aber auch unsere Gesellschaftsnormen, unsere Erziehung und die Art und Weise, wie wir etwa mit betagten Menschen umgehen, prägen unsere Trauerkultur.

Gemäss einer im Jahr 2019 veröffentlichten Studie sterben 44% der Schweizerinnen und Schweizer in

einem Heim, 37% in Spitälern und nur 19% zu Hause oder anderswo. In anderen Worten: Das Sterben findet in der Schweiz meist im Verborgenen statt. Wir setzen uns häufig erst dann damit auseinander, wenn der Tod quasi schon an die Tür klopft. Und getrauert wird bei uns im engsten Kreise von Familie und Freunden und meist im Stillen.

Doch auch die hierzulande hohe Lebenserwartung sowie der hohe Lebensstandard haben die Präsenz des Todes in den Hintergrund rücken

lassen. Renate Gurtner Vontobel, die Geschäftsführerin von palliative.ch, meint allerdings: «Die Pandemie hat die Schweizer Bevölkerung aber wieder sensibilisiert. Es wurde wieder mehr übers Sterben gesprochen. Wir haben dies zum Beispiel daran gemerkt, dass die Nachfrage nach Patientenverfügungen gestiegen ist.»

Ganz anders sieht es etwa in Mexiko aus. Mit fast 90% der Bevölkerung gehört auch dort der grösste Teil der katholischen Kirche an. Dennoch unterscheidet sich die mexi-



kanische Trauerkultur sehr stark von unserer. Der Tod ist in Mexiko ein Teil des Lebens. Das zeigt sich schon daran, dass die meisten Angehörigen ihre verstorbenen Familienmitglieder selber waschen und in den zuvor ausgesuchten Sarg legen. Im Anschluss bahrt man den Sarg in einem festlich geschmückten zentralen Raum auf und gedenkt des Toten im Laufe der ganzen Nacht. Am nächsten Tag findet die Beerdigung statt.

Mit der Beerdigung ist das Gedenken an die Toten in Mexiko allerdings noch nicht vorbei. Bereits Mitte Oktober starten jeweils die Vorbereitungen für den «día de los muertos», das Fest der Toten, welches zwischen dem 31. Oktober und dem 2. November gefeiert wird. Der Glaube der Ureinwohner Mexikos besagt, dass zwischen diesen Tagen die Verstorbenen aus dem Jenseits auf die Erde zurückkehren, um ihre Familien zu besuchen. Das Leben wird in Mexiko als eine Art Durchreise gesehen. Mit dem Tod stirbt die Seele nicht, sondern verweilt lediglich im Jenseits

und kehrt einmal im Jahr zurück ins Diesseits.

Nochmals ganz andere Rituale werden im Buddhismus gepflegt. Der Tod ist im Buddhismus ein fester Bestandteil des Lebens. Denn er bedeutet nicht das Ende sondern einen Neuanfang und den Übergang in einen neuen Zustand. Die Trauerrituale unterscheiden sich auch im Buddhismus, je nach Land und Region voneinander.

Auch die Todesumstände beeinflussen unseren Umgang damit. «In der Schweiz sind rund 70% der Todesfälle keine überraschenden mehr», so Renate Gurtner, «dadurch können Entscheidungen getroffen werden». Und vielleicht lernen wir so auch wieder, darüber zu sprechen.

Der Umgang mit Tod und der Trauer in anderen Ländern wirkt auf uns vielleicht teilweise etwas befremdlich. Ein ausgelassenes Volksfest zum Allerheiligen ist hierzulande kaum vorstellbar. Und trotzdem können wir vielleicht auch etwas mitnehmen aus anderen Kulturen.

Es kann entlastend sein, den Tod als Selbstverständlichkeit annehmen zu können und nicht zu versuchen, sein Leben lang vor ihm davonzurennen. Wir können uns vielleicht fragen, wie wir wieder mehr mit diesem Thema in Kontakt treten können. Wie können wir den Tod wieder zurück in unser Leben holen? Möglicherweise fällt es auch Trauernden leichter mit dem Abschied von einem geliebten Menschen umzugehen, wenn wir es schaffen dem Tod wieder mehr auf Augenhöhe zu begegnen. Und: «Die meisten Menschen sterben heute erst, wenn das Sterben zugelassen wird. Dies verändert vielleicht mittelfristig auch wieder unsere Wahrnehmung darüber», so Renate Gurtner.

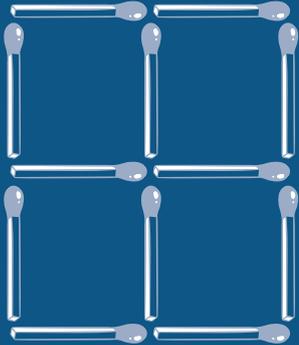
Mehr zum Thema Abschied nehmen und palliativen Foren auf Seite 23 unter «Trauercafé».

Text: Maya Sporn
Foto: Shutterstock



Rätselspass mit Immobilien

Legen Sie 4 Streichhölzer um, damit 8 quadratische Räume entstehen.



Lösung

QR-Code oder
www.tfp.ch/raetsel

Nr. 8



liebe e grossi
Gottere ond chlinni
Glas as omkhet*



*Das Beste aus einer Sache machen.

Reto Keller,
Leiter Vorsorge Privatkunden

Mit einer sorgfältigen Pensionsplanung sorgen wir dafür, dass Sie nach der Pensionierung aus einem möglichst vollen Krug einschenken können. Egal, wie viele Gläser Sie zu füllen haben.

appkb.ch

Empfehlenswert.



Appenzeller
Kantonalbank

p.s.

Magazin Pro Senectute Ausserrhoden



Werbung, die auffällt...

Ein spannendes Umfeld und eine interessante Leserschaft im ganzen Kanton Appenzell Ausserrhoden.

Wir beraten Sie gerne für Ihre Kampagne im neuen Magazin!

Ihr Kontakt für Werbung: Appenzeller Druckerei AG

Telefon 071 354 64 64

E-Mail inserate@adag.ch

URWALD- HAUS

**Kulturobjekt und
Gaststätte zugleich**





**Seit zwei Jahren sorgt ein neues Pächterpaar im Urwaldhaus
(Wirtschaft zum Bären) in Rehetobel für Konstanz.
Eines bleibt schon seit Jahrhunderten unverändert:
Es handelt sich unweigerlich um ein geschichtsträchtiges Haus.**

Es gibt Orte, die haben etwas Faszinierendes, Magisches, und sie vermitteln ein Gefühl von Zuhause. Die Wirtschaft zum Bären, besser bekannt als Urwaldhaus, ist ein solcher Ort. Ein Haus voller Geschichten, Kultur und Möglichkeiten. Umgeben von Wald und Wiesen liegt es im Rehetobler Weiler Robach, direkt vor dem Haus ein lauschiger Garten. Seit Ende 2020 wirten hier Kasia Balinska Thurnheer und Edi Thurnheer. Sie haben das Urwaldhaus gleich vor Beginn des zweiten Corona-Lockdowns übernommen.

Das Objekt ist geprägt von einer jahrhundertelangen Geschichte. Es ist wohl das älteste Haus in der Gegend, erbaut um 1550, also über hundert Jahre vor der Gemeindegründung Rehetobels durch die Loslösung von Trogen. Das Kulturdenkmal war Bauernhaus, Seuchenhaus, Weberei, Mosterei und Wirtshaus. Die Bewohner des «Bären Robach» – wie die Familie Fässler, die mehrere Generationen darin wohnte – hinterliessen einige interessante Kulturschätze, beispielsweise vier Osterschriften. Diese stammen von Robächlern, die

in der dortigen Schule am Ende des 18. und zu Beginn des 19. Jahrhunderts unterrichtet worden sind. Ebenso soll es im Urwaldhaus eine vierhundertjährige Wanduhr geben. Der Name Urwaldhaus ist der letzten Wirtin (bis 1966) aus der Familie Fässler, Frieda Fässler, zu verdanken. Folglich ist die Hausgeschichte auch ihre Geschichte. Sie war der Meinung, dass die riesigen Balken, die im Urwaldhaus zum Bau verwendet wurden und auch heute noch beeindruckend, aus dem Appenzeller Urwald stammen mussten. «Bären-

Frieda» hat ihre Geschichts-Interpretation bei einem lokalen Maler werbewirksam als Wirtshausschild umsetzen lassen. Mit Erfolg: Heute ist der Name Urwaldhaus viel geläufiger als derjenige des «Bären» im Robach und schweizweit ein Alleinstellungsmerkmal.

Vielseitiges Haus

Zu finden ist das Urwaldhaus direkt am Wanderwegnetz, die Streusiedlung Robach liegt im westlichen Gemeindegebiet von Rehetobel. Unmittelbar vor dem Urwaldhaus kreuzten sich einst zwei historische Verkehrswege. Ein Saumpfad führte von St. Gallen kommend aus dem Goldachtobel Rehetobel zu, ein anderer strich dem Hang entlang von der Lobenschwendi nach Grub. Mitte

des 19. Jahrhunderts kam es dann zum Bau der heutigen Strassen.

Einkehrende lieben das Haus als Beizli mit Ambiente. Gleichzeitig gilt es als Ort der Entspannung und Inspiration. Neben den Gaststuben bieten sich für Gruppen Nebenräume wie Bibliothek, Säntis-Stube, Tenn und Stall sowie die Galerie für spezielle Anlässe, Sitzungen und Tagungen an. Nicht zu vergessen die Historie des Gebäudes und seine baulichen Eigentümlichkeiten. In welchem Restaurant gibt es schon ein Seelenfenster in der Toilette zu besichtigen?

Nach dem Tod der legendären «Bären-Frieda» 1966 ging die Wirtschaft in den Besitz der Gemeinde über. Als eine umfassende Sanierung des kulturhistorisch wertvollen Objektes anstand, wurde 2003 die Bären-Robach-Stiftung gegründet, um die Gemeinde zu entlasten sowie die fachgerechte Erhaltung und den Betrieb als Gastwirtschaft sicherzustellen. Die Stiftung hat die architektonisch wertvolle Substanz der kulturhistorisch bedeutsamen Liegenschaft nach denkmal-pflegerischen Grundsätzen konserviert und restauriert. Nach achtmonatiger Umbauzeit konnte das renovierte Haus am 13. April 2005 wiedereröffnet werden.

Weitere Ausführungen mit zahlreichen Dokumentationen finden sich unter «urwaldhaus.ch», von wo auch ein Grossteil der für diesen Artikel verwendeten Informationen stammen.

Text: Roger Fuchs

Foto: Shutterstock



Das Älterwerden und seine Tücken – Alkohol und Medikamentenkonsument als Herausforderung

Einige freuen sich auf die Pensionierung und auf das Ende von beruflichem Stress und körperlicher Belastung. Sie erleben die neue Freiheit positiv. Die zusätzlich vorhandene Zeit wird genutzt für gesundheitsfördernde Aktivitäten – von Sport über gesellschaftliche Beteiligung bis hin zu einer bewussten Ernäh-

rung. Auch mehr Schlaf und Entlastung von Stress kann förderlich für die Gesundheit sein. Anderen Personen fällt die Anpassung an den neuen Lebensabschnitt nicht leicht. Es fehlt das Gefühl gebraucht zu werden. Die vorgegebene Tagesstruktur und soziale Kontakte fallen weg. Diese Umstände können zu

Einsamkeit führen, da Tätigkeiten mit anderen Menschen wegfallen. Auch häufen sich in diesem Lebensabschnitt Verlusterfahrungen, wie Verwitwung, Verlust von Freunden oder der Verlust der Selbstständigkeit aufgrund von nachlassender Leistungsfähigkeit. Ebenfalls kann der Wechsel in eine andere Wohnform





zur Belastung werden. Viele Menschen trinken gerne mal ein Glas Wein oder Bier zum Essen. Der Alkoholkonsum kann ein Genuss sein. Wenn jemand trinkt, um Sorgen oder unangenehme Gefühle zu unterdrücken, ist das Risiko besonders hoch, immer mehr zu trinken.

Trauer, Verlusterfahrungen, Anspannungen oder Langeweile mit Alkohol erträglicher zu machen, kann problematisch enden. Das Risiko, dass dann jemand immer mehr trinkt, ist gross – auch weil sich der Körper an den Alkohol gewöhnt.

Mit dem Älterwerden steigt die Wahrscheinlichkeit von Krankheiten, weshalb oft auch Medikamente eingenommen werden müssen. Alkohol kann die Wirkung von Medikamenten negativ beeinflussen.

Mit dem Älterwerden lohnt es sich, vorsichtiger zu werden, denn:

- Der Wasseranteil des Körpers nimmt ab. Der Alkohol wird auf weniger Flüssigkeit verteilt und der Alkoholgehalt im Blut steigt. Der Alkohol wirkt also stärker.
- Alkohol kann so schneller zu körperlichen Schädigungen führen. Auch eine Abhängigkeit kann sich schneller einstellen.
- Manche Erkrankungen können durch Alkohol verschlechtert werden, zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes, Leberschäden oder Verdauungsbeschwerden.
- Alkohol kann die Nerven schädigen und das Krebsrisiko steigt mit zunehmenden Konsummengen an.

- Alkohol erhöht das Risiko von Stürzen oder von Unfällen im Strassenverkehr. Wer fährt, sollte gar keinen Alkohol trinken. Dies gilt für jedes Alter.

Glücksspiele als Zeitfüller

Ältere Menschen haben mehr Zeit zur Verfügung, da die reguläre Arbeit weggefallen ist. Ein weiteres Risiko birgt das Glücksspiel, eine sehr versteckte Form der Suchterkrankung. Online-Glücksspiele wie Sportwetten, Lotto, Roulette oder gar Börsenspekulationen sind Möglichkeiten, um sich zu beschäftigen oder sich von Einsamkeitsgefühlen abzulenken. Dies führt einige Menschen in ein problematisches Spielverhalten und nicht selten zur Abhängigkeit oder zur Verschuldung. >



➤ **Empfehlungen für eine langfristige Stabilität
Pflege von Hobbys
und Freundschaften**

Dinge tun, die einem bereichern und erfüllen. Damit schafft man eine wichtige Grundlage, auch als Vorbeugung einer Suchterkrankung. Alkoholfreie Tage einschalten. Beim Älterwerden wird weniger Durst verspürt, deshalb sollte darauf geachtet werden, dass genügend Wasser getrunken wird. Alkohol ist kein Durstlöscher, sondern hat eine entwässernde Wirkung. Wenn man sich nicht gut fühlt, sollte gänzlich auf Alkohol verzichtet werden.

Vorsicht bei der gleichzeitigen Einnahme von Medikamenten und Alkohol

Alle Medikamente können untereinander Wechselwirkungen zeigen. Das gilt für rezeptfreie sowie für verschriebene Medikamente. Auch Alkohol führt zu Wechselwirkungen. Im Falle einer Einnahme von Medikamenten und Alkohol, sollte man mit einer Fachperson Kontakt aufnehmen. Verordnete Medikamente nicht einzunehmen um Alkohol zu trinken, ist keine Lösung.

Pflegen einer guten Selbstsorge

Es ist wichtig, sich um sein Wohlbefinden zu kümmern. Dies kann

stabilisierend auf die Psyche wirken. Aktivitäten, die den Tag bereichern, bringen positive Erfahrungen mit und verhindern Langeweile. Nicht jedem macht das gleiche Freude. Wichtig ist, dass man seinen eigenen Weg zum Wohlbefinden findet. Auch mit Belastungen umgehen zu können, ist entscheidend. Die Wege, sich zu entlasten, sind von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Manchen hilft der Kontakt mit Freunden, manche suchen Trost in der Natur und manche engagieren sich mit Freiwilligenarbeit.

Text: Suchtberatung Appenzell Ausserrhoden
Fotos: Suchtberatung Appenzell Ausserrhoden

Wir unterstützen Sie bei Konsum- und Suchtfragen

Bei einer Suchterkrankung leiden Nahestehende oft stark mit. Unsere Beratungsstelle für Suchtfragen unterstützt nicht nur Betroffene, sondern auch Menschen aus deren Umfeld. Partner oder Partnerinnen, Kinder und andere Nahestehende können jederzeit eine Beratung in Anspruch nehmen. Haben Sie Fragen zum Alkohol- oder Medikamentenkonsum? Möchten Sie Ihren Konsum oder Ihr Verhalten überdenken? Oder Sie vermuten, dass

jemand aus Ihrem Umfeld aus dem Gleichgewicht geraten ist und Sie machen sich Sorgen um diese Person?

Unsere Fachstelle ist für Sie da und wir finden Lösungen – gemeinsam mit Ihnen. Wir unterstehen der Schweigepflicht und die Beratungen sind für die Bevölkerung von Appenzell Ausserrhoden kostenlos. Wir begleiten Sie bei der Planung und Umsetzung von Veränderungen

zu einem gesünderen und selbstbestimmteren Leben.

Kontaktieren Sie uns auch als Fachperson bei Fragen zum Thema Konsum, Abhängigkeit oder Sucht.

Gespräche können flexibel vor Ort in Bühler oder Herisau, per Telefon, E-Mail oder via Videoberatung erfolgen. Auch Online-Beratungen sind anonym über unsere Website möglich.

Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden

Telefon 071 791 07 40

www.sucht-ar.ch

suchtberatung@ar.ch

Fachteam Beratung

Markus Meitz

Gabriela Waldispühl

Corina Kradolfer





**Auch
im Winter
(bis Ende Feb.)
geöffnet**

BARRIERE-FREIES GIPFEL-ERLEBNIS

Ein lohnendes Ausflugsziel im Winter

- Seilbahn und Drehrestaurant Hoher Kasten sind **komplett barrierefrei** zugänglich.
- Der neue **Schräglift** transportiert gleichzeitig bis zu vier Rollstühle durch den inszenierten Tunnel in der Bergstation.
- Eine **Begleitperson** und ein **Führhund** fahren bei Vorweisung einer gültigen Handicap-Begleiterkarte gratis.
- Grenzenloser Genuss im **Drehrestaurant**, mit Personenlift sind alle Stockwerke problemlos erreichbar
- **Europa-Rundweg**: auch im Winter begeh- und befahrbar, Aussichtsterrassen und Ruhebänke zum Verweilen und Geniessen
- Einmalige **360°-Aussicht** auf 1794 m ü. M: Ostschweiz, Vorarlberg, Baden-Württemberg, Bayern, Fürstentum Liechtenstein, Tirol, Italien, Vogesen/Elsass

#hoherkasten
#topofappenzell

Öffnungszeiten finden Sie unter

www.hoherkasten.ch



HOHER KASTEN
GRENZENLOS 360



Weihnachten im Bürgerheim Appenzell

Der Pavillon wird zum strahlenden Adventskalender

In der besinnlichen Weihnachtszeit verwandelt sich der Glaspavillon vor dem Bürgerheim Appenzell in einen eigentlichen Andachtsraum. Überhaupt werde im Alters- und Pflegeheim der Weihnachtszeit eine grosse Bedeutung zugeschrieben, wie Marlies Manser, Leiterin Pflege und Betreuung, versichert.

«Weihnachten im Bürgerheim Appenzell ist immer eine ganz besonders festliche Zeit», sagt Marlies Manser, Leiterin Pflege und Betreuung. Pünktlich zum ersten Advent wird nämlich der Glaspavillon weihnachtlich hergerichtet. «Dazu gehören eine Krippe, Tannenreisig, viele Kerzen und Lichter. Aus dem Pavillon wird während der Weihnachtszeit ein einladender Andachtsraum», erklärt Manser. Doch nicht nur das. Zusätzlich wird aus den Glasfenstern ein stimmiger Adventskalender: Bis zu Weihnachten wird an jedem Tag ein

neues Fenster mit einem schönen Bild beleuchtet.

Natürlich habe man sich dieses Jahr auch Gedanken zum Stromverbrauch gemacht, wendet Manser ein. Man habe sich nach eingehender Diskussion dazu entschieden, den Pavillon wie in den vergangenen Jahren zu beleuchten, aber die Beleuchtungszeiten etwas zu reduzieren und auf alle anderen Adventsbeleuchtungen ganz zu verzichten. «Das entspricht einem ganz grossen Wunsch der Bewohnenden», unterstreicht Manser.

Im Pavillon selbst finden während der gesamten Vorweihnachtszeit Anlässe statt. Das können Lesungen mit dem Pfarrer oder Mesmer sein, Adventsgeschichten, die erzählt werden oder besinnliche Musik, die gespielt wird. Die Pflegeleiterin freut sich: «Das Programm kommt bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern jeweils sehr gut an.» Die Anlässe seien sehr gut besucht und oft gehe die eine oder andere Person auch einfach so in den Pavillon, suche Ruhe und Einkehr und genieße die besinnliche Atmosphäre. >

› Die eigentliche Weihnachtsfeier findet im Bürgerheim am Donnerstag vor dem 24. Dezember statt. «Die Küche bereitet ein feines Essen vor und die Tische sind festlich geschmückt. Es gibt Musik und eine Ansprache des Pfarrers oder des Diakons. Es ist ein richtig gediegenes Weihnachtsessen», findet Manser und bedauert, dass die Angehörigen bei diesem Festessen leider nicht dabei sein können. «Die Platzverhältnisse lassen das einfach nicht zu», erklärt sie.

Für alle Bewohnerinnen und Bewohner gibt es ein Weihnachtsgeschenk. Das sei für alle gleich und es werde darauf geachtet, dass es nicht nur schön eingepackt, sondern auch praktisch ist; etwas, das alle brauchen können: eine flauschige Decke zum Beispiel oder ein Nackenkissen.

«Am 24. Dezember werden einige der Bewohnenden von ihren Angehörigen zum Feiern im Familienkreis abgeholt», erzählt Manser. Darum findet der Weihnachtsgottesdienst jeweils bereits um 15.30 Uhr im Pavillon statt. Doch vorher wird «geräuchelt»! Manser erklärt: «Das ist ein alter Appenzeller Brauch: An Heiligabend gehe ich mit dem Weihrauchfass von Zimmer zu Zimmer und räuchere die Zimmer. Das bereitet Vielen unglaubliche Freude.» Die Weihnachtszeit im Bürgerheim Appenzell sei halt stark von der Religion geprägt. «Es sind ganz wichtige Festtage und eine Zeit, in der man die Familie am meisten vermisst», sagt Manser.

Auch für das Personal sind die Weihnachtstage besonders. Manser sagt: «Es kann schon vorkommen,

dass jemand traurig wird und spezielle Zuwendung braucht. Grundsätzlich ist es aber eine schöne und friedliche Zeit, in der wir auch viele Angehörige sehen, die ihre Liebsten besuchen.»

Der weihnachtlich geschmückte Glaspavillon vor dem Bürgerheim strahlt übrigens bis am 20. Januar in seiner vollen Pracht. Auf vielseitigen Wunsch der Bewohnenden hin, räume man den Pavillon nicht bereits am Dreikönigstag wieder ab, sondern lasse ihn – wie die Christbäume auch – bis zum Sebastianstag festlich erstrahlen.

Text: Michel Bossart
Foto: Bürgerheim Appenzell





Curaviva Appenzellerland

Curaviva ist der nationale Branchenverband der Dienstleister für Menschen im Alter. Curaviva Appenzellerland fördert und unterstützt seine Mitglieder in Ausserrhoden und Innerrhoden in ihrem sozialen Auftrag, Mitmenschen zu betreuen. Der Verband ist als rechtlich selbständiger Verein organisiert und vertritt die Interessen seiner Mitglieder gegenüber der Öffentlichkeit, den Behörden, den politischen Instanzen und den Sozialen Versicherungsträgern. Neben dem Jugendheim Rosenhügel in Urnäsch und 15 Institutionen für behinderte Menschen sind Curaviva Appenzellerland auch 32 Alters- und Pflegeheime in den beiden Appenzeller Halbkantonen angeschlossen.

Mehr Informationen:
www.curaviva-appenzellerland.ch

Wissenswertes zum neuen Erbrecht

Das geltende Schweizer Erbrecht ist weit über 100-jährig und wird per 1. Januar 2023 revidiert. Durch den gesellschaftlichen Wandel sind unterschiedliche neue Formen von Lebensgemeinschaften entstanden und werden in der Bevölkerung akzeptiert. Nebst der klassischen Ehe zwischen Mann und Frau ist dies nun auch gleichgeschlechtlichen

Paaren gestattet. Auch treten immer häufiger Patchwork Familien (mit gemeinsamen Kindern und Kindern aus früherer Beziehung) oder Konkubinatspaare (nicht verheiratete Paare) mit Kindern in Erscheinung.

Um die Nachlassplanung flexibler zu gestalten, werden per 1. Januar 2023 die Mindestansprüche, auch Pflichtteile genannt, bei den Nach-

kommen gesenkt und bei den Eltern sogar aufgehoben. Dadurch werden der erblassenden Person diverse neue Möglichkeiten eröffnet. Vorweg, was genau geändert wird:

Das geltende wie auch das neue gesetzliche Erbrecht sehen vor, dass der überlebende Ehegatte den hälftigen Nachlass und die direkten Nachkommen die andere Hälfte

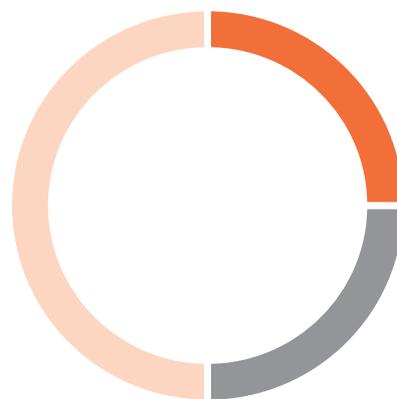
Bis 31.12.2022

Ab 01.01.2023

1. Beispiel Ein Erblasser hinterlässt einen Ehepartner und Kinder

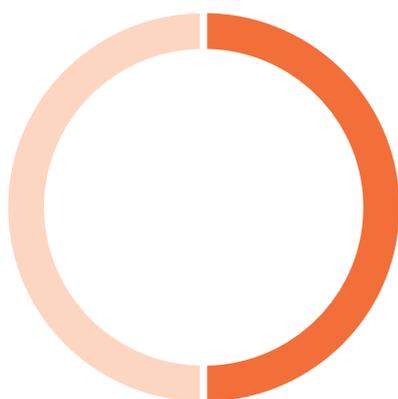


- Kinder $\frac{3}{8}$
- Ehepartner $\frac{1}{4}$
- Zur freien Verfügung $\frac{3}{8}$

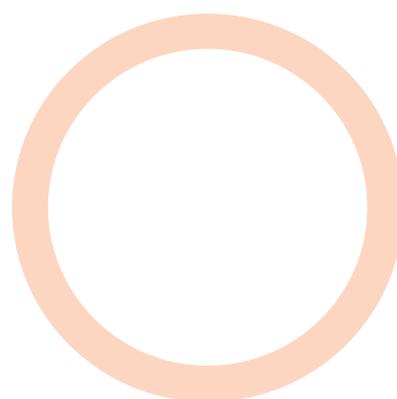


- Kinder $\frac{1}{4}$
- Ehepartner $\frac{1}{4}$
- Zur freien Verfügung $\frac{1}{2}$

2. Beispiel Der Erblasser ist unverheiratet und hat keine Kinder

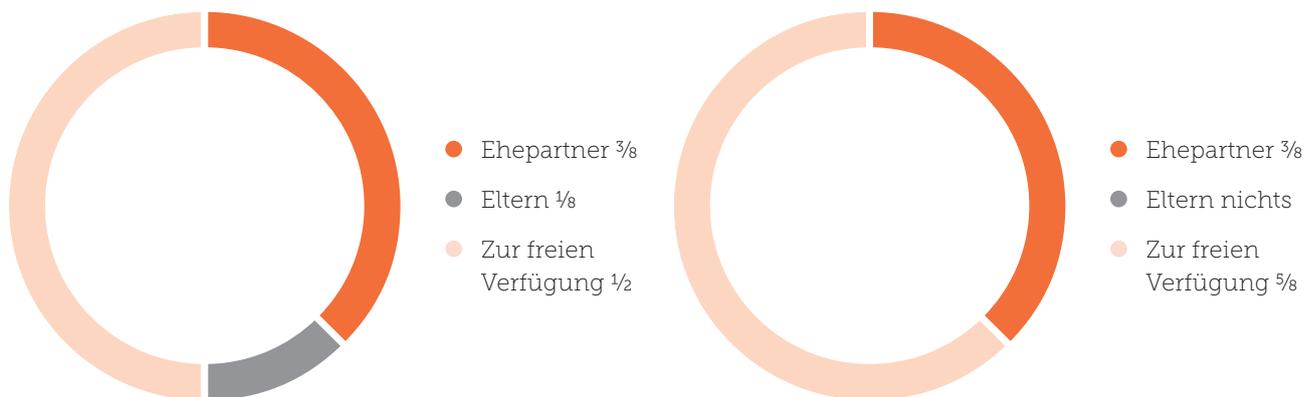


- Eltern $\frac{1}{2}$
- Zur freien Verfügung $\frac{1}{2}$



- Eltern nichts
- Zur freien Verfügung alles

3. Beispiel Der Erblasser hinterlässt einen Ehepartner und Eltern



erhalten. Sollte es keine direkten Nachkommen geben, so erhält der Ehegatte dreiviertel des Nachlasses, und der letzte Viertel steht den Eltern bzw. den Geschwistern zu, wenn die Eltern bereits verstorben sind. War die erblassende Person zum Todeszeitpunkt nicht verheiratet, so fällt das ganze Nachlassvermögen an die Nachkommen oder an die Eltern bzw. Geschwister, wenn es keine Nachkommen gibt.

Mit einer letztwilligen Verfügung (Testament, Ehe- und Erbvertrag) ist es der erblassenden Person möglich, den Erbanteil des Ehegatten oder der Nachkommen bis auf ihren Pflichtteil zu senken. Ab dem 1. Januar 2023 können die Eltern mit einer letztwilligen Verfügung auch gänzlich von der Erbschaft ausgeschlossen werden. Für die Nachkommen beträgt der Pflichtteil aktuell noch dreiviertel und für die Ehegatten und Eltern die Hälfte des gesetzlichen Erbanteils. Durch das neue Erbrecht werden die Pflichtteile für Nachkommen auf die Hälfte gesenkt. Für die Eltern entfallen sie gänzlich. Eine verheiratete erblassende Person mit Kindern hat dadurch eine frei verfügbare Quote von 50% ihres Nachlasses. Hinsichtlich Schenkungen zu Lebzeiten ändert sich auch einiges. Will der Erblasser weiterhin frei

über sein Vermögen verfügen und hat er einen Erbvertrag abgeschlossen, ist das Verhältnis zwischen Schenkungen und Begünstigungen im Erbvertrag explizit zu regeln. Werden trotz Erbvertrag und ohne diesen Vorbehalt Schenkungen vorgenommen, können lebzeitigen Zuwendungen angefochten werden. D. h. die erhaltenen Schenkungen müssen durch den Beschenkten beim Ableben des Erblassers unter Umständen in den Nachlass zurückbezahlt werden.

Um all diese Änderungen zu berücksichtigen lohnt es sich, die bestehenden letztwilligen Verfügungen wie Ehe- und Erbverträge, Erbverträge und Testamente überprüfen zu lassen. Melden Sie sich dazu bei unseren Erbrechtsspezialisten Matthias Althaus oder Matthias Rempfler. Weitere Beratungsstellen zum Thema Erbrecht sind z. B. Gemeinden und Rechtsanwälte. Auch die Mitarbeitenden von Pro Senectute unterstützen Sie gerne in diesem Prozess.

Informationen unter
ar.prosenectute.ch/de/beratung/recht

Text: altrimo
Infografiken: altrimo

Bestimmen Sie mit einem Testament selber, wem Ihr Erbe zugutekommt. Dabei können Sie nicht nur natürliche, sondern auch juristische Personen, z. B. Stiftungen, begünstigen. Eine Variante, wie Sie die Pro Senectute AR nachhaltig unterstützen können, ist die testamentarische Zuwendung eines Geldbetrages oder die Begünstigung mit einer Quote.

Weitere Infos dazu unter
ar.prosenectute.ch/de/Ihr-Engagement/Testamente-und-Legate

Infoveranstaltungen organisiert durch die Pro Senectute AR

- Montagabend, 5.12.22, 19 Uhr, evangelisch Kirche in Speicher (inkl. Live-stream, welcher später auch auf der Webseite publiziert wird)
- Donnerstagnachmittag, 8.12.22, 14 Uhr, Kirchengemeindehaus der reformierten Kirche, Herisau
- Montagnachmittag, 12.12.22, 14 Uhr, Hotel Heiden

Bitte melden Sie sich bis 2.12.22 unter
info@ar.prosenectute.ch
oder 071 353 50 30 an

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

«Weil ich zuhause alt
werden möchte,
unterstützt mich Pro Senectute.
Ihre Spende hilft dabei.
Herzlichen Dank.»

Amélie, 76

Unterstützen Sie uns:

CH19 0900 0000 9000 2429 5

PC Konto 90-2429-5

**Gemeinsam stärker.
Auch in Zukunft.**

Appenzell Ausserrhoden

www.ar.prosenectute.ch



Sašo Avsenik
& seine Oberkrainer



9.12.2022 Wil Stadtsaal

star shows promotion events management booking
 Vorverkauf: www.ticketcorner.ch, bei Coop City oder Tel. 0900 800 800 (CHF 1.19/min.) ticketcorner+

The Jackson SINGERS
Gospel Emotions



21.12.2022 ST.GALLEN Tonhalle

star shows promotion events management booking
 Vorverkauf: www.ticketcorner.ch, bei Coop City oder Tel. 0900 800 800 (CHF 1.19/min.) ticketcorner+

NADAL
 WEIHNACHTSTOUR
 2022



MARIE LOUISE WERTH & BAND

06.12.2022 St. Gallen Tonhalle

star shows promotion events management booking
 Vorverkauf: www.ticketcorner.ch, bei Coop City oder Tel. 0900 800 800 (CHF 1.19/min.) ticketcorner+

p.s.
 Magazin Pro Senectute Ausserrhoden



Haben Sie uns bereits online besucht?

Entdecken Sie weitere spannende Artikel auf der neuen p.s. Magazin Website oder Facebookseite.

www.ps-magazin.ch

p.s. aktuell

Was aktuell bewegt

Die steigenden Energiekosten können zu höheren Nebenkosten führen – haben Sie Handlungsbedarf?

Gerne unterstützt Sie das Sozialberatungsteam der Pro Senectute und prüft mit Ihnen, ob der Mietzins nach Erhöhung der Nebenkosten über die Ergänzungsleistungen gedeckt ist (071 353 50 30). Gerne steht auch die SOVAR bei Fragen zur Verfügung (071 354 51 51).

Habe ich Anspruch auf Hilflosenentschädigung?

Eine Hilflosenentschädigung kann beispielsweise beantragt werden, wenn man bei alltäglichen Verrichtungen auf Hilfe anderer angewiesen ist oder ernsthaft gefährdet ist, von der Aussenwelt isoliert zu werden. Bei Fragen zur Hilflosenentschädigung berät Sie das Sozialberatungsteam unter Telefon 071 353 50 30.

Hilfen zu Hause Steuererklärungsdienst

Ein wesentlicher Teil unserer Dienstleistungen im ersten Quartal 2023 ist das Unterstützen der Seniorinnen und Senioren beim Ausfüllen der Steuererklärungen. Melden Sie sich bei Bedarf bei Silvia Oliva (Telefon 071 353 50 36 (Montag bis Mittwoch)).

Freude verschenken

Die Ortsvertreterinnen und Ortsvertreter bereiten in ihren Gemeinden Jubilarinnen und Jubilaren die den 80., 90., 95. oder 100. Geburtstag feiern, mit Besuchen eine grosse Freude. Haben Sie auch gerne ältere Menschen und würden sich freuen, diese zu treffen? Wir suchen für 2023 Freiwillige für die Gemeinde Teufen.

Bei Fragen steht Ihnen Sabrina Steiger gerne zur Verfügung (Montag bis Donnerstag, unter Tel. 071 353 50 33).

Sport und Bildung

«Singen Sie sich glücklich»

Wer singt, stärkt seine Gesundheit – zu diesem Ergebnis kommen zahlreiche Studien. Singen stärkt unter anderem das Herz-Kreislauf-System, intensiviert die Atmung, setzt Glückshormone frei, löst Ängste und baut Stress ab. Unsere Singgruppe trifft sich jeden zweiten Donnerstagnachmittag im Casino Herisau und wünscht sich Zuwachs. Infos und Anmeldung unter Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

Zitat von Teilnehmer Erwin Heierle
«Ich singe um Leute zu treffen und weil es mir Spasst macht.»

Zwäg is Alter

Der Winter und seine Tücken

Stürzen gehört nicht unausweichlich zum Alterungsprozess. In einer Vielzahl von Studien konnte nachgewiesen werden, dass regelmässiges Kraft- und Gleichgewichtstraining das Sturzrisiko vermindert. Freuen Sie sich mit uns auf den Winter und bereiten Sie sich auf die rutschige Jahreszeit vor. In den meisten Gemeinden des Kantons finden Sie entsprechende Bewegungs- und Trainingsangebote, denn «vorbeugen ist besser als heilen!».

Gedächtnistraining

Was können Sie selber tun, um geistig aktiv zu bleiben?

- **Neugierig bleiben und Interesse zeigen!** Neugier und Interesse sind Voraussetzungen für geistige Leistungsfähigkeit

bis ins hohe Alter: Lesen, sich weiterbilden, kulturelle Anlässe besuchen, Fremdsprachen lernen, reisen.

- **Vertrauen haben!** Sich etwas zumuten, seinen eigenen Fähigkeiten vertrauen, aber auch seine Grenzen erkennen.
- **Verantwortung übernehmen!** Für sich selber aber auch für seine Mitmenschen Verantwortung tragen.
- **Herausforderungen annehmen, etwas wagen!** Seine Grenzen überschreiten und neue Aufgaben anpacken, zum Beispiel eine neue Sprache lernen oder neue Rezepte ausprobieren.
- **Kontakte zu Mitmenschen pflegen!** Gespräche führen und diskutieren aktiviert die sprachliche Ausdrucksfähigkeit und fördert die geistige Beweglichkeit.
- **Gesund leben!** Körperlich beweglich bleiben und sich ausgewogen ernähren.
- **Einen Gedächtnistrainingskurs besuchen!**

Wir bieten diverse Kurse «Spielen fürs Gedächtnis» an. Silvia Hablützel gibt Ihnen gerne Auskunft:

Telefon 071 890 06 63 oder Mail an silvia.habluetzel@ar.prosenectute.ch

Erzählcafés

Das Erzählcafé im Haus Wiesental an der Bahnhofstrasse 20 in Herisau bietet in gemütlicher Runde Raum für den Austausch persönlicher Geschichten. Die Gesprächsrunden dauern von 14 bis 16 Uhr, werden moderiert und vertiefen im Dezember das Thema «Weihnachten früher und heute». Nach dem ersten Gesprächsteil bleibt Zeit für einen ungezwungenen Austausch bei Kaffee

und Kuchen. Für den Anlass vom 5. Dezember kann man sich unter info@ar.prosenectute.ch oder via **Telefon 071 353 50 30** anmelden.

Sonntagscafé

Die dunkle Jahreszeit ist für viele eher beschwerlich. Gerade auch für ältere Menschen können die Sonntage einsam sein. Besuchen Sie am 27. November unser Sonntagscafé im Haus Wiesental an der Bahnhofstrasse 20 in Herisau: Einkehren, Gäste treffen, Spielen und geselliges Zusammensein sorgen für Abwechslung und Kontakt. Von 13.30 bis 17 Uhr ist für Kaffee, Tee, Wasser und eine Kleinigkeit dazu gesorgt.

Trauercafé

Abschied nehmen ist etwas vom Schwersten, was uns das Leben abverlangen kann. Da kann es hilfreich sein, wenn wir auf dem eigenen Weg durch die Trauer innehalten und anderen Menschen begegnen. Mit dem Trauercafé Hinterland wird jeden ersten Donnerstag im Monat von 17 bis 18.30 Uhr ein regelmässiges Treffen angeboten, um Erfahrungen auszutauschen oder einfach nur da zu sein. Es sind auch Gäste willkommen, die nicht einen Todesfall, sondern einen anderen Verlust betauern. Die Gruppe trifft sich in der Kulturwerkstatt Appenzellerland an der Kasernenstrasse 39a in Herisau und wird von erfahrenen und

geschulten Personen begleitet. Für weitere Infos steht das Sekretariat der evangelisch-reformierten Kirchengemeinde Herisau (**071 354 70 60**) zur Verfügung. Ebenso sind momentan mehrere palliative Foren aktiv. Mehr Infos dazu finden Sie unter www.palliative-ostschweiz.ch/palliative-ostschweiz/organisation/forum-palliative-care und www.palliative-care-rotbachtal.ch.

«Zwäg is Alter» ist ein für Sie kostenloses Programm zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit im Leistungsauftrag des Kantons AR.

Diverses

In eigener Sache

Unsere Beratungsstelle in Heiden befindet sich per Mitte Dezember 2022 neu an der Asylstrasse 2, Dунant-Haus, 9410 Heiden.

Wir vermieten an zentraler Lage in Herisau zwei Räume von je etwa 25 Quadratmetern. Sie eignen sich für Büros, als Praxisräume oder als Co-Working-Space. Sabrina Steiger steht gerne für Auskünfte zur Verfügung (Montag bis Donnerstag, Telefon **071 353 50 33** oder per Mail sabrina.steiger@ar.prosenectute.ch).

Online unter www.ps-magazin.ch sind ausführliche Versionen zu sämtlichen Texten auf dieser Seite verfügbar.

Informationen aus den Gemeinden und Regionen

Weihnachtseinstimmung mal anders – Jugendliche lesen vor

Am Mittwoch, 21. Dezember, um 8.30 Uhr, lesen Drittklässler der Oberstufe in der Bibliothek Herisau an der Poststrasse 9 aus ihren selbst gewählten Texten und Gedichten zum Thema «Weihnachten» öffentlich vor. Dazu gehört auch ein anschliessender Austausch bei Getränken und Weihnachtsgebäck. Anmelden kann man sich bis 9. Dezember via info@ar.prosenectute.ch oder Telefon **071 353 50 30**

Nachmittagskino in Heiden

Jeden ersten Dienstag im Monat wird im Kino Heiden um 14.15 Uhr eine Vorstellung mit aktuellen Filmen gespielt. Es wird mit einer kurzen Einführung zum Film gestartet und das KINOrmol-Team bietet in der Pause Kaffee und Kuchen an.

Das Programm mit den meist deutsch gesprochenen Filmen ist auf www.kino-heiden.ch zu finden. Für den monatlichen Newsletter mit Filmbeschrieben kann man sich via Mail an info@kino-heiden.ch anmelden. Der Eintritt kostet 15 Franken, ein 5er-Abo 70 Franken.

Lust auf eine sinnvolle und aktive Nebenbeschäftigung?

Werden Sie sozialzeitengagierte:r oder freiwillige:r Mitarbeiter:in bei der Pro Senectute AR. Pro Senectute bietet im ganzen Kanton diverse Dienstleistungen zur Unterstützung der älteren Bevölkerung an. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Weitere Infos finden Sie unter: ar.prosenectute.ch/de/Ihr-Engagement/Wir-suchen

Wir suchen zurzeit Unterstützung in folgenden Aufgaben

- **Für den Steuerklärungsdienst suchen wir per Januar Freiwillige. Für diese Aufgabe werden Sie von Fachleuten geschult und durch uns eingeführt. Weiter suchen wir Mitarbeitende im Sozialzeitengagement für die Bereiche administrative Begleitung und Alltagshilfe.**
- **Fachperson, wohnhaft im Vorderland für unsere Smartphone-Kurse und individuelle Hausbesuche**
- **Ortsvertreter:in von Teufen**

AMANDA

Gatti



Geburtsdatum

31.8.1976

Beruf

Kaufmännische Angestellte

Tätigkeit PS

Ressortleitung Sport & Bildung

Darf ich mich vorstellen?

Mein Name ist Amanda Gatti und ich lebe mit meinem Mann und unserem Hund seit bald 40 Jahren in Herisau. Meine grosse Leidenschaft ist der Ausdauersport. Ich nehme regelmässig an Triathlon- und Marathon Wettkämpfen teil und reise dadurch durch ganz Europa.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass der Sport eine erstaunlich positive Auswirkung auf die Psyche und die Gesundheit hat. Dank meiner beruflichen Tätigkeit treffe ich immer wieder Seniorinnen und Senioren, welche älter als 90 Jahre und geistig

wie auch körperlich erstaunlich fit sind. Ich möchte bei solchen Begegnungen dann immer wissen, was der Grund für ihre erstaunlich gute Gesundheit ist. Und tatsächlich haben sie alle etwas gemeinsam – sie waren ihr Leben lang aktiv. Einige spielten jahrelang Musik, andere gingen regelmässig wandern oder waren sonst immer sportlich. Es liegt mir deshalb am Herzen, dass die Menschen sich regelmässig bewegen und hin und wieder auch aus ihrer Komfortzone herauskommen. Es muss ja nicht gleich ein Marathon sein. Auch sanf-

te Bewegung bringt schon sehr viel. Meine kaufmännische Ausbildung habe ich bei Huber + Suhner absolviert. Danach war ich im Reisebüro, bei einer Fachhochschule und in einer IT-Firma tätig. Und jetzt bin ich seit mehr als 5 Jahren bei Pro Senectute AR für das Ressort Sport & Bildung verantwortlich und fühle mich zu dieser Tätigkeit berufen. Das Organisieren von verschiedenen Kursen, die Betreuung der Leiterinnen- und Leiter wie auch selber Kurse zu leiten bereitet mir grosse Freude.

Let's talk about...

Englischlehrerin

Monika Baumberger

Monika Baumberger unterrichtet seit vielen Jahren mit viel Herzblut Englisch. Die 60-Jährige wuchs in Gosau auf, ist aber seit vielen Jahren in Herisau zu Hause und fühlt sich auch als Ausserrhoderin. Ihre Englischausbildung machte sie in England sowie Phoenix (Arizona, USA) und wohnte vier Jahre in Hong Kong. Ihr Interesse ist sehr breit gelagert: Von sozialen Themen bis hin zur kommunalen Politik ist sie vielseitig zu begeistern.

Monika Baumbergers Motivation, Englisch zu unterrichten, liegt vor allem in der Verbundenheit zur Sprache: «Die englische Sprache ist mir sehr ans Herz gewachsen und ich mag es, anderen Menschen mein Wissen weiterzugeben.» Ihre Geduld und die Freude am Erklären helfen ihr, gerade auch der älteren Generation die Sprache freud- und genussvoll näher zu bringen.

«Ich arbeite sehr gerne mit dem Lehrmittel New Headway, welches mit interessanten und abwechslungsreichen Themen sowie wahren Geschichten die englische Sprache zu erklären und näher zu bringen versucht», erklärt Baumberger. Mit diesem Lehrmittel werde vor allem die Basis vermittelt. Darunter versteht Baumberger «einen genügend grossen Wortschatz für den Alltag sowie grammatikalische Grundregeln verstehen». Sie freut sich sehr zu sehen, dass sich ihre Schülerinnen und Schüler schrittweise und in ihrem Tempo entwickeln und verbessern.

Monika Baumberger wünscht sich, dass noch mehr Seniorinnen und Senioren Freude am sich Herausfordern entwickeln und den Mut haben, Kurse bei Pro Senectute zu besuchen. «Es geht nicht nur um das Lernen, sondern ganz klar auch um soziale Kontakte». Die

Kursteilnehmenden nehmen Anteil am Leben der Anderen und tauschen sich aus, schliessen sogar Freundschaften. «Das sind dann jeweils meine Herzensmomente. Gerade in der heutigen hektischen Zeit, in der wir uns befinden, sind die menschlichen Kontakte und ein persönlicher Austausch sehr wichtig», so Baumberger. Als weiteren positiven Punkt erwähnt sie, dass Kurse und abgemachte Termine eine Struktur im Alltag geben, die nicht zu unterschätzen sei.

In den Kursen von Pro Senectute müsse kein Lernziel erreicht werden. Baumberger erklärt: «Wir setzen uns unsere Ziele selbst. Alle Teilnehmenden werden herzlich aufgenommen und in der Gruppe integriert. Nicht alle haben das gleiche Wissen oder verstehen eine neue Regel gleich schnell. Das spielt keine Rolle, wichtig ist das Miteinander!»

Haben Sie Mut und melden Sie sich noch heute an einem der vier Kurse an. Monika Baumberger freut sich sehr über Ihr Kommen!

- **Englisch Level 1**

jeweils am Montag
von 9.30 – 11 Uhr
Start am 5.12.22

- **Englisch Level 2**

jeweils am Donnerstag
von 9.30 – 11 Uhr
Start am 8.12.22

- **Englisch Level 3**

jeweils am Mittwoch
von 9.30 – 11 Uhr
Start am 7.12.22

- **Englisch Conversation**

jeweils am Donnerstag
von 14 – 15.30 Uhr
Start am 8.12.22



Dezember**Trauercafé**

Do., 1.12.22, 17 – 18.30 Uhr
Herisau
Kaffeekasse

Christchindlimarkt

Sa., 3.12.22, tagsüber
Wir haben einen Stand
am Christchindlimarkt
Herisau

Christchindlimarkt

So., 4.12.22, tagsüber
Wir haben einen Stand
am Christchindlimarkt
Herisau

Android-Handy (Samsung etc.)

Mo., 5.12.22 – 19.12.22
9 – 11 Uhr
Heiden
3 Kurstage, CHF 150

Erzählcafé «Weihnachten»

Mo., 5.12.22, 14 – 16 Uhr
Herisau
Kaffeekasse

Vortrag «neues Erbrecht»

Mo., 5.12.22, 19 – 21.30 Uhr
Speicher
1 Abend (mit Livestream)
kostenlos

iPhone und iPad

Di., 6.12.22 – 20.12.22
14 – 16 Uhr
Herisau
3 Kurstage, CHF 150

Weihnachts-Mal-Workshop

Di., 6.12.22 + 13.12.22
9 – 11 Uhr
Herisau
2 Kurstage, CHF 80
(ohne Leinwände)

Vortrag «neues Erbrecht»

Do., 8.12.22, 14 – 16.30 Uhr
Herisau
1 Kurstag, kostenlos

Vortrag «neues Erbrecht»

Mo., 12.12.22, 14 – 16.30 Uhr
Heiden
1 Kurstag, kostenlos

Erzählcafé «Weihnachten»

Mi., 14.12.22, 14 – 16 Uhr
Stein
Kaffeekasse

**Weihnachten mal anders –
Jugendliche lesen vor**

Mi., 21.12.22, 8.30 – 10 Uhr
Herisau
1 Kurstag, kostenlos

Januar**Spielen fürs Gedächtnis**

Mi., 4.1.23 – 1.3.23
9.45 – 11.15 Uhr
Herisau
5 Kurstage, CHF 25

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 4.1.23 – 1.3.23
14 – 16.30 Uhr
Herisau
5 Kurstage, CHF 25

Erzählcafé

Mo., 9.1.23, 14 – 16 Uhr
Herisau
Kaffeekasse

Erzählcafé

Mi., 11.1.23, 14 – 16 Uhr
Stein
Kaffeekasse

Spielen fürs Gedächtnis

Do., 12.1.23 – 9.3.23
14 – 16.30 Uhr
Trogen
5 Kurstage, CHF 25

Computerkurs

Mo., 16.1.23 – 30.1.23
9 – 11 Uhr
Herisau
3 Kurstage, CHF 150

Sonntagscafé

So., 29.1.23, 13.30 – 17 Uhr
Herisau
Kaffeekasse

iPhone und iPad

Mo., 30.1.23 – 13.2.23
14 – 16 Uhr
Herisau
3 Kurstage, CHF 150

Android-Handy (Samsung etc.)

Di., 31.1.23 – 14.2.23
9 – 11 Uhr
Herisau
3 Kurstage, CHF 150

Februar**Trauercafé**

Do., 2.2.23, 17 – 18.30 Uhr
Herisau
Kaffeekasse

Erzählcafé

Mo., 6.2.23, 14 – 16 Uhr
Herisau
Kaffeekasse

Android-Handy (Samsung etc.)

Mo., 13.2.23 – 27.2.23
9 – 11 Uhr
Heiden
3 Kurstage, CHF 150

Fahrplanabfrage &**Billettkauf SBB Mobile**

Mo., 20.2.23, 14 – 16 Uhr
Herisau
1 Kurstag, kostenlos

Erzählcafé

Mo., 20.2.23, 14 – 16 Uhr
Heiden
Kaffeekasse

Die grosse Welt des Internet

Di., 21.2.23 – 7.3.23
9 – 11 Uhr
Herisau
3 Kurstage, CHF 150

Sonntagscafé

So., 26.2.23, 13.30 – 17 Uhr
Herisau
Kaffeekasse

März**iPhone und iPad**

Mi., 1.3.23 – 15.3.23
9 – 11 Uhr
Heiden
3 Kurstage, CHF 150

Trauercafé

Do., 2.3.23, 17 – 18.30 Uhr
Herisau
Kaffeekasse

Erzählcafé

Mo., 6.3.23, 14 – 16 Uhr
Herisau
Kaffeekasse

Android-Handy (Samsung etc.)

Di., 7.3.23 – 21.3.23
14 – 16 Uhr
Stein
3 Kurstage, CHF 150

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 8.3.23 – 3.5.23
9.45 – 11.15 Uhr
Herisau
5 Kurstage, CHF 25

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 8.3.23 – 3.5.23
14 – 16.30 Uhr
Herisau
5 Kurstage, CHF 25

Erzählcafé

Mi., 15.3.23, 14 – 16 Uhr
Stein
Kaffeekasse

Erzählcafé

Mo., 20.3.23, 14 – 16 Uhr
Heiden
Kaffeekasse

Ordnung auf dem Computer

Mi., 22.3.23 – 5.4.23
9 – 11 Uhr
Herisau
3 Kurstage, CHF 150

Sonntagscafé

So., 26.3.23, 13.30 – 17 Uhr
Herisau
Kaffeekasse

April**Erzählcafé**

Mo., 3.4.23, 14 – 16 Uhr
Herisau
Kaffeekasse

Erzählcafé

Mo., 17.4.23, 14 – 16 Uhr
Heiden
Kaffeekasse

Android-Handy (Samsung etc.)

Mi., 19.4.23 – 3.5.23
9 – 11 Uhr
Herisau
3 Kurstage, CHF 150

Spielen fürs Gedächtnis

Mo., 24.4.23 – 26.6.23
14.15 – 16.30 Uhr
Heiden
5 Kurstage, CHF 25

Android-Handy (Samsung etc.)

Fr., 28.4.23 – 12.5.23
9 – 11 Uhr
Heiden
3 Kurstage, CHF 150

Sonntagscafé

So., 30.4.23, 13.30 – 17 Uhr
Herisau
Kaffeekasse

Fortlaufende Angebote**Yoga**

wöchentlich, Di., 14 – 15 Uhr
Herisau

Englisch Level 1

wöchentlich, Mo., 9.30 – 11 Uhr
Herisau

Englisch Level 2

wöchentlich, Do., 9.30 – 11 Uhr
Herisau

Englisch Level 3

wöchentlich, Mi., 9.30 – 11 Uhr
Herisau

English Conversation

wöchentlich, Do., 14 – 15.30 Uhr
Herisau

Singen

unregelmässig, Do., 14 – 15.15 Uhr
Herisau

Spazieren mit Einkehr

wöchentlich, Mo., 9 – 11 Uhr
Heiden

Spazieren

ungerade KW, Mi., 14 Uhr
Herisau

Tanzen

1 Mal/Monat, Mo., 14.15 – 16.15 Uhr
Teufen

Die Kosten für die fortlaufenden Angebote sowie alle Infos zu den Kursen und Veranstaltungen finden Sie unter:

ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Regelmässige-Freizeitangebote



Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Post CH AG

AZB
CH-9100 Herisau

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Danke für Ihre Spende!

Wir sind da, wenn es belastend wird.
Ihre Spende macht es möglich!

www.ar.prosenectute.ch

Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden
Gossauerstrasse 2
9100 Herisau
T 071 353 50 30 (vormittags)



Pro Senectute AR

