

p.s.

Magazin Pro Senectute Ausserrhoden

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

02 | 23

Mai

MIT JAHRESBERICHT,
KURSPROGRAMM
UND HITZ-NOTIZ

Aromatherapie –
Das Glück einatmen

Senioren
im Verkehr

Weniger kann
so viel mehr sein



Stiftung Altersbetreuung Herisau
Wir pflegen Lebensqualität und Menschlichkeit

Diagnose Demenz Lebensqualität im Alltag

**Donnerstag, 8. Juni 2023,
18.00 – 19.30 Uhr**
mit anschliessendem Apéro

Stiftung Altersbetreuung Herisau
Mehrzweckraum Waldegg, Kasernenstrasse 91,
9100 Herisau

Anmeldung bis 4. Juni 2023:
per Telefon **071 354 75 75** oder online unter
www.altersbetreuung.ch/diagnose_demenz



BETREUUNG S - ZENTRUM HEIDEN
REGIONALES PFLEGEHEIM

30 Jahre

Feiern Sie mit uns unser 30-jähriges Jubiläum

Tag der offenen Tür
Samstag, 1. Juli 2023, 10–17 Uhr

- Hausbesichtigungen
- Verkaufsstand Aktivierungstherapie
- Blutdruck/Blutzucker messen
- Live-Musik
- Verpflegung und Festzelt
- Schätzwettbewerb
- Kinderprogramm

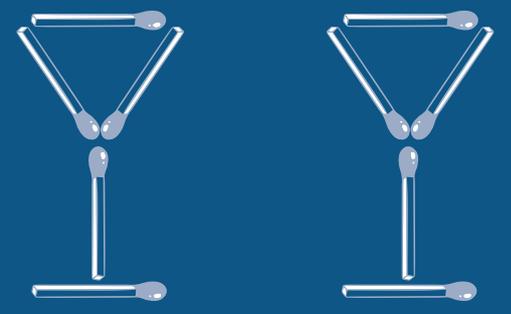
 **Betreuungs-Zentrum Heiden**
Gerbestrasse 3 · 9410 Heiden
www.bz-heiden.ch



TFP IMMOBILIEN APPENZELL

Rätselpass mit Immobilien

Legen Sie 4 Hölzer so um, dass aus den 2 Weingläsern 1 Haus entsteht.



Lösung
QR-Code oder
www.tfp.ch/raetsel

Nr. 14 



Ich will daheim wohnen bleiben.

Home Instead betreut Senioren individuell und respektvoll zuhause, von wenigen bis 24 Stunden. Wir sind schweizweit führend und von Krankenkassen anerkannt. Gerne beraten wir Sie kostenlos.

 Tel 071 447 00 70
www.homeinstead.ch

 **Home Instead**
Zuhause umsorgt

INHALT

04

Schwerpunkt

Senioren im Verkehr –
Sicher unterwegs bleiben

09 | 13

Stadt & Land

Camping – weniger kann so viel mehr sein
«*Isch s Wägeli iiglade?*»

16

Körper & Geist

Aromatherapie –
Das Glück einatmen

19 | 37

Leben & Lernen

Häkelräume – wie aus Garnknäueln Spielspass wird
Senioren machen Schule

42

Gesellschaft & Recht

Familienfrieden
statt Familienfehden

48

News

Porträt Jürg Wild
Immobilienübertrag – Auswirkung auf EL

54

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** Matthias Brülisauer, Pro Senectute AR **Chefredaktion** Matthias Brülisauer **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

SICHER

unterwegs bleiben

**Sei es für Besorgungen, einen Besuch oder Ausflug –
Mobilität bleibt auch im Alter ein bedeutendes Thema.**

Seniorinnen und Senioren seien im Strassenverkehr besonders gefährdet, hält die Beratungsstelle für Unfallverhütung, kurz bfu, in ihren Dossiers fest. Gemäss dem Kompetenzzentrum verhalten sich über 65-Jährige auf Schweizer Strassen grundsätzlich aber sehr sicher. Sie fahren selten alkoholisiert, sind weniger häufig nachts unterwegs, schnallen sich im Auto beinahe immer an und fahren kaum zu schnell. Auch die Ausserrhoder Verkehrsunfallstatistiken der vergangenen

Jahre stellen den Älteren ein gutes Zeugnis aus: Ab dem 65. Geburtstag verursachen Verkehrsteilnehmer merklich weniger Unfälle mit Personenschaden – sei dies auf dem Velo, Motorrad oder im Auto. Selbstredend gibt die Erhebung jedoch keine Auskunft über die zurückgelegten Kilometer oder wie hoch der Anteil der verschiedenen Altersgruppen am Lenker sowie hinter dem Steuer ist. Es bleibt also anzunehmen, dass Rentnerinnen und Rentner übers Jahr gesehen kürze-

re und einfachere Strecken zurücklegen, als etwa Berufstätige – und generell eine kleinere Bevölkerungsgruppe auf den Strassen ausmachen, was zum positiven Bild in den Datensammlungen beitragen würde.

Das Gesetz verlangt Rücksichtnahme

Die Wahrscheinlichkeit an einer Unfallverletzung im Strassenverkehr zu sterben sei bei den Seniorinnen und Senioren trotzdem ausserordentlich >



> hoch, bemerkt das Kompetenzzentrum bfu weiter. Denn Menschen werden mit zunehmendem Alter immer verletzlich. Zusätzlich nehmen im Verlauf des Erwachsenenlebens die kognitiven Fähigkeiten ab. Es wird schwieriger, Geschwindigkeiten und Distanzen einzuschätzen und das Gehirn braucht länger, um Informationen zu verarbeiten. Wichtig zu wissen: Für andere Verkehrsteilnehmende geht aber laut

bfu von den meisten Seniorinnen und Senioren kein überdurchschnittlich hohes Risiko aus. Ein ausdrücklicher Sicherheitsappell geht laut Anton Sonderegger von der Kantonspolizei Appenzell Ausserrhoden sogar speziell an jüngere Lenker. Der Ordnungshüter verweist dabei auf einen Artikel im Strassenverkehrsgesetz der besagt: «Besondere Vorsicht ist geboten gegenüber Kindern, Gebrechlichen und alten Leuten.»

Rücksichtnahme ist also gesetzlich vorgeschrieben und nicht bloss ein frommer Wunsch.

Keine Hürden im öffentlichen Verkehr

Wer sich nicht mehr selber in den Verkehr einfädeln will oder kann, dem steht ein breites Angebot an öffentlichen Verkehrsmitteln zur Verfügung. Gemäss Michèle Matt von

Seniorinnen und Senioren verhalten sich im Strassenverkehr bemerkenswert sicher. Dennoch sind sie besonders gefährdet für schwere Verletzungen oder tödliche Unfälle.





Sogar der Fahrplan nimmt Rücksicht auf ältere Kunden.



Erika Egger
Appenzeller Bahnen

der Regiobus AG sind ihre Chauffeuren und Chauffeure angehalten, aufmerksam auf Menschen mit einer alters- oder behinderungsbedingten Beeinträchtigung sowie auf Reisende mit schwerem Gepäck, Kinder oder Schwangere zu achten. Dazu gehört beispielsweise, dass an den Haltestellen die Busse auf der Einstiegsseite abgesenkt werden und die Türen auf Handbetrieb geschaltet werden, damit sie sich nicht vorzeitig schliessen können. Die Wirksamkeit dieser Mittel unterstreicht auch Erika Egger von den Appenzeller Bahnen: «Ein stufenfreier Perronzugang und ein niveaugleicher Einstieg in die Fahrzeuge sind uns ebenfalls besonders wichtig. Diese Massnahmen ermöglichen es auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität, den öffentlichen Verkehr selbstständig zu benützen.»

Personal bietet Hilfestellungen

«Hat jemand dennoch Schwierigkeiten mit dem Rollator einzusteigen oder diesen im Bus zu platzieren, helfen unsere Fahrerinnen und Fah-

rer dabei», erklärt Michèle Matt und ergänzt: «Wenn nötig, demonstrieren sie zudem die Bedienung des Billettautomaten und Entwerfers.» Auch die Appenzeller Bahnen seien für die Bedürfnisse betagter Passagiere sensibilisiert, wie Erika Egger feststellt: «Es ist uns ein wichtiges Anliegen, dass alle Fahrgäste möglichst autonom und ohne Hindernisse reisen können. Das bedeutet unter anderem, dass das Lokpersonal beim Anfahren und Bremsen möglichst ruckfrei fährt. Weitere Massnahmen betreffen die Infrastruktur. So sind zum Beispiel Sitze in der Nähe des Ein- und Ausgangs für betagte Personen reserviert.»

Sitzen bleiben ist sicherer

Meist sind es ohnehin die unscheinbaren Dinge, die im Alltag hilfreich sind. Regiobus hat daher etwa die Haltestellenanzeiger leichter lesbar gemacht und bei den Appenzeller Bahnen sind bewusst Puffer im Fahrplan eingebaut worden. Dazu Erika Egger: «Ältere Kunden benötigen mehr Zeit zum Ein- und Aussteigen.

Insbesondere der Weg von der Türe zum Sitzplatz dauert ein bisschen länger. Dies wird im Fahrplan berücksichtigt.» In diesem Zusammenhang betont sie überdies: «Es ist wichtig, dass Personen sich erst vom Sitz erheben, wenn der Zug stillsteht. So können Stürze vermieden werden.» – Ein Anliegen, das bei der Regiobus AG ebenfalls einen hohen Stellenwert geniesst. Michèle Matt gibt ausserdem Tipps, wie man selber dazu beitragen kann, sich die Fahrten im öffentlichen Personentransport zu erleichtern. «Eine Reisezeit ausserhalb der Hauptverkehrszeit wählen und genügend Zeit zum Umsteigen einplanen, lässt entspannter unterwegs sein», sagt sie. Als weitere Entlastung empfehlen die beiden Fachfrauen, den Fahrausweis bereits vorgängig online zu beziehen oder einen Pauschal Fahrausweis zu benutzen.

Text: Matthias Brülisauer
Fotos: Shutterstock

Lust auf eine sinnvolle und aktive Nebenbeschäftigung?

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Werden Sie Leiter-/in unserer Turngruppen

Pro Senectute Herisau bietet im ganzen Kanton Appenzell Ausserrhoden Fitness-Lektionen an. Dieses Indoor-Training fördert Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer zu motivierender Musik.

Wir suchen für zwei Gruppen in **Herisau** eine Leiterin oder einen Leiter für unser bestehendes Angebot Turnen & Gymnastik für Seniorinnen und Senioren.

Sind Sie bereits ausgebildet in diesem Bereich oder haben Sie Interesse, eine Ausbildung im Erwachsenensport Schweiz zu absolvieren? Wir finanzieren Ihre Ausbildung und betreuen Sie im Rahmen eines Freiwilligen-Engagements.

Haben Sie Einfühlungsvermögen und Freude an der Zusammenarbeit mit älteren Menschen? Dann sind Sie die richtige Person für diese erfüllende Tätigkeit. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden
Amanda Gatti, Ressortleitung Sport & Bildung
Telefon 071 353 50 39
oder amanda.gatti@ar.prosenectute.ch



Älter werden – mobil bleiben.

HEROLD-TAXI
2222 777

Sicher ans Ziel seit 1916.

071 2222 777

Senioren-Mobilität der Zukunft...



Gutschein für eine gratis Probefahrt

Getränke-Station Rank, Appenzell | Telefon 071 787 34 89

Gätzi Sport, Gossau SG | Telefon 071 388 33 33

Infos unter www.einfach-mobil.ch

Pfingschte ruch, sibe Sönntig ruch*



*schlechtes Wetter an Pfingsten bringt sieben weitere Sonntage mit schlechtem Wetter

Désirée Fitzzi, Leiterin Vorsorge Privatkunden

Bauernregeln zum Wetter haben ja schon etwas Reizvolles. Für die Prognose Ihrer Finanzen und Vorsorge verlassen Sie sich besser auf unsere Beraterinnen und Berater.

appkb.ch

Empfehlenswert.  **Appenzeller
Kantonalbank**

Der Wohnwagen ist für Romy und Martin Stieger zu jeder Jahreszeit ein willkommener Rückzugsort.



Weniger kann so viel mehr sein

Martin und Romy Stieger verbringen einen Grossteil ihrer Zeit auf dem Campingplatz. Was macht den Reiz dieses einfachen Lebens aus?

Wer das pensionierte Paar in seinem Wohnwagen besucht, taucht in eine heimelige Atmosphäre ein. Das reduzierte Platzangebot wurde zweckmässig und dennoch gemütlich eingerichtet, alles ist sehr aufgeräumt – ein angenehm stiller Rückzugsort. Romy und Martin Stieger bezeichnen die paar Quadratmeter auf dem Camping Schönegrund denn auch treffend als ihre «Ruheoase».

Ein Doppelleben

Sie seien nicht immer Camper gewesen, sagen die beiden 49er-Jahrgänge. Im Vorfeld der Rente hätten sie sich ein Ferienhaus oder etwas Vergleichbares als Abwechslung zum Alltag in Wil gesucht. Da habe es sich gut getroffen, dass der Lastwagenchauffeur Martin bei der Arbeit mit einem ehemaligen Militärkameraden – und Platzwart des Camping

Schönegrund – ins Gespräch gekommen ist. Ein fester Stellplatz war rasch vermittelt. So begann vor 15 Jahren eine herzliche «Wochenendbeziehung» mit einem Caravan. Eine Liebe, die mittlerweile auf drei bis vier Tage in der Woche gewachsen ist. «Je nach Wetter, Lust und Laune wechseln wir die Tapeten – im Sommer öfter als im Winter», sagen die beiden. Gemütlich sei es immer. >

Gesucht:

GEMEINDE HERISAU

Freiwillige MentorInnen

Das Kantonale Integrationsprogramm AR hat den Auftrag, geflüchtete Personen im Kanton Appenzell Ausserrhoden bei der beruflichen und **sozialen Integration** zu unterstützen. Kann die schulische und berufliche Integration über die Regelstrukturen aufgeleitet werden, so stellt besonders die soziale Integration eine grosse Herausforderung dar.

Die soziale Integration von Geflüchteten findet zu wesentlichen Teilen vor Ort in der Wohngemeinde statt. Eine entsprechend hohe Bedeutung haben deshalb Angebote und Strukturen auf Gemeinde- oder Regionalebene, die das Zusammenleben der einheimischen und der zugewanderten Bevölkerung und die **Teilhabe der Geflüchteten am gesellschaftlichen Leben fördern**. Da es für eine erfolgreiche Integration neben der Motivation der Geflüchteten ein soziales Engagement der lokalen Bevölkerung braucht, sind wir auf der **Suche nach motivierten MentorInnen**, welche sich bereit erklären, Geflüchtete bei der Integration in die lokale Gesellschaft zu begleiten. Dabei kann es sich sowohl um eine individuelle Begleitung als auch um die Mitarbeit bei einem entsprechenden Angebot handeln.

Wir sind bestrebt, je nach Interesse und persönlichen Fähigkeiten sowohl für die geflüchtete Person als auch für den/die freiwillige/n MentorIn ein passendes Angebot zu finden. Das kantonale Integrationsprogramm AR fungiert dabei als Vermittler und Begleiter. Wir sind Ansprechpartner bei Anliegen und Herausforderungen und gewährleisten die Begleitung über die ganze Dauer der Zusammenarbeit.

Sind Sie interessiert oder haben Sie Fragen? Dann freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden.

Beratungsstelle für Flüchtlinge AR
Marcel Huber, T 071 353 93 03
marcel.huber@herisau.ar.ch



Lust auf eine sinnvolle und aktive Nebenbeschäftigung?

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Werden Sie Leiter-/in unserer Turngruppen

Pro Senectute AR bietet im ganzen Kanton FitGym-Lektionen an. FitGym ist ein Indoor-Training und fördert Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer zu motivierender Musik.

Wir suchen in **Gais** eine Leiterin oder einen Leiter für unser bestehendes Angebot Turnen & Gymnastik für Seniorinnen und Senioren.

Sind Sie bereits ausgebildet in diesem Bereich oder haben Sie Interesse, eine Ausbildung im Erwachsenensport Schweiz zu absolvieren? Wir finanzieren Ihre Ausbildung und betreuen Sie im Rahmen eines Sozialzeit-Engagements.

Haben Sie Einfühlungsvermögen und Freude an der Zusammenarbeit mit älteren Menschen? Dann sind Sie die richtige Person für diese erfüllende Tätigkeit. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme per Mail oder Telefon.

Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden
Amanda Gatti, Ressortleitung Sport & Bildung
Telefon 071 353 50 39
oder amanda.gatti@ar.prosenectute.ch



haus vorderdorf

Tag der offenen Tür

Samstag, 10. Juni 2023, von 10 bis 16 Uhr

Programm

- 10.00 Uhr Start mit Frühschoppenkonzert der Brassband Trogen, im Garten mit Brezel und Bier
- 11.30 bis 13.15 Uhr Grilladen mit Salat
- Ab 13.30 Uhr «Kaffistubä» mit Patisserie und musikalischer Unterhaltung mit der Appenzeller Familienformation «Löchli Klänge Teufen», im Restaurant Veranda
- 14.00 bis 16.00 Uhr Lernende stellen ihre Ausbildungen und Berufe vor
- 15.00 bis 16.00 Uhr Theater Fidibus spielt «Hans im Glück», für Gross und Klein im Stübli



HAUSVORDERDORF

haus vorderdorf
Wädlerstrasse 4
9043 Trogen
www.hausvorderdorf.ch



Ganzer Tag

- Hausführungen zu jeder vollen Stunde ab 11.00 Uhr, Besammlung beim Empfang Haupteingang im Erdgeschoss
- Zimmerbesichtigung mit künstlicher Intelligenz
- Vorstellung von Hilfsmitteln, die das Wohnen zu Hause erleichtern
- Unsere Partner Spitex, Pro Senectute, Physiotherapie und Coiffeur stellen sich vor
- Wettbewerb mit Geschenk

Parkmöglichkeit: Dorfplatz und Spitzacker

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

> Die Mischung macht's

Der Mix von städtischem Leben und Landluft bietet wunderbare Abwechslung, erzählt Romy, die viele Jahre in der Spitalhotellerie tätig gewesen ist. Beide Standorte hätten ihre Vorzüge und seien gleichermassen ein Zuhause. Besonders geniesst sie in Schönengrund ihren Garten, wo sie «e chli oms Züüg nuusche» kann – das fehlt ihr in Wil. Auch die Privatsphäre im und um den Wohnwagen sei ein erfüllender Mehrwert. Romy freut sich, im Appenzeller Hinterland gut aufgenommen worden zu sein. Martin, der sogar Mitglied der Männerriege in Schönengrund ist, betont, sie hätten generell mehr Kontakte zur Dorfbevölkerung als zur «Camping-Clique». Das Klischee von Campern in Sandalen, die mit Dosenbier am Kohlegrill stehen, treffe für sie in keiner Weise zu. «Wir sind

anders. Wir suchen nicht den Rummel. Freuen uns aber doch immer über Besuch.»

Aufs Wesentliche beschränkt

Die Frage, ob sie im Caravan Abstriche in Kauf nehmen müssen, verneinen die Dauercamper mit Überzeugung. «Das Leben wird einfacher gehalten, aber nicht eingeschränkt. Der Haushalt gestaltet sich genau gleich wie in einer Wohnung – nur in kleinerem Massstab», führt Romy aus und Martin ergänzt: «Manche Handgriffe dauern halt ein wenig länger, aber wir haben ja Zeit». Der Wohnwagen hat zum Beispiel keinen Wasseranschluss, daher wird der Abwasch im Wirtschaftsgebäude, wo sich zudem Waschmaschine, Toiletten und Duschen befinden, erledigt. Stiegers verfügen in ihrem

Wohnanhänger aber auch über ein eigenes kleines Bad. Dessen Abwasser wird in einem kompakten Tank aufgefangen, der gelegentlich geleert werden muss. Doch das ist ein kurzer Gang für den rüstigen Senior, der noch immer mehrstündige Führungen im Schwyzer Hölloch anbietet, einer der grössten Höhlen der Welt. Die Naturverbundenheit teilt das Ehepaar seit langem auch als Alpsteinclub-Mitglieder. Mit ihrem «Aussenstandort Schönengrund» möchten beide das Bodenständige, die Nähe zur Appenzeller Kultur und zu den Bergen in vollen Zügen geniessen so lange es die Gesundheit zulässt. Ganz gemäss ihrem Motto: «Wir leben in den Tag hinein.»

Text: Matthias Brülisauer
Fotos: Matthias Brülisauer

Manches im Caravan ist kleiner als gewohnt, dennoch bleibt genügend Raum für gemütliche Stunden.



SELBSTBESTIMMT, ZUFRIEDEN UND SICHER ZUHAUSE WOHNEN

Sedimentum hat mit dem SAFE-living-Service erstmals ein kontaktloses Sicherheitssystem für Schweizer Privathaushalte entwickelt, das automatisch Hilfe holt, wenn sie benötigt wird. Dies bringt mehr Lebensqualität und Sicherheit in die eigenen vier Wände.

SAFE-living beinhaltet Notfallmelder, die wie Rauchmelder aussehen und von Sedimentum an der Zimmerdecke installiert werden. Im Falle einer sicherheitsbedenklichen Situation zu Hause löst SAFE-living automatisch einen Notruf aus, ohne dass etwas betätigt oder getragen werden muss. Ähnlich wie ein Rauchmelder, der bei Rauchentwicklung alarmiert, wird das System bei anderen kritischen Situationen aktiv. Dazu gehören beispielsweise Stürze, ungewöhnlich lange Badezimmeraufenthalte oder ein Nichtverlassen des Schlafzimmers am Morgen, aber auch Einbrüche. Dabei erfolgt der Hilferuf über die dazugehörige 24/7-Notrufzentrale.

Die ganzheitliche Sicherheitslösung soll Personen in der späten Lebensphase ein sicheres, möglichst langes und selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden ermöglichen.

Auch Frau Kathriner nutzt SAFE-living. «Dank SAFE-living fühle ich mich zu Hause sicherer und weiss, dass ich automatisch Hilfe erhalte, wenn ich diese brauche. Mit der dazugehörigen App habe ich zudem die Möglichkeit, Familienmitglieder,



Freunde und Bekannte mit einzubeziehen, sollte ich Hilfe benötigen», erklärt die SAFE-living-Kundin.

Wie funktioniert SAFE-living?

Das SAFE-living-Sicherheitssystem ist bereits ab 59 Franken pro Monat im Abo-Modell erhältlich. Das Abonnement beinhaltet mehrere Notfallmelder sowie deren Installation an der Zimmerdecke, die 24/7-Notrufzentrale und die dazugehörige SAFE-living-App. Dabei werden lediglich kritische Wohnbereiche wie beispielsweise Schlafzimmer, Bad und Gang mit einem Notfallmelder ausgestattet, der jeweils diskret an der Zimmerdecke angebracht wird. Im Falle eines Notfalls ruft SAFE-living automatisch Hilfe, ohne dass die betroffene Person etwas unternehmen oder bedienen muss und dies ohne Kamera und Tonaufnahmen.

Drei einfache Schritte:

1. Starten Sie mit einem kostenlosen telefonischen oder persönlichen Beratungsgespräch. Falls Sie sich für SAFE-living entscheiden, können Sie Ihren Wunschinstallationstermin wählen.
2. Wir installieren das SAFE-living-System schnell und effizient für Sie.
3. Geniessen Sie ein selbstbestimmtes und sicheres Leben.

Eignet sich das Sicherheitssystem SAFE-living auch für Sie?

- Leben Sie alleine oder verbringt jemand in Ihrem Haushalt häufig viel Zeit alleine zu Hause?
- Möchten Sie möglichst lange sicher und selbstbestimmt zu Hause wohnen?
- Haben Sie oder jemand in Ihrem Haushalt gesundheitliche Vorerkrankungen, die eine schnelle medizinische Versorgung erfordern könnten?

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit «ja» beantwortet haben, zögern Sie nicht, uns für ein kostenloses Beratungsgespräch zu kontaktieren.

Kontakt

Sedimentum AG,
Dorfplatz 6, 6330 Cham
www.sedimentum.com
+41 44 585 93 35
info@sedimentum.com





Kompakt und übersichtlich:
Mona Brühlmann hat schnell erklärt, wie der
Elektro-Scooter zu bedienen ist.

« Isch s Wägeli iiglade? »

Mona Brühlmann verkauft Freiheit, und das im wahrsten Sinne des Wortes. Mit ihren Elektro-Scootern lässt sich verlorene gegangene Mobilität wieder neu entdecken.

Angefangen habe alles mit einer Reise nach Übersee, einem Traum ihres Vaters, erzählt Mona Brühlmann voller Freude. Der weit herum bekannte und mittlerweile verstorbene «Hof Johann» aus Appenzell, wünschte sich einen Urlaub mit der Familie, um die Canyons im Westen der USA zu bestaunen. «Er war auch

als Rentner noch ein richtiges «Reisefödle», erinnert sich seine Tochter, «mit fortschreitendem Alter ist er aber auf den Beinen immer schwächer geworden». Die Herausforderung war also angenommen und bald auch eine Lösung gefunden: Ein Elektro-Scooter mit Sitz musste her, ein Fortbewegungsmittel, das

in den Vereinigten Staaten etabliert und weit verbreitet ist.

Auf den Geschmack gekommen

Die Frage war nur, ob der stolze Senior überhaupt auf eine «rollende Gehhilfe» sitzen würde. Mit seinem Kommentar: «Dort kennt mich ja >

Handlungsunfähigkeit und Tod (meine) rechtliche(n) Vorkehrungen

Möchten Sie bestimmen, wer Ihre Vertretung übernimmt, wenn Sie urteilsunfähig werden? Und möchten Sie Ihre Liebsten im Falle eines Todes absichern?

Herzliche Einladung zum Referat

Wann: 14. Juni 2023
18:30 - ca. 19:45 Uhr,
anschl. Apéro

Wo: Helbling Reisen
Ringstr. 14, Gossau SG

Anmeldung: 071 385 69 69,
info@recht-treuhand.ch oder online:



Aggeier Huber & Partner AG
Recht und Treuhand

in Zusammenarbeit mit

Helbling
Reisen

Eggweg 10a, 9100 Herisau
Herisauerstrasse 36, 9200 Gossau
071 385 69 69 | recht-treuhand.ch

UMZUGSERVICE REINIGUNGEN RÄUMUNGEN

SCHIESS AG

www.schiess-ag.ch
T 071 311 31 11

SMA
SWISS MOVIE ASSOCIATION

Lust auf eine sinnvolle Neben- beschäftigung?

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Leiter-/in für MAC-Kurse gesucht

Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden bietet im ganzen Kanton Kurse zu verschiedenen Themen an.

Im **Hinterland** suchen wir eine Fachperson für unsere MAC-Kurse und/oder individuelle Hausbesuche.

Verfügen Sie über sehr gute Anwenderkenntnisse und haben das Flair, Wissen zu vermitteln? Haben Sie Einfühlungsvermögen und Freude an der Zusammenarbeit mit älteren Menschen? Dann sind Sie die richtige Person für diese spannende Tätigkeit. Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme per Mail oder Telefon.

Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden
Amanda Gatti, Ressortleitung Sport & Bildung
Telefon 071 353 50 39
oder amanda.gatti@ar.prosenectute.ch

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

EMMA & SÖHNE

Deine Frischeboten für Obst und Gemüse



Echte Ostschweizer
Qualitätsprodukte



Der Elektro-Scooter ist ein treuer Begleiter im Alltag.



Mona Brühlmann
Gründerin von einfach-mobil.ch

› niemand», habe der Vater aber alle überrascht und sei sofort einverstanden gewesen. Es wäre ja auch nur für die Ferien, habe er damals gemeint. Eine Einstellung, die sich bereits bei der Probefahrt schlagartig geändert habe, sagt Mona glücklich. Die Reise wurde ein voller Erfolg für alle – oftmals habe man den Vater sogar regelrecht suchen müssen. «Er hat seine neu gewonnene Freiheit so sehr genossen, dass er nicht selten einfach ‹abgehauen› ist», lacht Mona und wird nachdenklich, wenn sie darauf zurückblickt, wie schwer es ihm gefallen ist, als er sich vor dem Heimflug von seinem «Wägeli», wie er das Mobil liebevoll genannt hatte, trennen musste.

Grenzen überwinden

Damals sei ihr klar geworden, wie stark eingeschränkt der Pensionär gelebt haben musste und wie viel ihm ein grösserer Bewegungsradius bedeutete. Ergriffen von dieser Erkenntnis fand Mona den Anstoss, ein Herzensprojekt ins Leben zu rufen: Den Verleih und Verkauf von Elektro-Scootern. Schon über dreissig «Wägeli» hat die initiativ Gründerin von einfach-mobil.ch inzwi-

schen direkt vom Hersteller aus den USA kommen lassen. «Wer einen Scooter mietet, ist danach in aller Regel derart begeistert, dass er sich nicht mehr davon trennen möchte und ihn meistens gleich kauft», freut sich Mona und erklärt: «Das knapp 40 Kilogramm schwere Gefährt ist so kompakt und wendig, dass es sogar in den eigenen vier Wänden genutzt werden kann.» Damit weist sie auf einen grossen Pluspunkt hin: Der Elektro-Scooter passt mühelos in jedes Auto und kann mit wenigen Handgriffen verstaut werden – wenn er zerlegt ist, wiegt der schwerste Teil gerade mal 16 Kilogramm. Ausserdem kann das Mobil dank der einfachen Handhabung fast überallhin mitgenommen werden. Bei seinen späteren Ausflügen habe ihr Vater darum immer wieder als erstes gefragt: «Isch s Wägeli debei?», sagt Mona und fügt mit einem Augenzwinkern an: «Ich glaube, das ‹Wägeli› war ihm fast wichtiger als unsere Begleitung.»

Lebensfreude mit vier Rädern

«Von einem Tag auf den anderen konnte mein Vater dank seinem fahrbaren Untersatz wieder am Leben

teilnehmen», schwärmt Mona und zählt die weiteren Vorzüge auf: «Es ist keine Fahrprüfung nötig und auch das Fahren auf dem Trottoir ist erlaubt, da nur eine Höchstgeschwindigkeit von knapp sechs Stundenkilometern erreicht wird. Die Reichweite von einer Akkuladung liegt bei bis zu zwanzig Kilometern und der technische Support ist schweizweit mit einer 24-Stunden-Pannenhilfe sichergestellt.» Übrigens: Die Lebensfreude mit vier Rädern kostet entweder 50 Franken am Tag oder kann für 2450 Franken erworben werden – wer eine ärztliche Verordnung hat, darf auch mit einem Beitrag aus der Krankenkasse rechnen. Miet- und Verkaufsstationen befinden sich in der Getränke-Station Rank in Appenzell und bei Gätzi Sport in Gossau. Abholstationen sind das Gasthaus Hof in Appenzell und die Pro Senectute-Geschäftsstelle in Herisau.

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Matthias Brülisauer

Weitere Infos und Kontakt

www.einfach-mobil.ch,

Telefon 077 482 76 11 oder

Mail an info@einfach-mobil.ch

Was gut riecht, kann auch gut für die
Gesundheit sein – glücklich macht ein
angenehmer Duft fast schon nebenbei.



Das Glück

EINATMEN

Sei es durch Duftlampen, Erkältungsbäder oder Geruchspflaster – Duftstoffe gelangen im Alltag in mancherlei Hinsicht zur Anwendung und werden oft unterschätzt. Auch wenn dabei selten von Aromatherapie gesprochen wird, so haben ätherische Öle doch einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.

«Aromatherapie ist ein Teilgebiet der Pflanzenheilkunde, wobei die Übergänge fließend sind. Etwas salopp ausgedrückt könnte man zusammenfassen, dass stets dann, wenn ätherische Öle oder ätherisch-öhlhaltige Pflanzenzubereitungen durch schlucken, vernebeln, inhalieren, gurgeln oder einreiben zum Einsatz kommen, aromatherapeutisch behandelt wird», erklärt Hanspeter Michel von der gleichnamigen Drogerie in Teufen. Dass ätherische Öle zur Linderung von Krankheiten oder zur Steigerung des Wohlbefindens beitragen können, ist unbestritten. Eine Erkenntnis, die auch der Drogist unterstreicht: «Neben bestätigten antibakteriellen, antiviralen, pilzhemmenden oder schleimlösenden Eigenschaften gibt es auch nachweisbare Wirkungen auf die Psyche, etwa bei Stress, Angst- oder Unruhezuständen.» Ausserdem haben Düfte laut Michel durchaus einen stärkenden und immunstimulierenden Effekt und können, aromatherapeutisch angewandt oder in Kombination mit anderen Therapieverfahren, zur Prävention und Therapie verschiedenster Erkrankungen oder aber auch in der Rekonvaleszenz eingesetzt werden.

Aromatherapie hilft im Alter

Der Drogist weist allerdings auch auf Grenzen hin und betont: «In der Selbstmedikation lassen sich leichte bis mittelschwere Alltagsbeschwerden alleine oder in Kombination mit anderen Therapieformen behandeln. Bei längerdauernden Beschwerden oder ausbleibender Besserung ist eine Kontaktaufnahme mit der Hausarztpraxis angezeigt. Die Aromatherapie bewährt sich aber auch zur unterstützenden Behandlung schwererer Erkrankungen – immer in Rücksprache mit der behandelnden Fachperson.» Denn als Nebenwirkungen können in seltenen Fällen etwa Haut- oder Schleimhautreizungen auftreten. Übrigens: Der Mensch bleibt auch im hohen Alter empfänglich für die Wirkung der Aromatherapie. Michel geht sogar einen Schritt weiter, wenn er sagt: «Ich bin der Meinung, die Aromatherapie sollte ein fester Bestandteil in der Alters- und Palliativpflege sein.»

Gerüche können schaden

Nun drängt sich die Frage auf, welche Gerüche sind zu empfehlen? Entspannend wirken laut dem Fachmann etwa die Düfte von Lavendel

oder Melisse. Weiter bezeichnet Michel die Bergamotte als stärksten Stimmungsaufheller in der Aromatherapie und lobt die Zitrone als hilfreiche Essenz für geistige Frische. Als absoluten «Power-Duft» für gesundes Altern legt der Drogist hingegen «Spaziergänge an der frischen Luft, besonders im Wald» nahe, und fügt mit einem Augenzwinkern an: «Von Güllegestank abgesehen, hat die frische Landluft grosse therapeutische Wirkung.» Doch Scherz beiseite. Von den schädlichen Auswirkungen von Dämpfen und Abgasen ganz zu schweigen, kann ein Geruch tatsächlich krank machen. Dazu Michel: «Düfte können auch negativ behaftet sein, besonders, weil unser «Geruchshirn» nahezu unauslöschlich ist. Verknüpfen wir mit Düften unangenehme Erlebnisse, können diese Emotionen hervorgerufen werden, wenn wir wieder den entsprechenden Gerüchen ausgesetzt sind.» Was die Schlussfolgerung zulässt: Gesundheit geht durch die Nase.

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Shutterstock

Arosa – ein Sommererlebnis für alle

Eingerahmt von einer imposanten Berglandschaft auf 1800 m ü. M. präsentiert sich die Feriendestination Arosa seinen Besuchenden. Tauchen Sie ein in die herrliche Bergwelt und erleben Sie die **Natur von ihrer schönsten Seite** – saftig grüne Wiesen, rauschende Bergbäche und kristallklare Bergseen. Das idyllische Bergdorf im Schanfigg bietet die ideale Kulisse für **aktive Sommertage in den Bündner Bergen** – egal ob für Familien, Kultur- und Tierliebhaber, Wanderer oder Biker.

In Arosa profitieren Gäste von dem vielseitigen **All-Inclusive-Angebot**. Die **Arosa Card** bietet bereits ab einer Übernachtung die kostenlose Nutzung der Arosa Bergbahnen, des Ortsbusses und der Zugfahrt mit der Rhätischen Bahn zwischen Lüen-Castiel und Arosa. Freizeitangebote wie der Eintritt ins Heimatmuseum, der Seilpark, das Natur-Strandbad, der Tretbootverleih am Obersee oder der Bogenpark in Hochwang sind darin ebenfalls eingeschlossen. Neu gibt es für Tagesgäste zudem unterschiedliche Packages, die separat gekauft werden können.



Publireportage

Ein absolutes Muss ist das Arosa Bärenland. Es bietet einen artgemässen Lebensraum für derzeit vier Bären, die aus schlechten Haltungsbedingungen gerettet wurden. Inmitten der natürlichen Berglandschaft mit Weiden, Sträuchern, Felsen, Bächlein und Wald können die Bären zu ihrer natürlichen Verhaltensweise zurückfinden. Das Arosa Bärenland befindet sich bei der Mittelstation der Luftseilbahn Arosa-Weisshorn und ist **ein lehrreiches und abenteuerliches Ausflugsziel für Gross und Klein**. Die geretteten Bären lassen sich von der Besucherplattform oder den Hängebrücken auf dem Abenteuerweg in ihrem natürlichen Lebensraum beobachten. Weiter begeistern das Bären-Minigolf, der Erlebnisspielplatz bei der Mittelstation, der Weisshorn Bär sowie der Erlebnisweg zur Kulmwiese. Egal ob Genusswanderer, Feinschmecker oder Familientour: **Auf mehr als 320 Kilometern markierten Wanderwegen finden Naturliebhaber die passende Wanderung** für einen perfekten Sommertag in den Bergen. In Arosa warten nicht nur luftige Berg-



gipfel, aussichtsreiche Panoramarouten oder abgelegene Seitentäler. Auf mehreren Themenwegen werden spannende Informationen zur Natur, Tierwelt oder Sagen der Region abwechslungsreich und unterhaltsam dargestellt. Wer all seine Sinne verwöhnen lassen möchte, nimmt eine der Wandertouren zu den zahlreichen Berghütten, Gourmetrestaurants oder Feinschmecker-Tempeln unter die Füße, saugt den Duft der Alpblumen auf, lässt sich vom scheinbar unendlichen Panorama verzaubern und lässt sich die Spezialitäten der Bündner Berge auf der Zunge zergehen.

Kommen auch Sie vorbei und entdecken Sie die einzigartige Vielfalt von Arosa!



Wie aus Garnknäueln Spielspass wird

**Luzia Fässler hält bei ihrer Leidenschaft
die Fäden in der Hand, sie häkelt Kinderträume.**

Ein ganzes Zimmer voller Garne, Knöpfe, Bastelutensilien und Fachbücher ist das Reich von Luzia Fässler. Hier frönt die Appenzellerin ihrer grossen Leidenschaft, dem Häkeln. Es ist weit mehr als nur ein Hobbyraum: Es ist die Geburtsstätte und Heimat unzähliger knuffiger Miniaturen. Der Kreativität scheinen keine Grenzen gesetzt – erstaunlich, was aus Fäden entstehen kann, wenn man sie richtig verknüpft.

Kinder und Enkel bringen auf Ideen

Die Grundbegriffe dieser Methode der Textilverarbeitung hat Luzia als

Mädchen im Handarbeitsunterricht gelernt. Aber erst mit der Geburt der eigenen Kinder hat sie begonnen, ihre Fertigkeiten im Selbststudium zu vertiefen. Mittlerweile als Oma ist ihre Kunst so weit gereift, dass die beiden Enkel sich an den ausgefallensten Häkelfiguren erfreuen können. So gab es zur Geburt ein Tintenfischlein, dessen Tentakel einer Nabelschnur nachempfunden sind und daher in Babyhänden beruhigend wirken. Es folgten Spieltrapeze, Mobiles und Kuschtiere in allen erdenklichen Farben und Formen – der neuste Hit sind gehäkelte Esswaren für den «Verkäufli-Laden» im Kinderzimmer.

Auch eine Art Therapie

«Die Arthritis bremst mich im Alltag oft aus. Beim Häkeln kann ich aber voll durchstarten, alles um mich herum vergessen und tiefe Zufriedenheit erfahren», sagt die passionierte Handwerkerin. Bedauerlicherweise zwingt sie die schmerzhaft Gelenkerkrankung aber immer öfter, die Häkelnadeln für eine Pause beiseite zu legen. Zeit, die genutzt wird, sich in einschlägiger Literatur neue Inspiration und Tipps zu holen. Sie wagt sich gerne an die komplexesten Muster, scheut keinen Aufwand um ein Projekt genau nach ihren Vorstellungen umzusetzen – was nicht immer auf Anhieb gelingt. >

zom mitneh
wädli voreneh
noeluege
singe
mitsinge
loschtig haa

Ratzliedli für en Hosesack

Über 600 ausgewählte Ratzliedlistrofen
zu 37 Melodien aus dem Appenzellerland

Preis: 12.- Franken

Erhältlich

am Schalter der Druckerei Appenzeller Volksfreund
(Engelgasse 3, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 50 20),
beim Roothuus Gonten, Zentrum für Appenzeller und
Toggenburger Volksmusik, im Buchhandel sowie unter
shop.dav.ch



**MEIN
STADTPARKPLATZ.**

Gehe gemütlich einkaufen.
→ Ohne Parkplatzsuche
→ Mit direkter Verbindung ins Stadtzentrum

appenzellerbahnen.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

« Weil ich zuhause alt werden möchte,
brauche ich Unterstützung. »



Unterstützen Sie uns dabei:
PC Konto 90-2429-5
IBAN CH19 0900 0000 9000 2429 5



› **Auf die Grösse kommts nicht an**
 «Es dauert nicht zwingend länger, ein grosses Objekt anzufertigen. Manchmal sind es die Details an ganz kleinen Dingen, die einen Haufen Zeit und Geduld kosten», erklärt die begabte Maschenknüpferin. Ihr Langmut zahlt sich aus. Die liebevoll in reiner Handarbeit gefertigten Spielsachen sind gefragt. Seit einiger Zeit sind Luzia Fässler und ihre «Häkelträume», wie sie selbst es nennt, auch am Wochenmarkt in Wil anzutreffen, und das mit grossem Erfolg. «Ich blühe jedes Mal richtig auf, wenn ich an meinem Stand einer anderen Oma helfen kann, ein neues Lieblingsspielzeug für ihre Enkel auszuwählen.» Sie kennt die Ansprüche und Vorlieben der Kleinsten aus langer Erfahrung. Es ist ihr zudem ein Herzensanliegen, alle ihre Produkte absolut

babykonform, sprich ohne Schadstoffe und verschluckbare Kleinteile, herzustellen.

Es soll ein Hobby bleiben

Gewinn lässt sich mit dem Verkauf nicht erwirtschaften, trotz wachsendem Kundenstamm. Zu gross ist der Aufwand, um Häkelfiguren zu erschaffen. Der Preis hat also eher symbolischen Charakter. «Häkeln ist in erster Linie ein lieb gewonnener Zeitvertreib, was es auch bleiben soll. Der Erlös muss nur für die Standmiete und neue Garnrollen genügen», zeigt sich Luzia Fässler bescheiden.

Mehr als einfach «Jöö»

Ans Aufhören denkt sie noch lange nicht: «Die Freude der Kinder an den

weichen, wolligen Spielsachen ist mein Ansporn immer wieder Neues zu wagen.» Doch nicht nur der Nachwuchs ist begeistert, auch die Eltern haben ihren Nutzen. Denn ganz nebenher sind die hochwertigen Garnerzeugnisse langlebig, pflegeleicht, pädagogisch wertvoll – vor allem aber einzigartig schnuckelig.

Text: Matthias Brülisauer

Fotos: Matthias Brülisauer

Kontakt

Wer mehr von Luzia Fässlers Selbstgemachtem sehen möchte, findet sie auf Facebook unter «Luzia Fässlers Häkelträume» oder kann sie per Mail an haekelmaus66@gmail.com erreichen.

Der Häkel-Oma über die Schulter geschaut: Aktuell entstehen wollige Lebensmittel für einen «Verkäuferli-Laden». Auf unserem Foto arbeitet Luzia Fässler an Cherry-Tomaten.





Ihr regionaler
Experte für
Treppenlifte

- Heute bestellt - **morgen geliefert!**
- Die **grösste Auswahl** an Treppenlifte
- Schweizweit über **9'500 Anlagen** in Betrieb

Kontaktieren Sie uns für
eine kostenlose Beratung

Rigert Treppenlifte | www.rigert.ch | 071 460 13 36

Das Pflegebett für daheim
Zum Kaufen oder Mieten



Im Pflegefall brauchen Sie jemanden, der zuhört, mitdenkt und zügig helfen kann. Darum steht bei uns ein persönlicher, effizienter Service und eine zuverlässige Qualität an erster Stelle. **Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf und profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und unserem Fachwissen.**

heimelig betten AG
Einfangstrasse 9 · CH-8575 Bürglen
T 071 672 70 80
heimelig.ch · info@heimelig.ch

Wohneigentum im Alter: Was tun, wenn es zu viel wird?

Wer in jungen Jahren ein Haus oder eine Wohnung kauft, will nicht nur darin leben, sondern auch für das Alter vorsorgen. Wohneigentum als Altersvorsorge ist so beliebt wie noch nie. Doch was ist, wenn das Leben in den eigenen vier Wänden nicht mehr möglich ist? Verschenken, vererben oder verkaufen? Wann ist der richtige Zeitpunkt zu handeln? Und wie ist das schon wieder mit den Ergänzungsleistungen? Bei diesen Fragen kann Sie Immobilienexpertin **Esther Brunschwiler** bestens unterstützen. Sie **gehört zu den erfahrensten Immobilienberaterinnen** von Swiss Life Immopulse und ist stark in der Region St.Gallen-Appenzell verankert.

Wer seine Immobilie verkaufen will, profitiert bei Swiss Life Immopulse zudem von einer kostenlosen Schätzung. «Viele Leute lassen ihre Immobilie schätzen. Einige wollen danach umgehend mit dem Verkauf starten, andere wiederum warten noch einige Jahre zu. Das ist jeweils ganz individuell», erklärt Esther Brunschwiler.

Seit mehreren Jahren arbeitet die 63-Jährige auch aktiv mit der Pro Senectute zusammen. Gemeinsam führen sie **Seminare zum Thema «Wohneigentum im Alter»** durch. Selbstverständlich sind aber auch immer individuelle Beratungsgespräche möglich. Diese können über Pro Senectute oder direkt mit Esther Brunschwiler vereinbart werden.



Esther Brunschwiler

Swiss Life Immopulse
Generalagentur St.Gallen–Appenzellerland
Breitfeldstrasse 13, 9015 St.Gallen
Telefon: 071 354 66 99
E-Mail: esther.brunschwiler@swisslife.ch



SwissLife

Seminar: «Wohneigentum im Alter»

Am Dienstag, 26. September 2023,
von 14 bis 16 Uhr bei Pro Senectute
an der Gossauerstrasse 2 in 9100 Herisau.

Am Dienstag, 24. Oktober 2023,
von 14 bis 16 Uhr im Betreuungszentrum
an der Gerbestrasse 3 in 9410 Heiden.

Weitere Infos und Anmeldung unter:
<https://ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Kurssuche.html>
via Telefon 071 353 50 30 (vormittags)
oder Mail an info@ar.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Jahresbericht 2022

Appenzell Ausserrhoden
ar.prosenectute.ch

Vorwort Präsident

Liebe Leserin, lieber Leser

Per Ende 2022 hat Regula Eugster als langjährige Präsidentin der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden leider ihren Rücktritt eingereicht. Sie hat das Schiff der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden mit viel Engagement und Weitsicht durch die Stürme und Wellen der letzten Jahre geführt. Ihr gebührt ein grosser Dank für ihre immense Arbeit, die sie seit 2014 im Dienste der Allgemeinheit und vor allem der älteren Bevölkerung geleistet hat.

Betrachtet man die Weltlage, so geht ein schlimmes Jahr zu Ende. Niemand von uns hätte wohl anfangs 2022 gedacht, dass es in unserer Nähe wieder einen Aggressionskrieg geben könnte. Auch die Klima- und Energiesituation ist äusserst angespannt.

Wenn auch im Kleinen, so muss auch die Pro Senectute von einem schwierigen 2022 berichten. Der Bund finanziert neu nur noch maximal 50 Prozent der anrechenbaren Aufwendungen der subventionierten Leistungen. Er hat somit die Beiträge für die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden um rund CHF 75 000.– pro Jahr (2022 und 2023) sowie ca. CHF 100 000.– pro Jahr (ab 2024) mit der hauptsächlichen Begründung, im Bereich Alter seien die Kantone und Gemeinden gefordert, gekürzt. Das trifft die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden ausserordentlich hart. Diesbezüglich laufen aktive Verhandlungen mit den Gemeinden, deren Resultat zurzeit noch offen ist. Trotz Sparmassnahmen und nötigen Preiserhöhungen konnte kein ausgeglichenes Budget 2023 erreicht werden, vielmehr wurde ein namhafter Verlust von ca. CHF 330 000.00 budgetiert. So darf es nicht weitergehen. Das hoch motivierte und kompetente Team der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden unter der sachkundigen Führung von Sabrina

Steiger wird alles daransetzen, dass in Zukunft ein ausgeglichenes Budget erreicht werden kann, damit die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden auch längerfristig noch existieren und Ihnen ihre wertvollen Dienstleistungen anbieten kann. Wer würde dies denn sonst noch machen?

Wie Sie sehen, sind wir gerade in dieser äusserst schwierigen Zeit auf Ihre Spenden und Legate angewiesen, wofür wir Ihnen jetzt schon im Voraus herzlichst danken. Sie unterstützen damit die vielen verschiedenen Angebote der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, die der älteren Bevölkerung und ihren Angehörigen in schwierigen Zeiten Unterstützung bieten; besonders auch für die vulnerablen Personen. Danke für Ihre Spende.

Zum Schluss noch etwas Erfreuliches: Auch in diesem Jahr durften wir auf viele engagierte Freiwillige und Sozialzeitengagierte zählen, die in unzähligen Stunden die ältere Bevölkerung unterstützt haben, wofür ich herzlich danke. Ein grosser Dank geht auch an all unsere Spenderinnen und Spender, den Kanton und alle Gemeinden für ihre wohlwollende Unterstützung. Ohne diese finanzielle Hilfe wäre unsere Arbeit im Dienste der Gemeinschaft nicht möglich. Schliesslich geht der Dank auch an das gesamte Team der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden für sein grosses Engagement.

Ernst Zingg
Präsident Stiftungsrat

Beratungen, Informationen, Finanzhilfe

Informationen rund ums Alter

Unser Informationsangebot bauen wir laufend aus und sind bestrebt, den vielfältigen Bedürfnissen der älteren Bevölkerung und ihren Angehörigen gerecht zu werden. So stehen wir mit Freude zu sämtlichen Fragen rund ums Alter und Älterwerden mit dem p.s. Magazin, den diversen online-Angeboten (www.ar.prosenectute.ch, www.infosenior.ch, www.ps-magazin.ch und Facebook «Pro Senectute AR (p.s. Magazin)»), telefonisch sowie per Mail zur Verfügung.

Sozialberatung

Total 716 Personen in Appenzell Ausserrhoden nahmen die Sozialberatung in Anspruch. Es ergaben sich rund 3430 Beratungsstunden, welche von unseren vier Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern geleistet wurden. Seit August 2022 unterstützt uns zusätzlich eine Sozialarbeiterin in Ausbildung. Insgesamt ergeben sich daraus 340 Stellenprozent für die Sozialberatung. Die Anzahl der beratenen Personen hat sich seit 2018 bei ungefähr 700 eingependelt. Es ist davon auszugehen, dass sich die Zahl aufgrund der demografischen Entwicklung in den nächsten Jahren erhöhen wird. Die Anzahl Beratungsstunden haben sich seit 2018 stetig erhöht. Zum Vergleich: Im Jahr 2018 waren es knapp 3100 Beratungsstunden. Dies lässt auf eine Zunahme von komplexen Fällen schliessen.

Als Schwerpunkt der Beratung zeigte sich auch 2022 das Thema Finanzen. Weitere Beratungsthemen waren Wohnen, Gesundheit, Lebensgestaltung und Recht (z. B. Vorsorgethemen).

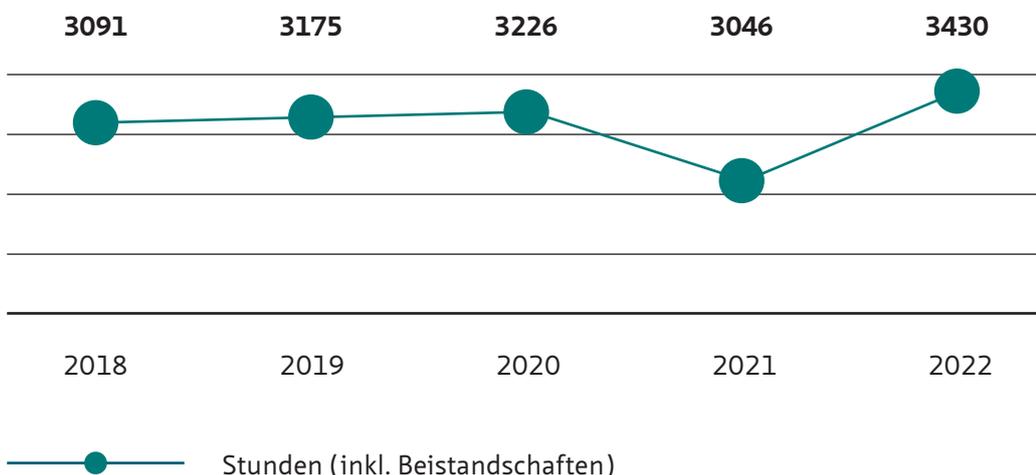
Neben vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventionierten Beratungen und nicht subventionierten Heimberatungen führten wir 2022 im Auftrag der KESB elf gesetzliche Mandate (Beistandschaften und Vorsorgemandate). Immer öfters übernehmen wir auch Beratungen von Selbstzahlern, wenn die Kosten aus verschiedenen Gründen nicht subventioniert sind. Zum Beispiel bei spezifischen Anfragen zum Testament oder zur administrativen Unterstützung von Angehörigen nach einem Todesfall. Im Jahr 2022 waren dies total 40 Beratungsstunden.

Auch im vergangenen Jahr wurde das Team der Sozialberatung für die Teilnahme an diversen Vorträgen angefragt. Wir konnten an den verschiedenen Anlässen im ganzen Kanton nähere Auskünfte zu Vorsorgethemen und den verschiedenen Sozialversicherungen geben.

Individuelle Finanzhilfe

2022 zahlten wir CHF 72 887.– als Direkthilfe an Seniorinnen und Senioren in Not aus. (Im Vorjahr waren es CHF 69 427.–).

Anzahl Beratungsstunden total



Hilfen zu Hause

Wir unterstützen – ganz individuell – und gehen auf die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden ein. Es freut uns sehr, dass wir auf ein wachsendes Interesse stossen und somit älteren Menschen ein möglichst eigenständiges und selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause ermöglichen dürfen.

Alltagshilfe

Unsere Sozialzeitengagierten unterstützten Kundinnen und Kunden im Jahr 2022 während beinahe 3200 Stunden bei alltäglichen Haushaltsarbeiten, bei Begleitungen (z. B. beim Einkaufen, Spazieren) oder entlasteten Angehörige.

Steuererklärungsdienst

Im vergangenen Jahr besuchten unsere freiwilligen Mitarbeitenden 450 Kundinnen und Kunden und füllten zusammen mit ihnen ihre Steuererklärungen aus.

Administrative Begleitung

Unsere Sozialzeitengagierten machen i. d. R. monatlich einen Hausbesuch. Die Unterstützung der administrativen Arbeiten beinhaltet z. B. das Einreichen von Krankheitskosten bei der Krankenkasse, Bezahlen von Rechnungen usw. Hierfür wurden von unseren sozialzeitengagierten Mitarbeitenden 670 Einsätze geleistet.

Umzugsdienst

Seit 2019 bieten wir individuelle Dienstleistungen rund um den Umzug an. Wir entlasten unsere Kundinnen und Kunden bei der Organisation (z. B. Einholen von Offerten von Zügelunternehmen, Endreinigung), bei anstehenden Arbeiten wie dem Ein- und Auspacken oder bei administrativen Arbeiten (Adressänderungen etc.).

Besuchsdienst

Ab dem 80. Altersjahr besuchen unsere freiwilligen Ortsvertreterinnen und Ortsvertreter bei runden Geburtstagen die Jubilarinnen und Jubilare und überbringen ein kleines Präsent. Im letzten Jahr durften unsere Freiwilligen 574 Besuche durchführen.

Gesundheitsförderung



Mit der Erfahrung der Vergangenheit – und der Hoffnung auf die Zukunft, in der Gegenwart das Beste machen.

Autor unbekannt



Gemäss diesem Zitat konnten im vergangenen Jahr wieder vielseitige Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter umgesetzt werden. Anfangs und Ende Jahr gab es strukturelle Veränderungen, Mitte Jahr eine unerwartete öffentliche Ehrung.

Im Januar 2022 wurde die ZiA-Begleitgruppe aufgelöst. Vertreterinnen und Vertreter der wichtigsten Anspruchsgruppen hatten «Zwäg is Alter» (ZiA) von der Planung über die Projektphase bis hin zum Programm wohlwollend-kritisch begleitet. Gerne danken wir auch an dieser Stelle nochmals für die wertvolle Unterstützung.

Der Grundstein zu ZiA wurde 2010 in Heiden gelegt und das Büro an der Asylstrasse 20 blieb auch nach der Erweiterung der Angebote auf den ganzen Kanton die Anlaufstelle des Programms. Mitte Dezember letzten Jahres wurde das Büro der Pro Senectute von der Asylstrasse 20 zur Asylstrasse 2 in Heiden gezügelt und verkleinert. Als ZiA-Postadresse gilt neu der Hauptsitz an der Gossauerstrasse 2 in Herisau.

Nach Absprache können ZiA-Beratungen aber weiterhin in Heiden oder einem anderen Standort der Pro Senectute AR vereinbart werden.

Inhaltlich dominierten die Themen soziale Kontakte, Demenz, Gedächtnistraining, Patientenverfügung, Trauerbegleitung, Vorsorge und Bewegung. Nach den beiden Coronajahren ergab sich eine Verschiebung in der Nutzung der Angebote. Die Besuche von Kursen, Vorträgen und Treffpunkten sind stark gestiegen, im Gegenzug haben die Zahlen der Einzelberatungen abgenommen.

Im Frühjahr wurden vom Appenzeller Magazin fünf Personen für den Preis «di goldig Bechue» nominiert. Unter den im Magazin portraitierten Anwärtnerinnen und Anwärtern stand auch Silvia Hablützel mit «Zwäg is Alter» zur Wahl. Für den Sieg hat es knapp nicht gereicht. Die Freude ist aber gross, dass die ZiA-Angebote im Kanton so positiv wahrgenommen werden. Diese Wertschätzung und das entgegengebrachte Vertrauen sind eine schöne Bestätigung der bisherigen Arbeit und Motivation in der weiteren Umsetzung im Alltag.

Im Sinne des eingangs zitierten Textes setzen wir uns auch 2023 mit Elan und viel Freude für Gesundheitsförderung und Prävention ein.

Kurse, Gruppen, Vorträge

Sport und Bildung

Nach der Corona-Pandemie hatten die Menschen wieder Lust, aktiv zu werden und Kurse zu besuchen. Die Turnstunden füllten sich langsam wieder, aber die Zahl der Teilnehmenden ist immer noch etwas tiefer als vor der Pandemie. Unsere Turngruppen kämpfen, wie die meisten Vereine, um neue Mitglieder, denn es ist ein Trend hin zu einer gewissen Unverbindlichkeit und Spontanität festzustellen.

Besonders beliebt sind zurzeit die Handykurse. Die Seniorinnen und Senioren möchten den Umgang mit dem Smartphone erlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen und besuchen fleissig unsere Kurse. Alle anderen Kurse können nicht oder nur mit grossem Werbeaufwand durchgeführt werden. Wir spüren, dass

die Seniorinnen und Senioren sehr spontan reagieren und Anmeldungen kurzfristig eingehen. Dies macht die Planung der Kurse teilweise etwas schwierig.

Im November konnte zum dritten Mal unsere Schatzsuche (Speeddating) durchgeführt werden. Die Seniorinnen und Senioren schätzen diesen Anlass.

Weiter wurden drei Vorträge im Vorder-, Mittel- und Hinterland zum neuen Erbrecht durchgeführt, die rege besucht wurden. Passend dazu publizierten wir einen Artikel im p.s. Magazin, der jederzeit auf unserer Webseite www.ar.prosenectute.ch nachgelesen werden kann.

Projekte und Freiwilligenarbeit

Glücks-Kafi

Das Glücks-Kafi, welches 2019 erfolgreich lanciert wurde und durch eine Gruppe von engagierten Freiwilligen geleitet wird, konnte leider auch im 2022 nicht durchgeführt werden. Wie es sich im 2023 gestalten wird, ist offen.

Diverse Projekte

Gegen Ende 2022 konnten diverse Projekte in Zusammenarbeit mit verschiedenen Playern angegangen werden. Unter anderem durfte erfolgreich das Gemeinwesenarbeitsprojekt «Generationen kommen zusammen» mit dem Weihnachtsanlass gestartet werden: Eine Oberstufenklasse las den Besucherinnen und Besuchern – mehrheitlich im Pensionsalter – selbstgewählte Geschichten passend zur Weihnachtszeit vor und bei Kaffee und Kuchen fand ein lebhafter Austausch statt. Solche und auch andere Projekte wie

«Generationen im Klassenzimmer (GIK)» oder «Le-sementoring» sind für 2023 geplant. Interessierte dürfen sich gerne melden.

Freiwilligenarbeit

Das Herzstück sind unsere Sozialzeitengagierten und freiwilligen Mitarbeitenden: Ohne sie könnten wir unsere Dienstleistungen nicht im gewohnten Umfang anbieten. Dem Stiftungsrat und dem Pro Senectute-Team ist es ein grosses Anliegen, unseren herzlichsten Dank auszusprechen. Nur dank deren grossen Engagement und Herzblut können wir unsere Seniorinnen und Senioren unterstützen und ihnen ermöglichen, möglichst lange zu Hause zu bleiben und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Per Ende 2022 waren 149 Sozialzeitengagierte und Freiwillige während 12 854 Stunden für die ältere Bevölkerung im Einsatz.

In eigener Sache

Aus dem Stiftungsrat

Regula Eugster hat nach 8 Jahren den Rücktritt aus dem Stiftungsrat und als Präsidentin gegeben. Der gesamte Stiftungsrat wie auch das Pro Senectute-Team danken Regula Eugster ganz herzlich für ihr grosses Engagement und ihr motiviertes Wirken zu Gunsten der Organisation sowie zu Gunsten der älteren Bevölkerung von Ausserrhoden. Sie hat viel dazu beigetragen, dass die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden wieder in ruhigeren Gewässern angekommen ist. Sie hat ihr Amt per 1. Januar 2023 Ernst Zingg über-

geben, welcher bereits 2021 als Beisitzender eingetreten ist. Ansonsten hat sich die Zusammensetzung nicht verändert.

Der Stiftungsrat hat sich zu vier ordentlichen Sitzungen getroffen. Das Hauptthema 2022 war nach wie vor die angespannte finanzielle Situation infolge des neuen Vertrages mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV).



Der Stiftungsrat der Pro Senectute AR, unter dem neuen Präsidium von Ernst Zingg (Bildmitte), blickt auf ein ereignisreiches Geschäftsjahr zurück.

Finanzen (in CHF)

Bilanz per	31.12.2022	31.12.2021
Umlaufvermögen	1 127 907	1 254 529
Anlagevermögen	388 813	394 753
Total Aktiven	1 516 720	1 649 282
Kurzfristiges Fremdkapital	158 584	95 369
Fondskapital	130 726	94 267
Organisationskapital	1 227 410	1 459 647
Total Passiven	1 516 720	1 649 282

Betriebsrechnung	2022	2021
Ertrag Dienstleistungen	356 290	343 876
Spenden, Nachlass	240 303	410 089
Beiträge Öffentliche Hand	746 433	827 804
Ertrag Liegenschaft	10 860	21 700
Betriebsertrag	1 353 886	1 603 469
Dienstleistungen	1 268 235	1 155 177
Administration, FR	210 681	217 963
Betriebsaufwand	1 478 916	1 373 140
Betriebsergebnis	-125 030	230 329
Finanzergebnis	-70 748	58 833
Ausserordentliches Ergebnis	0	0
Fondsergebnis zweckgebunden	-36 460	6 169
Jahresergebnis vor Veränderung Organisationskapital	-232 237	295 332
Fondsergebnis aus Organisationskapital	47 167	-238 888
Veränderung freies Kapital (Jahresergebnis)	185 070	-56 443
Jahresergebnis nach Zuweisung an Organisationskapital	0	0

Grundlagen der Rechnungslegung

Der Einzelabschluss 2022 der Stiftung Pro Senectute AR wurde in Übereinstimmung mit den Empfehlungen zur Rechnungslegung Swiss GAAP FER erstellt. Er vermittelt ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage und entspricht dem schweizerischen Gesetz, den Statuten und den Richtlinien der Stiftung ZEWO (Fachstelle für gemeinnützige, spendensammelnde Organisationen).

Der Administrativaufwand betrug 14 Prozent (Vorjahr 16 Prozent). Die detaillierte Jahresrechnung mit

Geldflussrechnung, Rechnung über die Veränderungen des Fondskapitals sowie die Veränderungen des Organisationskapitals und den Anhang finden Sie auf www.ar.prosenectute.ch. Der Bericht der Revisionsstelle «Keel + Partner AG, St. Gallen» ist ebenfalls auf unserer Homepage.

Risikomanagement

Pro Senectute AR führt jährlich eine Risikoanalyse durch. Sie überwacht bestehende Massnahmen und definiert bei Bedarf neue.

Stiftungsrat und Geschäftsleitung

Ernst Zingg*

(2021, Präsident)
Gais
Lic. iur.,
Ehemaliger Obergerichtspräsident,
AHV-Rentner

Hans Rudolf Staub*

(2019, Vizepräsident)
Schwellbrunn
Ehemaliger Abteilungsleiter
Sozialversicherungen AR,
AHV-Rentner

Heinz Alder

(2019)
Heiden
Dipl. Wirtschaftsprüfer lic. oec. HSG,
AHV-Rentner

Annette Joos-Baumberger

(2014)
Herisau
Lic. iur.,
Mediatorin SVM

Susanne Looser

(2012)
Herisau
Dipl. Pflegefachfrau

Barbara Schittli

(2008), Speicher
Lic. iur.,
Gerichtsschreiberin,
Mediatorin SVM

Schwenk Birgit

(2008), Gais
Dr. med., Geriaterin

Elvira Tischhauser

(2014)
Teufen
Dipl. Pflegefachfrau HF

Sabrina Steiger*

(2020, Geschäftsleitung)
Waldkirch
Betriebswirtschafterin HF

Stand 01.01.2023

** = Mitglieder im Ausschuss
des Stiftungsrates,
in Klammern: Eintrittsjahr*

Ortsvertretungen

Bühler

Romilda Walser
071 793 24 51

Gais

Verena Gmünder
071 793 18 35

Grub

IrmaENZ
071 891 25 06

Heiden

Rosemarie Lory
071 891 34 79

Herisau

Elisabeth Eichenberger, 071 351 29 68
Heidi Hohl, 071 351 52 02
Heidi Etter, 071 352 12 61
Ursula Schoch, 071 351 49 12

Hundwil

Käthi Zuberbühler
071 367 12 78

Lutzenberg

Antoinette Berger
071 888 18 72

Rehetobel

Hilda Fueter
071 870 03 38

Reute

Raimund Hälg
071 891 21 66

Schönengrund

Susanna Suhner
071 360 02 36

Schwellbrunn

Helene Hofstetter
071 352 32 74

Speicher

Erika Ackermann, 071 344 28 05
Irma Hänni, 071 344 20 32

Speicherschwendi

Yvonne Schmid
071 344 20 08

Stein

Silvia Egger
071 367 17 18

Teufen

Ursula Feller, 071 333 45 85
Annette Fässler, 078 880 69 90

Trogen

Silvia Welz
071 344 17 64

Urnäsch

Hedi Alder
071 364 21 18

Wald

Rosemarie Lory
071 891 34 79

Waldstatt

Katharina Zeller
071 351 11 86

Wienacht-Tobel

Monika Blöchlinger
071 891 56 03

Walzenhausen

Yvonne Züst
071 888 27 79

Wolfhalden

Miriam Sieber
071 891 75 01

per 01.01.2023

Adressen

Herisau (9100)

Beratungsstelle Hinterland, 071 353 50 30
Zwäg is Alter, 071 890 06 63
Infostelle Demenz und kantonale Geschäftsstelle
Gossauerstrasse 2 (Haus Coop, 2. Stock)

Heiden (9410)

Beratungsstelle Vorderland, 071 891 62 49
Asylstrasse 2, Dunant-Haus

Trogen (9043)

Beratungsstelle Mittelland, 071 890 03 82
Landsgemeindeplatz 5
Postfach

Internet

www.ar.prosenectute.ch
www.ps-magazin.ch

Teufen (9053)

Beratungsstelle für Altersfragen, 071 890 03 82
Haus Bächli
(nur mittwochs)

E-Mail

info@ar.prosenectute.ch

Speicher (9042)

Monatliche Sprechstunde, 071 890 03 80
Buchen 5
(letzter Dienstagvormittag im Monat)

Kontoverbindung

IBAN: CH19 0900 0000 9000 2429 5

TWINT-Spenden

Code auf Seite 12

**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
Telefon 071 353 50 30 (vormittags)



Pro Senectute AR



Am Anfang steht nicht nur Ärger, sondern auch Lust

Gegenstände sollen eine optimale Funktion bei optimaler Ästhetik haben. Wie eine Giraffe, findet Urs Bürki aus Speicher, der mit seinem Label Zarava (arabisch für Giraffe) seit 1990 erfolgreich Objekte designt. Meist – aber nicht immer – aus einem Unmut heraus.

Urs Bürkis Designsprache ist minimalistisch-funktional. «Und formfindend! Schöne Formen sind mir sehr wichtig», wirft er ein. In der Tat bestechen die von ihm entworfenen Gegenstände durch ihre schlichte Eleganz. Egal, ob es sich um Hocker, Büchergestelle, Liegen oder Tische handelt, man sieht den Objekten an, dass sie bis ins letzte Detail durchdacht sind, ohne dabei Abstriche bei der Ästhetik in Kauf genommen zu haben.

Der 73-jährige gebürtige Luzerner kam nach abgeschlossenem Studium der Liebe wegen in die Ostschweiz und wohnt heute in Speicher. An der Pädagogischen Hochschule St.Gallen war er während 20 Jahren für die Ausbildung von Sportlehrpersonen verantwortlich. Mit 45 Jahren wechselte er an die Kantonsschule Burggraben – weil er keine Lust auf Mitleidsapplaus hatte, wie er lachend sagt – wo er dann bis 2012 Geografie unterrichtete.

Sport, Geografie, Design

Doch wie kam er als Sport- und Geografielehrer dazu, Gegenstände zu designen? Er erzählt: «Schon als Student ärgerte ich mich über Gegenstände, die nichts taugen. Ich sagte mir, dass man dieses oder jenes besser und praktischer machen könnte.» So entstand das erste von

ihm designte Objekt: eine Karaffe. Es folgte ein Büchergestell, dann Leuchten. 1998 durfte er seine Objekte zum ersten Mal ausstellen. «Das war ein voller Erfolg», erinnert er sich und fügt beschwichtigend an, dass nicht immer nur Ärger ausschlaggebend für ein neues Design sei. «Manchmal ist es auch Lust, die Lust zu spielen, gepaart mit einer Experimentierfreude.»

Zurück zum Erfolg: Dieser spornete ihn nämlich an, seine Leidenschaft zu professionalisieren. Er gründete das Label Zarava, was auf Arabisch Giraffe bedeutet. Gibt es dafür einen tiefsinnigen Hintergrund? «Ja, den gibt's», sagt er. «Die Giraffe ist ein wunderbares Tier: Sie kann vom Boden bis auf eine Höhe von fünf Metern alles bewirtschaften, sie ist ein schnelles Tier, das einem Löwen davonrennen kann, hat ein sehr schönes Fell und den hübschesten Augenaufschlag aller Lebewesen.» Kurz und gut – die Botschaft von Zarava lautet: Optimale Funktion kombiniert mit optimaler Ästhetik.

Kein Glanz und Gloria

«Ich bin ein Objekt designer», sagt Bürki von sich. Ein Künstler gar? Nein, meint er, dann schon eher ein Erfinder. Einer, der bei der Arbeit immer gemeinsam mit Profis ans Werk geht.

Das funktioniert so: Er hat eine Idee, der Profi sagt, dass das so nicht funktionieren und überarbeitet werden müsse. «In der Regel gehen Entwürfe vier bis fünf Mal hin und her, bis ich, bis wir zufrieden sind», sagt er. Dieser Zustand sei erreicht, wenn das Objekt erstens funktioniere und wenn es zweitens die einfachste mögliche Form habe und dabei trotzdem noch schön aussieht. «Bei mir ist nichts verschnörkelt. Glanz und Gloria ist nicht mein Ding.»

www.zarava.ch

Text: Michel Bossart
Fotos: Michel Bossart



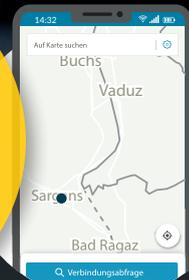


Tarifverbund
OSTWIND

«Umsteigen inbegriffen.»



Alle
Bahnen
und **Busse**
in einem
Billet.



So einfach ist OSTWIND.

einfach.ostwind.ch

So finden Sie sich im öffentlichen Verkehr zurecht.

Angebot **Schnupper-Abo für CHF 40.-** und **Wettbewerb**

SENIOREN

machen Schule

Seniorinnen und Senioren engagieren sich bei der Integration von Flüchtlingen. Als Freiwillige üben sie mit ihnen das Lesen und die Aussprache. Denn die Sprache ist der Türöffner in allen Lebensbereichen.

Aufmerksamen Lesern des Pro Senectute-Magazins dürfte nicht entgangen sein, dass in der Februar-Ausgabe «LeSeniorinnen oder LeSenioren» gesucht wurden. Hinter dem kreativen Wortspiel steckt ein Pilotprojekt der Schule «rheinspringen», das Flüchtlinge mit Rentnerinnen und Rentnern zusammenbringt. Ziel ist, Hürden abzubauen, welche die deutsche Sprache mit ihren zahlreichen Tücken bereithält.

Ein Schritt in die Arbeitswelt

Eine der Freiwilligen, die sich gemeldet haben, ist Bernadette Staubli. Sie nimmt sich jeweils einmal in der Woche eine Stunde Zeit, um in St. Gallen mit jemandem aus einer Integrationsklasse das Lesen zu üben. Dies ganz im Geist der Weiterbildungsinstitution, die sich auf die Fahne geschrieben hat, Jugendliche und junge Erwachsene auf ihrem Weg in die Arbeitswelt zu unterstützen. Unter anderem bedeutet das, jungen Geflüchteten aus unterschiedlichen Ländern Deutschkenntnisse

zu vermitteln, damit sie eine Ausbildung absolvieren und im Schweizer Arbeitsmarkt Fuss fassen können.

Kulturen kennenlernen

Bernadette jedoch kommt nicht aus dem pädagogischen Bereich – das ist auch überhaupt keine Bedingung, um sich als LeSeniorin zu engagieren. Bis letztes Jahr war sie als Pflegefachfrau im Kantonsspital St. Gallen tätig und ist, wie sie selber sagt, ohne fixen Plan in die Pension gegangen. «Ich wollte einfach offen sein und schauen was kommt», erzählt sie im Rückblick. Eines Tages sei ihr dann ein Prospekt mit dem Aufruf «Gesucht: Freiwillige LeSenior*innen» ins Auge gesprungen. «Moll, das isch das, woni jetzt möcht mache», habe sie gedacht und freut sich heute über ihren Entscheid: «Es ist super, einmal etwas völlig anderes zu tun und jemanden unterstützen zu dürfen.» Neben ihren Hobbies, zu denen sie auch die Grosskinder zählt, könne sie so der Gesellschaft etwas geben – «zwar nur ein «Brösmeli»,

doch wenn alle ein «Brösmeli» leisten, gibt es doch etwas ganz Grosses», sagt Bernadette. Eine weitere Leidenschaft der sozial engagierten Rentnerin ist das Reisen. Fasziniert von fremden Kulturen hat sie schon immer gerne ferne Länder besucht. Dank ihrem «Pensionsämtdli» hat sie nun eine weitere Gelegenheit, Einblicke in andere Kulturen zu gewinnen.

Die Menge spielt keine Rolle

Doch wie läuft eine Lesestunde ab? «In der Regel kommt ein Schüler mit Schreibmaterial und Lesestoff zu mir in ein separates Zimmer. Die Grundidee ist dann, dass der Schüler aus dem Heft oder Buch, das die Lehrperson ausgewählt hat, etwas vorliest und ich bei Aussprache und Verständnis behilflich bin», erklärt Bernadette und fährt fort: «Schön ist, dass wir keine Vorgaben bekommen, wie viel gelesen werden muss. Wir dürfen zur Abwechslung auch einmal in einer Zeitung blättern oder einfach ein Gespräch führen.» Die meisten seien mit Freude bei der Sache – und >

p.s.

Magazin Pro Senectute Ausserrhoden



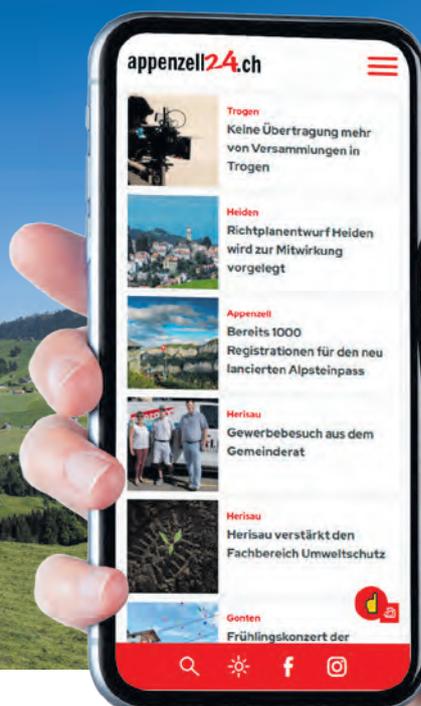
Haben Sie uns bereits online besucht?

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

www.ps-magazin.ch

Täglich das Wichtigste aus der Region erfahren.

Auch als APP erhältlich!



appenzell24.ch

- › das erst recht, wenn man weiss, wofür sich das Gegenüber interessiert. «Einer meiner Schüler hatte Mühe, sich zu konzentrieren. Bis ich herausgefunden habe, dass er sich für die Metallverarbeitung begeistern kann. Beim Thema, wie Senntumschellen hergestellt werden, ist er dann richtig in Fahrt gekommen», schmunzelt Bernadette.

Die Lektüre kann heikel sein

Doch längst nicht alle Themen sind so «harmlos». Einmal habe sie geradezu Berührungsangst mit dem Lesestoff gehabt, als ein Schüler einen Krimi mitgebracht habe. «Ich war unsicher, ob man mit einem Flüchtling über Mord und Totschlag lesen kann, ohne ein Trauma zu wecken.» Sie liess sich darum von der Lehre-

rin versichern, dass die Lektüre kein Problem darstellt. Und die Pädagogin sollte recht behalten: Das Buch hat keine alten Wunden aufgerissen. Doch sensibel zu sein, lohne sich allemal, so Bernadette. Im Austausch ist ihr wichtig, Interesse am Gegenüber zu zeigen, aber nicht zu «bohren» um kein seelisches Leid zu verursachen. Generell achtet sie auf eine gesunde Distanz und bleibt bei persönlichen Themen auf Abstand. Das ist etwas, das sie schon als Pflegefachfrau lernen musste. Ausserdem hatten Geflüchtete, die den Schweizer Asylgesuch-Prozess durchlaufen haben, ihre Geschichte ohnehin immer wieder zu erzählen. Daher will «rheinspringen» ein Ort sein, an dem Schülerinnen und Schüler möglichst unbelastet an ihrer Zukunft arbeiten können.

Ein gelungener Start

Verantwortlich für das Pilotprojekt «LeSenior*innen» ist Sylvie Dardel, Jobcoach und Sozialpädagogin. «Bislang haben wir ganz gute Erfahrungen mit dem Angebot gemacht», freut sie sich und weiter: «Wir sind überwältigt von den vielen Anfragen für Lesestunden, die wir von möglichen LeSeniorinnen und LeSenioren erhalten haben.» Laut Dardel wird die Pilotphase, die letzten März begonnen hat, also bestimmt verlängert, solange Interesse besteht: «Sowohl die LeSenioren wie auch die Schülerinnen und Schüler geben positive Rückmeldungen und sind motiviert. Wir sind auf dem richtigen Weg.»

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Matthias Brülisauer

Bernadette Staubli hilft Flüchtlingen die deutsche Sprache zu lernen.



Der letzte Weg eines jeden Menschen
ist so individuell wie sein Leben.

GLAUBE

als Hilfe beim Sterben

**So wie das Leben eines jeden Menschen einzigartig und einmalig ist,
so ist auch das Sterben höchst individuell.**

Dietmar Metzger ist als Pfarrer häufig mit dem Tod konfrontiert, aber nicht unbedingt mit dem Sterben. «Zwar stehe ich immer wieder an Betten von Sterbenden, jedoch oft erst kurz vor ihrem Tod, so dass ein Gespräch über letzte Fragen kaum mehr möglich ist», erklärt der Seel-

sorger aus Gais. Trotzdem habe er schon erleben dürfen, dass gläubige Menschen getrost und erwartungsvoll ihrem Tod entgegen sahen. Ihm blieb besonders ein Weggefährte im Ohr, der sagte: «Das Spannendste, das Interessanteste steht mir noch bevor...»

Aber Dietmar Metzger begegnete auch Menschen, die sich nach der Schockdiagnose eines baldigen Todes nur um jene sorgten, die bald ohne sie zurechtkommen mussten. Eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod schien keinen Raum zu haben.



Immer, wenn ich Menschen
auf ihrem letzten Weg
nahe gekommen bin, empfand
ich dies als dichte,
berührende, innige Momente.



Dietmar Metzger
Pfarrer



Einfach da sein

Wie man einem Sterbenden beistehen kann, erläutert der reformierte Pfarrer sehr anschaulich. Er blickt dafür zurück auf seinen letzten Studienurlaub, wo er in einem Hospiz Einsätze geleistet hatte. Dies in der Erwartung, dass er auch in seiner Kompetenz als Pfarrer hie und da gefragt sein könnte. Doch an den Betten von Sterbenden brachen äußerst selten Fragen über die «letzten Dinge» auf. «Einmal wagte ich zu erwähnen, dass ich Pfarrer sei und fragte dann ein wenig später, ob ich noch etwas für die betreffende Person tun könne», erzählt Dietmar Metzger. Zur Antwort habe er bekommen: «Sie tun schon genug!» Scheinbar reiche es aus, als Mitmensch die Hand eines Sterbenden zu halten und einfach da zu sein, sinniert der Seelsorger und fährt fort: «Rückblickend – so habe ich es empfunden – wurden wir beide in dieser Begegnung beschenkt. Und ich dachte an Mose, dem sich Gott einmal als der ›Ich bin da‹ vorstellte.»

Sterben ist so einzigartig wie das Leben

Wie wichtig sind Religion und Glaube also auf dem letzten Weg? Auf diese Frage, die sich ohnehin nicht allgemein beantworten lässt, erwidert Dietmar Metzger: «Ich vermute, dass hier auch die besten Statistiken nicht weiterhelfen. Denn wie jeder Mensch einmal sein Sterben erleben, wie es ihm widerfahren wird, das hängt doch sehr mit seinem Leben zusammen. Anders kann ich mir das nicht vorstellen. Und so vieldimensional unser Leben ist, so vielfältig, ja einzigartig wird auch unser Sterben sein.» Ob Religion und Glauben auf dem letzten Weg wichtig sind, hängt demnach wahrscheinlich und in der Regel wesentlich davon ab, wie wichtig jemandem der Glaube an Gott im Laufe seines Lebens wurde.

Text: Dietmar Metzger/Matthias Brülisauer

Fotos: Shutterstock

Denkanstoss

«Der leere Stuhl», eine Geschichte von Anthony de Mello: Ein Priester besuchte einen Kranken in seiner Wohnung und bemerkte einen leeren Stuhl an der Seite des Bettes und fragte, warum er dort stünde. Der Kranke antwortete: «Ich hatte Jesus eingeladen, auf diesem Stuhl Platz zu nehmen, und sprach mit ihm, bevor Sie kamen. Jahrelang fiel es mir schwer zu beten, bis mir ein Freund erklärte, dass Gebet ein Gespräch mit Jesus sei. Er riet mir, einen leeren Stuhl neben mich zu stellen und mir vorzustellen, Jesus säße darauf. Ich solle mit Jesus sprechen und seinen Worten zuhören. Seitdem habe ich keine Schwierigkeiten mehr beim Gebet.» Einige Tage später kam die Tochter des Kranken zum Priester und gab ihm die Nachricht, dass ihr Vater gestorben sei. Sie sagte: «Ich liess ihn ein paar Stunden lang allein. Er schien so friedlich zu sein. Als ich ins Zimmer zurückkehrte, war er tot. Etwas Eigentümliches habe ich jedoch bemerkt: Sein Kopf lag nicht auf dem Bett, sondern auf dem Stuhl neben seinem Bett.»



Familien- FRIEDEN

statt Familienfehden

Liegenschaften richtig an die nächste Generation weitergeben

Häufig stellen Liegenschaften den grössten Vermögenswert von Familien dar und den Eltern ist es ein Anliegen, diese bereits zu Lebzeiten «mit der warmen Hand» auf die Nachkommen zu übertragen. Damit Streit nach dem Ableben verhindert werden kann, hat Matthias Althaus, Mandatsleiter Recht bei der Altrimo AG, ein paar wichtige Tipps.



Genug Einkommen und Vermögen fürs Alter

Besonders im Hinblick auf die Übertragung einer Liegenschaft an die nächste Generation ist es wichtig, sich Fragen über die eigene finanzielle Lage im Alter zu stellen. Reicht die Einkommens- und Vermögenssituation aus, um den gewohnten Lebensstandard zu halten? Habe ich genug zum Leben und zur Verwirklichung meiner Träume? Auch im hohen Alter? Es darf nicht sein, dass die Eltern durch die lebzeitige Übergabe der selbstbewohnten Liegenschaft in finanzielle Nöte geraten. Das

Einkommen wie auch das Vermögen auf der Bank lassen sich relativ schnell ermitteln. Um den Handels- bzw. Marktwert der eigenen Liegenschaft zu bestimmen, bedarf es vorab einer Bewertung durch einen unabhängigen und anerkannten Immobilienbewerter.

Kinder gleichbehandeln, oder transparent informieren

Viele Eltern stehen in einem Spannungsfeld: Einerseits wollen sie ihre Kinder möglichst gleichbehandeln; andererseits will und/oder kann viel-

leicht nur eines der Nachkommen die elterliche Liegenschaft übernehmen. Zudem ist es teilweise sinnvoll und gewünscht, klare Eigentumsverhältnisse zu schaffen und die Liegenschaft nur einem der Kinder zu übertragen. Weil die Liegenschaft häufig einen Grossteil des Vermögens ausmacht, wird eine Gleichbehandlung oft schwierig. Die Erfahrung zeigt, dass durch frühzeitiges Anpacken dieses Themas sowie durch einen offenen Diskurs in der Familie meist eine gute und nachvollziehbare Lösung für alle geschaffen wird. Das schafft Transparenz und Ver-

>

> trauen und beugt auch allfälligen Streitigkeiten in der Familie vor. Es kommt nämlich nie gut an, wenn der Notar bei der Testamentseröffnung eine Wundertüte öffnet. Die Wahrscheinlichkeit eines Streits über Pflichtteile, Liegenschaftswert usw. ist dann hoch. Es ist also empfehlenswert, die Liegenschaft mit «warmen Händen» an die nächste Generation zu übergeben und dies frühzeitig entsprechend zu regeln. Psychologisch ist es für die Eltern allerdings nicht immer einfach. Oft besteht auch der Wunsch, solange wie möglich im eigenen Haus zu wohnen. Es gibt jedoch genügend rechtliche Lösungsmöglichkeiten.

Nutzniessung, Wohnrecht oder Miete

Damit die aktuelle Wohnsituation der Eltern nicht verändert werden muss und sie die übertragene Liegenschaft weiter, wie bis anhin, be-

wohnen können, stehen drei rechtliche Institute zur Verfügung: Die Nutzniessung, das Wohnrecht oder ein befristetes bzw. lebenslängliches Mietrecht. Alle drei Möglichkeiten sind mit der Liegenschaftsübertragung vereinbar und müssen bzw. können im Grundbuch eingetragen oder vorgemerkt werden. Durch die Begründung einer Nutzniessung erhalten die Kinder nur das nackte Eigentum an der Liegenschaft. Dies bedeutet, die Eltern kommen weiterhin für alle Lasten wie Hypothekarzinsen, Unterhaltskosten, Steuern usw. auf, ihnen stehen aber auch weiterhin sämtliche Erträge zu, so etwa allfällige Mieteinnahmen. Die Eltern sind ausserdem frei, die Liegenschaft an Drittpersonen zu vermieten. Das Wohnrecht und das Mietverhältnis sind inhaltlich ziemlich ähnlich, wobei das Wohnrecht eine Dienstbarkeit ist und steuerlich gewichtige Auswirkungen haben kann. Das Wohnrecht sowie die Miete be-

inhalten kurz gefasst lediglich das Bewohnen des Einfamilienhauses oder der Wohnung. Die Wohnrechtsberechtigten und die Mieter haben den sogenannten Mieterunterhalt, wie Glühbirnenwechsel und dergleichen, zu tragen. Das Wohnrecht ist grundsätzlich unentgeltlich, wohingegen bei der Miete eine monatliche Mietzinszahlung geschuldet ist. Bei der Ausgestaltung des Mietzinses sind die Parteien frei.

Die Nutzniessung, das Wohnrecht wie auch die Miete können bis ans Lebensende oder für beispielsweise zehn Jahre vereinbart werden, abhängig jeweils von den Bedürfnissen und Lebensumständen der Eltern.

Schenkungen erbvertraglich regeln

Seit der Einführung des neuen Erbrechts sollte man Schenkungen an Kinder wie folgt handhaben. Fall 1: Ich überweise Geld an meine Kinder

	Nutzniessung	Wohnrecht	Miete
Finanzierung	Hypothekarzinsen trägt Nutzniesser	Hypothekarzinsen trägt normalerweise Grundeigentümer	In Miete enthalten
Unterhalt / Investition	Unterhaltskosten trägt Nutzniesser	Gewöhnlicher Unterhalt wie Mieter (Glühbirnenwechsel usw.)	Gewöhnlicher Unterhalt (Glühbirnenwechsel usw.)
Steuern	Eigenmietwert wie auch Steuerwert werden durch Nutzniesser versteuert (Einkommen und Vermögen)	Wenn unentgeltliches Wohnrecht, versteuert Wohnrechtsberechtigter Eigenmietwert	Eigenmietwert wie auch Steuerwert werden durch Grundeigentümer versteuert (Einkommen und Vermögen)
Eigentumsrechte	«Nur» beschränktes dingliches Recht (Dienstbarkeit)	«Nur» beschränktes dingliches Recht (Dienstbarkeit)	«Nur» vertragliches Mietrecht
Nutzung	Nutzniesser darf Liegenschaft vermieten oder selbst bewohnen	Wohnrechtsberechtigter darf Liegenschaft nur selbst bewohnen	Nur Mieter bewohnt Liegenschaft. Untermiete ist bewilligungspflichtig
Dauer	Lebenslänglich oder auf bestimmte Dauer (z. B. 10 Jahre)	Lebenslänglich oder auf bestimmte Dauer (z. B. 10 Jahre)	Lebenslänglich oder auf bestimmte Dauer (z. B. 10 Jahre)

INFOVERANSTALTUNGEN

Verschenken, vererben oder verkaufen? Was ist die beste Lösung für Kinder und Eltern? Diese und weitere wichtige Fragen werden an folgenden Daten von Fachpersonen beantwortet.

Die Veranstaltungen werden geleitet von der Immobilienexpertin Esther Brunschwiler von Swiss Life Immopulse und sind kostenlos. Anmeldungen werden via Formular auf ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Kursuche, per Mail an info@ar.prosenectute.ch oder Telefon 071 353 50 30 entgegengenommen.

- Dienstag, 26. September, 14 – 16 Uhr, Pro Senectute, Gossauerstrasse 2, Herisau (Anmeldeschluss ist der 19. September)
- Dienstag, 24. Oktober, 14 – 16 Uhr, Betreuungszentrum, Gerbestrasse 3, Heiden (Anmeldeschluss ist der 17. Oktober)

(so, dass diese über die Zeit gleichbehandelt werden) und schreibe ihnen in einem liebevollen Brief, dass diese Überweisungen als Schenkung und Erbvorbezug gelten. Fall 2: Ich schenke ihnen eine Liegenschaft, den Familienbetrieb oder Wertschriften. Diese Schenkungen müssen dann erbvertraglich wasserdicht geregelt werden. Zu dieser Kategorie gehören auch gemischte Schenkungen wie zum Beispiel der Verkauf einer Liegenschaft zum amtlichen Verkehrswert oder eine Schenkung mit Übernahme der Hypothekarschuld. Der Anrechnungswert in der künftigen Hinterlassenschaft, die Ausgleichung unter den Nachkommen sowie die Berücksichtigung der Pflichtteilsansprüche bzw. ein allfälliger Pflichtteilsverzicht sind einige der relevanten Themen in diesem Zusammenhang.

Vollzug der Liegenschaftsübertragung

Besteht innerhalb der Familie Einigkeit darüber, wer die Liegenschaft oder die Liegenschaften übernimmt, sind diverse Optimierungsmöglichkeiten zu prüfen. Denn: Steuern bezahlt niemand gerne. Dabei lohnt es sich, insbesondere auf die Thematik der Grundstückgewinnsteuern ein Auge zu werfen. Auch ist bei der Festlegung des Übernahmepreises ein möglicher künftiger Anspruch auf Ergänzungsleistungen zu beachten und zu prüfen. Bei diesen Punkten sollten ausserdem die kantonalen Unterschiede in der Handhabung beachtet werden.

Bei der Ausgestaltung von optimalen, individuellen und umfassenden Lösungen macht es keinen Sinn, sich mit unzähligen Spezialisten herumzuschlagen. Eine Vertrauens-

person mit raschem Zugriff auf das notwendige Fachwissen über Recht, Immobilien, Steuern usw. ist klar von Vorteil. So hat jemand das gesamte Bild im Blick und nicht nur Teile davon.

Text und Infografiken: altrimo

Foto: Shutterstock

Kontakt

Die Beratungsstellen der Pro Senectute AR bieten bei erbrechtlichen Fragen Unterstützung. Gerne gibt Sabrina Steiger (sabrina.steiger@ar.prosenectute.ch; 071 353 50 33) weitere Auskünfte.

Auch die Immobilien- und Erbrechtsspezialisten Matthias Althaus (071 243 04 21; matthias.althaus@altrimo.ch) und Matthias Rempfler (071 788 02 71; matthias.rempfler@altrimo.ch) stehen bei Bedarf mit Rat und Tat zur Seite.



Hitzewellen: des einen Freud – des anderen Leid

Wir zeigen Ihnen worauf Sie achten müssen!

Laut Bundesamt für Gesundheit besteht eine Hitzewelle dann, wenn die Temperatur während mehrerer Tagen über 30°C hoch ist und in der Nacht nicht unter 20°C sinkt.

Hitzewellen stellen für unsere Gesundheit eine Belastung dar. Gemäss Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Swiss TPH können intensive Hitzewellen Erschöpfung auslösen, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen begünstigen sowie psychische Erkrankungen verschlimmern. Ältere Menschen sind besonders gefährdet. Laut BAG sind bei langanhaltenden Hitzetagen auch weitere Risikogruppen,



wie chronisch kranke Personen, Schwangere oder Kleinkindern besonders gefährdet.

Gemäss MeteoSchweiz hat die Hitzebelastung aufgrund des Klimawandels in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. Hitzeperioden sollen zukünftig noch häufiger und intensiver werden. Präventive Massnahmen sind deswegen von zentraler Bedeutung.

Die Abteilung Gesundheitsförderung Appenzell Ausserrhoden möchte über das Thema Hitzewellen sensibilisieren. Dafür sind Massnahmen im 2023 sowie in den Folgejahren geplant. Der beiliegende Informations-Flyer unterstützt Sie mit sechs Verhaltensempfehlungen während einer Hitzeperiode.

Quellen: BAG; Swiss TPH; MeteoSchweiz / Fotos: adobestock.com

Zum Thema Hitzewellen führten wir ein Gespräch mit der Kantonsärztin von Appenzell Ausserrhoden, Frau Dr. med. Franziska Kluschke. Hier unsere zentralen Fragen zum Thema Hitzewelle und die Auswirkung auf Seniorinnen und Senioren.

Warum sind gerade ältere Personen bei einer Hitzewelle einem grösseren Risiko ausgesetzt?

Licht und Wärme, vermehrte körperliche Aktivität, Zeit im Freien und Begegnungen mit unseren Mitmenschen haben einen positiven Effekt auf die Gesundheit und machen die Sommermonate für viele von uns zu einer Zeit des Wohlbefindens und der Zufriedenheit. Neben den Vorzügen der sonnigen Jahreszeit, bestehen nichtsdestotrotz gesundheitliche Risiken, welche zu beachten sind.

Hitzetage und «Tropennächte» ohne eine Abkühlung unter 20°C fordern das Temperaturregulationssystem unseres Körpers besonders stark. Im ungünstigsten Fall kann es sogar überlasten. Besonders Seniorinnen

und Senioren sind in solchen Hitzeperioden gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Verschiedene Vorerkrankungen und körperliche Veränderungen im Alter, wie ein verringerter Gehalt an Körperwasser und ein reduziertes Durstempfinden führen dazu, dass der Organismus Hitzebelastungen weniger gut kompensieren kann. Zudem kann bei älteren Menschen die Wahrnehmung der Hitze eingeschränkt sein. Werden die Anzeichen einer beginnenden Hitzeerschöpfung durch die Betroffenen oder ihr Umfeld nicht rechtzeitig erkannt und Massnahmen ergriffen, droht ein Hitzeschlag.

Was sind mögliche Folgen, wenn sich eine Person zu lange während einem heissen Tag oder generell in der Hitze befindet?

In einer heissen Umgebung ist es eine Priorität unseres Körpers die Kerntemperatur konstant zu halten. Der Körper erzeugt durch vermehrtes Schwitzen Verdunstungskühle, um überschüssige Wärme abzugeben. Die Körpertemperatur sinkt aber auch der Blutdruck, das Körperwasser sowie das Blutsalz Natrium. Mattigkeit, Unwohlsein, Schwindel und Stürze können die Folge sein.



Bei intensiver Hitze kann die Regulationsfähigkeit des Körpers an ihre Grenzen stossen. Durch die Anpassungsreaktionen des Körpers zur Wärmeabgabe, steht nicht mehr ausreichend Blutvolumen zentral im Kreislauf zur Verfügung. Dann können sich Zeichen einer Hitzeerschöpfung bemerkbar machen: niedriger Blutdruck und schneller Puls (Herzrasen), flache und beschleunigte

Atmung sowie kalte und feuchte Haut. Spätestens dann, ist es wichtig, die Körpertemperatur durch äussere Massnahmen zu senken. Dafür eignen sich beispielsweise kühlende Armbäder. Zudem ist es essentiell, die verlorene Flüssigkeit und Blutsalze auszugleichen, indem ausreichend getrunken wird.

Wie soll bei einem Notfall vorgegangen werden, wenn jemand Symptome einer «Hitzeerschöpfung» zeigt?

In einem solchen Fall, sind vor allem drei Massnahmen von Bedeutung:

- ⊙ Hitzeeinwirkung reduzieren
- ⊙ Wärmeabgabe unterstützen
- ⊙ den durch Schwitzen entstandenen Wasser- und Salzverlust ausgleichen

Eine möglichst kühle und schattige Umgebung hilft, dass sich die betroffene Person ausruhen kann. Kleidungsstücke sollten gelockert oder entfernt werden. Durch kühles Abduschen, Armbäder oder das Auflegen von feuchten Tüchern kann der Körper aktiv bei der Wärmeabgabe unterstützt werden. Zum Ausgleich des Flüssigkeits- und Salzverlustes ist das Trinken von isotonischen Sportgetränken, Saftschorlen oder leicht gesalzenes Wasser (ca. 2 Teelöffel in 1,5 bis 3 Litern) zu empfehlen. Werden alle drei Massnahmen umgesetzt, kann sich die betroffene Person rasch wieder erholen. Kann der Körper bei längerer Hitzebelastung nicht schnell genug Wärme



abgeben, droht ein Hitzeschlag – ein lebensbedrohlicher Zustand. Die Körpertemperatur steigt an und die Funktion von lebensnotwendigen Organsystemen wird beeinträchtigt. Anzeichen eines Hitzeschlages mit einer Körpertemperatur von über 40°C sind eine trockene, gerötete, heisse Haut, starke Übelkeit, Erbrechen und Bewusstseinsstörungen bis hin zum Bewusstseinsverlust. Diese Notfallsituation bedarf der sofortigen ärztlichen Hilfe oder das Alarmieren der Rettung, Tel. 144. Bis zu deren Eintreffen sollte der Körper so gut wie möglich abgekühlt werden. Bewusstlose Personen lagert man am besten in der stabilen Seitenlage.

Wie können sich ältere Menschen auf eine Hitzewelle vorbereiten?

Verschiedene einfache Massnahmen können helfen um im Alltag möglichst gut auf eine Hitzewelle vorbereitet zu sein.

- ⊙ Informieren Sie sich über die Wetter- und Temperaturbedingungen in Ihrem lokalen Umfeld. Beachten Sie die Raumtemperatur zu Hause. Stellen Sie zum Beispiel ein Thermometer an einen gut sichtbaren Ort in der Wohnung auf. Ab Tagestemperaturen von 26°C ist die Umsetzung von hitzeangepassten Verhaltensweisen zu empfehlen.
- ⊙ Machen Sie sich mit empfohlenen Verhaltensweisen bei Hitze vertraut. Der beigelegte Informations-Flyer unterstützt Sie dabei.
- ⊙ Suchen Sie vorbereitend das Gespräch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Verschiedene vorbestehende Gesundheitszustände wie starkes Übergewicht oder Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Nieren oder der Atmung können

die Sensibilität des Organismus für Hitze erhöhen. Unter Umständen kann es ratsam sein, die verordnete Dosierung einiger Medikamente, z.B. Diuretika (Wassertabletten) während einer Hitzeperiode anzupassen. Besprechen Sie dies vorgängig mit Ihrem Hausarzt oder der Hausärztin.

- ⊙ Achten Sie bei Überhitzung auf Warnsignale des Körpers und lassen Sie sich unterstützen: Allein lebende ältere Personen sind während Hitzeperioden besonders stark betroffen. Prüfen Sie vorgängig wie Freunde, Familie, Nachbarn Sie in heissen Perioden unterstützen und entlasten können. Je nach persönlicher Situation, kann ggf. ein Hausalarm oder ein Notfallknopf am Handgelenk die Sicherheit geben, in kritischen Situationen rasch Unterstützung herbeizurufen. Es ist hilfreich, wenn auch ihr Umfeld über die gängigen Anzeichen einer Überhitzung und die Verhaltensempfehlungen informiert ist.

Besten Dank Frau Dr. Kluschke für das interessante Gespräch. In diesem Sinne, liebe Leserschaft, wünscht Ihnen die Abteilung Gesundheitsförderung eine angenehme Sommerzeit.

p.s. aktuell

Aktuelles aus der Pro Senectute AR

Wir sind auch auf Facebook

Folgen Sie uns auf Facebook und bleiben Sie auf dem Laufenden über unsere Kurse und Veranstaltungen. Ausserdem bieten wir Tipps zu aktuellen Themen. Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns folgen.



Sozialberatung

Nichtbezug von Ergänzungsleistungen bleibt eine Herausforderung

Ergänzungsleistungen (EL) sind für viele Seniorinnen und Senioren ein zentraler Bestandteil der Altersvorsorge. Gemäss einer neuen Studie ist davon auszugehen, dass dieses Mittel zur Existenzsicherung zu wenig bekannt ist.

Nicht alle beantragen EL, obwohl sie diese Gelder allenfalls zugute hätten. Dies ist Pro Senectute bewusst. Erstmals berechnete nun eine nationale Studie das mögliche Ausmass und analysierte die Gründe für den Nichtbezug von EL. «Bei Beratungen von älteren Personen in prekären Verhältnissen stellen wir immer wieder fest, dass zwar schon seit längerem ein Anrecht auf EL besteht, die betroffenen Personen diese aber nicht beantragt haben», erklärt Alain Huber, Direktor von Pro Senectute Schweiz.

Die Auswertung einer repräsentativen Befragung durch die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) im Rahmen des nationalen Altersmonitors von Pro Senectute konnte für dieses Phänomen vier Gründe eruieren:

- **Nichtwissen:** Es herrscht ein Mangel an Informationen über diese Leistung der AHV.
- **Bewusster Verzicht:** Man entscheidet sich aufgrund des grossen Aufwands oder weil man nicht in der Lage ist, die Formalitäten zu erfüllen, bewusst gegen einen Antrag.
- **Wertvorstellungen:** Man möchte dem Staat nicht zur Last fallen oder auf «fremdes» Geld angewiesen sein.
- **Scham und Angst:** Man möchte nicht als EL-Beziehende bekannt werden oder Personen ohne Schweizer Nationalität fürchten den Verlust des Aufenthaltsrechts, wenn sie EL beziehen.

«Diese Erkenntnisse zeigen Pro Senectute, dass weiterhin Information und Unterstützung beim Beantragen von EL gefragt sein werden», betont Alain Huber. So dürften auch der demografische Wandel und die aktuelle Teuerung der Lebenskosten und Mieten dazu führen, dass der Bedarf nach EL weiter zunehmen wird. Einzelpersonen mit einem Vermögen von über 100 000 Franken erhalten keine EL. Bei Ehepaaren ist die Grenze bei 200 000 Franken. Selbstbewohnte Liegenschaften sind bei der Berechnung des Vermögens ausgenommen.

Weitere Informationen zu Ergänzungsleistungen finden Sie unter:

www.prosenectute.ch/de/ratgeber/finanzen/ergaenzungleistungen

Sport und Bildung

Unsere Handykurse

Lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone zum besten Begleiter im Alltag machen. In unseren Kursen zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone für Kommunikation, Information, Unterhaltung und vieles mehr nutzen können – einfach und sicher.

Die dreiteiligen Kurse finden in kleinen Gruppen statt und das Tempo bestimmen die Teilnehmenden. Sie haben Gelegenheit, alle Ihre Fragen zu stellen und Schritt für Schritt neue Funktionen zu lernen.

Alle Kurse finden Sie in unserer Agenda (letzte Seiten) oder auf der Webseite

www.ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Kurssuche

PS: Sind Ihre Smartphone-Kenntnisse bereits so gut, dass Sie Ihr Wissen weitergeben möchten? Im Vorderland suchen wir eine Fachperson für unsere Smartphone-Kurse und individuelle Hausbesuche.

Kontaktieren Sie Amanda Gatti unter Telefon **071 353 50 39** oder amanda.gatti@ar.prosenectute.ch

Diverses

Austritt

Ende April hat Myrta Hollenstein die Pro Senectute AR verlassen. Mit grossem Engagement hat sie sich in den vergangenen sieben Jahren um die finanziellen Belange gekümmert. Der Stiftungsrat und das Team danken Myrta für ihre grosse, professionelle und effiziente Arbeit und wünschen ihr alles Gute für ihre Zukunft. Vorübergehend kümmern sich nun die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle um die Finanzen.

Avia-Vereinskarte

Mit der Avia-Vereinskarte unterstützen Sie mit jedem getankten Liter die Pro Senectute AR mit 2 Rappen – und sparen zusätzlich 3 Rappen pro Liter. Sichern Sie sich jetzt kostenlos, schnell und unkompliziert die Avia-Vereinskarte auf:

www.avia.ch/club

Informationen aus den Gemeinden und Regionen

Am Samstag, 10. Juni, findet von 10 bis 16 Uhr im Haus Vorderdorf in Trogen ein «Tag der offenen Tür» statt. Auch Mitarbeitende der Pro

Senectute werden vor Ort sein und Fragen zum neuen Erbrecht, zu Vorsorgethemen sowie Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung beantworten.

Das Betreuungszentrum Heiden feiert am Samstag, 1. Juli, ab 10 Uhr mit einem «Tag der offenen Tür» sein 30-jähriges Bestehen.

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

Hilfen zu Hause

Wir sagen allen Freiwilligen und Sozialzeitengagierten ganz herzlich «Danke!» für die wertvolle Arbeit zu Gunsten der älteren Bevölkerung und die grosse Unterstützung der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden. Wir freuen uns sehr, dass wir auf dieses äusserst engagierte Team zählen dürfen!

Lust auf eine sinnvolle und aktive Nebenbeschäftigung?

Werden Sie ein sozialzeitengagiertes oder freiwilliges Teammitglied bei der Pro Senectute AR. Pro Senectute bietet im ganzen Kanton diverse Dienstleistungen zur Unterstützung der älteren Bevölkerung an und freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Wir suchen zurzeit Unterstützung in folgenden Aufgaben

- **Mitarbeitende im Sozialzeitengagement für die Alltagshilfe**
- **Ortsvertreterin oder -vertreter für Teufen (per sofort oder nach Vereinbarung)**
- **Ortsvertreterin oder -vertreter für Wienacht-Tobel (per 1. Januar 2024)**
- **Sportleiterin oder -leiter für die Turngruppen in Herisau**
- **Sportleiterin oder -leiter für die Turngruppe in Gais**

Weitere Infos finden Sie unter:

ar.prosenectute.ch/de/Ihr-Engagement/Wir-suchen

Rösli Homberger

lässt mit

106

JAHREN

noch staunen

«Wer sich übt im Staunen- und Freuen-Können, wird auch im hohen Alter noch frisch sein», erkannte schon der griechische Philosoph Platon (428 – 348 vor Christus). Rosa Homberger hat diese Fähigkeiten des Staunens und Sich-freuen-Könnens in hohem Masse und kann mit ihren 106 Jahren auf lange Erfahrung darin zurückblicken. Kennengelernt habe ich Rösli an einem Kurs zur Sturzprävention, den sie mit 96 Jahren besucht hatte. Sie fiel auf, weil sie alle Übungen zur Erhaltung von Kraft und Gleichgewicht problemlos umsetzte und auf Nachfrage erklärte, sie nehme an zwei Turngruppen in der Woche teil. Auf die Frage nach Kurswünschen sagte sie, sie bräuch-

te dringend einen Kurs zur Stärkung des Gedächtnisses, es käme nun doch tatsächlich manchmal vor, dass sie ihrer Tochter zweimal hintereinander dasselbe erzähle! Mit dem Angebot «Spielen fürs Gedächtnis» nutzte sie, bis zum Alter von 102

Jahren, zusammen mit ihrer Tochter Susanne Veser entsprechende Kurse. Da Rösli bereits damals an einer starken Einschränkung des Sehvermögens litt, war sie doppelt gefordert und ich als Kursleitung in der Vorbereitung passender Auf-



Rösli war ein offenes, interessantes und humorvolles Vorbild.



Silvia Hablützel
Leiterin von «Zwäg is Alter»

gaben ebenfalls. Wie rasch im Denken und stark im Vorstellungsvermögen sie war, verblüffte immer wieder. Offen, interessiert und humorvoll war sie ein Vorbild für Kurs Teilnehmerinnen und -teilnehmer, aber auch für die Kursleitung. Auch mit ihrer Fähigkeit sich an vielen Dingen freuen und diese Freude teilen zu können, hat sie beeindruckt. Nur einmal in all den Jahren unse-

rer Bekanntschaft habe ich Rösli wirklich traurig erlebt. Das war, als sie mit 100 Jahren aus einer der Turngruppen, die sie wöchentlich besucht hatte, mit der Begründung, «ausgeladen» worden war. Das hat sie geschmerzt. Zum Glück konnte sie die Pro Senectute-Turnstunden im Dorf weiterhin besuchen. Rösli Homberger lebt liebevoll betreut von

ihrer Tochter Susanne und Schwiegersohn Heinz Vesper in Gais. Die Kraft hat nachgelassen, der Aktionsradius ist kleiner geworden, aber die Freude und das Staunen-Können sind geblieben.

Silvia Hablützel,
Leiterin von «Zwäg is Alter»

Rösli Homberger beim Spielen mit ihrer Tochter und den Urgrosskindern.



JÜRIG

Wild

Geburtsdatum

10. Dezember 1963

Beruf

Kaufmann, Ausbilder, Sozialarbeiter FH

Tätigkeit PS

Sozialberatung Appenzeller Vorderland,
Ausbildung von FH-Studierenden



Darf ich mich vorstellen?

Aufgewachsen bin ich in Baselland und lebe seit bald 30 Jahren in der Ostschweiz, mittlerweile im schönen Gais, zusammen mit meinem Partner und unserem Hund. Zeit in der Natur beim Wandern und im Garten bereiten mir besonders Freude. Beruflich startete ich nach der Mittelschule als kaufmännischer Angestellter in Genf und England. Meine Freude an Sprachen, Ländern und Menschen führte mich dann zur Swissair, wo ich als Flugbegleiter und

als Ausbilder tätig war. Mit 36 Jahren studierte ich Soziale Arbeit. Ich war im Suchtbereich, beim betreuten Wohnen Jugendlicher und in der geriatrischen Klinik tätig. Das Thema Alter wurde mir immer wichtiger, nicht zuletzt auch dank meiner lieben Grosseltern. Das Alter ist für mich eine spannende Lebensphase, in der die Menschen vom langen Leben so unterschiedlich geprägt und bereichert sind, die uns aber auch so manches abverlangt. Mittlerweile

arbeite ich seit elf Jahren in der Beratungsstelle der Pro Senectute in Heiden und bilde auch unsere Praktikantinnen aus. Unser Hund Ambar, mittlerweile auch schon eine Seniorin, begleitet mich durch meinen Berufsalltag. Sie bringt mich viel nach draussen und erfreut sich – wie ich auch – an den Menschen, die zu mir in die Beratung kommen. Die Beratungsstelle ist gerade umgezogen und befindet sich neu im Dunant Haus an der Asylstrasse 2.

Immobilien- ÜBERTRAG

und Auswirkungen auf Ergänzungsleistungen

Grundsätzlich helfen Ergänzungsleistungen (EL) zur Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) dort, wo Renten und das übrige Einkommen nicht die minimalen Lebenskosten decken. Insbesondere bei einem Heimeintritt steigen die Lebenskosten und oft müssen EL beantragt werden. Ein (auch früher erfolgter) Immobilienübertrag kann aber Einfluss haben auf die Berechnung der EL, wie folgende Punkte zeigen:

- Eine Schenkung oder ein Erbvorbezug der Liegenschaft kann sich bei einem späteren Anspruch auf EL nachteilig auswirken. Schenkungen und Erbvorbezüge werden dem Vermögen zugerechnet, so, als hätte man die Liegenschaft noch. Schlimmstenfalls besteht z. B. bei einem Heimeintritt kein Anspruch auf EL und es bleibt nichts anderes übrig als Sozialhilfe zu beziehen. Im Gegensatz zur EL kennt die Sozialhilfe die Verwandtenunterstützungspflicht.
- Weit verbreitet ist auch die Meinung, dass eine mindestens fünf oder zehn Jahre zurückliegende Schenkung oder ein Erbvorbezug bei den EL nicht mehr berücksichtigt wird. Dies ist leider falsch. Wie erwähnt, wird verschenktes Vermögen fast so behandelt, wie wenn es noch vorhanden wäre. Einzig 10 000 Franken werden, pro zurückliegendem Jahr, nicht einberechnet.
- Als Immobilienwert gilt für die EL immer der Steuerwert, also der amtlich ermittelte Verkehrswert. Falls man unter diesem Wert verkauft, kann das unter Umständen ebenfalls als Vermögensverzicht betrachtet werden. Ein Nutzniessungs- oder Wohnrecht verringert den Wert entsprechend.
- Ein allfälliger Nutzniesserertrag gilt bei der EL lebenslänglich als Einkommen. Ein Wohnrecht gilt ebenfalls als Einkommen, erlischt jedoch, wenn es beispielsweise bei einem Heimeintritt nicht mehr ausgeübt werden kann.
- Immobilienbesitz bedeutet nicht, dass man keinen Anspruch auf EL hat. Je nach Vermögenssituation und Wert des Hauses oder der Wohnung kann trotzdem ein EL-Anspruch bestehen.
- In jedem Fall gilt aber, dass eine EL-Anmeldung erst gemacht werden kann, wenn das Vermögen (ohne selbstbewohnte Liegenschaft) unter 100 000 Franken bzw. für Ehepaare unter 200 000 Franken liegt.

Für weiterführende Erklärungen und Hilfe bei einer EL-Anmeldung dürfen Sie sich gerne an eine Pro Senectute-Beratungsstelle wenden.

Jürg Wild, Sozialarbeiter,
Beratungsstelle Heiden

Mai**Pfingstsonntag,
Kein Sonntagscafé**

So., 28.5.23

Juni**Trauercafé**

Do., 1.6.23, 17–18.30 Uhr

Herisau

1 Abend, Kaffeekasse

Mobiles Bezahlen (Twint etc.)

Mo., 5.6.23/12.6.23

9–11 Uhr

Herisau

2 Vormittage, CHF 100

Erzählcafé «Männer»

Mo., 5.6.23, 14–16 Uhr

Herisau

1 Nachmittag, Kaffeekasse

Mit Handy Bahnticket lösen

Mo., 5.6.23, 14–16 Uhr

Speicher

1 Nachmittag, kostenlos

iPhone und iPad

Mo., 19.6.23/26.6.23/3.7.23

14–16.30 Uhr

Trogen

3 Nachmittage, CHF 150

Erzählcafé «Männer»

Mo., 19.6.23, 14–16 Uhr

Heiden

1 Nachmittag, Kaffeekasse

Sonntagscafé

So., 25.6.23, 13.30–17 Uhr

Herisau

1 Nachmittag, Kaffeekasse

Juli**Erzählcafé «Melodie des Lebens»**

Mo., 3.7.23, 14–16 Uhr

Herisau

1 Nachmittag, Kaffeekasse

Trauercafé

Do., 6.7.23, 17–18.30 Uhr

Herisau

1 Abend, Kaffeekasse

Sonntagscafé

So., 30.7.23, 13.30–17 Uhr

Herisau

1 Nachmittag, Kaffeekasse

Spiele fürs Gedächtnis

Mo., 31.7.23/14.8.23/

28.8.23/11.9.23/25.9.23

14.15–16.30 Uhr

Heiden

5 Nachmittage, CHF 25

August**Spiele fürs Gedächtnis**

Mi., 2.8.23/9.8.23/

16.8.23/23.8.23/30.8.23

9.45–11.15 Uhr

Herisau

5 Vormittage, CHF 25

Spiele fürs Gedächtnis

Mi., 2.8.23/9.8.23/

16.8.23/23.8.23/30.8.23

14–16.30 Uhr

Herisau

5 Nachmittage, CHF 25

Trauercafé

Do., 3.8.23, 17–18.30 Uhr

Herisau

1 Abend, Kaffeekasse

Erzählcafé «Duft»

Mo., 7.8.23, 14–16 Uhr

Herisau

1 Nachmittag, Kaffeekasse

Pilates

Mo., 14.8.23, 14–15 Uhr

Stein

10 Nachmittage, CHF 150

Erzählcafé «Sommer»

Mo., 15.8.23, 14–16 Uhr

Stein

1 Nachmittag

CHF 5 inkl. ein Getränk nach Wahl

Erzählcafé**«Auf den Hund gekommen»**

Mo., 21.8.23, 14–16 Uhr

Heiden

1 Nachmittag, Kaffeekasse

Android-Handy (Samsung etc.)

Mi., 23.8.23/30.8.23/6.9.23

9–11 Uhr

Herisau

3 Vormittage, CHF 150

Sonntagscafé

So., 27.8.23, 13.30–17 Uhr

Herisau

1 Nachmittag, Kaffeekasse

September**Computerkurs**

Mo., 4.9.23/11.9.23/18.9.23

14–16 Uhr

Herisau

3 Nachmittage, CHF 150

Erzählcafé «Was wäre, wenn»

Mo., 4.9.23, 14–16 Uhr

Herisau

1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Vorbereitung
auf die Pensionierung***

Do., 7.9.23, 9–17 Uhr

Herisau

1 Tag, CHF 300

Trauercafé

Do., 7.9.23, 17–18.30 Uhr

Herisau

1 Abend, Kaffeekasse

Beruflicher Zwischenhalt*

Fr., 8.9.23, 9–17 Uhr

Herisau

1 Tag, CHF 300

Android-Handy (Samsung etc.)

Mo., 11.9.23/18.9.23/25.9.23
14 – 16.30 Uhr
Trogen
3 Nachmittage, CHF 150

Erzählcafé «Erntezeit Herbst»

Mo., 18.9.23, 14 – 16 Uhr
Heiden
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Sonntagscafé

So., 24.9.23, 13.30 – 17 Uhr
Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Wohneigentum im Alter

Di., 26.9.23, 14 – 16 Uhr
Herisau
1 Nachmittag, kostenlos
Anmeldeschluss 19.9.23

Oktober**Erzählcafé «Bücher»**

Mo., 2.10.23, 14 – 16 Uhr
Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Trauercafé

Do., 5.10.23, 17 – 18.30 Uhr
Herisau
1 Abend, Kaffeekasse

Spielen fürs Gedächtnis

Mo., 23.10.23/30.10.23/
13.11.23/27.11.23/11.12.23
14.15 – 16.30 Uhr
Heiden
5 Nachmittage, CHF 25

iPhone und iPad

Mo., 23.10.23/30.10.23/6.11.23
9 – 11 Uhr
Herisau
3 Vormittage, CHF 150

Wohneigentum im Alter

Di., 24.10.23, 14 – 16 Uhr
Heiden
1 Nachmittag, kostenlos
Anmeldeschluss 17.10.23

Erzählcafé «Erntezeit Herbst»

Di., 24.10.23, 14 – 16 Uhr
Stein
1 Nachmittag
CHF 5 inkl. ein Getränk nach Wahl

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 25.10.23/8.11.23/
22.11.23/6.12.23/20.12.23
14 – 16.30 Uhr
Herisau
5 Nachmittage, CHF 25

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 25.10.23/8.11.23/
22.11.23/6.12.23/20.12.23
9.45 – 11.15 Uhr
Herisau
5 Vormittage, CHF 25

Spielen fürs Gedächtnis

Do., 26.10.23/9.11.23/
23.11.23/7.12.23/21.12.23
14 – 16.30 Uhr
Trogen
5 Nachmittage, CHF 25

Fortlaufende Angebote**Yoga**

wöchentlich, Di., 14 – 15 Uhr
Herisau

Englisch Level 2

wöchentlich, Do., 9.30 – 11 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

Singen

Mangels Nachfrage wird die Singgruppe, die sich während vieler Jahre an Donnerstag-nachmittagen in Herisau getroffen hat, per sofort aufgelöst.

Weitere Infos und Anmeldung für die Kurse und Veranstaltungen unter: ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Kurssuche, via Telefon 071 353 50 30 (vormittags) oder Mail an info@ar.prosenectute.ch



Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.
(Ausnahme: Kurse mit * gekennzeichnet)

Post CH AG

AZB
CH-9100 Herisau

p.s. Magazin Ausserrhoden

Retouren an:
Gossauerstrasse 2

Der Säureflut trotzen



Basenpulver 3 – Nahrungsergänzungsmittel mit Calcium

- Basische Mineralstoffmischung
- Zur unterstützenden Regulierung des Säure-Basen-Haushalts



HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie



Erhältlich in Drogerien und Apotheken. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Herbamed AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch