

p.s.

Magazin Pro Senectute Ausserrhoden

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

03 | 23

August

Gewalt im Alter
ist ein Tabuthema

Der Computer
kann nicht denken

Intimität und Sexualität
haben kein Ablaufdatum

**INKL.
KURSPROGRAMM**

Handlungsunfähigkeit und Tod (meine) rechtliche(n) Vorkehrungen

Wer vertritt Sie bei Urteilsunfähigkeit?
Sind Ihre Liebsten im Falle eines Todes abgesichert?

Wann und Wo:
19. Sept. 2023, 14 Uhr,
Betagtenzentrum Schwalbe
Schwalbenstr. 3, Gossau SG

Anmeldung:
071 385 69 69
oder online:



Herzliche Einladung zum Referat mit Apéro

Aggeler Huber & Partner AG
Recht und Treuhand

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



SANA FÜRSTENLAND 10 Jahre

UMZUGSERVICE REINIGUNGEN RÄUMUNGEN

SCHIESS AG

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



Vergesslicher als früher?




Tebofortin
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.
In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



LeSenior*innen sind das Tüpfli auf dem i!

rheinspringen

Das Ziel unserer Teilnehmenden der Integrationsklassen ist es eine Ausbildung zu absolvieren, um in der Schweizer Arbeitswelt Fuss zu fassen. **Deutschkenntnisse sind essentiell**, um dieses Ziel zu erreichen. Doch so unterschiedlich wie die Geschichten unserer Teilnehmenden sind, so unterschiedlich sind ihre bisherigen Schulkarrieren.

Seit März dieses Jahres dürfen unsere Teilnehmenden auf die Unterstützung mehrerer LeSenior*innen zählen. LeSenior*innen – das sind Freiwillige, die mit jungen geflüchteten Männern und Frauen unseres Programms im 1:1 das Lesen üben.

Hiermit möchten wir uns auch im Namen der Teilnehmenden **herzlich bedanken**. Liebe LeSenior*innen: Wir sind **hingerissen** von eurer Bereitschaft, jede Woche eine oder zwei Stunden eurer kostbaren Zeit zu schenken. **Berührt** vom Enthusiasmus und der Geduld, mit denen ihr unseren Schüler*innen begegnet.

Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit!
euer **rheinspringen-Team**

rheinspringen talent, T 071 552 15 40, talent@rheinspringen.ch



Dankeschön!

INHALT

04

Schwerpunkt

Gewalt im Alter
ist ein Tabuthema

07

Stadt & Land

Der Computer
kann nicht denken

10

Körper & Geist

Trotz Demenz die Geselligkeit
nicht vergessen

15

Leben & Lernen

Intimität und Sexualität
haben kein Ablaufdatum

18

Gesellschaft & Recht

«Treffen Sie noch heute
wichtige Entscheidungen.»

20

News

Porträt Silvia Oliva
Ein lebensfrohes Theater

26

Agenda

Aktuelle Veranstaltungen
Fortlaufende Angebote

Impressum

Herausgeberin Star Productions GmbH in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Appenzell Ausserrhodon | 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



Gewalt kennt viele Formen. Ihre Opfer verstecken sich oft aus Scham und Angst.

Gewalt im Alter ist ein Tabuthema

Jahr für Jahr erfahren in der Schweiz mehr als 300000 über 60-jährige Gewalt. Und kaum jemand spricht darüber.

Der Bundesrat schreibt in einem Bericht, dass Gewalt im Alter zunehmend «als gesellschaftliches Problem und Verletzung der Grundrechte anerkannt» werde. Dennoch bleibt das Phänomen weitgehend im Verborgenen und ein Tabuthema. Nur selten wenden sich betroffene Seniorinnen und Senioren an eine Hilfsorganisation. Wie eine vom Institut et Haute Ecole de la Santé La Source durchgeführte Studie zeigt, suchen sie sich vor allem aus Scham

und Angst vor Konsequenzen keine Hilfe. Die Betroffenen sind oft wegen gesundheitlichen Problemen auf Unterstützung angewiesen. Sie fürchten, die Kontrolle über ihre Situation zu verlieren, in ein Heim gehen zu müssen oder die Beziehung zu nahestehenden Personen zu gefährden.

Gewalt hat viele Gesichter

Gewalt umfasst nicht nur körperliche Misshandlung, sondern auch Ver-

nachlässigung, Herabsetzung, Nötigung und finanzielle Ausbeutung. Bemerkenswert ist, dass unter körperlicher Misshandlung neben Tätlichkeiten auch angedrohte Handlungen verstanden werden. Der Bogen wird folglich von physischen zu seelischen Verletzungen gespannt. Jemandem unnötig Schmerzen zufügen, etwa durch grob anziehen oder schlagen, gehört ebenso in diesen Bereich, wie wenn Lebensmittel und Medikamente ausser

Reichweite gelegt oder verweigert werden. Fatal kann sein, wenn Letztere überdosiert oder gar nicht abgegeben werden. Als psychische, beziehungsweise emotionale Misshandlungen gelten jegliche Angriffe auf das Selbstbewusstsein und die Würde einer anderen Person. Worte sind Messer, sie können starke seelische Schmerzen zufügen. Jemandem mit dem Heim zu drohen oder ihn wie ein kleines Kind zu behandeln, ist also genauso eine Art von Gewalt wie sexueller Missbrauch. Darunter versteht man sowohl sexuelle Kontakte oder Handlungen ohne das Einverständnis als auch das ungewünschte Sprechen darüber. Ausserdem zählen unangenehme Berührungen, zum Beispiel beim Waschen, zu diesem Themenfeld.

Gewalt wird subjektiv erlebt

Auch Vernachlässigung kann eine Form der Gewalt sein. Sprich: Die für die Betreuung und Versorgung verantwortliche Person erfüllt ihre Aufgaben ungenügend. Gewalt kann aber im wahrsten Sinne des Wortes auch teuer werden, dann wird von finanziellem oder materiellem Missbrauch gesprochen. So etwa, wenn Geld unterschlagen wird oder man das Opfer einen Vertrag zu seinem Nachteil unterschreiben lässt.

Was Gewalt ist, kann nicht abschliessend beschrieben werden. Zu gross ist das Spektrum, zu individuell das Erleben. Der Bundesrat kommt daher zum Schluss, «dass die Definitionen von Gewalt und Missbrauch auch subjektiv sind und sich auf die moralischen und kulturellen Wertvorstellungen beziehen, die sich weiterentwickeln: Was als akzeptabel oder inakzeptabel wahrgenommen wird, kann sich mit der Zeit und je nach Kulturkreis ändern.»

Risikofaktoren

Überdurchschnittlich gefährdet, ein Opfer von Gewalt zu werden, sind Frauen über 74 Jahren und wer krank, abhängig von Fürsorge oder sozial

schwach ist. Risikofaktoren, um selber Gewalt auszuüben, sind Stress, Überlastung bei der Pflege oder ein Suchtverhalten, beispielsweise übermässiger Alkoholkonsum. Es wäre jedoch ein Trugschluss, zu denken, dass Pflegebedürftige immer die Leidtragenden sind – sie können gleichermaßen Gewalt anwenden.

Auch in der Form der Beziehung von Opfer und Täter kann ein erhöhtes Risiko lauern. So besteht häufig eine Verwandtschaft oder noch schlimmer, das Opfer lebt allein mit der gewaltausübenden Person. Familiäre Bindungen sowie das Gefühl der Loyalität sind besonders hinderlich, um über Missstände zu reden.

Erkennungsmerkmale

Wie kann man bei älteren Menschen erkennen, dass sie Gewalt ausgesetzt sind? Ganz zu schweigen von den körperlichen Anzeichen wie Schwellungen, Kratzern oder blauen Flecken sind auch Mangelernährung oder schmutzige Kleidung ein Indiz auf das Erleben einer Form von Gewalt. Zu beachten ist ausserdem das Benehmen. Opfer verhalten sich oft ungewohnt ängstlich, schreckhaft, scheu, aggressiv, manchmal teilnahmslos.

Ein Warnzeichen kann überdies sein, wenn sich Begleitpersonen auffällig benehmen. Hat jene ein angespanntes oder überkontrollierendes Verhalten gegenüber der pflegebedürftigen Person, kann das genauso auf versteckte Gewalt hindeuten, wie widersprüchliche Erklärungen auf Fragen nach Verletzungen. Skepsis ist zudem angebracht, wenn medizinische Behandlungen in unterschiedlichen Einrichtungen stattfinden.

Als Schutzfaktoren werden vom Bundesrat die soziale Integration und gute Wohnbedingungen genannt. Vor allem eine bezahlbare Betreuung im eigenen Zuhause kann vieles verhindern.

Wer bietet Hilfe?

Von Gewalt können alle betroffen sein. Mit der Ombudsstelle Alter und Behinderung der Kantone St.Gallen, Appenzell Ausser- und Innerrhoden steht Personen, die in Alters- und Pflegeheimen oder durch Spitex-Organisationen beraten, betreut oder gepflegt werden, im Konfliktfall eine unabhängige, externe Anlaufstelle zur Verfügung. Eine Beratung durch die Ombudsfrau Susanne Vincenz-Stauffacher ist kostenlos. Das Büro liegt an der Schützengasse 6 in St. Gallen.

(Telefon 071 220 33 73, vincenz@osab.ch, www.osab.ch)

Hilfe bieten weiter das Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt (Telefon 0848 00 13 13, info@alterohnegewalt.ch, www.alterohnegewalt.ch) oder die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) im Gutenberg Zentrum an der Kasernenstrasse 4 in Herisau (Telefon 071 353 66 60, kesb@ar.ch).

Ergänzend richtet sich das Angebot der Opferhilfe SG-AR-AI an Menschen, die von Gewalt betroffen sind. Die Opferhilfe befindet sich an der Teufenerstrasse 11 in St. Gallen. (Telefon 071 227 11 00, info@ohsg.ch, www.ohsg.ch)

Auch die kantonalen Polizeikorps, die Spitex, Alzheimer Schweiz, Curaviva und die Pro Senectute können mit Rat und Tat zur Seite stehen.

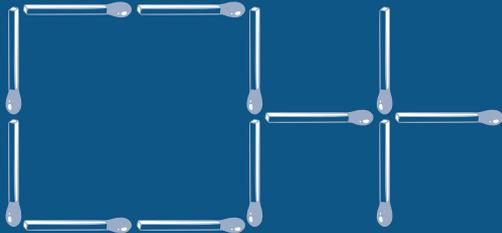
Text: Matthias Brülisauer

Foto: Shutterstock



Rätselspass mit Immobilien

Legen Sie 5 Streichhölzer so um, dass 3 gleiche Quadrate entstehen.



Lösung

QR-Code oder
www.tfp.ch/raetsel



Nr. 15

«Ich kann sehr schnell reden – aber ich kann nicht mehr schnell zuhören.»

Teilnehmerin der Gesprächsgruppe
«Demenz – mitten im Leben»

mosaik ist die Anlaufstelle für das Thema «jung an Demenz erkrankt»

Wir begleiten und beraten junge Menschen mit Demenz und ihre Familien im Alltag und vernetzen Betroffene und Angehörige untereinander und mit anderen Fachstellen.

www.mosaik-demenz.ch
mail@mosaik-demenz.ch



GEMEINDE TEUFEN



Lernen Sie uns und unsere Häuser persönlich kennen und vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Ihre Ansprechperson: Ursina Moser, Gesamtleitung,
Tel. 071 335 79 91

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite
www.heime-teufen.ch

Familiär, herzlich und mit wunderschöner Aussicht auf das Alpsteinpanorama

Alters- und Pflegeheime Teufen AR

Haus Unteres Gremm

Haus Lindenhügel

www.heime-teufen.ch





Willi Rohner in seinem Arbeitszimmer. Hier überträgt er alte Handschriften in die heute gebräuchlichen lateinischen Zeichen.

Der Computer kann nicht denken

Willi Rohner übersetzt alte Texte in die heutige Schrift. Er erzählt von seiner Arbeit und erklärt, weshalb die Köpfe älterer Menschen der künstlichen Intelligenz noch lange überlegen sind.

Künstliche Intelligenz, kurz KI, ist heute in aller Munde und wird in zahllosen Lebensbereichen eingesetzt – oft ohne, dass es wahrgenommen wird. Auch das Staatsarchiv St. Gallen liess unlängst alte Regierungsratsprotokolle von einer automatischen Texterkennung «lesen» und in die heutige Schrift übersetzen. Wird der Mensch bald überflüssig?

Heidi Eisenhut, die Leiterin der Kantonsbibliothek Appenzell Ausser rhoden, verneint ganz klar. Sie setzt beim Lesen alter Schriftstücke auf Menschen mit langer Lebenserfahrung und Interesse an Geschichte. Denn das Hirn ist dem Computer noch immer mehr als nur einen Schritt voraus. Einer der Senioren, die alte Schriften lautgetreu in die

heute gebräuchlichen lateinischen Lettern übertragen – beziehungsweise transkribiert, so der Fachbegriff – ist Willi Rohner.

Nicht alles in der Schule gelernt

«Oftmals sind es ehemalige Lehrer, die transkribieren», sagt Rohner beim Gespräch in seinem Arbeitszimmer >



**Man ist plötzlich in
der Geschichte
der einfachen Leute
mittendrin.**

Willi Rohner
Transkriptor



› in Rehetobel. Auch er war ursprünglich Sekundarlehrer. Und obwohl er sich stets für Naturwissenschaften begeistern konnte, hängte er als weitere Ausbildung ein Jurastudium an. Sein Arbeitsleben liest sich eindrücklich, es weist Stationen in der Ausserrhoder Bauverwaltung, als Staatsanwalt und im Obergericht auf. Zudem ist er zehn Jahre über die Pension hinaus als Anwalt tätig geblieben.

Mit zunehmendem Alter habe er sich immer mehr für Geschichte zu interessieren begonnen, erzählt der 1943er-Jahrgang. Und sagt weiter: «Wenn man die Vergangenheit nicht kennt, hat man Mühe, die Gegenwart zu verstehen». Vor ungefähr vier Jahren hat ihn seine Wissbegierde mit der Ausserrhoder Kantonsbibliothek zusammengeführt. Diese suchte Leute, welche die deutsche Kurrentschrift, die im Übergang vom 17. in das 18. Jahrhundert entstanden ist und aus der Anfang des 20. Jahrhunderts die sogenannte Sütterlinschrift hervorging, lesen können. Dieser Stil war zur damaligen Zeit

im ganzen deutschsprachigen Raum gebräuchlich. Bemerkenswert ist, dass Rohner sein Wissen rund um diese Schriften weder in der Schule noch an einer Universität erworben hat – seine Lehrmeister waren die Grosseltern, für die solche Zeichen noch Alltag waren.

In die Vergangenheit eintauchen

«Mich interessieren Briefwechsel. In ihnen wird hervorragend die jeweilige Zeit und das ganz gewöhnliche Leben dokumentiert. Das bringt mich oft zum Staunen. Für mich sind die Schriftstücke reich an Aha-Erlebnissen. Man ist plötzlich in der Geschichte der einfachen Leute mittendrin und erhält spannende Einblicke, was die Leute damals bewegte und was sie fühlten», beschreibt Rohner seine Motivation. Mit Briefwechseln hätten sich die Menschen früher ein ganz dichtes Kommunikationsnetz geschaffen, das recht gut funktioniert habe, weiss Rohner zu berichten. Diesen Austausch einer Leserschaft aus der Gegenwart zugänglich zu

machen, ist nun seine Aufgabe. Dazu bekommt er von der Kantonsbibliothek digitale Aufnahmen der Schriftstücke und genaue Anweisungen. Dass man trotzdem zwischendurch zur Lupe greifen muss, lässt sich dennoch nicht vermeiden. Denn als Gegenkontrolle liest Rohner die Texte nach der Erfassung am Computer auf Papier ein zweites Mal durch. «Genau übersetzen heisst auch, die Fehler zu transkribieren», erklärt er und sagt weiter: «Es ist nicht die Idee, dass wir die Rechtschreibung korrigieren – der Text muss authentisch bleiben.»

**Altes Wissen
schlägt neue Technik**

«Lesen ist ein geistiger Prozess», betont der Rentner. Künstliche Intelligenz stösst deshalb in diesem Bereich der Sprachwissenschaft an ihre Grenzen. «Ein Algorithmus kann keine fantasievollen Schlüsse einbringen. Computer filtern nur nach vorgegebenen Regeln. Ergänzungen und Präzisierungen schafft KI nicht»,

beschreibt Rohner einen Teil des Problems. Doch als grösste Herausforderung beim Lesen alter Schriftstücke sieht er die Individualität einer Handschrift und die sehr schwankende Qualität der Schriftbilder. «Nicht selten sind die Schriftbilder schlecht. Dem Übersetzer bleibt nur zu erahnen, was der Autor ausdrücken will», sagt Rohner und erinnert sich an einen besonders denkwürdigen Auftrag: «Einmal habe ich mich über eine furchtbar zitterige Handschrift gebeugt. Am Schluss des Briefes hat sich der Schreiber sogar dafür entschuldigt, mit der Erklärung, er habe jämmerlich gefroren.» Diese Erfahrungen lassen Rohner die Frage in den Raum stel-

len, ob sich der Aufwand lohnt, um eine automatische Texterkennung auf diverse Schriften und Verfasser zu trainieren. Ein Mensch wird sich wohl immer besser mit einem anderen Menschen verständigen können als ein Computer – und selbst dann ist die Kommunikation ja schon vertrackt genug.

Das flüchtige Alltagsleben

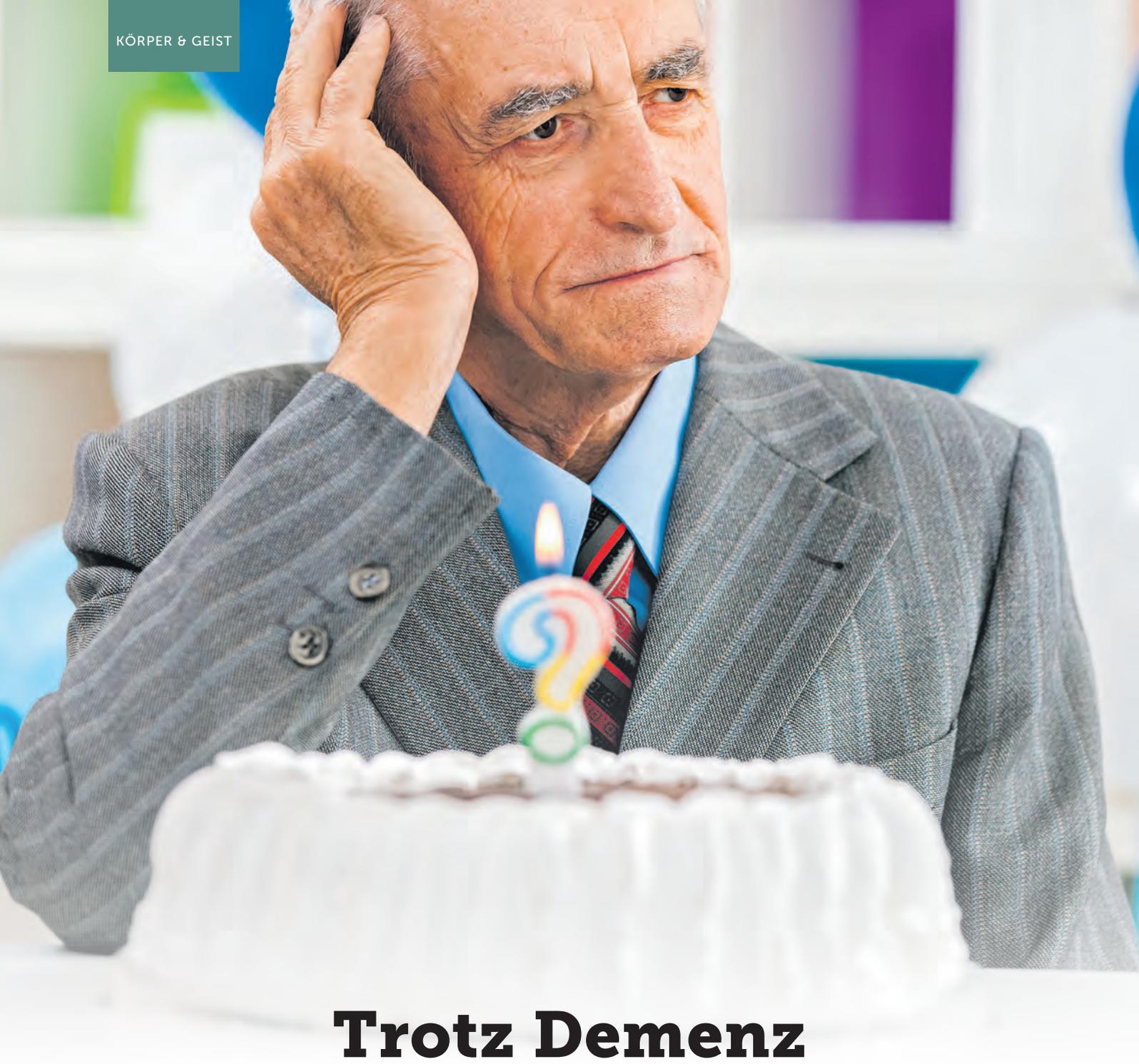
Mit grösster Wahrscheinlichkeit wird sich die Künstliche Intelligenz überdies wohl nie mit persönlicher Korrespondenz von Willi Rohner beschäftigen, wie er nachdenklich feststellt. Denn Briefwechsel unterhält der Rehetobler nicht. Die Kommu-

nikation von Angesicht zu Angesicht ist ihm wichtiger. Eine Einstellung, die wohl die meisten teilen. Doch wie wird das Alltagsleben im 21. Jahrhundert für die Nachwelt festgehalten, wenn es nicht dokumentiert wird? Droht das ganz gewöhnliche Leben in Vergessenheit zu geraten? «Und ist das überhaupt dereinst wichtig?», fragt Rohner mit Blick in die Zukunft und findet eine Antwort in der Vergangenheit, indem er für seine Familie Ahnenforschung betreibt: «Denn es ist zumindest wichtig zu wissen, woher man kommt.»

Text: Matthias Brülisauer
Fotos: Matthias Brülisauer

Die deutsche Kurrentschrift ist für Willi Rohner ein offenes Buch.





Trotz Demenz
die Geselligkeit nicht

VERGESSEN

Alle 16 Minuten erkrankt in der Schweiz jemand neu an Alzheimer oder einer anderen Demenzform. Wichtig ist, dass Betroffene und Angehörige sich gut unterstützt wissen. Bei Alzheimer Sektion St. Gallen/beider Appenzell finden sie zahlreiche unterschiedliche Angebote. Eines haben diese gemeinsam: Geselligkeit, Austausch, Erholung, neue Impulse und eine ganz andere Sichtweise auf eine noch immer nicht heilbare Krankheit.

Die Brille öfters verlegen oder sich an einen sonst geläufigen Namen nicht sofort zu erinnern, muss nicht zwingend heissen, dass man sich im Anfangsstadium einer Demenz befindet. Vergesslichkeit ist zwar eines der bekanntesten Anzeichen einer Demenzerkrankung, doch würden die Teilnehmer der Männerwandergruppe oder des Café TrotzDem – einem Angebot für Angehörige und

Demenzerkrankte – noch weitere Beispiele an Symptomen aufzählen können.

Abklärung schafft Klarheit

Eine Abklärung von Symptomen ist daher immer ratsam und hilft auch, gegebenenfalls Entwarnung zu geben. Unisono berichten die Betroffenen, dass sie, wie auch die Nahe-

stehenden, schlicht erleichtert waren, als «das Kind einen Namen hatte» und alle sich mit der Situation auseinandersetzen konnten. Die Ehefrau eines Erkrankten brachte dies sehr gut auf den Punkt: «Es ist ein anderes Leben mit der Demenzerkrankung. Aber es ist ein gutes und lebenswertes.» >

Ausserrhoden setzt Demenzkonzept um

2022 lebten in Appenzell Ausserrhoden rund tausend Personen mit einer diagnostizierten Demenz. Es ist wahrscheinlich, dass die Dunkelziffer wegen fehlender Diagnosen höher ist. Im Zuge der demographischen Entwicklung dürfte die Anzahl Betroffener weiter zunehmen. Da Demenz eine fortschreitende Erkrankung ist, muss der langfristigen Betreuung und der Gewährleistung einer bestmöglichen Lebensqualität, sowohl für die dementen Personen als auch für ihre Angehörigen, besondere Beachtung geschenkt werden.

Der Ausserrhoder Regierungsrat hat darum ein Demenzkonzept verabschiedet, welches vom Amt für Soziales unter Einbezug der Leistungserbringenden erarbeitet wurde. Für die Umsetzung sind 47000 Franken veranschlagt worden. Die im Konzept formulierten Ziele und Massnahmen werden bis 2026 gestaffelt realisiert und finanziert. Unter anderem will das Konzept das

Bewusstsein in der breiten Öffentlichkeit mit einer Schulungsoffensive in verschiedenen öffentlichen Bereichen und mit einer jährlichen Veranstaltung von Alzheimer St. Gallen/beider Appenzell stärken. Weiter wird eine elektronische Plattform mit Angeboten für Menschen mit Demenz und deren nahestehenden Bezugspersonen aufgebaut. Zudem sollen spezialisierte Leistungsangebote für Menschen mit Demenz mit höheren Beiträgen gefördert werden. Auch die Vernetzung der Leistungserbringenden in der Versorgung der an Demenz erkrankten Menschen und die Ausbildung der Mitarbeitenden aller Berufsgruppen mit direktem Kontakt zu Menschen mit Demenz sind Teil des Konzepts.

Weitere Infos zum Demenzkonzept:
www.ar.ch/soziales

Mitteilung aus dem Ausserrhoder
Departement Gesundheit und Soziales

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

Grenzenloses Herbst-Hopping

7. Oktober bis
5. November 2023



Erkunden Sie den Untersee in der goldenen Herbstzeit und überwinden Sie Grenzen auf dem Schiff der Schweizerischen Schifffahrtsgesellschaft Untersee und Rhein.



Mehr Infos: **T +41 52 634 08 88** • info@urh.ch • urh.ch



Lebensqualität mit Demenz

Kann trotz Demenz die Lebensqualität für alle Involvierten aufrechterhalten werden? «Ja», findet die Stiftung Leben im Alter Herisau (LiA). Wichtig ist, dass Angehörige und Betroffene frühzeitig Ansprechpartner haben, die sie in ihrer spezifischen Situation beraten und unterstützen.

Menschen mit einer demenziellen Erkrankung sowie ihre Angehörigen müssen immer wieder neue Wege finden, mit der fortschreitenden Krankheit umzugehen. Dabei ist jeder Fall anders und sollte individuell betrachtet werden. Die Fachleute der LiA können dabei unterstützen. Sie hören zu, was die Familie beschäftigt, und besprechen gemeinsam mögliche Lösungen für ihre persönliche Situation. Je nach Wunsch können die Gespräche bei der Familie zuhause oder bei der LiA stattfinden. Es macht auch Sinn, weitere Fachstellen im Bereich Demenz einzubeziehen. Die LiA kennt diese und kann die entsprechenden Kontakte herstellen. Die Stiftung Leben im Alter Herisau betreibt an ihrem Standort Heinrichsbad zwei auf Demenz spezialisierte Wohngruppen. Zur Entlastung von betreuenden Angehörigen bietet sie zudem Tages- und Nachtaufenthalte oder Ferien für Menschen mit Demenz an.



Informationen und Kontakt
leben-im-alter.ch/demenz

**Stiftung
Leben im Alter
Herisau**

Kasernenstrasse 91, Postfach
9102 Herisau

Telefon 071 354 75 75
info@leben-im-alter.ch

› Unterstützung ist wichtig

Neben ungewohntem Verhalten kann auch eine vormals eingespielte Routine plötzlich weg sein. Sich darüber austauschen zu können und mal einen freien Tag von der Betreuung zu haben, ist wichtig für die Angehörigen. Alzheimer St.Gallen bietet dafür beispielsweise die Wandergruppe für Männer im Appenzellerland an. Angebote spezifisch für Männer mit Demenz gibt es bisher kaum. Erfahrungen zeigen, dass Männer mit Demenz oftmals ihre sozialen Kontakte zu anderen Männern verlieren. In ihrem Betreuungsumfeld sind sie zudem meistens von weiblichen Personen umgeben. Der Austausch unter sich kommt dadurch oft zu kurz, wird jedoch von Personen mit Demenz sehr geschätzt.

Betreute Ferien schaffen Entlastung

Alzheimer-Ferien bieten Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen eine Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Betroffenen entspannte Tage zu verbringen. Ausruhen, auftanken, mitmachen, zuschauen, einfach dabei sein. Weg vom Alltag betreut und umsorgt, mit einem anregend-entspannten Freizeitangebot. Jedem Paar steht eine Betreuungsperson zur Verfügung, die sich um die demenzerkrankte Person kümmert. Dabei entscheidet jeder Teilnehmende, in welchem Umfang er oder sie Unterstützung und Entlastung geniessen möchte.

Beitrag von Alzheimer Schweiz. Aus Anlass des Welt-Alzheimertags vom 21. September

Foto: Shutterstock

Anlaufstelle

Alzheimer St.Gallen/beider Appenzell bietet neben Angehörigengruppen und Alzheimer-Cafés auch die Wandergruppe für Männer sowie Alzheimer-Ferien an. Die Sektion informiert gerne über Angebote in der Region.

Kontakt

Alzheimer St.Gallen/
beider Appenzell
Rorschacherstrasse 94
9000 St.Gallen
Telefon 071 223 10 46
Mail: info.sga@alz.ch
alz.ch/sg

Abgestempelt als «dement»

«Unser einst grosser Freundeskreis ist sehr klein geworden. Es kommt fast niemand mehr zu Besuch oder fragt nach», sagt die Ehefrau eines an Alzheimer Erkrankten. Silvia Hablützel von der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden kennt Geschichten wie diese zuhauf. Ihre Klienten nutzen die Angebote von «Zwäg is Alter» und berichten immer wieder von der Stigmatisierung Demenzbetroffener. Dies bedeutet vereinfacht ausgedrückt, dass jemand wegen seiner Krankheit vorverurteilt und auf seine als negativ bewerteten Merkmale reduziert wird, was ihn unweigerlich in eine Aussenseiterrolle drängt. Oftmals steckt hinter der gesellschaftlichen Diskriminierung eine gehörige Portion Unwissenheit. Noch immer glauben zwei von drei Menschen, dass Demenz ein normaler Teil des Alterns ist – das gilt übrigens selbst für Ärzte! Zu diesem erschreckenden Ergebnis kommt der World Alzheimer Report 2019, für den 70 000 Menschen in 155 Ländern befragt wurden.

Stigmatisierung zu erleben oder ständig Angst zu haben, von anderen zurückgewiesen und ausgegrenzt zu werden, ist für die Betroffenen sehr belastend. Beziehungen leiden, weil sich Mitmenschen von Erkrankten distanzieren oder sich Betroffene selber zurückziehen. Erschwerend kommt hinzu, dass Betroffene aus Angst vor Stigmatisierung oft erst spät oder gar keine fachliche Unterstützung suchen, welche die Länge und die Qualität ihres Lebens verbessern könnte. Bei Ansprechpartnern aus Medizin und Pflege fühlen sich Betroffene wie Angehörige nicht selten weder verstanden noch ernstgenommen. Silvia Hablützel erzählt dazu als Beispiel ein weiteres Erlebnis, das zum Nachdenken anregt: Eine Tochter begleitet ihre demente Mutter zum Hausarzt und schildert ihre Wahrnehmung zur zunehmenden Vergesslichkeit und Orientierungslosigkeit der Mutter. Der Arzt quittiert diese Beobachtungen mit der Aussage: «Wir vergessen doch alle hin und wieder mal etwas.» Es werden keine weiteren Abklärungen getroffen.



«Was willst du als
Nächstes sehen?»

Unterwegs
mit Ihrem
Lieblings-
Menschen.

9-Uhr-
Tageskarte
Freie Fahrt
im ganzen
OSTWIND
ab 9 Uhr

So einfach ist OSTWIND.
einfach.ostwind.ch

AB Appenzeller Bahnen

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



Für Sexualität gilt: Es gibt altersbedingte Veränderungen, aber keine Altersgrenze.

Intimität und Sexualität haben kein Ablaufdatum

Um es gleich vorwegzunehmen: Wir Menschen sind sexuelle Wesen von Geburt bis zum Tod. Das Erleben, Gestalten, Bewerten von Sexualität ist jedoch, unabhängig vom Alter, sehr individuell.

Unsere Sexualität ist immer geprägt von unserer Biografie, von gesellschaftlichen Aspekten, von Werten und Normen, von Gesundheit und Krankheit und davon, welche vorherrschenden Altersbilder in einer Gesellschaft bestehen.

In Bezug auf die Sexualität älterer Menschen hält sich hartnäckig die Vorstellung, dass Lust und Erotik eher in den Hintergrund treten und

Jüngeren vorbehalten ist. In ihrer Praxis in Gais stellt die Sexualberaterin Prisca Walliser jedoch fest, dass das Thema «keine Lust auf Lust» an kein Alter gebunden ist. Viele ältere Menschen holen sich bei ihr Rat, weil sie es bedauern, dass ihre sexuellen Möglichkeiten weniger werden, weil Krankheit und körperliche Veränderungen eine Anpassung der sexuellen Begegnung erfordern.

Qualität vor Quantität

Die körperlichen Veränderungen können sehr beeinflussend sein für das Erleben und Gestalten von Sexualität. Nicht selten herrscht Befangenheit durch das Erleben des Alterungsprozesses. Der Körper verliert an Spannkraft, die Sexualhormone sinken, die Vagina wird trockener, der Erektionsprozess verändert sich. Für viele Menschen >

Das Pflegebett für daheim
Zum Kaufen oder Mieten



HEIMELIG
BETTEN
Das Pflegebett für daheim



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



rigert
EBNET DEN WEG

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

di sebe zwoo
chönnscht
zemebönde*



*die beiden sind von ähnlichem Charakter

Nicola Graf und Claudia Fässler, Privatkundenberaterinnen

Wir fühlen uns eng verbunden.
Mit unseren Kunden. Mit Ihnen. Mit dem Appenzellerland.

appkb.ch

Empfehlenswert.  **Appenzeller
Kantonalbank**

> stehen deshalb Zärtlichkeit, Nähe und Intimität im Vordergrund. «Orgasmuse» versus «Orgas-müssen», Qualität vor Quantität. Sexualität ist mehr als Genitalität und hat ganz unterschiedliche Ausdruckformen. Manchmal treten Menschen den sexuellen Rückzug an. Sie vermeiden sexuelle Begegnungen, oft aus Scham, dem Gefühl des nicht Genügens oder als Schutz vor Enttäuschung. In der Sexualberatung versucht Prisca Walliser Zusammenhänge aufzuzeigen, die individuellen Bedürfnisse sichtbar zu machen und anzuregen, neue körperlich/seelische «Entwicklungsräume» zu erforschen.

Sexualität kann Stress sein

Es gibt ältere Menschen, die nehmen Abschied von der Sexualität, ohne Wehmut, als freie Entscheidung und sie erleben diese Entscheidung viel-

leicht als Befreiung. Sexualität kann nährend sein für die Beziehung, aber auch das Gegenteil: Anlass zu Frustration, Leistungsdruck und Stress.

Alleinstehende Menschen vermissen oft die Möglichkeit, einem Gegenüber körperlich begegnen zu können um Nähe, Zärtlichkeit und intime Kommunikation zu erfahren. Gerade dann, wenn Intimität und Sexualität in der Partnerschaft als positiv und verbindend erlebt wurden. Auch Menschen die in Institutionen leben, geben ihre Sexualität nicht an der Eingangstüre ab. Da gestaltet sich die körperliche Selbstbestimmung nochmals anspruchsvoller für alle Seiten.

Nicht am Defizit orientieren

Eine erfüllende Sexualität ist keine Frage des Lebensalters. Aber zweifelsohne wird die Sexualität im Alter nicht einfacher. Es gilt, sich nicht

von negativen gesellschaftlichen Wertmassstäben entmutigen zu lassen. Sexualität im Alter braucht besondere Pflege und den Mut, sich nicht am Defizit zu orientieren, sondern am Möglichen. «Und vielleicht würde es auch helfen einen etwas «gnädigeren» Umgang mit uns und unserer Sexualität zu pflegen. Ich plädiere für ein erweitertes Verständnis von Sexualität. Und dies für alle Altersgruppen, nicht nur für uns «Alten»», sagt Prisca Walliser. Folgendes Zitat des Autors Michael Frank bringt es auf den Punkt: «Lebenserfahrung, Weisheit, das Kennen der eigenen Bedürfnisse und Beschränkungen, bieten älteren Menschen die Chance einer sexuellen Begegnung, von denen Jugendliche nur träumen können.»

Text: Prisca Walliser

Foto: Shutterstock



Ich plädiere für ein erweitertes
Verständnis von Sexualität.



Prisca Walliser

Sexualberaterin, Sexualpädagogin
und Hebamme



Wer sich frühzeitig Gedanken um seine Altersvorsorge macht, vermeidet Kummer mit dem Sparschwein.



«**Treffen Sie noch heute wichtige Entscheidungen.**»

Zugegeben, Vorsorge und finanzielle Angelegenheiten sind trockene Themen, die für den Laien oft auch schwer verständlich sind. Doch es geht um bares Geld, Sicherheit und den Lebensstandard – ein vertiefter Blick lohnt sich also allemal.

«Oberstes Ziel ist die Einkommenssicherung nach der Pensionierung», sagt Karin Holenstein, Fachspezialistin Vorsorge bei der Raiffeisenbank Appenzell, auf die Frage, was es bei der eigenen Altersvorsorge besonders

zu beachten gebe. Dazu gehören laut ihr folgende drei Punkte: Für die angesparten Vermögenswerte eine passende Anlagestrategie wählen, den Kapitalverzehr planen und Reserven bestimmen. «Sollte Ihr Pensionsplan

dies bereits vorsehen, kümmern Sie sich jetzt um operative Schritte wie die Anmeldung des Rentenbezugs bei der AHV oder den Bezug einer Kapitaloption bei der Pensionskasse», so Holenstein weiter.



Lassen Sie Ihre Vorsorge-situation frühzeitig analysieren.



Karin Holenstein
Fachspezialistin Vorsorge

Ausführliche Beratung empfohlen

Nebst der eigenen Absicherung drängt sich die Frage auf, was getan werden muss, damit auch die Hinterbliebenen nicht ins Hintertreffen geraten. Laut der Expertin bietet das schweizerische Ehegüter- und Erbrecht einen grossen Spielraum, um mit einer sorgfältigen Erbschaftsplanung sein Vermögen nach eigenen Wünschen weitergeben zu können. Dazu der eindringliche Rat der Fachspezialistin Vorsorge: «Treffen Sie noch heute wichtige Entscheidungen und lassen Sie sich im Hinblick auf Ihre selbstbestimmte Vorsorge für die Erstellung eines Vorsorgeauftrages und einer Patientenverfügung ausführlich beraten.» Besonders hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang, dass Regelungen auf den Todesfall hin, Vorsorgeaufträge und Patientenverfügungen zum Zeitpunkt der Urteilsfähigkeit ausgearbeitet werden müssen. Angesprochen auf Stolpersteine bei der Altersvorsorge antwortet Holenstein, dass es keine Patentlösung gebe. Sie empfiehlt aber: «Lassen Sie Ihre Vorsorgesituation frühzeitig zusammen mit einem Vorsorgeexperten analysieren. Je früher Sie Ihre Pensionsplanung in Angriff nehmen, desto besser erreichen Sie Ihre Ziele.»

In der Verzehrphase angekommen

Was, wenn man seine Vorsorge zu lange vor sich hergeschoben hat und auf einen Engpass zusteuert? Kann in der Pension noch gespart werden? Yves Weber, Vermögensberater bei der Raiffeisenbank Appenzell, sagt dazu: «Grundsätzlich

ist es fürs Sparen nie zu spät. Jedoch sind Personen im Ruhestand nicht in der Aufbauphase, sondern in der Verzehrphase des Vermögens.» Ein Vermögensverzehr als Ergänzung zur Altersrente sei ganz normal und sollte zusammen mit dem Finanzberater einkalkuliert werden, führt Weber weiter aus. Und: «Sparen hat in dieser Lebensphase nicht mehr höchste Priorität. Unserer Meinung nach lassen sich besonders durch eine Zusammenlegung und Vereinfachung der Bankbeziehungen Gebühren optimieren.»

Ein Zusammenspiel von Faktoren

Nebst Sparpotenzial lohnt es sich allenfalls auch, über Geldanlagen nachzudenken. Dazu der Vermögensberater: «Es gibt diverse Geldanlagen, welche für Seniorinnen und Senioren sinnvoll sein können. Bei der Entscheidung sollten jedoch

diverse Aspekte wie Liquiditätsbedarf, geplante Investitionen, Anlagehorizont, Vermögen und Familiensituation berücksichtigt werden.»

Als Fazit lässt sich ziehen: Die Pensionsplanung umfasst eine Vielzahl von Themen, die sich gegenseitig beeinflussen. Jede und jeder muss für sich selber die richtigen Antworten auf die entscheidenden Fragen finden. Fragen wie: Reichen meine Vermögenswerte, damit ich meinen Lebensstil weiterführen kann? Soll ich Rente oder Kapital beziehen? Ist meine Hypothek auch nach der Pensionierung tragbar? Soll ich die Hypothek amortisieren oder aufstocken? Wie soll ich mein Geld anlegen? Ein Gespräch mit einem Vorsorge- oder Vermögensberater ist in jedem Fall empfehlenswert – je früher, desto besser.

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Shutterstock



Sparen hat in dieser Lebensphase nicht mehr höchste Priorität.



Yves Weber
Vermögensberater

p.s. aktuell

Angebote der Pro Senectute zu Demenz

Eine dementielle Erkrankung betrifft immer das ganze Umfeld eines Menschen (Familie, Freunde, Nachbarn). So ist es wichtig, dass auch Angehörige Unterstützung finden. Pro Senectute AR steht mit einem breiten Angebot bereit:

Beratung und Information

Beratung für Betroffene und deren Angehörige bei Fragen zu Entlassungsangeboten und deren Finanzierung, Finanzen allgemein, Rechtliches (z. B. Vorsorgeauftrag), Wohnen und Lebensgestaltung.

Infostelle Demenz

Informationen zu demenzspezifischen Themen und Angeboten, Vermittlung, Triage.

Coaching für betreuende Angehörige/Bezugspersonen

Angebot für betreuende Personen, ihre eigene Situation zu reflektieren, um gute und passende Lösungen zu finden.

Individuelle Gesundheitsberatung

Gesundheitsfragen können mit einer diplomierten Pflegefachfrau besprochen werden.

Hilfen zu Hause

Unterstützung von älteren Menschen zu Hause in alltäglichen Belangen (Besuche, Begleiten, Haushalt, Administration, Entlastung von Angehörigen).

Spielen fürs Gedächtnis

Vielseitige und spielerische Förderung der Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit. Bietet Austausch und Kontaktmöglichkeiten.

Die Beratungsangebote sind kostenlos und werden von Fachpersonen durchgeführt. Weitere Informationen unter: www.ar.prosenectute.ch oder Telefon 071 353 50 30

Aktuelles aus der Pro Senectute AR

Unterstützungsbedarf wächst, Pro Senectute gefordert

Das Älterwerden wird in den meisten Fällen früher oder später beschwerlich. Darunter leiden nicht nur die älteren Menschen, sondern oftmals auch Angehörige. Ihnen fällt es oft schwer, sich um ihre Liebsten selbst zu kümmern: Vielen fehlen die Zeit, die Kraft oder die finanziellen Mittel. Genau in solchen Situationen steht Pro Senectute zur Seite: 2022 hat sie dank Freiwilligen und Sozialzeitengagierten mit 3950 Einsätzen 1137 Seniorinnen und Senioren in Ausserrhoden in ihren eigenen vier Wänden unterstützt. Der Bedarf an Unterstützung ist gross und nimmt jährlich zu.

Funktionierende Gesellschaft dank Unterstützung zu Hause

Seit über 100 Jahren berät und entlastet Pro Senectute ältere Menschen in ihrem Alltag, damit sie möglichst lange in ihrem Daheim leben können. Mit ihren Angeboten steht die Organisation allen älteren Menschen zur Seite, wenn es den Angehörigen nicht möglich ist – womit auch zahlreiche

betreuende Angehörige vor Überlastung und Überforderung bewahrt werden und zu einer gesunden und funktionierenden Gesellschaft beigetragen werden kann. Mit dem neuen «Coaching für betreuende Bezugspersonen» werden betroffene Angehörige zudem gezielt unterstützt.

Umfassendes Angebot für alle Seniorinnen und Senioren

Pro Senectute unterstützt mit gezielten Betreuungsangeboten ein eigenständiges Leben zu Hause. So etwa mit Haushaltshilfen, administrativen und finanziellen Hilfen, Besuchsdiensten sowie kostenlosen Beratungen bei finanziellen Fragen, zur Vorsorge, Lebensgestaltung und Wohnsituation. Im Sinne einer guten und umfassenden Betreuung fördert sie zudem soziale Kontakte und Beziehungen und vermittelt sinnstiftende und bewegungsfördernde Tätigkeiten.

Unterstützung auch in Zukunft – dank Spenden

Ab Herbst sammelt die Pro Senectute wieder, damit sie älteren Menschen und ihren Angehörigen in Appenzell Ausserrhoden weiterhin mit Rat und Tat zur Seite stehen kann.

Diverses

Bildung eines Seniorenrates

Der Verband für Seniorenfragen St. Gallen-Appenzell (VS-SGARAI) setzt sich seit seiner Gründung 1971 für die Anliegen älterer Menschen ein. Er ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig und ist ein Verein nach Artikel 60 des Zivilgesetzbuches. Zweck des Verbandes ist es, die wirtschaftlichen, sozialpoliti-

schen und gesellschaftlichen Interessen der Seniorinnen und Senioren gegenüber den Behörden und der Öffentlichkeit zu wahren.

Um dieses Ziel, namentlich die Interessen der Seniorinnen und Senioren gegenüber den Behörden zu vertreten, beabsichtigt der VS-SGARAI in Ausserrhoden einen kantonalen Seniorenrat (KSR-AR) zu bilden. Mit dem Engagement will er erreichen, dass die Anliegen der älteren Menschen auf allen Ebenen ernst genommen werden und in der Politik die nötige Unterstützung finden. Unter der Leitung der Verbandspräsidentin Maria Kaiser hat eine Projektgruppe ein Konzept erarbeitet. Geplant ist, dass das neu zu bildende Organ im Mai 2024 mit seiner Arbeit beginnen kann. Jetzt geht es an die Umsetzung des Zeitplans. Vorab werden Personen gesucht, die sich ein Engagement zu Fragen rund um das Alter/Altern vorstellen können, entsprechende Kompetenzen mitbringen und bereit sind, Zeit und Arbeit zu investieren. Der KSR-AR soll politisch ausgewogen sein und

Vertreterinnen und Vertreter aller ausserrhodischen Gemeinden angemessen umfassen. Ein analoges Gremium existiert bereits im Kanton St. Gallen. Als Vernehmlassungspartner nimmt der st. gallische kantonale Seniorenrat (KSR-SG) Einfluss auf entsprechende kantonale Gesetze und Beschlüsse. Der im VS-SGARAI integrierte KSR-SG versteht sich als politisches Gremium des Verbandes und pflegt unter anderem den Kontakt zu verschiedenen Gremien und Amtsstellen des Kantons.

Maria Kaiser, Verband für Seniorenfragen St. Gallen-Appenzell
www.seniorenfragen-sgarai.ch

Treue Seelen bei der Pro Senectute

Im laufenden Jahr darf sich die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden über zahlreiche Jubiläen in ihrem Team freuen. Seit fünf Jahren sind Monika Baumberger, Silvia Egger, Thomas Nufer, Silvia Oliva und Janine Pasche dabei. Hans Bollinger,

Martha Nadig und Miriam Sieber unterstützen die Pro Senectute seit zehn Jahren. Schon auf 15 Jahre Dienst dürfen Martha Odermatt, Barbara Schittli, Birgit Schwenk und Alice Signer zurückblicken. Weiter versieht Dorothee Gerber seit zwanzig Jahren als stille Helferin verschiedene Aufgaben. Einsame Spitze aber ist Marianne Elliker: Ganze 35 Jahre ist sie nun schon als Sportleiterin engagiert. Allen ein herzliches Dankeschön für ihren Einsatz.

Informationen aus den Gemeinden und Regionen Wohneigentum im Alter

Am 26. September findet in Herisau eine Veranstaltung zum Thema «Wohneigentum im Alter: Was tun, wenn es zu viel wird?» statt.

Anmeldung via:

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

Unter www.ps-magazin.ch sind ausführliche Versionen zu den Texten auf dieser Seite verfügbar.

Lust auf eine sinnvolle und aktive Nebenbeschäftigung?

Haben Sie Lust auf eine sinnvolle, herzberührende und aktive Nebenbeschäftigung? In diversen Gemeinden suchen wir Leiterinnen und Leiter für unsere Fitnesskurse. Gerne informiert Amanda Gatti im Detail über diese Tätigkeit.

Wir suchen zurzeit Unterstützung in folgenden Aufgaben

- **Sozialzeitengagement für die Alltagshilfe, Steuererklärungsdienst und administrative Begleitung**
- **Leiterinnen und Leiter für Sportgruppen**

Weitere Infos finden Sie unter:

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

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



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



öffentliche
Führung
montags
10.15 Uhr

säntis
der berg

Wussten Sie, dass das Säntisgipfel-Gebäude 14 Stockwerke hat?

Lernen Sie Ihren Hausberg an einer der wöchentlichen Führungen besser kennen und sehen Sie, was sich hinter den verschlossenen Türen des Säntisgebäudes verbirgt.

Immer montags gibt Ihnen das Säntis-Team einen spannenden Einblick in die Geschichte der Schwebbahn und den Sendemast.



öffentliche Führung
CHF 12.00 pro Person
exkl. Bahnfahrt

Unser Tipp

Bleiben Sie nach der Führung auf dem Berg und profitieren Sie vom Mittags-Hit

Tagessuppe

Appenzeller Kalbgeschnetzeltes
an Champignon-Rahmsauce,
hausgemachten Spätzli
und Gemüse garnitur

Säntis-Zmittag inkl. Bahnfahrt
CHF 82.00 bzw. CHF 66.00 mit
Halbtax/GA

Das Alter als Qualitätsmerkmal

Dass die Dinge mit fortschreitendem Alter kostbarer und schöner werden können, demonstrierte aufs Beste der jüngste Oldtimertreff auf der Schwägalp. Agi Ukatz hat für das PS-Magazin farbenfrohe Eindrücke vom nostalgischen Anlass eingefangen.



Kleider machen Leute

Gemeinsam mit der Pro Senectute organisiert das Casa Solaris in Stein mehrmals im Jahr schöne und interessante Begegnungen für die Bewohnerinnen und Bewohner. Thema der aktuellen Begegnung war: «Kleider machen Leute». Denn eigentlich träumen doch alle davon,

einmal über den Laufsteg spazieren zu dürfen – ob in geschmackvoller Eleganz oder in bequemer Garderobe. Den Seniorinnen und Senioren im Casa Solaris bot sich nun vor Kurzem die Gelegenheit zum Anprobieren, was sehr genossen wurde.

Turngruppenleiter gesucht

Am 10. Juni fand in Teufen eine Weiterbildung für Leitende der turnenden Seniorengruppen statt. Der Kurs wurde von Pro Senectute Appenzell Inner- und Ausserrhoden gemeinsam organisiert. Engagierte Leitende aus verschiedenen Gemeinden kamen zusammen, um neue Spiele und Übungen kennenzulernen, damit sie ihre Gruppen noch aktiver gestalten können.

Die Weiterbildung war ein voller Erfolg. Die Teilnehmenden kehrten mit einer Fülle an neuen Spielen, Übungen und Kenntnissen zurück, die sie in ihren Gruppen umsetzen können. Die Atmosphäre war geprägt

von Freude, Teamgeist und dem gemeinsamen Ziel, ältere Menschen mit Freude und Kompetenz in Bewegung zu bringen.

Möchten auch Sie Teil dieser Gemeinschaft werden und die sportliche Leitung einer Seniorengruppe übernehmen? Pro Senectute sucht Sportleitende in verschiedenen Gemeinden. Besonders gefragt sind Leiterinnen oder Leiter für die Gruppen in Waldstatt, Gais, Lutzenberg, Grub und Herisau.

Bei Interesse darf man sich gerne an Amanda Gatti wenden (Telefon 071 353 50 39, amanda.gatti@ar.prosenectute.ch).



Genug vom Alleinsein?

Suchen Sie eine Begleitung für Spaziergänge, Ferien oder Konzertbesuche? Wünschen Sie sich eine Bekanntschaft für Gesellschaftsspiele, einen Kinobesuch oder für einen Kaffeeklatsch? Dann sollten Sie einen der Anlässe unter dem Titel «Freundschaften schliessen» in Herisau oder Heiden besuchen (*weitere Informationen finden sich hinter den QR-*

Codes). Es geht nicht darum, eine Liebe zu finden, sondern Freundschaften zu schliessen. Zwei Personen sitzen sich für ungefähr zehn Minuten gegenüber und lernen sich kennen. Es wird so oft gewechselt, bis alle Personen miteinander ein Kurzgespräch geführt haben. Danach liegt die Entscheidung bei Ihnen, ob sie eine oder mehrere der Personen

wiedersehen möchten. Sie haben nichts zu verlieren, nur eine Freundschaft zu gewinnen.



SILVIA

Oliva



Geburtsdatum

15. Juni 1967

Beruf

Dipl. Sozialbegleiterin

Tätigkeit PS

Ressortleitung «Hilfen zu Hause»

Darf ich mich vorstellen?

Mein Name ist Silvia Oliva. Ich bin Mutter von zwei erwachsenen Kindern und seit vier Jahren stolze «Nana». Seit über 25 Jahren wohne und lebe ich in Herisau. Vor meinem Umstieg in den sozialen Bereich arbeitete ich im Marketing und Verkauf. Meine Freizeit verbringe ich im Sommer mit meiner Familie auf und am Bodensee. Im Winter fahre ich gerne Ski. Ich bin sehr unternehmungslustig und es macht mir Freude, neue Länder und Menschen kennenzulernen.

Vor fünf Jahren bekam ich die Chance, nach meinem Studium zur Sozialbegleiterin, bei Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden das Ressort

«Hilfen zu Hause» auf- und weiter auszubauen. Mit grosser Freude und viel Herzblut darf ich den spannenden und abwechslungsreichen Bereich leiten. Mir gefällt der tägliche Kontakt und Austausch mit unseren Klientinnen und Klienten und unseren freiwilligen Sozialzeitengagierten.

Im Alter können alltägliche Aufgaben wie einkaufen, putzen oder finanzielle Angelegenheiten zur Herausforderung werden. Unser Angebot «Hilfen zu Hause» beinhaltet verschiedene Dienstleistungen wie Alltagshilfe, administrative Begleitung, Steuererklärungsdienst sowie Umzüge und Haushaltsauflösungen.

Uns ist es ein grosses Anliegen, dass Menschen im Alter weiterhin ein möglichst eigenständiges und selbstbestimmtes Leben führen können.

Die stetig steigende Nachfrage und die damit wachsende Gemeinschaft an freiwilligen Sozialzeitengagierten belegen den Erfolg aber auch die Notwendigkeit unseres Tuns. Darum suchen wir laufend neue Freiwillige, die mithelfen, für unsere Seniorinnen und Senioren da zu sein. Sind Sie empathisch, sozial engagiert und möchten gerne in Ihrer Freizeit etwas Sinnstiftendes tun, das viel Freude bereitet? Dann freue ich mich über Ihren Anruf unter 071 353 50 36.

Ein lebensfrohes THEATER

Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Spitex Appenzellerland, Spitex Rotbachtal und die Spitex Vorderland bringen gemeinsam mit «Visch & fogel» die musikalische Theaterproduktion «Chuenägele» auf die Bühne. Das Stück ist ein Plädoyer für Menschlichkeit, Toleranz und Lebensfreude.

Frau Schneebeli sitzt in ihrer Alterswohnung. Sie zupft Federn aus ihrem Kopfkissen und schneit. Glück bedeutet für sie, nützlich zu sein, nicht nur für sich, auch für andere. Aber wer braucht eine alte Schachtel? Eine Nickfigur, ein Foto von Pater Josef auf seiner Harley Davidson und ein

Revolver leisten ihr Gesellschaft. Jeden Morgen kommt Frau Fröhlich von der Spitex. Doch eines Tages steht ein Senegalese vor der Türe: «Hier bin ich und pflege Sie. Salam aleikum!»

Das Theater wird wie folgt gezeigt:

- Am Donnerstag, 9. November 2023, um 19.30 Uhr in der Krone Wolfhalden;
- Am Freitag, 10. November 2023, um 19.30 Uhr im Casino Herisau;
- Am Samstag, 11. November 2023, um 14 Uhr im Lindensaal Teufen.

Pro Senectute dankt mit diesem Theater vor allem ihren vielen Frei-

willigen, Sozialzeitengagierten, Mitarbeitenden und Spendenden herzlich für ihr Engagement. Willkommen sind aber alle Ausserrhoderinnen und Ausserrhoder. Wie Sabrina Steiger von der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden betont, wurde bewusst kein Eintrittspreis definiert, sondern es wird eine Kollekte erhoben: «Uns allen ist es wichtig, danke zu sagen und Themen aus unserem Alltag aufzugreifen.»

Anmelden kann man sich via www.ticketcorner.ch/eventseries/3443609/?affiliate=H6D oder unter Telefon 071 353 50 30 (Montag bis Freitag vormittags).



Anmeldelink

Das Theater «Chuenägele» verspricht sorglose Stunden voller Humor.

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

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

Vortrag zum Thema Telefon- betrug und Sicherheit im Alltag

Do., 12.10.23, 15 – 17 Uhr
Trogen
1 Nachmittag, kostenlos,
inklusive Apéro

Schatz-Suche (Speeddating)

Do., 19.10.23, 14 – 16.30 Uhr
Gossau
1 Nachmittag, CHF 15

Spiele 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, Kaffeekasse

Spiele fürs Gedächtnis

Di., 24.10.23/21.11.23/
28.11.23/5.12.23/19.12.23
9.30 – 11.30 Uhr
Gais
5 Vormittage, CHF 25

Spiele 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

Spiele 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

Spiele 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

Sonntagscafé

So., 29.10.23, 13.30 – 17 Uhr
Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Die grosse Welt des Internet

Mo., 30.10.23, 14 – 16 Uhr
Herisau
3 Nachmittage, CHF 150

November

Trauercafé

Do., 2.11.23, 17 – 18.30 Uhr
Herisau
1 Abend, Kaffeekasse

Freundschaften schliessen

Do., 2.11.23, 14 – 16.30 Uhr
Herisau
1 Nachmittag, CHF 20

Erzählcafé «Zuhören»

Mo., 6.11.23, 14 – 16 Uhr
Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Mit dem Handy Bahnticket lösen

Di., 7.11.23, 9 – 11.30 Uhr
Herisau
1 Vormittag, CHF 50

Nachberufliche Zukunft*

Do./Fr., 9.11.23/10.11.23
8.30 – 17 Uhr
Herisau
2 Tage, CHF 600

Theater «Chuenägele»

Do., 9.11.23, ab 19.30 Uhr
Wolfhalden
1 Abend, Kollekte

Theater «Chuenägele»

Fr., 10.11.23, ab 19.30 Uhr
Herisau
1 Abend, Kollekte

Theater «Chuenägele»

Sa., 11.11.23, ab 14 Uhr
Teufen
1 Nachmittag, Kollekte

Den PC aufräumen

Mo., 13.11.23/20.11.23
9 – 11 Uhr
Teufen
2 Vormittage, CHF 100

Workshop für alltägliche Notfälle

Di., 14.11.23, 10 – 11 Uhr
Herisau
1 Vormittag, CHF 20

Musik und Tanz

Mi., 15.11.23, ab 15 Uhr
Herisau
1 Nachmittag, Hutkollekte

Erzählcafé «Alle Jahre wieder»

Mo., 20.11.23, 14 – 16 Uhr
Heiden
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Android-Handy (Samsung etc.)

Di., 21.11.23/28.11.23/5.12.23
14 – 16.30 Uhr
Heiden
3 Nachmittage, CHF 150

Sonntagscafé

So., 26.11.23, 13.30 – 17 Uhr
Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Freundschaften schliessen

Do., 30.11.23, 14.30 – 16.30 Uhr
Herisau
1 Nachmittag, CHF 20

Dezember**Erzählcafé «Samichlaus»**

Mo., 4.12.23, 14 – 16 Uhr
Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

iPhone und iPad

Mo., 4.12.23/11.12.23/18.12.23
9 – 11 Uhr
Heiden
3 Vormittage, CHF 150

Trauercafé

Do., 7.12.23, 17 – 18.30 Uhr
Herisau
1 Abend, Kaffeekasse

Fortlaufende Angebote**Pilates**

wöchentlich, Mo., 14 – 15 Uhr
Stein

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

Weitere Infos und Anmeldung
für die Kurse und Veranstaltungen
unter: [ar.prosenectute.ch/de/
Freizeit/Kurssuche](https://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

Echinacea purpurea comp.

Startklar für die kalte Jahreszeit?

Berggasthaus Aescher oberhalb Seealpsee



**Appenzeller Heilmittel wirken
mit besonderer Kraft. Weltweit.**

Erhältlich in Drogerien und Apotheken. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.
Herbamed AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch



HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie