

p.s.

Magazin Pro Senectute Ausserrhoden

04 | 23

November

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

**Alltag in der
Geriatric**

**Jeder hat einen
Clown in sich**

**Ein Lebensabend
in Haft**

**INKL.
KURSPROGRAMM**

www.einsiedler-weihnacht.ch



EINSIEDLER WEIHNACHTSMARKT

Auftritt Chor Appenzell
Samstag, 9. Dezember 2023,
17.30 Uhr, auf dem Klosterplatz

Über 140 Verkaufsstände &
vielfältiges Kultur-Rahmenprogramm

Freitag, 1. Dezember, 17.00 Uhr
bis Sonntag, 10. Dezember 2023

SO bis DO: 11.00 bis 19.30 Uhr
FR und SA: 11.00 bis 21.00 Uhr



«Ich habe dein Billett schon!»

Alle
Billette
auf Ihrem
Handy.

öV Plus App
Einfach schneller ans Ziel.



So einfach ist OSTWIND.
einfach.ostwind.ch

AB Appenzeller Bahnen

LOSCHTEGI, SCHREEGI OND HIMMELTRUURIGI GSCHICHTE

40 Geschichten vom mittleren Appenzeller Vorderland, vor allem aus den Sechzigerjahren, im Dialekt der Gegend geschrieben, zum Lachen und Weinen: Geschichten über grossartige und sonderbare Menschen, solche die ihr Leben auf der Sonnenseite oder auf der Schattenseite verbrachten. Die Zeit war reich an schrägen und lustigen Episoden. Ernstes und Trauriges gehörte genauso dazu.

Im hiesige Dialekt, f0 die was veschtöünd, für alle anderen auf Hochdeutsch

Autoren: Doris Walser, Andreas Rindisbacher
ISBN: 978-3-907197-17-2
Format: 150x220 mm
Inhalt: 198 Seiten

Erhältlich am Schalter der Druckerei Appenzeller Volksfreund
sowie unter shop.dav.ch



Druckerei Appenzeller Volksfreund | Engelgasse 3 | 9050 Appenzell
T 071 788 50 20 | shop.dav.ch

NEU

CHF
26.-



INHALT

04 | 08

Schwerpunkt

«Sie hend mi nüd möge cheere»
Die Weltlage spiegelt sich im Daheim

11

Stadt & Land

Tanja Dörig –
«Jeder hat einen Clown in sich»

14

Körper & Geist

Birgit Schwenk –
Alltag in der Geriatrie

17 | 20

Leben & Lernen

Wer Zeit mit Kindern verbringt, gestaltet die Zukunft
Der neuste Trick

25

Gesellschaft & Recht

Handlungsbedarf im Justizvollzug:
Ein Lebensabend in Haft

28

News

Porträt Margrith Lenz
Kosten sparen trotz steigenden Krankenkassenprämien?

34

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

Noch immer verfolgt Hans Rechsteiner das Geschehen auf den Schwingplätzen mit grossem Interesse.



«Sie hend mi nüd möge cheere»

Hans Rechsteiner ist kein Riese und schon gar kein Schwergewicht. Dennoch hat er es in jungen Jahren zu grossem Erfolg auf dem Schwingplatz gebracht. Der heute pensionierte Landwirt erfreut sich trotz – oder vielleicht gerade wegen – harter körperlicher Arbeit und zahllosen Kraftakten im Spitzensport bester Gesundheit.

Ein Mann mit 73 Kilo und einer Körpergrösse von 1,74 Metern entspricht nicht dem gängigen Bild eines Schwingers. Und dass er dazu noch eichenlaubbekränzt aus dem Sägemehrling steigen kann, halten wohl die Wenigsten für möglich. Der heute 80-jährige Herisauer Hans Rechsteiner hat in den 60er-Jahren

die Sportszene eines Besseren belehrt. Seinen grössten Triumph verbuchte der ehemalige Landwirt 1966 in Frauenfeld, als er den eidgenössischen Kranz holte und sich damit in die ewige Tabelle der «Eidgenossen» reihte. Rechsteiner war auf dem Höhepunkt seiner zehnjährigen Karriere als aktiver Schwinger.

Mit Köpfchen vorgehen

1967 gelang ihm ein weiteres Husarenstück, als er am Rheintal-Oberländischen die Siegesserie des übermächtigen Ruedi Kobelt beenden konnte. Wie gelangen dem kleinen Athleten solche Erfolge? «Di Schwäre magsch jo nüd lopfe, die mosch söss irgendwie chöne ablegge», sagt

« Mer isch es guet gange, ohni d Familie hettis nüd chöne mache. »

Hans Rechsteiner
Schwinger und «Eidgenosse»



der pfiiffige Ausserrhoder, der einen Weg fand, den Nachteil wettzumachen. Mit seiner Spezialität, dem «Tannerschwüngli», hat er scheinbar haushoch überlegene Gegner überrascht und auf die gültige Seite gedreht. «Denn bruchts gad no e «Zwickli», Gewicht und Grösse des Kontrahenten spielen eine untergeordnete Rolle. Darüber hinaus «hends mi amel nüd möge cheere», sagt der zähe und drahtige Rentner im Rückblick. Ein Schwingstil, der

beeindruckte und gefiel: «Eidgenossenschreck und Publikumsliebling» titelte die Schwingerzeitung «Schlussgang». Darauf angesprochen, wird Rechsteiner fast verlegen: «Sonnenlicht habe ich gerne, aber nicht Rampenlicht», bleibt er bescheiden.

Arbeit als Training

Wären solche Siege heute noch möglich? «Wenns nüd gängt, möst i mer nebis Neus iifalle loh», meint er ver-

schmitzt. Der Trainingsaufwand sei schon zu seiner Zeit gross gewesen. Sogar zuhause in der «Heutili» habe man abends und bei schlechtem Wetter geschwungen. Ein Unterschied sei höchstens, dass die nachrückenden Generationen mehr Zeit im Krafraum verbringen, da sie im Beruf weniger heben und tragen müssen.

Rückhalt der Familie

Eine weitere Grundlage für seinen Erfolg war die Familie. Wenn der ehemalige Spitzenschwinger von seiner Frau und den drei Kindern spricht, nennt er sie ein Geschenk. «Mer isch es guet gange, ohni seu hettis nüd chöne mache.» Damit meint er auch die Arbeit auf dem Hof, den er schon mit 23 Jahren übernehmen musste, weil sein Vater verunglückt war. Er selber blieb von grösseren Unfällen verschont. Neben Kleinigkeiten, wie Verstauchungen, sei er immer gesund geblieben. Angesprochen auf Folgeschäden oder Schmerzen sagt Rechsteiner: «I merke gää nütz.» Damit dies so bleibt, hält er sich mit Waldarbeiten fit. Dabei kann er gelegentlich auch einen Blick auf das Übungsgeschehen der Herisauer Schwinger erhaschen, denn der Schwingplatz Langelen steht in seinem Wald. >



Ein Bild aus aktiven Schwingertagen: Hans Rechsteiner auf dem Höhepunkt seiner Sportlerlaufbahn.

Text: Matthias Brülisauer
Fotos: Matthias Brülisauer

Viel Lob für das neue Zuhause

Der Hof Speicher vereint Altersresidenz, Pflegezentrum und ein Restaurant mit 14 Gault Millau Punkten. Nach 57 Jahren in ihrem Einfamilienhaus zügelten Emil und Marlies Giezendanner im Frühjahr hierher – bereut haben sie es bisher keine Sekunde.

«Wir haben uns gut eingelebt und sind sehr zufrieden. Von Anfang an lief alles unkompliziert. Das gefällt uns», erzählt Emil Giezendanner. Für sie sei klar gewesen, dass sie in Speicher bleiben wollen, schliesslich hätten sie die letzten 57 Jahre in ihrem Haus in Hohrüti gelebt. «Hier haben wir unser Umfeld und treffen zwischendurch Bekannte», erklärt der 92-Jährige. Auch im Hof Speicher hätten sie einige Bekannte gehabt, ergänzt seine Frau Marlies, die erst kürzlich ihren 93. Geburtstag feierte. So hätten sie die Altersresidenz schon länger gekannt, wobei die Bekannten, die sie hier einst besuchten, inzwischen verstorben seien.

Gut aufgehoben

Dass sie vor sieben Monaten selbst in den Hof Speicher zügelten, sei in erster Linie an ihrer Krankheit gelegen, erzählt Marlies Giezendanner: «Ich hatte einen bösartigen Tumor und musste fünfmal operieren. Danach sagten sie im Spital, ich könnte nicht mehr ohne Betreuung leben.» Sie seien froh, dass sie nun im Notfall sofort Hilfe holen könnten. «Bisher brauchten wir das Gesundheitspersonal aber erst einmal und dies war erst noch ein Fehlalarm», sagt Emil Giezendanner lachend. Auch die beiden erwachsenen Töchter seien froh, dass die Eltern im Hof Speicher gut aufgehoben sind. «Das ist auch eine Entlastung für sie», erklärt der gelernte Elektriker.



Das Ehepaar Giezendanner geniesst im Restaurant «AGLIO E OLIO» täglich das Mittagessen.

Seine Frau erhält zweimal die Woche Besuch von der Spitex, das Personal des Hofes sorgt für die wöchentliche Reinigung.

Täglich drei Menüs

Auch die Arbeit in der Küche hat sich für die Giezendanners deutlich reduziert, nehmen sie doch das Mittagessen im Restaurant «AGLIO E OLIO» ein, das im Hof Speicher integriert ist. «Wir essen sehr gut und abwechslungsreich. Man kann täglich zwischen drei Menüs auswählen», erzählt Emil Giezendanner. Und da sie sich in ihrem Alter nicht mehr so viel bewegten, benötigten sie auch nicht mehr als eine reichhaltige Mahlzeit am Tag. «Den Zmorgen und den Znacht bereite ich in der Wohnung zu», erzählt Marlies Giezendanner. Ihre Zweizimmerwohnung verfüge über eine voll ausgebaute Küche. Auch ihre eigenen Möbel konnten die Giezendanners mitnehmen. So fühle man sich noch schneller heimisch, finden sie. Darüber hinaus loben sie das vielfältige Angebot, das der Hof Speicher bietet. Neben dem hauseigenen Coiffeur erwähnt Marlies Giezendanner einen halbtägigen Ausflug mit Schifffahrt auf dem Bodensee, den sie kürzlich mit dem Personal unternommen hätten. «Sie machen sehr viel hier», lobt ihr Mann.



HOF
SPEICHER
IM APPENZELLERLAND 

Hof Speicher

Zaun 5 bis 7
9042 Speicher

071 343 80 80

info@hof-speicher.ch

www.hof-speicher.ch

Ursula Schoch durfte den Zwillingen Hans (links) und Walter Rechsteiner im Namen der Pro Senectute zum 80. Geburtstag gratulieren.



Was macht Ursula Schoch bei den Zwillingen Hans und Walter Rechsteiner?

Seit vielen Jahren besuche ich unsere älteren Gemeindemitglieder an oder nach ihrem Geburtstag mit einem kleinen Präsent. Das ist eine Aufgabe im Namen der Pro Senectute Herisau, die jeweils bei 80-, 90-, 95- oder 100-jährigen Menschen wahrgenommen wird – und so am 26. Oktober eben auch bei den Zwillingen Hans und Walter Rechsteiner, denen ich zum 80. gratulieren durfte.

In einem Jahr stehen im ganzen Kanton rund 550 Besuche an. Diese nehmen neben mir noch weitere 27 Personen auf freiwilliger Basis wahr. In der Regel sind es dankbare Begegnungen, bei denen sich interessante Gespräche und Diskussionen entwickeln. Mir macht diese Aufgabe Freude und ich lerne dabei auch mir unbekannte Mitbürger und Wohnorte kennen. Oft sind es Kindheits-erinnerungen der Jubilare, die mich ebenfalls

in die Vergangenheit zurückblicken lassen. Vielfach sind es aber auch Kontakte zu alleinstehenden Personen, die eine Unterhaltung und einen Besuch geniessen.

Ursula Schoch, Ortsvertreterin der Pro Senectute

Pro Senectute AR arbeitet mit über 140 Freiwilligen und Sozialzeitengagierten in den unterschiedlichsten Bereichen zusammen. Ohne diese grossartige Unterstützung und das enorme Engagement könnten wir die ältere Bevölkerung in Appenzell Ausserrhoden nicht im gewohnten Rahmen unterstützen. Hierfür danken wir allen Freiwilligen und Sozialzeitengagierten ganz herzlich. Haben auch Sie Lust, Teil der Pro Senectute-Familie zu werden? Dann wenden Sie sich an uns (Telefon 071 353 50 30 oder Mail an info@ar.prosenectute.ch).

Die Weltlage spiegelt sich im

DAHEIM

**Sorgen drücken auf die Stimmung, Streit entbrennt
und gerät ausser Kontrolle. Wenn es in den
eigenen vier Wänden kracht, hilft oft nur Distanz.**



Seit etwa drei Jahren verzeichnet das Frauenhaus St. Gallen sehr viele Anfragen von Frauen in Not. «Wir gehen davon aus, dass die Weltlage einen grossen Einfluss auf Streit und Gewalt zuhause hat. Zuerst die Corona-Pandemie, dann der Ukraine-Krieg und infolgedessen steigende Preise usw. Dies alles löst Ängste aus und verunsichert die Menschen zusehends», sagt Silvia Vetsch, Geschäftsleiterin des Frauenhauses St. Gallen, das auch Gewaltgefährdeten aus dem Appenzellerland täglich rund um die Uhr offensteht.

Wenn das Sorgenbarometer explodiert

Neben schlechten Nachrichten kann der Haussegen auch unter saisonalen Schwankungen leiden. «Die dunkle Jahreszeit kann vermehrt zu depressiven Verstimmungen führen. Je mehr Probleme dazu kommen, wie Geldsorgen, steigende Preise, Verlust der Arbeit, Pensionierung usw., desto eher kann auch die Stimmung im Haushalt kippen. Zudem können natürlich auch Probleme mit Alkohol, Drogen usw. die Situation verschärfen», erklärt Vetsch.

Reibereien lassen sich im Zusammenleben kaum vermeiden und sind gesund, solange sie im Rahmen bleiben. Das hebt auch Vetsch hervor: «Wir gehen davon aus, dass Streiten in einer Beziehung wichtig sein kann. Die rote Linie ist jedoch überschritten, wenn es zu körperlichen Angriffen, sexueller Gewalt oder schwerer psychischer Gewalt kommt – im Sinn von «du wirst schon sehen, was dann passiert» oder «wenn du das tust, bringe ich dich um.»

Ein schützendes Umfeld

Im Frauenhaus können sich Frauen ab 18 Jahren mit und ohne Kinder melden, die aufgrund einer akuten Gefährdung im häuslichen Bereich Schutz, Unterkunft, Beratung und Begleitung benötigen. Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer beträgt etwa 33 Tage. In der Regel dauert der Aufenthalt so lange wie nötig, bzw. solange eine Gefährdung besteht. Von häuslicher Gewalt betroffene Männer müssen etwas weiter, um ein ähnliches Angebot beanspruchen zu können: Es gibt Männerhäuser in Zürich, Bern und Luzern. Für eine kostenlose ambulante Beratung im Bereich häusliche Gewalt kann man sich unabhängig vom Geschlecht bei der Opferhilfe SG-AR-AI (www.ohsg.ch) melden.

Streit kennt keine Standesunterschiede

Häusliche Gewalt wird in allen Bevölkerungsgruppen erlebt. «Es gibt keinen Unterschied zwischen den Gesellschaftsschichten. Es gibt aber Schichten, die sind sehr viel auffälliger als andere. So wird in einem Quartier mit einem hohen Arbeiter- und Ausländeranteil eher die Polizei gerufen als in der noblen Einfamilienhaussiedlung», sagt Vetsch. Für Frauen mit finanziellen und gesellschaftlichen Ressourcen sei es einfacher und unauffälliger, sich Hilfe zu organisieren. Ebenso sei es für Schweizerinnen einfacher, weil sie sich besser auskennen oder Rückhalt bei Familienangehörigen in ihrer Nähe haben, als für Migrantinnen, die kaum Deutsch sprechen, so Vetsch weiter.

Respekt und Ruhe bewahren

Einfache Rezepte, um Streitigkeiten gar nicht erst entstehen zu lassen, gibt es nicht – und sind auch nicht nötig. Denn wie erwähnt, müssen Reibereien nicht per se schlecht sein. Die Geschäftsleiterin des Frauenhauses bringt es auf den Punkt: «Wir denken, dass es wichtig ist, beim Streiten Grenzen einhalten zu können. Also mit Respekt vor dem Gegenüber etwas verbal austragen. Denn wir sind ja nicht immer einer Meinung und müssen es auch nicht sein. Und vielleicht muss ich erst mal durchatmen, bevor ich etwas sage, was ich später bereue.»

An Problemen kann man arbeiten

Nach einer Eskalation bleibt manchmal nur die Trennung als letzte Möglichkeit, dem Unheil zu entfliehen. Vor allem dann, wenn ein Teil so schwer verletzt wurde, dass nur noch Angst und Panik übrig sind. Wenn beide Parteien, sowohl gewaltbetroffene wie gewaltausübende, Unterstützung in Anspruch nehmen, die gewaltausübende Personen vielleicht sogar ein Lernprogramm absolviert, gebe es eventuell eine Chance für die Beziehung, so Vetsch. Ihr Fazit: «Dafür müssen gewaltausübende Personen es aber wirklich ernst meinen, an ihrer Problematik arbeiten und lernen, dass Probleme nicht mit Gewalt gelöst werden können.»

Weitere Infos:

www.frauenhaus-stgallen.ch

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Shutterstock

Zusammenleben ist nicht immer einfach und Meinungsverschiedenheiten gehören dazu. Gewalt hat bei Streitigkeiten jedoch nichts verloren.



Auskunft und
Anmeldung:
071 353 50 30
(vormittags)

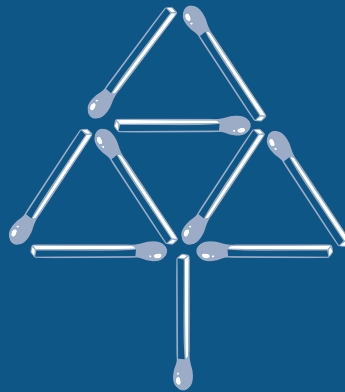
Volkslieder singen

In einer gemütlichen Atmosphäre
a cappella und teilweise mit Gitarren-
Begleitung singen.

Jeden Montag von 14.00 - 15.00 Uhr
in Herisau. Schnuppern jederzeit möglich.
Teilnahme kostenlos, Anmeldung notwendig.



Rätselspass mit Immobilien
Legen Sie 4 Streichhölzer um,
damit ein Haus entsteht.



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



Nr. 11

chli Mogge
chönd
au steche*



*auch Kleine wissen sich zu wehren

Ueli Manser, Direktor

Unsere Kleinheit bietet Vorteile wie Flexibilität und kurze Wege. Zusammen mit unserer
Leistungsfähigkeit sind dies stichhaltige Gründe, die für die Appenzeller Kantonalbank sprechen.

appkb.ch

Empfehlenswert.  **Appenzeller
Kantonalbank**



«Jeder hat einen Clown in sich»

Estella ist Clownin. Sie heitert in Heimen auf und hat bei Sorgen ein offenes Ohr. Hinter ihrer roten Nase verbirgt sich Tanja Dörig.

Tanja Dörig ist von Natur aus gesprächig und quirlig. Eigenschaften, die ihr auch in der Rolle als Clown Estella zugutekommen. «Estella trägt ein Röckli, übergrosse Schuhe, ist eitel, mädchenhaft und hat eine rote Nase», beschreibt die 44-jährige Herisauerin die Figur. Sie ist eine Mischung aus Tollpatsch und Weissclown. «Ich bin kein Schenkelklopfclown, denn ein Clown hat für

mich mehr Facetten, als alle zum Lachen bringen. Ein Clown kann auch poetisch oder philosophisch sein», erklärt die Clownfrau, die sich auf Besuche in Institutionen für Kinder und Erwachsene spezialisiert hat.

Feingefühl gefordert

Die Oberstufenlehrerin und Atemtrainerin hat ihre Leidenschaft ent-

deckt, als sie vor zehn Jahren Orientierung im Leben und Erfüllung suchte: «Ich wollte meiner eigenen Freude folgen und Neues entdecken.» Dörig absolvierte zwei Jahre Ausbildung um ihren eigenen Clown zu finden und zu erforschen. Sie ist überzeugt: «Jeder hat einen Clown in sich.» Man muss ihn nur zutage fördern. Ihrer kann reden wie ein Wasserfall, aber auch schweigen und >



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Wir suchen dich!

Wirst du unsere neue Sportleiterin?
Melde dich jetzt bei uns.
www.prosenectute.ch/sportleiter



Eliane
CHRISTMAS
MOMENTS

9.12.2023 | ST. GALLEN
KIRCHE LINSEBÜHL

**The
Jackson
SINGERS**

Gospel Magic

18.12.2023
ST. GALLEN
Kirche St. Laurenzen

*Nadal 2023
WEIHNACHTSTOUR*

**MARIE LOUISE
WERTH & BAND**

21.12.23
WIL, STADTSAAL

› zuhören. Besonders viel sagt Estella jedoch durch ihre Mimik und Gestik. Estella beherrscht ausserdem Kunststücke und Zaubertricks, die sie gerne in Interaktion mit dem Publikum präsentiert, was gelegentlich Nähe erfordert. «In Institutionen muss man äusserst achtsam sein und Vorwissen über die Bewohner und deren Eigenheiten haben. Nicht alle Menschen mögen zum Beispiel Berührungen. Die Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden, ist eine Herausforderung», sagt Dörig. Gewiss ist, auch nur zuschauen, wenn ein Clown mit jemandem interagiert, kann sehr unterhaltsam und spannend sein.

Seine Sorgen abladen

Einen grossen Stellenwert bei Besuchen in Institutionen haben Lieder. Denn die Erfahrung der Clownfrau zeigt: Ältere Menschen singen gerne. In Verbindung mit Alltagsgegenständen aus vergangenen Zeiten lassen sich so Erinnerungen und Emotionen wecken. «Manche Menschen hingegen wollen einfach nur mit jemandem reden – und das darf auch mit einem Clown sein», sagt Dörig und ergänzt: «Einem Clown kann man seine Sorgen anvertrauen. Selbst ‹Tod› und ‹Clown›

schliessen sich nicht aus, denn ein Clown wird sogar bei Sterbethemen zuhören – und aufheitern.» Doch wie kommuniziert man, wenn man nicht mit Worten in Kontakt treten kann? Diese Frage stellt sich oft bei Menschen mit Handicap oder starker Demenz. Die Antwort kommt schnell und ist überraschend einfach: «Mit Herz und Gefühl.»

Humor verändert sich

«Ich möchte ein Licht bringen, ein Lächeln ins Gesicht zaubern», beschreibt Dörig ihre Motivation. Weil: «Das Strahlen, das Leuchten in den Augen, sind die Geschenke, die ich mitnehme von meinen Besuchen.» Der Name «Estella», was «Stern» bedeutet, ist also Programm. Womit man das Publikum zum Lachen bringt, will dabei wohlüberlegt sein. Denn der Humor verändert sich im Lauf des Lebens. Als Beispiel nennt Dörig: Im Unterschied zu Erwachsenen, die das eher abtossend finden, ist es für Kinder urkomisch, wenn ein Clown furzen muss. Die Kleinen seien jedoch auch gnadenlos ehrlich und direkt, wenn sie keinen Gefallen am Gezeigten finden, so Dörig: «Kinder sind hoch anspruchsvoll. Die sagen dir ins Gesicht: Du bist gar nicht lustig.»

Die Kunst des Scheiterns

«Der Clown gibt mir die Möglichkeit, mich theatralisch auszudrücken ohne in einer Theatergruppe zu sein. Man entdeckt wieder das innere Kind und kann diesem freien Lauf lassen. Das ist eine heilsame Erfahrung», weiss die Spassmacherin. Die Qualitäten von Estella, ihre Leichtigkeit und Freude, in den Alltag einzubringen, bleibe ein Ziel, das sich ein Leben lang zu verfolgen lohne: «Ein Clown darf frech sein, er hat eine Freikarte um Grenzen zu überschreiten.» Der eigene Clown ist aber auch «die Kunst des Scheiterns». Dörig sagt dazu: «Scheitern ist nicht schlimm, es ist eine Erfahrung und bringt dich weiter. Bei Misserfolgen die innere Clownnase aufzusetzen, bereichert das Leben. Alles wird leichter, weniger tragisch, weniger ernst.» Da bleibt die Frage, was die Frau hinter der Schminke aufheitert? Sie erwidert: «Tanzen, singen, gute Gesellschaft und natürlich wenn ich Clown sein darf. Menschen erfreuen, sie zum Strahlen und Erblühen bringen, macht mir selber Freude.»

Text: Matthias Brülisauer

Fotos: Tanja Dörig



Einem Clown kann man seine Sorgen anvertrauen.

Tanja Dörig



Alltag in der GERIATRIE

Birgit Schwenk will von ihren Patienten wissen, was das Leben lebenswert macht. In einem Interview gibt die Chefärztin Einblicke in die Geriatrie.

Geriatrie bezeichnet in der Fachsprache die Altersmedizin. Wie der Name vermuten lässt, befasst sich der Themenbereich mit Erkrankungen des Menschen vom 65. Lebensjahr an – hauptsächlich in den Gebieten Innere Medizin, Orthopädie, Neurologie und Psychiatrie. Birgit Schwenk ist Chefärztin Akutgeriatrie in den Spitälern Altstätten, Grabs und Wil. Sie wohnt in Gais und engagiert sich seit 15 Jahren im Stiftungsrat der Pro Senectute Appenzell Ausser-

rhoden. Wenn sie keinen Kittel trägt, ist sie gerne in den Bergen unterwegs oder singt im Chor Gais. Die 56-jährige Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin stand dem Pro Senectute-Magazin Rede und Antwort, um Einblicke in ihren Berufsalltag zu geben.

In der Einleitung haben wir kurz gestreift, was sich hinter dem Begriff «Geriatrie» verbirgt.

Aber beschreiben Sie doch bitte für unsere Leserschaft detaillierter, womit sich die Altersmedizin beschäftigt:

Die Akutgeriatrie setzt sich mit der Gesundheit und Krankheit im Alter auseinander und berücksichtigt dabei die körperlichen, geistigen und sozialen Faktoren. Die Altersmedizin befasst sich unter anderem mit Funktionsstörungen, wie Gang- und Standschwierigkeiten, Hirnleistungsproblemen, Lähmungen und einer



Der Mensch und seine Bedürfnisse haben in der Altersmedizin eine zentrale Rolle.

verlängerten Genesungszeit nach anderen akuten Erkrankungen oder Operationen. Verschiedene Spezialistinnen und Spezialisten sorgen in der Akutgeriatrie für den Erhalt von Gesundheit, Selbständigkeit und für eine gute Lebensqualität des älteren und hochbetagten Menschen.

Wie muss man sich eine geriatrische Abteilung vorstellen?

Die Patienten in der geriatrischen Abteilung sind im Durchschnitt 83 Jahre alt und bleiben meist 14 Tage im Spital. Neben der Abklärung und Behandlung der akuten Erkrankung wird mit frührehabilitativen Massnahmen begonnen, um den Genesungsprozess optimal zu unterstützen. Ein wichtiger Aspekt ist die aktivierende Pflege und damit die Hilfe zur Selbsthilfe. Das Team aus Pflegenden, Ärzten, unterschiedlichen Therapeuten, Austrittsplanung etc. arbeitet zusammen mit den Betagten an den zu Beginn vereinbarten Zielen. Normalerweise erhalten die Patienten pro Woche zehn Therapieeinheiten. Viele Patienten können wieder nach Hause austreten, andere gehen anschliessend in eine Rehaklinik oder ins Pflegeheim.

Gibt es Besonderheiten in den von Ihnen betreuten Spitälern?

Eine Spezialität ist die Alterstraumatologie, welche wir an den Standorten in Altstätten und Grabs anbieten. Hier werden gestürzte ältere Menschen von den Altersmedizinern zusammen mit den Orthopäden oder Chirurgen gemeinsam behandelt und damit optimal betreut. Ebenfalls an beiden Standorten bieten wir eine ambulante Demenzabklärung in unserer Memory Clinic an.

Was sind Ihre grössten Herausforderungen im Alltag als Geriaterin?

Eine grosse Herausforderung ist im Einzelfall das richtige Mass an Diagnostik und Therapie zu finden, damit

wir bei den betagten Menschen keine Übertherapie aber auch keine Unterbehandlung betreiben. Dazu ist es sehr wichtig zu wissen, was jedem einzelnen Patienten wichtig ist, was sein Leben lebenswert macht und welche Ziele erreicht werden sollen. Manche Patienten möchten 100 Jahre alt werden, andere hingegen warten auf den erlösenden Tod.

Welche Genesenden brauchen die intensivste oder längste Betreuung?

Patienten, die vorbestehend Gedächtnisprobleme haben oder während des Spitalaufenthaltes einen akuten Verwirrheitszustand erleiden, brauchen oft eine längere Betreuung. Ebenso Patienten, bei denen Komplikationen auftreten, die leider im Alter häufiger vorkommen.

Welches besondere Erlebnis werden Sie nie vergessen?

Ein Patient kam zu uns auf die Geriatrie um zu sterben. Er hatte aufgehört zu essen und zu trinken, damit er nicht mehr weiterleben musste. Er lebte alleine in einem abgelegenen Bauernhaus, zuletzt nur noch in einem Raum, den er mit dem Föhn heizte. Im Spital erlebte er wieder Ansprache, freundliche Menschen, die sich um ihn kümmerten und so begann er wieder zu essen und zu trinken. Er wurde letztlich in ein Pflegeheim verlegt, wo er sich sehr wohl fühlte.

Geriatrie und Sterben scheinen untrennbar miteinander verknüpft. Wie gehen Sie mit dem Tod um?

Der Tod hat am Ende eines langen Lebens oftmals etwas Erlösendes. Das ist tröstlich und erleichtert den Umgang mit dem Thema Sterben. Viele alte Menschen sterben völlig friedlich. Sie schauen meist auf ein erfülltes und gefülltes Leben zurück und haben dieses oft bereits abgeschlossen. Anders sieht das bei jungen Müttern



Birgit Schwenk,
Chefärztin Akutgeriatrie

mit einer Krebsdiagnose aus, die gerne miterlebt hätten, wie ihre Kinder aufwachsen, heiraten und selbst Kinder bekommen. Dort ist das Sterben häufig ein Kampf und geht uns allen sehr nahe.

Was sind Ihre grössten Freuden im Umgang mit betagten Menschen?

Freude bereiten mir immer wieder rüstige 90- oder 100-Jährige, die noch alleine oder manchmal sogar mit dem Ehepartner zu Hause leben und dankbar und zufrieden auf das Vergangene blicken. Von diesen Menschen können wir viel lernen.

Was würden Sie sich wünschen, falls Sie selber einmal pflegebedürftig werden sollten oder eine Reha machen müssten?

Ich würde mir wünschen, dass man meine Sorgen ernst nimmt, freundlich und liebevoll mit mir umgeht, verständlich und offen kommuniziert und meine Grenzen respektiert. Dies versuche ich im Alltag bei meinen Patienten vorzuleben gemäss dem Motto: «Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem anderen zu.»

Das Interview führte Matthias Brülisauer.

Foto: Shutterstock

**Sie pflegen Ihre Angehörigen
oder werden durch Ihre Angehörigen gepflegt?
Wir bezahlen den Angehörigen einen Lohn!**

Wir bieten:

- **Stundenlohn zwischen 35 und 45 CHF**
- einen **schweizweit anerkannten Pflegehelferkurs** an, den Sie **kostenlos** in unserem Bildungszentrum in Regensdorf absolvieren können
- **Entlastung der Angehörigen** durch unser Fachpersonal während den Ferien oder akuten Situationen

Kontaktieren Sie uns unverbindlich unter 043 299 04 86 (Frau Bjelovuk / Frau Frei).



Spitex Bracha
Althardstrasse 158, 8105 Regensdorf (Hauptzitz)
info@spitex-bracha.ch
www.spitex-bracha.ch



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



**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

Fersenspikes für sicheren Halt auf Eis und Schnee



Laut Unfallstatistik ist Stolpern und Stürzen die häufigste Unfallursache in der Schweiz.

Der **Original-Gleitschutz von Devisys®** ist mit einem stabilen Klettverschluss **speziell auch für ältere Menschen** einfach anzulegen und abzunehmen.

Für zusätzliche Sicherheit in der dunklen Jahreszeit und bei rutschigen Bedingungen sorgt der an der Rückseite montierte **3M Reflektor**.

Anwendung

Gleitschutz auf den Boden legen, einsteigen, Klettverschluss durch den Ring ziehen und schliessen – fertig!



Bestellatalon Fersenspikes - Preis CHF 35.00/Paar, plus Verpackung und Porto CHF 8.50 (inkl. MwSt.) | **ab CHF 50.00 portofrei** (Zahlen in Klammern = Schuhgrösse)

S = (32-36) Anzahl / Paar	M = (37-39) Anzahl / Paar	L = (40-44) Anzahl / Paar	XL = (45-50) Anzahl / Paar
---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------

Beutel zur Aufbewahrung der Fersenspikes (wasserdicht, robust). Preis **CHF 9.00 / Beutel** Anzahl:

Lieferadresse

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Datum: _____

Senden oder Mailen an: Devisys-Schweiz Sicherheitsprodukte Jacomet, Bitzistrasse 11, 6370 Stans
sicherheitsprodukte@bluewin.ch | https://shop.devisys-schweiz.ch

Wer Zeit mit Kindern verbringt, gestaltet die **ZUKUNFT**

**Félice Angehrn hilft Kindern, wenn der Schulstoff Mühe bereitet,
und entlastet Lehrer im fordernden Unterrichtsalltag.
Als Klassenhilfe hat sie eine erfüllende Aufgabe gefunden.**

Doch was genau macht eine Klassenhilfe? «Ganz einfach, ich biete Unterstützung beim Lernen», sagt Félice Angehrn und ergänzt: «Ich muss nichts vorbereiten. Wenn ich komme, gibt mir der Lehrer Aufgaben.» Die 65-Jährige bleibt bei ihrer

Arbeit mit einem Kind meist im Klassenzimmer, der Unterricht läuft also parallel weiter. Nur bei Aufgaben, die hohe Konzentration erfordern, wechselt sie in den Gruppenraum. «Ich will explizit keine Nachhilfe geben. Ich will eine Hilfestellung für den

Lehrer sein», erklärt die Teufnerin und fährt fort: «Der Lehrer schickt zu mir Kinder, die Probleme haben, beispielsweise beim Schreiben oder Rechnen. Nebenbei mache ich aber auch Korrekturarbeiten.» >



Félice Angehrn engagiert sich als Klassenhilfe.

Eine Bereicherung

Auch Alex Porta, Schulleiter in Herisau, sieht in der Arbeit von Klassenhilfen einen Gewinn für die Kinder wie auch für Unterrichtende: «Klassenhilfen im Schulzimmer sind für die Lehrpersonen und vor allem für die Schülerinnen und Schüler eine enorme Bereicherung. Unsere beiden Klassenhilfen setzen wir als niederschwelliges Unterstützungsangebot ein, um individuelle Hilfestellungen leisten zu können.» Übrigens: Weitere Klassenhilfen sind hoch willkommen. Wer Interesse hat, darf sich gerne bei der Schule Herisau unter Telefon 071 354 55 32 oder per Mail an schulverwaltung@herisau.ar.ch melden.



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

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. E-Mail inserate@adag.ch

www.ps-magazin.ch

Publireportage



appenzeller heilbad

ganz schön kräftigend




Das Appenzeller Heilbad: eine aussergewöhnliche Gesundheitsoase

Oberhalb von Heiden, mitten in der Natur, liegt das gemütliche und familiäre Appenzeller Heilbad. Es ist mehr als eine grosszügige Bäderlandschaft mit Innen- und Aussenbad: Physiotherapie, Massage- und Wohlfühlbehandlungen, kostenfreie Wassergymnastik und ein modernes Fitnesscenter gehören zum Angebot. Die Gäste wissen ausserdem die abwechslungsreichen Aufgüsse in der finnischen Sauna, in der Kräuter-Sauna und im Sole-Dampfbad sehr zu schätzen. Es werden attraktive Kombi-Abonnements und -Eintritte angeboten.

Als bedeutendes Gesundheits- und Wellnesszentrum in der Ostschweiz schreibt das Appenzeller Heilbad Ruhe, Entspannung und Erholung gross. Mit dem Postauto ist es aus St.Gallen schnell und günstig erreichbar – ideal für einen Ausflug in die Natur mit Wellness inklusive. Nächster Halt also: «Unter-rechstein Heilbad»! Auch Parkplätze stehen gratis zur Verfügung.

Appenzeller Heilbad | Postfach 131 | 071 898 33 88
www.heilbad.ch | 9410 Heiden | info@heilbad.ch

- › In der Schuleinheit Wilen in Herisau, dem Tätigkeitsfeld von Félice Angehrn, besuchen viele fremdsprachige Kinder den Unterricht. «Sie haben natürlich einen grösseren Unterstützungsbedarf. Reden geht, aber beim schriftlichen Ausdruck sind sie oft sehr schwach», macht die frisch Pensionierte eine besondere Herausforderung fest. Häufig werden darum miteinander Texte gelesen.

Auf Hilferuf reagiert

«Mein Einstieg als Klassenhilfe war in einer ganz wilden, lauten und grossen Klasse», sagt Angehrn in der Rückblende. «Ich hatte mich auf ein Inserat mit dem Aufruf ‹dringend Klassenhilfe gesucht› gemeldet – ohne pädagogische Vorbildung wohl gemerkt», so die gelernte Arztgehilfin weiter. Das war vor 15 Jahren. Ihren Dienst leistet sie uneigennützig, entlohnt wird die Arbeit nicht. «Mir geht es sehr gut und ich möchte der Gesellschaft etwas zurückgeben. Die Kinder sind allermeist ausgesprochen dankbar dafür, der Lehrer sowieso.» Kein Wunder, für den Unterrichtenden ist Félice Angehrn eine wertvolle Entlastung, die zur Beruhigung im Klassenzimmer beiträgt. «Es ist wichtig, Lehrern den Rücken frei zu halten. Sie bewegen sich in einem laufend anspruchsvolleren Spannungsfeld zwischen Schule, Kind und Eltern. Ein schöner Beruf ist schwierig und stressig geworden», sinniert sie.

Eine Sonderstellung

Als Klassenhilfe sieht sich Angehrn mit einem entscheidenden Vorteil gegenüber der Lehrperson: «Ich bin nur einmal in der Woche für drei bis vier Stunden da und habe deshalb eine Sonderstellung bei den Kindern. Ich bin die Nette, die Lobende. Bei mir haben auch Gespräche über Gott und die Welt Platz. Zudem darf ich bei aussergewöhnlichen Erlebnissen dabei sein: Ich begleite auf Schulreisen oder bei Waldtagen und wage mich auch mal mit Schlittschuhen

aufs Eisfeld.» Sie mache das, solange ihre Dienste erwünscht seien: «Denn ich finde es sehr sinnvoll, sich mit Kindern zu beschäftigen. Wenn man Zeit mit ihnen verbringt, macht man etwas für die Zukunft.» Ausserdem werbe sie bei Leuten, die sie als Klassenhilfe geeignet finde. «Wer selber Kinder grossgezogen hat, wird die Aufgabe wahrscheinlich einfacher bewältigen», sagt die dreifache Mutter. Ausschlusskriterien für die Tätigkeit als Klassenhilfe gibt es nicht: «Du musst einfach gerne mit Kindern arbeiten und einfühlsam sein.»

Am Puls der Zeit bleiben

Als schöner Nebeneffekt bleibt man geistig beweglich und am Puls der Zeit. «Ich bin noch keine Grossmutter. Doch dank meinem Engagement bin ich stets à jour, was bei den Jungen passiert und immer voll dabei.» Zudem sind die Neun- und Zehnjährigen, die von Angehrn betreut werden, einigermassen «pflegeleicht». Oder wie sie es formuliert: «Die Dritt- und Viertklässler sind neugierig und schauen noch zu dir hoch. In diesem Alter kann man mit

Schülern gut zurechtkommen, sie sind selbständiger als die ganz Kleinen aber noch nicht pubertär.»

Schule im Wandel

«Der Unterricht ist heute viel offener und menschlicher als zu meiner Zeit als Schulfädchen», blickt die Rentnerin zurück: «Man geht mittlerweile stark auf das einzelne Kind ein und wendet viel Zeit für den Nachwuchs auf.» Die Schule versuche im Unterschied zu früher das Positive am Kind zu betonen und nicht die Defizite. Also weg von Strafaufgaben, hin zu gezielter Förderung. Manchmal dürften die Lehrer allerdings ruhig etwas strenger sein, merkt Angehrn an: «Heute geniessen Kinder eine längere Leine, vielleicht manchmal eine fast zu lange.» Und sie philosophiert zum Schluss: «Ich hatte damals einen äusserst langweiligen Lehrer, wahrscheinlich hätte ich an einer Klassenhilfe Freude gehabt. Der Unterricht hätte Farbe vertragen. Gut, dass das Schulleben bunter geworden ist.»

Text und Foto: Matthias Brülisauer

Generationen im Klassenzimmer

Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden hat ein Projekt für «Generationen im Klassenzimmer» in der Schublade, das nur noch auf seine Ausführung – sprich auf eine interessierte Schule und/oder freiwillige Seniorinnen und Senioren – wartet. Ältere Menschen stellen dabei Kindern Lebenserfahrung, Fachwissen, Geduld und Zeit zur Verfügung. Dies kann für die Schüler eine Bereicherung im Unterricht, für die Lehrkraft eine Entlastung und für die Freiwilligen eine beglückende Aufgabe sein. Die Seniorin oder der Senior ersetzt aber keinesfalls die Lehrperson, sondern soll lediglich eine Ergänzung und Unterstützung sein. Bei welchen Projekten und Aufgaben die Seniorinnen und Senioren dabei sein können, entscheidet die Lehrperson.

Kontakt:

Sabrina Steiger, Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden,
Gossauerstrasse 2, 9100 Herisau,
Telefon 071 353 50 30, info@ar.prosenectute.ch

Der neuste TRICK

Aus dem Nichts auftauchende Enkel oder andere Verwandte, falsche Polizisten, dubiose Telefonanrufe... Mit immer wieder neuen Tricks wird versucht, älteren Leuten das Geld aus der Tasche zu ziehen. Neuerdings geben sich Betrüger auch als hilfsbereite Gärtner aus, und entsprechende Erfahrungen machte auch ein Ehepaar in Herisau.

Eine Kurzgeschichte von Peter Eggenberger.







Aggeler Huber & Partner AG

Recht und Treuhand

Ihre Experten für

- > Ehe- und Erbvertrag Eggweg 10a
- > Testament 9100 Herisau
- > Erbteilung
- > Willensvollstreckung Herisauerstrasse 36
- > Vorsorgeauftrag 9200 Gossau
- > Patientenverfügung
- > Kindesvertretung 071 385 69 69
- > Steuern recht-treuhand.ch

Wir sind für Sie da.

Älter werden – mobil bleiben.



Sicher ans Ziel seit 1916.

071 2222 777



KEINE ANGST!

LEGEN SIE EINFACH AUF.

SCHOCK + GELD = BETRUG

Weitere Informationen auf **schockanrufe.ch**



PRO SENECTUTE



Stiftung Leben im Alter Herisau

Mit Oma und Opa in die Lebkuchenbäckerei

Verzieren Sie gemeinsam mit Ihren Liebsten Lebkuchensterne bei uns im Sedelblick. Auch Menschen mit Demenz sind willkommen.

**Samstag, 9. Dezember 2023
14:30 bis 16:30 Uhr**

Stiftung Leben im Alter Herisau
Kasernenstrasse 91
9102 Herisau

Anmeldung: bis 4. Dezember 2023
071 354 75 75
info@leben-im-alter.ch
leben-im-alter.ch



PHONAK
life is on

A Sonova brand

Hören Sie die Gespräche, die für Sie wichtig sind.

Phonak Audéo™ Lumity, ein Hörsystem mit SmartSpeech Technologie für verbessertes Sprachverstehen.

Glanzvolle Gespräche mit Lumity – immer und überall.

Jetzt kostenlos Probe tragen!



Phonak Audéo™ Lumity

Jetzt Phonak Audéo™ Lumity testen

ADLER
OPTIK & AKUSTIK

NEU!
Anpassung bei Ihnen Zuhause.

Adler Optik & Akustik GmbH
Bahnhofstrasse 21, 9100 Herisau
T 071 351 37 37, www.adleroptik.ch

Ihr Adler Akustik Team



Aleksandra Vokner



Stefan Kowsky

Zum Frühstück gehört für Elsi und Theo das Studium der Zeitung. «Jetzt pass auf», wendet sich der Mann an seine Gattin und beginnt vorzulesen: «In einem Einfamilienhausquartier im thurgauischen Eschlikon läutete vergangenen Dienstag ein Polizist an der Haustüre einer betagten Witwe. Als die Frau auf den Balkon trat, erklärte der Uniformierte, dass in der Gegend eine rumänische Einbrecherbande ihr Unwesen treibe. «Ich nehme Ihr Geld und Ihre Wertsachen vorübergehend in sicheren Gewahrsam. Es eilt, werfen sie das Ganze am besten vom Balkon!», empfahl der Polizist eindringlich. Die Frau eilte ins Schlafzimmer, um dann dem freundlichen Helfer Augenblicke später eine halbgefüllte Plastiktasche mit Geld und Schmuck zuzuwerfen. Mit einem kurzen «Bis bald!» verabschiedete sich der vermeintliche Gesetzeshüter und ward nicht mehr gesehen.»

«Einfach unbegreiflich, wie gewisse Leute so dumm sein können und alles glauben. Das jedenfalls könnte uns nicht passieren», lacht Elsi. Fast gleichzeitig ertönt die Hausglocke. Beim Blick aus dem Fenster sieht Theo ein grünes Auto mit Ladebrücke und zwei Arbeiter in blauer Berufskleidung. «Guten Morgen! Das kantonale Bauamt hat uns mit der Überprüfung Ihres Gartens beauftragt, um gefährliche Pflanzen auszumerzen. Wir graben sie aus und sorgen auch für die fachgerech-

te Entsorgung, und alles ohne Kosten für Sie!», erklärt einer der beiden Gärtner freundlich.

«Aha, invasive Neophyten», erwidert Theo wichtig. Er hat schon einiges über diese fremden und in heimischen Gärten unerwünschte Pflanzen gelesen. «Eine gute Sache! Und zudem gratis! Respekt, dass uns das Bauamt unterstützt!» Dann bindet er sich die Gärtnerschürze um, setzt den breitrempigen Hut auf und führt die beiden willkommenen Helfer durch den Garten. Der Grössere konsultiert auf dem Handy laufend die verschiedenen Bilder mit unerwünschten Pflanzen. Schon bald wird er fündig. «Hier haben wir einen japanischen Staudenknöterich, und dort ein drüsiges Springkraut. Und dann diese vielen kanadischen Goldruten. Das alles muss weg!»

Nun machen sich die beiden Gärtner ans Ausgraben und Aufladen. Gegen Mittag erklärt Elsi, dass zuhinterst im Garten noch ein Haufen Strauchschnitt liege und fragt, ob dieses Grüngut ebenfalls mitgenommen werde. Die Arbeiter sind einverstanden, und das Ehepaar verschwindet mit zwei grossen Tragkörben hinter dem Haus.

Bei ihrer Rückkehr sind die Fremdpflanzen-Spezialisten und das Auto verschwunden. «Die sind schnell weggefahren, um abzuladen. Sonst hätten sie sich doch verabschiedet, schon wegen des Trinkgelds», lacht der Mann. Die Gattin eilt mit der

Bemerkung «Ich bereite den Zmittag vor» ins Haus und ruft Augenblicke später verstört aus dem Fenster: «Theo, komm und schau dir das an, verrückt!»

In der guten Stube herrscht ein unglaubliches Durcheinander: Alle Schränke sind offen, und der Inhalt liegt verstreut auf dem Boden. Auch die Schubladen des Sekretärs sind aufgebrochen. Nach einem kurzen Augenschein steht fest, dass alles Wertvolle fehlt: Das Bargeld, der Schmuck und die Ausweise. Und mit der Goldrute im Garten sind auch die beiden Goldvreneli in der kleinsten Schublade weg.

Aufgeregt telefoniert Theo der Polizei. «Ah, die falschen Bauamtsarbeiter. Ja, Sie sind nicht der Erste, aber wir tun das Möglichste. Und das grüne Auto und die blauen Hosen hätten Sie doch misstrauisch machen müssen! Unsere Bauämter haben doch Fahrzeuge und Kleider in oranger Farbe!»

Wenige Wochen später wurden die beiden Diebe im Zürcher Oberland gefasst. Die Ausweise konnten dem Ehepaar zurückgegeben werden, aber Geld, Gold und Schmuck waren endgültig verloren. Und seit den üblen Erfahrungen mit den falschen Neophyten-Bekämpfern lachte Elsi nie mehr über dumme und leichtgläubige Leute...

Text: Peter Eggenberger

Foto: Shutterstock

Diese frei erfundene, von aktuellen Geschehnissen inspirierte Kurzgeschichte, wurde dem p.s.-Magazin von Peter Eggenberger zur Verfügung gestellt. Eggenberger wurde 1939 in Walzenhausen geboren. Der einstige Fremdenlegionär, Lehrer, Witzweg-Erfinder und Autor ist heute als Referent und begnadeter Erzähler gefragt. Seine Bücher mit vergnüglichen Kurzgeschichten wie «D Hebamm vo Walzehuuse», «Vo Tökter ond Luusbuebe» und andere sind im Appenzeller Verlag erhältlich.



DAS PLUS GESUNDHEIT¹

NACH DEM VORBILD DER NATUR

Viele Wirkungen, wissenschaftliche Dosierung

Für ein **stabiles Immunsystem¹**, **mehr Energie²**, **schöne Haut, Haare und Nägel³**. LaVita vereint alle wichtigen Mikronährstoffe in wissenschaftlicher Dosierung. Eine Studie* hat bewiesen: alle gemessenen Vitaminwerte im Blut verbesserten sich bei täglicher Anwendung von LaVita deutlich.

Alle Wirkungen:
lavita-swiss.ch/wirkungen

Pure Power für unser Immunsystem¹

Wenn es im Herbst und Winter heiss hergeht für unsere Abwehr, muss unser Immunsystem gerüstet sein. Dafür können wir selbst einiges tun.

Eine ausgewogene Ernährung ist ein Grundpfeiler für eine effektive Immunabwehr. „Ernähren Sie sich überwiegend pflanzlich mit viel frischem Obst und Gemüse“, rät Ernährungswissenschaftlerin Dunja Rieber. Was in der Theorie einfach klingt, lässt uns im Alltag aber oft verzweifeln – oft schon aus Zeitgründen. Kein Wunder, dass viele Menschen nach Lösungen suchen, um die Versorgung mit Mikronährstoffen (Vitamine und Spurenelemente) möglichst einfach zu optimieren.

Mikronährstoffe sind Teamplayer

Für den effektiven Immunschutz funktionieren Mikro-

nährstoffe am besten als Team, weiss Rieber: „Wenn Sie Ihre Abwehr richtig unterstützen möchten, achten Sie auf eine möglichst breitbandige Versorgung mit allen Mikronährstoffen. Vitamine und Spurenelemente ergänzen sich gegenseitig und funktionieren am besten im Team.“

Ganzheitliche Optimierung – mit LaVita

Experten empfehlen das flüssige Mikronährstoffkonzentrat LaVita. Das Produkt des ehemaligen Weltklasse-Eishockeyspielers Gerd Truntschka ist eine Komposition aus über 70 natürlichen Zutaten wie ausgereiftem Obst, bunten Gemüsesorten, hochwertigen Kräutern und pflanzlichen Ölen, ergänzt mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen. „Unser Produkt wächst und entsteht in einer intakten Natur. Wir achten

ganz besonders auf Schadstoff-Freiheit und auf die volle Ausreifung der Pflanzen“, betont Gerd Truntschka.

Mehr als 40.000 begeisterte Bewertungen

Das Produktkonzept hat sich bereits seit über 20 Jahren bewährt und überzeugt die Fachwelt genauso wie die Kunden – im Internet finden sich über 40.000 begeisterte Bewertungen.

Gut versorgt für Fr. 1.60 am Tag

LaVita ist ein ergiebiges Konzentrat, der Portionspreis beträgt Fr. 1.60. Im Normalfall genügt eine Portion am Tag. LaVita ist ein Naturprodukt – ohne Konservierungs- oder andere Zusatzstoffe. Das Frischeprodukt wird in Deutschland hergestellt und ist nur beim Hersteller direkt erhältlich.

”

„Statt nur einzelne isolierte Vitamine zuzuführen, sorgt LaVita für eine breite Basisversorgung mit allen wichtigen Mikronährstoffen. Die **ganzheitliche Komposition und die Vielfalt der natürlichen Zutaten sind überzeugend.**“

Uwe Gröber,
Mikronährstoffexperte



¹ **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen. ² **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ³ **Haut/Haare/Nägel:** Biotin, Niacin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare und zur Erhaltung normaler Nägel bei. * Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347, Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien.

Weitere Infos:
lavita-swiss.ch oder
+41 (0)41 781 16 00

Ein Lebensabend

IN HAFT

**Immer mehr Menschen altern und sterben hinter Gittern.
Die Haftanstalten und Gefangenen sind gefordert.**

Die Infrastruktur und die Betreuung in Gefängnissen sind traditionellerweise nicht auf ältere und pflegebedürftige Verurteilte ausgerichtet. Der Alltag in den Anstalten stellt körperlich Schwache oftmals vor grosse Probleme – im Justizvollzug besteht Handlungsbedarf. So muss etwa vielerorts die bauliche Einrichtung angepasst werden, aber auch neue Betreuungskonzepte und Arbeitsprogramme wollen erstellt werden. Weiter müssen altersgerechte Mahlzeiten zubereitet werden, ganz zu schweigen von allfälligen Lockerungen im Vollzugsregime, die zu prüfen sind.

Prekäre Situation

«Mit einem Anteil von rund fünf Prozent bilden ältere Menschen im Justizvollzug eine Randerscheinung.

Ihre Gesundheit ist aber prekär: Verglichen mit jüngeren Inhaftierten sind Senioren in ihrer funktionalen Gesundheit häufiger eingeschränkt und wegen Krankheiten in ärztlicher Behandlung», sagt Christoph Urwyler vom Schweizerischen Kompetenzzentrum für den Justizvollzug, kurz SKJV. Zudem sind ältere Personen in der Regel stärker sozial isoliert als jüngere und verfügen inner- und ausserhalb der Institution häufig über weniger Bezugspersonen.

Der Bestand an hilfs- und pflegebedürftigen älteren Männern und Frauen im Massnahmenvollzug wird weiter rasant ansteigen, analysieren das SKJV und das Bundesamt für Statistik unisono. Das Personal sei aber auf die Bedürfnisse von älteren Inhaftierten sensibilisiert und nehme sich mehr Zeit für ihre Betreuung,

attestiert das SKJV in einem Bericht. Bei erhöhter Pflegebedürftigkeit würden die Einrichtungen indes an ihre Grenzen stossen. In solchen Fällen könnten, sofern die Sicherheit es zulässt, Spitäler, Kliniken oder forensische Heime die Pflege von gebrechlichen Senioren besser leisten.

Betreuung versus Sicherheit

«Wenn sich ein älterer Gefangener mit dem Rollator fortbewegen muss, nicht mehr selbst aus dem Bett steigen kann und Schwierigkeiten hat, sich im Haftalltag zurechtzufinden, gelangen die Vollzugseinrichtungen heute an ihre Grenzen. Angesichts steigender Zahlen von hilfs- und pflegebedürftigen Seniorinnen und Senioren im Freiheitsentzug sind Lösungen gefragt, die eine humane und adäquate Betreuung gewähr- >



Ältere und pflegebedürftige Verurteilte stehen im Justizvollzug vor Herausforderungen. Manche sehen im Alltag hinter Gittern aber auch Vorteile gegenüber der Unterbringung in einem Heim.

- > leisten, ohne die Sicherheit des Personals und der Öffentlichkeit zu vernachlässigen», fasst Urwyler zusammen.

Das PS-Magazin hat bei Urs Schindler, dem Leiter der Strafanstalt Gmünd in Niederteufen, und Barbara Looser, der Direktorin der Strafanstalt Saxerriet, nachgefragt, wie sie den Herausforderungen rund um pflegebedürftige Inhaftierte begegnen.

Wo und wie werden pflegebedürftige Häftlinge untergebracht?

Urs Schindler: Die Unterbringung von pflegebedürftigen Häftlingen wird, wenn der Platz vorhanden ist, in einer Justizvollzugsanstalt (JVA) vollzogen, welche auch dafür eingerichtet ist. Die JVA Cazis Tignez in Graubünden hat zum Beispiel eine solche Abteilung gebaut.

Barbara Looser: Grundsätzlich entscheiden die Einweisungsbehörden über den Unterbringungsort von verurteilten Straftätern. Bei einer gebrechlichen Person wird vorgängig abgeklärt, in welchem Umfang die Person auf Unterstützung angewiesen ist und dann die Strafanstalt angefragt, ob die Aufnahme möglich ist. In der Strafanstalt Saxerriet handhaben wir dies so, dass wir bei solchen Anfragen

unseren internen Gesundheitsdienst einbeziehen, um dann die Entscheidung zu fällen, ob wir die notwendige Unterstützung gewähren können. Wir nehmen pflegebedürftige Personen auf, sofern sie ihre körperliche Grundversorgung noch zumindest teilweise selbst erledigen können. Personen, die auf eine Rundumpflege angewiesen sind, können wir nicht aufnehmen. In diesen Fällen muss die Einweisungsbehörde nach Alternativen suchen. Dies kann auch mal ein Pflegeheim sein.

Braucht es speziell geschulte Pflegende und besonders ausgebildetes medizinisches Personal?

Urs Schindler: Es kommt auf die Pflegestufe an. Es gibt Senioren, welche noch ganz «fit» sind und die «Gebrechlichkeit» in einem medizinisch vertretbaren Rahmen ist. In diesen Fällen wird die Betreuung durch unseren Anstaltsarzt sowie die Mitarbeiter im Gesundheits-, Betreuungs- und Sicherheitsdienst sichergestellt. Vor dem Eintritt wird durch die einweisende Behörde geprüft, ob die Person hafterstehungsfähig ist. In der Strafanstalt Gmünden haben wir zudem einen Spezialvollzug, in welchem Menschen mit besonderen Bedürfnissen ihre Haftstrafe absitzen oder auf eine Anschlusslösung in einem Massnahmenvollzugszentrum warten.

Barbara Looser: Wir haben einen internen Gesundheitsdienst mit ausgebildeten Pflegefachfrauen. Zudem werden wir in einer wöchentlichen Visite durch einen somatischen Arzt und eine Psychiaterin unterstützt.

Werden Vollzugsmassnahmen gelockert, wenn man gebrechlich ist?

Urs Schindler: Grundsätzlich hat jeder Gefangene eine Arbeitspflicht. Das schliesst auch Pensionierte oder IV-Empfänger mit ein. Im Vollzugsalltag wird individuell in Absprache mit dem behandelnden Anstaltsarzt

geschaut, was im Bereich Arbeit geht und was nicht. Grundsätzlich gibt es jedoch keine Vollzugslockerungen im Tagesablauf.

Barbara Looser: Solange eine Person in eine Strafanstalt eingewiesen ist, gelten im Grundsatz die allgemeinen Regeln der Anstalt. Selbstverständlich nehmen wir Rücksicht auf die besonderen Bedürfnisse von gebrechlichen Personen, wie etwa durch die Abgabe eines Liftschlüssels, Zugang zu einem separaten Bad, angepassten Arbeitszeiten oder mit einem besonderen Arbeitsort. Zudem ist es möglich, dass wir für die Pflege die lokale Spitex einbeziehen.

Was für Hürden im Vollzugsalltag erleben körperlich Schwache?

Urs Schindler: Körperlich schwache Menschen sind vulnerabel bei der Anpassung an den Vollzugsalltag. Dies äussert sich im Bereich der psychischen Gesundheit und bei der Integration in die Gefangenengruppe, die aus vielen jungen Menschen besteht.

Barbara Looser: Der Alltag ist für gebrechliche Personen herausfordernder als für gesunde Inhaftierte. Da in einer Anstalt jedoch viele Unterstützungsangebote vorhanden sind, wie ein interner Gesundheitsdienst, Betreuungspersonen oder ein Sozialdienst, fühlen sich viele gebrechliche Personen im Strafvollzug fast besser aufgehoben als in der Gesellschaft.

Wie wird eine soziale Integration von Gebrechlichen in der Institution erreicht?

Urs Schindler: In der individuellen Vollzugsplanung wird eine Integration in die Gefangenengruppe als Ziel gesetzt, das mit Arbeit, Freizeit, Therapie und sozialem Lernen erreicht wird.

Barbara Looser: In unserem Programm zur Individualförderung kön-

nen wir gebrechliche Personen in einer kleinen Gruppe beschäftigen. Dieses Programm wird mit sozialpädagogischen Ansätzen geführt. Die dort eingeteilten Personen erleiden einerseits einfache Industrie- und andererseits Kreativarbeiten. Zudem erleben wir oft, dass die anderen Inhaftierten sich um gebrechliche Personen kümmern und auf diese vermehrt Rücksicht nehmen.

Was für Anpassungen sind bei der Infrastruktur nötig?

Urs Schindler: Die Nasszellen müssen rollstuhlgängig sein und auch in der Zellengrösse sind Anpassungen nötig. Zudem muss die Möglichkeit bestehen, einen Lift benutzen zu können.

Barbara Looser: Wir haben aktuell eine rollstuhlgängige Zelle, sehen jedoch vor, drei weitere Zellen rollstuhlgängig auszubauen.

Sind Spitäler oder Heime allenfalls besser für die Unterbringung von alternden Häftlingen geeignet als Gefängnisse?

Urs Schindler: Es gibt Gefängnisse in der Schweiz, welche Abteilungen auf Senioren anpassen können, um den Zweck des Freiheitsentzugs gemäss dem allgemeinen Vollzugsziel, das im Strafgesetzbuch festgelegt ist, zu erreichen.

Barbara Looser: Wenn eine Person stark pflegebedürftig ist, ist eine Aufnahme in einer Strafanstalt schwierig. Für alternde Menschen, die zu einem grossen Teil noch mobil sind, spricht jedoch nichts gegen die Aufnahme in einer Strafanstalt. Gerade ältere Menschen berichten oft, dass es ihnen in der Anstalt fast besser gefällt als in einem Heim, da mehr läuft und sie auch unter jüngeren Menschen sind.

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Shutterstock

p.s. aktuell

Aktuelles aus der Pro Senectute AR

Rückblick auf Theateranlass

Das gemeinsam mit den drei Ausserrhoder Spitex-Organisationen gezeigte Theater «Chuenägele», aufgeführt von der Theatergruppe «Visch & fogel», war ein beachtlicher Erfolg und der erste Anlass dieser Art. Etwa 600 Besucherinnen und Besucher durften Nachdenkliches aber auch ein Schmunzeln mit auf den Nachhauseweg nehmen.



Sport und Bildung

Café français

Im gemütlichen «Café français» sind Sie herzlich willkommen, Ihre Französischkenntnisse auf spielerische und unterhaltsame Art aufzufrischen oder zu vertiefen. In einer entspannten Atmosphäre kann man sich einmal wöchentlich treffen, um sich in französischer Sprache über verschiedene Themen auszutauschen.

Das «Café français» startet am Donnerstag, 11. Januar, um 14.30 Uhr an der Gossauerstr. 2 in Herisau.

Infos und Anmeldung unter:

Telefon 071 353 50 39

(Amanda Gatti) oder

amanda.gatti@ar.prosenectute.ch

Neuer Englischkurs für Beginner

Ein Englischkurs eröffnet die Möglichkeit, die Welt neu zu entdecken, das Gehirn zu trainieren und Kontakte zu knüpfen. Am Dienstag, 9. Januar, von 09.30 bis 11.00 Uhr, startet ein neuer Kurs für Beginner. Machen Sie mit und erleben Sie die Vorteile, welche die englische Sprache bietet. Es ist nie zu spät, eine neue Sprache zu lernen.

Verfügen Sie bereits über gute Englischkenntnisse und haben Lust, diese zu vertiefen? Dann wird der Kurs für Fortgeschrittene empfohlen. Dieser findet jeweils am Donnerstag von 09.30 bis 11.00 Uhr an der Gossauerstr. 2 in Herisau statt. Unverbindliche Schnupperlektionen sind möglich.

Infos und Anmeldung unter:

Telefon 071 353 50 39

(Amanda Gatti) oder

amanda.gatti@ar.prosenectute.ch

Eintauchen in die Welt der Märchen

Märchen erzählen von grundlegenden Themen: Liebe, Neid, Gier, Mut und Angst, einem guten Leben und Gerechtigkeit. In ihnen finden wir Bilder und Symbole, sowie unterschiedliche Lebewesen und Charak-

tere, die alle eine tiefere Bedeutung tragen. Einige Figuren sind auf einer Reise, um eine Aufgabe zu lösen oder ein Geheimnis zu enthüllen. Dies wirft Fragen auf und möglicherweise erhalten wir sogar Antworten, die mit unserer eigenen Gefühlslage in Verbindung stehen.

Im freien Austausch lässt sich spielerisch fantasieren und interpretieren. Am Ende schliesst sich der Kreis: Probleme werden gelöst, Gerechtigkeit siegt, Gutes wird belohnt und Böses bestraft. Kurz gesagt, Märchen sind eine wunderbare Möglichkeit, universelle Lebenslektionen zu vermitteln. Märchen können eine heilsame Wirkung haben.

Die Gesprächsrunden finden jeden zweiten Donnerstag im Monat statt. Start ist am Donnerstag, 14. Dezember, von 14 bis etwa 15 Uhr, im Studio für Entwicklung und Lernen an der Rondellenstrasse 8 in Herisau. Das Angebot ist so gestaltet, dass es möglich ist, sich auch für einzelne Daten anzumelden.

Ursula Häberli lädt herzlich ein, daran teilzunehmen.

Um Anmeldung unter

Telefon 071 353 50 30 (vormittags)

oder **info@ar.prosenectute.ch**

wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenlos (Kaffeekasse).

Neu ab Januar: Zumba Gold®

Zumba Gold® richtet sich an aktive Seniorinnen und Senioren. Einfache Choreographien werden hierbei im Rhythmus lateinamerikanischer und aktueller Musik ausgeführt, um das

Gleichgewicht, die Muskulatur und die Koordination zu schulen. Dieser Kurs bietet weit mehr als blosses Fitnesstraining – er ermöglicht es, sich in einer Gruppe zu bewegen, zu tanzen und gemeinsam Spass zu haben, was im Mittelpunkt steht.

Am Donnerstag, 11. Januar 2024, um 14.15 Uhr, sind Sie herzlich zur ersten kostenlosen Schnupperstunde im Sportzentrum an der Kaserenstr. 71 in Herisau eingeladen. Infos und Anmeldung unter:

Telefon 071 353 50 39

(Amanda Gatti) oder

amanda.gatti@ar.prosenectute.ch

Diverses

Übergangsphase zum neuen Ergänzungsleistungsgesetz läuft aus

Mit dem Ende der dreijährigen Übergangsphase steht nun die definitive

Änderung des Ergänzungsleistungsgesetzes (ELG) bevor. Ab dem 1. Januar 2024 gelten die neuen Bestimmungen für sämtliche EL-Beziehenden.

Seit dem 1. Januar 2021 bestand für alle, die bereits vor 2021 EL bezogen hatten, während einer Übergangsfrist von drei Jahren die Möglichkeit, sich noch nach dem alten Gesetz beurteilen zu lassen. Diese Übergangsphase endet nun auf den 31. Dezember 2023. Fortan kommt nur noch das neue ELG zur Anwendung. Das bedeutet, dass Senioren und Seniorinnen, die in den letzten drei Jahren noch nach dem alten EL Gesetz beurteilt wurden, mit Änderungen rechnen müssen.

Pro Senectute empfiehlt den Seniorinnen und Senioren, welche nach altem EL-Recht beurteilt wurden, sich bei Unklarheiten an die kantonale Ergänzungsleistungsstel-

le oder an die Pro Senectute AR zu wenden, um Informationen über die Auswirkungen der Gesetzesänderungen auf den EL-Anspruch und die EL-Höhe zu erhalten. «Es ist von grosser Bedeutung, sich frühzeitig über diese bevorstehenden Änderungen zu informieren», rät Beat Thoma, Leiter des Sozialarbeiterteams von Pro Senectute AR. «Nur so können unerwartete finanzielle Überraschungen vermieden werden», präzisiert Thoma weiter.

Mit dem EL-Rechner der Pro Senectute (www.prosenectute.ch/el-rechner) kann eine erste Einschätzung eines allfälligen EL-Anspruchs nach neuem EL-Recht vorgenommen werden.

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**
- **Ortsvertreterin für Hundwil**
- **Sportleitende**

Weitere Infos finden Sie unter:

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

Seit jeher ein Haus der Gastlichkeit und des Wohlbefindens

Seniorenheim Bad Säntisblick – das heimelige Daheim für rund 60 Pensionäre

Bei uns treffen Sie auf **kompetente Pflege, Unterstützung und Betreuung**. Dies immer unter Einbezug und Förderung der individuellen, noch bestehenden Fähigkeiten des jeweiligen Bewohners. Der Mensch steht im Mittelpunkt. Unsere drei «f» **freundlich, familiär, fachkompetent** werden allseits sehr geschätzt und bilden das Fundament für unseren hervorragenden Ruf weit über die Gemeindegrenzen hinaus.

Alle Zimmer sind **modern heimelig** und verfügen über eine eigene Nasszelle sowie einen Balkon oder Gartensitzplatz. Die **wunderbare Aussicht** sowie die **attraktive Gartenanlage** mit Weiher, Tieren und lauschigen Verweilplätzen lädt zu Spaziergängen ein. Unsere feine, vielfältige Küche sowie das öffentliche Restaurant runden das umfassende Angebot unseres Hauses ab. So sind wir zusammen mit unserer idealen Infrastruktur (Saal, grosse Terrasse, Gaststuben) auch ein gefragter Ort für Feste, Hochzeitsapéros und Familienfeiern aller Art.

Erwähnenswert ist u.a. auch die Fachkompetenz und Kreativität unserer Küche im Bereich Pürierte Kost; **geschmackvolle Mahlzeiten** für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden. So kommt die Pürierte Kost nicht mehr als Brei auf den Teller. Durch verschiedenste Prozesse, Texturen und Hilfsprodukte, gepaart mit vielen eigenen Ideen, entsteht eine qualitativ hochstehende und visuell attraktive Kostform. Die betroffenen Menschen erfahren dadurch weiterhin **Lebensqualität und Freude** beim Essen. Auch hier: **Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt.**



Seniorenheim Bad Säntisblick
DAHEIM IN WALDSTATT

Bad 30, 9104 Waldstatt

Telefon: 071 354 82 82

Mail: info@badsaentisblick.ch

www.badsaentisblick.ch

Ein Netzwerk, das trägt

Am 27. Oktober lud das Forum Palliative Care AR Hinterland+ in Herisau zu einem interaktiven Theaterabend. Annekäthi Daberkow, Präsidentin des Forums, begrüßte die Gäste im vollbesetzten Saal der alten Stuhlfabrik und stellte «Palliative Care» und deren Bedeutung vor. Stellvertretend für ihre Teams und Mitarbeitenden nahmen Leitende verschiedenster Institutionen und Unterstützungsangebote den Faden auf und spannten so ein Netz der Solidarität. Die Organisationen hinter dem Anlass standen den Gästen auch nach dem Theater mit Informationen und für Fragen zur Verfügung. Unter

dem Titel «Alles Liebe» spielte die Theatergruppe «Knotenpunkt» aus Zürich, moderiert von Fra Zeller, in drei eindrucksvollen Geschichten verschiedene Aspekte des Lebens mit einer Krebserkrankung und der vielfach empfundenen Ohnmacht. Im zweiten Teil der Veranstaltung wurden die Szenen erneut aufgeführt, wobei das Publikum aktiv eingebunden wurde, um alternative Lösungsansätze zu erproben.

Weitere Informationen zum Thema Palliative Care:
www.palliative-ostschweiz.ch



Erzählcafé

Am 15. August und am 24. Oktober luden Manda Liechti, Aktivierungsfachfrau des Casa Solaris, und Silvia Hablützel, Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention bei der Pro Senectute AR, zum Erzählcafé in Stein. Je rund dreissig Gäste nahmen die Einladung an und genossen das Zusammensein. Vielfältige Erfahrungen, Geschichten und Bilder zu den Themen Sommer, respektive Herbst, wurden zusammengetragen und ausgetauscht. Im August sorgten eine Sommerbowle und ein Wasserballenspiel für Erfrischung und im Oktober wurden Süssmost und Apfelmus aus erntefrischen Äpfeln genossen.



Das nächste Mal findet das Erzählcafé im Casa Solaris in Stein am Dienstag, 12. Dezember, von 14 bis 16 Uhr statt, dann mit dem Thema Weihnachten. Gäste sind herzlich willkommen.

Auch in Herisau bietet am Montag, 4. Dezember, ein gemütliches Erzählcafé Raum für moderierte Gesprächsrunden mit persönlichen Geschichten. Es findet von 14 bis 16 Uhr im Haus Wiesental an der Bahnhofstrasse 20 statt und behandelt das Thema Samichlaus.

Anmeldung erwünscht via
info@ar.prosenectute.ch
 oder Telefon 071 353 50 30



MARGRITH

Lenz



Geburtsdatum

21. November 1962

Beruf

Sozialarbeiterin FH

Tätigkeit PS

Sozialberatung

Darf ich mich vorstellen?

Mein Name ist Margrith Lenz, ich lebe mit meinem Partner, unseren Katzen und Hühnern in Heiden. Ich habe einen Sohn und eine elfjährige Enkelin, Zeit mit ihr zu verbringen, bedeutet mir sehr viel. Eigentlich bin ich ein Naturmensch, meine Freizeit verbringe ich gerne im Garten, in den Bergen oder auf dem Bike.

Beruflich bin ich im kaufmännischen Bereich gestartet. Um Familie und Beruf unter einem Hut vereinen zu können, habe ich in verschiedenen sozialen Einrichtungen, wie Kinderbetreuung in einer KITA, und

im pflegerischen Bereich, Spital und Pflegeheim, gearbeitet. Seit meinem Studium zur Sozialarbeiterin kann ich auf bald 30 Jahre Sozialberatung im freiwilligen und gesetzlichen Bereich zurückblicken. Im April 2019 hat mich mein Weg zur Pro Senectute geführt, hier bin ich für die Sozialberatung im Mittelland, mit den Standorten Trogen und Teufen, verantwortlich.

Der persönliche Kontakt mit den Menschen in meinem Beratungsalltag ist das Herzstück meiner Tätigkeit und bereitet mir, auch nach so

langer Zeit, nach wie vor viel Freude und Befriedigung. Den Menschen, die mit mir ihre Anliegen und Lebensgeschichten teilen, danke ich für das Vertrauen, das ist für mich nicht selbstverständlich. Die Anliegen und Fragestellungen in der Beratung sind fast so vielfältig wie die Menschen dahinter. Sehr oft geht es dabei aber um finanzielle Anliegen. Auf einige dieser Themen werden wir in den nächsten p.s.-Ausgaben eingehen.

Kosten sparen trotz steigenden Krankenkassenprämien?

Es bleibt noch bis Ende November Zeit!

1. Grundversicherung

- Prüfen Sie den Wechsel zu einer günstigeren Krankenversicherung, z.B. über den Online-Prämienrechner des Bundes. Jede Krankenkasse ist verpflichtet, Sie aufzunehmen, es müssen keine Gesundheitsfragen beantwortet werden. Begleichen Sie allfällige offene Rechnungen vor der Kündigung. Kündigen Sie die Grundversicherung schriftlich und eingeschrieben. Die Kündigung muss bis spätestens am 30. November bei der Krankenkasse eingehen.
- Wählen Sie ein Sparmodell wie HMO, Hausarzt, Telefonberatung usw., damit lassen sich bis zu 20 Prozent Prämien einsparen. Wer sich für die freie Arztwahl entscheidet, zahlt deutlich höhere Prämien. Erkundigen Sie sich, ob die Hausarztpraxis bei Ihrer Krankenkasse anerkannt ist.
- Entscheiden Sie sich für die passende Franchise zwischen 300 bis maximal 2500 Franken. Je höher die Franchise, umso tiefer die Prämie. Das lohnt sich allerdings nur für gesunde Versicherte. Wer regelmässig Arzttermine hat, sollte die Franchise von 300 Franken beibehalten.
- Unfallversicherung: Rentnerinnen und Rentner schliessen den

Unfallschutz über die Krankenkasse ab. Arbeiten Sie trotz Pensionierung mindestens acht Stunden pro Woche, sind Sie automatisch über den Arbeitgeber gegen Unfall versichert.

2. Zusatzversicherung

- Hier gelten andere Regelungen als für die Grundversicherung. Überprüfen Sie die Police Ihrer Zusatzversicherung. Welche Leistungen haben Sie versichert und welche möchten Sie bei Bedarf in Anspruch nehmen? Vergleichen Sie die Kosten für Prämie, Franchise und Selbstbehalt mit den zu erwartenden Leistungen. Was brauchen Sie tatsächlich?
- Die Kündigung einzelner oder aller Zusatzversicherungen ist jeweils per Ende September möglich. Wenn die Prämie auch hier teurer wird, gilt ebenfalls eine Kündigungsfrist per Ende November.
- Grund- und Zusatzversicherung bei verschiedenen Krankenkassen zu haben, ist kein Problem. Sie müssen die Rechnungen aber bei der entsprechenden Versicherung einreichen.
- Vorsicht ist bei einem Wechsel der Zusatzversicherung geboten. Es gibt im Gegensatz zur Grundversicherung keine Aufnahme-

pflicht. Sie haben keine Gewähr, dass Sie die neue Versicherung ohne Vorbehalt aufnimmt. Verlangen Sie eine schriftliche Bestätigung.

3. Zusätzliche Leistungen

- Personen in bescheidenen finanziellen Verhältnissen haben Anrecht auf Prämienverbilligungen (IPV). Der Anspruch auf IPV ist jedes Jahr neu mit einer Anmeldung geltend zu machen. Das ausgefüllte Antragsformular ist jeweils bis 31. März der kantonalen AHV-Stelle einzureichen.
- Bei Anspruch auf Ergänzungsleistungen (EL), sind die Prämien bereits eingerechnet.

Es lohnt sich, den Versicherungsschutz jährlich zu überprüfen!

Lesen Sie in den nächsten p.s.-Ausgaben unsere Artikelserie zur individuellen Prämienverbilligung (IPV), Ergänzungsleistungen (EL) und Hilflosenentschädigung (HE).

Dezember

iPhone und iPad

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

Erzählcafé «Samichlaus»

Mo., 4.12.23, 14 – 16 Uhr
Bahnhofstr. 20, Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Trauercafé

Do., 7.12.23, 17 – 18.30 Uhr
Kasernenstr. 39a, Herisau
1 Abend, Kaffeekasse

Android-Handy (Samsung etc.)

Fr., 8.12.23/15.12.23/22.12.23
9 – 11 Uhr
Casa Solaris, Stein
3 Vormittage, CHF 150

Erzählcafé «Alle Jahre wieder»

Di., 12.12.23, 14 – 16 Uhr
Casa Solaris, Stein
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Die geheimnisvolle Welt der Märchen

Do., 14.12.23, 14 – 15 Uhr
Rondellenstr. 8, Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Januar

iPhone und iPad

Mo., 8.1.24/15.1.24/22.1.24
9 – 11 Uhr
Gossauerstr. 2, Herisau
3 Vormittage, CHF 150

Spielen fürs Gedächtnis

Mo., 8.1.24/12.2.24/26.2.24/11.3.24
14.15 – 16.30 Uhr
Gerbestr. 3, Heiden
4 Nachmittage, CHF 20

Spielen fürs Gedächtnis

Di., 9.1.24/23.1.24/
6.2.24/20.2.24/27.2.24
9.30 – 11.30 Uhr
Hotel Krone, Dorfplatz 6, Gais
5 Vormittage, CHF 25

NEU: Englisch Beginner

Di., ab 9.1.24 (Daten auf Anfrage)
9.30 – 11 Uhr
Gossauerstr. 2, Herisau
10 Vormittage, CHF 290

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 10.1.24/24.1.24/
7.2.24/21.2.24/6.3.24
9.45 – 11.15 Uhr
Kasernenstr. 93, Herisau
5 Vormittage, CHF 25

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 10.1.24/24.1.24/
7.2.24/21.2.24/6.3.24
14 – 16.30 Uhr
Kasernenstr. 91, Herisau
5 Nachmittage, CHF 25

Zumba Gold

Do., ab 11.1.24 (Daten auf Anfrage)
14.15 – 15.15 Uhr
Sportzentrum Herisau
10 Nachmittage, CHF 150

Line Dance

Do., ab 11.1.24 (Daten auf Anfrage)
14 – 15 Uhr
Steig-Center Herisau
10 Nachmittage, CHF 130

Café français

Do., ab 11.1.24 (wöchentlich,
ausser während Schulferien)
14.30 – 15.30 Uhr
Gossauerstr. 2, Herisau
Nachmittags, CHF 10

Android-Handy (Samsung etc.)

Fr., 12.1.24/19.1.24/26.1.24
14 – 16 Uhr
Gerbestr. 3, Heiden
3 Nachmittage, CHF 150

Erzählcafé «Verzicht»

Mo., 15.1.24, 14 – 16 Uhr
Bahnhofstr. 20, Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Erzählcafé «Gute Vorsätze»

Mo., 22.1.24, 14 – 16 Uhr
Gerbestr. 3, Heiden
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Sonntagscafé

So., 28.1.24, 13.30 – 17 Uhr
Bahnhofstr. 20, Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Fahrplanabfrage & Billettkauf SBB Mobile

Di., 30.1.24, 9 – 11 Uhr
Gerbestr. 3, Heiden
1 Vormittag, kostenlos

Februar

Trauercafé

Do., 1.2.24, 17 – 18.30 Uhr
Kasernenstr. 39a, Herisau
1 Abend, Kaffeekasse

iPhone und iPad

Mo., 5.2.24/12.2.24/19.2.24
9 – 11 Uhr
Gerbestr. 3, Heiden
3 Vormittage, CHF 150

Erzählcafé «Freundschaft»

Mo., 5.2.24, 14 – 16 Uhr
Bahnhofstr. 20, Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Spielen fürs Gedächtnis

Di., 6.2.24/20.2.24/
5.3.24/12.3.24/19.3.24
14.15 – 16.30 Uhr
Gerbestr. 3, Heiden
5 Nachmittage, CHF 25

Android-Handy (Samsung etc.)

Mi., 7.2.24/14.2.24/21.2.24
9 – 11 Uhr
Gossauerstr. 3, Herisau
3 Vormittage, CHF 150

Erzählcafé «Freundschaft»

Mo., 19.2.24, 14 – 16 Uhr
Gerbestr. 3, Heiden
1 Nachmittag, Kaffeekasse

SBB Mobile und Fairtiq

Do., 29.2.24, 14 – 16.30 Uhr
Hotel Krone, Dorfplatz 6, Gais
1 Nachmittag, kostenlos

Sonntagscafé

So., 25.2.24, 13.30 – 17 Uhr
Bahnhofstr. 20, Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Mit dem Handy Bahnticket lösen

Mo., 26.2.24, 14 – 16.30 Uhr
Schönenbüel 2731, Teufen
1 Nachmittag, CHF 50

März**iPhone und iPad**

Mo., 4.3.24/11.3.24/18.3.24
14 – 16 Uhr
Gossauerstr. 2, Herisau
3 Nachmittage, CHF 150

Erzählcafé «Nachbarschaft»

Mo., 4.3.24, 14 – 16 Uhr
Bahnhofstr. 20, Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Aufbaukurs Computer

Di., 5.3.24/12.3.24/19.3.24
14 – 16 Uhr
Casa Solaris, Stein
3 Vormittage, CHF 150

Erzählcafé «Verzichten»

Mo., 18.3.24, 14 – 16 Uhr
Gerbestr. 3, Heiden
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Spielen fürs Gedächtnis

Di., 19.3.24/2.4.24/
16.4.24/30.4.24/14.5.24
9.30 – 11.30 Uhr
Hotel Krone, Dorfplatz 6, Gais
5 Vormittage, CHF 25

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 20.3.24/3.4.24/
17.4.24/1.5.24/15.5.24
9.45 – 11.15 Uhr
Kasernenstr. 93, Herisau
5 Vormittage, CHF 25

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 20.3.24/3.4.24/
17.4.24/1.5.24/15.5.24
14 – 16.30 Uhr
Kasernenstr. 91, Herisau
5 Nachmittage, CHF 25

Spielen fürs Gedächtnis

Mo., 25.3.24/8.4.24/
22.4.24/13.5.24/27.5.24
14.15 – 16.30 Uhr
Gerbestr. 3, Heiden
5 Nachmittage, CHF 25

Fortlaufende Angebote**Volkslieder singen**

wöchentlich, Mo., 14 – 15 Uhr
Rondellenstr. 8, Herisau

Englisch Beginner

wöchentlich, Di., 9.30 – 11 Uhr
Gossauerstr. 2, Herisau

Englisch Fortgeschrittene

wöchentlich, Do., 9.30 – 11 Uhr
Gossauerstr. 2, Herisau

Café français

wöchentlich, Do., 14.30 – 15.30 Uhr
Gossauerstr. 2, Herisau

Line Dance

wöchentlich, Do., 14 – 15 Uhr
Steig-Center Herisau

Märchenwelt

jeden zweiten Donnerstag
im Monat, 14 – 15 Uhr
Rondellenstr. 8, Herisau

Spazieren mit Einkehr

wöchentlich, Mo., 9 – 11 Uhr
Seepark Heiden

Tanzen

1 Mal/Monat, Mo., 14.15 – 16.15 Uhr
Evang. Kirchgemeindehaus Hörli,
Hörliweg 272, Teufen

Zumba Gold

wöchentlich, Do., 14.15 – 15.15 Uhr
Sportzentrum Herisau

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

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Danke für Ihre Spende!

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

www.ar.prosenectute.ch

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



Pro Senectute AR

