

02 | 24

Mai

INKL. JAHRESBERICHT

Die **Sehnsucht**
nach Geborgenheit

Vom **Mut**, in der Fremde
neu anzufangen

Neugierig
bleiben

Älter werden – mobil bleiben.

HEROLD-TAXI
2222 777

Sicher ans Ziel seit 1916.
071 2222 777

Höhenverstellbare Komfortbetten auch für Ihr bestehendes Bett



Dorf 27 | 9063 Stein AR
info@bettenwelt-hugener.ch

HUGENER
BETTENWELT

Mehr Power für dich.



Über 10 Massage-Techniken warten auf dich!



**SPORTZENTRUM
HERISAU**

sportzentrum-herisau.ch

Ob Gleitsicht- oder Lesebrille: Wir sorgen für beste Sehqualität.

Katja & Roland Diethelm
Ihre Gesundheitsoptiker in Teufen



brillehus  diethelm

Am Dorfplatz in Teufen

071 333 35 52

www.brille.ch



Parkplätze vor em Hus

Ihr Daheim sowie ein Ort der Begegnung

freundlich, familiär, fachkompetent



Seniorenheim Bad Säntisblick
DAHHEIM IN WALDSTATT

Bad 30, 9104 Waldstatt

Telefon: 071 354 82 82

Mail: info@badsaentisblick.ch

www.badsaentisblick.ch

INHALT

04

Schwerpunkt

Einsamkeit –
Die Sehnsucht nach Geborgenheit

09

Stadt & Land

Brieffreunde –
«Alle freuen sich über eine Postkarte»

12

Körper & Geist

Augenerkrankungen –
Sichtbare Veränderungen im Blick behalten

27

Leben & Lernen

Lesementoring –
Neugierig bleiben

30

Gesellschaft & Recht

Auswandern –
Vom Mut, in der Fremde neu anzufangen

33

News

p.s. aktuell
Porträt Manuela Hilzinger

37

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, 4 x jährlich **Abonnemente** für Spenderinnen und Spender im Jahresbeitrag inbegriffen **Mediadaten und Informationen** ps-magazin.ch

*Aus dem Alleinsein ausbrechen fällt schwer,
denn Einsamkeit lähmt. Ein Teufelskreis.*

Die SEHNSUCHT nach Geborgenheit

**Sie ist der Elefant im Raum. Fast alle kennen sie.
Viele werden von ihr beinahe erdrückt.
Doch man schweigt. Thomas Eisenhut wagt es,
sie beim Namen zu nennen: Die Einsamkeit.**

Thomas Eisenhut sitzt im Café. Eine Tasse dampft, sein Blick folgt dem Geschehen aufmerksam. Er ist der ruhige Beobachter am Rand des Raumes. Genau so, etwas abseits, führt und führte er sein ganzes Leben – was er heute bereut, wie er im Gespräch offen zugibt. Denn er fühlt sich einsam, schon seit Jahren. Eigentlich schon immer.

Im November 2022 ist der kaufmännische Angestellte, der ein ganzes Berufsleben für Krankenkassen gearbeitet hat, pensioniert geworden, was die Situation nicht verbessert hat. «Die letzten zehn Jah-

re im Beruf waren meine schönste Zeit», blickt der Jungrentner zurück: «Ich pendelte mit dem Zug vom Appenzeller Mittelland nach Zürich. Im Büro waren wir ein super Team und auf dem Nachhauseweg war ich oft mit einem Kollegen im gleichen Abteil. Wir konnten herrlich über Gott und die Welt diskutieren.»

Geselligkeit genießen

Da fragt man sich: Was hätte vor und nach diesen «schönen zehn Jahren» besser laufen können? Um darauf eine Antwort zu finden, be-

leuchtet Thomas Eisenhut in Streiflichtern sein Leben: Durch Komplikationen bei der Geburt mit einem teilweise gelähmten rechten Arm gezeichnet, verbringt er seine ersten dreissig Jahre im Elternhaus. Die Situation ist schwierig. Der Vater belastet mit seiner Alkoholsucht die Seele des Jungen. Halt gibt die Mutter, sie ist der Fels in der Brandung. Nach dem Auszug sucht und findet er Anschluss im Männerchor und bei Orientierungsläufen. «Ich musste mich aber immer überwinden, um unter Leute zu gehen», sagt Thomas Eisenhut. Dennoch unter-

**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 (Hauptsitz)
info@spitex-bracha.ch
www.spitex-bracha.ch

**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

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.

Auch online unter www.ps-magazin.ch

IHRE FÜSSE
WERDEN IHNEN
DANKEN.
**WIR WASCHEN
TEPPICHE.**



KNECHT
TEPPICHREINIGUNG



KNECHT-GMBH.CH

veläät me
wie Rääf trölle*



*es langweilt mich total

Sandro Meier, Privatkundenberater

«Rääf trölle» ist ein bisschen, wie wenn man sich im Kreis dreht.
So geht es mir ohne direkten Kontakt zu unseren Kundinnen und Kunden.
Kommen Sie vorbei – ich freue mich auf Sie.

appkb.ch

Empfehlenswert.  **Appenzeller
Kantonalbank**



Man fühlt sich allein,
verlassen. Das tut weh.



Thomas Eisenhut

- > nahm er gerne und regelmässig Wanderferien und Gruppenreisen. «Während dem Laufen konnte ich mich öffnen, die Geselligkeit geniessen», erzählt er und fährt fort: «Abends hatte ich dann hingegen gerne Zeit für mich.»

Die Zweisamkeit fehlt

Sich zurückziehen bedeutet jedoch für Thomas Eisenhut nicht, dass kein Platz für Zweisamkeit ist. Dafür wäre er gerne bereit. Doch es hat sich irgendwie nie ergeben. Zeit-lebens ist er Single geblieben. Und das, obwohl er sich nach der Beständigkeit einer vertrauensvollen Beziehung, dem engeren Kontakt zu einer Frau seit jeher sehnt. Den Schritt in eine Partnerschaft habe er nie gewagt, was ihn traurig mache. So traurig, dass es ihm in seinen Tiefs häufig schwer fällt, die Kontrolle im Leben zu behalten. Vieles entgleitet, bleibt liegen. Das Sich-Aufraffen wird zu einem harten Stück Arbeit. «Ich fühle mich wie dauernd auf der Kippe zu einer Depression», gesteht er. Sein soziales Netz war nie besonders tragfähig, nun ist es noch grobmaschiger geworden. Den engsten Kontakt pflegt er zum Bruder, doch der lebt mit seiner Familie im Aargau.

Es bleibt oberflächlich

Kontakte zu knüpfen, falle ihm nicht schwer, sagt Thomas Eisenhut über sich selber. Doch das Vertiefen einer Bekanntschaft will nicht gelingen. «Man fühlt sich allein, verlassen. Das tut weh. Man sieht die anderen, die Beziehungen oder Familie haben, die Hand in Hand gehen, sich küssen.» Der Schmerz lähmt. Erschwerend kommt hinzu, dass Thomas Eisenhut keine Hobbies pflegt. Allerdings liebäugelt er mit dem Gedanken, das Velofahren wieder aufzunehmen. Denn er freut sich an den Schönheiten der Natur. Die grösste Hürde ist aber immer wieder der erste Schritt, der Gang vor die Haustür. «Man sagt sich: Ach, was soll ich allein etwas unternehmen, ich bleib zuhause.» Wo er dann doch nur wieder planlos die Zeit totschrägt. Das Selbstwertgefühl leidet. Der Schritt nach draussen folgt erst, wenn der Kummer übergross wird.

Nähe nicht um jeden Preis

Könnte eine Wohngemeinschaft die Einsamkeit lindern? «Das wäre dann doch des Guten etwas zu viel», befürchtet Thomas Eisenhut. Er hat Bedenken, grosse Stücke seiner Freiheiten aufgeben und zu viel Nähe zu x-beliebigen Leuten zulassen zu

müssen. Thomas Eisenhut hält sich in der Rückblende auf sein bisheriges Leben den Spiegel vor, wenn er schonungslos reflektiert: «Ich hätte sowohl offener als auch zugänglicher sein sollen, mutiger die Initiative ergreifen sollen.» Er findet die treffenden Worte, wenn er sagt: «Man bereut nur, was man nicht getan hat.»

Aufeinander zugehen

Eine leise Kritik an der Gesellschaft schwingt dennoch mit. Die sozialen Normen und anerzogenen Verhaltensweisen in unseren Breiten sind nicht gerade förderlich, um Einsame aufzufangen. «Wir sind zu zurückhaltend, distanziert und introvertiert», bemerkt Eisenhut: «Wenn es gelänge, aus dem ‹Gartenhägli› auszubrechen, wäre viel gewonnen», sinniert er: «Etwa mit einem ungezwungenen Treffen in einem Singlecafé.» Das wäre ein Anfang.

Zumindest bleibt zu hoffen, dass Thomas Eisenhut mit seiner Offenheit andere inspiriert, die Einsamkeit aus dem Tabubereich zu holen – und zu verbannen.

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Shutterstock

Vergesslicher als früher?



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



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**
From Nature. For Health.



**Alle freuen sich
über eine**

POSTKARTE

Ein paar persönliche Worte, ein lieber Gruss – es braucht eigentlich nicht viel, um jemanden glücklich zu machen. Amy Fryman und Soraya Daassi haben das erkannt. Sie schicken einsamen Menschen mit ihren Postkarten Freude.

«Wir schreiben generell viele Postkarten», sagen Amy Fryman und Soraya Daassi: «Darum kam uns spontan die Idee, Grüße an einsame Unbekannte zu senden.» Die Freun-

dinnen aus Ausserrhoden und St. Gallen verbindet vieles: Berufsbegleitend lernen die beiden 25-Jährigen eifrig für die Matura. Das nächste grosse Etappenziel der Pharmaas-

sistentin Amy und der Drogistin Soraya ist, sich nach dem Studium ab dem Jahr 2030 Apothekerin nennen zu dürfen. Ausserdem reisen die zwei leidenschaftlichen Zugfahrerinnen >

Stiftung
Leben im Alter
Herisau

Infos
und Anmeldung:
[leben-im-alter.ch/
diagnose_demenz](http://leben-im-alter.ch/diagnose_demenz)



Diagnose Demenz: Lebensqualität im Alltag

Die Veranstaltung wird zweimal durchgeführt:
5. Juni und 25. September 2024, ab 18.00 Uhr



Schon
probiert?

Dessert-Liebe im Glas.

3.20 gross
1.90 klein

Erhältlich ab 11.00 Uhr in der Migros Ostschweiz.

MIGROS
RESTAURANT

Museum
Appenzell

Appenzell-
Innerrhoden
Schweiz



Hochsaison

Zu Gast in
Appenzell Innerrhoden

Museum Appenzell 17. März 2024
www.museum.ai.ch — 3. November 2024

Haben Sie Lust auf eine sinnvolle Tätigkeit?

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Wir suchen eine neue Leitung für unsere sitzende Turngruppe.

In unseren Kursen in Heimen bewegen sich die Seniorinnen und Senioren am und auf dem Stuhl. Mit verschiedenen Übungen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die geistige Fitness trainiert.

Aktuell suchen wir für unsere Mittwochs-Gruppe im Altersheim Krone in Rehetobel eine motivierte Leiterin oder einen motivierten Leiter.

Wenn Sie selber aktiv sind und Einfühlungsvermögen, Geduld und Freude an der Arbeit mit älteren Menschen haben, dann bringen Sie die idealen Voraussetzungen mit.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme und informiere Sie gerne ausführlich über diese spannende Tätigkeit.

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

› gerne durch die Schweiz. Ein Gruss von ihnen kann also von irgendwo her kommen. «Wir schreiben dann zum Beispiel wo wir gerade sind, was wir tun oder etwas ganz Alltägliches – auf jeden Fall aber etwas Positives».

Ein bunter Haufen wartet auf Leserschaft

Nicht nur beim Inhalt zeigen sich die Freundinnen kreativ, sondern auch beim Sammeln der Grusskarten. Diese warten mittlerweile in Hülle und Fülle auf Empfänger. «Wo immer wir finden, nehmen wir Gratispostkarten mit», sagen die beiden und lachen: «So haben wir neben Karten von Firmen, Institutionen oder Gemeinden auch die eine oder andere Abstimmungspostkarte im Sortiment.» Das Sujet spiele nur

eine untergeordnete Rolle, erklären Amy und Soraya. Denn: «Wichtig sind die persönlichen Worte auf der Rückseite und dass man an jemanden denkt. Es hat sich noch nie jemand nicht über eine Postkarte gefreut.»

Ein gutes Gefühl für Sender und Empfänger

Beide betonen, dass sie in ihrem Hobby eine Win-Win-Situation sehen: «Es ist ein mega gutes Gefühl, wenn man eine Karte schreibt. Man verschickt einen Aufsteller, über den man sich selber freuen würde.» Besonders viel Nutzen findet ihr Engagement bei Leuten, die alleine sind. Wo soziale Kontakte fehlen, kann eine persönliche Nachricht viel bewirken. Und darüber zeigen sie sich glücklich: «Dass man mit

ganz einfachen Dingen jemanden fröhlich machen kann, ist wunderschön.»

Kontakt aufnehmen

Damit das Schreibprojekt richtig Fahrt aufnimmt, darf man sich ungeniert bei den zwei jungen Frauen melden. Einfach die eigene Postanschrift an eine der folgenden Adressen senden: Soraya Daassi, Bahnhofstrasse 34, 9630 Wattwil oder Amy Fryman, Zürcherstrasse 189a, 9014 St. Gallen – eine Antwort in Form einer Karte folgt bestimmt. Und wenn sich eine Brieffreundschaft ergibt, ist ein grosses Ziel erreicht: Jemand ist weniger allein.

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Matthias Brülisauer

Amy (links) und Soraya schreiben liebend gerne Postkarten.



SICHTBARE

Veränderungen im Blick behalten

Der Graue Star und die Makuladegeneration sind zwei der häufigsten Augenerkrankungen im Alter. Doch für beide gibt es Behandlungen, damit Betroffene ihr Leben weiterhin in voller Farbe und Klarheit geniessen können.

Mit dem fortschreitenden Alter verändert sich oft auch die Sehkraft. Eine der häufigsten Sehstörungen ist der Graue Star, medizinisch Katarakt genannt. Die Veränderung zeigt sich in der Regel schleichend und bleibt anfangs unbemerkt. Erst mit der Zeit wird sie deutlich, wenn sie die Klarheit der Sicht beeinträchtigt. Wie ein zarter Schleier, der sich über die Linse des Auges legt, lässt der Graue Star die Umgebung zunehmend verschwommener erscheinen, Konturen verschwimmen, Farben verblassen, die Blendempfindlichkeit nimmt zu. Doch was passiert dabei genau in den Augen? Und noch wichtiger: Welche Möglichkeiten gibt es, die gewohnte Sehschärfe wiederzuerlangen?

Regelmässige Kontrolle ab 50 Jahren

Durch die Trübung der Linse entsteht Streulicht auf der Netzhaut. Dadurch verschlechtert sich insbesondere das Kontrastsehen. Dieser Trübungsprozess schreitet in der Regel sehr langsam fort und kann sich über Monate bis Jahre hinziehen. In über 90 Prozent der Fälle ist der Graue Star eine altersbedingte Veränderung des Auges. «Augenärzte und Optometristen können die Erkrankung schnell feststellen, sofern regelmässig eine Untersuchung vorgenommen wird», erklärt Roland Diethelm, zertifizierter Gesundheitsoptiker und Inhaber der Brillendus Diethelm AG in Teufen. Da das Risiko ab 60 Jahren steigt, empfiehlt er Seniorinnen und Senioren

eine jährliche Kontrolle, um Auffälligkeiten frühzeitig erkennen und behandeln zu können.

Grauer Star durch Routine-OP beseitigen

Im Frühstadium lassen sich die Sehstörungen häufig durch eine angepasste Brille ausgleichen. Mit Fortschreiten der Krankheit hilft nur noch eine Operation. Diese ist jedoch unkompliziert, effektiv und für Augenärztinnen und Augenärzte ein Routine-Eingriff. Die getrübte Augenlinse wird entfernt und durch eine künstliche Linse ersetzt; der Graue Star ist damit dauerhaft beseitigt. Mit dem angenehmen Neben Effekt, dass auch eine vorher vorhandene Kurz- oder Weitsichtig-

keit weitestgehend korrigiert werden kann. Roland Diethelm weist jedoch darauf hin, dass nicht alle vom Brillentragen befreit sein werden nach dem Eingriff. «Viele der Betroffenen leiden zudem an einer Hornhautverkrümmung, die nach der Star-Operation bestehen bleibt». Dazu komme, dass die Fehlsichtigkeit häufig nicht exakt korrigiert werden könne. Dann biete eine Brille weiterhin die Möglichkeit für einwandfreies Sehen.

Häufig im Alter: die Makuladegeneration

Eine weitere Alterserscheinung ist die Makuladegeneration. Ab dem 70. Lebensjahr leiden etwa 20 Prozent der Menschen darunter, ab dem 85. Lebensjahr sind es zirka 45 Prozent. Die Makula befindet sich in der Mitte der Netzhaut und ist für

das scharfe Sehen sowie die Farberkennung verantwortlich. Nimmt die Makula Schaden, zeigen sich Symptome wie verschwommene Sicht, das Lesen wird schwieriger, Farben verblassen, gerade Linien werden zu Wellenlinien und alles, was man fokussiert, erscheint als grauer oder verschwommener Fleck.

Vorbeugen mit gesunder Ernährung

Eine Heilung der Makuladegeneration ist nicht möglich, aber durch die frühzeitige Erkennung lässt sich die Erkrankung mit gewissen Medikamenten aufhalten. Je früher therapiert wird, desto besser ist die Diagnose. Auch vorbeugende Massnahmen sind hilfreich, wie beispielsweise mit dem Rauchen aufzuhören, stets eine qualitativ hochwertige Sonnenbrille zu tragen, eine gesun-

de Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie ausreichend Wasser und gerade im Alter zusätzliche Nahrungsergänzungen mit Vitaminen, Mineralstoffen und Lutein zu sich zu nehmen. «Wir empfehlen älteren Menschen eine jährliche Kontrolle, um rechtzeitig handeln zu können», sagt Roland Diethelm. Ist die Makuladegeneration schon fortgeschritten, helfen Hilfsmittel wie Lupenbrillen, Bildschirmlesegeräte, Hörbücher oder sprechende Uhren, um das Alltagsleben zu vereinfachen. Ob Grauer Star oder Makuladegeneration: Ein regelmässiger Augencheck ist wichtig, um im Alter möglichen Erkrankungen vorzubeugen oder sie rechtzeitig zu behandeln.

Text: Nathalie Schoch

Foto: zVg



pro.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

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Jahresbericht 2023

Appenzell Ausserrhoden
ar.prosenectute.ch

Pro Senectute auf Kurs



Dem Stiftungsrat und dem Pro Senectute Team ist es ein grosses Anliegen, unseren herzlichsten Dank auszusprechen.

Sabrina Steiger



Aus dem Stiftungsrat

Der Stiftungsrat, welcher keine Veränderungen erfuhr, hat sich zu vier ordentlichen Sitzungen getroffen. Das Hauptthema 2023 waren die Verhandlungen mit den Gemeinden und dem Kanton bezüglich einer Leistungsvereinbarung, um die kritische finanzielle Situation der Pro Senectute infolge der veränderten Rahmenbedingungen in Bezug auf den Vertrag mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) zu stabilisieren. Es freut den Stiftungsrat sowie das gesamte Pro Senectute Team ausserordentlich, dass mit allen Gemeinden per 2024 eine Leistungsvereinbarung abgeschlossen werden konnte. Die Verhandlungen mit dem Kanton hängen eng mit den kommunalen Leistungsvereinbarungen zusammen und sind Bestandteil der aktuellen Gespräche.

Freiwilligenarbeit

Ohne unsere Sozialzeitengagierten und freiwilligen Mitarbeitenden wäre es uns unmöglich, die Dienstleistungen im aktuellen Umfang anzubieten. Nur dank dem grossen Einsatz und dem Herzensengagement können unsere Seniorinnen und Senioren gezielt unterstützt werden, damit sie möglichst lange zu Hause bleiben und ein selbstbestimmtes Leben führen können. Per Ende 2023 durften wir auf 146 Sozialzeitengagierte und Freiwillige zählen, die während 13 392 Stunden im Einsatz für die ältere Bevölkerung waren.



Der Stiftungsrat und die Geschäftsleiterin (Mitte) der Pro Senectute AR blicken auf ein ereignisreiches Geschäftsjahr zurück.

Beratungen, Informationen, Finanzhilfe



Als Schwerpunkt der Sozialberatung zeigte sich auch 2023 das Thema Finanzen.

Beat Thoma



Informationen rund ums Alter

Im Alltag kommen immer mal wieder Fragen rund ums Alter auf. Sei dies als ältere Person oder als Angehörige. Wir stehen mit Freude zu den unterschiedlichsten Fragen rund ums Alter und Älterwerden persönlich aber auch mit unserem p.s.-Magazin, den diversen online-Angeboten (www.ar.prosenectute.ch, www.infosenior.ch, www.ps-magazin.ch und Facebook) oder per Mail zur Verfügung.

Sozialberatung

Total 773 Personen in AR nahmen die Sozialberatung in Anspruch. Es ergaben sich daraus 3774 Beratungsstunden, welche von unseren vier Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern geleistet wurden. Bis Ende Dezember unterstützte uns zusätzlich eine Sozialarbeiterin in Ausbildung. Insgesamt ergaben sich daraus 340 Stellenprozent für die Sozialberatung. Die Anzahl der beratenen Personen hat sich im Gegensatz zum Vorjahr um rund 5% gesteigert. Es ist davon auszugehen, dass sich die Zahl aufgrund der demografischen Entwicklung in den nächsten Jahren weiter erhöhen wird. Die Anzahl Beratungsstunden haben sich im Vergleich zum Vorjahr um 8% erhöht. Die Erhöhung ist auf viele komplexe Fälle und eine effektivere Dokumentation zurückzuführen.

Als Schwerpunkt der Beratung zeigte sich auch 2023 das Thema Finanzen. Weitere Beratungsthemen waren Wohnen, Gesundheit, Lebensgestaltung und Recht (z. B. Vorsorgethemen). Neben den vom Bund subventionierten Beratungen und den nicht subventionierten Heimberatungen führten wir 2023 im

Auftrag der KESB neun gesetzliche Mandate (Beistandschaften und Vorsorgemandate). Immer öfters übernehmen wir auch Beratungen von Selbstzahlern, wenn die Kosten aus verschiedenen Gründen nicht subventioniert sind. Zum Beispiel bei spezifischen Anfragen zum Testament oder zur administrativen Unterstützung von Angehörigen nach einem Todesfall.

2023 war das Team der Sozialberatung zudem bei verschiedenen Organisationen und Institutionen im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit tätig. Vor Ort informierten wir über die Angebote der Pro Senectute und beantworteten Fragen zu Sozialversicherungen, Heimeintritten oder Vorsorgethemen.

Individuelle Finanzhilfe

2023 zahlten wir rund CHF 126 000 (Schnitt Jahre 2018 – 2022: CHF 72 000) als Direkthilfe an Seniorinnen und Senioren in Not aus. Die beinahe Verdoppelung dieses Betrags im Vergleich zu den Vorjahren zeigt eindrücklich, dass die gestiegenen Lebenshaltungskosten Seniorinnen und Senioren direkt und hart treffen. Denn nicht nur die Betragshöhe ist gestiegen, auch haben sich deutlich mehr Menschen bei uns gemeldet und um finanzielle Unterstützung gebeten. 2022 hat Pro Senectute AR 59 Gesuche bearbeitet, 2023 waren es 94. Insbesondere der Bereich Wohnen hat dabei hohe Kosten verursacht. Pro Senectute hat in diesem Bereich unter anderem CHF 15 000 Unterstützung für Heiz- und Nebenkostenabrechnungen geleistet. Die Gelder für diese individuellen Finanzhilfen stellt der Bund zur Verfügung.

Hilfen zu Hause

Wir bieten eine massgeschneiderte Unterstützung, die vollständig auf den Bedarf und die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden abgestimmt ist. Es erfüllt uns mit Freude zu sehen, dass unser Angebot auf ein wachsendes Interesse stösst und so ältere Menschen unterstützt werden, ein möglichst eigenständiges und selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu führen.

Alltagshilfe

Im Jahr 2023 haben unsere Sozialzeitengagierten unsere Kundinnen und Kunden in mehr als 3100 Stunden bei alltäglichen Haushaltsarbeiten, Begleitungen (z. B. Einkaufen, Spaziergänge) unterstützt und somit auch Angehörige entlastet.

Steuerklärungsdienst

Im vergangenen Jahr haben rund 50 freiwillige Mitarbeitende 450 Kundinnen und Kunden besucht und mit ihnen deren Steuererklärung ausgefüllt.

Administrative Begleitung

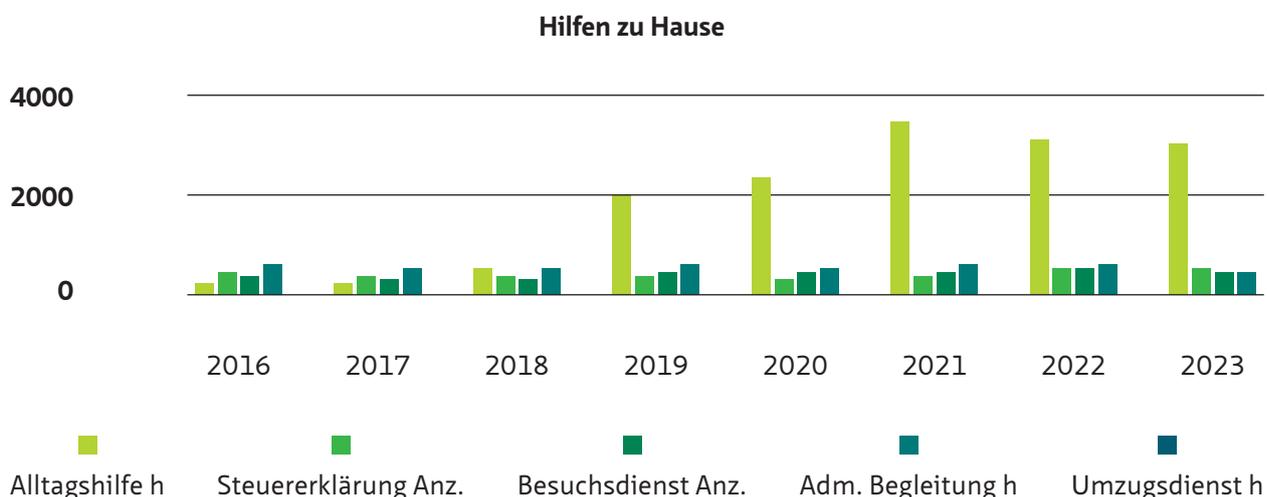
Unsere Sozialzeitengagierten führen in der Regel monatliche Hausbesuche durch. Die Unterstützung bei administrativen Aufgaben umfasst unter anderem das Einreichen von Krankheitskosten bei der Krankenkasse, das Begleichen von Rechnungen usw. Im vergangenen Zeitraum haben unsere Mitarbeitenden im Sozialzeitengagement insgesamt 623 Einsätze erbracht.

Umzugsdienst

Wir unterstützen und entlasten Kundinnen und Kunden bei der Organisation, holen Offerten von Umzugsunternehmen und Endreinigungen ein. Zudem bieten wir Hilfe bei praktischen Aufgaben wie dem Ein- und Auspacken sowie bei Administrativem (Adressänderungen etc.) an.

Besuchsdienst

Unsere Ortsvertreterinnen und Ortsvertreter sind unser verlängerter Arm in die Gemeinden. Ab dem 80. Altersjahr besuchen sie bei runden Geburtstagen die Jubilarinnen und Jubilare und überbringen ein kleines Präsent. Im letzten Jahr durften unsere Freiwilligen 580 Besuche durchführen.



Gesundheitsförderung und Prävention



Freude ist, wo man die Vergangenheit annimmt und gern in die Zukunft blickt.

Adalbert Balling



Für «Zwäg is Alter» macht der Blick zurück durchaus Freude. Die vielfältigen Angebote konnten gehalten oder gesteigert werden und es kamen neue Angebote dazu. Es konnten auch drei Grossanlässe umgesetzt werden. Im Kontext von Palliative Care lockte im Januar 2023 das Thema «Nahtoderfahrung» 120 interessierte Gäste nach Teufen. Im Oktober setzten sich, basierend auf dem interaktiven Theaterstück «alles Liebe», 130 Personen in Herisau mit dem Thema Palliative Care auseinander. Im November fand in Teufen eine Filmvorführung mit anschließender Diskussion zum Thema Demenz statt, an der 70 Personen teilnahmen.

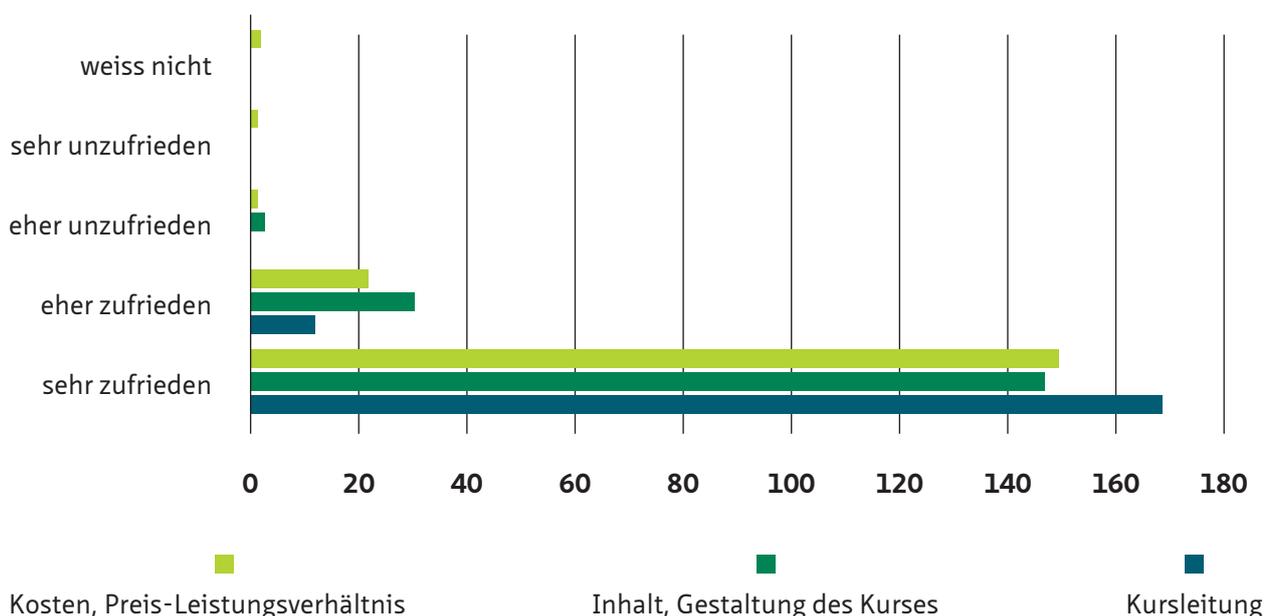
An Kontaktangeboten waren das Trauer- und das Sonntagscafé in Herisau sehr geschätzt, beide durften 2023 mehr Gäste als im Vorjahr begrüßen. Auch die Erzählcafés waren beliebt. 2023 fanden in Heri-

sau, Heiden und Stein 26 Erzählcafés mit 298 Gästen statt. Zum Vergleich: 2022 waren es 16 Erzählcafés mit 115 Gästen.

Die Kurse «Spielen fürs Gedächtnis», die einerseits die kognitiven Fähigkeiten, andererseits auch den sozialen Kontakt fördern, erreichten ebenfalls eine hohe Teilnehmerzahl mit 240 Personen in 23 Kursen. In der persönlichen Beratung wurden Fragen zu Gesundheit, Mobilität, Kontaktmöglichkeiten, Gedächtnistraining, Unterstützungsmöglichkeiten, Patientenverfügung, Vorsorge und Trauerbegleitung besprochen.

Über die verschiedenen Angebote wurden im vergangenen Jahr Befragungen zur Kundenzufriedenheit durchgeführt. Die Rückmeldungen von 184 Personen zeigten eine hohe Zufriedenheit der Klientinnen und Klienten.

Wie zufrieden sind Sie mit folgenden Aspekten des Kurses?



Kurse, Gruppen, Vorträge

Im vergangenen Jahr hatten wir ein sehr breites Angebot und konnten viele Kurse und Veranstaltungen erfolgreich durchführen. Die Kurse verzeichneten eine positive Resonanz und erfreuten sich einer regen Teilnahme.

Sport und Bildung

Besonders eindrücklich ist die anhaltende Begeisterung für unser Angebot im Bereich der Partnersuche. Der Speed-Dating-Event «Schatz-Suche», welcher auch im Jahr 2023 zweimal stattgefunden hat, war erneut ein grosser Erfolg und unterstreicht die Aktualität des Themas Partnersuche. Die rege Teilnahme der Seniorinnen und Senioren zeigt, dass die Bedeutung von sozialen Verbindungen und zwischenmenschlichen Beziehungen auch im Alter weiterhin hoch im Kurs steht.

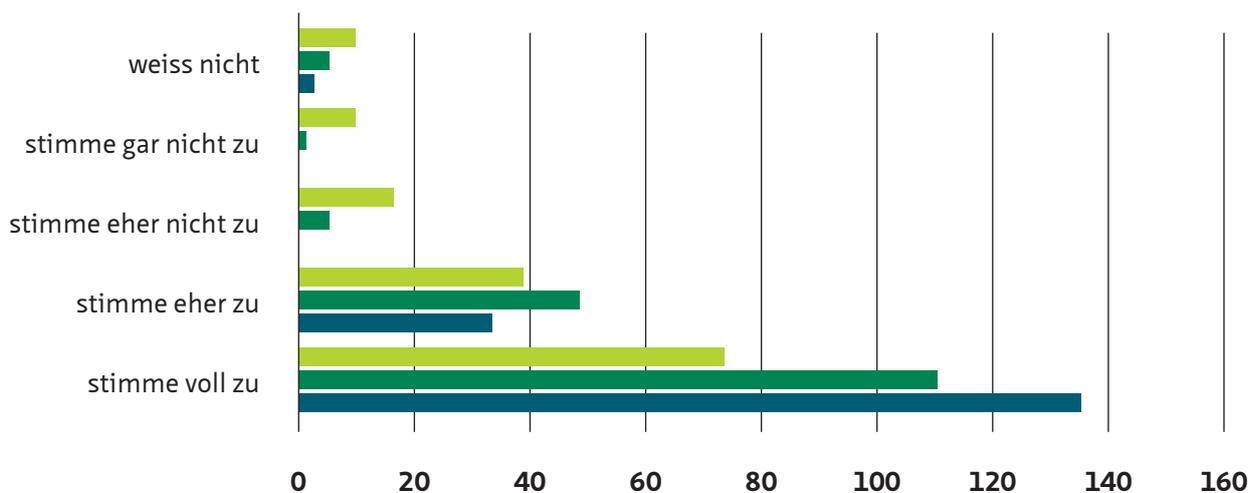
Ein sehr wertvolles Instrument, um auf unsere Angebote aufmerksam zu machen, ist unser quartalsweise erscheinendes Magazin. Dies ermöglicht es uns,

die Vielfalt unserer Kurse und Veranstaltungen zu präsentieren und die ältere Bevölkerung über aktuelle Entwicklungen auf dem Laufenden zu halten.

Trotz der stabilen Teilnahme an unseren Aktivitäten fällt auf, dass die Anmeldungen weiterhin spontan und kurzfristig erfolgen. Dies stellt uns vor Herausforderungen bei der Planung, zeigt jedoch auch die flexible und dynamische Natur unserer Gemeinschaft.

Mit grosser Dankbarkeit blicken wir auf ein erfolgreiches Jahr zurück und sind motiviert, auch im kommenden Jahr weiterhin bedarfsgerechte und ansprechende Angebote für unsere Seniorinnen und Senioren zu schaffen.

Wie stark stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?



■ Durch die Teilnahme am Kurs fühle ich mich weniger einsam.

■ Der Kurs hat positive Auswirkungen auf meine Gesundheit und mein Wohlbefinden.

■ Der Kurs trägt dazu bei, dass ich körperlich und/oder geistig aktiv bleibe.

Projekte und in eigener Sache

Im vergangenen Jahr konnten diverse Projekte in Zusammenarbeit mit verschiedenen Playern geprüft und teilweise auch gestartet werden.

Glücks-Kafi

Das Glücks-Kafi wurde 2019 erfolgreich lanciert und von einer engagierten Freiwilligengruppe geleitet. Aufgrund von veränderten Bedürfnissen wurde das Projekt im 2023 abgeschlossen.

Diverse Projekte

Leider ist das Projekt «Generationen im Klassenzimmer (GIK)» in Bühler nicht zustande gekommen und auch in keiner anderen Gemeinde auf Resonanz gestossen. Es wartet also weiter in der Schublade.

Dafür nahm das Projekt «Lesementoring Herisau» Fahrt auf. Rund um die Initiantin Christine Knaus hat sich eine Arbeitsgruppe gebildet, bestehend aus der Gemeinde Herisau, der Bibliothek, der Schule Herisau und der Pro Senectute AR. Die Gemeinde Herisau ist eine Kooperation mit AkzentaNova, die das Lesementoring entwickelt hat, eingegangen. Die ersten Sitzungen haben im 2023 stattgefunden und das Projekt startet im 2024.

Wir durften mit dem Amt für Volksschule und Kultur AR diverse «Abrufkurse» für die unterschiedlichen Schulstufen erarbeiten. Die ersten haben erfolgreich stattgefunden und hinterliessen viele tolle sowie wertvolle Erfahrungen auf allen Seiten.

Neu wurde im März sowie im November in Herisau gemeinsam gekocht. 24 Personen genossen das bunte Miteinander beim Vorbereiten und anschließenden Geniessen. Ebenfalls neu seit dem vergangenen Jahr ist das Coaching für betreuende Angehörige. Der Auftakt ist geglückt und beide Angebote werden 2024 weitergeführt.

Der Blick zurück auf kontinuierliche Arbeit, Herausforderungen und Höhepunkte – und die Rückmeldungen der Klientinnen und Klienten – lassen uns mit Freude in die Zukunft blicken. In diesem Sinne setzen wir uns auch 2024 mit Elan für die älteren Menschen in Appenzell Ausserrhoden ein.

Theateranlass

Gemeinsam mit der Spitex Appenzellerland, der Spitex Rotbachtal und der Spitex Vorderland führten wir einen ersten gemeinsamen Anlass durch – und wir waren überwältigt: Die musikalische Theaterproduktion «Chuenägele» von visch&fogel war ein voller Erfolg. Die rund 600 Besucherinnen und Besucher in den drei Spielorten waren begeistert vom Stück, das mit viel Herzlichkeit und Humor die diversen Facetten des Lebens und Älterwerdens thematisiert und aufzeigt. Es war ein rundum schöner Anlass.



Ausschnitt aus dem «Theater Chuenägele»

Finanzen (in CHF)

Bilanz per	31.12.2023	31.12.2022
Umlaufvermögen	921 909	1 127 907
Anlagevermögen	393 785	388 813
Total Aktiven	1 315 694	1 516 720
Kurzfristiges Fremdkapital	110 786	158 584
Fondskapital	93 959	130 726
Organisationskapital	1 110 948	1 227 410
Total Passiven	1 315 694	1 516 720

Betriebsrechnung	2023	2022
Ertrag Dienstleistungen	365 979	356 290
Spenden, Nachlass	128 821	240 303
Beiträge Öffentliche Hand	827 760	746 433
Ertrag Liegenschaft	16 005	10 860
Betriebsertrag	1 338 565	1 353 886
Dienstleistungen	1 350 788	1 268 235
Administration, FR	184 068	210 681
Betriebsaufwand	1 534 856	1 478 916
Betriebsergebnis	-196 291	-125 030
Finanzergebnis	26 923	-70 748
Ausserordentliches Ergebnis	16 139	0
Fondsergebnis zweckgebunden	36 767	-36 460
Jahresergebnis vor Veränderung Organisationskapital	-116 461	-232 237
Fondsergebnis aus Organisationskapital	44 408	47 167
Veränderung freies Kapital (Jahresergebnis)	72 054	185 070
Jahresergebnis nach Zuweisung an Organisationskapital	0	0

Grundlagen der Rechnungslegung

Der Einzelabschluss 2023 der Stiftung Pro Senectute Appenzell A. Rh. wurde in Übereinstimmung mit den Fachempfehlungen zur Rechnungslegung Swiss GAAP FER erstellt. Er vermittelt ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage und entspricht dem schweizerischen Gesetz, den Statuten und den Richtlinien der Stiftung ZEWO (Fachstelle für gemeinnützige, spendensammelnde Organisationen). Der Administrativaufwand betrug 12% (Vorjahr 14%). Die detaillierte Jahresrechnung mit Geldflussrechnung, Rechnung über die Veränderungen des Fonds-

kapitals sowie auch die Veränderungen des Organisationskapitals und den Anhang finden Sie auf unserer Webseite www.ar.prosenectute.ch. Den Revisionsbericht unserer Revisionsstelle «Keel + Partner AG, St.Gallen» finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage.

Risikomanagement

Pro Senectute Appenzell A. Rh. führt jährlich eine Risikoanalyse durch. Sie überwacht bestehende Massnahmen und definiert bei Bedarf deren neue.

Stiftungsrat und Geschäftsleitung

Ernst Zingg*

(2021, Präsident)

Gais

Lic. iur.,

Ehemaliger Obergerichtspräsident,

AHV-Rentner

Hans Rudolf Staub*

(2019, Vizepräsident)

Schwellbrunn

Ehemaliger Abteilungsleiter

Sozialversicherungen AR,

AHV-Rentner

Heinz Alder

(2019)

Heiden

Dipl. Wirtschaftsprüfer lic. oec. HSG,

AHV-Rentner

Annette Joos-Baumberger

(2014)

Herisau

Lic. iur., Mediatorin SVM

Susanne Looser

(2012)

Herisau

Dipl. Pflegefachfrau

Barbara Schittli

(2008)

Speicher

Lic. iur., Gerichtsschreiberin,

Mediatorin SVM

Birgit Schwenk

(2008)

Gais

Dr. med., Geriaterin

Elvira Tischhauser

(2014)

Teufen

Dipl. Pflegefachfrau HF

Sabrina Steiger*

(2020, Geschäftsleitung)

Waldkirch

Betriebswirtschafterin HF

Stand 01.01.2024

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

Ortsvertretungen

Bühler

Daniela Inauen
079 362 08 58

Gais

Verena Gmünder
071 793 18 35

Grub

IrmaENZ
071 891 25 06

Heiden

Rosemarie Lory
071 891 34 79

Herisau

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

Hundwil

Verena Steingruber
071 367 18 93

Lutzenberg

Antoinette Berger
071 888 18 72

Rehetobel

Hilda Fueter
071 870 03 38

Reute

Ruth Keller
071 333 27 33

Schönengrund

Susanna Suhner
071 360 02 36

Schwellbrunn

Helene Hofstetter
071 352 32 74

Speicher

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

Speicherschwendi

Yvonne Schmid
071 344 20 08

Stein

Silvia Egger
071 367 17 18

Teufen

Elvira Tischhauser, 079 703 62 77
Yvonne Wild, 071 333 15 11
Annette Fässler, 078 880 69 90

Trogen

Silvia Welz
071 344 17 64

Urnäsch

Hedi Alder
071 364 21 18

Wald

Emma Knöpfel
071 877 24 72

Waldstatt

Katharina Zeller
071 351 11 86

Wienacht-Tobel

Antoinette Berger
071 888 18 72

Walzenhausen

Yvonne Züst
071 888 27 79

Wolfhalden

Miriam Sieber
071 891 75 01

per 01.03.2024

Adressen

Herisau (9100)

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

Heiden (9410)

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

Trogen (9043)

Beratungsstelle Mittelland, 071 890 03 82
Landsgemeindeplatz 5
Postfach

Internet

www.ar.prosenectute.ch
www.ps-magazin.ch
 Pro Senectute AR (Facebook)

Teufen (9053)

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

E-Mail

info@ar.prosenectute.ch

Speicher (9042)

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

Kontoverbindung

IBAN: CH19 0900 0000 9000 2429 5

TWINT-Spenden

Code auf Seite 12

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Danke für Ihre Spende!

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

www.ar.prosenectute.ch

IBAN: CH19 0900 0000 9000 2429 5

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



Pro Senectute AR



NEUGIERIG

bleiben

Neugier ist die beste Antriebsfeder für nachhaltiges Lernen. Christine Knaus lebt und fördert diesen Grundsatz.

Christine Knaus hat in Herisau das intergenerationelle Projekt Lesementoring angestossen. Weshalb? Im Gespräch erklärt die 70-Jährige: «Als ich mich mit meiner Pensionierung beschäftigen musste, erkannte ich, dass ich grossen Respekt vor dieser neuen Lebensphase hatte. Das Ohne-Arbeit-Sein gab mir zu denken.» Denn Knaus wollte weiter lernen und den Austausch mit Menschen aller Generationen pflegen.

Losgelöst vom Schulzimmer lernen

Im CAS-Lehrgang «Bildung und Lernen im Alter» hatte sie das Luzerner Lesementorenprojekt kennengelernt. Es bringt Seniorinnen und Senioren mit Kindern zusammen, damit diese einen besseren Zugang zur Welt der Sprache erhalten. «Das Schulzimmer ist nicht für jedes Kind ein guter Lernort», erkannte sie: «Ich dachte deshalb, dieses Lernmodell wäre auch etwas für Herisau.» Kinder sollen sich losgelöst von Leistungsdruck Wissen aneignen können. So geschieht Sprachentwicklung und -förderung

beiläufig. Das Lesementorenprojekt versteht sich dabei aber ausdrücklich nicht als Hausaufgabenhilfe oder Förderunterricht. Sein Ziel ist, die Lust am Buch, an der Bibliothek zu entdecken. Die Leseorte werden ausserhalb des regulären Unterrichts im öffentlichen Raum gewählt.

Was interessiert bleibt besser haften

Auf die Wünsche des Kindes wird Rücksicht genommen. «Interessenorientiert arbeiten ist sehr viel wirksamer», weiss Knaus. Denn der

Mensch ist von Natur aus neugierig. Was interessiert, wird aus eigenem Antrieb vertiefter gelernt. Da setzt das Projekt an und es ergibt sich eine Win-Win-Situation für zwei Generationen. «Der Vorschlag für die Lektüre sollte vom Kind kommen und nicht vorgegeben werden», beschreibt Knaus das Konzept. So kann auch der Senior oder die Seniorin Erfahrungen gewinnen. Oder wie Christine Knaus es in Worte kleidet: «Lernen im Alter ist, die Fähigkeit zu behalten, sich neuen Situationen anzupassen und aktiv zu interagieren.»



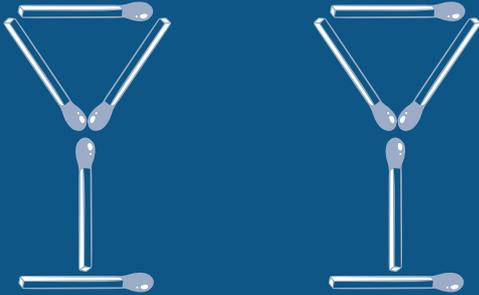
Lernen im Alter ist, die Fähigkeit zu behalten, sich neuen Situationen anzupassen und aktiv zu interagieren.

Christine Knaus



Rätselspass mit Immobilien

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



Lösung

QR-Code oder
www.tfp.ch/raetsel



Nr. 14

Das Pflegebett für daheim
Zum Kaufen oder Mieten



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

heimelig betten AG

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

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

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

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

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



Esther Brunschwiler

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



SwissLife

Seminar: «Wohneigentum im Alter»

Am Dienstag, 25. Juni 2024,
von 14 bis 16 Uhr bei Pro Senectute
an der Gossauerstrasse 2 in 9100 Herisau.

Am Dienstag, 17. September 2024,
von 14 bis 16 Uhr im Betreuungszentrum
an der Gerbestrasse 3 in 9410 Heiden.

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

➤ **Praktikum im Blumenladen**

Nun liegt ihr Augenmerk darauf, das erste Ausserhoder Lesemen-torenprojekt durch die Startphase zu begleiten, bevor sie sich einem neuen Vorhaben zuwendet. Was das sein wird, steht offen. An Ideen und Aufgeschlossenheit mangelt es ihr nicht. So hat sie zum Beispiel kürzlich erst ein Praktikum in einem Blumengeschäft absolviert. Knaus verwirklichte sich damit einen Berufswunsch aus jungen Jahren. «Ich wollte einst Blumenbinderin werden», blickt sie zurück und fährt fort: «Das Praktikum war deshalb wahnsinnig schön. Ich durfte nochmals etwas aus einer völlig anderen, längst vergangenen Lebensphase erleben. Das hat mich sehr erfüllt.»

Mit dem Bulli durch Europa

Trotz ihrer Freude an Blumen hat sie sich ihr ganzes Berufsleben lang mit Pädagogik beschäftigt. Doch sie bereut ihren Lebensweg nicht. Ein Weg, der sie in der Freizeit an zahlreiche schöne Orte geführt hat. «Vom Pfarrer, der uns getraut hat, haben wir damals einen Bulli-Bus gekauft. Damit reisen wir nun seit bald vierzig Jahren durch Europa.» Besonders angetan hat es ihr das Baltikum. Sie schwelgt in Erinnerungen, wenn sie daran denkt, wie sie und ihr Mann, die beiden Söhne plus ein Hund mit dem Zelt unterwegs waren. Mittlerweile ist Knaus zweifache Grossmutter und die Reiserouten sind kürzer geworden. Doch Langeweile ist nicht in Sicht.

Neben Bewegung an der frischen Luft, Krafttraining und sozialen Kontakten liest sie leidenschaftlich gerne – was ihren Wissensdurst stillt und gleichzeitig anregt. Denn sie findet in ihrer Lektüre immer wieder neue Themen, die erforscht werden wollen. «Meine Energie schöpfe ich aus der Vielfalt meiner Tätigkeiten», sagt Knaus: «Und Freude finde ich, indem ich meinen Blick darauf richte, was ich noch kann.»

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Matthias Brülisauer

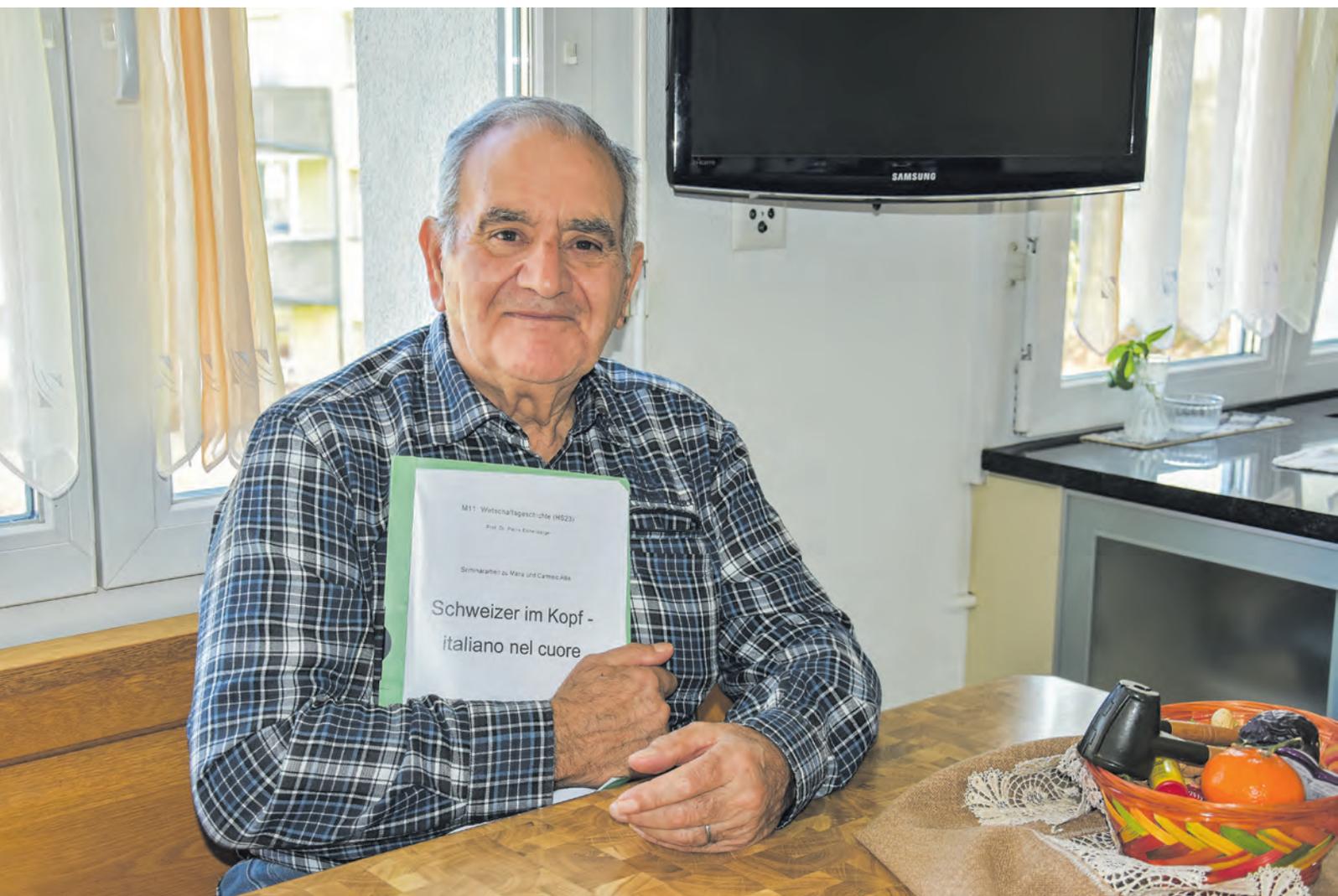
Christine Knaus erkundet die Welt im Bulli-Bus und zwischen Buchdeckeln.



Vom Mut, in der FREMDE

neu anzufangen

**Maria und Carmelo Allia haben ihre Heimat
aufgegeben um ein Leben in der Schweiz
aufzubauen. Der steinige Weg hat sich gelohnt.**



Relativ unbeschadet hatte die Schweiz den Zweiten Weltkrieg überstanden. Nicht so ihre Nachbarländer. Während sich im Europa der Nachkriegsjahre die wirtschaftliche Lage überwiegend trostlos präsentiert, läuft die Produktion in der Eidgenossenschaft wie geschmiert. Mangel herrschte lediglich an Arbeitskräften. Doch mit Migrationsabkommen gelang es dem Bund, Abhilfe zu schaffen. So kamen allen voran Italiener und Spanier während der 50er- und 60er-Jahre in grosser Zahl über die Grenze und schufte-ten als Gastarbeiter, sogenannte Saisonniers. Einer davon war Carmelo Allia.

Wie im falschen Film

Der damals 18-Jährige verliess 1963 erstmals das sizilianische Randazzo mit dem Zug in Richtung Schweiz. Ein Freund hatte ihm die Arbeit und den sicheren Verdienst schmackhaft gemacht, der Vater das Geld für den Pass vorgestreckt. Doch schon an der Grenze in Chiasso folgte die erste Ernüchterung: Alle Italiener mussten für einen ärztlichen Untersuchung aussteigen. Nur Gesunde durften rein. Die Schweiz war noch weit entfernt von einer Willkommenskultur. Die Einreise gestaltete sich viel eher als Erniedrigung. «Ich hätte am liebsten rechtsum kehrt gemacht und wollte sofort wieder auf den Weg nach Hause», erinnert sich Carmelo Allia ungerne. Doch für eine Rückfahrkarte fehlten 20 Franken.

Ein sicherer Hafen

Nach diesem denkbar schlechten Start schickte sich der Maurer im Appenzeller Vorderland an, das Beste aus der Situation zu machen. Das geregelte Einkommen liess ihn durchhalten und Hoffnung auf ein

besseres Leben finden: «In Italien hatte es genug Arbeit, aber ob ein Zahntag kommt, war Glückssache.» Und er sagt weiter: «Ich machte grosse Augen, wie verlässlich in der Schweiz der Lohn ausbezahlt wird. Damals noch alle zwei Wochen in einem Couvert.» Darum blieb er – auch als genug für ein Retourbillett beisammen war. Geschenkt wurde ihm das Geld aber beileibe nicht: Sechs-Tage-Wochen à zehn Stunden waren die Norm.

Getrennt von der Familie

Erst nach anderthalb Jahren ging er wieder heim. Er heiratete «seine» Maria und dem Paar wurde eine Tochter geschenkt. Noch zweimal, 1964 und 1965, kehrte Carmelo alleine in die Schweiz zurück um das täglich Brot für sich und seine Familie zu verdienen. 1966 folgte ihm auch Maria, die als Schneiderin eine Anstellung gefunden hatte. Ein Entschluss, der nicht leicht gefallen ist, wie die 75-Jährige erzählt: «Es war sehr schwer, unser Mädchen zurückzulassen.» Denn Familiennachzug war Gastarbeitern nicht erlaubt. Obwohl sie die Tochter bei ihrer Oma und der Mutter von Carmelo gut betreut wusste, brannte doch Marias Herz. Erst als Jugendliche durften sie ihr Kind in die Schweiz nachholen, wo ihm zwei Geschwister geboren worden waren.

Blick in eine andere Zeit

Was sich heute ausnimmt wie eine Erzählung aus einer längst vergangenen Zeit an einem weit entfernten Ort, war hierzulande in den 60er- und 70er-Jahren für Einwanderer Realität. Dem damaligen Alltag und dem Berufsleben von einst hat Petra Bach eine Seminararbeit gewidmet. Unter der viel-

sagenden Überschrift «Schweizer im Kopf – italiano nel cuore» (zu Deutsch: «Italiener im Herzen») hat sie die Erlebnisse von Maria und Carmelo Allia verarbeitet. Es legt Zeugnis ab, wie viele bittere Erfahrungen Gastarbeiter machen mussten, obwohl sie doch massgeblich dazu beitrugen, den wirtschaftlichen Aufschwung zu befeuern.

Nah bei den Liebsten bleiben

Trotz politischen Hürden und Gesetzen, die das Familienleben erschwert hatten, sagen die beiden doch, dass sie immer auf viel Wohlwollen vonseiten der Gemeinde und besonders von Carmelos Arbeitgeber zählen durften. Das Schönste überhaupt sei die Pensionierung mit 60 Jahren gewesen, blickt der heute 79-Jährige mit einem Lächeln zurück. Nach vierzig Jahren auf dem Bau hätten seine fünf schönsten Jahre begonnen: «Ich war noch jung und rüstig genug, das Leben voll zu geniessen.» Nach Italien zurückzukehren war schon lange keine Option mehr. «Alle Verwandten sind gestorben und nach über 60 Jahren in der Schweiz haben wir hier mehr Freunde als in der alten Heimat», sagen beide und betonen das Wichtigste: «Zudem sind wir so auch unseren Kindern und Grosskindern nah.» Zusammengefasst bleibt für Allias die Erkenntnis: «Italien ist schön für Ferien, aber nicht zum Leben.» Sie seien heute glücklicher denn je, freuen sie sich. Einzig den Friedhof, auf dem die Eltern liegen, vermissen Maria und Carmelo. Zu weit ist der Weg, um ihn jedes Jahr zu besuchen.

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Matthias Brülisauer

Bild links: Über das Leben von Maria und Carmelo Allia wurde eine Seminararbeit geschrieben. Sie trägt den treffenden Titel «Schweizer im Kopf – italiano nel cuore» (zu Deutsch: «Italiener im Herzen»).

«Forever Young»

Beim internationalen Festival des Fantasy-Films in Neuchâtel findet eine Kooperation mit Pro Senectute statt.

Das 23. Neuchâtel International Fantastic Film Festival (NIFFF) präsentiert in Kooperation mit Pro Senectute das Sonderprogramm «Forever Young». Drei Spielfilme laden die Zuschauerinnen und Zuschauer ein, über das Altwerden nachzudenken, über ihre eigene Sterblichkeit und die sozialen und psychologischen Konsequenzen der Besessenheit

nach ewiger Jugend. Es geht um das Thema Altersdiskriminierung. Gezeigt werden verschiedene Darstellungsweisen des Alters und die Zwänge, das Alter zu verbergen. Diese Sektion des Festivals lenkt die Aufmerksamkeit auf die Mechanismen, mit denen alte Menschen unsichtbar gemacht werden. Mit zunehmendem Alter erfahren sie nicht

selten eine Abwertung, sei es auf der Leinwand oder in der Realität. Humorvoll, düster und mit den Eigenheiten des fantastischen Films unterstreicht das Sonderprogramm «Forever Young», dass jedes Alter wertvoll ist.

Das vollständige Programm und weitere Infos sind ab Donnerstag, 20. Juni, auf www.niff.ch zu finden.

Tag der offenen Tür

Samstag, 1. Juni 2024,
von 10.00 bis 16.00 Uhr

Programm

- 10.00 Uhr Auftakt mit Alphornklängen im Garten
- Hausführungen um 11.00, 13.30 und 15.00 Uhr. Treffpunkt beim Empfang
- Selbsterfahrung mit dem Alterssimulationsanzug aus der FH OST, im Mehrzweckraum
- Kompetenzzentrum Alter & Gesundheit stellt seine Angebote im Mehrzweckraum vor
- 11.30 – 13.30 Uhr Würste vom Grill mit Salat



HAUSVORDERDORF

haus vorderdorf
Wäldlerstrasse 4
9043 Trogen
www.hausvorderdorf.ch



haus vorderdorf

- Ab 13.00 Uhr Kaffistubä mit Patisserie aus der Hausbäckerei, im Restaurant Veranda
- Ab 13.30 Uhr musikalische Unterhaltung mit Nicolas Senn am Hackbrett, im Restaurant Veranda
- Ab 14.00 Uhr Generationsdurchmischter Kreativtisch im Foyer Restaurant Veranda
- Glücksrad mit tollen Preisen

Parkmöglichkeit: Dorfplatz und Spitzacker

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Informationen zu den Ergänzungs- LEISTUNGEN

Ergänzungsleistungen (EL) nach Bundesrecht

Können Personen erhalten:

- die einen Anspruch auf eine Rente der AHV oder der IV, eine Hilflosenentschädigung der IV oder während mindestens sechs Monaten auf ein Taggeld der IV haben;
- die in der Schweiz Wohnsitz und tatsächlichen Aufenthalt haben;
- die Bürgerinnen oder Bürger der Schweiz oder eines EU-/EFTA-Mitgliedstaates sind oder als Ausländerinnen oder Ausländer seit mindestens zehn Jahren ununterbrochen in der Schweiz leben. Für Flüchtlinge oder Staatenlose beträgt diese Frist fünf Jahre.

Personen ohne Rentenanspruch, weil sie keine oder zu wenig lang AHV- und IV-Beiträge bezahlt haben, können unter gewissen Voraussetzungen auch einen EL-Anspruch haben. Es haben Personen mit einem Vermögen von weniger als 100 000 Franken Anspruch auf EL. Für Ehepaare liegt die Eintrittsschwelle bei 200 000 Franken, für Kinder bei 50 000 Franken. Der Wert von selbstbewohnten Liegenschaften wird nicht berücksichtigt.

Es bestehen zwei Kategorien von Ergänzungsleistungen:

- jährliche Leistungen, die monatlich ausbezahlt werden;
- Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten.

Die jährlichen Ergänzungsleistungen entsprechen der Differenz zwischen den anerkannten Ausgaben und den Einnahmen, die angerechnet werden können. Dabei ist zu unterscheiden zwischen Personen, die zu Hause leben und Personen, die in einem Heim wohnen.

Bei den Einnahmen werden angerechnet:

- Renten der AHV, IV, der Pensionskassen, der Militär- und Unfallversicherungen und weiterer Sozialversicherungen;
- Einkünfte aus Vermögen wie Zinsen, Miete, Untermiete, Pacht oder Nutzniessung;
- Mietwert der Wohnung;
- Familienrechtliche Unterhaltsbeiträge wie Alimente;
- Ersatzeinkünfte wie Taggelder der Krankenkasse, der IV, der Arbeitslosen- oder Unfallversicherung;
- Einkünfte und Vermögenswerte, auf die verzichtet worden ist;

- Ein Teil des Vermögens als Vermögensverzehr;
- Teilweise das Einkommen aus Erwerbstätigkeit.

Anspruch

Anspruch auf EL besteht erstmals für den Monat, in welchem die Anmeldung eingereicht worden ist und sämtliche gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt sind. Wird die Anmeldung für die EL innert sechs Monaten seit Zustellung der Verfügung über eine Rente der AHV oder IV eingereicht, so beginnt der Anspruch mit dem Monat der Einreichung des Anmeldeformulars zum Bezug der Rente, frühestens jedoch ab Beginn der Rentenberechtigung. Krankheits- und Behinderungskosten müssen innert fünfzehn Monaten seit Rechnungsstellung oder beim Ableben der Bezügerin oder des Bezügers innert zwölf Monaten seit dem Todesdatum geltend gemacht werden.

Pro Senectute unterstützt

Bei Fragen zur Anmeldung oder zum Anspruch auf Leistungen gibt die Sozialberatung der Pro Senectute (info@ar.prosenectute.ch oder [071 353 50 30](tel:0713535030)) gerne Auskunft.



Geführte Velotouren bereichern künftig das breite Freizeitangebot.

p.s. aktuell

Sport und Bildung

Neu: Geführte Radtouren

Am 3. Juni startet ein neues Angebot für Radfahrerinnen und Radfahrer: Mit dem erfahrenen Guide Christoph Wüst kann die Region vom Sattel aus erkundet werden. Die Touren dauern jeweils etwa zwei bis drei Stunden und die Strecken führen möglichst abseits von Hauptstrassen. Velofahrerinnen und -fahrer mit und ohne Tretunterstützung dürfen gerne mitmachen. Für Rennräder sind die Touren allerdings nicht geeignet.

Die Fahrten finden jeden zweiten Montag ab 14 Uhr von Herisau aus statt. Treffpunkt ist vor dem Fressnapf an der Cilanderstrasse 6b. Der Teilnehmerbeitrag von zehn Franken kann vor Ort bezahlt werden.

Christoph Wüst bittet um Anmeldung bis spätestens um 16 Uhr am Vortag: [Telefon 078 744 46 60](tel:0787444660). Dieselbe Nummer gibt auch Auskunft, wenn bei schlechtem Wetter der Kurs nicht stattfindet.

Vorhang auf fürs Nachmittagskino

Neu führt das Cinétreff Herisau jeden ersten Mittwoch im Monat um 14 Uhr Filme vor, die sich speziell an die ältere Generation richten. Gezeigt werden Streifen aus verschiedenen Genres. Was auf die Leinwand kommt, wird jeweils etwa eine Woche vorher

auf www.ar.prosenectute.ch unter der Rubrik Freizeit bekannt gegeben. Dank freundlicher Unterstützung des Vereins Cinétreff kostet der Eintritt nur 10 Franken. Das Angebot kann erstmals am 5. Juni genutzt werden.

Im Kino Rosental in Heiden bleibt die Zusammenarbeit mit der Pro Senectute unverändert bestehen. Dort läuft weiter wie gewohnt jeden ersten Dienstag im Monat ab 14.15 Uhr für 15 Franken ein Film im «Nachmittagskino».

Details sind auf www.kino-heiden.ch zu erfahren.

Zwäg is Alter

Gemeinsam statt einsam

Möchten Sie den Sonntagnachmittag in Gesellschaft verbringen? Jeden letzten Sonntag im Monat ist das Sonntagscafé im Haus Wiesental an der Bahnhofstrasse 20 in Herisau offen und lädt zum Verweilen ein. Sind Sie interessiert an anderen Menschen und Erfahrungen? Dann besuchen Sie eines der Erzählcafés in Herisau, Heiden oder Stein. Die Daten und Themen an den verschiedenen Standorten finden Sie in der Agenda. Tragen Sie schwer an einem Verlust und fühlen sich alleine damit? Dann ist vielleicht ein Besuch im Trauercafé in Herisau eine Idee. Jeden ersten Donnerstag im Monat findet unter der Leitung erfahrener Gastgeberinnen ein Austausch statt. Auch hier finden Sie weitere Angaben in der Agenda. Wir freuen uns, wenn wir Sie in einen oder anderen Café begrüßen dürfen. Sie sind herzlich willkommen!

Generationen spielend zusammenbringen

Unter der Federführung von Silvia Hablützel bietet die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden an Schulen den Kurs «Spiele früher und heute» an. Kinder und ältere Menschen spielen dabei gemeinsam, um gegenseitig die Beziehung und das Verständnis zu fördern. Am Mittwoch, 27. März, bot Lehrerin Patricia Fritsch von der Primarschule Walzenhausen 32 Kindern der ersten und zweiten Klasse sowie 22 Grosseltern Raum für das neue Format. Zuerst tauschten sich die Generationen darüber aus, was früher und heute gespielt wird – egal ob draussen oder drinnen. Die Knaben und Mädchen hatten dafür ihr Lieblings-



Im Kurs «Spiele früher und heute» zeigt die ältere Generation an Schulen, womit und was einst gespielt wurde.

spiel mitgebracht und Silvia Hablützel weckte mit Fotos von alten Spielen Erinnerungen bei den Älteren und Neugier bei den Jungen. Selbstverständlich wurden anschliessend die mitgebrachten Spiele ausprobiert. Zum Zug kamen aber auch Zeitzeugen von früher, wie Glasurmeln, alte Brett- oder Fadenspiele. Es war ein buntes Mit- und Durcheinander. Die Stimmung war gut, offen, aufmerksam und quirlig. Die Rückmeldungen der Grosseltern, Kinder und Lehrerinnen waren sehr positiv. Eine Erfahrung, die hoffentlich Schule macht.

Wir suchen zurzeit Unterstützung in folgenden Aufgaben

- **Sozialzeitengagement für Alltagshilfe, Steuererklärungsdienst und administrative Begleitung**
- **Freiwillige/Freiwilliger für die Ortsvertretung in Herisau**
- **Sportleiterin/Sportleiter für Rehetobel**

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

Diverses

Den Frauen fehlen die Männer

Am Donnerstag, 6. Juni, von 14 bis 16 Uhr findet im Kirchgemeindehaus an der Poststrasse 14a in Herisau eine Schatz-Suche der besonderen Art statt: Man hat die Chance, während eines Speeddatings eine neue Liebe oder Freundschaft zu finden. Jeweils für zehn Minuten sitzen sich ein Mann und eine Frau gegenüber und lernen sich kennen. Dann wird gewechselt, bis alle ein Kurzgespräch geführt haben. Ob und wie die geknüpften Kontakte weiter gepflegt werden, hat jeder und jede selbst in der Hand. Die Krux: Zurzeit fehlen die Männer. Denn bislang haben sich ausschliesslich Frauen für die Schatz-Suche angemeldet.

Diese freuen sich, wenn sich auch einige Herren ein Herz fassen und bis 27. Mai bei Amanda Gatti (Telefon 071 353 50 39, amanda.gatti@ar.prosenectute.ch) für den Anlass einschreiben lassen.

Inklusion geht alle an

Noch bis zum 15. Juni dauert der nationale Aktions-Monat der Behindertenrechte 2024. In den Kantonen St. Gallen, Appenzell Ausser- und Innerrhoden sind über siebzig vielfältige Aktionen auf dem Programm. Dieses steht unter dem Motto «Zukunft Inklusion» und deckt etwa die Sparten Kultur, Information, Sport, Kurse oder Wettbewerbe ab. Alle Veranstaltungen und weitere Informationen sind auf www.zukunft-inklusion.ch zu finden. Übrigens: Unter Inklusion versteht man die gleichberechtigte Teilhabe aller am gesellschaftlichen Leben – daher ist das Thema auch für Ältere von besonderem Interesse.

MANUELA

Hilzinger

**Geburtsdatum****10. Januar 1989****Beruf****Fachfrau Betreuung****Tätigkeit PS****Sozialarbeiterin in Ausbildung**

Darf ich mich vorstellen?

Mein Name ist Manuela Hilzinger. Ursprünglich komme ich aus Frauenfeld im Kanton Thurgau. In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden, aber ich genieße auch Zeit für mich allein. Dabei lese ich gerne nordische Krimis oder unternehme Spaziergänge in der Gegend.

Einen Grossteil meiner Kindheit habe ich bei meiner Urgrossmutter verbracht. Auch als Erwachsene

widmete ich viel Zeit ihrer Begleitung und Betreuung. Schon früh bin ich durch sie in den Kontakt mit der Pro Senectute gekommen, wobei bei mir das Interesse an der Arbeit mit älteren Menschen geweckt wurde.

Durch meine Ausbildung zur Fachfrau Betreuung, in einem Wohnheim für Menschen mit einer Beeinträchtigung, kam ich bereits mit vielen verschiedenen Menschen in

Kontakt. Im Sommer 2021 bin ich für das Studium zur Sozialarbeiterin nach St.Gallen gezogen. Seit März 2024 arbeite ich nun als Sozialarbeiterin in Ausbildung bei der Pro Senectute Appenzell Ausserrhodens. Motiviert gehe ich diese neue Herausforderung an und freue mich sehr, von einem kompetenten und erfahrenen Sozialberatungsteam zu profitieren.

Fortlaufende Angebote

Radtouren durch die Region

Alle 2 Wochen, Mo., 14–17 Uhr
Mit erfahrener Guide abseits vom Verkehr durch die Region.
Dauer: 2–3 Stunden.

Für Radfahrerinnen und -fahrer mit und ohne Motor (keine Rennräder).
Mehr Infos: siehe separater Artikel.
Mit Anmeldung, CHF 10
Herisau

Volkslieder singen

Wöchentlich, Mo., 14–15 Uhr
A cappella und teilweise mit Gitarren-Begleitung Volkslieder nach Wunsch singen.
Mit Anmeldung, Kaffeekasse
Rondellenstr. 8, Herisau

Englisch Fortgeschrittene

Wöchentlich, 10 Mal
Do., 9.30–11 Uhr
Gute Englisch-Grundkenntnisse in angepasstem Lerntempo ohne Druck ausbauen.
Mit Anmeldung, CHF 290
Gossauerstr. 2, Herisau

Spazieren mit Einkehr

Wöchentlich, Mo., 9–11 Uhr
Gut einstündiger Lauf in der Natur mit Gleichgewichtsübungen und Austausch bei anschliessender Einkehr.
Ohne Anmeldung, kostenlos
Seeallee 3, Heiden

Tanzen

1 Mal/Monat, Mo., 14.15–16.15 Uhr
Tanzen zu Volkstänzen aus aller Welt fördert Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Gedächtnis.
Mit Anmeldung, CHF 10
Hörli, Teufen

Nachmittagskino

Jeden ersten Mittwoch im Monat 14 Uhr
Von Klassikern bis Komödien zu Evergreens.
Ohne Anmeldung, CHF 10
Cinétreff, Herisau

Mai

Sonntagscafé

So., 26.5.24, 13.30–17 Uhr
Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.
Ohne Anmeldung
Bahnhofstr. 20, Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Gemeinsames Kochen und Nachtessen

So., 26.5.24, 18–20.30 Uhr
Ein genussvoller Sonntagabend.
Mit Anmeldung
Bahnhofstr. 20, Herisau
1 Abend, CHF 15

Handykurs Android z.B. Samsung

Mo., 27.5.24/3.6.24/10.6.24
9–11 Uhr
Lernen Sie Ihr Gerät einstellen, Apps löschen oder herunterladen, Nachrichten und Fotos versenden etc.
Mit Anmeldung
Betreuungszentrum, Heiden
3 Vormittage, CHF 150

Vortrag zum Thema Patientenverfügung

Di., 28.5.24, 14–16 Uhr
Infos zu Patientenverfügungen und Vorsorgeauftrag. Patientenverfügung der Pro Senectute und der FMH besprechen.
Mit Anmeldung
Pro Senectute, Herisau
1 Nachmittag, CHF 25

Spiele fürs Gedächtnis

Mi., 29.5.24/12.6.24/
26.6.24/31.7.24/14.8.24
9.45–11.15 Uhr
Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
Mit Anmeldung
Haus Tanneck, Herisau
5 Vormittage, CHF 25

Spiele fürs Gedächtnis

Mi., 29.5.24/12.6.24/
26.6.24/31.7.24/14.8.24
14–16.30 Uhr
Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
Mit Anmeldung
Haus Tanneck, Herisau
5 Nachmittage, CHF 25

Juni

Neues Angebot: Radtouren

Mo., 3.6.24, 14–17 Uhr
Mit erfahrener Guide abseits vom Verkehr durch die Region.
Dauer: 2–3 Stunden.
Für Radfahrerinnen und Radfahrer mit und ohne Motor.
Für Rennräder nicht geeignet.
Mehr Infos: siehe separater Artikel.
Mit Anmeldung
Herisau
1 Nachmittag, CHF 10

Erzählcafé «Mein Traumberuf»

Mo., 3.6.24, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
Mit Anmeldung
«Haus Wiesental»,
Bahnhofstrasse 20, Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

iPhone Kurs

Di., 4.6.24/11.6.24/18.6.24
9–11 Uhr
Lernen Sie Ihr Gerät einstellen, Apps löschen oder herunterladen, Nachrichten und Fotos versenden etc.
Mit Anmeldung
Pro Senectute, Herisau
3 Vormittage, CHF 150

Nachmittagskino

Di., 4.6.24, 14.15 Uhr
Von Klassikern bis Komödien zu Evergreens.
Ohne Anmeldung
Kino Rosental, Heiden
1 Nachmittag, CHF 15

Schatz-Suche (Speeddating)

Do., 6.6.24, 14 – 16 Uhr
Möchten Sie einen neuen Partner oder eine neue Partnerin kennenlernen? Teilnehmende Männer dringend gesucht.
 Mit Anmeldung
 Kirchgemeindehaus, Herisau
 1 Nachmittag, CHF 20

Trauercafé

Do., 6.6.24, 17 – 18.30 Uhr
Abschied nehmen ist schwer. Unter erfahrener Begleitung lädt das Trauercafé zum Austausch oder einfach dasein.
 Ohne Anmeldung
 Kasernenstr. 39a, Herisau
 1 Abend, Kaffeekasse

Spielen fürs Gedächtnis

Mo., 10.6.24/24.6.24/
 29.7.24/12.8.24/26.8.24
 14.15 – 16.30 Uhr
Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 5 Nachmittage, CHF 25

Spielen fürs Gedächtnis

Di., 11.6.24/25.6.24/
 6.8.24/20.8.24/3.9.24
 14.15 – 16.30 Uhr
Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 5 Nachmittage, CHF 25

Musik- und Tanznachmittag mit Taxidancer dank Unterstützung der Lienhard-Stiftung

Mi., 12.6.24, 14.30 – 18 Uhr
Alte Schlager, Tanzmusik und Wunschkonzert – zum Tanzen oder einfach nur Anhören.
 Ohne Anmeldung
 Restaurant Treffpunkt, Herisau
 1 Nachmittag, Hutkollekte

Handykurs Android z.B. Samsung

Mo., 17.6.24/24.6.24/1.7.24
 14 – 16 Uhr
Lernen Sie Ihr Gerät einstellen, Apps löschen oder herunterladen, Nachrichten und Fotos versenden etc.
 Mit Anmeldung
 Pro Senectute, Herisau
 3 Nachmittage, CHF 150

Erzählcafé

«Plötzlich alles anders»
 Mo., 17.6.24, 14 – 16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Erzählcafé «Reisen durch die Schweiz und EU»

Di., 18.6.24, 14 – 16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Casa Solaris, Stein
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Mit dem Handy Bahnticket lösen

Fr., 21.6.24, 14 – 16.30 Uhr
Lernen, mit dem Handy den Fahrplan abzurufen und ein Billett zu lösen.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, CHF 50

Wohneigentum im Alter

Di., 25.6.24, 14 – 16 Uhr
Fachpersonen geben Tipps und Antworten zur idealen Wohnsituation im Alter.
 Mit Anmeldung
 Pro Senectute, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Sonntagscafé

So., 30.6.24, 13.30 – 17 Uhr
Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.
 Ohne Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Juli**Erzählcafé****«Wasser, Elixier des Lebens»**

Mo., 1.7.24, 14 – 16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Trauercafé

Do., 4.7.24, 17 – 18.30 Uhr
Abschied nehmen ist schwer. Unter erfahrener Begleitung lädt das Trauercafé zum Austausch oder einfach dasein.
 Ohne Anmeldung
 Kasernenstr. 39a, Herisau
 1 Abend, Kaffeekasse

Sonntagscafé

So., 28.7.24, 13.30 – 17 Uhr
Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.
 Ohne Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

August**Erzählcafé «Selbstgemacht»**

Mo., 5.8.24, 14 – 16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Erzählcafé «Sommer»

Mo., 5.8.24, 14 – 16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Casa Solaris, Stein
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Literaturclub

Do., 15.8.24, 14.30 – 15.30 Uhr
Angebot für Lesefreudige, die unter fachkundiger Leitung ausgewählte Texte lesen und verstehen möchten.
 Mit Anmeldung
 Poststrasse 13, Heiden
 1 Nachmittag, CHF 20

Erzählcafé**«Wasser, Elixier des Lebens»**

Mo., 19.8.24, 14 – 16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Sonntagscafé

So., 25.8.24, 13.30 – 17 Uhr
Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.
 Ohne Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

September**Handykurs Android z.B. Samsung**

Mo., 2.9.24/9.9.24/16.9.24
 9 – 11 Uhr
Lernen Sie Ihr Gerät einstellen, Apps löschen oder herunterladen, Nachrichten und Fotos versenden etc.
 Mit Anmeldung
 Wohnheim Schönenbüel, Teufen
 3 Vormittage, CHF 150

Erzählcafé «Mein Name und ich»

Mo., 2.9.24, 14 – 16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Bahnhofstr.20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

iPhone Kurs

Di., 3.9.24/10.9.24/17.9.24
 14 – 16 Uhr
Lernen Sie Ihr Gerät einstellen, Apps löschen oder herunterladen, Nachrichten und Fotos versenden etc.
 Mit Anmeldung
 Pro Senectute, Herisau
 3 Nachmittage, CHF 150

Trauercafé

Do., 5.9.24, 17 – 18.30 Uhr
Abschied nehmen ist schwer. Unter erfahrener Begleitung lädt das Trauercafé zum Austausch oder einfach dasein.
 Ohne Anmeldung
 Kasernenstr. 39a, Herisau
 1 Abend, Kaffeekasse

Erzählcafé «Mein Traumberuf»

Mo., 9.9.24, 14 – 16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Erzählcafé «Spiel ohne Grenzen»

Di., 10.9.24, 14 – 16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Musik- und Tanznachmittag

Mi., 11.9.24, 14.30 – 18 Uhr
Alte Schlager, Tanzmusik und Wunschkonzert – zum Tanzen oder einfach nur Anhören.
 Ohne Anmeldung
 Restaurant Treffpunkt, Herisau
 1 Nachmittag, Hutkollekte

Wohneigentum im Alter

Di., 17.9.24, 14 – 16 Uhr
Fachpersonen geben Tipps und Antworten zur idealen Wohnsituation im Alter.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

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



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

Post CH AG

AZB
CH-9100 Herisau

p.s. Magazin Ausserrhoden

Retouren an:
Gossauerstrasse 2

Circuvin – bei Schwindel und Kreislaufbeschwerden



Blick auf den Altmann im Alpstein

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Drogerien und Apotheken.

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



HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch