

**03 | 24**  
August



Hochsaison  
der **Glückspilze**

**Bewegung**  
bringt's

**Sterben** müssen, können,  
dürfen oder wollen?

## Vortrag von Heinz Rügger in Teufen

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER



Heinz Rügger, Theologe, Ethiker und Gerontologe, hält am **Montag, 11. November, um 14 Uhr im Lindensaal Teufen** einen Vortrag unter dem Titel: **«Sterben ist gesund»** zum lebensfreundlichen Umgang mit der eigenen Endlichkeit.

Ein internationaler Expertenbericht kommt zur Überzeugung: «Sterben ist gesund». Das ist eine Herausforderung an eine Kultur, die Sterben meist als etwas Pathologisches ansieht. Die Provokation dieses Satzes regt an, im Geiste von Palliative Care über Formen eines lebensfreundlichen Umgangs mit unserer Endlichkeit nachzudenken. Wer sich bewusst ist, dass seine Tage gezählt sind, dessen Tage zählen auch etwas und wollen ganz ausgekostet werden.

Türöffnung: Dreissig Minuten vor Beginn

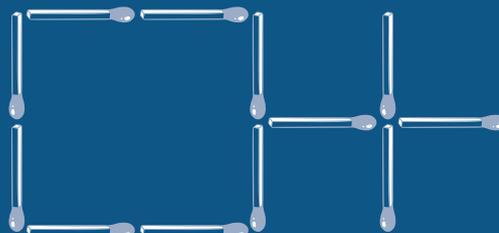
Anmeldung: 071 353 50 30 oder [info@ar.prosenectute.ch](mailto:info@ar.prosenectute.ch)

Kosten: Freiwillige Kollekte



### Rätselspass mit Immobilien

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



### Lösung

QR-Code oder  
[www.tfp.ch/raetsel](http://www.tfp.ch/raetsel)



Nr. 15

## 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](mailto:info@badsaentisblick.ch)

[www.badsaentisblick.ch](http://www.badsaentisblick.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](http://www.brille.ch)

 Parkplätz vor em Hus

# INHALT

04

## Schwerpunkt

Pilze –  
Hochsaison im Herbst

09

## Stadt & Land

Urs Klauser –  
Neues Leben für alte Musik und Instrumente

12

## Körper & Geist

Turnen –  
Beweglich bleiben mit Pro Senectute

14

## Leben & Lernen

Sterben –  
Ein lebensfreundlicher Umgang mit dem Tod

18

## Gesellschaft & Recht

Pensionierung –  
Zwischen Rente und Arbeit

21

## News

p.s. aktuell  
*Porträt Sabrina Steiger*

25

## Agenda

Aktuelle Veranstaltungen  
*Fortlaufende Angebote*

---

## Impressum

**Herausgeberin** Star Productions GmbH in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden | Gossauerstrasse 2 | 9100 Herisau | [ar.prosenectute.ch](http://ar.prosenectute.ch) **Konzept** Star Productions GmbH | Kronbergstrasse 9 | 9104 Waldstatt | [starproductions.ch](http://starproductions.ch) **Gesamtverantwortung** Beat Müller, Sabrina Steiger **Redaktion** Matthias Brülisauer, Pro Senectute AR **Chefredaktion** Matthias Brülisauer **Art Direction** Nina Frei **Agenturbilder** Shutterstock **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](http://ps-magazin.ch)

# HOCHSAISON

## der Glückspilze



### Hält der Herbst Einzug, spriessen die Pilze

«Man sieht das ganze Jahr nichts und plötzlich stehen die Fruchtkörper da und nach ein paar Tagen ist der ganze Spuk wieder vorbei», sagt Matthias Müller aus Heiden. Er ist begeistert von Pilzen und bewandert auf dem Gebiet. Der Präsident des Pilzvereins Appenzell und Pilzkontrolleur macht die Welt der Pilze für jedermann zugänglich – so etwa mit Exkursionen, Vorträgen oder Lernmaterialien.

### Mit Stiel und Hut im Wald

«Pilze haben seit je her etwas Magisches, Zauberhaftes. Die Pilz-Fruchtkörper sind wunderschöne Erscheinungen, bei näherer Betrachtung entdeckt man allerlei wundersames. Der Gegensatz zwischen Gefahr und Tod auf der einen und Ästhetik und Gaumenschmaus auf der anderen Seite ist Faszination pur», schwärmt Müller. Seine Liebe für die Gewächse mit Hut und Stiel fand er, als er sich mit Freunden auf die Suche nach Steinpilzen und Eierschwämmen machte. «Wir fanden alles, nur keine Steinpilze und Eierschwämme», lacht er in der Rückblende und erzählt: «Nahezu jeder Pilz wurde als giftig taxiert, was mich neugierig machte, da ich mir nicht vorstellen konnte, dass so viele Pilze giftig sein sollten.» So begann er, laufend mehr Zeit in das Bestimmen von Pilzen zu investieren. Und mit einem Schmunzeln fügt er an: «Doch die Anzahl der unbekanntenen Arten wird trotz stetigem Wissenszuwachs gefühlt nicht wirklich kleiner.»

### Ein Hobby für alle

Das Sammeln von Pilzen ist allen Altersgruppen empfohlen. Vorsicht gilt es walten zu lassen, wenn man sich in unwegsames Gelände begibt. Nötig sind waghalsige Ausflüge nämlich nicht. Denn Pilze wachsen überall, weiss der Profi. Die einen mögen den Halbschatten, andere sehr viel Nässe und Schatten und



*Matthias Müllers Leidenschaft sind Pilze. Spezielle Arten werden via App kartiert. Diese Feldarbeit ist ein wichtiger Teil der wissenschaftlichen Aufgaben eines Pilzkontrolleurs.*

wieder andere brauchen nur einen kurzen Regen auf trockenen Boden, um zu spriessen. So gibt es auch entlang der Waldstrassen etwas zu finden. Dort soll einfach möglichst nicht bei Hunde-Aborten gepflückt werden, warnt Müller mit einem Augenzwinkern.

### So ist man dabei

Als Vorbereitung für eine Sammel-tour braucht es eigentlich nicht viel. «Ein Korb bietet sich an, dass die gesammelten Exemplare auch nach zwei Stunden Waldspaziergang noch ganz und bestimmbar sind», erklärt Müller und fährt fort: «Mit kleinen, offenen Behältern können die Pilze sortiert und zur Kontrolle gebracht werden. Ein Taschenmesser, ein Backpinsel und ein Einsteiger-Pilzbuch – zu Anfang reichen Bücher

mit 250 Arten – erleichtern den Start.» Neulingen kann eine geführte Exkursion durch Pilzkontrolleurinnen und -kontrolleure des Pilzvereins Appenzell ausserdem ein erstes Basiswissen geben. Damit vermeidet man Kardinalsfehler. Ein solcher ist zum Beispiel das Sammeln im Plastiksack. Dies bedeutet häufig den sofortigen Tod bester Speisepilze.

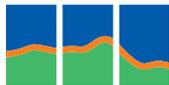
### Häufige Fehler

Aber auch das Übereinanderschichten vieler und verschiedener Pilze ist nicht ratsam. Denn viele Pilze sind druckempfindlich und gehen dabei kaputt. Ausserdem sind Riesen-Steinpilze häufig weich, zu alt und/oder madig. Da sind Bauchschmerzen vorprogrammiert. Die grössten Fehler zeigen sich jedoch >

# Mehr Power für dich.



Über 10 Massage-Techniken warten auf dich!



SPORTZENTRUM  
HERISAU

sportzentrum-herisau.ch

Das Pflegebett für daheim  
Zum Kaufen oder Mieten

  
HEIMELIG  
BETTEN  
Das Pflegebett für daheim



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

heimelig betten AG

Einfangstrasse 9 · CH-8575 Bürglen

T 071 672 70 80

heimelig.ch · info@heimelig.ch

## 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, 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](mailto:info@ar.prosenectute.ch)



Der Gegensatz zwischen Gefahr und Tod auf der einen und Ästhetik und Gaumenschmaus auf der anderen Seite ist Faszination pur.



*Matthias Müller*  
Pilzexperte

> in der jährlichen Vergiftungsstatistik: Halbwissen und Gier. Für den Menschen tödlich sind einige Wulstling-Arten, zu denen die Knollenblätterpilze, der Pantherpilz und auch der bestens bekannte Fliegenpilz gehören. Des Weiteren beinhalten die kleinen Schirmlinge und der Nadelholzhäubling den selben Giftstoff wie die Knollenblätterpilze, was bei etwa einem Gramm Pilz pro Kilogramm Körpergewicht unbehandelt tödlich ist.

#### Die Giftigen sind interessanter

Am meisten gesammelt werden hierzulande der Steinpilz, der Eierschwamm und die Morchel. Müllers Favoriten hingegen sind etwas aussergewöhnlicher. Seine Lieblingspilze sind die Herbsttrompeten, Trompetenpfefferlinge, Hexenröhrlinge sowie der Parasol, allesamt sehr aromatische Pilze. «Allerdings verschenke ich über neunzig Prozent meiner gefundenen Speisepilze», sagt er und erklärt: «Natürlich nehme ich einen frischen schönen Steinpilz mit, gehe aber nicht extra auf die Suche nach ihm. Für mich sind die speziellen, seltenen und giftigen Arten viel interessanter.»

#### Weiterbildung ist wichtig

In seinem Korb habe es immer eine grosse Vielfalt an Pilzen in den verschiedensten Farben und Formen. Denn eine ständige Weiterbildung sei für ihn als Pilzkontrolleur sehr wichtig, sagt Müller. Weil bei den Kontrollen keine Zeit ist, in Büchern nachzuschlagen, wird die Erfahrung und das Lernen mit allen Sinnen

zentral. Viele Pilze würden sich über den Geruch verraten, weiss Müller. Denn sie können beispielsweise nach Rettich, Anis, Bittermandel, Marzipan oder nach Maggi riechen. Dabei enthüllt er auch sein Lieblings-Pilzgericht: Winterfusili, ein Pastarezept mit Federkohl und Herbsttrompeten an einer Nuss-Käse-Sauce.

#### Aus eigener Zucht

Wer sich nicht erst auf die Suche nach Pilzen machen möchte, kann sie auch daheim ziehen. Als Zuchtclassiker gilt der Austernseitling. Um ihn ernten zu können, braucht es Buchenholz, Pilzbrut auf Dübeln oder Sägemehl und einen Bohrer. Ins Holz werden Löcher gebohrt und mit der Pilzbrut befüllt. Sobald das Holz vom Pilz durchwachsen ist, stellt man es an den feuchtesten und schattigsten Ort in der Umgebung. Einen guten Rat von Matthias Müller gilt es zu beherzigen, wenn man seinen Zuchterfolg auf dem Teller sehen will: «Da auch Schnecken gerne Zuchtpilze mögen, muss man wachsam sein.»

Text: Matthias Brülisauer  
Fotos: Shutterstock, zVg

#### Tipps

Hier ein paar ganz allgemeine Empfehlungen von Matthias Müller, wie man beim Pilzsammeln und -zubereiten vorgehen soll:

- Von unbekanntem Pilzen sind nur zwei Exemplare mitzunehmen (nach Möglichkeit ein älteres und ein jüngeres);
- Man muss über Schonzeiten Bescheid wissen (besonders in Graubünden, St. Gallen und Zürich) und die Sammelbestimmungen kennen (maximal zwei Kilo pro Tag und Person);
- Die Pilze sollen getrennt nach gleichen Arten gesammelt werden;
- Man soll vor! dem Genuss zur Pilzkontrolle gehen;
- Pilze sind gut durchzugaren (15 bis 20 Minuten);
- Nicht mehr als 200 Gramm Pilze pro Person und Mahlzeit essen. Denn Pilze sind schwer verdaulich und daher Beilage und keine Hauptmahlzeit.

## 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](http://www.einfach-mobil.ch)

## Lust auf eine sinnvolle und aktive Nebenbeschäftigung?

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

### Werden Sie Leiterin unserer Turngruppen.

Pro Senectute AR bietet im ganzen Kanton Fitness-Lektionen an. Dieses Indoor-Training fördert Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.

Wir suchen für zwei Gruppen in Herisau eine weitere Leiterin als Unterstützung des bestehenden Teams.

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

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

Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden  
Amanda Gatti  
Ressortleitung Sport & Bildung  
Telefon 071 353 50 39  
oder [amanda.gatti@ar.prosenectute.ch](mailto:amanda.gatti@ar.prosenectute.ch)



## Älter werden – mobil bleiben.

**HEROLD-TAXI**  
**2222 777**

Sicher ans Ziel seit 1916.

071 2222 777

## mehalb waul\*



\*das bereitet mir keine Sorgen

Thomas Brägger, Bereichsleiter Anlagekunden

Es ist möglich, dass eines der Investments nicht den gewünschten Erfolg bringt. Aus diesem Grund ist es wertvoll, das Kapital in verschiedene Anlagen zu verteilen, um mögliche Verluste abzufedern.

[appkb.ch](http://appkb.ch)

Empfehlenswert.  **Appenzeller  
Kantonalbank**

Das Ehepaar Urs Klauser  
und Kathrin Grieder  
Klauser in ihrem Garten.

## Urs Klauser erforscht alte Schweizer

# VOLKSMUSIK

**Tritonus heisst die erfolgreiche und bekannte Band, die Urs Klauser 1985 zusammen mit ein paar Gleichgesinnten gründete. Sie waren wie er auf der Suche nach alter Schweizer Volksmusik. Klauser interessierte sich auch für historische Instrumente und deren Herstellung.**

Seit bald 40 Jahren sucht das Musikensemble Tritonus nach vergessener Schweizer Volksmusik und verbindet sie mit modernen, zeitgenössischen Klängen, sogar mit Jazz. Momentan arbeiten die Bandmitglieder an einem neuen Konzertprogramm unter dem Arbeitstitel «une und obe». Für dieses Projekt suchte Urs Klauser nach Melodien und Liedern aus den unteren und oberen Gesellschaftsschichten der Schweiz um 1800. Das war die Zeit der Napoleonkrie-

ge, der Hungersnot 1817/1818 oder des Bergsturzes in Goldau 1806. Besonders die Lieder der einfachen Menschen geben einen tiefen Einblick in das Leben von einst. Sie zeigen Not, Armut, den Kampf ums Überleben und die Angst vor Strafe. Sie zeigen das Schicksal von jungen Frauen, die ungewollt schwanger und zu Kindsmörderinnen wurden. Es gab nirgends Hilfe ausser im Gebet. Ganze Lebensschicksale zeigen sich in den einfachen, gereimten

Texten. «Diese wurden meistens nur mündlich weitergegeben», sagt Klauser, «und zu einer Melodie gesungen, die leider nicht immer überliefert wurde.». Auch über die Musikpraxis der Volksmusik früherer Jahrhunderte wisse man nur sehr wenig. Aus der Zeit um 1800 sind in Handschriften der gehobenen Gesellschaftsschichten jedoch viele schöne Melodien, Lieder und Schäferromane überliefert, die das einfache Leben aber oft verherrlichen. >

Publireportage: SAK VitaLink

## «BEI EINEM NÄCHSTEN MAL STEHT ER VIELLEICHT NICHT MEHR AUF»

Patric's Vater ist 86-jährig, sehr selbstständig und lebt allein. Als er im vergangenen Jahr mehrmals gestürzt ist, war seiner Familie klar: So kann es nicht weitergehen. So wie Patric geht es vielen Angehörigen von Seniorinnen und Senioren, die trotz zunehmender Altersschwäche eigenständig leben möchten. Die VitaLink-Notfall-Uhr schafft Sicherheit für die ganze Familie und bietet dabei mehr Möglichkeiten als die «gewöhnlichen» Notruf-Knöpfe.



Mein Vater möchte trotz hohem Alter in den eigenen vier Wänden bleiben. Seine Trittsicherheit nimmt jedoch ab und wir wussten nicht, wie lange das gut gehen kann. Mit dem Notrufsystem haben wir als Angehörige Sicherheit und mein Vater kann sein Leben noch ein Stück so leben, wie er möchte.

Patric L.  
Angehöriger

### MEHR ALS «NUR» EIN NOTRUF-KNOPF

Die VitaLink Notfall-Uhr bietet weitaus mehr Vorteile, als es die bekannten Notruf-Knöpfe tun. Im Notfall ermöglicht es die Uhr:

- ✓ per Knopfdruck zu **telefonieren, ob zu Hause oder unterwegs,**
- ✓ dank **GPS-Lokalisation** den genauen Standort der Person zu orten,
- ✓ über die dazugehörige **App**, Informationen und **Benachrichtigungen in Echtzeit** für Angehörige und Betreuungspersonen zu senden und
- ✓ dabei die **Daten zu schützen** durch individuelle Einstellung der Dateneinsicht und Speicherung dieser in der Schweiz.

### LÄNGER ZU HAUSE BLEIBEN

Ein selbstbestimmtes Leben ist vielen Senioren wichtig. Auch die demografischen Entwicklungen erfordern Lösungen, die ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden ermöglichen. Intelligente Notrufsysteme geben Senioren und deren Angehörigen Sicherheit und Selbstständigkeit. VitaLink möchte so einen positiven Beitrag zu einem positiven Umgang mit dem Älterwerden leisten.



Jetzt kostenlos  
und unverbindlich anfragen

**071 229 50 40**

[sak-vitalink.ch/testimonial](https://sak-vitalink.ch/testimonial)



**ST.GALLISCH-APPENZELLISCHE KRAFTWERKE ag**

Vadianstrasse 50 | 9000 St.Gallen | T +41 71 229 50 40 | [vitalink@sak.ch](mailto:vitalink@sak.ch) | [sak-vitalink.ch](https://sak-vitalink.ch)

**sak**

### › Schweizer Dudelsack

Für die intensive Forschungsarbeit wurde das Ensemble Tritonus schon vor Jahren mit mehreren Preisen ausgezeichnet. Auf ihren drei bisher veröffentlichten CDs sind neben alter Volksmusik und Liedern aus der ganzen Schweiz auch Alpsegen, Kuhreihen, Geissreihen und Löckler zu hören.

Noch vor zwei- oder dreihundert Jahren klang die Volks- und die Appenzeller Musik ohne Klarinette oder Handorgel ganz anders als heute. Beliebt waren früher die Schalmei (Holzblasinstrument mit Doppelrohrblatt und konisch gebohrter Röhre) und der Schweizer Dudelsack, auch Sackpfeife genannt. In der Berner Altstadt auf dem Pfeiferbrunnen in der Spitalgasse ist noch eine Figur mit einer Sackpfeife zu sehen. Urs Klausner rekonstruierte sie im Jahr 1978 und brachte sie in die Volksmusik zurück.

Während Jahren widmete sich Urs Klausner der Herstellung solcher alter Instrumente, die nirgends zu kaufen waren. Diese Instrumente werden neben Geige, Hackbrett und Bassgeige vom Ensemble Tritonus gespielt. Der Begriff Tritonus bedeutet übrigens ein musikalisches Intervall, das drei Ganztöne umspannt und früher oft in der Volksmusik vorkam. Die Besetzung der Gruppe wechselte während der fast 40 Jahre mehrmals, angefangen bei der Gründung vom Duo Urs Klausner und Beat Wolf bis zu sieben oder acht Personen. Auf Tournée war die Gruppe unter anderem an die Expo in Sevilla und Shanghai eingeladen.

### Lehrer und Musikant

Urs Klausner kam 1974 als junger Primarlehrer nach Bühler und arbeitete dort bis zu seiner Pensionierung. Mit seiner Frau Kathrin Grieder be-

wohnt er im alten Dorfteil neben der evangelischen Kirche ein Appenzeller Haus. Kathrin Grieder amtierte in der Gemeinde während acht Jahren als Gemeinderätin und als Präsidentin der Baubehörde. Dank ihr, die ihm stets den Rücken freihielt, war es ihm möglich, sich so intensiv mit Musik auseinanderzusetzen. Er arbeitete zusammen mit vielen Appenzeller Musikanten: mit Noldi Alder, mit dem Historiker Hans Hürlemann aus Urnäsch und ebenso mit Joe Manser aus Appenzell, dem langjährigen Leiter des Roothuus Gonten, dem Zentrum für Appenzeller- und Toggenburger Volksmusik. Er sei glücklich über das Roothuus Gonten, sagt Urs Klausner. Hier würden die alten Handschriften und Melodien archivarisch geordnet und sicher aufbewahrt, es werde aber auch geforscht und vermittelt. In Zusammenarbeit mit Joe Manser ist auch die Transkription des Liederbüchleins der Maria Josepha Barbara Brogerin aus dem Jahr 1730 entstanden.

*Urs Klausner mit selbst hergestellten alten Instrumenten.*



### Sackpfeife und Schwegel

Urs Klausner spielt mehrere Blas- und Saiteninstrumente, vor allem historische. Eines seiner Lieblingsinstrumente ist der Dudelsack. Der korrektere und ältere Name sei eigentlich Sackpfeife, nicht Dudelsack, sagt er. Letzterer werde hauptsächlich mit der schottischen Tradition in Verbindung gebracht. «Dass dieses Instrument auch bei uns heimisch war, ist vielen Schweizern nicht einmal bekannt, ausser den Bernern», meint er mit einem Lächeln.

In seiner Werkstatt baute Klausner insgesamt etwa 40 historische Musikinstrumente, vor allem Sackpfeifen, aber auch Schwegel (Querpfeifen), Schalmeien und Chalumeaux (Holzblasinstrumente mit einfachem Rohrblatt).

Text und Fotos: Esther Ferrari

Dieser Artikel wurde dem p.s.-Magazin freundlicherweise von der Zeitschrift «St. Galler Bauer» zur Verfügung gestellt.

# BEWEGUNG

## bringts

**Mit Helene Hofstetter, Gaby Frischknecht und Susanne Kobelt macht aktiv bleiben Spass. Sie leiten seit Jahrzehnten für die Pro Senectute abwechslungsreiche Turnstunden.**

**Dass Bewegung gesund ist, kräftigt, Stürzen vorbeugt und das Wohlbefinden fördert, ist wohl hinlänglich bekannt – zumindest in der Theorie. Drei Frauen, welche die positiven Effekte des Turnens aus der Praxis kennen, sind Helene Hofstetter, Gaby Frischknecht und Susanne Kobelt. Gemeinsam sind sie seit über 70 Jahren als Turnleiterinnen für die Pro Senectute tätig. Sie sorgen für abwechslungsreich gestaltete Turnstunden mit seniorengerechten Übungen und spielerischem Gedächtnistraining. Getreu dem Motto: Bewegung, Spiel und Spass.**

«Mein Berufswunsch war seit jeher Turnlehrerin», sagt Susanne Kobelt. Denn die Herisauerin will Menschen zum aktiven und lustvollen Bewegen motivieren. Auch Gaby Frischknecht hat schon von Kindesbeinen an gerne geturnt. Bereits dreissig Jahre ist sie nun Sportleiterin bei der Pro Senectute. Ein Engagement, das sie schätzt: «Mit älteren Menschen etwas machen, ist immer schön und

tut mir sehr gut.» In die gleiche Kerbe schlägt Helene Hofstetter aus Schwellbrunn. Ihr ist der Kontakt mit älteren Menschen genauso wichtig.

### **Gemeinsam machts mehr Spass**

Ebenfalls ist allen dreien gemein, dass sie sich stetig in Kursen und Weiterbildungen auf dem neusten Stand halten. So werden die Übungen nie langweilig. Immer wieder werden neue Inputs in die Turnstunden eingebracht. Doch damit alleine ist der Erhalt der Fitness noch nicht erreicht, sind sich die Frauen einig. «Aktiv bleiben», fasst Helene die Erkenntnis zusammen. Gaby weiss, was das im Detail bedeutet: «Immer in Bewegung bleiben, etwas unternehmen, spazieren gehen, unter Leute gehen.» Und Susanne empfiehlt ausserdem, Übungen in den Alltag einzubauen. So kann etwa das Gleichgewicht gefördert werden, indem man auf einem Bein stehend Gemüse rüstet. «Gesunde Ernährung ist danach ein weiterer positiver Effekt», lacht Susanne, die seit 2011 als Turnleiterin tätig ist. Man kann

also diskret wie ein Storch in seiner Küche stehen und tut sich etwas Gutes damit. Doch unisono betonen die Leiterinnen: In der Gruppe macht turnen mehr Spass. Selbstverständlich empfehlen sie dazu in erster Linie die Turnstunden der Pro Senectute. «Egal welches Wehwehchen man hat, es sind alle willkommen. Wer nicht die ganze Zeit stehen mag, kann zwischendurch sitzen», sagt Gaby, die in Herisau Turnstunden leitet.

### **Die Frauen sind den Männern voraus**

Für Helene hat das Turnen im Dorf einen entscheidenden Vorteil: Man kennt alle. Und Susanne freuts, dass dieses Gemeinschaftsgefühl auch mit Aktivitäten, etwa mit Ausflügen ausserhalb der Turnstunden, gepflegt wird. Wichtig zu wissen: Die ganze ältere Generation ist willkommen. Einzige Bedingung, man muss selbständig zu den Lektionen kommen können. Helene, seit 1996 Turnleiterin, bedauert, dass sich bislang keine Männer für ihre Turnstunden

eingefunden haben. Eine Erfahrung, die Susanne und Gaby teilen: «Frauen nehmen das Angebot viel eher an. Schade eigentlich.» Eine Ausnahme bildet die Männergruppe in Herisau mit ihren über 30 Mitgliedern, die von drei Leiterinnen geführt wird. Mit Freude weiss Gaby ausserdem zu berichten: «Ich hatte zwei 100-jährige Turnerinnen. Das beeindruckte mich sehr.» Worauf Helene sofort anfügt: «Aber natürlich ist jeder Teilnehmer eine Bereicherung.»

### Der Humor kommt nicht zu kurz

Eine Bereicherung ist weiter, dass bei den Übungen viel gelacht wird. Das gehört bei den Lektionen immer dazu und lockert die Stimmung auf. Denn nicht nur Bewegung, auch Lachen ist gesund. Es hilft, Verspannungen, Infektanfälligkeit oder Verdauungsproblemen vorzubeugen. Die Turnleiterinnen kommen zum Fazit: «Eine aktive Teilnahme am Turnen bei der Pro Senectute macht, dass du länger selbständig dein Leben führen kannst. Mach dich auf und probiere es aus.»

Der Einstieg in die geselligen Gruppen ist jederzeit möglich. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Lektionen dauern je eine Stunde und kosten aktuell sechs Franken pro Teilnahme. Schnuppern ist unverbindlich und gratis.

Weitere Infos:

[www.ar.prosenectute.ch](http://www.ar.prosenectute.ch)  
oder Telefon 071 353 50 30

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Matthias Brülisauer

*Gaby, Helene und Susanne  
(von links) leiten für die  
Pro Senectute Sportlektionen.  
Ihre Begeisterung fürs  
Turnen ist ansteckend.*



# STERBEN

## müssen, können, dürfen oder wollen?

Heinz Rügger ist freischaffender Theologe, Ethiker und Gerontologe. Am Montag, 11. November, ist er in Teufen zu Gast bei der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden. In einem Referat wird er sich damit beschäftigen, wie ein lebensfreundlicher Umgang mit der eigenen Endlichkeit möglich ist. Der Vortrag trägt den provokanten Titel: «Sterben ist gesund». Ein Slogan, der zum Nachdenken anregt. Das p.s.-Magazin hat mit Heinz Rügger gesprochen.

**«Sterben ist gesund» ist ein Zitat aus einem internationalen Expertenbericht, der in der Fachzeitschrift «The Lancet» erschienen ist. Heinz Rügger, Sie greifen Erkenntnisse daraus in Ihrem Referat auf. Das Schlagwort weckt den Eindruck, der Tod sei mit Krankheit verknüpft. Kränkelt nicht eher unser Bezug zum Sterben?**

Natürlich führen meist bestimmte medizinische Krankheiten zum Tod. Das heisst aber noch lange nicht, dass Sterben an und für sich etwas Krankhaftes, etwas Pathologisches sei. Im Bericht einer internationalen Expertenkommission wird festgehalten: Sterben ist gesund, ist nicht nur natürlich, sondern hat seinen

eigenen Wert. Das geht ganz gegen unser übliches Empfinden. Aber ich glaube, der Bericht weist auf etwas Wesentliches hin. Wir sollten den Tod, das Sterben nicht pathologi-

sieren, als etwas, das man bis zuletzt bekämpfen und verhindern muss. Menschliches Leben ist nun einmal sterblich. Der Philosoph Martin Heidegger sagte, echtes, intensives

*Wer das Leben ausgekostet hat,  
kann dem Sterben mit  
Gelassenheit entgegenblicken.*



menschliches Leben sei letztlich immer ein «Sein zum Tode». Damit sollten wir umgehen lernen. Das könnte uns wohl helfen, nicht nur getroster zu sterben, sondern auch vor dem Tod schon tiefgründiger, dankbarer zu Leben.

**Welche Kultur pflegt aus Ihrer Sicht den besten Umgang mit dem Tod?**

Eine Kultur, die das Sterben im Alter nicht verdrängt und nicht einfach bekämpft, sondern es zulässt und den Sterbeprozess palliativ möglichst gut begleitet.

**Wie erreichen wir als Gesellschaft einen offeneren Zugang zum Thema Tod?**

Indem wir sowohl darüber reden und nachdenken als auch in der Medizin darauf verzichten, im Alter

bei jeder Krankheit automatisch auf Lebensverlängerung zu machen. Patientinnen und Patienten sollten offen auch darüber aufgeklärt werden, wie man an was für Krankheiten unter Umständen friedlich sterben könnte. Die letzte Entscheidung liegt immer bei den Patientinnen und Patienten.

**Den Tod ins Leben zurückbringen, ist eines der Anliegen des erwähnten Expertenberichts. Worin liegen der Sinn und Wert des Sterbens?**

Das Wissen um unsere Endlichkeit kann uns bescheiden machen: Es geht auch ohne uns, wir sind nicht so wahnsinnig wichtig, dass wir möglichst lange am Leben bleiben müssten. Wenn wir im Alter sterben, machen wir auf dieser Erde Platz für die Jüngeren, überlassen ihnen die Bühne der Lebensgestaltung –

das ist sinnvoll und hilfreich. Und wer weiss, dass er oder sie sterben muss, lebt die verbleibende begrenzte Zeit intensiver, kostet sie bewusster und dankbarer aus. Darum gibt die Zürcher Psychologieprofessorin Verena Kast zu bedenken: «Je akzeptierender wir den Tod in das eigene Leben einbauen, desto lebendiger vermögen wir das Leben zu leben.»

**Wie lässt sich das Sterben lebensfreundlich gestalten?**

Durch eine Haltung, die wie der genannte Bericht Sterben als etwas Sinnvolles, zum Menschsein Gehörendes akzeptiert; durch ein soziales Umfeld, das Sterbende nicht alleine lässt, sondern empathisch begleitet; durch eine gute palliative Linderung von belastenden Schmerzen und anderen Symptomen im Sterbeprozess. >



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

Veranstaltung am 25. September 2024, ab 18.00 Uhr

## 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

# p.s.

Magazin Pro Senectute Ausserrhoden



## Werbung, die auffällt...

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

**Wir beraten Sie gerne für Ihre Kampagne im neuen Magazin!**

**Ihr Kontakt für Werbung:**

**Appenzeller Druckerei AG**

Telefon 071 354 64 64 | E-Mail [inserate@adag.ch](mailto:inserate@adag.ch)

# Im Haushalt ist Robi keine Hilfe...

# ...aber wir schon.

Silvia Oliva Pro Senectute AR



**Infoline**  
071 353 50 30

Pro Senectute AR  
[www.ar.prosenectute.ch](http://www.ar.prosenectute.ch)

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

› **Wer hat aus Ihrer Erfahrung üblicherweise mehr Mühe mit dem Tod, die Angehörigen oder der Sterbende?**

Das kann man nicht generell sagen. Die Hauptherausforderung liegt natürlich beim Sterbenden selbst. Aber manche Angehörigen, die den Tod verdrängen, tun sich schwer, ein sterbendes Familienmitglied gehen zu lassen.

**Was halten Sie von Freitod?**

Assistierter Suizid ist eine unter verschiedenen möglichen Formen selbstbestimmten Sterbens. Selber darüber bestimmen, wann wir wie sterben wollen, müssen wir heute meist ohnehin. Denn man stirbt nicht mehr einfach so. Man muss heute meist entscheiden, dass man das Sterben auf die eine oder andere Weise zulassen will. Insofern halte ich die Form des assistierten Suizids moralisch-ethisch für genauso legitim wie andere Entscheidungen, z. B. die Entscheidung, auf weitere lebensverlängernde Massnahmen zu verzichten.

**Wer soll die Leitplanken für selbstbestimmtes Sterben setzen?**

Selbstbestimmtes Sterben ist heute der Normalfall des Sterbens geworden. In rund zwei Dritteln der medizinisch begleiteten Sterbefälle in der Schweiz wird erst gestorben, wenn entsprechend entschieden worden ist – meist geht es um Verzicht auf lebenserhaltende medizinische Massnahmen. Und die Entscheidung liegt beim Sterbewilligen – oder dem Noch-nicht-Sterbewilligen –, nicht beim Arzt.

**Zwischen Lebensverlängerung und Zulassen des Sterbens liegt ein schmaler Grat: Ab welchem Punkt ist der Kampf – insbesondere der medizinische – gegen den Tod nicht mehr gerechtfertigt?**

Wenn die Patientin entscheidet, jetzt wolle sie das Sterben zulassen. Dann darf keine weitere lebensverlängernde medizinische Therapie mehr erfolgen. Oder wenn rein medizinisch gesehen gar nichts mehr zu

machen ist und jede Intervention erfolglos wäre. Man sagt dann, dass weitere medizinische Massnahmen nicht mehr «indiziert» sind.

**Wir leben so, als wären wir unsterblich. Warum verdrängen wir die eigene Endlichkeit so erfolgreich?**

In der menschlichen Evolutionsgeschichte war der instinktive Kampf gegen den Tod wohl sinnvoll, um das eh schon sehr kurze Leben möglichst lange zu erhalten. Heute, da wir im Normalfall sehr alt werden, ist eine solche Verdrängungsstrategie eher dysfunktional: Wir sollten heute eher lernen, uns mit unserer Sterblichkeit anzufreunden und das Sterben rechtzeitig zuzulassen.

**Wie kann ich meinem Ende mit mehr Gelassenheit begegnen?**

Indem ich so lebe, dass ich lebenssatt werde, meinen Lebenshunger stillen kann und dann lerne, was im Leben ohnehin zu lernen hilfreich wäre: Dass einmal genug ist, dass es nicht immer noch mehr sein muss!

**Wie gehen Sie mit dem eigenen Tod um?**

Möglichst offen und unverkrampft im Wissen darum, dass Sterben zum Menschsein gehört, so gesehen «gesund» ist. Und indem ich das Leben dankbar auskostete und zugleich die Bescheidenheit einübe: Es geht auch ohne mich, es ist keine Katastrophe, wenn es mich nicht mehr gibt.

**Und zum Schluss: Warum darf der Mensch niemals unsterblich werden?**

Weil nichts in dieser Welt unendlich ist. Alles ist begrenzt. Warum sollten wir Menschen es nicht sein?



Wer weiss, dass er sterben muss, lebt die verbleibende begrenzte Zeit intensiver, kostet sie bewusster und dankbarer aus.



*Heinz Rügger*  
Theologe, Ethiker und Gerontologe

Weitere Infos zum Vortrag:

[www.ar.prosenectute.ch](http://www.ar.prosenectute.ch) unter «Kurssuche»

Das Interview führte Matthias Brülisauer.

Foto: Shutterstock



# Zwischen Rente und Arbeit:

# ZUKUNFT

## der Pensionierung

Auch nach Erreichen des Referenzalters wollen immer mehr Pensionierte weiterarbeiten. Das schafft Möglichkeiten, birgt aber auch Herausforderungen. Es braucht sowohl politische Massnahmen als auch ein Umdenken bei Unternehmen, um die Bedingungen für ältere Arbeitnehmende zu verbessern. Peter Burri Follath sprach mit Alexander Widmer, Leiter Innovation und Politik und Mitglied der Geschäftsleitung von Pro Senectute Schweiz, über diese Themen.

**Alexander Widmer, immer mehr Menschen in der Schweiz arbeiten freiwillig über das Rentenalter hinaus. Was sind die Hauptgründe dafür?**

Die Gründe sind vielfältig. Viele möchten einfach weiter einer Beschäftigung nachgehen und ihre Erfahrung einbringen. Aber natürlich spielen auch finanzielle Gründe eine Rolle. Es gibt Menschen, die ohne das «zusätzliche» Einkommen weniger gut über die Runden kämen.

**Verständlich. Wie müssen Unternehmen auf diesen Trend reagieren?**

Zunächst müssen Unternehmen umdenken. Sie müssen den Wert und die Kompetenzen der älteren, oft langjährigen Mitarbeitenden erkennen. Weiter müssen die Unternehmen flexibler werden und individuelle Lösungen anbieten. Sie sollten Modelle wie die Bogenkarriere ermöglichen, bei der ältere Mitarbeitende ihren Beschäftigungsgrad reduzieren und teilweise Füh-

Alexander Widmer im Gespräch darüber,  
wie Pensionierte Teil der Arbeitswelt  
bleiben können – sofern sie das wollen.

rungsverantwortung abgeben können. Das hält – kombiniert mit Weiterbildungsmöglichkeiten – die Motivation hoch und nutzt ihre wertvolle Erfahrung. Es spart auch einiges an Zeit und Geld, wenn man nicht ständig neue Leute suchen und einarbeiten muss – Stichwort Fachkräftemangel.

### **Welche Massnahmen auf politischer Ebene sind Ihrer Meinung nach notwendig?**

Es gibt mehrere Punkte, bei denen man ansetzen könnte. Die Reform AHV21 war mit der Flexibilisierung der Pensionierung ein erster Schritt in die richtige Richtung, aber es gibt weiterhin sozialversicherungsrechtliche Hürden, die ein Weiterarbeiten nach dem Referenzalter unattraktiv machen. Eine Abflachung der Altersgutschriften, höhere Zuschläge und Freibeträge sind notwendig. Auch die Krankentaggeldversicherungen müssen sich anpassen. Schliesslich sollen auch Menschen über 70 abgesichert sein. Bei der Invalidenversicherung (IV) muss auch in höherem Alter eine Umorientierung möglich sein. Die Menschen möchten arbeiten und nicht von der IV abhängig sein.

### **Was sagen Sie zu den Vorurteilen gegenüber älteren Mitarbeitenden?**

Diese Vorurteile sind meist völlig unbegründet. Früher galten ältere Mitarbeitende als unflexibel und wenig technikaffin. Heutzutage bewegen sich auch ältere Mitarbeitende in der digitalen Welt und bringen Erfahrung und Gelassenheit mit, was in stressigen Situationen wertvoll ist.

### **Welche Rolle spielt das Arbeitsklima?**

Ein gutes Arbeitsklima ist entscheidend. Wenn ältere Mitarbeitende das Gefühl haben, geschätzt zu werden, bleiben sie motiviert und engagiert.

### **Was können Unternehmen sonst noch bieten?**

Neben einer entsprechenden angepassten Arbeitsumgebung sollten Unternehmen auch Weiterbildungsmöglichkeiten anbieten. Lebenslanges Lernen ist nicht nur ein Schlagwort, sondern eine Notwendigkeit.

### **Wie sieht die Zukunft der Pensionierung in der Schweiz aus?**

Die klassische Vorstellung vom Ruhestand wird sich weiter ändern. In Zukunft werden die Menschen häufiger teilweise in Rente gehen, aber weiterhin – in reduzierten Pensen – beruflich aktiv bleiben. Dies bietet sowohl den Mitarbeitenden als auch den Unternehmen Vorteile. Die Zukunft der Pensionierung wird flexibler und individueller.

### **Es scheint, als ob hier noch viele Herausforderungen warten.**

Die Arbeitswelt und die Gesellschaft ändern sich ständig. Dem müssen auch die Sozialversicherungen Rechnung tragen. Wie so oft müssen alle zusammen Lösungen finden. Für die nahe Zukunft gilt das Credo: Wer will und kann soll weiterarbeiten dürfen, wer nicht kann oder möchte, soll nicht weiterarbeiten müssen.

Das Interview führte Peter Burri Follath.

Foto: zVg

### **Pensioniert im Job: So gelingt der berufliche Neustart**

- Welche rechtlichen Regelungen gelten für Weiterarbeitende?
- Wie beeinflusst die Weiterarbeit meine AHV- und Pensionskassenbeiträge?
- Welche steuerlichen Aspekte sind zu beachten?
- Welche Kündigungsfristen gelten für mich?
- Wie wirkt sich Teilzeitarbeit auf meine Rente aus?
- Welche Schutzmechanismen gibt es für ältere Arbeitnehmende?
- Wie beeinflussen Zuverdienste meine Altersleistungen?
- Welche Pflichten habe ich gegenüber dem Arbeitgeber und den Sozialversicherungen?
- Welche Unterstützung gibt es für weiterarbeitende ältere Arbeitnehmende?
- Was passiert, wenn ich im Rentenalter keine Arbeit finde?

Weitere Informationen auf [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) oder im Ratgeber «Arbeiten nach der Pensionierung» (auch auf [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)). Mehr zum Thema: Kurse «Vorbereitung auf die Pensionierung» und «Nachberufliche Zukunft» (siehe Agenda).

# Pflegen Sie Ihre Liebsten zu Hause: vertraut, persönlich und professionell. Mit Unterstützung von AsFam

AsFam unterstützt pflegende Angehörige in St. Gallen und beiden Appenzell mit fairer Entlohnung, überdurchschnittlichen Sozialleistungen, Weiterbildungen, individueller Unterstützung und ganz viel Leidenschaft, um die höchste Pflegequalität sicherzustellen.

## AsFam – Pflege mit Herz

Die Arbeit der pflegenden Angehörigen ist von grosser Bedeutung. Der sehnlichste Wunsch einer pflegebedürftigen Person ist die Pflege und Betreuung im eigenen Zuhause, im besten Fall durch Familienangehörige. Tausende Frauen und Männer pflegen ihre Familienmitglieder aus Liebe mit sehr viel Herzblut und leisten dabei oft unzählige Stunden unbezahlter Care-Arbeit ohne Sozialversicherungsschutz. Dieser unermüdliche Einsatz führt zu einer wesentlichen Entlastung des Gesundheitssystems. Deswegen nehmen Pflegenden Angehörige im schweizerischen Gesundheitssystem eine Schlüsselstellung ein. Allerdings ist dieser wertvolle Einsatz häufig mit hoher Belastung und mit finanziellen und beruflichen Einbussen der pflegenden Angehörigen verbunden. Die Spitexorganisation AsFam kennt diese Herausforderung aus erster Hand und versteht es, pflegende Angehörige mit einem geeigneten und fairen Angebot zu unterstützen, damit sie diese wertvolle Pflege so lange wie möglich zuhause ausführen können.

## AsFam – Pflege mit Verstand und höchster Qualität

Basierend auf einer individuellen Bedarfsabklärung wird der Pflegebedarf ermittelt und von anderen Sozialversicherungsleistungen abgegrenzt. Die erbrachten Grundpflegestunden rechnet AsFam über die entsprechende Krankenkasse ab und entlohnt die pflegenden Angehörigen mit einem Stundenlohn von Brutto CHF 34.30 inkl. Sozialleistungen. Hinzu kommen bezahlte Weiterbildungen, wie z.B. der Pflegehelferkurs, und engmaschiges und kompetentes Coaching durch eine fix zugeteilte Pflegefachfrau HF. Das führt zur Professionalisierung, zu einer hohen Qualität, sowie zur Sicherung einer konstanten Pflege.

## AsFam – viele Vorteile, für alle

AsFam bietet den pflegenden Angehörigen noch mehr, um ihren wichtigen Einsatz zu Hause zu erleichtern: individuelle und umfassende Beratung, Vernetzung mit anderen pflegenden Angehörigen, überdurchschnittliche und unkomplizierte Erreichbarkeit der Ansprechpersonen, Entlastungsdienst, familiäres Betriebsklima und weitere Benefits.



Das Ziel von AsFam ist die Stärkung der pflegenden Angehörigen, damit die pflegebedürftige Person die bestmögliche Pflege im eigenen Umfeld erhält. Somit wird ein Spital- oder Heimeintritt so lange wie möglich hinausgezögert - im besten Fall sogar verhindert - was die Gesundheitskosten nachhaltig senkt. Des Weiteren erhalten die pflegenden Angehörigen einen Lohn inklusive Pensionskasse, was die Altersarmut verringert und das Sozialsystem entlastet. Um die Familien zusätzlich finanziell zu entlasten, verzichtet AsFam auf die Patientenbeteiligung, welche die pflegebedürftige Person jeweils der Spitexorganisation entrichten müsste.

Nicht zuletzt eröffnen sich pflegenden Angehörigen mit der von AsFam finanzierten

### Für die Anstellung müssen folgende Bedingungen erfüllt werden:

- Alter ab 18 Jahren
- Pflege eines Angehörigen
- Stabile und langfristige Pflegesituation
- Grundkenntnisse in Deutsch
- Keine arbeitsrechtlichen Konflikte
- Bereitschaft zu internen bezahlten Weiterbildungen
- Einverständnis der Beteiligten
- Pflege eines Kindes üblicherweise ab 4 Jahren

Ausbildung zum/r Pflegehelfer/in berufliche Perspektiven, wenn die pflegebedürftigen Personen nicht mehr zuhause sind.

## Interesse geweckt?

Wenn auch Sie Teil der sympathischen AsFam-Familie werden möchten und die Anstellungsbedingungen erfüllen, kontaktieren Sie uns gleich heute!



Lorena Lago

Silvia Schädler



Mire Gjakaj-Raja



Besuchen Sie unsere Website oder rufen Sie uns an, um mehr über unsere Dienstleistungen zu erfahren und schon bald Teil unserer Familie zu werden. Wir freuen uns auf Sie!

**AsFam St. Gallen GmbH**  
Oberer Graben 3, 9000 St. Gallen

☎ 071 510 49 94

☎ +41 71 510 49 94

✉ sg@asfam.ch

🌐 asfam.ch



# Informationen zur Hilflosenentschädigung

Im Gegensatz zur Ergänzungsleistung (EL) und zur individuellen Prämienverbilligung (IPV) ist der Anspruch auf die Hilflosenentschädigung (HE) nicht abhängig von Einkommen und Vermögen. Der Anspruch ist einzig davon abhängig, wie viel Unterstützung eine Person im Alltag benötigt. Die Unterstützung muss seit mindestens sechs Monaten ununterbrochen erforderlich sein. Wer die Hilfe leistet, spielt keine Rolle.

## Hilflos ist, wer...

- bei mindestens zwei alltäglichen Lebensverrichtungen (wie Ankleiden, Körperpflege, Essen, Mobilität usw.) regelmässig und dauernd in erheblicher Weise auf die Hilfe Dritter angewiesen ist;

- dauernder Pflege oder dauernder persönlicher Überwachung bedarf;
- nur mit Hilfe Dritter in der Lage ist, gesellschaftliche Kontakte zu pflegen.

## Wichtig

Die Hilfe kann sich in direkter («physischer») und/oder indirekter Weise (etwa in Form von «Anweisungen») zeigen.

## Leistungen

Personen, die eine AHV-Rente beziehen, haben Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung bei Hilflosigkeit in leichtem (245.– Fr./Mt.), mittlerem (613.– Fr./Mt.) oder schwerem Grad (980.– Fr./Mt.).

Der Anspruch auf die Entschädigung für eine Hilflosigkeit leichten Grades entfällt bei einem Aufenthalt im Heim.

Im Gegensatz zur EL ist die HE durch Erben nicht rückerstattungspflichtig.

Wenn die Pflegebedürftigkeit stetig zunimmt oder bei Heimbewohnenden mindestens die Pflegestufe 4 erreicht ist, lohnt es sich, den Anspruch auf HE zu prüfen.

## Pro Senectute unterstützt

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



# p.s. aktuell

## Sport und Bildung

### Angebote mit Rhythmus

Ein Porträt in dieser Ausgabe widmet sich Urs Klauser und seiner Leidenschaft: Der Volksmusik und alten Instrumenten. Auch die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden bietet Musikalisches. Hier ein paar Beispiele:

**Disco:** Haben Sie Ihre Jugend in Discos verbracht? Finden Sie Cha-Cha-Cha, Walzer und Foxtrott im Kirchgemeindesaal langweilig? Dann tanzen Sie am Freitag, 4. Oktober, ab 18 Uhr im Restaurant Treffpunkt an der Bahnhofstrasse 2 in Herisau zu Musik aus den 60-, 70- und 80-ern. Eine Bar lädt zu Pausen und Gesprächen ein – und es gibt genügend Sitzgelegenheiten für müde Hüften.

**Musik und Tanz:** Alte Schlager, Tanzmusik und Wunschkonzert. Egal ob Sie tanzen möchten oder einfach nur Musik hören – alle sind herzlich zum Musik- und Tanznachmittag mit Brigitte Meier alias DJ Bigo ein-

geladen. Das Angebot wird unterstützt von der Lienhard-Stiftung, Degersheim. Der nächste Anlass findet am Mittwoch, 11. September, ab 14.30 Uhr im Restaurant Treffpunkt an der Bahnhofstrasse 2 in Herisau statt.

**Kurs «Muulörgele»:** In diesem Kurs werden erste Schritte auf dem faszinierenden Hosensackinstrument vermittelt. Ein leicht verständlicher Lehrgang mit Übungs-CD führt auch ohne Notenkenntnisse schnell in die Geheimnisse der Mundharmonika ein. Das Üben in der Gruppe beschwingt und weckt die Spiel Freude. Der Kurs startet am Donnerstag, 24. Oktober, um 14 Uhr bei der Pro Senectute AR an der Gosauerstrasse 2 in Herisau.

Weitere Infos zu allen Angeboten auf [ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Kurssuche](http://ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Kurssuche)

## Zwäg is Alter

### Trauercafé

Abschied nehmen ist etwas vom Schwersten im Leben. Da kann es hilfreich sein, auf dem Weg durch die Trauer innezuhalten und anderen Menschen begegnen zu können. Mit dem Trauercafé Hinterland wird jeden ersten Donnerstag im Monat ein Treffen angeboten, um Erfahrungen auszutauschen oder einfach nur da zu sein. Es sind auch Gäste willkommen, die nicht einen Todesfall, sondern einen anderen Verlust betrauern. Begleitet wird die Gruppe von erfahrenen und geschulten Personen. Die Teilnahme ist kostenlos und an keine Religionszugehörigkeit gebunden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die nächsten Treffen sind am 5. September, 3. Oktober, 7. November und 5. Dezember. Sie finden jeweils von 17 bis 18.30 Uhr in der Kulturwerkstatt Appenzellerland an der Kasernenstrasse 39a in Herisau statt.

*Musik und Tanz erfreuen die Seele und halten fit – sowohl im Kopf als auch den Körper.*



## Vorträge über Patientenverfügung und Dokupass

Was passiert, wenn ich an Demenz erkrankte oder durch einen Unfall entscheidungsunfähig werde? Was möchte ich dann an medizinischen Möglichkeiten zur Lebensverlängerung nutzen, was nicht? Wie möchte ich im Sterben begleitet werden und was ist mir nach dem Tod wichtig? Wer sich frühzeitig mit der letzten Lebensphase auseinandersetzt, kann in Ruhe für sich und seine Liebsten vorsorgen und Sicherheit schaffen. Wer sich mit der letzten Lebensphase auseinandergesetzt hat, kann sich ganz dem Leben zuwenden.

Vorträge der Pro Senectute AR zum Thema Patientenverfügung und Dokupass können helfen, Entscheidungen zu treffen. Im ersten Teil werden Informationen und rechtliche Grundlagen zu Patientenverfügungen vermittelt. Ebenso wird der Dokupass kurz vorgestellt. Im zweiten Teil werden die Patientenverfügung der Pro Senectute und der FMH (Ärztevereinigung) besprochen und Fragen geklärt.

Die Vorträge finden statt am Mittwoch, 11. September, von 14 bis 16 Uhr bei der Pro Senectute AR an der Gossauerstrasse 2 in Herisau; Am Montag, 14. Oktober, von 9 bis 11 Uhr im Betreuungszentrum an der Gerbestrasse 3 in Heiden sowie am Mittwoch, 16. Oktober, von 14 bis 16 Uhr im Haus Vorderdorf an der Wäldlerstrasse 4 in Trogen. Die Kosten betragen je 25 Franken. Die Kursleitung liegt bei Silvia Hablützel und anmelden kann man sich unter Telefon **071 353 50 30**.

### «Kochen & Geniessen» in Herisau

Willy Millowitsch prägte den Ausspruch: «Essen und Trinken sind die drei schönsten Dinge des Lebens». Diesem Credo des verstorbenen deutschen Schauspielers, Regisseurs und Sängers wurde am 26. Mai eifrig nachgelebt. Die Gäste



des «Kochen & Geniessen» in Herisau durften sich über Köstlichkeiten wie Salate, Empanadas oder Thurgauer Süssmostcreme freuen (siehe Bilder).

### Diverses

#### Herbstzeiten, eine Lektüre über die dritte Lebensphase

Patrick Bucher, ehemaliger Geschäftsführer der Pro Senectute Schaffhausen, hat sich einen Traum erfüllt und sein erstes eigenes Buch «Herbstzeiten» geschrieben:

«Philipp Grütter leitet die Finanzabteilung einer grösseren Kommunikationsfirma. Er wird bald 63 Jahre alt und lässt sich dann vorzeitig pensionieren. Seine Frau Gertrud, die vor einem Jahr an Brustkrebs gestorben ist, meldet sich gelegentlich aus dem Jenseits bei ihm. Philipp ist nicht immer erfreut darüber, da sie auch schnippische Kommentare auf Lager hat. Für die ersten drei Wochen nach der Pensionierung hat Philipp klare Vorstellungen. Er ist kulturinteressiert, liebt kulinarische Highlights und bewegt sich gerne draussen; zudem hat er



einen grossen Freundes- und Bekanntenkreis. Entgegen früherer Zweifel gelingt ihm der Einstieg in den Ruhestand gut. Nach einem halben Jahr zieht Philipp eine erste Bilanz – und macht eine unerwartete Bekanntschaft.»

Ein leichtfüssiger Roman über Entschleunigung, Selbstbestimmtheit, Gelassenheit, Achtsamkeit, Dankbarkeit und Zufriedenheit in der dritten Lebensphase – und ein Plädoyer für die (vorzeitige) Pensionierung.

*Erhältlich ist «Herbstzeiten» im Buchhandel, ISBN: 978-3-7597-1317-9 (auch als e-Book).*

### Wir suchen zurzeit Unterstützung in folgenden Aufgaben

- **Sozialzeitengagement für Alltagshilfe, Steuererklärungsdienst und administrative Begleitung**

Weitere Infos finden Sie unter: [ar.prosenectute.ch/de/Ihr-Engagement/Wir-suchen](http://ar.prosenectute.ch/de/Ihr-Engagement/Wir-suchen)

# SABRINA

## Steiger



### Geburtsdatum

11. Juni 1980

### Beruf

Kauffrau

### Tätigkeit PS

Geschäftsleitung

## Darf ich mich vorstellen?

Ich bin in Schwellbrunn und Herisau aufgewachsen. Meine Ausbildung habe ich bei den Gemeindeverwaltungen Schwellbrunn und Waldstatt gemacht. Nach einem Jahr Einwohneramt/Zivilstandsamt in Schwellbrunn hat mich mein Weg für fast 17 Jahre nach Waldstatt geführt. In verschiedenen Ämtern, wie Grundbuchamt, Erbschaftsamt und zum Schluss als Gemeindevorsitzende, durfte ich für die Waldstätterinnen und Waldstätter – aber auch für die Einwohnerinnen und Einwohner der umliegenden Gemeinden wie Schwellbrunn, Schönengrund und Urnäsch – tätig sein.

Es war eine super Zeit! Doch mit fast vierzig habe ich mich dann doch gefragt: Bleibe ich bis zur Pensionierung, sprich die nächsten 27 Jahre, in Waldstatt oder probiere ich nochmals etwas Neues? So hat mich mein Weg nach einem Abstecher bei einer kleineren Regionalbank zur Pro Senectute geführt. Wieder fand ich eine absolute Herzensaufgabe. Hier dürfen mein soziales und betriebswirtschaftliches Herz verschmelzen und ich kann mich zusammen mit meinem hervorragenden Team für die älteren Menschen in Ausserrhoden engagieren.

Ich lebe mit meinem Partner in Waldkirch. Gemeinsam geniessen wir viel Zeit mit unserem «Postpäcklibus», der zu einem Camper umgebaut wurde. Damit gehen wir auf Reisen quer durch Europa – mal auf einen Kurztrip in und um die Schweiz, dann auf längere Reisen von Nord nach Süd. Zudem trifft man uns immer wieder an verschiedenen Märkten mit unserem zweiten Hobby «Herz zu Holz». Für mich allein genieesse ich meine Yogastunden, ein gutes Buch bei einer leckeren Tasse Tee oder ich verweile beim Häkeln von verschiedenen Tieren mit einem guten Hörbuch.

## Fortlaufende Angebote

### Radtouren durch die Region

Alle 2 Wochen, Di., 14–17 Uhr  
Mit erfahrener Guide abseits vom Verkehr unterwegs. Nur für e-Bikes. Dauer: 2–3 Stunden.  
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.  
Ohne Anmeldung, CHF 10  
Hörli, Teufen

### Nachmittagskinos

Cinétreff Herisau:  
jeden ersten Mittwoch im Monat, 14 Uhr, CHF 10  
Kino Rosental Heiden:  
jeden ersten Dienstag im Monat, 14.15 Uhr, CHF 15  
Beide Angebote ohne Anmeldung

## August

### Usegstuehlet

Sa., 24.8.24, ab 14 Uhr  
Besuchen Sie unseren Stand.  
Der Anlass findet nur bei schönem Wetter statt.  
Ohne Anmeldung  
Dorfzentrum, Herisau  
1 Nachmittag, kostenlos

### 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

Di., 3.9.24/10.9.24/17.9.24  
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

### Schatz-Suche (Speed-Dating)

Di., 10.9.24, 14–16 Uhr  
Für alle, die genug haben vom alleine sein und eine Partnerin oder einen Partner kennenlernen möchten.  
Mit Anmeldung  
Pro Senectute, Gossau  
1 Nachmittag, CHF 20

### Erzählcafé «Spiel ohne Grenzen»

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

### Patientenverfügung (Docupass und FMH)

Mi., 11.9.24, 14–16 Uhr  
Die letzte Lebensphase planen.  
Für sich und seine Liebsten vorsorgen und Sicherheit schaffen.  
Mit Anmeldung  
Pro Senectute, Herisau  
1 Nachmittag, CHF 25

**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

**Lottonachmittag\***

Mo., 16.9.24, 13.30 Uhr  
*Schöne Preise zu gewinnen.*  
 Mit Anmeldung (Tel. 071 523 21 21 oder stein@casa-solaris.ch)  
 Casa Solaris, Stein  
 1 Nachmittag, CHF 5 pro Karte

**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

**Fahrplanabfrage und Billettkauf SBB Mobile**

Do., 26.9.24, 14 – 16 Uhr  
*Die App SBB Mobile kennenlernen und zum praktischen Reisebegleiter machen.*  
 Mit Anmeldung  
 Pro Senectute, Herisau  
 1 Nachmittag, kostenlos

**Vorbereitung auf die Pensionierung\***

Do., 26.9.24, 9 – 17 Uhr  
*Kurs für alle, die in wenigen Jahren pensioniert werden.*  
 Mit Anmeldung  
 Restaurant Bären, Herisau  
 1 Tag, CHF 300

**Sonntagscafé**

So., 29.9.24, 13.30 – 17 Uhr  
*Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.*  
 Ohne Anmeldung  
 Bahnhofstr. 20, Herisau  
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Oktober****Trauercafé**

Do., 3.10.24, 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

**Disco**

Fr., 4.10.24, 18 – 22 Uhr  
*Tanzen in Discoambiente mit Musik aus den 60ern, 70ern und 80ern. Mit Bar für Pausen und Gespräche.*  
 Ohne Anmeldung  
 Restaurant Treffpunkt, Herisau  
 1 Abend, Kollekte

**Spiele fürs Gedächtnis**

Mo., 7.10.24/14.10.24/  
 25.11.24/9.12.24/23.12.24  
 14.15 – 16.30 Uhr  
*Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.*  
 Mit Anmeldung  
 Betreuungszentrum, Heiden  
 5 Nachmittage, CHF 25

**Spiele fürs Gedächtnis**

Mi., 9.10.24/23.10.24/  
 6.11.24/20.11.24/4.12.24  
 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., 9.10.24/23.10.24/  
 6.11.24/20.11.24/4.12.24  
 14 – 16.30 Uhr  
*Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.*  
 Mit Anmeldung  
 Haus Tanneck, Herisau  
 5 Nachmittage, CHF 25

**Patientenverfügung (Docupass und FMH)**

Mo., 14.10.24, 9 – 11 Uhr  
*Die letzte Lebensphase planen. Für sich und seine Liebsten vorsorgen und Sicherheit schaffen.*  
 Mit Anmeldung  
 Betreuungszentrum, Heiden  
 1 Vormittag, CHF 25

**Spiele fürs Gedächtnis**

Di., 15.10.24/29.10.24/  
 19.11.24/3.12.24/17.12.24  
 9.30 – 11.30 Uhr  
*Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.*  
 Mit Anmeldung  
 Hotel Krone, Gais  
 5 Vormittage, CHF 25

**Erzählcafé «Erntedank»**

Di., 15.10.24, 14 – 16 Uhr  
*Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.*  
 Mit Anmeldung  
 Casa Solaris, Stein  
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Patientenverfügung (Docupass und FMH)**

Mi., 16.10.24, 14 – 16 Uhr  
*Die letzte Lebensphase planen. Für sich und seine Liebsten vorsorgen und Sicherheit schaffen.*  
 Mit Anmeldung  
 Haus Vorderdorf, Trogen  
 1 Nachmittag, CHF 25

**Spiele fürs Gedächtnis**

Do., 17.10.24/31.10.24/  
 14.11.24/28.11.24/12.12.24  
 14 – 16.30 Uhr  
*Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.*  
 Mit Anmeldung  
 Haus Vorderdorf, Trogen  
 5 Nachmittage, CHF 25

**Erzählcafé «Mein Name und ich»**

Mo., 21.10.24, 14 – 16 Uhr  
*Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.*  
 Mit Anmeldung  
 Betreuungszentrum, Heiden  
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Spielen fürs Gedächtnis**

Di., 22.10.24 / 5.11.24 /  
 19.11.24 / 3.12.24 / 17.12.24  
 14.15 – 16.30 Uhr  
*Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.*  
 Mit Anmeldung  
 Betreuungszentrum, Heiden  
 5 Nachmittage, CHF 25

**Computerkurs Windows 11**

Mi., 23.10.24, 9 – 11 Uhr  
*Grundkenntnisse im Umgang mit Windows lernen und Einblicke in Anwendungsbereiche erhalten.*  
 Mit Anmeldung  
 Pro Senectute, Herisau  
 3 Vormittage, CHF 150

**«Muulörgele»**

Do., 24.10.24 / 7.11.24 /  
 21.11.24 / 5.12.24 / 19.12.24 /  
 9.1.25 / 6.2.25 / 20.2.25  
 14 – 15.30 Uhr  
*Erste Schritte auf dem Hosensackinstrument Mundharmonika lernen.*  
 Mit Anmeldung  
 Pro Senectute, Herisau  
 9 Nachmittage, CHF 180

**Handykurs Android z.B. Samsung**

Mo., 28.10.24 / 4.11.24 / 11.11.24  
 14 – 16 Uhr  
*Lernen Sie Ihr Gerät einstellen, Apps löschen oder herunterladen, Nachrichten und Fotos versenden etc.*  
 Mit Anmeldung  
 Betreuungszentrum, Heiden  
 3 Nachmittage, CHF 150

**Sonntagscafé**

So., 27.10.24, 13.30 – 17 Uhr  
*Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.*  
 Ohne Anmeldung  
 Bahnhofstr. 20, Herisau  
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Filmabend zum Thema «Leben und Sterben»**

Mi., 30.10.24, 19 Uhr  
*Der Hospiz- und Entlastungsdienst AR sowie das Trauercaféteam laden zum Gespräch.*  
 Mit Anmeldung  
 Cinétreff, Herisau  
 1 Abend, CHF 10

**Kontakte knüpfen**

Do., 31.10.24, 14 – 16.30 Uhr  
*Hier geht es nicht darum, eine Liebe zu finden sondern Freundschaften für Unternehmungen zu schliessen.*  
 Mit Anmeldung  
 Poststr. 14, Herisau  
 1 Nachmittag, CHF 20

**November****Erzählcafé****«Meine Rolle als Rentner/in»**

Mo., 4.11.24, 14 – 16 Uhr  
*Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.*  
 Mit Anmeldung  
 Bahnhofstr. 20, Herisau  
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Trauercafé**

Do., 7.11.24, 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

**Sterben ist gesund**

Mo., 11.11.24, 14 – 16 Uhr  
*Vortrag von Heinz Rüegger, Theologe, Ethiker und Gerontologe.*  
 Mit Anmeldung  
 Bühlerstr. 87, Teufen  
 1 Nachmittag, kostenlos

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