

04 | 24
November

Detailverliebte
Schnitzereien

Rentnerpaar feiert
Märchenhochzeit

Lebensfreude
trotz Hörverlust

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

Älter werden – mobil bleiben.

HEROLD-TAXI
2222 777

Sicher ans Ziel seit 1916.

071 2222 777

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

DIE PRO SENECTUTE VOLLTANKEN UND SELBER SPAREN.

Werde Teil unseres Teams: Je mehr mitmachen, desto mehr Geld fließt in Projekte der Pro Senectute.

Denn mit jedem getankten Liter mit der Avia Vereinskarte unterstützt du die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden mit **2 Rappen** – und sparst als Karten-Inhaber zusätzlich **3 Rappen pro Liter!**

Sichere dir jetzt kostenlos, schnell und unkompliziert deine Avia Vereinskarte auf www.avia.ch/club. Und erzähle deinen Freunden und Bekannten davon – jeder der dabei ist, profitiert und unterstützt die Pro Senectute.

Danke für dein Engagement.



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Weniger Lärm. Klare Sprache. Unbeschwert Hören.

PHONAK
life is on

Das weltweit erste Hörsystem mit eigenem KI-Chip.

Audéo Sphere™ Infinio ist die neueste, bahnbrechende Hörtechnologie von Phonak. Das Hörsystem wird von zwei Chips angetrieben, davon ein spezieller KI-Chip für die Klangverarbeitung. Es bietet beste Sprachverständlichkeit, ganz gleich, aus welcher Richtung die Sprache kommt und filtert Störgeräusche heraus. So führen Sie mühelos Gespräche auch in den lautesten Umgebungen.

Testen Sie die neuen, bahnbrechenden Phonak Hörsysteme kostenlos bei uns!

- Das Hörsystem setzt künstliche Intelligenz für die Klangverarbeitung ein. Es entfernt unerwünschte Störgeräusche und filtert Sprache so rein und klar heraus, wie es bisher mit keiner Technologie möglich war.
- Erweitert den hörbaren Bereich in alle Richtungen: Führen Sie Gespräche auch in den lautesten Umgebungen, ohne sich mehr anstrengen zu müssen.
- Verbinden Sie sich mit mehr bluetoothfähigen Geräten als mit jedem anderen Hörsystem auf der Welt.



ADLER

OPTIK & AKUSTIK

Adler Optik & Akustik GmbH

9100 Herisau,

Bahnhofstrasse 21

Telefon 071 351 37 37

www.adleroptik.ch

500.-

Franken Rabatt auf ein KI-Hörgerät

*Rabatt gilt nur beim Kauf von 2 Systemen Phonak, gilt nicht auf Basis Hör-Systeme

INHALT

04

Schwerpunkt

Chüelischnitzeri –
Dem Holz Leben einhauchen

09

Stadt & Land

Erzählcafé –
Es ist wichtig, zusammen zu lachen

12

Körper & Geist

Schwerhörig –
Ein Hörsturz ist kein Sturz ins schwarze Loch

14

Leben & Lernen

Märchenhochzeit –
Liebe kennt keine Altersgrenze

17

Gesellschaft & Recht

«Hilfen zu Hause» –
Wenn der Alltag Mühe macht

21

News

p.s. aktuell
Wir sind Pro Senectute

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 **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 **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



Dem Holz Leben

EINHAUCHEN

Es begann als winterlicher Zeitvertrieb: Bauern fertigten Holzspielzeug oder Szenen für Chlausenhäuben. Heute sind Appenzeller Schnitzereien beliebte Sammelstücke.

Man sagt Markus Koller nach, er sei in die Fussstapfen seines Schwiegervaters Hans Haas getreten. Was für ein Kompliment! Denn Haas galt schon zu Lebzeiten als Grossmeister unter den Chüelischnitzern. So wird die Senntumsschnitzerei der

Appenzeller und Toggenburger genannt, die das Bundesamt für Kultur unter den lebendigen Traditionen der Schweiz listet. Ihre Anfänge reichen in das Ende des 19. Jahrhunderts zurück. Als winterlicher Zeitvertrieb wurden Szenen aus dem

bäuerlichen Alltag, allen voran die Alpfahrt, geschnitzt. Vorerst als Kinderspielzeug. Nach und nach verfeinerte sich die Handwerkskunst und es entstanden begehrte Sammelstücke.

Gleich zweimal verliebt

Doch nun zurück zu Markus Koller: Dieser verliebte sich also nicht nur in die Tochter von Hans Haas, sondern auch in dessen Kunst. Gerne wurde der Schwiegersohn unter die Fittiche genommen und in die Tricks und Kniffe beim Schnitzen eingeführt. So wundert es auch nicht, dass Kollers Stil eng an jenen von Haas angelehnt ist. Der renommierte Künstler und Schnitzlehrer habe ihm empfohlen, als erstes Projekt eine Miniaturkuh herzustellen, erinnert sich Koller gerne und lacht: «Den guten Rat habe ich aber nicht befolgt und stattdessen einen Bläss geschnitzt. Darauf hatte ich mehr Lust.» Er zeigte Talent. Denn auch für den Laien ist leicht nachvollziehbar, dass ein feingliedriger Hund wesentlich schwieriger auszuarbeiten ist, als eine Kuh. Noch immer hält der Herisauer sein Erstprojekt aus dem Jahr 1984 in Ehren, es sei unverkäuflich.

Das Original als Richtschnur

Wichtig ist Koller, dass die Nachbildungen möglichst detailreich und naturgetreu werden. Damit das gelingt, ist schon die Auswahl des

Holzes entscheidend. Für die Figuren verwendet er Linde. «Es ist hell, weich und bricht nicht so schnell», weiss der 61-Jährige und fährt fort: «Bei Gegenständen, etwa einem Lediwagen, orientiere ich mich am Original. Für die Weissküfereien arbeite ich mit Ahorn, das Fahrgestell entsteht aus Fichte.» Wichtig ist, dass das Holz gut gelagert, also trocken ist, und keine Risse hat. Man würde erwarten, dass Koller astreines Rohmaterial benötigt, doch er winkt ab: «Äste stören mich nicht, die gehören dazu und ich baue sie gerne ins Sujet ein – meist hat es im Lindenh Holz ohnehin nur dünne Ästchen.»

Vom Klotz zum Körper

Hat er einen passenden Klotz für eine Figur gefunden, wird mit einer Schablone der Umriss eingezeichnet. «Schablonen für einen Alpaufzug, Bloch oder Silvesterchläuse gibt es nicht zu kaufen. Die Vorlagen wollen also erst einmal gemacht werden», erklärt er und gesteht mit einem Schmunzeln: «Ich kann wesentlich besser schnitzen als zeichnen.» Danach geht es ans Aussägen des Rohlings. «Es empfiehlt sich, die Holzfasern stehend zu nehmen»,

gibt Koller einen guten Tipp. Das erleichtert die Arbeit, da entlang der Maserung einfacher gearbeitet werden kann und die Beine weniger abzubrechen drohen. «Und anschliessend schnitze ich Stück für Stück vom Groben ins Feine. Das Gesicht kommt meist zum Schluss.» Der Einsatz von Elektrogeräten, etwa eines Feinschleifers, ist dabei kein Tabu. «Ich habe nicht den Anspruch, alles mit dem Sackmesser zu machen», sagt Koller und fügt an: «Die Figur muss einfach schön werden.»

Auf die Klinge kommts an

Handarbeit ist ohnehin jeder Schritt und der Grossteil bleibt mit einem Messer zu bewerkstelligen. Dass es sich hierbei nicht um das erwähnte Sackmesser handelt, ist selbstredend. Ein umfangreiches Sortiment an kleinen Schneidwerkzeugen liegt griffbereit auf der Werkbank. Nur ein Teil davon ist Stangenware. Die meistbenutzten Gerätschaften sind Sonderanfertigungen, die Koller auf seine Bedürfnisse massgeschneidert selbst herstellt. Da kommt ihm sein erlernter Beruf als Werkzeugmacher zugute. «Beispielsweise Feilen werden aus hochwertigem Werkzeugstahl gefertigt. Eine kaputte Feile lässt sich also in eine hervorragende Klinge umfunktionieren», so Koller, der ergänzt: «Wer sich mit einem Armeesackmesser an einer filigranen Schnitzerei versucht, wird sich wohl die Zähne daran ausbeissen. Das Werkzeug ist qualitativ zwar top, aber zu unhandlich.»

Auch dem Schnitzer unterlaufen Schnitzer

Trotz individuell angepassten Messern ist auch Koller nicht vor groben Schnitzern gefeit. Da kann es schon vorkommen, dass eine Figur unbeabsichtigt Gliedmassen verliert. «Doch man kann lange flicken und retuschieren», sagt der erfahrene Künstler, der sich aber lieber als Handwerker bezeichnet. Missgeschicke nimmt er mit Humor: «Meist >

Gute Augen, ruhige Hände und das richtige Werkzeug sind gefragt: Die Klauen einer Kuh werden ausgearbeitet.





Weihnachtsaktion:
geschenkt
320.-

ReSound GN

ReSound Nexia™

Eine neue Ära des Hörens

- Einzigartiges Verstehen im Lärm
- Übertoller Tragekomfort: kaum zu sehen, kaum zu spüren
- Power für den ganzen Tag: bis zu 30 Stunden Akkulaufzeit
- Zukunftssichere Konnektivität durch Bluetooth® LE Audio und Auracast™

KÜHNIS HÖRWELT

Geschenk!

Beim Kauf eines neuen ReSound Nexia erhalten Sie die **Ladestation und ein TV-Streamer+ im Wert von 320.- geschenkt.**

Appenzell · Zielstrasse 19 · 071 787 20 02
Gossau · St. Gallerstr. 110 · 071 385 41 21

kuehnishoerwelt.ch

Lust auf eine sinnvolle und aktive Nebenbeschäftigung?

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Werden Sie Leiter-/in unserer Turngruppen

Pro Senectute AR bietet im ganzen Kanton FitGym-Lektionen an. FitGym ist ein Indoor-Training und fördert Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer zu motivierender Musik. **Wir suchen in verschiedenen Gemeinden Leiterinnen und Leiter für unser bestehendes Angebot Turnen und Gymnastik für Seniorinnen und Senioren.**

Sind Sie ausgebildet in diesem Bereich oder haben Sie Interesse, eine Ausbildung im Erwachsenensport Schweiz zu absolvieren? Wir finanzieren Ihre Ausbildung und betreuen Sie im Rahmen eines Sozialzeit-Engagements. Haben Sie Einfühlungsvermögen und Freude an der Zusammenarbeit mit älteren Menschen? Dann sind Sie die richtige Person für diese erfüllende Tätigkeit.

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



me cha si verusi trenke*



*die darf man sehen lassen

Alexandra Koller, Bereichsleiterin Privatkunden

Mit ihren Leistungen braucht sich die Appenzeller Kantonalbank nicht zu verstecken. Da halten wir mit den grossen Schönen dieser Welt locker mit.

Da halten wir mit den grossen Schönen dieser Welt locker mit.



Markus Koller erklärt anhand einer Tischdekoration mit Ziegen, worauf er bei Senntumsschnitzereien Wert legt.



Dieser Appenzeller Bläss war die erste Schnitzerei von Markus Koller.

> landen nur Späne im Cheminée, ganz selten eine Figur.» Den Spass an der Freizeitbeschäftigung nicht zu verlieren, ist ihm wichtig. Darum soll das Schnitzen auch ein Hobby bleiben. «Ich will nicht müssen», betont er: «Ich schnitze, wenn ich Lust darauf habe. Manchmal den ganzen Tag lang bis in die späten Abendstunden. Manchmal tagelang nicht. Wenn es mir läuft, bleibe ich dran. Wenn nicht, lege ich das Stück beiseite.» Und schliesslich sagt er mit einem Lachen: «Ein weiterer Grund aufzuhören ist, wenn ich mir in einen Finger geschnitten habe.»

Es muss nicht nur traditionell sein

Abgabetermine muss er meist nur für Schnitzereien auf Chlausenhäuben oder bei besonderen Kundenaufträgen wie Tischdekorationen einhalten. Überhaupt ist seine Bandbreite an Schnitzerarbeiten riesig. Koller ist offen für alles. Neben traditionellen Sujets wie Alpaufzüge, Chlausenhäuben oder Krippenfiguren schnitzte er auf Wunsch auch schon Sternzeichen: «Es gibt fast keine Grenzen und Abwechslung ist spannend.» Er könnte sich durchaus vorstellen, auch einmal einen Zoo mit Elefanten und Co. aus Holzklötzchen herauszuschälen. Am gefragtesten werden aber wohl seine Silvesterchläuse bleiben, ist Koller überzeugt.

Zeitraubender letzter Schliff

Wie lange seine geschickten Hände an einer Miniatur zugange sind, kann er übrigens nicht präzise beantworten: «Ich schaue nicht auf die Uhr und arbeite meist an mehreren Figuren parallel», erklärt der bekannte Chüelischneider. Was er aber verraten kann: Eine Ziege ist wesentlich einfacher herzustellen als ein Senn mit gelben Hosen. «Von allen Figuren im Alpaufzug gibt der detailreiche Gelbhosensenn am meisten zu tun – wegen dem aufwändigen Bemalen. Das Auftragen der Farbe wird allgemein wohl unterschätzt, denn es macht fast die Hälfte der Arbeit aus», weiss Koller. Auch die Pinselstriche trägt er eigenhändig auf, aber gesteht: «Wenn ich in der Not bin, hilft mir meine Frau.» Die grosse Mühe hat ihren Preis. Wer sich einen kompletten Satz Figuren für einen Alpaufzug gönnen will, muss mit mehreren Tausend Franken rechnen.

Zu schade fürs Kinderzimmer

Da bleibt eine Frage zu klären: Sind die bis zu 15 Zentimeter grossen Objekte heute noch Kinderspielzeug? Denn als solches wurden sie ursprünglich ja gemacht. Man denke nur an die abstrakten «Bechüe», die im Appenzellerland und Toggenburg zu finden sind. Aus diesen Vorläufern, die nur aus einem dün-

nen Stamm mit Astverzweigungen bestehen, welche Vorderbeine und Hörner vereinfacht darstellen, entwickelte sich die Kunst der Chüelischnerei. Koller sagt dazu: «Wer eine Figur kauft, darf damit machen, was er will. Zum Spielen sind sie allerdings nicht gedacht.» Wer es trotzdem tut, sei beruhigt: Reparieren lassen sich die fein gearbeiteten Holzobjekte lange. Der Schnitzer empfiehlt jedoch: «Wenn man vorab schon weiss, dass es Spielzeug werden soll, dann können die Teile robuster, sprich gröber, hergestellt werden.» Das ist allein schon ein Schutz gegen das Verschlucken von allenfalls abgebrochenen Teilen.

Lebendige Tradition

Dass es irgendwann keine neuen Senntumsschnitzereien mehr gibt, befürchtet Koller nicht: «Die Appenzeller Traditionen befruchten einander. Sie spielen eine Brücke, um Leute zusammenzubringen. Vereinfacht lässt sich sagen, solange es Silvesterchläuse gibt, gibt es Chüelischneider.»

Wer mehr über den Chüelischneider Markus Koller erfahren möchte, findet ihn an der Degersheimerstrasse 66 in Herisau.

Text: Matthias Brülisauer
Fotos: Matthias Brülisauer

Reisen ins Appenzellerland

1750 bis heute

28.04.
2024
— 02.02.
2025

Eine gemeinsame Ausstellung von

Museum Gais 934 m ü. M.

Appenzeller Brauchtummuseum Urnäsch 836 m ü. M.

Museum Heiden 806 m ü. M.

Museum Herisau 774 m ü. M.

www.reisen-ins-appenzellerland.ch

claro

Genuss, der wirkt.



**Bio & 100%
made in Ghana**

claro Herisau
Obstmarkt 7
9100 Herisau
T 071 350 18 92

claro Teufen
Dorf 3
9053 Teufen
T 071 333 51 91

claro Gais
Schwantlern 10
9056 Gais
T 079 933 41 31

**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

 Parkplätz 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

Es ist wichtig, zusammen zu

LACHEN

Das Netzwerk Erzählcafé und Migros-Engagement bieten im Rahmen der #Freundschaftsinitiative eine Reihe von Erzählcafés zum Thema «Freundschaft» an. Natalie Freitag, die das Netzwerk Erzählcafé in der Deutschschweiz koordiniert, hat mit Silvia Hablützel gesprochen. Die erfahrene Moderatorin aus Appenzell Ausserrhoden erzählt, was ihr Freundschaft bedeutet.

Silvia, was bedeutet Freundschaft für dich?

Sie ist mir sehr wichtig. Menschen sind mir sehr wichtig – Begegnungen, Austausch haben, zusammen durch die Höhen und Tiefen des Lebens gehen.

«Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.» Dieses Zitat von Guy de Maupassant sagt für mich sehr viel aus.

Erzähl etwas über deine Freundschaften.

Es gibt alte Freundschaften, die zu einer bestimmten Zeit des Lebens für mich sehr wichtig und intensiv waren. Zum Beispiel aus der Zeit der Ausbildung, als wir zusammen Visionen und Träume teilten. Ich habe aus dieser Zeit drei Freundschaften, die mich durchs Leben begleitet haben. Durch sie habe ich auch meinen Mann kennengelernt, als >





Park Café
Restaurant
Saal

feiern &
geniessen

Ab Februar 2025 steht unser frisch renovierter Saal für Familienanlässe zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Park
Café, Restaurant, Saal
Kasernenstrasse 91
9102 Herisau

Tel. +41 71 354 75 09
info@restaurant-park.ch



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

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

Nr. 11

ELIANE
Christmas Dreams
15.12.2024
St. Gallen Kirche Linsebühl

l'amour da Nadal
MARIE LOUISE WERTH & BAND
17.12.24
St. Gallen
Kirche Linsebühl

The Jackson SINGERS Spirit of Gospel
18.12.24
St. Gallen Laurenzenkirche

EUROPE'S GREATEST TRIBUTE BAND
LIVE CONCERT ALL THE HITS THE STORY
THE BEATLES SHOW
65 YEARS ANNIVERSARY
9. MÄRZ 2025 WIL, STADTSAAL

- › wir gemeinsam Trauzeugen waren an der Hochzeit einer dieser Freundinnen. Mit alten Freunden verbinden mich Geschichten, Erlebnisse und Erfahrungen. Das schweisst zusammen. Es gibt aber auch neue Freundschaften in meinem Leben – das Neue, einander kennenlernen und entdecken können, das ist spannend. Es gibt auch Freundinnen, die ich lange Zeit nicht sehe und keinen Kontakt habe, dennoch bleibt die emotionale Verbindung gegenseitig bestehen und wir wissen, dass wir jederzeit füreinander da sind.

Gab es auch Freundschaften, die mit der Zeit auseinandergehen?

Das gab es auch. Eine Freundschaft endete abrupt, von viel Kontakt zum totalen Kontaktabbruch. Schmerzliche Erfahrungen und Trennungen gehören eben auch zum Thema Freundschaften.

Bist du eine gute Freundin?

Ja, das würde ich sagen. Ich habe ein offenes Ohr, habe Zeit, bin da. Ich kann zuhören, laut denken und eine Sparring-Partnerin sein, die auch kritisch ist. Dabei ist aber ganz wichtig, dass man auch zusammen lachen kann.

Erzähl uns etwas über dich und deine Arbeit mit dem Erzählcafé.

Seit vier Jahren führe ich in Herisau, Heiden und Stein Erzählcafés durch. Dies im Rahmen meiner Anstellung bei Pro Senectute. Erzählcafés bieten die Möglichkeit, einen Teil meines Auftrags für die Gesundheitsförderung im Alter zu erfüllen sowie Austausch und Gemeinschaft zu ermöglichen, gegen die Einsamkeit. Es entstehen daraus Begegnungen, manchmal Freundschaften. Was mir ganz besonders gefällt, ist die Tiefe, die Intensität, die im Erzählcafé möglich wird. Man kommt jemandem in nur ein bis zwei Stunden nahe und teilt sehr Persönliches.

Welche Geschichte kommt dir zum Thema Freundschaft spontan in den Sinn?

Eine schöne Geschichte: Es war an einem Erzählcafé zum Thema «auf den Hund gekommen». Eine Frau hatte ihre Nachbarin spontan mitgenommen, da ihr Hund gerade an diesem Morgen eingeschlafert werden musste. Es war auch ein Mann anwesend, dem Hunde sehr wichtig waren. Die beiden lernten sich dort kennen und sind heute ein Paar, das sich nun gemeinsam einen jungen Hund zugelegt hat.

Das Interview führte Natalie Freitag.



Zur Person

Silvia Hablützel ist erfahrene Erzählcafé-Moderatorin. Sie ist Pflegefachfrau HF/BScN und Leiterin des kantonalen Programms «Zwäg is Alter» bei Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden.

Die Erzählcafés

Erzählcafés bieten in gemütlicher Runde Raum für den Austausch persönlicher Geschichten. Die Themen der moderierten Gesprächsrunden sind vorgegeben und decken ein breites Spektrum ab. Nach dem ersten Gesprächsteil bleibt Zeit für einen ungezwungenen Austausch bei Kaffee und Kuchen. In Appenzell Ausserrhoden werden im Haus Wiesental in Herisau, im Betreuungszentrum Heiden sowie im Casa Solaris in Stein Erzählcafés angeboten. Genauere Informationen entnehmen Sie bitte der Agenda oder auf www.ar.prosenectute.ch. Wer mehr über das Deutschschweizer Netzwerk wissen will, wird auf www.netzwerk-erzaehlcafe.ch fündig.

Ein HÖRSTURZ

ist kein Sturz
ins schwarze Loch

**Anni Schefer wurde vor sieben Jahren schwerhörig.
Sie lässt sich im Alltag nicht einschränken.
Ein Hörimplantat und ihre Unternehmungslust helfen dabei.**

Mit siebzig erlitt Anni Schefer ihren achten Hörsturz. Das war vor sieben Jahren. Jedes Mal zuvor hatte der «Ohrinfarkt» von selbst geheilt. Diesmal nicht. «Ich hätte innerhalb von 24 Stunden zum Arzt gehen sollen», tadelt sie sich: «Doch ich wartete drei Tage. Denn ich glaubte, das Ohr ist nur verstopft und das Hören stellt sich wieder ein.» Es kam anders. Das rechte Ohr blieb taub. Die Welt von Anni verstummte. Ihr Hörvermögen lag noch bei zwanzig Prozent – selbst die schrille Hausglocke nahm sie nicht mehr wahr.

Es gibt Lösungen

Nun liegt der Wert wieder bei 65 Prozent. «Das ist für Leute in meinem Alter fast normal», weiss die Rentnerin und lacht: «Hundert Prozent schafft wahrscheinlich von meinen

Jahrgängern niemand mehr.» Wie lässt sich diese Steigerung erklären? Anni behilft sich seit etwas über zwei Jahren mit einem Hörgerät im linken Ohr und im 2023 liess sie sich ein Implantat fürs rechte Ohr einsetzen. Dieses ist gekoppelt mit dem Hörapparat, Fernseher und sogar dem Smartphone. Chirurgen für so eine Operation lassen sich nicht an jeder Ecke finden. Anni ging für den Eingriff ins Unispital Zürich, wo sie zwei Tage bleiben musste. Dort wurde ihr ein Elektrodenträger, das Kernstück des Implantats, in die Hörschnecke eingeführt. Dieser regt die vorhandenen Nervenzellen elektrisch an. Während ein Hörgerät Schall lediglich verstärkt und auf eine Restfunktion der Haarzellen im Ohr angewiesen ist, kann ein Implantat direkt die Nervenzellen stimulieren.

Feineinstellungen und Training

Anni wählte ein Implantat, das aus zwei Teilen besteht: Einem eingepflanzten Teil und einem äusseren Gegenstück, dem Soundprozessor. Dieser wird wie ein Hörgerät hinter dem Ohr getragen. «Frauen können ihn gut hinter den Haaren verstecken», schätzt Anni die diskrete Konstruktion. Drahtlos sendet der Prozessor Signale durch die Haut an das Implantat. Zum Duschen oder beim Schlafen wird der äussere Teil abgelegt. In mehreren Schritten und über Monate verteilt, will der Apparat justiert werden, was jeweils eine Fahrt nach Zürich nötig macht. Parallel muss ein Hörtraining besucht werden. Die Trognerin kann dazu ein Angebot im Heimatdorf nutzen: Im Haus Vorderdorf erfährt Anni Unterstützung von einer Audioagogin.

Kostspielig und dennoch bezahlbar

Der Entscheid für das Gerät sei ihr nicht leicht gefallen, sagt Anni. Denn der Preis liegt bei 50 000 bis 60 000 Franken. Alleine der Aussen- teil schlägt mit etwa 12 000 Franken zu Buche – eine Versicherung gegen Verlust ist also ratsam. An den Kosten beteiligten sich die Invaliden- versicherung (IV) und Krankenkasse massgeblich. Der Selbstbehalt ist eine Investition, die sich in jedem Fall lohnt, wie Anni betont: «Man muss sofort und in jedem Alter etwas machen lassen, wenn man nicht mehr gut hört. Meist ringt man zu lange mit sich, ob man einen Eingriff oder eine Anschaffung wagen soll. Aber es zahlt sich aus – alleine wenn man bedenkt, dass eine Beserung unmittelbar eintritt», was

sie mit einem anschaulichen Beispiel untermauert: «Bis man das Lippen- lesen beherrscht, vergehen etwa zehn Jahre.»

Am Leben teilnehmen

Von Einschränkungen mag Anni nun nicht mehr reden: «Eigentlich kann ich überall teilnehmen. Ich muss auf nichts verzichten.» Und darauf legt sie Wert: «Es ist mir wichtig, raus zu gehen. Denn ein Rückzug fördert Demenz.» Anni schmunzelt, wenn sie erzählt, dass beim Altersturnen die Akustik in der Halle nicht optimal ist: «Wenn ich eine Anweisung nicht höre, schaue ich einfach, was die anderen machen.» Das empfindet sie nicht als Handicap. Denn auch wer gute Ohren hat, versteht nicht immer

alles. Auch darum wünscht sich Anni, dass die Leute generell lauter, deutlicher und nicht durcheinander reden.

Ein Wermutstropfen bleibt, da ihr Hörspektrum reduziert ist. Dumpfe, tiefe Töne nimmt sie besser wahr: «Es dauert mich, dass ich die Vögel nicht mehr höre.» Doch Anni hat nichts übrig für Selbstmitleid. Sie fügt sofort an: «Es ist mir lieber etwas nicht zu hören, als nicht zu sehen.» Und sie kann dem geschwundenen Hörvermögen sogar einen positiven Aspekt abgewinnen: «Wenn es mir zu laut wird, egal wo, kann ich einfach leiser drehen.»

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Matthias Brülisauer



Anni Schefer hat sich von einem Hörsturz nicht unterkriegen lassen. Sie ist aktiv geblieben – auch dank einem Implantat.



Lydia und Peter wollen den Weg durchs Leben gemeinsam gehen. Mit ihrer Heirat haben sie das bekräftigt.

LIEBE

kennt keine Altersgrenze

«Man kann sich wieder verlieben!», sagt Lydia Zieri. Sie muss es wissen. Die 83-Jährige hat im Frühsommer Peter Neuhauser das Ja-Wort gegeben. Beide waren schon einmal glücklich verheiratet. Nun haben sie den Schritt ins Eheleben nochmals gewagt.

«Mit meinem ersten Mann habe ich viele schöne und erfüllte Jahre verbringen dürfen», blickt Lydia dankbar zurück. Sie war sich immer sicher: «Es kommt niemand anders mehr in mein Leben.» Mit einem neckischen Seitenblick zu Peter fügt sie an: «Und sowieso, ich wollte keinem anderen Mann mehr die

Socken waschen.» Nach dem Tod ihres ersten Gatten hat sie das Lachen wieder gefunden. Peter hat ihr dabei geholfen. Auch er hat seine erste Liebe an Krebs verloren. Dadurch haben sich die zwei überhaupt erst kennengelernt. Als frisch trauernder Witwer fand der heute 86-jährige Peter im Gatten von Lydia einen

einfühlsamen Zuhörer und bald einen guten Freund: «Wir hatten eine super Männerfreundschaft und ich schätzte unseren Austausch. Lydia hielt sich im Hintergrund.» Die Beziehung zu ihr vertiefte sich erst, als ihr Mann erkrankte und schon nach kurzer Zeit verstarb. Das war vor 16 Jahren.

Gemeinsam durch Frankreich

Peter und Lydia begannen, sich für Gespräche bei einer Tasse Kaffee zu treffen. Beide hatten ähnliches erlebt. Beiden tat Trost und Gesellschaft gut. Richtig «gefunkt» hat es dann auf einer gemeinsamen Tour durch Frankreich, wobei der Zufall seine Finger im Spiel hatte: Die Weinverkäuferin Lydia war von ihrem Arbeitgeber eingeladen worden, ein Weingut zu besuchen. Alleine und mit nur spärlichen Französischkenntnissen auf diese Reise zu gehen, traute sie sich aber nicht. Ihre Rettung war Peter. Er beherrscht die Sprache mühelos. Was nicht erstaunt, wenn man weiss, dass er ein Rückkehrer ist. Der gebürtige St. Galler war für zehn Jahre nach Frank-

reich ausgewandert, wo er und seine erste Frau auf vierzig Hektaren eine Schaffarm und Hundeschule für europaweit erfolgreiche Border Collies betrieben hatten. Lydia und Peter durften also eine wunderbare Fahrt erleben und dabei ihre Liebe zueinander entdecken.

Unbelastet vorwärts gehen

Schon recht bald danach zogen sie in einen gemeinsamen Haushalt. Die Stadt-St. Gallerin und der Rorschacher verlegten ihren Lebensmittelpunkt nach Gossau. «Ein Neuanfang an einem neutralen Ort war für uns richtig», sagt das glückliche Paar, das seit Juni nun auch ein Ehepaar ist. «Wir haben uns innerhalb von zwei Monaten nach dem Heiratsantrag vermählt», erzählen sie und Peter schmunzelt: «Ganz so beweglich wie einst bin ich nicht mehr. Auf die Knie bin ich deshalb nicht mehr gegangen.» Was sie ihm noch so gerne nachsah. Neben aller Romantik hat ein Trauschein auch praktische Gründe. So ist den beiden etwa eine gegenseitige rechtliche Absicherung wichtig. Aber auch, dass man als Ehepartner beispielsweise bei Besuchen im Spital einen besseren Status hat.

Einen Traum erlebt

Verwandte und Freunde hätten durchs Band positiv reagiert, als es hiess: «Wir trauen uns». Das gab Rückenwind. «Wir erlebten eine Märchenhochzeit», schwelgen Lydia und Peter in Erinnerungen: «Es kamen Überraschungen, die uns sehr gefreut haben. Die Kinder und Schwiegerkinder haben alles für uns gemacht und organisiert.» In der Kirche feierten die beiden schon eine Woche vor dem eigentlichen Trautermine. Bei einem Gottesdienst zur Ehegelübde-Erneuerung gestaltete der Gossauer Pfarrer die Messe wie eine «richtige» Hochzeit. Die zivile Heirat wurde mit über hundert Personen gefeiert. Zuerst beim Apéro im Schloss Oberberg

und abends im Haus zur Stickerei in Heiden. Alle acht Kinder und 16 Grosskinder feierten mit. Nur von den vier Urgrosskindern konnte nicht jedes dabei sein. Das Brautpaar schwärmt: «Es war fantastisch. Uns war einfach wohl. Wir würden es wieder tun, es war so schön.»

Blickwinkel verändern sich

Lydia wagt einen Vergleich mit ihrer Hochzeit in jungen Jahren: «Auch damals war es eine Märchenhochzeit. Sie dauerte allerdings zwei Tage und wir zogen erst danach zusammen.» Lachend fügt sie an: «Seinerzeit wurde ich über die Schwelle getragen.» Solche Erinnerungen kann Peter nicht teilen: «Meine erste Hochzeit – nicht aber die Ehe! – war eine reine Katastrophe. Schon bei der Planung war der Wurm drin und auch mit dem Restaurant hatten wir Pech. Es war nur eine kleine Gesellschaft zugegen und meine damalige Frau war schwanger. Unsere Prioritäten lagen also nicht auf der Feier.» Mit 86 Jahren durfte er endlich einen Kontrast erleben: «Die zweite Eheschliessung war für mich ein Genuss». Die Perspektive sei allerdings eine völlig andere, gibt er zu bedenken: «Als junger Mensch hast du dein Leben vor dir. Das ist heute nicht mehr so. Das füreinander Dasein hat sich verändert. Es ist vielleicht sogar intensiver, da man eher auf Hilfe angewiesen ist.» Eine Erkenntnis, die auch Lydia teilt: «Damals freute man sich auf eigene Kinder, heute ist man dafür völlig ungebunden.» Treffend bringt sie es auf einen Nenner: «Die Freude, die Ehe einzugehen war genau gleich. Die Lebensziele waren aber anders.» Nun wünschen sie sich, noch lange den Weg Seite an Seite gehen zu dürfen: «Am liebsten, bis wir hundert werden. Wir könnten uns ein Leben ohne einander nicht mehr vorstellen.»



Lydia und Peter gaben sich mit über 80 Jahren das Ja-Wort.

Text: Matthias Brülisauer
Fotos: Matthias Brülisauer/zVg

Vielleicht lesen Sie diese Zeilen, weil Sie sich für «Tee» interessieren. Viel wahrscheinlicher aber ist, dass Sie sich vom Kreuzworträtsel oder den bunten Symbolen angezogen fühlen. Von der Sonne vielleicht, von der Oase, von der Rakete. So wie sich Bienen von bunten Blüten angezogen fühlen.

Wir alle wollen ja irgendwie «bunt» leben. Heiter, fröhlich, einigermaßen unbeschwert, sicherlich so, dass wir anziehend wirken. Wie aber wird man lebendig, klug, also anziehend? Kaum, indem man einfach einen Werbetext liest, das immer gleichklingende Einerlei. Viel eher, indem man sich für die Welt interessiert, etwas lernt, mehr weiss.

Gesagt, getan: Durch dieses Kreuzworträtsel wissen und erfahren Sie mehr – über die Zutaten unserer Tees, klar, aber auch über Heilkräuter generell, Sie bringen sich selbst in Schwung, in Stimmung und werden damit klüger, interessanter, anziehender. Viel Vergnügen!



Gewinnen Sie ein vollständiges Set mit den Hanf-Kräuter-Tees von Heimat!
Lösen Sie einfach das Kreuzworträtsel und senden Sie uns das Lösungswort an info@heimatkult.ch.

Anderes Wort für Hanf

Baumrinde aus Südamerika

Anregende Heilpflanze aus Südamerika

Koffeinhaltiges Blatt aus Südamerika

Scharfe Wurzel

Heilkraut mit blutstillenden Eigenschaften

Lila Kraut mit beruhigenden Eigenschaften

«Chamaemelum nobile» auf Deutsch

Auch bekannt als «Engelwurz»

Gelbe asiatische Wurzel

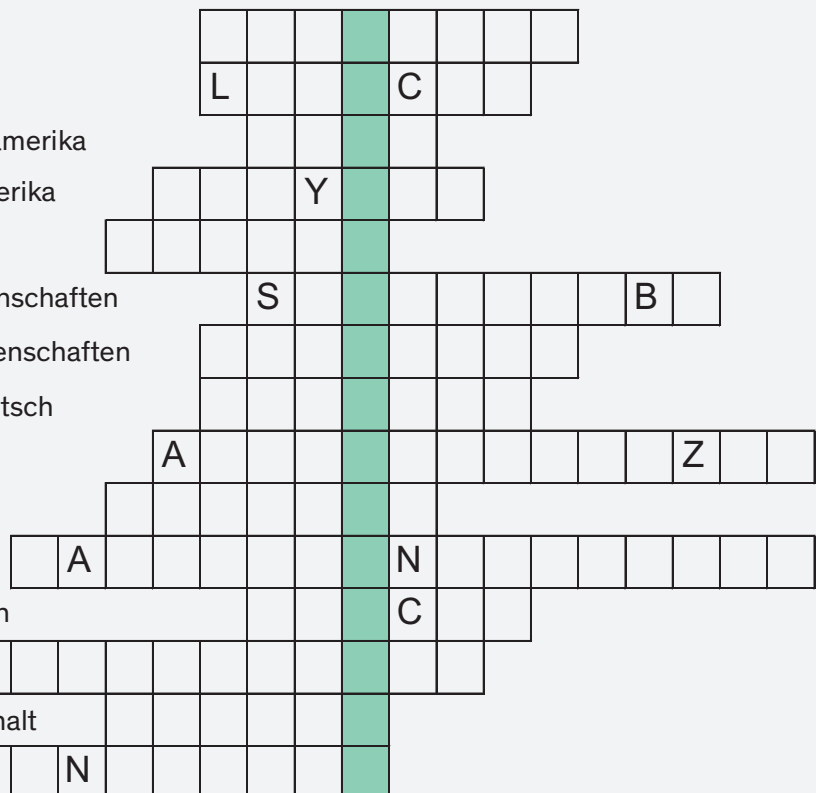
Krampflösendes Heilkraut

Belebende Heilpflanze aus Japan

Frauenheilkraut

Frucht mit hohem Vitamin-C-Gehalt

«Urtica» auf Deutsch



Alles gewusst oder klug nachgeschaut? Gratuliere! Wenn Sie mehr über unsere bunte Heimat-Manufaktur in Steinach wissen möchten, besuchen Sie uns. Zu Fuss, mit dem Auto, dem ÖV oder virtuell. Wir freuen uns auf einen angeregten Austausch mit Ihnen.





Wenn der Alltag

MÜHE MACHT

Die Pro Senectute AR hat sich auf die Fahnen geschrieben, Seniorinnen und Senioren den Weg zu ebnen, damit sie ihr Leben so lange als möglich im eigenen Daheim führen können. Unter dem Titel «Hilfen zu Hause» deckt die Fach- und Dienstleistungsorganisation eine breite Palette an Unterstützungsangeboten ab. Ressortleiterin Silvia Oliva kann für die Alltagshilfen auf ein bewährtes und motiviertes Team zurückgreifen.

Die kompetenten Sozialzeitengagierten werden für eine grosse Bandbreite an Dienstleistungen vermittelt. So etwa für Sozialeinsätze wie einkaufen, spazieren, besuchen, spielen oder vorlesen. Weiter leisten die hilfsbereiten Kräfte Arbeitsein-

sätze wie kochen, waschen, bügeln, putzen, aufräumen oder entsorgen. Es gibt allerdings Grenzen: Pflegeaufgaben, Hausmeisterarbeiten, Fahrdienste etc. werden nicht übernommen – die Pro Senectute weiss jedoch Rat, welche Drittanbieter einspringen könnten.

Entlastung – auch für Angehörige

Silvia Oliva freut sich: «In der Alltagshilfe können wir auf langjährige, erfahrene sozialzeitengagierte Personen aus verschiedenen Sektoren zählen.» Dank deren wertvollen Unterstützung wird Rentnerinnen und Rentnern der Erhalt von Lebensqualität in der vertrauten Umgebung ermöglicht – was auch Angehörige und Nachbarn entlastet.

Zeit schenken

Drei Sozialzeitengagierte aus dem vielköpfigen Team sind Priska Bullinger, Manuela Brülisauer und Sabine Kaiser. Im Gespräch mit dem p.s.-Magazin gaben sie Einblick in ihre Tätigkeit. Eine Tätigkeit, bei der etwa für die 65-jährige Priska Bullinger besonders wichtig ist, den Menschen Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken sowie ein offenes Ohr für Alltagssörgeli und Nöte zu haben. Sie lacht bei der Erinnerung an einen denkwürdigen Einsatz: «Bei einer Dame sollte ich beim Putzen und Aufräumen helfen. Doch sie meinte, die Gespräche mit mir würden ihr den Psychiater ersetzen und putzen sei nicht so wichtig – ihr Zuhause hätte es aber dringend nötig gehabt.»

Mehr Vorteile für dich.

10% Rabatt auf Abos

25.11. – 1.12.2024

Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen und nicht gültig für die Abos «Alles unter einem Dach» sowie die SportCard.



SPORTZENTRUM
HERISAU

sportzentrum-herisau.ch

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Kursbeginn im Dezember: English Conversation

In unserer Englisch-Konversationsgruppe erweitern Sie ohne Leistungsdruck Ihren Wortschatz und gewinnen Sicherheit im Sprechen – in einer entspannten und anregenden Atmosphäre. Wir diskutieren sowohl aktuelle Themen als auch Ihre persönlichen Interessen. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation, sodass Sie sprachliche Hemmungen abbauen und mit mehr Freude und Selbstvertrauen Englisch sprechen können. Dieser Kurs ist für jedes Niveau geeignet.

Von Freitag, 6. Dezember 2024, bis 14. Februar 2025. Jeweils ab 14 bis 15.30 Uhr im Kursraum an der Poststrasse 13 in Heiden.

Leitung: Virginia Schoch-Andrews

Kosten: 290 Franken

Anmeldung via: www.ar.prosenectute.ch >

Freizeit > Kurssuche, Telefon 071 353 50 30

(vormittags) oder info@ar.prosenectute.ch

Anmeldeschluss: 30. November

Bei Rechnungen ist Robi keine Hilfe...

...aber wir schon.

Jürg Wild Pro Senectute AR

Infoline
071 353 50 30

Pro Senectute AR
www.ar.prosenectute.ch

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



«Helfen macht Freude.»

Priska Bullinger, Manuela Brülisauer und Sabine Kaiser
Drei Sozialzeitengagierte der Pro Senectute

> Bereichernde Arbeit

Während etwa vier Stunden pro Woche begleitet Priska ältere Menschen im Alltag oder hilft beim Umzug in einen neuen Lebensabschnitt sowie bei monatlichen Zahlungen. Sie engagiert sich seit 2020 für die Pro Senectute. Zu ihren Beweggründen sagt Priska: «Nachdem ich meine selbständige Arbeit reduziert hatte, bekam ich Zeit und wollte sie sinnvoll älteren Menschen widmen.» Diese Begegnungen will Priska nun nicht mehr missen: «Ich gehe aus jedem Einsatz mit einem Lächeln nach Hause und fühle mich bereichert und beschenkt, wenn ich jemandem Freude machen konnte.»

Den Alltag meistern

Ähnliche Erfahrungen macht Manuela Brülisauer. Die 42-Jährige ist ebenfalls seit ungefähr vier Jahren als Sozialzeitengagierte tätig. Sie sagt: «Die geleisteten Hilfsdienste unterscheiden sich sehr im Zeitaufwand. Im Durchschnitt helfe ich etwa zwölf Stunden pro Woche beim Haushalten.» Dazu gehört bei Manuela auch, die Alltagsgestaltung zu besprechen und an wichtige Termine zu erinnern oder sie zu vereinbaren. Und: «Wenn jemand dafür offen ist, lässt sich zuhause auch hin und wieder auch eine kleine Qi Gong-Einheit als Aktivität für Körper und Geist einbauen.»

Frischer Wind

Es fällt Manuela leicht, Menschen zu motivieren, Dinge anders anzugehen. Sie weiss: «Hilfe annehmen ist keine Schwäche. Es erfordert Mut, den Alltag neu zu betrachten. Manchmal braucht es einen frischen Wind und der Lebensmut kehrt wieder ein.» Als «Hilfe zu Hause» darf Manuela frischen Wind bringen und stösst damit auf Resonanz: «Eines meiner schönsten Erlebnisse war, als ich sehen durfte, wie ein Mensch neu erblühte und seine Lebensumstände sich zum Positiven verändert haben.» Sie empfiehlt daher das Sozialzeitengagement weiter: «Es braucht viel mehr Helfer um selbständiges Leben zuhause zu ermöglichen. Wir leben in einer Zeit, in welcher der Nächste oft vergessen geht oder wir achtlos aneinander vorbeigehen. Hinschauen und aktiv werden tut nicht nur dem Nächsten gut, sondern auch dir selbst.»

Engagiert geblieben

Auch Sabine Kaiser hat mit dem Sozialzeitengagement eine Aufgabe gefunden, die sie erfüllt. Die 54-Jährige erledigt für zwei Kunden je einmal im Monat administrative Begleitungen und unterstützt einen weiteren Kunden wöchentlich als Alltagshilfe. Nachdem sie bereits mehrere Jahre ehrenamtlich in der Westschweiz für das Kinderkino

tätig gewesen war, war für sie nach ihrem Umzug in die Deutschschweiz klar, dass sie mit einem sozialen Engagement weitermachen wollte. Auf Empfehlung ihrer Schwester bewarb sie sich bei der Pro Senectute und ist nun schon im siebten Jahr dabei.

Berührende Erfahrungen

Auch sie durfte berührende Erfahrungen machen: «Mehrere Jahre lang habe ich eine Frau betreut, mit der ich mich sehr gut verstanden habe. Als sie in ein Altersheim gehen musste und mein «Vertrag» mit ihr endete, haben wir den Kontakt gehalten. Ich besuche sie heute noch ab und zu.» Die guten Kontakte zu den betreuten Menschen sind Sabine wichtig. Sie betont: «Die Seniorinnen und Senioren sind immer sehr freundlich, respektvoll und rücksichtsvoll. Man macht schöne Begegnungen.» Sie schliesst mit der vielleicht wichtigsten Erkenntnis überhaupt: «Ich finde es wichtig, älteren Menschen zu helfen. Denn eines Tages sind wir selbst an der Reihe und dann sind wir froh, wenn wir Hilfsorganisationen in Anspruch nehmen können.»

Text: Matthias Brülisauer
Fotos: Shutterstock/zVg



**Universität
Zürich** UZH

**nüm
einsam**

Fühlen Sie sich manchmal einsam oder haben Sie das Gefühl, dass Ihnen Gesellschaft fehlt? Möchten Sie etwas daran ändern und sind 65 Jahre oder älter?

.....

NümEinsam ist ein internet-basiertes Selbsthilfeprogramm zur Verringerung von Einsamkeitsgefühlen bei Menschen ab 65 Jahren. Im Programm lernen Sie verschiedene psychologische Strategien und Techniken zur Bewältigung von Einsamkeitsgefühlen kennen. Im Rahmen einer Studie der Universität Zürich können Sie das Programm kostenlos nutzen. Alle Angaben sind streng vertraulich und anonym.



Nach der Benutzung des Programms werden Sie gebeten, abschliessende Online-Fragebögen auszufüllen. Für die Teilnahme am ersten Fragebogen erhalten Sie einen Migros-Gutschein im Wert von 20 CHF. Für die Teilnahme am zweiten Fragebogen erhalten Sie einen Migros-Gutschein im Wert von 30 CHF.

Zur Anmeldung und für weitere Informationen besuchen Sie die Webseite www.nuemeinsam.ch oder scannen Sie den QR-Code unten

Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns per E-Mail unter kontakt@nuemeinsam.ch oder telefonisch jeweils am Montag, Dienstag oder Freitag unter 044 634 52 97



p.s. aktuell

Sozialberatung Beiträge der Sozial- versicherungen an ein Hörgerät

Wenn Sie eine AHV-Rente beziehen, in der Schweiz leben und auf ein Hörgerät angewiesen sind, haben Sie Anspruch auf einen Beitrag der AHV. Damit Sie in den Genuss eines Zustupfs kommen, muss der Hörverlust auf beiden Ohren zusammengerechnet mindestens 35 Prozent betragen und ärztlich bestätigt sein. Benötigen Sie nur für ein Ohr ein Hörgerät beträgt die Pauschale 630 Franken. Für zwei Hörgeräte liegt der Betrag bei Fr. 1237.50 (Stand 2024). Die Pauschale kann alle fünf Jahre beansprucht werden, ausser die Situation verändert sich schon vorher massiv. Falls Sie Ergänzungsleistungen zur AHV beziehen, haben Sie einen zusätzlichen Anspruch. Zu prüfen ist auch, ob allfällige Zusatzversicherungen einen weiteren Beitrag leisten.

Sind Sie wie Frau Schefer (siehe Bericht in diesem Heft) auf ein Implantat angewiesen, kann sich die AHV unter Umständen an den Kosten für das äussere Gegenstück beteiligen. Die Anmeldung für die Leistungen erfolgt über die kantonale IV-Stelle.

Sollten Sie trotz den Kostenbeteiligungen Probleme bei der Finanzierung von Hörgeräten haben, können Sie sich an die zuständige Beratungsstelle von Pro Senectute wenden, welche je nach Situation finanzielle Beiträge leisten kann.

Notrufsysteme

Das eigene Zuhause ist für viele Menschen ein Ort der Geborgenheit und Sicherheit. Doch wenn Krankheit, Pflege- oder Hilfsbedürftigkeit eintreten, kann das gewohnte Umfeld schnell zu einer Herausforderung werden. In solchen Situationen bie-

ten Notrufsysteme eine ideale Unterstützung, um weiterhin selbstbestimmt und sicher den Alltag in den eigenen vier Wänden zu meistern.

Notrufsysteme sind in verschiedenen Ausführungen erhältlich und können individuell an die Bedürfnisse angepasst werden. Sie reichen von einfachen Knöpfen, die als Armband oder Halskette getragen werden, bis hin zu modernen Geräten wie multifunktionalen Uhren mit integrierter Notruf-Funktion und automatischer Sturzerkennung. Diese Systeme ermöglichen es, schnell und unkompliziert Hilfe anzufordern. Ein einfacher Knopfdruck reicht aus.

Je nach System und Anbieter können Notrufsysteme gekauft oder gemietet werden. Bei einem Notruf wird die Meldung entweder an Angehörige, Nachbarn, die Spitex oder an eine rund um die Uhr erreichbare Notrufzentrale weitergeleitet. Sollte es sich um einen medizinischen Notfall handeln, wird sofort eine Ambulanz aufgeboden. Einige Systeme bieten dank GPS-Ortung auch ausserhalb der Wohnung Sicherheit. So kann Hilfe dorthin gesandt werden, wo sie benötigt wird.

Sport und Bildung Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen

Künstliche Intelligenz (KI) lässt sich leicht als Hilfe im Alltag nutzen. Lernen Sie in den Workshops vom 28. November in Herisau, 5. Dezember in Heiden oder am 12. Dezember in Herisau, wie es geht – ganz ohne Vorkenntnisse. KI hilft bei Texten, Übersetzungen und vielem mehr.

Die Kurse dauern jeweils von 16 bis 18 Uhr und anmelden kann man sich via www.ar.prosenectute.ch > Freizeit > Kurssuche oder per Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

Den Spass am Tennispielen entdecken

Pro Senectute lädt alle Seniorinnen und Senioren am Dienstag, 3. Dezember, von 10.30 bis 11.30 Uhr zu einer Schnupper-Tennisstunde in die Tennishalle Bützel in 9425 Thal ein. Seit 2007 hat die Pro Senectute AR zusammen mit Tennis-Trainerin Brigitte Trunz-Herzig dieses Angebot im Programm. Tennis spielen hält körperlich und geistig fit und zusammen in einer Gruppe macht das Üben und Spielen viel mehr Spass.

Der dynamische Sport fördert Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Egal, ob man Anfängerin bzw. Anfänger oder bereits erfahren ist, die Trainerin hilft, die richtige Technik zu erlernen oder verbessern. Und das Beste: Tennis ist ein Sport, den man in jedem Alter geniessen kann.

Infos und Anmeldung bei
Brigitte Trunz-Herzig,
Telefon 079 436 33 40 oder E-Mail
an brigitte.trunz@bluewin.ch.
Material, wenn vorhanden, bitte
mitbringen, Turnschuhe
mit Profil sind zu empfehlen.

Zwäg is Alter Erntedankfest und zehn Kilo heisse Maroni

Am 15. Oktober luden Manda Liechti, Aktivierungsfachfrau des Casa Solaris in Stein, und Silvia Hablützel, Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention der Pro Senectute, zum Erzählcafé. 32 Gäste nahmen die Einladung an und tauchten in eine bunte Herbstwelt ein. Liebevoll gestaltete Dekorationen, mitgebrachte Herbstfrüchte sowie Erfahrungen und Geschichten aus dem Herbst und der Fülle des Lebens wurden geteilt. Nicht zu vergessen auch die zehn Kilo Maroni! Auf verschiedenen Öfen gebraten, verströmten sie rasch >

- › ihren unvergleichlichen Duft – und dann hiess es: «Heissi Maroni – ond en Guete!» Zufriedene Gesichter und wunderbare Rückmeldungen der Gäste bestätigten; es war einmal mehr ein gelungener Nachmittag.



Manda Liechti (oben) und Silvia Hablützel gestalteten ein Erzählcafé zum Thema Herbst. Passend dazu gabs Maroni.

Wenn Gäste zu Gastgeberinnen werden...

... so geschehen in Herisau. Immer am letzten Sonntag im Monat ist in Herisau das Sonntagscafé offen. Normalerweise ist Silvia Hablützel die Gastgeberin und Hedy Huber und Annelies Stadelmann sind treue und gern gesehene Gäste. Im August und September waren die Rollen für einmal anders verteilt und die beiden Frauen übernahmen das Zepter. Mit etwas Herzklopfen, aber vor allem mit viel Geschick und herzlicher

Gastfreundschaft, bewirteten sie die Gäste. Rückmeldungen von Gästen bestätigten den Erfolg und betonten die tolle Atmosphäre. Silvia Hablützel bedankt sich herzlich bei Hedy Huber und Annelies Stadelmann für ihren Einsatz. Das nächste Sonntagscafé ist am 24. November.

Patientenverfügung und Docupass

Was passiert, wenn ich an Demenz erkrankte oder durch einen Unfall entscheidungsunfähig werde? Was möchte ich dann an medizinischen Möglichkeiten zur Lebensverlängerung nutzen? Wie möchte ich beim 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. Kursinhalt: Im ersten Teil Informationen und rechtliche Grundlagen zu Patientenverfügungen und kurze Vorstellung des Docupasses. Im zweiten Teil wird die Patientenverfügung der Pro Senectute Punkt für Punkt besprochen und Fragen geklärt.

Mittwoch, 11. Dezember, von 9 bis 11 Uhr bei der Pro Senectute AR an der Gossauerstrasse 2 in Herisau. Der Kurs kostet 25 Franken.

Er wird geleitet von Silvia Hablützel. Anmeldung via Telefon [071 353 50 30](tel:0713535030).

Tavolata – gemeinsam kochen und geniessen

Am Sonntag, 24. November, um 18 Uhr findet die nächste Tavolata an der Bahnhofstrasse 20 in Herisau statt. Wir stellen unser Menü gemeinsam zusammen, alle tragen etwas dazu bei. Es können Speisen von zu Hause mitgebracht oder vor Ort gekocht werden. Wer nicht kochen kann oder mag, kann auch einen finanziellen Beitrag leisten. Eine Anmeldung zum Nachtessen ist bis Freitag, 22. November, um 11 Uhr via Telefon [071 353 50 30](tel:0713535030) möglich.

Aus der Pro Senectute-Familie Dienstjubiläen

Die Pro Senectute AR darf sich über viele treue Helferinnen und Helfer freuen. Allen Engagierten gebührt ein herzliches Dankeschön für ihren Einsatz. Im 2024 standen im Team etliche Jubiläen an. So unterstützen Rosemarie Lory und Hansruedi Vetter schon seit 40 Jahren die Stiftung. Gaby Frischknecht und Helene Hofstetter sind 30 Jahre dabei und Madeleine Kühni 25 Jahre. Vreni Gmür und Annelies Fuchs zählen seit 20 Jahren zu den freiwilligen Mitarbeiterinnen. Mittlerweile auf 15 Jahre Dienst können Peter Zellweger, Hanspeter Waldvogel und Hilda Fueter zurückblicken. Weiter leisten Elvira Tischhauser, Marianne Timeus, Susanna Suhner, Rolf Kobler, Annette Joos und Therese Fiore seit 10 Jahren wertvolle Stunden für die Pro Senectute. Und schliesslich erreichten Maria Ulmann, Brigitta Steiner, Hans Rudolf Staub, Brigitte Pfister, Margrith Lenz, Anna Juon, Szilvia Horvath, Ruth Frei, Trudi Baumann und Heinz Alder das 5-Jahr-Dienstjubiläum. Und noch eine unglaubliche Zahl: Nach 43 Jahren hat Heidi Hohl ihre Tätigkeit für die Pro Senectute im September beendet. Ein grosses Dankeschön an alle!

Sozialraumarbeit

Lesementoring lanciert

Am 28. August fiel der Startschuss für das Lesementoring-Projekt Herisau bei einem stimmigen Kick-Off-Event im Zeughaus. Die Herisauer Autorin Anna Schindler führte die Teilnehmenden humorvoll in die Welt der Bücher und Bilder ein. Mit dreissig Kindern hatte sich eine beachtliche Zahl für das neue Projekt angemeldet, bei welchem das Vertiefen der deutschen Sprache durch gemeinsames Lesen, Erzählen, Spielen oder auch Reden im Zentrum steht. Über zwanzig Lesementorinnen und -mentoren, das sind vor allem Menschen in der nachberuflichen und/oder nachfamiliären Phase, nehmen sich wö-

chentlich für Kinder auf der ersten bis dritten Primarstufe Zeit, um ihre eigene Begeisterung für die Sprache weiterzugeben. Das Lesen und Spielen findet in einer entspannten 1:1-Situation statt. Das Projektteam um Christine Knaus ist begeistert von der Resonanz auf das Projekt, welches losgelöst von der Schule stattfindet. Es läuft in einer ersten Phase bis Ende Juni 2025. Dann wird entschieden, wie es weitergeht. Das Projekt wird von AkzentaNova begleitet, einer Organisation, die die Mitwirkung der älteren Generation fördert.

Diverses

In eigener Sache

Amanda Gatti, unsere Ressortleiterin im Bereich Sport und Bildung, ist auch selbst eine sehr aktive und begeisterte Sportlerin. Am 22. September 2024 bestritt sie in Nizza die Ironman-Weltmeisterschaft der Frauen. 12 Stunden, 16 Minuten und 39 Sekunden brauchte sie für die 3,8 Kilometer Schwimmen im Mittelmeer, 180 Kilometer Radfahren über etwa 2400 Höhenmeter in den Bergen der Region Provence-Alpes-Côte d'Azur sowie 42 Kilometer Laufen an der Riviera von Nizza. In der Kategorie der 45- bis 49-Jährigen erreichte Amanda den unglaublichen 38. Platz sowie über alle Teilnehmerinnen gesehen den 358. Platz bei 1159 «Finisherinnen». Eine unglaubliche Leistung!



Das ganze Pro Senectute-Team gratuliert Amanda ganz herzlich zu dieser phänomenalen Leistung – wir sind stolz auf dich!

Tischlein deck dich

Seit 1999 gibt «Tischlein deck dich» überproduzierte Lebensmittel, die sonst im Abfall landen würden, an bedürftige Menschen ab und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung (Foodwaste). Die einzige Abgabestelle in Ausserrhoden ist beim Kirchgemeindehaus in Speicher. Sie ist freitags ab 9.30 Uhr offen für alle bedürftigen Menschen, egal welchen Alters und egal aus welcher Gemeinde. Bezugsberechtigte mit «Tischlein deck dich»-Karte zahlen einen symbolischen Franken für den «Einkauf».

Bezugsberechtigt sind Menschen, die unverschuldet in einer finanziellen Notlage sind und am Existenzminimum leben oder auch Personen mit Anspruch auf Ergänzungsleistungen (EL). Die Lebensmittelabgabe erfolgt diskret und unbürokratisch. Wenn Sie sich von diesem Angebot angesprochen fühlen, melden Sie sich bitte bei Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden (Telefon [071 353 50 30](tel:0713535030)).

Das p.s.-Magazin plant, eine Übersicht zu erstellen, die alle Angebote in Ausserrhoden für vergünstigte Lebensmittel auflistet. Falls Sie eine Abgabestelle kennen, teilen Sie uns bitte via info@ar.prosenectute.ch die wichtigsten Infos dazu mit.

Funkstille im analogen Radio

Aufgepasst: Wer noch ein analoges Radio nutzt, hört ab nächstem Jahr auf den Kanälen des SRF nur noch Rauschen. Denn die Schweizerische Radio- und Fernsehgesellschaft (SRG) schaltet den UKW-Rundfunk Ende 2024 ab. Betroffen von der Funkstille dürften in erster Linie Autoradios in Fahrzeugen älteren Baujahrs sein. Das Internet und der neue digitale Radiostandard DAB+ lösen den Ultrakurzwellen-Rundfunk (UKW) ab. Sie bieten

eine bessere Tonqualität und weitere Vorteile wie etwa die Möglichkeit, Text und Bild mitzuliefern.

Infos: www.srf.ch

Wir suchen zurzeit Unterstützung in folgenden Aufgaben

- **Sozialzeitengagement für Alltagshilfe, Steuererklärungsdienst und administrative Begleitung**
- **Sportleitende**
- **Ortsvertretung für Teufen**

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

Beratungsstellen

Hinterland

Gossauerstrasse 2, 9100 Herisau
Telefon [071 353 50 30](tel:0713535030)

Mittelland

Bis Frühling 2025:
Landsgemeindeplatz 5,
9043 Trogen
Telefon [071 890 03 82](tel:0718900382)
Ab Frühling 2025:
Bächli 196, 9053 Teufen
Telefon [071 890 03 82](tel:0718900382)

Vorderland

Asylstrasse 2, 9410 Heiden
Telefon [071 891 62 49](tel:0718916249)

Frohes Fest!

«Die grössten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden.» (Friedrich Nietzsche)

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen im Namen des gesamten Pro Senectute-Teams eine besinnliche Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und fürs 2025 vor allem gute Gesundheit und viele wunderschöne Ereignisse.

Dürfen wir uns vorstellen?



Kaspar Hösli, 77, Herisau

Welchen Bezug haben Sie zur Pro Senectute?

Ich bin seit 14 Jahren freiwilliger Helfer bei Pro Senectute Herisau. Ich durfte verschiedene Gebiete betreuen: Admin-Begleitung, Computera und Steuern. Heute bin ich noch mit Freude als Helfer Steuern tätig.

Was würden Sie zugunsten von Seniorinnen und Senioren verändern wollen?

Ich wünsche mir mehr Bildungsangebote, besonders in den Bereichen Datensicherheit und gesellschaftliche Veränderung im Zusammenhang mit der Digitalisierung.

Was möchten Sie noch erreichen?

Gerne möchte ich gesund bleiben und weiterhin mit unseren Freunden das Leben geniessen.

Wer verdient ein Kompliment?

Die Mitarbeiter der Pro Senectute Herisau für ihre tolle Unterstützung, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft.

Was ist Ihr besonderes Talent?

Ich bin als Computerfachmann vor allem an der Entwicklung dieses Gebietes interessiert und verfolge die Entwicklung der KI heute noch aufmerksam.

Was ist Ihr bester Witz?

Warum trinken Mäuse keinen Alkohol? Sie haben Angst vor dem Kater.



Margrit Stämpfli, 71, Hundwil

Welchen Bezug haben Sie zur Pro Senectute?

Seit 17 Jahren leite ich die Sportgruppe Hundwil. Dabei ist mir wichtig, dass regelmässig Übungen von Kopf bis Fuss dabei sind und es den Turnerinnen unter dem Motto «es darf gelacht werden» Spass macht.

Was würden Sie zugunsten von Seniorinnen und Senioren verändern wollen?

Viele Leistungen werden nur noch digital angeboten. Es gibt viele Senioren, die kaum je mit Computern zu tun hatten, deshalb überfordert sind und auf der Strecke bleiben.

Was möchten Sie noch erreichen?

Wenn mir ein langes Leben geschenkt sein sollte, ist mein grösster Wunsch, wie meine Mutter sehr lange körperlich und geistig fit zu bleiben.

Wer verdient ein Kompliment?

Menschen, die auch einmal stehen bleiben und einer etwas langsameren Person den Vortritt gewähren.

Was ist Ihr besonderes Talent?

Ich kann gut mit jungen wie mit älteren Mitmenschen umgehen.

Was ist Ihr bester Witz?

Kennst du den Unterschied von Hunden und Katzen? Nein? Hunde haben ein Herrchen oder Frauchen, Katzen haben ihr Personal.



Vreni Gmünder, 61, Gais

Welchen Bezug haben Sie zur Pro Senectute?

Seit 2023 bin ich für den Gratulationsdienst in der Gemeinde Gais zuständig und besuche Einwohner und Einwohnerinnen die einen runden Geburtstag feiern dürfen.

Was würden Sie zugunsten von Seniorinnen und Senioren verändern wollen?

Ich wünsche mir eine bessere Vernetzung zwischen jüngeren und älteren Menschen.

Was möchten Sie noch erreichen?

Gerne möchte ich noch diverse Weitwanderwege und den Jakobsweg durch die Schweiz entdecken.

Wer verdient ein Kompliment?

Alle Personen, die sich um betagte Menschen kümmern.

Was ist Ihr besonderes Talent?

Ich kann stricken und nähen.

Was ist Ihr bester Witz?

Was macht eine Spinne im Fundbüro? Sie hat den Faden verloren.

Fortlaufende Angebote

Volkslieder singen

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

English Conversation

Wöchentlich, ab Fr. 6.12.24, 14–15.30 Uhr
*Für alle Niveaus:
 Ohne Leistungsdruck den Wortschatz erweitern und Sicherheit im Sprechen gewinnen.*
 Mit Anmeldung, CHF 290
 Poststr. 13, Heiden

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

Dezember

Erzählcafé «Heimatlos»

Mo., 2.12.24, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Englischkurs Niveau A2/B1*

Ab Mo., 2.12.24, 18.30–20 Uhr
Englischkenntnisse anwenden und auffrischen mit Konversation und abwechslungsreichem Übungsmaterial.
 Mit Anmeldung an Daniela Diethelm (071 352 45 09).
 Pro Senectute, Herisau
 12 Abende, CHF 360

Lesetreff

Do., 5.12.24/9.1.25/6.2.25/6.3.25
 14–15 Uhr
Anhand eines Buches einem Thema nachgehen und sich darüber auszutauschen.
 Mit Anmeldung
 Rondellenstr. 8, Herisau
 4 Nachmittage, Kaffeekasse

Künstliche Intelligenz

Do., 5.12.24, 16–18 Uhr
Lernen, wie Künstliche Intelligenz (KI) den Alltag erleichtern kann.
 Ohne Vorkenntnisse.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, CHF 20

Trauercafé

Do., 5.12.24, 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

English Conversation

Ab Fr., 6.12.24, 14–15.30 Uhr
*Für alle Niveaus:
 Ohne Leistungsdruck den Wortschatz erweitern und Sicherheit im Sprechen gewinnen.*
 Mit Anmeldung
 Poststr. 13, Heiden
 10 Nachmittage, CHF 290

Erzählcafé

«Advents- und Weihnachtszeit»
 Di., 10.12.24, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Casa Solaris, Stein
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Patientenverfügung und Docupass

Mi., 11.12.24, 9–11 Uhr
Die letzte Lebensphase planen. Für sich und seine Liebsten vorsorgen und Sicherheit schaffen.
 Mit Anmeldung
 Pro Senectute, Herisau
 1 Vormittag, CHF 25

Künstliche Intelligenz

Do., 12.12.24, 16–18 Uhr
Lernen, wie Künstliche Intelligenz (KI) den Alltag erleichtern kann.
 Ohne Vorkenntnisse.
 Mit Anmeldung
 Pro Senectute, Herisau
 1 Nachmittag, CHF 20

Erzählcafé «Selbstgemacht»

Mo., 16.12.24, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Sonntagscafé

So., 29.12.24, 13.30–17 Uhr
Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.
 Ohne Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Januar**Trauercafé**

Do., 2.1.25, 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 «Neuanfang»

Mo., 6.1.25, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Spiele fürs Gedächtnis

Di., 7.1.25/21.1.25/
 4.2.25/18.2.25/4.3.25
 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., 8.1.25/22.1.25/
 5.2.25/19.2.25/5.3.25
 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., 8.1.25/22.1.25/
 5.2.25/19.2.25/5.3.25
 14–16.30 Uhr
Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Mit Anmeldung
 Haus Tanneck, Herisau
 5 Nachmittage, CHF 25

Spiele fürs Gedächtnis

Do., 9.1.25/23.1.25/
 6.2.25/20.2.25/6.3.25
 14–16.30 Uhr
Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Mit Anmeldung
 Haus Vorderdorf, Trogen
 5 Nachmittage, CHF 25

Spiele fürs Gedächtnis

Mo., 13.1.25/27.1.25/
 10.2.25/24.2.25/10.3.25
 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

Di., 14.1.25/28.1.25/
 11.2.25/25.2.25/4.3.25
 9.30–11.30 Uhr
Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 5 Vormittage, CHF 25

Erzählcafé «Neuanfang»

Di., 14.1.25, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Computerkurs Windows 11

Di., 14.1.25/21.1.25/28.1.25
 9–11 Uhr
Grundkenntnisse im Umgang mit Windows lernen und Einblicke in Anwendungsbereiche erhalten.
 Mit Anmeldung
 Pro Senectute, Herisau
 3 Vormittage, CHF 150

Musik und Tanz

Mi., 15.1.25, 14.30–18 Uhr
Alte Schlager, Tanzmusik und Wunschkonzert. Mit Taxidancer.
 Ohne Anmeldung
 Restaurant Treffpunkt, Herisau
 1 Nachmittag, Hutkollekte

Sonntagscafé

So., 26.1.25, 13.30–17 Uhr
Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.
 Ohne Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Februar**Handykurs Android z.B. Samsung**

Mo., 3.2.25/10.2.25/17.2.25
 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**«Zeichen der Freundschaft»**

Mo., 3.2.25, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Trauercafé

Do., 6.2.25, 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

Musik und Tanz

Mi., 12.2.25, 14.30–18 Uhr
Alte Schlager, Tanzmusik und Wunschkonzert. Mit Taxidancer.
 Ohne Anmeldung
 Restaurant Treffpunkt, Herisau
 1 Nachmittag, Hutkollekte

Standfest

Do., 13.2.25, 14–17 Uhr
*Durch gezielte Übungen
 Standfestigkeit und
 Gleichgewicht verbessern.*
 Mit Anmeldung
 Sportzentrum, Herisau
 1 Nachmittag, CHF 10

Erzählcafé**«Zeichen der Freundschaft»**

Mo., 17.2.25, 14–16 Uhr
*Gemütliche Runde für den Aus-
 tausch persönlicher Geschichten.*
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Sonntagscafé

So., 23.2.25, 13.30–17 Uhr
*Einkehren, Gäste treffen, spielen
 und geselliges Zusammensein.*
 Ohne Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Fahrplanabfrage**& Billettkauf SBB Mobile**

Do., 27.2.25, 14–16 Uhr
*Die App SBB Mobile als
 praktischen Reisebegleiter
 kennenlernen.*
 Mit Anmeldung
 Pro Senectute, Herisau
 1 Nachmittag, kostenlos

Lesung**«Der alte König in seinem Exil»**

Do., 27.2.25, 19 Uhr
*Alzheimer St. Gallen/
 beider Appenzell sowie
 Pro Senectute AI, AR und SG
 laden zur Lesung mit Marcus
 Schäfer, Hans Rudolf Spühler
 und Willi Häne (Akkordeon).*
 Ohne Anmeldung
 Kasernenstr. 39a, Herisau
 1 Abend, Kollekte

März**Erzählcafé****«Masken»**

Mo., 3.3.25, 14–16 Uhr
*Gemütliche Runde für den Aus-
 tausch persönlicher Geschichten.*
 Mit Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Handykurs Android z.B. Samsung

Di., 4.3.25/11.3.25/18.1.25
 9–11 Uhr
*Lernen Sie Ihr Gerät einstellen,
 Apps löschen oder herunterladen,
 Nachrichten und Fotos
 versenden, den Kalender
 benutzen und mehr.*
 Mit Anmeldung
 Wohnheim Schönenbüel, Teufen
 3 Vormittage, CHF 150

Trauercafé

Do., 6.3.25, 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

iPhone

Mi., 12.3.25/19.3.25/26.1.25
 9–11 Uhr
*Lernen Sie Ihr Gerät einstellen,
 Apps löschen oder herunterladen,
 Nachrichten und Fotos
 versenden, den Kalender
 benutzen und mehr.*
 Mit Anmeldung
 Pro Senectute, Herisau
 3 Vormittage, CHF 150

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



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

Post CH AG

AZB
CH-9100 Herisau

p.s. Magazin Ausserrhoden

Retouren an:
Gossauerstrasse 2

HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

Appenzeller Heilmittel wirken
mit besonderer Kraft. Weltweit.

Hersteller von über 600 Urtinkturen

Lassen Sie sich im Fachhandel beraten



simonet-wda.ch

HERBAMED AG | Austrasse 12 | CH-9055 Bühler
www.herbamed.ch

Fählensee im Alpstein