

p.s.

Magazin Pro Senectute Ausserrhoden

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

01 | 25

Februar

Von **Vergessen**
und **Liebe**

Winterliche **Risiken**
für ältere Menschen

Leidenschaft
kennt kein Alter

Das Pflegebett für daheim
Zum Kauf oder Mieten



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

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



SENIOREN PLAUSCH

Donnerstag,
12. Juni 2025
11. Sept. 2025

Montag,
28. April 2025
10. Nov. 2025

Erlebe einen geselligen Tag im Berggasthaus inkl. Mittagessen. Am Nachmittag unterhalten dich die «**Warth-Buebe**» oder das «**Landfrauchörli Brunnadern**». «Me freuid ös uf di!»

www.kronberg.ch/senioren-plausch




Kronberg

 DELIVERY SERVICE
BÄREN HERISAU

«Sie wünschen sich einen Mahlzeitendienst?»

Geniessen Sie frische Köstlichkeiten vom Bären Herisau – jetzt anmelden und Mittagdienst geniessen!

– Suppe/Salat
– Hauptspeise
– Dessert

Bestellen Sie unter:
info@baeren-herisau.ch
oder rufen Sie uns an: +41 71 552 19 99

Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 09:00-22:00 Uhr
Samstag & Sonntag 11:00-22:00 Uhr
Alpsteinstrasse 1, 9100 Herisau

Mahlzeiten Dienst
Für nur CHF 20.– Jetzt anmelden!



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



Park Café Restaurant Saal

feiern & geniessen

Geburtstag, Familienfest oder Jahrgängertreffen. Unser schöner Saal im Heinrichsbad bietet Ihnen das passende Ambiente für Ihren Anlass.

Park
Café, Restaurant, Saal
Kasernenstrasse 91
9102 Herisau

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

Mehr Infos:
restaurant-park.ch

INHALT

04

Schwerpunkt

Winterdienste –
Durch körperliche Arbeit das Fitnessstudio sparen

06

Stadt & Land

Guggenmusik –
Leidenschaft kennt kein Alter

09

Körper & Geist

Alzheimer –
Ein bewegendes Porträt von Vergessen und Liebe

11

Leben & Lernen

Schnee –
Winterliche Risiken für ältere Menschen

13

Gesellschaft & Recht

Busfahrer –
Pensionierte sind willkommene Chauffeure

16

News

p.s. aktuell
Porträt Hilda Sager

21

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** Marcel Baumgartner, Markus Tofalo, Pro Senectute AR **Chefredaktion** Beat Müller **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



Winter

DIENSTE

Viele intensivieren im Rentenalter die Gartenarbeit oder entdecken diese als neues Hobby. Die Bewegung an der frischen Luft hält fit und ist gesund. Doch was tun im Winter? Eine Möglichkeit ist, Arbeiten im Bereich Schneeräumung oder Wintersport zu übernehmen. Bei beidem ist zeitliche Flexibilität gefragt.

Für Schneeräumung oder Hilfsdienste bei Skiliften sind Menschen mit grosser Flexibilität gefragt. Hundertprozentarbeitende oder Erziehende kommen dazu nicht oder eher weniger in Betracht. Rentnerinnen und Rentner hingegen, deren Hobby im Winter temperaturbedingt brach liegt, machen sich gerne als Schneeschipper oder Skiliftbügelserviererinnen nützlich.

Schneeschippen

Da ist z. B. Josef Keller. Er liebt seinen Garten. Dessen Blumenpracht wird im ganzen Dorf bewundert und sein breites Wissen über Gemüseanbau ist unter anderen Hobbygärtnerinnen und -gärtner sehr gefragt. Während der Wittwer im Sommer nur in seinem Garten zu finden ist, langweilt er sich zur kalten Jahreszeit oft zuhause. Er wohnt in einem Mehrfamilienhaus mit zwölf Wohnungen. So kam ihm die Idee, bei Schneefall die Schaufel, die jeweils neben dem Hauseingang steht, zur Hand zu nehmen und die Wege vom Schnee zu befreien. Der

nebenamtliche Hauswart, der tagsüber seiner Haupttätigkeit nachgeht, findet jeweils nur zu Randzeiten Zeit, bei jeweils geringer Lust. Neben den Wegen pfadete Keller auch Garagenvorplätze. Ihm macht es wenig aus, morgens bereits vor sechs Uhr die Schaufel zur Hand zu nehmen. In der Nachbarschaft wurde man auf ihn aufmerksam und so hat es sich ergeben, dass er auch bei zwei Nachbarhäusern für rutschfreie Plätze sorgt.

Die Arbeit muss nicht gratis sein

Josef Keller macht dies gerne. Dabei kommt er mit Passantinnen und Passanten ins Gespräch und hält sich nebenbei fit. Die körperliche Leistung, welche bei der Schneeräumung zu vollbringen ist, kommt einem Fitnessprogramm im Studio nahe oder übertrifft es gar. Diese Arbeit muss nicht kostenlos geleistet werden. Gerade Unternehmen würden sich für die Zufahrten und Plätze ihrer Gewerbebauten bereitwillige Leute wünschen, die zuverlässig nach einem Schneefall zur

Stelle sind. Dafür sind sie auch bereit zu zahlen und in Räumungsgerät – auch maschinelles – zu investieren.

Ähnlich gelagert ist es mit Einsätzen an Skiliften. Zwar nimmt deren Anzahl mit der Klimaerwärmung leider ab, doch gerade deswegen lohnt sich die Saisonanstellung kaum mehr, wenn nur noch von zwei bis vier Wochen Einsatz pro Winter ausgegangen werden kann. Hier kann die Flexibilität von Pensionierten sogar den Fortbestand eines Skilifts retten. Bezahlt wird nach effektivem Aufwand in Stunden. Dies können sich Menschen ohne Renten, die auf ein regelmässiges Einkommen angewiesen sind, nicht leisten. Die Suche nach Personal ist entsprechend gross. Leider finden sich Arbeitgebende und Arbeitnehmende nicht immer einfach. Es kann sich lohnen, einfach mal anzufragen – oder ungefragt einer Schaufel zur Hand zu nehmen.

Text: Markus Tofalo

Foto: Shutterstock

Leidenschaft kennt kein

ALTER

Die Guggenmusik – laut, schräg und voller Lebensfreude – ist seit Jahrzehnten fester Bestandteil der Fasnacht. Während viele sie mit jungen, feierwütigen Musikanten in Verbindung bringen, gibt es zahlreiche Senioren, die sich aktiv und mit viel Begeisterung in das bunte Treiben einbringen. Sie trotzen Wind und Wetter, nächtelangen Auftritten und dem allgemeinen Wandel der Fasnacht. Zwei von ihnen sind Ruth Mauron und Roland Storrer, beide Mitglieder der RiethüsliGugge aus St. Gallen.

Ruth Mauron, Jahrgang 1965, ist seit mittlerweile 14 Jahren Mitglied der RiethüsliGugge. Dass sie einmal ein fester Bestandteil dieser musikalischen Fasnachtsfamilie sein würde, hätte sie wohl nie gedacht. «Meine Tochter hat mich zum Neumitgliederanlass mitgenommen – und so bin ich in die Gugge eingetreten», erinnert sie sich. Seitdem spielt sie die Lyra, ein Schlaginstrument, das bei den Guggen oft eine tragende Rolle spielt.

Auch Roland Storrer, Jahrgang 1957, kam eher zufällig zur Guggenmusik. Schon als Kind war er mit seiner Familie und Freunden an

diversen Umzügen und Maskenbällen unterwegs. Doch erst 2011 wurde er durch einen Arbeitskollegen zur RiethüsliGugge geholt. «Du hast uns noch gefehlt», hiess es damals – und so begann seine musikalische Reise. Zunächst kümmerte er sich um die Küche der Gugge, bevor er zur Trompete wechselte. Seitdem ist er mit vollem Einsatz dabei.

Die Guggenfamilie: Gemeinschaft, Musik und Freude

Was beide an der Guggenmusik besonders schätzen, ist das Gefühl

der Zusammengehörigkeit. «Die Gugge ist wie eine bunt zusammengewürfelte Familie», sagt Ruth Mauron. Das gesellige Miteinander, die gemeinsamen Proben und die unzähligen Auftritte schweissen die Mitglieder fest zusammen. Roland Storrer beschreibt es als «Labsal für die Seele» – selbst wenn die Motivation mal fehlt, gibt das Zusammensein neue Energie.

Natürlich kann die Fasnacht auch anstrengend sein. Die zahlreichen Auftritte, lange Nächte und das oft unberechenbare Wetter setzen den Musikanten zu. Doch für Ruth Mauron überwiegt die Begeisterung:

«Die Fasnachtstage können zwar streng sein, aber wirklich an meine Grenzen komme ich nicht, da es mir gefällt.» Roland Storrer sieht das ähnlich: «Es sind viele Eindrücke, und es wird manchmal viel verlangt, aber das Miteinander und das Erfolgserlebnis nach einem gelungenen Auftritt motivieren enorm.»

Fasnacht im Wandel: Zwischen Tradition und Veränderung

Beide Senioren haben die Entwicklung der Fasnacht über die Jahre hinweg hautnah miterlebt. «Leider hat sich die Fasnacht stark verändert», bedauert Ruth Mauron. Früher waren dekorierte Beizen fester Bestandteil der Feierlichkeiten, Maskenbälle waren weit verbreitet. Heute sei das Verkleiden nicht mehr so «in» wie einst. Ähnlich sieht es Roland Storrer: «Die ‹Böögen›-Kultur ist weitgehend verschwunden, und die Guggen treten heute eher auf grossen Bühnen oder an Guggenpartys auf. Maskenbälle, wie man sie früher kannte, sind seltener geworden.»

Doch nicht alles entwickelt sich zum Schlechten. Roland beobachtet, dass die Fasnacht vielerorts wieder an Bedeutung gewinnt: «Die Guggen sind grösser geworden und passen gar nicht mehr in kleine Beizen. Aber insgesamt sehe ich eine positive Entwicklung, die mein Herz freut.»

Kein Ende in Sicht

Die Frage, wie lange sie noch aktiv sein werden, lässt sich für beide nicht einfach beantworten. «Solange ich mein Hobby gesundheitlich ausüben kann, bleibe ich voll dabei», betont Ruth Mauron. Auch Roland Storrer denkt nicht ans Aufhören: «Es hängt von vielen Faktoren ab. Gesundheit, Freundschaften und das gesellige Miteinander sind entscheidend. Schauen wir mal, dann sehen wir schon.»

Neben ihrer Leidenschaft für die Guggenmusik haben beide weitere Hobbys. Ruth Mauron findet Ausgleich in Handarbeiten wie Stricken und Häkeln, während Roland Storrer sich gerne handwerklich betätigt,

mit dem E-Bike unterwegs ist oder mit seinem Kastenwagen neue Orte erkundet.

Die Fasnacht lebt durch ihre Menschen

Senioren wie Ruth Mauron und Roland Storrer zeigen eindrucksvoll, dass Guggenmusik keine Altersgrenzen kennt. Sie stehen für gelebte Leidenschaft, Tradition und Gemeinschaft – Werte, die die Fasnacht seit jeher prägen. Und solange es Menschen gibt, die sich mit so viel Herzblut engagieren, wird die fünfte Jahreszeit weiterleben und sich vielleicht wieder ein Stück weit auf ihre ursprüngliche Magie besinnen. Denn, wie Ruth Mauron es ausdrückt: «Die Fasnacht sollte wieder das sein, was sie immer war – die bunte, ausgelassene Jahreszeit, in der jeder sein kann, wer er will.»

Text: Marcel Baumgartner

Fotos: Shutterstock/zVg



«Die Gugge ist wie eine bunt zusammengewürfelte Familie.»

Roland Storrer und Ruth Mauron
Leidenschaftliche Guggenmusikanten

Hilfe bei saisonalen Erkältungskrankheiten

In der Natürlich Drogerie AG in Gossau (ZH) bieten die Inhaberin Ilona Mächler und ihr Team nicht nur eine möglichst individuelle Beratung an, sondern vor allem auch speziell abgestimmte phytotherapeutische Mischungen.

In dieser Zeit, in der viele Menschen von grippalen Infekten und Erkältungen betroffen sind, setze sie «auf die Kraft der Natur», erklärt Ilona Mächler. Dabei werden die phytotherapeutischen Mischungen mit grösster Sorgfalt und Fachwissen hergestellt. Alles beginnt mit der sorgfältigen Auswahl der Pflanzen, die in einer unberührten Umgebung wachsen. Das und die schonende Verarbeitung garantieren gemäss Mächler «Produkte von pharmazeutisch höchstem Niveau».

Ilona Mächler erklärt: «Für die Zubereitung verwende ich Urtinkturen der Herbamed AG. Diese Tinkturen zeichnen sich durch ihre hohe Qualität und Wirksamkeit aus, da sie aus Pflanzen gewonnen werden, die im Appenzellerland entweder aus Wildwuchs oder aus biologischem Anbau stammen.»

Wie die diplomierte Drogistin HF weiter ausführt, steht die Marke Herbamed für Qualität und Tradition: «Dort werden mit viel Herzblut und Leidenschaft Urtinkturen hergestellt, die sich durch ihre Reinheit und Wirkkraft auszeichnen», ergänzt sie. Jede einzelne Pflanze wird nach strengen Kriterien ausgewählt, um sicherzustellen, dass nur die besten und wirkungsvollsten Inhaltsstoffe in den Urtinkturen enthalten sind.

Urtinkturen bei Erkältungen: Für Ilona Mächler bieten diese Tinkturen «eine natürliche und effektive Unterstützung, etwa bei Erkältungskrankheiten, und sie können das Immunsystem auf sanfte Weise stärken». Zudem nehme man sich in der Gossauer Drogerie die Zeit, die Bedürfnisse der Kund*innen zu verstehen und massgeschneiderte Lösungen zu finden.



Urtinkturen von Herbamed finden im Labor der Natürlich Drogerie häufig Anwendung. (Bild: zVg)

«Die Kombination aus persönlicher Beratung und hochwertigen, natürlichen Heilmitteln ermöglicht es, den Körper auf natürliche Weise zu unterstützen und Beschwerden gezielt zu lindern. Gemeinsam finden wir die Unterstützung für Ihre Gesundheit», sagt Ilona Mächler zum Erfolgsrezept im Labor der Natürlich Drogerie.

Martin Mäder

Appenzeller Heilmittel wirken mit besonderer Kraft. Weltweit.



HERBAMED AG | Austrasse 12 | 9055 Bühler
+41 71 791 80 50 | +41 71 793 37 20 | www.herbamed.ch

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

Appenzeller Heilmittel wirken mit besonderer Kraft. Weltweit.

Hersteller von über 600 Urtinkturen

Lassen Sie sich im Fachhandel beraten

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

Fählensee im Alpstein

Ein bewegendes Porträt von

VERGESSEN

und Liebe

Demenz zählt zu den häufigsten Erkrankungen im Alter. Demenz kann alle treffen. Diese Diagnose verunsichert die erkrankten Personen genauso wie die Angehörigen, Freunde und Bekannten und löst viele Fragen aus. Alzheimer St. Gallen/beider Appenzell und Pro Senectute AI, AR und SG laden zur Lesung «Der alte König in seinem Exil» ein.

Arno Geiger, vielfach ausgezeichneter Autor, beschreibt in seinem Buch «Der alte König in seinem Exil» die ergreifende Geschichte seines Vaters August Geiger, der an Alzheimer erkrankt ist. Mit grosser Empathie und literarischer Präzision setzt sich Geiger mit den Herausforderungen und den leisen Momenten des Glücks auseinander, die diese Krankheit mit sich bringt. Dabei gelingt es ihm, das Vergessen als universelles menschliches Thema zu beleuchten – und das Verhältnis zu seinem Vater neu zu gestalten.

Der König im Exil: Ein Leben in Fragmenten

Geigers Vater, ein Mann aus einer anderen Zeit, war ein stiller und zurückhaltender Mensch. Er hatte nie den Zugang zu seinen Emotionen gefunden, weder zu Lebzeiten seiner Frau noch im Umgang mit seinen Kindern. Die Diagnose Alzheimer verändert jedoch alles. Plötzlich öffnet sich August Geiger, wenn auch nicht bewusst, und zeigt in seinem Zustand der Verwirrung eine neue, sanftere Seite. Das titelgebende «Exil» steht für die Entfremdung

des Vaters von seiner eigenen Biografie. Die Krankheit reisst ihn aus der vertrauten Welt und lässt ihn in einem Labyrinth der Vergesslichkeit zurück. Doch inmitten dieser Orientierungslosigkeit entdeckt Arno Geiger Momente der Klarheit und Schönheit: «Ich habe gelernt, dass man einem Menschen auch dann noch nahe sein kann, wenn er sich von der Welt entfernt.» Diese Erkenntnis zieht sich wie ein roter Faden durch das Buch und wird zu einer Art Leitmotiv des Umgangs mit Alzheimer. >

> **Das Leben mit Alzheimer: Liebe und Geduld**

Geiger beschreibt eindringlich, wie die Krankheit das Verhältnis zu seinem Vater verändert. Die Herausforderungen sind enorm – ein Mann, der früher selbstständig war, benötigt plötzlich Unterstützung in den einfachsten Alltagssituationen. Doch anstatt zu verzweifeln, sieht der Autor in der Situation eine Chance zur Annäherung: «Je weniger er uns verstand, desto mehr bemühten wir uns, ihn zu verstehen.»

Er schildert humorvolle und tragische Episoden gleichermaßen: Da ist die Szene, in der August Geiger seine Schuhe mit Taschentüchern poliert, oder der Moment, als er den Autor fragt, ob sie Brüder seien. Solche Situationen offenbaren die Absurdität der Krankheit, aber auch, wie wichtig Geduld, Gelassenheit und Liebe sind.

Ein universelles Thema

Das Buch ist jedoch mehr als ein persönlicher Erfahrungsbericht. Geiger gelingt es, die individuelle

Geschichte seines Vaters mit allgemeinen Fragen zu verbinden: Was bedeutet es, sich selbst zu verlieren? Wie definieren wir Identität, wenn das Gedächtnis schwindet? Und wie gehen Angehörige mit dieser Zerbrechlichkeit um?

Mit leisen, aber kraftvollen Worten zeigt er, dass auch im Chaos des Vergessens ein tiefes Menschsein verborgen liegt. «Mein Vater hat mich gelehrt, dass man sich von seinen Ansprüchen verabschieden muss, wenn man jemanden liebt, der seine Ansprüche nicht mehr formulieren kann.»

Hoffnung im Vergessen

Trotz der Schwere des Themas ist das Buch kein Abgesang auf ein verlorenes Leben. Im Gegenteil: Geiger betont immer wieder, dass auch Menschen mit Alzheimer Würde und Lebensfreude besitzen können. Der Autor schreibt: «Mein Vater hat die Fähigkeit, aus dem Moment heraus zu leben – etwas, das uns oft so schwerfällt.» Diese Haltung ist ein Plädoyer für mehr

Menschlichkeit und Respekt gegenüber Kranken, aber auch ein Denkanstoss für die Leser, das Leben bewusster zu geniessen.

Fazit: Eine berührende Liebeserklärung

Mit «Der alte König in seinem Exil» hat Arno Geiger ein Werk geschaffen, das weit über eine Krankheitsgeschichte hinausgeht. Es ist ein bewegendes Porträt einer Vater-Sohn-Beziehung, eine kluge Auseinandersetzung mit dem Altern und ein Zeugnis der heilenden Kraft von Verständnis und Zuwendung. Der Autor zeigt, dass es im Vergessen auch eine Art von Freiheit gibt – eine Freiheit, die sowohl Schmerz als auch Schönheit birgt.

Geigers Buch ist ein literarisches Denkmal für alle, die sich mit dem Verlust von Erinnerungen auseinandersetzen müssen – und eine stille Aufforderung, die Gegenwart zu umarmen.

Text: Marcel Baumgartner

Foto: Heribert Corn



Arno Geiger beschreibt in seinem Buch die ergreifende Geschichte seines Vaters August Geiger, der an Alzheimer erkrankt ist.

Veranstaltungstipp

Arno Geigers Erfolgsbuch «Der alte König in seinem Exil» ist eine Liebeserklärung an seinen demenzkranken Vater. «Theater am Tisch» macht daraus ein von Marcus Schäfer und Hans Rudolf Spühler geführtes Gespräch zwischen Vater und Sohn, die sich näherkommen als jemals zuvor. Willi Hänes Akkordeonmusik baut Brücken zwischen Fiktion und Erinnerung.

Die Lesung findet am Donnerstag, 27. Februar, ab 19 Uhr in der Alten Stuhlfabrik in Herisau statt.

Winterliche RISIKEN

für ältere Menschen

Der Winter bringt nicht nur zauberhafte Schneelandschaften und besinnliche Feiertage mit sich, sondern stellt insbesondere für ältere Menschen eine Zeit erhöhter Risiken dar. Senioren sind aufgrund ihres Alters und oft eingeschränkter gesundheitlicher Verfassung besonders anfällig für die Herausforderungen der kalten Jahreszeit. Von Stürzen auf glatten Wegen über gesundheitliche Gefahren bis hin zu sozialer Isolation – der Winter birgt zahlreiche Gefahren, die für ältere Menschen gravierende Folgen haben können.

Rutschige Gehwege und vereiste Treppen sind für Senioren ein besonderes Risiko. Die Sturzgefahr steigt im Winter dramatisch an, da Schnee und Eis oft schwer zu erkennen sind. Laut der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) ereignen sich jährlich in der Schweiz rund 86 000 Stürze im Haus und in der Freizeit, die medizinisch behandelt werden müssen. Ein Grossteil dieser Unfälle betrifft Menschen ab 65 Jahren. «Ein einfacher Sturz kann für Senioren oft gravierende gesundheitliche Folgen haben», erklärt die BFU in einer aktuellen Studie. Präventive Massnahmen wie rutschfeste Schuhe, Gehstockspikes oder der Einsatz eines Rollators mit

Winterreifen können helfen, die Unfallgefahr zu minimieren. Auch die regelmässige Beseitigung von Schnee und Eis auf Gehwegen ist entscheidend. Die SUVA empfiehlt zudem das Tragen von reflektierenden Elementen, um in der dunklen Jahreszeit besser sichtbar zu sein.

Kälte als gesundheitlicher Stressfaktor

Die niedrigen Temperaturen im Winter stellen für Senioren eine erhebliche gesundheitliche Belastung dar. Der Körper älterer Menschen kann sich oft nicht mehr so schnell an Temperaturschwankungen anpassen, und die Durchblutung ist häufig

eingeschränkt. Laut Angaben der Schweizerischen Gesellschaft für Geriatrie ist das Risiko für Erkältungen, Grippe oder sogar Lungenentzündungen bei Senioren erhöht. Ein besonderes Problem stellt die Unterkühlung (Hypothermie) dar, die schneller eintreten kann, als viele vermuten. Senioren verspüren aufgrund eines nachlassenden Kälteempfindens oft nicht, wie stark ihr Körper auskühlt. Dies kann zu ernsthaften gesundheitlichen Komplikationen führen. Warme Kleidung in mehreren Schichten, beheizte Wohnräume und das Vermeiden von längeren Aufenthalten im Freien können hier vorbeugen. Auch die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen >

- > ist im Winter essenziell, da ein geschwächtes Immunsystem weniger resistent gegen Krankheiten ist. Heisse Getränke und vitaminreiche Nahrung können dazu beitragen, das Wohlbefinden zu steigern.

Einsamkeit und soziale Isolation

Der Winter ist nicht nur physisch, sondern auch emotional für Senioren eine Herausforderung. Dunkle Tage und ungemütliches Wetter erschweren es vielen älteren Menschen, ihre Wohnung zu verlassen. Dies führt oft zu sozialer Isolation, die im Alter ohnehin ein weitverbreitetes Problem ist. Laut einer Erhebung von Pro Senectute Schweiz sind rund 40 Prozent der Menschen ab 75 Jahren in der Schweiz von Einsamkeit betroffen. «Gerade in der kalten Jahreszeit sind viele Senioren von Einsamkeit betroffen, was die psychische Gesundheit stark beeinträchtigen kann», erklärt Pro Senectute. Freunde, Nachbarn und Familie sollten daher darauf achten, regelmässig Kontakt zu halten. Besuche, Telefonate oder gemeinsames Einkaufen können helfen, Einsamkeit vorzubeugen. Ehrenamtliche Initiativen wie Besuchsdienste oder Nachbarschaftshilfen sind in dieser Zeit besonders wertvoll.

Probleme bei der Energieversorgung

Eine weitere Herausforderung für Senioren im Winter ist die Beheizung der Wohnräume. Besonders Menschen mit geringem Einkommen scheuen oft hohe Heizkosten und halten ihre Wohnungen kühl, was das Risiko für Unterkühlung erhöht. Laut der Schweizerischen Caritas leben rund 1,2 Millionen Menschen in der Schweiz an oder unter der Armutsgrenze, darunter viele Senioren. Hier können finanzielle Unterstützung und Aufklärung helfen. Organisationen wie Caritas Schweiz und Pro Senectute bieten Beratung und finanzielle Hilfen an, um Heizkosten zu decken. Zudem sollten

Gemeinden sicherstellen, dass ältere Menschen Zugang zu warmen Unterkünften haben, wenn sie ihre eigenen Räume nicht ausreichend heizen können.

Verkehr und Mobilität

Der Winter erschwert für Senioren auch die Mobilität. Schneebedeckte Strassen, glatte Gehwege und eingeschränkter öffentlicher Verkehr machen es schwierig, notwendige Besorgungen zu erledigen oder Arzttermine wahrzunehmen. Dies führt nicht nur zu praktischen Problemen, sondern kann auch die Eigenständigkeit beeinträchtigen. Lösungen wie Fahrdienste, Einkaufsservices oder eine gute Nachbarschaftshilfe können hier einen wichtigen Beitrag leisten. Zudem sollten Gemeinden dafür sorgen, dass Bushaltestellen und Gehwege gut geräumt und sicher sind. Die BFU betont in ihren Empfehlungen die Wichtigkeit gut beleuchteter und rutschfreier Wege.

Tipps zur Vorbeugung

Damit Senioren sicher und gesund durch den Winter kommen, können folgende Tipps hilfreich sein:

- Sicher unterwegs: Rutschfeste Schuhe und Gehhilfen mit Spikes verwenden. Beleuchtete Gehwege wählen und, wenn möglich, auf Begleitung zurückgreifen.

- Wärme bewahren: Regelmässig heizen, warme Kleidung tragen und sich bei Kälte nicht länger im Freien aufhalten.
- Gesundheit schützen: Grippeimpfungen und vitaminreiche Ernährung helfen, das Immunsystem zu stärken.
- Soziale Kontakte pflegen: Telefonate, Besuche und gemeinschaftliche Aktivitäten reduzieren die Gefahr von Isolation.
- Unterstützung suchen: Bei Bedarf Fahrdienste, Einkaufsservices oder Nachbarschaftshilfen in Anspruch nehmen.

Fazit

Der Winter bringt für Senioren besondere Herausforderungen mit sich, die sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit betreffen. Glätte, Kälte und Einsamkeit können gravierende Folgen haben, doch mit der richtigen Vorbereitung und Unterstützung lassen sich viele Risiken minimieren. Familienangehörige, Nachbarn und Gemeinden können einen entscheidenden Beitrag leisten, um ältere Menschen sicher und gesund durch die kalte Jahreszeit zu bringen. Denn gerade im Winter sind Zusammenhalt und Fürsorge von unschätzbarem Wert.

Text: Marcel Baumgartner

Foto: Shutterstock





Pensionierte sind willkommene

CHAUFFEURS

Die zunehmende Überalterung der Bevölkerung führt dazu, dass Pensionierte vermehrt arbeiten. Besonders im Bereich der Fahrdienste sind sie gern gesehen, da sie nicht nur zuverlässig sind, sondern ihre Tätigkeit auch als sinnvolle Beschäftigung schätzen – eine echte Win-Win-Situation.

In meiner Jugend fuhr Frau Gloor Schulbus. Die ältere Frau sammelte zu den unterschiedlichen Unterrichtszeiten die Schülerinnen und Schüler von den verschiedenen Aussenhöfen unseres Dorfes ein und brachte sie jeweils wieder nach

Hause. Zuverlässigkeit und Flexibilität waren gefragt. Herr Schärer war ihre Vertretung. Sie organisierten sich jeweils selbst. Bei mir kam sie pünktlich um 7.45 Uhr vorbei – genau rechtzeitig für den Unterrichtsbeginn um 8 Uhr. Den VW-Bus

hörte man jeweils schon brummen, bevor er um die Kurve bog. Sie begrüßte einen freundlich und übertraf mit ihrer guten Laune aus meiner Perspektive jeweils das formelle «Guten Morgen» unseres Lehrers. Der Einstieg in den Tag war somit >

Mehr Auszeit für dich.



Rund 800 m² Wellnessfläche warten auf dich!



SPORTZENTRUM
HERISAU

sportzentrum-herisau.ch

HELPI
EUROPE'S GREATEST TRIBUTE BAND
LIVE CONCERT ALL THE HITS THE STORY

THE BEATLES
65 YEARS ANNIVERSARY SHOW

5. MÄRZ 2025 AMRISWIL, PENTORAMA
9. MÄRZ 2025 WIL, STADTSAAL

star shows
production
event
management
booking

Vorverkauf: www.ticketcorner.ch, Coop City
oder Tel. 0900 800 800 (CHF 1.19/min.)

ticketcorner+

Publireportage

Sicherheit nur einen Handgriff entfernt

Stürze vermeiden, die Selbstständigkeit erhalten, Lebensqualität steigern, selbstbestimmt das Leben gestalten und ihr Zuhause verschönern – dafür steht Flexo-Handlauf.

Im Alter zuhause leben ist das erklärte Ziel der älteren Generation. Ausserdem ist Treppensteigen gesund, stärkt die Muskulatur und hält den Kreislauf in Schwung – aber sicher soll es sein. Dazu müssen Treppen auf beiden Seiten griffige Handläufe haben, welche ausreichend Sicherheit geben.

Vor allem gewendelte Treppen sind eine Gefahr, weil das Geländer auf der Innenseite angebracht ist und gerade dort sind die Stufen schmal und gefährlich. Mit einem wandseitig nachgerüsteten Handlauf wird jede Treppe wieder sicher begehbar. Auch die wenigen Stufen vor der Haustür können zu einem Hindernis werden. Genau diesen Problemen hat sich Flexo-Handlauf angenommen.

Als führende Fachfirma für die Nachrüstung von Handläufen – egal ob im Innen- oder Aussenbereich – verfügen wir über eine grosse Produktvielfalt.

Bei der Firma Flexo-Handlauf gehen **Sicherheit** und **Schönheit** Hand in Hand. Jahrelange Erfahrung und fundiertes Wissen lassen uns für jeden Kunden eine individuelle Lösung finden, denn: «Der Mensch ist unser Massstab».

Haben wir Sie inspiriert? Durch eine kostenlose und unverbindliche Beratung haben Sie die Möglichkeit, sich von unserer Qualität und Zuverlässigkeit zu überzeugen. Sie erreichten uns unter:

FLEXO
Innovative Handlauf-Systeme

Flexo-Handlauf Ostschweiz

Nord 1106

9053 Teufen AR

071 525 59 87

ostschweiz@flexo-handlauf.ch

ostschweiz.flexo-handlauf.ch



> gelungen. Damals hielt ich ihre Verlässlichkeit für selbstverständlich. Ob die Schule um 8 Uhr oder vor 9 Uhr begann, um 14.45 Uhr oder 15.30 Uhr endete, sie war stets da. In ihrem Tagesplan müssen wohl auch viele Wartezeiten vorgekommen sein. Rückblickend wird mir bewusst, dass eine Festanstellung als Schulbusfahrerin bei diesen flexiblen Zeiten kaum finanzierbar gewesen wäre, wenn auch Leerzeiten vergütet werden müssten. Heute sind Schulbusfahrten – sofern sie überhaupt noch existieren – auf Hauptzeiten reduziert. Dank der Tagesstrukturen an Schulen stehen Aufenthaltsräume für die Kinder bereit. Seit den 1970er Jahren wurde der öffentliche Verkehr auch in dünn besiedelten Gebieten ausgebaut, was Schulbusse teilweise obsolet machten. Der Gang zur Haltestelle des Linienbusses ist dabei allerdings oft weiter, als es jener zur Pickupstelle des VW-Büslis war. In meiner Gemeinde wurde der Schultransportdienst gänzlich gestrichen. Kinder müssen heute bis zu zwei Kilometer zu Fuss oder mit dem Fahrrad zur Schule zurücklegen – immerhin nicht entlang von Hauptstrassen. Alternativ übernehmen Elterntaxis diese Aufgabe, was jedoch ungern gesehen wird, da der gemeinsame Schulweg eine wichtige soziale Funktion hat.

Seniorinnen und Senioren sind fit

Auch wenn Schulgemeinden heute keinen so umfassenden Busservice wie früher finanzieren können, gibt es weiterhin Fahrangebote für entlegene Gebiete. Rentnerinnen und Rentner könnten hier eine wertvolle Rolle übernehmen – so wie einst Frau Gloor. Sie verfügen über die nötige zeitliche Flexibilität und finanzielle Unabhängigkeit. Wer auf ein volles Einkommen angewiesen ist, kann sich auf ein geringes Pensum mit unregelmässigen Einsätzen kaum einlassen. Für Pensionierte hingegen bieten Fahrdienste eine sinnvolle Tätigkeit, die den Alltag

strukturiert. Dank ihrer Lebenserfahrung und Gelassenheit sind sie ideal für diese Aufgabe geeignet – vorausgesetzt, ihre Fahrfähigkeit entspricht den Anforderungen. Angesichts der gestiegenen Lebenserwartung und besseren Gesundheit im Alter trifft dies heute häufiger zu als früher.

Der Fachkräftemangel wird zunehmend zu einem gesellschaftlichen Problem

Jeder dritte Busfahrer in der Schweiz geht bald in Rente. Fehlt Personal bei Linienbusbetrieben, fehlt es bei Fahrdienstleistenden erst recht. Neben Schulen sind Organisationen wie Spitex, das Rote Kreuz oder Pro Senectute auf Fahrerinnen und Fahrer angewiesen. Auch Behindertentaxis wie das «Tixi» (siehe Kasten), Lieferdienste von privaten Botendiensten oder Mahlzeiter-services suchen oft nach Aushilfen oder flexiblen Fahrerinnen und -fahrern. Besonders zur Mittagszeit und am frühen Abend steigt der Personalbedarf sprunghaft an – Zeiten, in denen es sich nicht lohnt, feste Stellen zu schaffen, da vormittags und nachmittags weniger Bedarf besteht.

Postdienstleistungsfirmen wie z. B. Quickmail benötigen Postzustellpersonal für gewisse Dörfer oder Quartiere. Die Arbeit erfolgt auf Abruf, ohne feste Bürozeiten. Interessierte sollten sich direkt bei den Anbietern melden, da viele Stellen nicht mehr in Zeitungen inseriert werden, sondern online oder über soziale Netzwerke vermittelt werden, etwa in Facebook-Gruppen wie «Du bisch vo XY, wenn du...».

Zusätzliches Einkommen neben der AHV ist übrigens erlaubt: Bis zu einem Betrag von CHF 16 800 jährlich sind keine Beiträge an die AHV-Ausgleichskassen fällig.

Text: Markus Tofalo

Foto: Irene Montefusco

Tixi fahren als soziales Engagement

Fahrerinnen und Fahrer im Rentenalter sind nicht ungewöhnlich. Bei Tixi St. Gallen machen sie gar die Mehrheit aus, wie Geschäftsführer René Metzger ausführt. Von den 77 Fahrerinnen und Fahrer seien 71 im Rentenalter. Dazu kämen noch 13 in der Zentrale, welche alle bereits pensioniert sind. Sie arbeiten alle freiwillig und ehrenamtlich ohne Entlohnung. Nur so ist es möglich, den Fahrpreis niedrig zu halten und Behinderten und Betagten trotz körperlicher Schwierigkeiten mehr Mobilität zu geben. «Unsere Fahrerinnen und Fahrer kommen gerne», so René Metzger. «Neben der Beschäftigung, die ihnen Spass bereitet, ist es auch der Sinn dieser Arbeit, welcher sie zu diesem Freiwilligeneinsatz ermuntert. Sie fahren mit Freude. Neben einem Führerausweis der Kategorie B, etwas Fahrpraxis und Sozialkompetenz haben, müssen sie auch einen Rollstuhl schieben können. Die Einsätze sind Schichtweise halbtags oder ganztags je nach Wunsch», erklärt er. Eine Zusatzausbildung sei keine nötig. «Anwärterinnen und Anwärter sind immer willkommen. Sie werden von uns eingeführt.» Auch der Rotkreuz-Fahrdienst im Appenzellerland sucht immer Fahrer.

Freiwilligenarbeit

www.benevol.ch

SRK Kantonalverband beider Appenzell

www.srk-appenzell.ch

Tixi Verein St. Gallen

www.tixi.ch



Schatz-Suche im Alter

Die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden organisiert regelmässig Speeddating-Veranstaltungen, um älteren Menschen neue Begegnungen zu ermöglichen und Kontakte zu knüpfen. Bisher haben sich bereits zwei Paare gefunden – eines davon sind Agnes und Urs. Sie haben ihre Geschichte mit uns geteilt.

Am 24. November 2022 haben wir uns zum ersten Mal beim Speeddating im Buchensaal in Speicher getroffen. Der Anlass wurde von der Pro Senectute Appenzellerland organisiert. Auf Anhieb waren wir uns sympathisch und haben uns eine Woche später zu einem Spaziergang verabredet.

Nach diesem Treffen stellten wir fest, dass uns viele Gemeinsamkeiten verbinden. Wir sind beide seit Jahren verwitwet und teilten den Wunsch, den letzten Lebensabschnitt in einer harmonischen Partnerschaft zu verbringen.

Während anderthalb Jahren verbrachten wir viel Zeit gemeinsam – sowohl im Appenzellerland als auch im Rheintal, wo wir zu Hause waren. Mit der Zeit wuchs der Wunsch, zusammenzuziehen und unser Leben noch enger zu teilen. So entstand die Idee, an einem neuen Ort in die Zukunft zu starten. Da uns das Tessin schon lange verbindet, entschieden wir uns, nach Minusio zu ziehen. Wir verkauften unsere Einfamilienhäuser und verwirklichten unseren Traum. Wir hatten das Glück, in einer neuen Überbauung eine Attikawohnung

mit grosser Terrasse und wunderbarer Seesicht zu beziehen. Seit Mai 2024 leben wir hier im Tessin, geniessen das mediterrane Klima und das italienische Flair.

Wir sind sehr glücklich und empfehlen Allen, auch im Alter neugierig zu bleiben, Neues zu wagen und loszulassen.

Die nächste Schatz-Suche findet am Donnerstag, 30. Oktober 2025, von 14 bis ca. 16 Uhr bei der Pro Senectute, Hirschenstrasse 27, 9200 Gossau statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 20 Franken.

p.s. aktuell

Sozialberatung Änderungen

Sozialversicherungen 2025

Ab 2025 treten neue Beträge und Bestimmungen im Bereich der Sozialversicherungen in Kraft. Nachstehend eine nicht abschliessende Auflistung der wichtigsten Änderungen.

- **AHV und
Hilflosenentschädigung**

Die Renten der AHV und IV erhöhen sich um 2,9%, was gleichzeitig zu einer Anhebung der Hilflosenentschädigung führt.

- **Ergänzungsleistungen**

Der angerechnete Lebensbedarf erhöht sich um einige Hundert Franken pro Jahr und die Abzüge für den maximalen Mietzins sowie die maximal anrechenbare Krankenkassenprämie steigen ebenfalls. Personen, die bisher knapp keinen Anspruch auf Ergänzungsleistungen hatten, könnten aufgrund dieser Änderungen ab 2025 Anspruch darauf erhalten.

Bei Bedarf steht eine Beratung durch Pro Senectute zur Verfügung oder es kann der EL-Rechner genutzt werden.

- **Prämienverbilligung**

Die Berechnungsgrundlagen der kantonalen Prämienverbilligung ändern sich jährlich. Personen mit begrenztem Budget erhalten von der Sozialversicherung AR in der Regel automatisch ein Anmeldeformular. Bei Unsicherheiten bezüglich eines Anspruchs kann eine Beratung in Anspruch genommen werden. Die Anmeldung für die IPV muss bis spätestens 31. März 2025 bei der Gemeinde eingereicht werden.

- **Krankenkasse**

Neu ist ein unterjähriger Wechsel in ein günstigeres Versicherungsmodell möglich, beispielsweise vom Standardmodell ins Hausarztmodell. Der Wechsel zu einer anderen Versicherung bleibt jedoch weiterhin nur einmal jährlich möglich.

Hilfen zu Hause Steuerklärungsdienst

Der Steuerklärungsdienst besteht aus engagierten Freiwilligen, die älteren Menschen tatkräftig beim Ausfüllen ihrer Steuererklärung helfen. Bruno Holenstein ist nun im vierten Jahr dabei und erstellt jähr-

lich zwischen 15 und 20 Steuererklärungen. «Das geschieht in der Regel über zwei Termine: Zunächst haben wir die Erstbesprechung, bei der ich die Unterlagen abhole und anschliessend treffen wir uns zur Durchsicht der fertigen Steuererklärung.»

Auch Daniela Vierbauch bringt viel Erfahrung mit. Nach ihrem Austritt bei der KSTV AR im Jahr 2021 wollte sie unbedingt weiterhin im Steuerbereich aktiv sein. «Als ich bei Silvia anfragte, erfuhr ich, dass man dort sehr froh über jede helfende Hand ist.»

Josua Bötschi, der seit 2017 im Dienst ist, schätzt die interessanten Kontakte, die er knüpfen kann. Er lebt nach dem Motto: «Wer rastet, der rostet» und beschreibt seine Tätigkeit als «sinnvolle und hochinteressante Beschäftigung, die mit viel Dankbarkeit honoriert wird.»

Der 82-jährige Peter Zellweger betreut ebenfalls noch zehn Mandate und fügt begeistert hinzu: «Es bereitet mir Freude zu sehen, wie man mit einem überschaubaren Einsatz grosse Dankbarkeit erfährt.»

Mehr Infos unter:
[ar.prosenectute.ch/de/
Hilfen-zu-Hause/
steuererklarungsdienst0.html](https://ar.prosenectute.ch/de/Hilfen-zu-Hause/steuererklarungsdienst0.html) >



*Bruno Holenstein (69 Jahre), Daniela Vierbauch (32 Jahre),
Josua Bötschi (79 Jahre) und Peter Zellweger (82 Jahre)
Die engagierten Freiwilligen des Steuerklärungsdienstes*

> Sport und Bildung

Pro Senectute AR ist neu QualiCert-zertifiziert

Ab dem 1. Januar 2025 ist Pro Senectute AR QualiCert-zertifiziert. Dies bestätigt, dass unsere Bewegungsangebote und die Kursleitenden den höchsten Qualitätsstandards entsprechen. Ein besonderer Vorteil für Sie: Rechnungen für unsere Kurse und Aktivitäten können bei entsprechender Zusatzversicherung direkt bei Ihrer Krankenkasse eingereicht werden. Profitieren Sie von zertifizierter Qualität und machen Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Geführte E-Bike-Touren

Die Radgruppe «Bikefuchse» freut sich über neue Gesichter! Gemeinsam mit Guide Christoph Wüst erkundet die Gruppe auf E-Bikes schöne, verkehrssame Routen und geniesst 2 bis 3 Stunden Bewegung in unserer Umgebung und der Natur – inklusive einer kurzen Rast. Die Touren finden alle zwei Wochen statt und richten sich an Fahrer*innen mit Tretunterstützung. Helmpflicht gilt für alle Teilnehmer*innen. Christoph sorgt dafür, dass sowohl Einsteiger*innen als auch Trainierte auf ihre Kosten kommen. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 Personen begrenzt. Die Plätze werden in der

Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Das Angebot kostet 10 Franken pro Teilnahme und wird semesterweise abgerechnet.

Das Angebot startet wieder am 29.4.2025. Christoph Wüst bittet um Anmeldung bis spätestens um 16 Uhr am Vortag per Telefon 078 744 46 60. Christoph Wüst gibt auch Auskunft, wenn der Kurs bei starkem Regen nicht stattfindet.

Zwäg is Alter 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. Der Kurs findet am Montag, 24.3.25, von 9 bis 11 Uhr im Betreuungszentrum Heiden statt

und kostet 25 Franken. Er wird geleitet von Silvia Hablützel.

Anmeldung via Telefon 071 353 50 30.

Erzählcafé

Das Erzählcafé bietet in gemütlicher Runde Raum für den Austausch persönlicher Geschichten. Die Themen sind vorgegeben und die Gesprächsrunden werden moderiert. Nach dem ersten Gesprächsteil bleibt Zeit für einen ungezwungenen Austausch bei einem Kaffee. Eines der aktuellen Themen wird «Masken» sein. Wann kann ich ganz ich selbst sein und mein Gesicht so zeigen, wie ich bin und mich gerade fühle? Wann trage ich eine Maske und spiele eine Rolle? Kann mir eine Maske nicht auch Schutz geben? Und wie ist es mit Fasnachts- und anderen Brauchtumsmasken? Ein weiteres Thema wird «Respekt» sein. Respekt gilt als ein Schlüssel der Menschlichkeit. Welche Rolle spielt Respekt im täglichen Miteinander? Wie äussert sich Respekt vor der Natur? Muss Respekt erst verdient werden, oder steht er vorbehaltlos allen zu? Gibt es Grenzen dessen, was für Sie zu respektieren ist?

Die Erzählcafés finden in Herisau, Heiden und Stein statt. Weitere Informationen sind in der Agenda zu finden.

Auf dem E-Bike schöne Routen erkunden und Bewegung geniessen.





Das Sonntagscafé findet jeden letzten Sonntag im Monat statt.

Sonntagscafé

Das Sonntagscafé lädt zum Verweilen ein. Ein gemütlicher Treffpunkt zum Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein. Für Kaffee, Tee, Wasser und eine kleine Leckerei ist gesorgt.

Es findet jeden letzten Sonntag im Monat von 13.30 bis 17 Uhr an der Bahnhofstrasse 20 in Herisau statt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine freiwillige Spende in die Kaffeekasse ist möglich. Das Sonntagscafé wird von Silvia Hablützel geleitet.

Diverses

Lesung

Alzheimer St.Gallen/beider Appenzell und Pro Senectute AI, AR und SG laden gemeinsam zur Lesung «Der alte König in seinem Exil» ein. Diese ist für die breite Öffentlichkeit zugänglich und ist kostenlos (Kollekte). Die vier Organisationen freuen sich sehr über Ihren Besuch.

Demenzsimulator

Menschen, die sich um Angehörige mit Demenz kümmern oder in der Freiwilligenarbeit tätig sind, müssen sich ständig auf neue und herausfordernde Situationen einstellen. Das Verhalten von Menschen mit Demenz verändert sich aufgrund der fortschreitenden Krankheit, was es oft schwer nachvollziehbar macht. Sie nehmen sich selbst und ihre Umwelt anders wahr und zeigen manchmal heftige Emotionen, auf die angemessen zu reagieren schwierig ist.

Der Demenzsimulator ermöglicht es, die Erfahrungen und Wahrnehmungen von Menschen mit Demenz besser nachzuvollziehen.

In 13 alltäglichen Situationen können Sie mit dem Demenzsimulator erleben, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen und Sie werden Ihr Verständnis für Demenzkranke vertiefen.

Mehr Auskunft gibt Maya Hauri-Thoma, Beauftragte für Diakonie Stelle Hochaltrigkeit und Demenz telefonisch (071 227 05 61) oder per Mail unter maya.hauri@ref-sg.ch.

Aus der Pro Senectute-Familie Austritt

Margrith Lenz wird mit grosser Wertschätzung in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Über mehr als fünf Jahre setzte sie sich mit Professionalität, Engagement und Herzlichkeit für die Seniorinnen und Senioren im Appenzeller Mittelland ein. Ihr Wirken trug wesentlich zum Wohl des Teams und der älteren Menschen in Ausserrhoden bei. Das Team wünscht Margrith für die Zukunft nur das Beste. Möge ihr neuer Lebensabschnitt ebenso erfüllend und erfolgreich sein, wie ihre Zeit bei Pro Senectute AR.

Margrith Lenz wird in den Ruhestand verabschiedet.



Dienstjubiläum

Zum 30-Jährigen Jubiläum von Gaby Frischknecht hat die Mitturnerin Emmy Zürcher ein Gedicht geschrieben, das die besonderen Erinnerungen und Momente im Turnverein lebendig werden lässt.

Das ganze Gedicht ist auf der Webseite www.ps-magazin.ch zu lesen.



Gaby Frischknecht feiert ihr 30-Jähriges Jubiläum.

Wir suchen zurzeit Unterstützung in folgenden Aufgaben

- Sozialzeitengagement für Alltagshilfe, Steuererklärungsdienst und administrative Begleitung
- Sportleitende

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

Beratungsstellen

Hinterland

Gossauerstrasse 2, 9100 Herisau
Telefon **071 353 50 30**

Mittelland

Bis Frühling 2025:
Landsgemeindeplatz 5,
9043 Trogen
Telefon **071 890 03 82**
Ab Frühling 2025:
Bächli 196, 9053 Teufen
Telefon **071 890 03 82**

Vorderland

Asylstrasse 2, 9410 Heiden
Telefon **071 891 62 49**

HILDA

Sager



Geburtsdatum

14. August 1966

Beruf

Pflegefachfrau HF und Gerontologin HF

Tätigkeit PS

Sozialberaterin

Darf ich mich vorstellen?

Ich wohne mit meinem Partner in Waldkirch SG. Als Familienmenschen geniessen wir den Kontakt zu unseren beiden erwachsenen Söhnen, ihren Partnerinnen und unseren Enkeln, deren Heranwachsen wir mit Freude begleiten.

Beruflich zog es mich als dipl. Pflegefachfrau HF und dipl. Gerontologin HF schon immer in die Arbeit mit älteren Menschen. Ihre Biografien, Lebenserfahrungen, ihr Wille und manchmal auch ihre Eigenwilligkeit faszinieren mich. Mit meiner Führungsausbildung MAS in Management of Social Services FHO leitete ich mehrere Jah-

re eine Spitex-Organisation und hatte intensiven Kontakt zur älteren Bevölkerung. Ich setzte mich mit ihren Lebenssituationen, Bedürfnissen, aber auch mit Verlusten und Belastungen auseinander. Da ich wieder näher am Menschen arbeiten wollte, war ich weitere rund 14 Jahre in der Sozialberatung der Geriatrischen Klinik AG tätig und erwarb fundiertes Wissen im Altersbereich. Ein Spitaleintritt bedeutet für viele ältere Menschen einen tiefen Einschnitt und kann verunsichern. Mir war es stets wichtig, gemeinsam mit Patientinnen, Patienten und ihren Angehörigen in

der zunehmend kürzeren Spitalaufenthaltsdauer gute, tragfähige Anschlusslösungen zu finden.

Seit vielen Jahren praktiziere ich Hatha Yoga, was mir Ruhe und Ausgeglichenheit schenkt. Da ich gerne lerne, absolvierte ich berufs begleitend eine vierjährige Ausbildung zur Yogalehrerin. Zu meinen weiteren Hobbies zählen Kochen, Backen, Wandern und Treffen mit Freunden.

Ich bin sehr gespannt und hoch motiviert, in der Sozialberatung der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden zu starten und freue ich mich auf viele Begegnungen!

Fortlaufende Angebote

Fitnesskurse/Turnen

Wöchentlich, schnuppern möglich
Abwechslungsreiches Programm mit unterschiedlichen Übungen. Bewegung, Spiel und Spass stehen im Vordergrund.
 Mit Anmeldung
 In diversen Gemeinden

Radtouren durch die Region

Alle 2 Wochen, Di., 14–17 Uhr
 Saisonstart 29.4.25
Mit erfahrener Guide abseits vom Verkehr unterwegs. Nur für E-Bikes. Dauer: 2–3 Stunden.
 Mit Anmeldung, CHF 10
 Cilanderstr. 6b, Herisau

Yoga

Wöchentlich, Di., 14–15 Uhr
*Für alle Niveaus:
 Es wird auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden eingegangen.*
 Mit Anmeldung
 Industriestr. 28, 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

English Conversation

Wöchentlich, Fr., 14–15.30 Uhr
Für alle Niveaus: Ohne Leistungsdruck den Wortschatz erweitern. Sicherheit im Sprechen gewinnen.
 Mit Anmeldung
 CHF 220 (für 10 Mal)
 Poststr. 13, Heiden

Englisch Fortgeschrittene

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

Februar

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, 19–21 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, kostenlos

März

Erzählcafé «Masken»

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

Handykurs Android z.B. Samsung

Di., 4.3.25/11.3.25/18.3.25
 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

KI-Workshop

Di., 4.3.25 + 11.3.25, 16–18 Uhr
Lernen, wie Künstliche Intelligenz (KI) den Alltag erleichtern kann.
 Ohne Vorkenntnisse.
 Mit Anmeldung
 Pro Senectute, Herisau
 2 Nachmittage, CHF 100

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., 12.3.25/19.3.25/26.3.25
 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

Spiele fürs Gedächtnis

Mi., 12.3.25/19.3.25/
26.3.25/2.4.25/9.4.25
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., 12.3.25/19.3.25/
26.3.25/2.4.25/9.4.25
14 – 16.30 Uhr
*Gemeinsam, spielerisch,
vielseitig und mit Spass
das Hirn in Schwung halten.*
Mit Anmeldung
Haus Tanneck, Herisau
5 Nachmittage, CHF 25

Musik und Tanz

Mi., 12.3.25, 14.30 – 18 Uhr
*Alte Schlager, Tanzmusik und
Wunschkonzert. Mit Taxidancer.*
Ohne Anmeldung
Restaurant Treffpunkt, Herisau
1 Nachmittag, kostenlos

Erzählcafé «Masken»

Mo., 17.3.25, 14 – 16 Uhr
*Gemütliche Runde für den Aus-
tausch persönlicher Geschichten.*
Mit Anmeldung
Betreuungszentrum, Heiden
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Spiele fürs Gedächtnis

Di., 18.3.25/1.4.25/
22.4.25/6.5.25/20.5.25
14.15 – 16.30 Uhr
*Gemeinsam, spielerisch,
vielseitig und mit Spass
das Hirn in Schwung halten.*
Mit Anmeldung
Betreuungszentrum, Heiden
5 Nachmittage, CHF 25

Velo-Reparatur leicht gemacht

Di., 18.3.25, 14 – 16 Uhr
*Lernen Sie Ihr Rad pflegen,
einen platten Reifen flicken,
die Kette wechseln oder
Bremsbeläge austauschen.*
Mit Anmeldung
Bikecenter AG, Herisau
1 Nachmittag, CHF 30

**Patientenverfügung
(Docupass und FMH)**

Mo., 24.3.25, 9 – 11 Uhr
*Die letzte Lebensphase planen.
Für sich und seine Liebsten vor-
sorgen und Sicherheit schaffen.*
Mit Anmeldung
Betreuungszentrum, Heiden
1 Vormittag, CHF 25

Spiele fürs Gedächtnis

Mo., 24.3.25/7.4.25/
28.4.25/12.5.25/26.5.25
14.15 – 16.30 Uhr
*Gemeinsam, spielerisch,
vielseitig und mit Spass
das Hirn in Schwung halten.*
Mit Anmeldung
Betreuungszentrum, Heiden
5 Nachmittage, CHF 25

Erzählcafé

«Frauen, die uns inspirieren»
Di., 25.3.25, 14 – 16 Uhr
*Gemütliche Runde für den Aus-
tausch persönlicher Geschichten.*
Mit Anmeldung
Casa Solaris, Stein
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Vorbereitung auf
die Pensionierung***

Do., 27.3.25, 9 – 17 Uhr
*Kurs für alle, die in wenigen
Jahren pensioniert werden.*
Mit Anmeldung
Haus Park, Herisau
1 Tag, CHF 300

Demenzsimulator

Do., 27.3.25, 9 – 11 Uhr
*Wie könnte sich eine Demenz-
erkrankung anfühlen?
Besuchen Sie den «Parcour»
und spüren Sie selbst.*
Ohne Anmeldung
Gossauerstr. 62a, Herisau
1 Vormittag

Sonntagscafé

So., 30.3.25, 13.30 – 17 Uhr
*Einkehren, Gäste treffen, spielen
und geselliges Zusammensein.*
Ohne Anmeldung
Bahnhofstr. 20, Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Erzählcafé

«Frauen, die uns inspirieren»
Mo., 31.3.25, 14 – 16 Uhr
*Gemütliche Runde für den Aus-
tausch persönlicher Geschichten.*
Mit Anmeldung
Bahnhofstr. 20, Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

April**Trauercafé**

Do., 3.4.25, 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

«Frauen, die uns inspirieren»
Mo., 14.4.25, 14 – 16 Uhr
*Gemütliche Runde für den Aus-
tausch persönlicher Geschichten.*
Mit Anmeldung
Betreuungszentrum, Heiden
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Spielen fürs Gedächtnis

Di., 15.4.25/13.5.25/
27.5.25/10.6.25/24.6.25
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

Handykurs Android z.B. Samsung

Fr., 25.4.25/2.5.25/9.5.25
14 – 16 Uhr
*Lernen Sie Ihr Gerät einstellen,
Apps löschen oder herunterladen,
Nachrichten und Fotos
versenden, den Kalender
benutzen und mehr.*
Mit Anmeldung
Betreuungszentrum, Heiden
3 Nachmittage, CHF 150

Sonntagscafé

So., 27.4.25, 13.30 – 17 Uhr
*Einkehren, Gäste treffen, spielen
und geselliges Zusammensein.*
Ohne Anmeldung
Bahnhofstr. 20, Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Computerkurs Windows 11

Mo., 28.4.25/5.5.25/12.5.25
14 – 16 Uhr
*Grundkenntnisse im Umgang mit
Windows lernen und Einblicke
in Anwendungsbereiche erhalten.*
Mit Anmeldung
Pro Senectute, Herisau
3 Nachmittage, CHF 150

Mai**Trauercafé**

Do., 1.5.25, 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

Mo., 12.5.25/19.5.25/26.5.25
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

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 14.5.25/28.5.25/
11.6.25/25.6.25/9.7.25
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

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 14.5.25/28.5.25/
11.6.25/25.6.25/9.7.25
14 – 16.30 Uhr
*Gemeinsam, spielerisch,
vielseitig und mit Spass
das Hirn in Schwung halten.*
Mit Anmeldung
Haus Tanneck, Herisau
5 Nachmittage, CHF 25

Erzählcafé**«Respekt»**

Mo., 19.5.25, 14 – 16 Uhr
*Gemütliche Runde für den Aus-
tausch persönlicher Geschichten.*
Mit Anmeldung
Betreuungszentrum, Heiden
1 Nachmittag, Kaffeekasse

Sonntagscafé

So., 25.5.25, 13.30 – 17 Uhr
*Einkehren, Gäste treffen, spielen
und geselliges Zusammensein.*
Ohne Anmeldung
Bahnhofstr. 20, Herisau
1 Nachmittag, Kaffeekasse

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



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

Post CH AG

AZB
CH-9100 Herisau

p.s. Magazin Ausserrhoden

Retouren an:
Gossauerstrasse 2

A cardboard robot named Robi is standing on a wooden floor, holding a large feather duster. The robot is made of cardboard and has a simple face with two black dots for eyes and a small smile. It has a red button on its side and is holding the duster with its arms. In the background, there is a wooden cabinet with various items on top, including a framed picture and some decorative objects. The scene is set in a living room.

Beim Putzen ist
Robi keine Hilfe...

...aber wir schon.

Silvia Oliva Pro Senectute AR

Infoline
071 353 50 30

Pro Senectute AR
www.ar.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER