

01 | 24

Februar

Mit **Mediation**
Konflikte lösen

Wenn der **Schlaf**
zunehmend leidet

Kapelle Alder –
Musik verbindet



Ich will daheim wohnen bleiben.

Home Instead betreut Senioren individuell und respektvoll zuhause, von wenigen bis 24 Stunden. Wir sind schweizweit führend und von Krankenkassen anerkannt. Gerne beraten wir Sie kostenlos.



Tel 071 447 00 70
www.homeinstead.ch




SENIOREN PLAUSCH

Donnerstag,
2. Mai 2024
27. Juni 2024
29. Aug. 2024
7. Nov. 2024

Montag,
15. April 2024
25. Nov. 2024

Erlebe einen geselligen Tag im Berggasthaus inkl. Mittagessen. Am Nachmittag unterhalten dich die «Warth-Buebe» oder das «Landfrauenchörl Brunnadern».

«Me freuid ös uf di!»

www.kronberg.ch/senioren-plausch




Angebote für Menschen mit Demenz

Die Stiftung Leben im Alter Herisau (LiA) bietet Kurzaufenthalte und Wohnmöglichkeiten für Betroffene in unterschiedlichen Phasen der Demenz-Erkrankung.

Kurzaufenthalte zur Entlastung von Angehörigen

Angehörige, die eine an Demenz erkrankte Person zuhause betreuen, tragen eine grosse Verantwortung. Umso wichtiger ist es, dass sie sich zwischendurch eine Pause gönnen. Die LiA bietet an sieben Tagen die Woche zeitlich flexible Tages- und Nachtaufenthalte für Menschen mit Demenz an.

Wohnen nach Bedarf

Menschen mit einer leichten oder mittleren Demenz sind in der offenen Demenz-Wohngruppe gut aufgehoben. Sie profitieren von einer spezialisierten Betreuung und Aktivierung, damit die kognitiven Fähigkeiten möglichst lange erhalten bleiben. In fortgeschrittenen Phasen der Erkrankung ist die geschützte Wohngruppe oder die Pflegeoase besser geeignet.

Wichtiger erster Schritt

Betroffenen Familien fällt es oft schwer, sich Hilfe zu holen. Dabei ist es wichtig, sich frühzeitig zu informieren, damit die Lebensqualität für alle Beteiligten lange erhalten bleibt. Mitarbeitende der LiA hören zu und zeigen Möglichkeiten auf, die in der aktuellen Situation helfen könnten.



Beratung und Information:
www.leben-im-alter.ch/demenz

Stiftung
Leben im Alter
Herisau

Kasernenstrasse 91, Postfach
9102 Herisau

Case Management
Telefon 071 354 75 05
casemanagement@leben-im-alter.ch

INHALT

04

Schwerpunkt

Mediation –
Bei Konflikten selbst eine Lösung finden

09

Stadt & Land

Haustiere –
Einen Hund im Seniorenalter?

10

Körper & Geist

Schlafstörungen –
Wenn die innere Uhr älter wird

15

Leben & Lernen

Kapelle Alder –
Musik verbindet Generationen

16

Gesellschaft & Recht

Ombudsstelle –
So früh wie möglich miteinander reden

22

News

p.s. aktuell
Porträt Priska Manser

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 **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



Bei Konflikten selbst eine Lösung finden

**Man kann nur sich und seine Muster ändern,
nicht sein Gegenüber. Mediatorinnen und Mediatoren helfen,
das Verständnis füreinander zu fördern.**

Ein Streit ist rasch vom Zaun gebrochen. Die Lösung des Konflikts gestaltet sich dann meist ungleich schwieriger. Doch wo ein Wille ist, ist auch ein Weg, weiss die Mediatorin Annette Joos. Die 64-jährige Juristin und Stiftungsrätin der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden begleitet bei Differenzen. In einem Interview mit dem p.s.-Magazin spricht sie über ihre Erfahrungen.

Frau Joos, wie und wann kamen Sie dazu, Mediatorin zu werden?

Nach der Geburt unseres zweiten Kindes wünschte ich mir einen beruflichen Wiedereinstieg. Ich wollte jedoch nicht mehr in den Alltag als Gerichtsschreiberin zurückkehren, sondern etwas Neues lernen. Gute Bekannte erzählten mir von der Mediationsausbildung, die damals noch sehr neu war in der

Schweiz. So absolvierte ich in Basel von 1993 bis 1995 einen Lehrgang.

Was ist Mediation?

Mediation ist ein Konfliktlösungsmodell. Zentral bei der Mediation ist, dass die Beteiligten die Lösung ihres Konfliktes selbst in die Hand nehmen und die inhaltliche Verantwortung tragen. Mediatorinnen und Media-

toren begleiten und strukturieren den Prozess, tragen aber materiell nicht zur Lösungsfindung bei.

Wie läuft eine Mediation ab?

Wichtig ist, dass bei einer Mediation alle an einem Konflikt beteiligten Personen teilnehmen. Sie sollten dies freiwillig tun, im Bestreben eine einvernehmliche Lösung zu finden. Jedes von den Teilnehmenden gewählte Konfliktthema wird vertieft, indem die Mediatorin oder der Mediator nach den Bedürfnissen der Involvierten fragt. Anschliessend entwickeln die Medianden «brainstormartig» Lösungsvarianten. In einer Verhandlungsrunde werden die Ideen vertieft und verhandelt bis eine Lösung gefunden ist, der alle Beteiligten zustimmen können. Das Ergebnis wird in einer schriftlichen Vereinbarung, die ein rechtsgültiger Vertrag zwischen den Beteiligten ist, festgehalten und von allen unterzeichnet.

Wo stösst Mediation an Grenzen?

Mediation ist grundsätzlich für alle Personen geeignet, die eine Mediation machen wollen. Gerichte und Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden dürfen Mediationen

nen auch anordnen. Grenzen können psychische Erkrankungen von Beteiligten bilden. Wenn spürbar wird, dass sich eine Person auch mit Unterstützung der Mediatorinnen und Mediatoren nicht angemessen selbst vertreten kann, sollte ein anderer Weg für die Lösung des Konflikts gesucht werden.

Mit was für Streitigkeiten sind Seniorinnen und Senioren am häufigsten konfrontiert?

Aus meiner Erfahrung sind Seniorinnen und Senioren am häufigsten mit Familienkonflikten belastet, wie etwa Trennung, Scheidung oder Erbstreitigkeiten. Es gibt aber auch Nachbarschaftskonflikte oder Unternehmensnachfolgeprobleme, in die Seniorinnen und Senioren involviert sind.

Worüber wird in Familien vorwiegend gestritten?

Die Finanzen der Familie sind häufig ein Streitthema oder die Betreuung der Kinder, wenn die Haushalte der Eltern getrennt werden, aber auch die Kommunikation zwischen Paaren oder von Eltern mit Kindern.

Angenommen es kam zu einem Kontaktabbruch zwischen Eltern und erwachsenem Kind, kann Mediation die Situation klären und das Verhältnis kitten?

Falls Eltern und Kinder dies freiwillig möchten, ist die Chance gross, dass mit einer Mediation eine Verbesserung der Situation erreicht werden kann. Es ist auch möglich, Kinder, die nicht an einer Mediation teilnehmen wollen, virtuell, beispielsweise mit einem Stuhl als Symbol, einzubeziehen und eine Veränderung der Beziehung zu erreichen.

Wie führen Sie Konfliktparteien einander zu?

Meist sind die Beteiligten motiviert, gemeinsam eine Lösung für ihren Konflikt zu finden. In der Mediation wird das gegenseitige Verständnis durch spezielle Techniken gefördert, gleichzeitig wird auch die Autonomie der Medianden gestärkt. Sich selbst verstehen, aber auch der anderen Person Verständnis entgegenbringen, ist ein Schlüssel in der Mediation. Wichtig ist, dass die Beteiligten erkennen, dass sie nur sich selbst und die eigenen Muster ändern können, nicht jedoch die anderen Menschen. >



Bei freiwilligen Mediationen sind die Chancen hoch, dass ein Konflikt ganz oder zumindest teilweise gelöst werden kann.

Annette Joos
Mediatorin



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



KNECHT
TEPPICHREINIGUNG



KNECHT-GMBH.CH

Älter werden –
mobil bleiben.

HEROLD-TAXI
2222 777

Sicher ans Ziel seit 1916.

071 2222 777

Ihr Daheim sowie ein Ort der Begegnung

freundlich, familiär, fachkompetent



Seniorenheim Bad Säntisblick
DAHEIM IN WALDSTATT

Bad 30, 9104 Waldstatt

Telefon: 071 354 82 82

Mail: info@badsaentisblick.ch

www.badsaentisblick.ch

Tagesfahrten

- 01.04.24 Osterfahrt Ostermarkt Innsbruck
12.05.24 Muttertagsfahrt ins Blaue
20.05.24 Pfingstmontag Spargelessen Schwarzwald

Märkte

- 15.03.24 Meran Fr. 60.00
17.04.24 Luino Fr. 55.00

Rundreisen 2024

- 09.03.24 2 Tg Saisonstart Nord-Schwarzwald HP 320.00
18.03.24 5 Tg Frühling an der Riviera HP 690.00
05.04.24 4 Tg Tulpenblüte in Holland HP 695.00
02.05.24 4 Tg Flandern mit Antwerpen/Mechelen HP 750.00
15.07.24 5 Tg Spreewald mit Dresden HP 765.00

Veloreisen 2024

- 09.05.24 4 Tg Kocher- und Jagsttal (Sternfahrt) HP 820.00
02.06.24 7 Tg Neckartal von der Quelle-Mannheim HP 1530.00
07.07.24 7 Tg Neusiedlersee mit Ungarn HP 1470.00
11.08.24 8 Tg Südtirol Reschen- bis Gardasee HP 1570.00
22.09.24 7 Tg Weser Hann. Münden – Verden HP 1550.00
19.10.24 7 Tg Drau Pustertal – Kärntnerseeland HP 1450.00

Und vieles mehr

Gross Reisen GmbH, 071 855 32 42
Hegglin Reisen, 071 393 52 52

haus vorderdorf
Pflegeheim,
Wohnen mit Dienstleistungen,
Tagesaufenthalte



Vorankündigung:

**Neueröffnung
und Tag der offenen Tür**

**«Kompetenz-
zentrum für Alter
und Gesundheit»**

Samstag, 4. Mai 2024,
von 11.00 bis 15.00 Uhr

Neu im Bahnhofgebäude Trogen

Detailprogramm unter
www.hausvorderdorf.ch oder
via Dorfzeitungen und aufgelegten Flyer.

Herzlich willkommen

› **Wie gehen Sie vor, wenn das Gespräch verweigert wird?**

Eine vollständige Gesprächsverweigerung erleben wir selten. Oft gibt es aber Leute, die motiviert werden müssen, aktiver mitzumachen und mehr zu sprechen. Denn es ist in einer Mediation wichtig, dass die Beteiligten ungefähr gleich viel Gesprächszeit erhalten. Wenn jemand kaum redet und sich verweigert, versuchen wir die Vorteile des Verfahrens und der Lösungsfindung mit Mediation aufzuzeigen oder besprechen alternative Möglichkeiten der Lösungsfindung.

Was war Ihr eindrücklichster Fall?

Ich habe sehr viele eindrückliche und beeindruckende Mediationen erlebt, während denen die Menschen grosse Entwicklungsschritte machten. Spontan erinnere ich mich an ein älteres Paar, das sich sehr schwer tat mit der Trennung bzw. Scheidung. Die Leute kamen mehr als drei Jahre monatlich in

die Mediation, es war sehr berührend zu sehen, wie die beiden rangen und sich über die ganze Zeit sehr liebevoll begegneten.

Einmal haben wir ein Paar unterstützt, eine Scheidungskonvention auszuarbeiten. Kaum war das Gerichtsverfahren vorüber und die Leute geschieden, rief mich die Frau ganz verzweifelt an und sagte, sie hätten den grössten Fehler ihres Lebens gemacht. Ein paar Monate später war das Paar wieder verheiratet.

Wie hoch sind die Chancen auf eine erfolgreiche Beilegung eines Konflikts?

Bei freiwilligen Mediationen sind die Chancen hoch, dass ein Konflikt ganz oder zumindest teilweise gelöst werden kann. Bei angeordneten Mediationen sind die Erfolgsaussichten geringer, wobei auch in diesen Fällen Teillösungen oder Verbesserungen der Situation häufig sind.

Was kostet eine Mediation?

Die Kosten sind je nach Ort und Angebot unterschiedlich. Bei uns im Mediationsteam St. Gallen haben wir Stundenansätze nach Einkommen zwischen 180 und 350 Franken für eine Co-Mediation. Arbeiten wir allein liegen die Ansätze zwischen 150 bis 250 Franken. Es ist uns ein Anliegen, dass auch Personen mit tiefen Einkommen Mediation in Anspruch nehmen können, daher bieten wir auch spezielle Lösungen an für diese Personen.

Was kann man tun, dass ein Streit sich gar nicht erst so weit auswächst, dass Hilfe in Anspruch genommen werden muss?

Belastende Themen (früh) ansprechen, aktiv zuhören, offen sein, Ich-Botschaften nutzen, sich selbst und das eigene Verhalten hinterfragen und allenfalls anpassen und nicht die andere Person ändern wollen.

Das Interview führte Matthias Brülisauer.

Haben Sie Anspruch auf Prämienverbilligung (IPV) in der Krankenversicherung?

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Die Prämien der Krankenversicherungen sind auch dieses Jahr wieder teurer geworden. Personen in bescheidenen finanziellen Verhältnissen werden Prämienverbilligungen gewährt. Prüfen Sie deshalb Ihren Anspruch und entlasten so Ihr Budget.

Der Antrag auf IPV muss jedes Jahr erneut eingereicht werden. Das Antragsformular wird den gemäss Steuerdaten berechtigten Personen automatisch zugestellt. Das Formular kann aber auch auf der Webseite www.sovar.ch oder bei der AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde bezogen werden. Beziehen Sie Ergänzungsleistungen (EL) erhalten Sie automatisch eine IPV. Eine zusätzliche Anmeldung ist nicht nötig. Besteht ein Anspruch, wird die Prämienverbilligung direkt Ihrer Krankenversicherung überwiesen und mit Ihrer Prämie verrechnet.

Die genaue Berechnung, ob ein Anspruch auf IPV besteht, ist etwas kompliziert. Erklärungen dazu finden Sie unter www.sovar.ch oder bei der Sozialberatung der Pro Senectute AR. Entscheidend sind das steuerbare Vermögen sowie das steuerbare Einkommen.

Wichtiger Hinweis: Da die Berechnungen von IPV und EL unterschiedlich erfolgen, ist es möglich, dass Personen keinen Anspruch auf IPV haben, jedoch Anspruch auf EL oder umgekehrt. Bei Zweifeln, ob ein Anspruch besteht, lohnt sich eine Berechnung durch die Sozialberatung von Pro Senectute AR.

Das Antragsformular ist bis 31. März 2024 bei der AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde einzureichen. Wird diese Frist verpasst, verfällt der Anspruch auf IPV!

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe Wissenswertes über Ergänzungsleistungen.

Das Pflegebett für daheim
Zum Kaufen oder Mieten



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

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



Werden Sie Lesementorin oder Lesementor für Kinder in Herisau

Wir suchen engagierte Freiwillige, die Kinder der 1. bis 3. Klasse im Rahmen unseres neuen ausserschulischen Angebots «Lesementoring Herisau» unterstützen möchten.

Interessierte sind herzlich eingeladen, sich bis zum 30. März 2024 bei der Gemeinde Herisau zu melden (volkswirtschaft@herisau.ar.ch oder 071 354 54 26).



Kooperationspartnerin für das Lesementoring:
AkzentaNova – die Projektwerkstatt für Menschen mit Erfahrung

Publireportage

appenzeller
heilbad

ganz
schön
kräftigend

Das Appenzeller Heilbad: eine aussergewöhnliche Gesundheitsoase

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

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



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

Einen Hund im Seniorenalter?

Warum es für Gaby Gschwend aus Waldstatt trotz Schlüsselbeinbruch die einzig richtige Entscheidung war, fünf Jahre nach der Pensionierung nochmals einen Hund in ihr Leben und ihr Herz zu lassen.

Die Anschaffung eines Hundes sollte wohl generell gut überlegt sein – egal wie alt man ist. Ein Hund braucht Platz, Aufmerksamkeit, Bewegung, er kostet Geld und vor allen Dingen: Zeit. Gerade für ältere Menschen gilt es jedoch noch weitere Faktoren wie die Alltagsgestaltung nach der Pensionierung, die eigene körperliche Fitness oder die Möglichkeit eines Ausfalls infolge von Unfall oder Krankheit in die Entscheidung miteinzubeziehen.

Auch Gaby Gschwend hat sich deshalb gut überlegt, ob sie nach dem Tod ihrer Hündin Schaya im Mai 2023 nochmals einen Hund anschafft. Seit fünf Jahren ist sie pensioniert und lebt alleine. Mit der anderthalbjährigen Kaya ist vor kurzem wieder Leben in ihre 3,5-Zimmerwohnung in Waldstatt eingezogen. Kaya ist ein Bolonka, eine Hunderasse, die ursprünglich aus Russland stammt und übersetzt soviel wie «buntes Schosshündchen» bedeutet. Das «Schosshündchen» hält seine Besitzerin jedoch ganz schön auf Trab. «Dank Kaya gehe ich raus und lerne neue Menschen kennen», sagt Gschwend. Die Hündin hat einen sehr hohen Stellenwert im Leben der Rentnerin und auch ein Unfall, der ihr kürzlich auf einer Gassi-Runde passiert ist, lässt sie nicht eine Sekunde an der Richtigkeit der Entscheidung für Kaya zweifeln. Gaby Gschwend ist über die Hundeleine gestolpert, hat sich ihren Kopf am Betonboden verletzt und das



Gaby Gschwend unterwegs mit Hündin Kaya.

Schlüsselbein gebrochen. «Zur Beobachtung musste ich zwei Tage im Krankenhaus bleiben», sagt sie, fügt allerdings sofort an: «aber Kaya kann ja nichts für meine Schusseligkeit».

Da die Wahrscheinlichkeit für Unfälle und Krankheiten im höheren Alter zunimmt, empfiehlt es sich, für solche Eventualitäten vorzusorgen. Im Falle von Gaby Gschwend konnte sich die Zwillingsschwester, welche im Aargau lebt und selbst einen Hund hat, während einiger Tage um Kaya kümmern. Fehlt ein solches Netzwerk, können Vereine

wie «Mensch und Tier im Glück» eine grosse Hilfe sein. Der Verein finanziert sich über Spenden und ein Netz von Freiwilligen bietet kostenlose Unterstützung in der Tierbetreuung. Diese gehen regelmässig mit Hunden spazieren oder übernehmen auch Tierarztbesuche, wenn die Tierbesitzer dies nicht mehr selber übernehmen können.

Einen Hund, oder allgemein ein Haustier zu halten, kann jedoch auch einen direkten positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Die Verantwortung und die regelmässige Betreuung tragen dazu bei, körperlich aktiv zu bleiben und fördern die soziale Interaktion. Das bestätigt auch Gaby Gschwend und sagt: «Ohne Kaya wäre ich eine Stubenhockerin». Deshalb nimmt sie auch gerne einige Einschränkungen in Kauf, welche die Haltung eines Hundes für sie mit sich bringen. «Ich gehe jeden Tag mit ihr raus, da ist für mich zum Beispiel Reisen nicht so wichtig», sagt sie. Sie möchte für ihren Hund da sein und verbringt einfach gerne Zeit mit ihrer Kaya.

Die Geschichte von Gaby und Kaya zeigt, dass Haustiere gerade auch im Rentenalter eine riesige Bereicherung sein können, auch wenn es vielleicht einige zusätzliche Abklärungen und Überlegungen erfordert.

Text: Maya Sporn

Foto: zVg

Wenn die INNERE UHR älter wird

Der Schlaf älterer Menschen ist oft kürzer und stärker unterbrochen als in jungen Jahren. Was sind die Gründe für diese Veränderung und was die Auswirkungen? Ulrich Hemmeter, Leitender Arzt im Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden, stand dem p.s.-Magazin Rede und Antwort. Er ist Vorstandsmitglied der Schweizer Gesellschaft für Alterspsychiatrie und -psychotherapie und gilt als ausgewiesener Fachmann im Bereich Schlafmedizin.

Herr Hemmeter, weshalb wird der Schlaf mit zunehmendem Alter kürzer und die nächtlichen Aufwachphasen nehmen zu?

Der Grund liegt primär in einer physiologischen Umstellung des Organismus mit einer Verlangsamung der Stoffwechselprozesse und einer veränderten Ausschüttung von Schlaf-assoziierten Hormonen, wie auch Immunfaktoren, die an der Schlafregulation beteiligt sind. Zudem sind wir mit zunehmendem Alter weniger aktiv, haben teils auch untertags Schlafphasen, so etwa einen längeren Mittagsschlaf oder kurze Nickerchen beim Fernsehen. Dadurch wird der Schlafdruck ge-

ringer, der Nachtschlaf kürzer und oberflächlicher. Es ist also ein Zusammenspiel von biologischen Alterungsprozessen und externen Einflüssen durch das Verhalten.

Nehmen also mit zunehmendem Alter auch die Tiefschlafphasen ab?

Ja. Dies hängt ebenso mit der physiologischen Veränderung biologischer Prozesse im Gehirn zusammen, aber auch mit dem oftmals erhöhten Anteil an Tagschlaf. Ein weiterer Grund ist, dass die Aktivität unserer inneren Uhr, dem sogenannten Nucleus suprachiasmaticus, der

im Zwischenhirn lokalisiert ist, abnimmt. Der 24-Stunden-Rhythmus ist daher nicht mehr so stabil wie in jüngeren Jahren. Wir sind weniger aktiv und haben mehr Tagschlafphasen, deshalb nimmt die Amplitude zwischen Tag und Nacht ab und auch dadurch wird der Tiefschlaf weniger.

Warum verschieben sich im Alter die Schlafzeiten nach vorne?

Das hängt ebenfalls mit einer Abnahme der Aktivität der inneren Uhr zusammen, aber auch mit einem verändertem Schlaf-Wachverhalten im Alter. Ältere Menschen gehen

oft schon früh zu Bett und haben nach sechs bis sieben Stunden ihren Schlafdruck aufgebraucht, sie wachen also um 3 oder 4 Uhr morgens auf. Selbst wenn sie dann einen Mittagsschlaf machen, sind sie am frühen Abend bereits wieder müde und gehen (zu) früh zu Bett. Dies ist ein Kreislauf, der sich immer weiter im Hinblick auf ein früheres zu Bett gehen verstärkt und durch die schwächere innere Uhr auch gefördert wird.

Sind ältere Menschen generell häufiger von Schlafproblemen betroffen als jüngere?

Ja. Dadurch, dass man im Alter weniger Schlaf benötigt und der Schlaf oberflächlicher ist, kommt es häu-

fig zu einem Erwachen mitten in der Nacht, wenn man zu früh zu Bett geht. Dieser an sich normale Vorgang wird dann oft als Schlafstörung empfunden. Dies kann durch ein verändertes Schlaf-Wachverhalten korrigiert werden.

Können auch Erkrankungen den Schlaf stören?

Zweifellos können körperliche Erkrankungen sowie neuropsychiatrische Erkrankungen, aber auch die Medikamente, die dabei eingesetzt werden, ein Grund für Schlafstörungen sein. Auch spezifische Schlafstörungen wie Schlaf-Apnoe und Restless-Legs-Syndrom treten im Alter häufiger auf und stören den Schlaf.

Steigt demnach mit fortschreitendem Alter das Risiko von Atemaussetzern im Schlaf?

Ja, Atemaussetzer im Schlaf sind ein Symptom der Schlaf-Apnoe, die mit dem Alter deutlich zunimmt.

Birgt chronischer Schlafmangel noch andere Gefahren?

Akut wirkt sich Schlafmangel auf die Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit am Tag aus. Insbesondere kognitive Funktionen, wie Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistungen, werden schlechter, können aber durch folgenden ausreichenden Schlaf korrigiert werden. Chronischer Schlafmangel hat die gleichen Effekte, die sich jedoch dann zunehmend verstärken. Zusätzlich >

Der Schlafrhythmus verändert sich im Lauf des Lebens. Die innere Uhr wird schwächer. Neben weiteren Faktoren können aber auch Medikamente die Nachtruhe stören.



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

Wir bieten:

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

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



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

**Senioren-Mobilität
der Zukunft. . .**

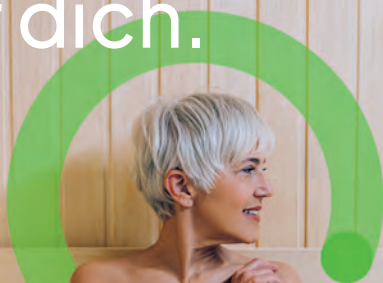


Gutschein für eine gratis Probefahrt

Getränke-Station Rank, Appenzell | Telefon 071 787 34 89
Gätzi Sport, Gossau SG | Telefon 071 388 33 33

Infos unter www.einfach-mobil.ch

**Mehr Power
für dich.**



Rund 800 m² Wellnessfläche warten auf dich!



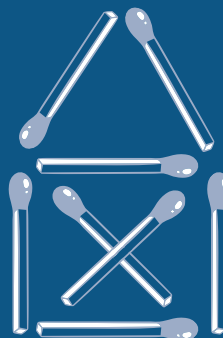
**SPORTZENTRUM
HERISAU**

sportzentrum-herisau.ch



Rätselspass mit Immobilien

Legen Sie 4 Streichhölzer so um, dass eine Figur entsteht, die 2 Quadrate & 4 deckungsgleiche Dreiecke enthält.



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



Nr. 2

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

Katja & Roland Diethelm
Ihre Gesundheitsoptiker in Teufen



brillehus  diethelm

Am Dorfplatz in Teufen

071 333 35 52

www.brille.ch

 Parkplätze vor em Hus



Eine Umstellung der Bettzeiten, Tagesstruktur und Aktivitäten kann den Schlaf deutlich verbessern.

Ulrich Hemmeter
Leitender Arzt



- erhöht chronischer Schlafmangel, besonders im mittleren Lebensalter, das Risiko für psychische Erkrankungen, wie Depression, aber auch Demenz, und ausserdem das Risiko für körperliche Erkrankungen, vor allem jene, die mit einer Schwächung des Immunsystems oder des Stoffwechsels einhergehen.

Wie kann man Schlafmangel entgegenwirken?

Zunächst ist festzustellen, ob überhaupt ein Schlafmangel vorliegt und nicht nur ein ungünstiges Schlafverhalten. Vielfach lässt sich mit einer Umstellung der Bettzeiten, der Tagesstruktur und der Tagesaktivitäten schon eine deutliche Besserung der Schlafstörung erzielen. Dies gelingt aber nur, wenn keine weiteren körperlichen oder psychischen Erkrankungen wie auch spezifische Schlafstörungen vorliegen. Ist dies der Fall, müssen sie von Spezialisten behandelt werden.

Was hilft beim Einschlafen?

Grundsätzlich gelten die klassischen Regeln der Schlafhygiene, die bei einer Schlafstörung unbedingt als

erstes beachtet werden müssen. Lassen einen Gedanken nicht einschlafen, dann ist es gut, diese vor dem Zu-Bett-Gehen an einem ruhigen Platz zu sortieren. Sind es Probleme, die am nächsten Tag erledigt werden müssen oder sind es Probleme, die einen längerfristigen Lösungsansatz benötigen? Solche längerfristigen Probleme sollte man aufschreiben und eine Zeit am Tag festlegen, an der man sich mit ihnen beschäftigen kann und möchte. Kommen solche Themen beim Einschlafen hoch, kommt die Gedankenstopp-Methode zum Einsatz. Das bedeutet, man sagt sich: «Stopp, ich habe mir dies überlegt und ich gehe es zur geplanten Zeit an». Muss am nächsten Tag das Problem gelöst werden, dann sollte man sich etwa zwei Stunden vor dem Schlaf damit beschäftigen und eine Lösung dafür finden, die man am besten aufschreibt und in einer Schublade deponiert. Kommt das Thema dann beim Einschlafen oder auch Erwachen mitten in der Nacht hoch, kann man wieder den Gedankenstopp nehmen und sich sagen, ich habe dies ja gelöst und aufgeschrieben – es ist sicher in der Schublade, ich muss mich nun nicht

mehr damit beschäftigen. Hat man für ein Problem jedoch keine Lösung, wird man diese auch nicht nachts im Schlaf finden. Das gilt es zu akzeptieren, dann lässt es einen im Schlaf in Ruhe. Zusätzlich hilfreich sind auch Einschlafrituale, die aber am besten sehr individuell gestaltet werden.

Was lässt besser durchschlafen?

Grundsätzlich gilt, dass alles, was potenziell den Schlaf stören kann, entdeckt und korrigiert werden muss, erst dann kann man besser ein- und durchschlafen. Eine Grundregel für ein besseres Durchschlafen ist sicher, dass man den Schlafdruck erhöht, indem man später zu Bett geht und das Licht löscht – am besten nicht vor 23 Uhr bei über 65-Jährigen. Zudem sollte man regelmässig zur gleichen Zeit, üblicherweise nach etwa sechs bis sieben Stunden Schlaf, aufstehen und nach 14.30 Uhr auch keinen Mittagschlaf mehr machen sowie diesen auf 30 Minuten begrenzen.

Das Interview führte Matthias Brülisauer.



«Ich habe dein Billett schon!»

Alle Billette auf Ihrem Handy.

öV Plus App
Einfach schneller als Zettel.



So einfach ist OSTWIND.
einfach.ostwind.ch



p.s.
Magazin Pro Senectute Ausserrhoden



Werbung, die auffällt...

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

Wir beraten Sie gerne für Ihre Kampagne im neuen Magazin!

Ihr Kontakt für Werbung:
Appenzeller Druckerei AG
Telefon 071 354 64 64
E-Mail insetate@adag.ch

I vesprech des i t Hand*



*Ich verspreche es dir mit Handschlag

Urs Büchel, Kreditkundenberater

Ein Handschlag gilt bei uns im Appenzellerland. Auch wenn wir Verträge schlussendlich schriftlich abschliessen, können Sie sich auf unser Wort und Versprechen verlassen.

appkb.ch

Empfehlenswert.  **Appenzeller Kantonalbank**

Musik verbindet Generationen

In der Familie Alder aus Urnäsch ist die Liebe zur Appenzellermusik Tradition.

Susanne Rempfler-Alder bekam die Freude an traditionellen Klängen in die Wiege gelegt: Sie wurde 1978 im Strüssler, oberhalb von Urnäsch, als zweites von drei Kindern in die Musikerfamilie Alder geboren. Ihren ersten Auftritt vor grossem Publikum hatte sie bereits 1984 an der 100-Jahr-Jubiläumsfeier der Alderdynastie.

Drei Generationen auf der Bühne

Wenn die Alders heute als Drei-Generationen-Kapelle auftreten, ist Susanne am Hackbrett dabei. Ihr Vater und einstiger Lehrer Walter sen. begleitet wahlweise am Akkordeon oder Kontrabass. Der 72-Jährige hat dem Namen Alder weit über die Szene hinaus zu Bekanntheit verholfen und erhielt 2008 für seine grossen Verdienste als Musiker, Musiklehrer, Hackbrettentwickler und Förderer der Appenzeller Volksmusik mit dem Goldenen Violin-schlüssel die höchste Auszeichnung in der Schweizer Volksmusik. Mit Susannes Kindern Josephine und Benjamin musiziert mittlerweile auch der Nachwuchs auf beachtlichem Niveau. Die Alderdynastie darf damit den Titel «Musikformation mit der längsten Familientradition im Appenzellerland» für sich beanspruchen. Ihr Ursprung liegt in den 1860er-Jahren auf der Osteregg, einem Hof in Urnäsch. Heute ist bereits die sechste Generation zu hören.



Fast 60 Jahre Differenz

Wenn drei Generationen Alder gleichzeitig auf der Bühne stehen, beträgt der Altersunterschied bis zu 57 Jahre! Die Formation besteht dann aus Walter sen. (1952), Susanne (1978), Walter jun. (1980), Benjamin (2007) und Josephine (2009). Sie sorgen mit Hackbrett-, Violin-, Bassgeigen-, Akkordeon- und Klavierklängen an Vernissagen, Konzerten, Geburtstagsfeiern oder Firmenanlässen für ein urgemütliches Ambiente.

Voneinander lernen

Trotz den völlig unterschiedlichen Lebensstadien gibt es eine Gemeinsamkeit, die alle verbindet: Das Interesse an der Musik und die Freude am gemeinsamen Musizieren. Susanne freut sich, dass bei der Wahl der Stücke und bei der Vorliebe in den Stilrichtungen Einigkeit unter

den Generationen herrscht. So kommen neben traditioneller Musik auch fremdländische Klänge zur Aufführung. Bei aller Harmonie gibt es aber auch Herausforderungen. Susanne schmunzelt, wenn sie erzählt, wie schwierig es ist, Zeit für gemeinsames Üben zu finden. Doch immer seien es bereichernde Momente, wenn jung und älter aufeinander-treffen: «Wir lernen voneinander Traditionelles zu übernehmen und beizubehalten und im Gegensatz Neues einzubringen.» Da bleibt zu hoffen, dass die Leidenschaft für Appenzellermusik auch künftig in der Familie weitergegeben werden kann. Susanne sieht den Schlüssel dazu in der «Verwurzelung im Herzen und der gelebten Liebe zu Musik, Tradition und Brauchtum», wie sie es in treffende Worte kleidet.

Text: Matthias Brülisauer

Foto: zVg

So früh wie möglich miteinander

REDEDEN

**Susanne Vincenz-Stauffacher ist Ombudsfrau.
Sie schlichtet bei Streitereien.**

Wer sich an die Ombudsstelle Alter und Behinderung, kurz OSAB, wendet, ist irgendwo angeeckt. Es kam zu einer Streitigkeit – oder zumindest einer Meinungsverschiedenheit – die bilateral nicht überbrückbar scheint. Hier kommt Susanne Vincenz-Stauffacher ins Spiel. Sie ist Ombudsfrau für die Kantone St. Gal-

len, Appenzell Ausser- und Inner- rhoden und bietet einen neutralen kostenlosen Rahmen um Probleme zu lösen, die entstehen, wenn Menschen im Alter Hilfe, Betreuung und Pflege brauchen. Situationen, die nicht einfach sind und oftmals ungeahnten Zündstoff bergen, wie die Ombudsfrau weiss.

Den Krach begraben

Ein Beispiel aus ihrem Alltag: Ein betagter Mann, dem sein Hund als letzter Begleiter im Leben geblieben war, hatte in ein Heim gezügelt. Dort wären eigentlich keine Tiere erlaubt, doch aus Mitgefühl wurden die Regeln gelockert und ein Auge zuge- drückt – der Hund durfte mit. Schnell



war allerdings klar, dass das Tier nicht stubenrein war. Die Einsicht des neuen Bewohners fehlte, er beschimpfte sogar Personal: «Ihr seid ja da, um zu reinigen.» Die Fronten verhärteten sich. Im gemeinsamen Gespräch bei der Ombudsfrau liess sich dann jedoch eine für alle akzeptable Lösung finden: Eine externe Person übernahm die Tierbetreuung, kam aber jeden Tag mit dem Vierbeiner zu Besuch ins Heim. Eine Vermittlung mit Happy End.

Bewohner gegen Heim

Den Hauptbrennpunkt macht die Ombudsfrau bei Senioren in Heimen aus, die unzufrieden mit der Pflegequalität sind. Doch auch die Einordnung in eine höhere Pflegestufe sorgt oft für rote Köpfe. Interessant ist, dass die Angehörigen leicht häufiger Hilfe erbeten, als die Betagten. «Wir scheinen uns nun als neutrale Lösungsfinder etabliert zu haben», merkt Vincenz erfreut an. Denn mittlerweile kommt beinahe die Hälfte der Anfragen für Gesprächsrunden von Heimleitungen.

Teilnahme ist freiwillig

Die Rolle der Ombudsfrau ist dabei nicht, Partei zu ergreifen, sondern einen Runden Tisch zu organisieren und zu schlichten. Sie ist also die Moderatorin, die eine vertrauliche

und barrierefreie Basis zu Beilegung von Querelen bietet. Sie betont: «Das Angebot basiert auf Freiwilligkeit. Man kann jederzeit abbrechen.» Bislang seien alle ihrer Einladung gefolgt, resümiert Vincenz: «Ich staune selber, dass das immer wieder gelingt. Ich habe noch nie von einer Partei eine Absage erhalten. Vermutlich, weil alle Menschen das Bedürfnis haben, sich zu äussern. Sie suchen ein Gefäss, das mit der OSAB geboten wird. Hier treffen sich die verschiedenen Parteien, es wird über die Situation gesprochen und einander zugehört.»

Trotz der vorbelasteten Atmosphäre und den heiklen Themen, die aufs Tapet kommen, habe Vincenz noch nie eine bedrohliche Situation während einer Aussprache erlebt. Ihre lange Erfahrung, gepaart mit den richtigen Fragetechniken, helfe sowohl aufgeladene Situationen zu entschärfen, als auch einen anständigen Ton zu treffen: «Die Grundvoraussetzung für dieses Amt ist jedoch, dass man Menschen gern hat.»

Nicht jeder Streit ist ein Fall für die OSAB

Ein Phänomen, das Vincenz immer häufiger beobachtet, sind Privatpersonen, die gegen Behörden zu Felde ziehen. «Dafür gibt es keine Ombudsstelle», erklärt sie: «Wenn

man mit Behörden im Clinch liegt, ist die OSAB nicht die richtige Stelle. Die OSAB bietet ausschliesslich Hilfe wenn es Krach zwischen einer Privatperson und einer Organisation gibt. Darum ist auch ein Nachbarschaftsstreit kein Grund, die OSAB aufzusuchen.»

Keine Angst vor Konsequenzen

Besonders macht die Ombudsstelle, dass sie über keinen rechtlichen Hebel verfügt. Vincenz sieht dies als klaren Vorteil und Beitrag zur Senkung von Hemmschwellen. Denn niemand muss Angst vor Sanktionen haben. Nur bei einer klaren Gefährdung darf die Ombudsfrau Anzeige erstatten.

«Nicht immer kann Harmonie entstehen», bedauert Vincenz: «Manchmal ist auch die Trennung eine Lösung». So geben etwa Sterbehilfeorganisationen Anlass zu Reibungen. Nicht in allen Institutionen ist «Exit» erlaubt. Wenn sich jemand dennoch für einen geplanten Tod entscheidet, hilft oft nur ein Wechsel in ein toleranteres Heim.

Verhältnismässigkeit

Zum Thema Fingerspitzengefühl und Augenmass erzählt sie folgendes Erlebnis: Die Coronazeit war insbesondere für Demenzkranke in Heimen sehr herausfordernd. Oft



Hier treffen sich die verschiedenen Parteien, es wird über die Situation gesprochen und einander zugehört.



Susanne Vincenz-Stauffacher
Ombudsfrau



Swiss Silver Stress and Resilience Study: Stressbedingte Störungen und Resilienz bei Personen 65+ Jahren

Studienleiterin: PD Dr. Myriam Thoma; Studienkoordinator: Nathanael Adank

Stress ist ein fester Bestandteil des Lebens, den jede Person früher oder später, mehr oder weniger, erlebt. Stress kann sich in Form von belastenden Sorgen um die Familie, einer schweren Krankheit, Streit mit den Nachbarn oder dem Verlust des Ehepartners zeigen. Auch vergangene schwierige Kindheitserfahrungen wie Vernachlässigung oder Missbrauch stellen Formen von extremen Stresserfahrungen dar. Forschungsergebnisse zeigen, dass Stresserfahrungen, die in jungen Jahren gemacht wurden, das gesamte Leben beeinflussen können. Menschen, die viel Stress erlebt haben, weisen beispielsweise ein erhöhtes Risiko für körperliche Krankheiten auf, berichten häufiger über Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen, leiden vermehrt unter Einsamkeit und haben auch öfter finanzielle Probleme sowie psychische Schwierigkeiten. Besonders extreme Formen von Stress, wie chronische Stresserfahrungen oder traumatische Erlebnisse, können zu Stress-assoziierten Störungen führen. Hierzu zählen die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), die komplexe PTBS, die anhaltende Trauerstörung sowie die Anpassungsstörung. Allerdings erklärt die Erfahrung von Stress nicht alles. Jeder Mensch hat unterschiedliche Fähigkeiten zur Anpassung an Stress oder Traumata. Die psychische Widerstandsfähigkeit oder Resilienz variiert von Person zu Person. Die genaue «Rezeptur» für Resilienz ist ein intensiv erforschtes Thema. Leider wird dies bei Men-

schen über 65 Jahren oft vernachlässigt, und wir wissen noch nicht genug über Resilienz im Alter. Das ist jedoch von grosser Bedeutung! Daher führen wir an der Universität Zürich eine Studie zu Stress und Resilienz bei Menschen ab 65 Jahren durch, einschliesslich solcher im Alter von 80, 90 oder sogar 100 Jahren! Mit dieser Studie möchten wir herausfinden, wie viel Stress und Traumata ältere Menschen erlebt haben, wie verbreitet Stress-assoziierte Störungen sind und wie sich ihre psychische Widerstandskraft zeigt.

Das Wissen bezüglich der Häufigkeit psychischer Störungen hat erhebliche Bedeutung für Massnahmen des Gesundheitssystems in der Schweiz. Das heisst: Je häufiger eine Störung ist, desto mehr Ressourcen sind in der Regel für Diagnose, Behandlung und Prävention erforderlich. Durch die Erforschung gesundheitsfördernder Faktoren können beispielsweise spezifische Massnahmen entwickelt werden, die darauf abzielen, diese Ressourcen zu stärken. Alle deutschsprachigen, in der Schweiz wohnhaften älteren Menschen ab 65 Jahren sind zur Teilnahme an dieser anonymen Befragung eingeladen. Sie können entweder online (am Computer) oder durch einen Papierfragebogen teilnehmen, den wir Ihnen bequem nach Hause schicken, inklusive eines vorfrankierten und adressierten Rücksendeumschlags. Bitte helfen Sie uns, mehr über Stress und Resilienz im Alter zu erfahren!

Studieninfo

Die Studie untersucht das psychische Befinden und die Resilienz von Menschen im Alter von 65+ in der deutschsprachigen Schweizer Bevölkerung.

Studienziele:

- Die Abschätzung des Anteils älterer Menschen mit stressbezogenen psychischen Störungen
- Untersuchung von beeinflussenden Faktoren auf die Resilienz

Teilnahmekriterien

- **mindestens 65 Jahre** alt
- gute **Deutschkenntnisse**
- in der **Schweiz wohnhaft**

Studienablauf

- Ausfüllen eines Fragebogens: online oder als Papierversion
- Der Fragebogen enthält Fragen zu traumatischen und stressreichen Erfahrungen
- Daten werden anonym erhoben
- Dauer: variiert individuell, ca. 15 bis 30 Minuten

Kontakt

E-Mail: resilienz@psychologie.uzh.ch
Telefon: +41 (0) 44 635 73 13
Mo - Fr von 09:00 bis 16:00 Uhr

Zum Online-Fragebogen



<https://www3.unipark.de/uc/SSRSR/>

> mals konnten sie nicht verstehen, weshalb alle Masken tragen und niemand auf Besuch kommt. In einem Fall wollte eine noch vitale Rentnerin ein liebgewonnenes Ritual aufrecht erhalten: Sie hatte ihrem Ehemann täglich eine frisch geschnittene Blume ins Heim gebracht. Als sie diese nicht mehr selber überreichen durfte, gab sie das Pflänzlein beim Empfang ab, wo es für 48 Stunden in Quarantäne ging und welkte – eine Liebesbotschaft wurde Kompost. Am Runden Tisch entstand eine Auslegeordnung, wie rigide die Hygieneregeln eingehalten werden müssen.

Eine Erfolgsgeschichte

Beachtlich ist die Erfolgsquote der OSAB. Sie liegt bei über neunzig

Prozent, wie der intern geführten Statistik entnommen werden kann. «Dass ein Streit längerfristig beigelegt werden kann, ist eine Teamleistung – das geht nur, wenn die Leute mitmachen», sagt Vincenz bescheiden und fährt fort: «Die OSAB bereitet lediglich das Feld vor, am Problem arbeiten müssen die Leute selber.» Da drängt sich die Frage auf, wie lässt es sich verhindern, dass eine Differenz sich gar nicht erst zum Streit auswächst? Die Ombudsfrau weiss Rat: «Nicht den Ärger in sich reinfressen. Reden miteinander, so früh wie möglich, kann vieles entschärfen. Wichtig ist auch, offen für Neues zu bleiben. Denn wenn der Zeitpunkt kommt und man Hilfe oder einen Platz im Heim braucht, muss man sich be-

wusst sein, dass sich das Leben verändert. Und das gilt auch für Angehörige. Sie müssen lernen, loszulassen.»

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Shutterstock

Kontakt

Ombudsstelle Alter und Behinderung der Kantone St. Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden, Telefon 071 220 33 73 oder Mail an: info@osab.ch



Zur Person

Susanne Vincenz-Stauffacher bezeichnet sich selber mit einem Augenzwinkern als «personifizierte Südostschweizerin». Denn die Ur-St. Gallerin mit Glarner Hintergrund heiratete einen Bündner und liebt das Appenzellerland. Die 56-jährige Mutter zweier erwachsener Töchter ist im Hauptberuf seit 30 Jahren als selbständige Rechtsanwältin tätig und bekleidet zahlreiche Ehren- und Nebenämter im sozialen Bereich. Als 2013 der Kanton St. Gallen seinen Bundesauftrag, eine niederschwellige Beratungsstelle für Behinderte einzurichten, umsetzte und ausweitete, indem er das Angebot auch Alten zugänglich machte, war Susanne Vincenz-Stauffacher als Frau der ersten Stunde dabei. Ihr juristisches Wissen, die Streitschlichtungserfahrung und ihr bestehendes Büro im Herzen der Stadt St. Gallen machten sie zur idealen Leiterin, um das Projekt aufzubauen. 2018 schlossen sich die beiden Appenzeller Kantone der Ombudsstelle an und lagerten ihre Aufträge ebenfalls an den Verein OSAB aus.



Mobil auch im höheren Alter?

Wenn Schmerzen der Hüfte den Alltag beeinflussen,
sind wir gerne für Sie da.



Im höheren Alter stellt die Mobilität oft eine grosse Herausforderung dar, besonders für jene, die mit Hüftproblemen kämpfen. Wenn jede Bewegung zur Qual wird, scheint es schwer, einen aktiven Lebensstil beizubehalten. Insbesondere die Beweglichkeit spielt eine entscheidende Rolle für langfristige Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Die Berit Klinik und die Orthopädie Rosenberg sind Ihr verlässlicher Partner für mehr Lebensqualität.

Warum Schmerzen in der Hüfte eine individuelle Lösung erfordern

Als zweitgrösstes Gelenk des menschlichen Körpers spielt die Hüfte eine zentrale Rolle in unserer Beweglichkeit. Hüftschmerzen gehören zu den häufigsten Gelenkproblemen, die Menschen jeden Alters betreffen können. Am häufigsten ist die altersbedingte Knorpelabnutzung Ursache für die Arthrose. Weitere mögliche Ursachen sind angeborene Fehlbildungen, entzündliche Gelenkerkrankungen und Spätfolgen nach einem Unfall.

So individuell die Ursachen, so vielseitig sind die Behandlungsmöglichkeiten. Im Wesentlichen richten diese sich nach dem Stadium der Arthrose. Am Anfang stehen entzündungshemmende Medikamente, physiotherapeutische Behandlungen und Anpassungen der Aktivitäten. Wenn diese Massnahmen nicht mehr ausreichen, kann ein künstliches Hüftgelenk eine vielversprechende Lösung bieten. Dank innovativer Implantate und neuartiger Operationstechniken können Betroffene wenige Tage nach dem Eingriff die Klinik wieder verlassen und schrittweise zurück in den aktiven Alltag kehren.

Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität

Sowohl bei akuten als auch bei wiederkehrenden chronischen Schmerzen stehen Ihnen das hoch qualifizierte Ärzteteam der Orthopädie Rosenberg und die Berit Klinik zur Seite, um nach

Samstag 09. März 2024 : Kostenloser Informationsevent zum Thema Hüftprothese

Wir laden Sie herzlich ein: Lernen Sie unsere Orthopäden kennen, stellen Sie Ihre persönlichen Fragen und gerne zeigen wir Ihnen unsere Klinik in Speicher. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Wo	Berit Klinik Vögelinsegg 5 9042 Speicher Treffpunkt im Restaurant
Wann	Samstag, 09. März 2024 09.30 - 11.30 Uhr
Anmeldung	Katrin Jocham 071 343 70 90 event@klinik.ch
Erreichbarkeit	ÖV-Haltestelle vor der Türe Gratis Tiefgarage
Anmeldeschluss	07. März 2024

einer ausführlichen Diagnostik eine geeignete Therapie der Hüfte einzuleiten. Mit unserer fachkundigen Expertise und langjährigen Erfahrung begleiten wir Sie in diesem Prozess und unterstützen Sie auf dem Weg zurück in den ersehnten, schmerzfreien Alltag.

Berit Klinik und Orthopädie Rosenberg:
Das Expertenteam in der Ostschweiz



*“Oft fragen sich Patient*innen:
Weshalb habe ich so
lange gewartet?”*

Dr. med.
Paul-Michael Bodler
Orthopädie Rosenberg

Seit 2016 pflegt die Berit Klinik und die Orthopädie Rosenberg eine äusserst erfolgreiche Partnerschaft, die sich optimal ergänzt. Die Berit Klinik in Speicher hat sich in der Ostschweiz als Nummer eins im Bereich Orthopädie etabliert und zählt schweizweit zu den fünf grössten Anbietern auf diesem Gebiet. Mit insgesamt neun Kliniken an sechs zentralen Standorten ist sie vielseitig aufgestellt und insbesondere in Gelenkersatz-Operationen nimmt die Klinik eine führende Rolle ein. Die Orthopädie Rosenberg repräsentiert eine Gesellschaft freipraktizierender Fachärztinnen und Fachärzte im Bereich Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie. Als Marktführer in der Ostschweiz ist die Orthopädie Rosenberg an insgesamt sieben Standorten mit einem Team von 20 hochspezialisierten Ärztinnen und Ärzten präsent. Diese enge Partnerschaft bietet nicht nur eine herausragende Expertise, sondern auch eine umfassende Betreuung von der Diagnose bis zur Nachsorge für die Patientinnen und Patienten.

Hightech-Medizin und ein persönliches Umfeld schaffen zudem Sicherheit und Vertrauen. Die traumhafte Lage, der erstklassige Komfort und die hochstehenden Hotellerie-

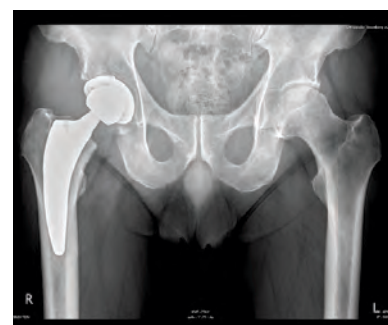


Abb1: Beckenübersicht lateral
Quelle: Orthopädie Rosenberg

Leistungen der Berit Klinik runden das Angebot ab.

Patientinnen und Patienten aller Versicherungsklassen aus der ganzen Schweiz werden in der Berit Klinik ohne Zusatzkosten behandelt.



Berit Klinik für Orthopädie und
Wirbelsäulenchirurgie
Vögelinsegg 5 | 9042 Speicher
info@beritklinik.ch | T+41 71 335 06 06



Orthopädie Rosenberg
Praxis Silberturm
Rorschacher Strasse 150
9000 St. Gallen
info@orh.ch | T+41 71 242 40 40

p.s. aktuell

Aktuelles aus der Pro Senectute AR Leistungsvereinbarung

Die Ausserrhoder Gemeinden und die Pro Senectute schlossen per 1. Januar 2024 eine gemeinsame einheitliche Leistungsvereinbarung ab. Somit werden die Sozialberatung sowie Teile des «Hilfen zu Hause» von den Gemeinden mit vier Franken pro Einwohnerin oder Einwohner mitfinanziert. Pro Senectute sowie die Gemeinden freuen sich über diesen gemeinsamen Schritt zu Gunsten der älteren Bevölkerung. Die Verhandlungen mit dem Kanton für eine neue Leistungsvereinbarung sind im Gang.

Sozialberatung

Wir sind in Teufen umgezogen: Während der Umbauphase des Haus Bächli, die bis ins zweite Quartal 2025 dauert, haben wir eine neue Adresse. Wir beraten Sie gerne jeweils mittwochs im Alters- und Pflegeheim Haus Lindenhügel, Zeughausstrasse 25, 9053 Teufen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit Margrith Lenz ([071 890 03 82](tel:0718900382) oder margrith.lenz@ar.prosenectute.ch).

Hilfen zu Hause

Neu kann die Steuererklärung komplett elektronisch eingereicht werden. Hierzu informiert die Ausserrhoder Steuerverwaltung auf ihrer Webseite. Die (Online-)Steuererklärung vollelektronisch einreichen beinhaltet:

- Beilagen können direkt elektronisch hinzugefügt werden
- Unterstützung durch Eingabeassistenten
- Wegleitung, Kursliste und Steuerkalkulator integriert
- Importfunktion der Vorjahresdaten

- Die Übermittlung der Daten geschieht verschlüsselt
- Die übermittelten Daten werden sicher in der Schweiz aufbewahrt

Im Steuerportal können aber auch Fristerstreckung für natürliche und juristische Personen erfasst, der eigene Kontoauszug angesehen, Einzahlungsscheine bestellt und angezeigt sowie das Auszahlungskonto hinterlegt oder geändert werden.

Die Steuerverwaltung informiert an drei Terminen:

- Donnerstag, 29. Februar 2024, in Herisau bei ARI FlexPoint an der Kasernenstrasse 1
- Donnerstag, 7. März 2024, in Teufen im Lindensaal-Foyer an der Zeughausstrasse 4
- Donnerstag, 14. März 2024, in Heiden im Ratsaal in der Gemeindeverwaltung am Kirchplatz 6

Die Veranstaltungen dauern von 14 bis 18 Uhr.

Sollte Ihnen das Ausfüllen der eigenen Steuererklärung immer mehr Mühe bereiten, unterstützen wir Sie gerne mit unserem Steuerklärungsdienst.

Gerne dürfen Sie sich an Silvia Oliva ([071 353 50 36](tel:0713535036), silvia.oliva@ar.prosenectute.ch) wenden.

Sport und Bildung

Fit bleiben mit der Spaziergruppe

Eine gesellige Gruppe Männer und Frauen trifft sich jeden Montag und bei jedem Wetter um 9 Uhr vor dem Seeparksaal in Heiden. Sie unternehmen gemeinsam einen gut einständigen Fussmarsch an der frischen Luft. Amanda Gatti, Ressortleitung Sport und Bildung bei der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, findet lobende Worte für die regelmässige

Aktivität: «Die Bewegung in der Natur, spezifische Gleichgewichtsübungen und ein Austausch untereinander bei der anschliessenden Einkehr halten Körper und Geist frisch und jung.» Weitere Läuferinnen und Läufer sind jederzeit willkommen. Schliessen Sie sich der Gruppe an und geniessen Sie die Vorteile von Bewegung in guter Gesellschaft. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Für den Aufbau von Spaziergruppen in anderen Gemeinden werden Interessierte gesucht. Anfragen nimmt Amanda Gatti ([Telefon 071 353 50 39](tel:0713535039), amanda.gatti@ar.prosenectute.ch) gerne entgegen.

Freie Plätze im Zumba Gold

Seit Anfang Jahr wird für bewegungs- und tanzfreudige Seniorinnen und Senioren der Kurs Zumba Gold angeboten. Eine motivierte Gruppe, die gerne noch wachsen darf, hat bereits zusammengefunden. Im Rhythmus lateinamerikanischer und aktueller Musik werden einfache Choreografien ausgeführt, um das Gleichgewicht, die Muskulatur und die Koordination zu schulen. Der Spass steht dabei im Vordergrund, das Fitnesstraining geschieht ganz nebenbei. Der Kurs findet jeweils donnerstags von 14.15 bis 15.15 Uhr im Sportzentrum an der Kasernenstrasse 71 in Herisau statt.

Anmelden kann man sich via ar.prosenectute.ch oder [Telefon 071 353 50 30](tel:0713535030) (vormittags).

Zehn Lektionen kosten 150 Franken. Nutzen Sie diese Gelegenheit, sich fit zu halten und dabei jede Menge Spass zu haben. Wir laden Sie herzlich zu einer kostenlosen Schnupperstunde ein.

Lesementoren für Herisauer Kinder gesucht

Sprach- und Lesekompetenzen sind die Basis für gesellschaftliche Teilhabe. Manchen Kindern fällt es jedoch schwer, diese Fähigkeiten zu erwerben. Rund um die Initiantin Christine Knaus hat sich nun eine Arbeitsgruppe gebildet, bestehend aus der Gemeinde Herisau, der Bibliothek Herisau, der Schule Herisau, der Pro Senectute AR sowie dem Verein AkzentaNova, einer Projektwerkstatt für Menschen mit Erfahrung. Sie sucht Freiwillige, die Primarschulkinder von der ersten bis zur dritten Klasse im Rahmen des neuen Angebots «Lesementoring in Herisau» unterstützen. In geduldiger Einzelbegleitung geben dabei Lesementorinnen und Lesementoren ihre Begeisterung für das Lesen und die Kommunikation weiter. Durch gemeinsames Lesen, Spielen sowie Gespräche helfen sie dem Kind, Vertrauen in seine Fähigkeiten zu entwickeln. Die Mentorinnen und Mentoren engagieren sich ein Schuljahr lang regelmässig und ehrenamtlich während einer oder zwei Stunden pro Woche.

Wer Interesse an der Aufgabe und Freude an Begegnungen mit Kindern hat, kann sich bis zum 30. März 2024 bei der Gemeinde Herisau (volkswirtschaft@herisau.ar.ch oder [Telefon 071 354 54 26](tel:0713545426)) melden. Es folgen ein Informationstreffen sowie ein zweitägiges, kostenloses Seminar zur Vorbereitung.

Zwäg is Alter Spielen fürs Gedächtnis

Wenn Ihnen Ihr Gedächtnis manchmal einen Streich spielt und Ihnen Namen nicht einfallen wollen oder Sie im Keller stehen und nicht mehr wissen, was Sie dort holen wollten, ist das kein Grund zur Besorgnis. Aber vielleicht möchten Sie mit anderen, denen es auch so geht, Ihr Gedächtnis spielerisch fördern und fordern? In entspannter Atmosphäre und mit viel Humor werden die

Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit gepflegt und gestärkt. In der Agenda sind die entsprechenden Angebote in den Gemeinden Herisau, Gais, Trogen und Heiden zu finden. Interessierte dürfen sich unter [071 353 50 30](tel:0713535030) melden. Die Organisierenden freuen sich auf geistreiche, spielerische und humorvolle Nachmittage.

Gemeinsames Nachtessen

Im März 2023 lud Silvia Hablützel von «Zwäg is Alter» zum ersten gemeinsamen Nachtessen an die Bahnhofstrasse 20 in Herisau ein. Dieser Abend führte kulinarisch nach Italien und vereinte Kräfte sorgten für ein Antipasti-Bufferet, wunderbare Salate, feinste Spaghetti begleitet von einem Glas Rotwein und einem süssen Dessert zum Abschluss. Dabei kamen die verschiedensten Koch- und Backtalente der Gäste zum Vorschein und wurden entsprechend gewürdigt. Die Stimmung war heiter und der Auftakt mehr als geglückt. Im November 2023 folgte dann die zweite Einladung, diesmal zu einem ostfriesischen Nationalessen. Unter kultureller und kulinarischer Leitung von Dorothee Gerber wurde man in den hohen Norden entführt und genoss Salat mit roter Bete und Hering, zum Hauptgang Grünkohl, Pinkel und Kartoffeln sowie zum Dessert rote Grütze mit Kirschen. Typischerweise folgte dann «ein Löffel», ein Kornbrand zur besseren Verdauung des eher schweren Essens. Dieses von Dorothee Gerber zusammengestellte und mit vielen Anekdoten gewürzte Menü hat allen geschmeckt und wurde mit viel Applaus herzlich verdankt. Das Angebot für ein gemeinsames Essen wird im 2024 weitergeführt. Das erste Mal am Sonntag, 25. Februar. Informationen dazu gibt es unter der Nummer [071 353 50 30](tel:0713535030), eine Reservation ist nötig.

Das Trauercafé ist gefragt

Seit 2015 wird das Trauercafé Hinterland angeboten. Ein bewährtes Team lädt dabei Trauernde an jedem ersten Donnerstag im Monat ab 17 Uhr zum Austausch an die Kasernenstrasse 39a in Herisau ein. Das Trauercafé Hinterland ist das einzige Angebot dieser Art in Ausserrhoden. Träger des Gemeinschaftsprojekts sind die Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Appenzeller Hinterland, die Seelsorge-Einheit Appenzeller Hinterland sowie die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden. Silvia Hablützel, Leiterin von «Zwäg is Alter» bei der Pro Senectute, darf erfreut feststellen, dass die etwa anderthalbstündigen Treffen immer beliebter werden: «Hatten wir im 2020 noch 64 Gäste, durften im vergangenen Jahr bereits 99 Trostsuchende gezählt werden.» Das Angebot ist eine wertvolle Hilfe. Denn Abschied nehmen ist etwas vom Schwersten im Leben. Da kann es aufbauend sein, wenn man auf seinem Weg durch die Trauer innehält, um anderen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zu begegnen. Übrigens: Bei den Treffen sind auch Gäste willkommen, die nicht einen Todesfall, sondern einen anderen Verlust betrauern. Begleitet wird die Gruppe von erfahrenen und geschulten Personen. Die Teilnahme ist kostenlos und an keine Religionszugehörigkeit gebunden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir suchen zurzeit Unterstützung in folgenden Aufgaben

- **Sozialzeitengagement für die Alltagshilfe, Steuererklärungsdienst und administrative Begleitung**
- **Sportleitende in Gais**

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

PRISKA

Manser

**Geburtsdatum****17. April 1969****Beruf****Ausbildung im Detailhandel****Tätigkeit PS****Sekretariat**

Darf ich mich vorstellen?

Mein Name ist Priska Manser. Aufgewachsen in Appenzell hat es mich nach meiner Ausbildung im Detailhandel im Herzen von Appenzell nach St. Gallen und dann nach Gossau verschlagen, wo ich nun seit mehr als 30 Jahren mit meinem Mann lebe. Ich bin Mutter von zwei erwachsenen Kindern und seit August 2023 stolze Oma.

Nach meinem Wiedereinstieg ins Berufsleben absolvierte ich Weiter-

bildungen im kaufmännischen Bereich und arbeite nun seit Dezember 2017 bei Pro Senectute AR im Sekretariat. Ich fühle mich bei dieser spannenden und abwechslungsreichen Arbeit sehr wohl. Mit viel Freude nehme ich die unterschiedlichsten Anliegen telefonisch oder persönlich entgegen und unterstütze das Team wo immer möglich.

In meiner Freizeit trifft man mich oft beim Walken rund um Gossau

oder auf dem E-Bike. Ein gutes Buch kann ich kaum aus der Hand legen und vergesse dabei auch gerne mal die Zeit. Immer auf der Suche nach neuen Rezepten kann ich an einem Kochbuch kaum vorbeigehen ohne darin zu blättern. Die neu entdeckten Rezepte koche ich zusammen mit meinem Mann an den Wochenenden gerne nach und genieße diese bei einem guten Glas Wein.

Fortlaufende Angebote

Volkslieder singen

wöchentlich, Mo., 14–15 Uhr
A cappella und teilweise mit Gitarren-Begleitung werden Volkslieder nach Wunsch gesungen.
 Rondellenstr. 8, Herisau

Englisch Beginner

wöchentlich, Di., 9.30–11 Uhr
Personen mit wenig Vorkenntnissen können in kleinen Schritten ihr Englisch verbessern.
 Gossauerstr. 2, Herisau

Englisch Fortgeschrittene

wöchentlich, Do., 9.30–11 Uhr
Gute Englisch-Grundkenntnisse in angepasstem Lerntempo ohne Druck ausbauen.
 Gossauerstr. 2, Herisau

Zumba Gold

wöchentlich, Do., 14.15–15.15 Uhr
Einfache Choreographien zu lateinamerikanischer und aktueller Musik um Gleichgewicht, Muskulatur und Koordination zu schulen.
 Sportzentrum, Herisau

Spazieren mit Einkehr

wöchentlich, Mo., 9–11 Uhr
Gut einstündiger Lauf in der Gruppe mit Gleichgewichtsübungen und Austausch bei anschliessender Einkehr.
 Seeallee 3, Heiden

Tanzen

1 Mal/Monat, Mo., 14.15–16.15 Uhr
Volkstänze aus aller Welt lernen. Dies trainiert Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Gedächtnis.
 Hörli, Teufen

Februar

Sonntagscafé

So., 25.2.24, 13.30–17 Uhr
Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Mit dem Handy Bahnticket lösen

Mo., 26.2.24, 14–16.30 Uhr
Es wird gezeigt, wie man mit dem Handy den Fahrplan abrufen und ein Billett lösen kann.
 Wohnheim Schönenbüel, Teufen
 1 Nachmittag, CHF 50

SBB Mobile und Fairtiq

Do., 29.2.24, 14–16.30 Uhr
Man lernt, wie man die beste ÖV-Verbindung findet und dazu ein Ticket erwirbt.
 Hotel Krone, Gais
 1 Nachmittag, kostenlos

März

iPhone Kurs

Mo., 4.3.24/11.3.24/18.3.24
 14–16 Uhr
Man lernt Einstellungen vorzunehmen, Apps zu löschen oder herunterzuladen, Nachrichten und Fotos zu versenden, den Kalender zu benutzen und mehr.
 Pro Senectute, Herisau
 3 Nachmittage, CHF 150

Erzählcafé «Nachbarschaft»

Mo., 4.3.24, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten. Die Themen der moderierten Gesprächsrunden sind vorgegeben.
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Computer Aufbaukurs

Di., 5.3.24/12.3.24/19.3.24
 9–11 Uhr
Tipps und Tricks um Computerkenntnisse zu verbessern oder aufzufrischen.
 Casa Solaris, Stein
 3 Vormittage, CHF 150

Trauercafé

Do., 7.3.24, 17–18.30 Uhr
Abschied nehmen gehört im Leben zum Schwersten. Unter erfahrener Begleitung kann man sich austauschen oder einfach dasein.
 Kasernenstr. 39a, Herisau
 1 Abend, Kaffeekasse

Informationen zum

Thema «Hüftprothese»

Sa., 9.3.24, 9.30–11.30 Uhr
Orthopäden geben Auskunft und die Klinik kann besichtigt werden.
 Berit Klinik, Speicher
 1 Vormittag, kostenlos

Erzählcafé «Frühlingserwachen» in Zusammenarbeit mit dem Casa Solaris

Di., 12.3.24, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten. Die Themen der moderierten Gesprächsrunden sind vorgegeben.
 Casa Solaris, Stein
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Vortrag:

Mobil auch im höheren Alter

Do., 14.3.24, 15–16.30 Uhr
Orthopäden der Berit Klinik kennenlernen und Fragen stellen. Führung durch die Klinik.
 Berit Klinik, Speicher
 1 Nachmittag, kostenlos

Erzählcafé**«Macht Verzicht glücklich?»**

Mo., 18.3.24, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten. Die Themen der moderierten Gesprächsrunden sind vorgegeben.
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Spiele fürs Gedächtnis

Di., 19.3.24/2.4.24/
 16.4.24/30.4.24/14.5.24
 9.30–11.30 Uhr
Vergesslich? Im Kurs kann man gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Hotel Krone, Gais
 5 Vormittage, CHF 25

Spiele fürs Gedächtnis

Mi., 20.3.24/3.4.24/
 17.4.24/1.5.24/15.5.24
 9.45–11.15 Uhr
Vergesslich? Im Kurs kann man gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Haus Tanneck, Herisau
 5 Vormittage, CHF 25

Musik- und Tanznachmittag

Mi., 20.3.24, 14.30–19 Uhr
DJ Bigo spielt alte Schlager, Tanzmusik und Lieder auf Wunsch – zum Tanzen oder einfach nur Anhören.
 Restaurant Treffpunkt, Herisau
 1 Nachmittag, Hutkollekte

Spiele fürs Gedächtnis

Mo., 25.3.24/8.4.24/
 22.4.24/13.5.24/27.5.24
 14.15–16.30 Uhr
Vergesslich? Im Kurs kann man gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Betreuungszentrum, Heiden
 5 Nachmittage, CHF 25

Spiele fürs Gedächtnis

Di., 26.3.24/9.4.24/
 23.4.24/7.5.24/28.5.24
 14.15–16.30 Uhr
Vergesslich? Im Kurs kann man gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Betreuungszentrum, Heiden
 5 Nachmittage, CHF 25

Ostersonntag,**Kein Sonntagscafé**

So., 31.3.24

April**Mit dem Handy Bahnticket lösen**

Mi., 3.4.24, 9–11.30 Uhr
Es wird gezeigt, wie man mit dem Handy den Fahrplan abrufen und ein Billett lösen kann.
 Pro Senectute, Herisau
 1 Vormittag, CHF 50

Trauercafé

Do., 4.4.24, 17–18.30 Uhr
Abschied nehmen gehört im Leben zum Schwersten. Unter erfahrener Begleitung kann man sich austauschen oder einfach dasein.
 Kasernenstr. 39a, Herisau
 1 Abend, Kaffeekasse

Sicher im Internet unterwegs

Mo., 8.4.24/15.4.24, 9–11 Uhr
Einstellungen vornehmen, Informationen gezielt suchen, im Internet bezahlen, Suchmaschinen verstehen und mehr.
 Pro Senectute, Herisau
 2 Vormittage, CHF 100

Erzählcafé**«April macht was er will» in Zusammenarbeit mit dem Casa Solaris**

Di., 9.4.24, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten. Die Themen der moderierten Gesprächsrunden sind vorgegeben.
 Casa Solaris, Stein
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Erzählcafé «Nachbarschaft»

Mo., 15.4.24, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten. Die Themen der moderierten Gesprächsrunden sind vorgegeben.
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Handykurs Android z.B. Samsung

Mi., 17.4.24/24.4.24/1.5.24
 14.30–16.30 Uhr
Man lernt Einstellungen vorzunehmen, Apps zu löschen oder herunterzuladen, Nachrichten und Fotos zu versenden, den Kalender zu benutzen und mehr.
 Pro Senectute, Herisau
 3 Nachmittage, CHF 150

iPhone Kurs

Fr., 19.4.24/26.4.24/3.5.24
 14–16 Uhr
Man lernt Einstellungen vorzunehmen, Apps zu löschen oder herunterzuladen, Nachrichten und Fotos zu versenden, den Kalender zu benutzen und mehr.
 Betreuungszentrum, Heiden
 3 Nachmittage, CHF 150

Sonntagscafé

So., 28.4.24, 13.30–17 Uhr
Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Mai**Trauercafé**

Do., 2.5.24, 17–18.30 Uhr
Abschied nehmen gehört im Leben zum Schwersten. Unter erfahrener Begleitung kann man sich austauschen oder einfach dasein.
 Kasernenstr. 39a, Herisau
 1 Abend, Kaffeekasse

Erzählcafé**«Plötzlich war alles anders»**

Mo., 6.5.24, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten. Die Themen der moderierten Gesprächsrunden sind vorgegeben.
 Bahnhofstr.20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Musik- und Tanznachmittag

Mi., 15.5.24, 14.30–19 Uhr
DJ Bigo spielt alte Schlager, Tanzmusik und Lieder auf Wunsch – zum Tanzen oder einfach nur Anhören.
 Restaurant Treffpunkt, Herisau
 1 Nachmittag, Hutkollekte

Sonntagscafé

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

Handykurs Android z.B. Samsung

Mo., 27.5.24/3.6.24/10.6.24
 9–11 Uhr
Man lernt Einstellungen vorzunehmen, Apps zu löschen oder herunterzuladen, Nachrichten und Fotos zu versenden, den Kalender zu benutzen und mehr.
 Betreuungszentrum, Heiden
 3 Vormittage, CHF 150

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 29.5.24/12.6.24/
 26.6.24/31.7.24/14.8.24
 9.45–11.15 Uhr
Vergesslich? Im Kurs kann man gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Haus Tanneck, Herisau
 5 Vormittage, CHF 25

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 29.5.24/12.6.24/
 26.6.24/31.7.24/14.8.24
 14–16.30 Uhr
Vergesslich? Im Kurs kann man gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Haus Tanneck, Herisau
 5 Nachmittage, CHF 25

Juni**Erzählcafé «Mein Traumberuf»**

Mo., 3.6.24, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten. Die Themen der moderierten Gesprächsrunden sind vorgegeben.
 Bahnhofstrasse 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

iPhone Kurs

Fr., 4.6.24/11.6.24/18.6.24
 9–11 Uhr
Man lernt Einstellungen vorzunehmen, Apps zu löschen oder herunterzuladen, Nachrichten und Fotos zu versenden, den Kalender zu benutzen und mehr.
 Pro Senectute, Herisau
 3 Vormittage, CHF 150

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



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

Post CH AG

AZB
CH-9100 Herisau

p.s. Magazin Ausserrhoden

Retouren an:
Gossauerstrasse 2

Soporin - bei Einschlafbeschwerden



Säntis

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



simonet-wda.ch

Appenzeller Heilmittel wirken
mit besonderer Kraft. Weltweit.

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

40
JAHRE ANS YEARS

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