

p.s.
Magazin Pro Senectute Ausserrhoden

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

01 | 22

Juni

*INKL.
JAHRESBERICHT 2021
+ KURSPROGRAMM*

Gemeinsam
statt einsam

Waldbaden
Mehr als nur ein
Spaziergang

Arbeiten nach
der Pensionierung



RHEINBURG-KLINIK
WALZENHAUSEN

Rehabilitation, Kliniken Valens.

Im Dienst eines Mitmenschen (IDEM)

Interessierte Frauen und Männer engagieren sich im Freiwilligendienst für die Patientinnen und Patienten in der Rheinburg-Klinik in Walzenhausen.

Die Rheinburg-Klinik Walzenhausen bietet neurologische und muskuloskeletale Rehabilitation an. Die Klinik verfügt über 64 Betten und beschäftigt rund 200 Mitarbeitende. IDEM-Damen und Herren sind ein geschätztes und willkommenes «Extra» für alle Beteiligten. Jede Stunde zählt!

Einsatzmöglichkeiten

- ▶ Besuchs- und Begleitsdienste
- ▶ Besorgungen
- ▶ Vorlesen, Unterhaltungen

Wertschätzung

Sie sind ein Teil der Gruppe Stiftung Kliniken Valens und werden sorgfältig eingearbeitet und gezielt und nach Ihren Möglichkeiten eingesetzt. An alle Anlässe für Mitarbeitende werden Sie ebenfalls eingeladen.

Für Fragen und weitere Informationen freut sich die Leiterin Pflegedienst, Frau Blazenka Bandur, auf Ihr Mail oder Ihren Anruf (blazenka.bandur@kliniken-valens.ch; 071 886 14 61).



Museum
Appenzell



Geflickt!

Vom Wiederherstellen
und Reparieren

12. März 2022

–1. November 2022

Museum Appenzell

www.museum.ai.ch

APPENZELLER LEBENSWELTEN
M H MUSEUM HERISAU



«Ääs go züche» –
Wirtshäuser im
Appenzellerland

Sonderausstellung
bis 2. Oktober

Öffnungszeiten
Mittwoch bis Sonntag, 13–17 Uhr
www.museumherisau.ch



Der lohnende Ausflug mit Enkelkindern!

Mit
Erlebnis-
weg

In Herisau
www.figurentheatermuseum.ch

KUNSTMUSEUM
APPENZELL

wahr·neh·men

/wahrnehmen/

1. mit den Sinnen aufnehmen, erfassen
«einen Farbeindruck, eine Struktur, eine Form wahrnehmen»

2. (etwas, was sich als Möglichkeit anbietet) nutzen
«ein Kulturangebot wahrnehmen»



Heinrich Gebert
Kulturstiftung

Wir öffnen Erfahrungsräume.

kunstmuseumappenzell.ch

INHALT

04

Schwerpunkt

Gemeinsam statt einsam –
Generationenübergreifendes Zusammenleben

07

Stadt & Land

Frauen an die Schalthebel
von Politik und Arbeitswelt!

10

Körper & Geist

Waldbaden –
Mehr als nur ein Spaziergang

14

Leben & Lernen

Auswandern
nach der Pensionierung?

25

Gesellschaft & Recht

Arbeiten nach der Pensionierung –
Was Sie beachten sollten

30

News

Portrait Silvia Hablützel
«Wie geht's dir?»

34

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** Maya Sporn, Michel Bossart, Pro Senectute AR **Chefredaktion** Maya Sporn
Art Direction Nina Frei **Anzeigen und Druck** Appenzeller Druckerei AG **Auflage und Erscheinung** 13000 Exemplare, 4x jährlich
Abonnemente für Spenderinnen und Spender im Jahresbeitrag inbegriffen **Mediadaten und Informationen** ps-magazin.ch

GEMEINSAM

statt einsam

Generationenübergreifendes Zusammenleben als Konzept

Generationenprojekte vereinen Menschen verschiedener Altersgruppen und greifen damit eine Wohnform auf, die in der Vergangenheit häufiger gewählt wurde. Während früher allerdings meist mit Verwandten zusammengelebt wurde, entstehen heute auch vermehrt Projekte, bei denen sich ältere und jüngere Menschen ohne Verwandtschaft für eine bewusste Form des Zusammenlebens entscheiden. Eines davon ist «im fontän – anders wohnen» in Heiden.

Mitte 2023 werden in Heiden die ersten zehn Wohnungen des Projekts «im fontän – anders wohnen» bezogen. Auf dem rund 6000 Quadratmeter grossen Areal Brunnen, einem

zentrumsnah gelegenen Grundstück, entstehen insgesamt 15 bis 20 Wohnungen. Hinzu kommen zwei bestehende ältere Liegenschaften. Die Eigentümer des Grundstücks sind

Francesca (62) und Peter Kühnis-Dietz (61). Die beiden wohnen seit zwanzig Jahren in einem grosszügigen Haus. Mit dem Älterwerden ist allerdings noch ein ganz anderer Traum immer weiter in den Vordergrund gerückt: Ihre Vision ist eine Wohnform, bei der die Werte Gemeinschaft, Reduktion, Kommunikation und Ökologie im Vordergrund stehen. «Wir machen uns über unsere zukünftigen Lebens- und Wohnform Gedanken und wollen uns in Richtung Gemeinschaftlich-





Oben: Kerngruppentreffen in St. Anton
Unten: Francesca und Peter Kühnis-Dietz

keit verändern», sagt Francesca Kühnis-Dietz. Statt in einer anonymen und zufälligen Nachbarschaft wollen sie in einer gemeinschaftlichen Wohnform leben, zusammen mit Menschen, mit denen sie sich verbunden fühlen.

Das Projekt «im fontän – anders wohnen» ist genossenschaftlich organisiert. Es bezweckt, für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen Wohnraum zu finanziell tragbaren Bedingungen zu schaffen, um dort gemeinschaftlich zusammen zu leben. «Wir streben eine Gemeinschaft an, in der wir unser Leben bis ins hohe Alter nach unseren Bedürfnissen gestalten und organisieren können und jedes Mitglied möglichst lange autonom bleiben kann», ergänzt Peter Kühnis.

Die grösste Herausforderung zu Beginn der Projektphase war, das nötige Kapital aufzubringen, um ein so grosses Vorhaben überhaupt lancieren zu können. Und dann ging es an die Bildung der neuen Gemeinschaft. «Es war gar nicht so leicht, Menschen zu finden, die sich in einer Genossenschaft engagieren möchten, ohne genau zu wissen, wo die Reise hingeht», meint das Ehepaar Kühnis rückblickend.



Neben den Wohnungen, die über 2.5 bis 5.5 Zimmer verfügen, wird es verschiedene Räume zur gemeinschaftlichen Nutzung geben. Geplant sind etwa ein grosser Gemeinschaftsraum, ein Gästestudio sowie eine Werkstatt. Auch der Garten steht allen zur gemeinsamen Nutzung zur Verfügung. Von den aktuell zehn im Bau befindlichen Wohnungen ist nur eine Wohnung noch frei. Interessierte werden jeweils zu einem ersten Gespräch eingeladen um gegenseitige Erwartungen sowie das finanzielle Engagement abzuklären. Peter Kühnis: «Bleibt das Interesse nach diesem Gespräch bestehen, organisieren wir ein Kennenlernen mit allen künftigen Bewohnern».

Ein solches Mehrgenerationenprojekt kann nur mit viel gegenseitigem Respekt, Empathie und Rück-

sichtnahme funktionieren. Und so sieht auch Kühnis in Zukunft die grösste Herausforderung darin, als Gruppe einen gemeinsamen Weg zu finden.

Aktuell werden Unstimmigkeiten noch ausdiskutiert. Mit dem Wachsen der Genossenschaft wird für die Zukunft allerdings noch nach neuen Formen der Meinungs- und Entscheidungsfindung gesucht.

Bei einem jedoch ist sich Peter Kühnis schon heute sicher: «Unser Wohn- und Lebensprojekt kann und soll eine Ausstrahlung über sich hinaus haben und dem Quartier sowie der Gemeinde Heiden einen Mehrwert bringen.»

Text: Maya Sporn

Fotos: Francesca und Peter Kühnis-Dietz

säntis
der berg

erholsamer
Mein Säntis

Sonntagsplausch

Geniessen Sie die frische Bergluft am Fusse des Säntis und das einmalige Panorama auf 2502 mü.M. bei einer Auszeit auf der Schwägälp.

Sonntagsplausch für 2 Personen
ab **CHF 250.00**
(1 Person ab CHF 140.00)

Eine Übernachtung im «Säntis – das Hotel***»
(von Sonntag auf Montag)
Reichhaltiges Frühstücksbuffet,
wahlweise auf dem Säntis oder im Hotel
Ein 2-Gang-Abendessen
Benutzung des Wellnessbereiches
Eine Berg- und Talfahrt mit der Schwebbahn
inkl. kostenloser Zugang zur Erlebniswelt*

Angebot buchbar sonntags vom 5.06. – 18.12.2022
Reservation erforderlich unter +41 71 365 66 00
Preis- und Kursänderungen vorbehalten. Alle Preise inkl. MwSt.
*Die Freifahrt kann nur während Ihres Aufenthaltes und der Betriebszeiten der Säntis-Schwebbahn eingelöst werden.

Säntis-Schwebbahn

Hotel, Gastronomie, Events | CH-9107 Schwägälp Säntis
T +41 71 365 65 65 | kontakt@saentisbahn.ch
www.saentisbahn.ch



ADLER

OPTIK & AKUSTIK GMBH

Hörtest-Gutschein

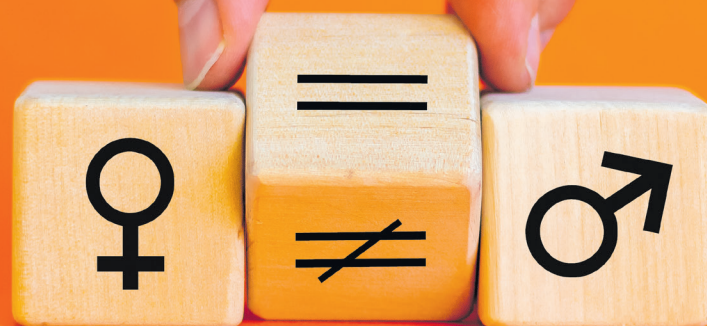
Vereinbaren Sie einen **Termin** für Ihren persönlichen Hörtest mit **individueller** und **kostenloser** Beratung bei uns im Geschäft.

9100 HERISAU
BAHNHOFSTR. 21
TEL 071 351 37 37

9240 UZWIL
BAHNHOFSTR. 73
TEL 071 951 48 48

9230 FLAWIL
WILERSTRASSE 26
TEL 071 393 37 37

www.adleroptik.ch



Frauen an die Schalthebel von Politik und Arbeitswelt!

Die Frauenzentrale Appenzellerland fördert Frauen in Berufs- und Arbeitswelt. Und in der Politik. Für die nächstjährigen Gesamterneuerungswahlen in den beiden Appenzell wünschen sich die Verantwortlichen, den Frauenanteil im Kantonsrat nochmals zu steigern und mindestens eine Regierungsrätin.

Als Clara Nef 1929 die Frauenzentrale Appenzell Ausserrhoden gründete, tat sie das, um im karitativen und sozialen Bereich für Menschen zu sorgen, die in Not geraten waren. In die 35-jährige Amtszeit Nefs fielen auch die von Arbeitslosigkeit und Armut geprägten Kriegsjahre. So nähten die Frauen zum Beispiel Bubenhosen und strickten Militärsocken, warteten vor der Schnaps-

gefahr und organisierten Flick- und Kochkurse. In der Zwischenzeit hat sich die Frauenzentrale Appenzellerland – so heisst sie seit 2021, um auch die Innerrhoderinnen anzusprechen – komplett gewandelt. Zwar werden immer noch Kurse angeboten, in denen geht es aber nicht um Hausarbeiten, sondern darum, wie sich Frauen besser im Alltag, in Politik oder Beruf positionieren

können. «Selbstbewusst im Alltag» oder «Mut tut gut» sind persönlichkeitsstärkende Kurse, die Appenzellerinnen auf ihrem Weg unterstützen sollen. Vizepräsidentin Maria Kobler sagt: «Die Frauenzentrale setzt sich heute für die Chancengleichheit im Beruf und Gleichstellung der Frau – zum Beispiel beim Lohn – ein. Zudem können unsere Mitglieder die Expertinnenplattform >

› von alliance F benutzen und wir unterstützen Frauen beim Wiedereinstieg in den Beruf.» Die Frauenzentrale Appenzellerland ist politisch neutral. Soll die Frauenzentrale auch Politikerinnen unterstützen, die sich nicht explizit für Frauenrechte stark machen? «Der Vorstand ist der Meinung Ja», sagt Kobler. «Die Mitglieder können an der MV im Mai über ein entsprechendes Unterstützungspapier für Frauen in der Politik abstimmen.» Denn, egal ob in Politik oder Beruf, wichtig sei die Diversität: «Geschlechtergemischte Teams erzielen einfach bessere Ergebnisse!»

Fokus Politik

2023 finden in den beiden Appenzell auf kantonaler und kommunaler Ebene Gesamterneuerungswahlen statt. Die Frauenzentrale Appenzellerland unterstützt dabei alle Frauen, die sich zur Wahl stellen. «Einerseits wird es im kommenden September einen Kurs «Fit für öffentliche Arbeit

und Politik» geben, andererseits werden wir wieder eine Wahlzeitung mit den kandidierenden Frauen in alle Haushalte verteilen», sagt Kobler und fährt fort: «Diese Broschüre war 2019 ein voller Erfolg, an den wir gerne wieder anknüpfen wollen.» Tatsächlich konnte damals der Frauenanteil im Ausserrhoder Kantonsrat auf 33.8 Prozent gesteigert werden, was sogar der Tagesschau am Schweizer Fernseher eine Meldung wert gewesen war. Selbstverständlich wolle man dieses Ergebnis bei den anstehenden Wahlen bestätigen. «Schön wäre es», fügt Kobler an, «wenn nächstes Jahr auch eine Frau in den Regierungsrat gewählt wird.»

Gleiche Chancen

Nein, es gehe der Frauenzentrale nicht darum, die Männer zu über-tönen, sondern um die Chancengleichheit von Frau und Mann zu fördern. «Nach wie vor ist es so, dass Männer einfach besser vernetzt sind

und darum auch bessere Berufs- und Karrierechancen haben und so einfacher in politische Ämter gewählt werden», zeigt sich Kobler überzeugt. «Wir von der Frauenzentrale wollen unseren Mitgliedern ebenfalls ein Netzwerk bieten, so wie es die Männer zum Beispiel vom Militärdienst her kennen», sagt sie. Dafür setze man einerseits auf die Solidarität unter den Frauen, andererseits seien weitere Wahlunterstützungsmassnahmen wie zum Beispiel Podiumsdiskussionen denkbar. Frauen sollen auf Augenhöhe mitdiskutieren können, denn schliesslich seien sie von den Entscheiden, die in der Politik gefällt werden, ebenfalls betroffen. Und: «Frauen, die in der Öffentlichkeit stehen, übernehmen eine Vorbildfunktion für junge Frauen. Diese weibliche Sichtbarkeit ist darum sehr wichtig», sagt Kobler.

Text: Michel Bossart

Fotos: Shutterstock/Maria Kobler

Maria Kobler, Vizepräsidentin
der Frauenzentrale Appenzellerland

« Geschlechtergemischte
Teams erzielen einfach
bessere Ergebnisse! »

ETWAS FÜRS AUGE

Engelgasse 5, 9050 Appenzell
Kasernenstrasse 5, 9100 Herisau

www.engel-optik.ch

EO
ENGEL OPTIK

HERZROUTE E-BIKE SHOP

in Teufen



ÜBER 300
FLYER E-BIKES
AB LAGER

+41 71 787 51 20
herzroute.ch/flyer



GESCHENKT: ORTLIEB Gepäcktasche
zu jedem FLYER E-Bike (Wert CHF 89).



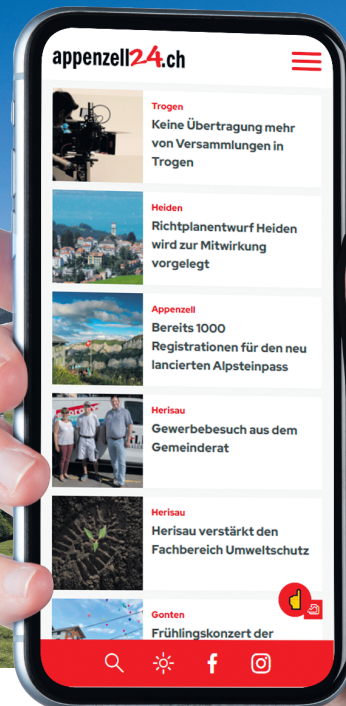
Für Alltags-
Geniesser



Für Wohlfühl-
Allrounder

Täglich das Wichtigste aus der Region erfahren.

Auch als App
erhältlich!



appenzell**24**.ch

WALD BADEN

Mehr als nur
ein Spaziergang

Entstanden in den 1980er Jahren in Japan, hat sich «Shinrin Yoku», wie das Bad im Wald auf Japanisch heisst, auch hierzulande zu einem Trend entwickelt. Waldbaden wird eine therapeutische Wirkung zugeschrieben. Es soll unter anderem gegen Stress, Ängste und Depressionen helfen. Doch worin unterscheidet sich ein normaler Spaziergang vom heilenden Waldbad und was kann es tatsächlich?

Dass sich ein Spaziergang oder eine Wanderung in der Natur positiv auf unser Wohlbefinden auswirken, klingt erstmal einleuchtend. Die frische Luft stärkt unser Immunsystem, das Grün der Umwelt wirkt beruhigend auf unsere Nerven und die Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System. Der Unterschied zum Waldbaden liegt allerdings im Detail. Denn während beim Wandern gut und gerne einmal vier Kilometer pro Stunde zurückgelegt werden, geht es beim Waldbaden wesentlich gemächlicher und bewusster zu und her. Die Menschen gehen bewusst durch den Wald und vor allem *verweilen* sie in ihm – ohne Hektik, ohne sportliches Ziel und ohne Ablenkung durch Gespräche, das Handy, die Fitnessuhr oder den nächsten Termin im Kopf.

Es wird versucht, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen

Ein Waldbad dauert normalerweise zwischen zwei und vier Stunden und beginnt meist mit dem «Ankommen» im Wald, das im Stehen oder im Sitzen und mit geschlossenen Augen praktiziert wird. Danach beginnt erst das Laufen und man legt dabei nicht mehr als zwei,

höchstens drei Kilometer Weg zurück, bleibt immer wieder stehen, setzt sich oder legt sich auch mal hin. Die therapeutische Wirkung soll dadurch erzielt werden, dass der Wald nicht einfach durchwandert wird, sondern die Atmosphäre des Waldes mit der Achtsamkeit aller Sinne erlebt wird. Die Natur wird so in all ihren Facetten wahrgenommen. Von Blätterfarben und Formen, über Geräusche wie Vogelgezwitscher oder Rascheln und den verschiedenen Gerüchen bis hin zum Spüren von Wind oder weichem Moos unter den Füßen.

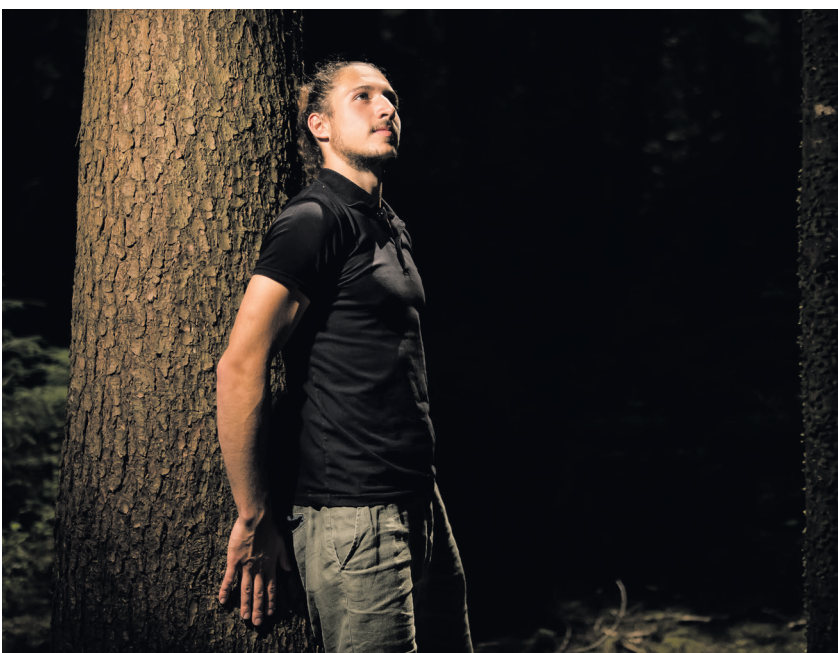
Während eines Waldbades wird kaum geredet und selbstverständlich werden auch keine Anrufe beantwortet, keine Nachrichten gelesen und keine Musik gehört. Die gesamte Aufmerksamkeit gilt dem Wald. Durch gezielte Achtsamkeits-, Meditations- und Körperwahrnehmungsmethoden wird die Sinneswahrnehmung verstärkt und es soll zu einer Entspannung und Erholung für Körper und Geist kommen.

Und was sagt die Wissenschaft zum Thema Waldbaden und dessen Wirkung? Einer der bekanntesten Vertreter der japanischen Forschung zu diesem Thema ist Professor Qing

Li von der Nippon Medical School in Tokio. Verschiedene seiner Studien wiesen eine stressreduzierende Wirkung von Waldbaden nach. Gemessen werden hierfür physiologische Parameter wie Herzschlagvariabilität, Blutdruckwerte, Anzahl und Aktivität der Immunzellen sowie Stresshormone. Die Effekte von Waldbädern nach der Shinrin-Yoku Methode seien demnach vielfältig: Senkung des Blutdrucks, Stressreduktion, Förderung der Gesundheit des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems, Erhöhung der Schmerzschwelle, Senkung des Blutzuckerspiegels, Zunahme natürlicher Killerzellen, Verbesserung der Energie und Gedächtnisleistung und Linderung von Depressionen zählen hierzu. Verantwortlich dafür seien unter anderem die sogenannten Terpene. Mithilfe dieser Duftstoffe schützen sich Bäume vor Schädlingen und locken Nützlinge an. Diese Pflanzenstoffe sind in Blättern, Rinden und Blüten und damit auch in der Waldluft enthalten und werden von uns über die Lunge aufgenommen.

Text: Maya Sporn

Fotos: Shutterstock/Hassan Hjjai



Der erste in der Schweiz zertifizierte Waldbadeguide

Der in Trogen wohnhafte Hassan Hjjai ist der erste zertifizierte Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainer und einer der ersten ausgebildeten Waldbadeguides der Schweiz. Seine Ausbildung hat er an der Waldbaden Akademie Schweiz absolviert. Er ist heute selbständig und gibt unter anderem Kurse in Waldbaden in St. Gallen.

Mehr Informationen:
www.erwaos.ch

Gutschein für CHF 500.–

bei Vertragsabschluss für einen Neuwagen bis
31. Juli 2022 gegen Vorweisung des Inserates.

**UTO
LANTER AG**

Toyota + Suzuki
Gewerbezentrum Walke
9100 Herisau
+41 71 351 22 77
www.autolanter.ch

«EIGENTLICH WOLLTE ICH NUR
MEINEN WAGEN
ZUM SERVICE BRINGEN...»



Floaten

Schweben im warmen Salzwasser
Entspannung für Körper Geist und Seele

Termine nur nach Voranmeldung:

Montag-Freitag 12.30-21.30 h
(letzte Buchung 20.00 h)

Samstag & Sonntag 10.00-19.00 h
(letzte Buchung 17.30 h)

FloatingOase GmbH
Eschlerpark ~ Bleichelstrasse 22 ~ 9055 Bühler
Tel. 079 793 92 92 ~ info@floatingoase.ch

floatingoase.ch



wölzgott innovativ.

Appezölle Qualität, vesproche!

adag.ch/aaqs.html



www.appenzellerdruckerei.ch

Haben Sie sich abgesichert?

Oft sichern wir uns mittels Versicherungen gegen Risiken ab. Doch was ist, wenn ich nicht mehr selber handeln oder bestimmen kann? Wer soll mich vertreten? Kennen Sie den Vorsorgeauftrag, mit welchem Sie die behördlichen Massnahmen auf ein Minimum beschränken und selbst bestimmen können? Welche Regelungen bestimmen Sie auf Ihren Tod hin?

Wünschen Sie eine Beratung zu:

- › **Patientenverfügung,**
- › **Vorsorgeauftrag** und/oder
- › **Nachlassplanung?**

Die Aggeler Huber & Partner AG berätet Sie gerne umfassend und freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme!



Aggeler Huber & Partner AG
Recht und Treuhand

9100 Herisau, Eggweg 10a
9200 Gossau, Herisauerstrasse 36
071 385 69 69
www.recht-treuhand.ch



Rigert AG – Clevere Lösungen für Eigenheime

Die grösste Auswahl an Treppenliften

Rigert AG, eine Schweizer Firma, bietet seit 1962 clevere Lösungen für Eigenheimbesitzer an, welche die Zugänglichkeit zu deren Immobilie verbessern wollen. Das Unternehmen ist Treppenlift- Pionier und Marktleader. Hohe Qualität, ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis, branchenbester Kundendienst und eine schweizweite Beratung machen es einzigartig.

Kostengünstige Lösung, um Treppen zu überwinden

Wenn die Treppe zum Hindernis wird, sind Treppenlifte mit Sitz eine einfache und kostengünstige Lösungsmöglichkeit. Sie lassen sich für gerade, wie auch gekurvt und gewendelte Treppen einsetzen. Diese Treppenlifte können sofort geliefert werden, sind einfach zu installieren und können jederzeit wieder demontiert werden. Sie sind somit eine einfache Lösung – auch für eine zeitlich begrenzte Einsatzdauer.

Rigert besitzt die grösste Auswahl an Treppenliften: «Rigi», der Kostengünstige für gerade Treppen; «Solaris», der Modulare, von dem alle Schienenteile an Lager verfügbar sind; «Primo», der mit dem grösstmöglichen Fahrkomfort und dem eleganten Design. Verschiedene Schienen- und Sitzfarben lassen den Treppenlift perfekt an die Wohnumgebung anpassen. Und nicht zuletzt gibt es den «Flow II», der für engste Einbausituationen geeignet ist.

Wenn der Lift fehlt

Die Verbindung von Stockwerken in Ein- oder Mehrfamilienhäusern kann mit dem platzsparenden Treppenlift «Pegasus



Nova II» von Rigert gelöst werden. Die Vorteile: Das bestehende Geländer wird durch die einzigartige Fahrbahn ersetzt. Die Plattform und der Klappsitz stellen alle Bedürfnisse für Personen wie auch für den Warentransport sicher. Kein anderes Treppenliftsystem lässt sich so dezent integrieren.



Tel.: 071 460 13 36
info@rigert.ch
www.rigert.ch

p.s.
Magazin Pro Senectute Ausserrhoden



Das neue Magazin der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden.

Haben Sie Wünsche, Anregungen, eine Adressänderung oder sonst Fragen?

Ihr Kontakt: Telefon 071 351 39 50
E-Mail info@ps-magazin.ch

Auch online unter www.ps-magazin.ch



Den beiden fehlt eigentlich nur der Schweizer Käse

**Auswandern nach der Pensionierung?
Diesen Traum hat sich Cornelia Good aus Herisau
gemeinsam mit ihrem Partner erfüllt. Sie haben
sich auf Sardinien ein Haus gekauft, es komplett
umgebaut und sind vor einem Jahr darin eingezogen.
Den Schritt ins Abenteuer haben sie nie bereut.**

Es brauchte nur zwei Besuche bei einem befreundeten Pärchen, das nach Sardinien ausgewandert war, bis Cornelia Good und ihr Partner überzeugt waren, dass sie ihr Leben als Pensionäre ebenfalls auf der Mittelmeerinsel verbringen wollen. Seit einem Jahr wohnen die beiden nun in ihrem frisch umgebauten Landhaus mit Meeresblick eine Fahrstunde von Cagliari entfernt. «Hier fühlen wir uns wohl – das Meer und das Klima tun uns einfach

gut», schwärmt die 67-jährige Herisauerin. Ihre Auswanderung wurde wegen der Massnahmen zur Eindämmung des Coronavirus zwar etwas erschwert. Allzu oft konnten sie den Umbau ihres Hauses nicht persönlich überwachen, doch: «Wir hatten einen Bauleiter, dem wir vertrauten und der sich um alles gekümmert hat. Er hat uns auch mit allen Behördengängen geholfen», erzählt Cornelia Good. Das sei Gold wert gewesen. Denn die Rentnerin

besuchte zwar vor der Auswanderung einen Italienischkurs der Pro Senectute, das habe ihr geholfen, doch so eine Auswanderung und ein Hausumbau, das spiele dann doch in einer anderen Sprachliga, meint sie. «Ciao Giovanna», unterbricht sie das Zoom-Gespräch, «sì, vengo per il caffè in the afternoon!» Sie lacht: «Die Kommunikation mit den Einheimischen klappt doch wunderbar.» Das sei gerade ihre Nachbarin gewesen, die unterwegs

Appenzell Ausserrhoden
ar.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Jahresbericht 2021

Vorwort Präsidentin



Es ist ein ungeheures Glück, wenn man fähig ist, sich freuen zu können.

George Bernhard Shaw



Liebe Leserin, lieber Leser

Dieser Satz hat mich innehalten lassen – mich wach gerüttelt und mir bewusst gemacht, dass wir mit dem Älterwerden Gefahr laufen, uns vermehrt darauf zu fokussieren, welche Einbussen im Leben wir zu verkraften haben: Was uns plagt, was nicht mehr so schnell oder so gut möglich ist wie «früher».

So lese ich im obigen Zitat die Aufforderung, das Glück zu ergreifen, die positiven Momente, die freudigen Erlebnisse, die geglückten Experimente wahrzunehmen und uns auf diese zu fokussieren, und uns darüber zu freuen – seien sie noch so klein. Wir können und dürfen uns auch helfen lassen gewisse Fähigkeiten zu verbessern, oder neu zu lernen – sei es der Umgang mit dem Handy, die Sicherheit beim Autofahren oder das Training von Kopf bis Fuss – kleine Erfolge, über die wir uns freuen dürfen.

Wenn wir Hilfe annehmen bei Sorgen und Nöten, wenn wir uns alleine fühlen, oder schwierige Aufgaben meistern müssen (z. B. Umzug, Steuererklärung etc.), bleibt uns Freiraum für die kleinen Freuden des Alltags.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pro Senectute AR sind für Ihre Anliegen gerne da!

Damit unser motiviertes Team diese Arbeit auch weiterhin verrichten kann, sind wir auf finanzielle Unterstützung der öffentlichen Hand, aber auch privater Spenderinnen und Spender angewiesen.

Ich danke Ihnen allen ganz herzlich für Ihre Unterstützung in der Vergangenheit, aber auch in der Zukunft! Ein spezieller Dank geht an das gesamte Team unter der motivierenden Leitung von Sabrina Steiger als Geschäftsführerin, welches auch in diesem zweiten von Corona geprägten Jahr die gestellten Aufgaben kompetent angepackt und mit Flexibilität und Kreativität erfüllt hat.

Regula Eugster
Präsidentin Stiftungsrat

Beratungen, Informationen, Finanzhilfe

Informationsvermittlung

Wir beantworteten im vergangenen Jahr 755 Anfragen (Vorjahr 1021), was im Umfang den Jahren vor Corona entspricht. Unsere Webseite wurde ebenfalls wieder intensiv besucht (30 724 Aufrufe/Vorjahr 30 892). Auf www.infosenior.ch sind alle kantonalen Organisationen erfasst, die Dienstleistungen im Alter anbieten.

Sozialberatung

Wiederum nahmen knapp 700 Personen in AR die Sozialberatung in Anspruch. Es ergaben sich total rund 2750 Beratungsstunden, welche von unseren vier Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern geleistet wurden. Zusätzlich hat uns eine Praktikantin der Fachhochschule Ost während eines halben Jahres unterstützt. Wichtige Themen waren wieder die Finanzen, Wohnen, Gesundheit, Lebensgestaltung und Recht (z. B. Vorsorgethemen). Neben subventionierten Beratungen und nicht subventionierten Heimberatungen führten wir 2021 im Auftrag der KESB zehn gesetzliche Mandate (Beistandschaften und

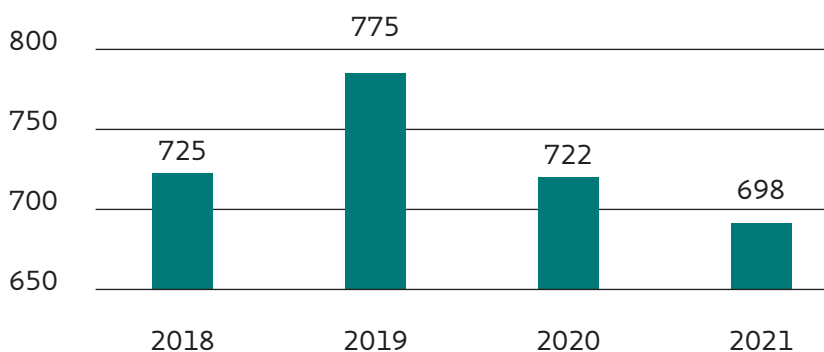
Vorsorgemandate). Die Anzahl und auch der Aufwand der Mandate hat in den letzten Jahren zugenommen. Der vermehrte Aufwand spiegelt sich in einer knappen Verdopplung der aufgewendeten Stunden von 2018 (156 Stunden) auf 2021 (297 Stunden) wieder.

2021 organisierte das Team der Sozialberatung eine Vortragsreihe zum Thema «automobil bleiben». In Heiden, Teufen und Herisau erhielten je rund 20 interessierte Seniorinnen und Senioren Informationen, wie sie ihre Fahrfähigkeiten erhalten und erweitern können. Die Vorträge fanden in Zusammenarbeit mit dem Strassenverkehrsamt und dem Fahrlehrer René Bischof statt.

Individuelle Finanzhilfe

2021 zahlten wir CHF 69 427.20 (Vorjahr CHF 74 296.05) als Direkthilfe an Seniorinnen und Senioren aus. Mit diesen Bundesgeldern können wir ältere Menschen mit sehr kleinem Budget bei alltäglichen Dingen wie Kleidung, Hilfsmittel oder dringend nötigen Anschaffungen finanziell unterstützen.

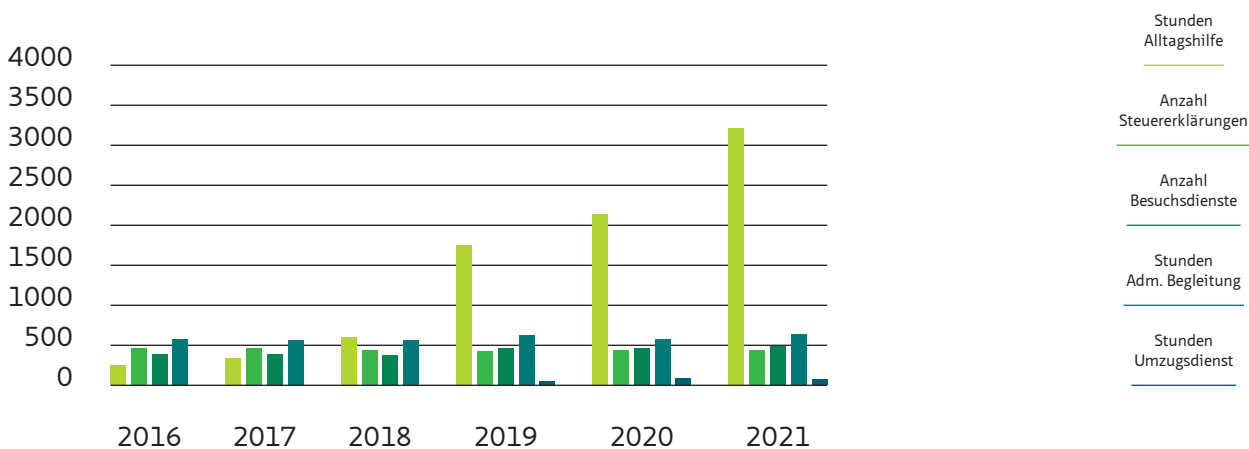
**Anzahl beratene Personen 2018 – 2021
(Zuhause und im Heim)**



Hilfen zu Hause

Möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause führen – das ist einer der vielgenannten Wünsche der älteren Bevölkerung. Wir unterstützen unsere Kundinnen und Kunden dabei mit grossem Engagement und individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse ausgerichtet. Unser Motto lautet: « So viel Hilfe wie nötig – so wenig Hilfe wie möglich ».

Entwicklung Hilfen zu Hause 2016 – 2021



Alltagshilfe

Unsere Sozialzeitengagierten unterstützten im 2021 während 3608 Stunden bei alltäglichen Hausarbeiten, bei Begleitungen (z. B. beim Einkaufen, Spazieren) oder unterstützten Angehörige mit unserem Entlastungsdienst.

Steuererklärungsdienst

Im 2021 wurden 479 Steuererklärungen ausgefüllt. Auch im vergangenen Jahr machte es uns Corona nicht leicht – und unsere Sozialzeitengagierten meisterten auch diese Herausforderung erfolgreich und mit viel Freude.

Administrative Begleitung

Während 700 Stunden unterstützten unsere Sozialzeitengagierten unsere Kundinnen und Kunden im administrativen Bereich. Die administrative Begleitung beinhaltet z. B. das Einreichen von Krankheitskosten bei der Krankenkasse, Bezahlen von Rechnungen, usw.

Umzugsdienst

Unser jüngstes Angebot befindet sich schon im dritten Jahr und darf als erfolgreich bezeichnet werden: Wir bieten individuelle Dienstleistungen rund um den Umzug an. Wir entlasten unsere Kundinnen und Kunden bei der Organisation (z. B. Einholen von Offerten von Zügelunternehmen, Endreinigung), bei anstehenden Arbeiten wie das Ein- und Auspacken oder bei administrativen Arbeiten (Adressänderungen etc.).

Besuchsdienst

Ab dem 80. Altersjahr werden die Jubilarinnen und Jubilare bei runden Geburtstagen von unseren Ortsvertretungen besucht und erhalten ein kleines Präsent. Auch im 2021 mussten einige Geburtstagsbesuche durch Telefonate ersetzt werden, was trotzdem sehr geschätzt wurde.

Gesundheitsförderung

Wie bereits 2020 beeinflusste Corona auch 2021 das Angebot von «Zwäg is Alter». Fragen rund um Corona und den Umgang mit den Folgen waren dann auch häufig Themen in den Beratungsgesprächen. Die Zahl der Beratungen war mit 423 Beratungen und 185.25 Stunden praktisch gleich hoch wie im Vorjahr. Deutlich zugenommen haben dagegen die Hausbesuche (von 9 auf 32).

Wiederum mussten viele Vorträge, Kurse und öffentliche Anlässe abgesagt und Treffpunkte wie das Sonntags-, Erzähl- oder Trauercafé zeitweise geschlossen werden. Interessierte an Vorträgen wurden telefonisch oder bei einem Hausbesuch beraten und mit entsprechenden Informationsmaterialien bedient. Die zwei grossen Themen «Patientenverfügung/Vorsorgeauftrag» sowie «Demenz» wurden in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Speicher und den beiden Landeskirchen von verschiedenen Seiten beleuchtet und in Livestreams aufgenommen. Diese beiden Aufzeichnungen können jederzeit auf unserer Webseite nachgeschaut werden. Die Kurse «Spielen fürs Gedächtnis» wurden mit Hausaufgaben per Post umgesetzt und für die Bewegungsübungen wurde auf die Homepage der Pro Senectute verwiesen, wo Übungssequenzen aufgeschaltet waren. Alle Gäste

der drei oben genannten Cafés wurden jeweils zu den ausgefallenen Daten mit einem Brief und einer Aufmunterung überrascht und auch telefonisch wurde der Kontakt aufrechterhalten. Dieses Vorgehen wurde sehr geschätzt und positiv bewertet.

Nebst der Umsetzung der ZiA-Angebote zu Gunsten der Klientinnen und Klienten galt es 2021 auch die Fortführung des Programms zu sichern. «Zwäg is Alter» wurde im Auftrag des Kantons Appenzell Ausserrhoden in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz im Rahmen eines kantonalen Aktionsprogramms (KAP) mit den Hauptthemen «Ernährung und Bewegung» sowie «Psychische Gesundheit bei älteren Menschen» vom 1.1.2018 bis am 31.12.2021 von der Pro Senectute AR umgesetzt.

Nach verschiedenen Gesprächen und Abklärungen konnte im Dezember 2021 die Leistungsvereinbarung zur Weiterführung von «Zwäg is Alter» als kantonales Programm 2022–2025 unterzeichnet werden. Die strategische Leitung des Programms liegt beim Amt für Gesundheit, Abteilung Gesundheitsförderung und die operative Umsetzung liegt bei der Pro Senectute. Wir freuen uns sehr über diese Bestätigung der bisherigen Arbeit und das entgegengebrachte Vertrauen. «Es gibt viel zu tun, packen wir's an!»

Kurse, Gruppen, Vorträge

Bei der Planung der Angebote waren wir zurückhaltend, weil der Verlauf der Pandemie nicht einschätzbar war. Unsere Sorge hat sich dann auch bestätigt. Die umzusetzenden Massnahmen, aber auch die Zurückhaltung der Seniorinnen und Senioren waren deutlich zu spüren und so mussten leider viele Angebote abgesagt werden. Der traditionelle Seniorensport ist und bleibt ein Sorgenkind: Rund ein Fünftel der Bevölkerung besitzt eine Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter. Im Gegensatz zu den Vereinsmitgliedschaften sind die Mitgliedschaften im Fitnesscenter

in den letzten sechs Jahren angestiegen. Die beliebtesten Sportarten im Alter sind Wandern, Radfahren und Schwimmen. Wir sind bestrebt, unser Angebot laufend zu überprüfen und auf die Bedürfnisse unserer Seniorinnen und Senioren anzupassen. Die Kurs- und Sportleitenden mussten viel Geduld wegen immer wieder ändernden Massnahmen aufbringen und sehr grosse Flexibilität zeigen. Dank dem grossen Engagement unserer Leiterinnen und Leiter konnten wir das Angebot trotz der einschränkenden Massnahmen teilweise aufrecht erhalten.

Projekte und Freiwilligenarbeit

Glücks-Kafi

Das Glücks-Kafi, welches 2019 erfolgreich lanciert wurde und durch eine Gruppe von engagierten Freiwilligen geleitet wird, konnte leider auch im 2021 nicht durchgeführt werden. Wir hoffen auf einen Neustart im 2022 und freuen uns, viele Gäste begrüssen zu können.

Freiwilligenarbeit

Per Ende 2021 durften wir auf 153 Sozialzeitengagierte (Vorjahr 163) zählen, die im 2021 während 12 233 Stunden Seniorinnen und Senioren unter-

stützten (Vorjahr 9249). Unsere Sozialzeitengagierten und freiwilligen Mitarbeitenden sind unser Herzstück: Ohne sie könnten wir unsere Dienstleistungen der Bereiche Hilfen zu Hause sowie Sport und Bildung nicht so anbieten, wie wir das heute machen. Es ist uns deshalb ein grosses Anliegen, allen Freiwilligen und Sozialzeitengagierten unseren herzlichsten Dank auszusprechen! Nur dank ihrem grossen Engagement und Herzblut können wir unsere Seniorinnen und Senioren unterstützen und ihnen ermöglichen, möglichst lange zu Hause zu bleiben und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

In eigener Sache

Aus dem Stiftungsrat

Der Stiftungsrat hat sich zu vier ordentlichen Sitzungen getroffen. Das Hauptthema im 2021 war der neue Vertrag mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) und die damit zusammenhängenden Konsequenzen für uns und unsere finanzielle Situation. Im 2021 durfte Ernst Zingg als Beisitzer ohne Stimmrecht gewonnen und gewählt werden. Ansonsten hat sich die Zusammensetzung nicht verändert.

Finanzielles im Rückblick

Uns ist es ein grosses Anliegen, alle älteren Menschen im Kanton Appenzell Ausserrhoden mit unseren Informationen und Angeboten niederschwellig zu erreichen. Gerade auch jene Personen, die wenige Kontakte nach Aussen pflegen. Deshalb bringen wir im Jahr 2022 ein Magazin sowie ein neues Onlineangebot heraus, welches diesen Ansprüchen gerecht werden soll. Einige Stiftungen haben hierfür erfreulicherweise Gelder gesprochen, welche bereits in der Rechnung 2021 enthalten sind, jedoch ausschliesslich für das Kommunikationsprojekt verwendet werden.

Finanzielles: Blick in die Zukunft

Der neue Vertrag mit dem BSV «Vertrag zur Ausrichtung für Finanzhilfen 2022–2025» ist auf einer Seite erfreulich und existenziell wichtig und doch bedrohen einige Inhaltspunkte unsere Organisation aus finanzieller Sicht. Der Bund finanziert die kostenlose Sozialberatung für Menschen zu Hause. Dienstleistungen, wie «Hilfen zu Hause» – ausgeführt von freiwilligen Mitarbeitenden (ohne Entschädigung/Lohn) und Kurse für vulnerable Seniorinnen und Senioren werden vom Bund «nur noch» mit maximal 50% entschädigt. Die restlichen 50% müssen aus stiftungseigenem Kapital bezahlt werden. Ebenso weitere Angebote wie Beratungen im Heim, Bewegung im Heim oder Kurse und alle Dienstleistungen mit Sozialzeitengagierten, die eine kleine Entschädigung für ihre Arbeit erhalten.

Die Stiftung finanziert sich durch Dienstleistungsangebote, Spenden, Nachlässe und durch die öffentliche Hand. Hier sind intensive Gespräche mit den Gemeinde- und Kantonsvertretern im Gange. Gleichzeitig mussten wir die Preise für unsere Dienstleistungen anpassen.

Finanzen (in CHF)

Bilanz per	31.12.2021	31.12.2020
Umlaufvermögen	1 254 529	920 040
Anlagevermögen	394 753	412 302
Total Aktiven	1 649 282	1 332 243
Kurzfr. Fremdkap.	95 369	67 492
Fondskapital	94 267	100 436
Organisationskap.	1 459 647	1 164 315
Total Passiven	1 649 282	1 332 243

Betriebsrechnung	2021	2020
Ertrag Dienstleist.	343 876	275 104
Spenden, Nachlass	410 089	107 634
Beiträge Öff. Hand	827 804	799 327
Ertrag Liegenschaft	21 700	23 868
Betriebsertrag	1 603 469	1 205 933
Dienstleistungen	1 155 177	1 055 562
Administration, FR	217 963	285 685
Betriebsaufwand	1 373 140	1 341 247
Betriebsergebnis	230 329	-135 314
Finanzergebnis	58 833	14 647
Ausserord. Ergeb.	0	28 500
Fondsergebnis zweckgebunden	6 169	7 391
Jahresergebnis vor Veränderung Organisationskapital	295 332	-84 776
Fondsergebnis aus Organisationskapital	-238 888	70 479
Veränderung freies Kapital (Jahresergebnis)	-56 443	14 297
Jahresergebnis nach Zuweisung an Organisationskapital	0	0

Grundlagen der Rechnungslegung

Der Einzelabschluss 2021 der Stiftung Pro Senectute Appenzell AR wurde in Übereinstimmung mit den Fachempfehlungen zur Rechnungslegung Swiss GAAP FER erstellt. Er vermittelt ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage und entspricht dem schweizerischen Gesetz, den Statuten und den Richtlinien der Stiftung ZEWO (Fachstelle für gemeinnüt-

zige, spendensammelnde Organisationen).

Der Administrativaufwand betrug 16% (Vorjahr 21%). Die detaillierte Jahresrechnung mit Geldflussrechnung, Rechnung über die Veränderungen des Fondskapitals, sowie auch die Veränderungen des Organisationskapitals und den dazugehörigen Anhang finden Sie auf unserer Webseite: www.ar.prosenectute.ch

Den Revisionsbericht unserer Revisionsstelle «Keel + Partner AG, St. Gallen» finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage.

Risikomanagement

Pro Senectute Appenzell AR führt jährlich eine Risikoanalyse durch. Sie überwacht bestehende Massnahmen und passt diese bei Bedarf an.

Stiftungsrat und Geschäftsleitung

Eugster Regula *

(2014, Präsidentin), Trogen
Physiotherapeutin,
AHV-Rentnerin

Staub Hans Rudolf*

(2019, Vizepr.), Schwellbrunn
ehemaliger Abteilungsleiter
Sozialversicherungen AR,
AHV-Rentner

Alder Heinz

(2019), Heiden
dipl. Wirtschaftsprüfer lic. oec.
HSG, AHV-Rentner

Joos-Baumberger Annette

(2014), Herisau
lic. iur., Mediatorin SVM

Looser Susanne

(2012), Herisau
Dipl. Pflegefachfrau

Schittli Barbara

(2008), Speicher
lic. iur., Gerichtsschreiberin,
Mediatorin SVM

Schwenk Birgit

(2008), Gais
Dr. med., Geriaterin

Tischhauser Elvira

(2014), Teufen
Dipl. Pflegefachfrau HF

Ernst Zingg

(2021, Beisitzer ohne
Stimmrecht), Gais
Lic. iur., ehemaliger Ober-
gerichtspräsident, AHV-Rentner

Steiger Sabrina *

(2020, Geschäftsleitung),
Waldkirch
Betriebswirtschafterin HF

Stand 01.01.2022

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

Ortsvertretungen

Bühler

Walser Romilda, 071 793 24 51

Gais

Bossard Ruth, 071 793 11 90

Grub

Enz Irma, 071 891 25 06

Heiden

Lory Rosemarie, 071 891 34 79

Herisau

Eichenberger Elisabeth,
071 351 29 68
Hohl Heidi, 071 351 52 02
Hohl Rudolf, 071 351 60 75
Schoch Ursula, 071 351 49 12

Hundwil

Zuberbühler Käthi,
071 367 12 78

Lutzenberg

Berger Antoinette,
071 888 18 72

Rehetobel

Fueter Hilda, 071 870 03 38

Reute

Hälg Raimund, 071 891 21 66

Schönengrund

Suhner Susanna, 071 360 02 36

Schwellbrunn

Hofstetter Helene,
071 352 32 74

Speicher

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

Speicherschwendi

Schmid Yvonne, 071 344 20 08

Stein

Egger Silvia, 071 367 17 18

Teufen

Feller Ursula, 071 333 45 85

Etter Gabriela, 078 614 77 69
Annette Fässler, 078 880 69 90

Trogen

Welz Silvia, 071 344 17 64

Urnäsch

Alder Hedi, 071 364 21 18

Wald

Lory Rosemarie, 071 891 34 79

Waldstatt

Bühler Annelies, 071 352 47 65

Walzenhausen

Züst Yvonne, 071 888 27 79

Wienacht-Tobel

Blöchlinger Monika,
071 891 56 03

Wolfhalden

Sieber Miriam, 071 891 75 01

per 01.01.2022

zum Strand sei. Am Nachmittag trinken sie auf der Terrasse manchmal gemeinsam einen Kaffee. «Wenn mir die italienischen Wörter gerade nicht einfallen, dann wechsele ich halt auf Englisch. Irgendwie verstehen wir uns immer.»

Die beiden Auswanderer haben in der Schweiz keine fixe Bleibe mehr. «Wir haben zwar nicht alle Brücken hinter uns abgebrochen, doch wir haben uns bewusst für ein Leben hier auf Sardinien entschieden.» An der Schweiz vermisse sie nichts. «Doch!», korrigiert sie sich sofort selbst: «Die Kinder, die Enkelkinder und den Käse!» Für die Familienangehörigen gibt es im Haus eine Einliegerwohnung, die auch

rege benutzt werde, wie sie versichert. «Gerade waren die Enkelkinder hier in den Ferien. Das war sehr schön», sagt sie.

Vom politischen und gesellschaftlichen Leben in der Schweiz sind sie Dank des Internets nicht komplett abgeschnitten. Sie informieren sich nach wie vor regelmässig, was in der alten Heimat so läuft. Nur abstimmen und wählen dürfen sie nicht, weil sie sich auf der Schweizer Botschaft in Rom noch nicht registriert haben. Die beiden gedenken aber, dies so bald als möglich nachzuholen.

Ja, sie würden jederzeit wieder nach Sardinien auswandern. Es sei aber wirklich von Vorteil, wenn man vor Ort jemanden habe, der einem

mit der Sprache helfen könne. Gerade für Ämter oder Versicherungen sind gute Sprachkenntnisse unabdingbar. Und: «Klar», gibt sie zu bedenken, «man muss sich an einiges gewöhnen. Schliesslich sind wir hier in Italien und da läuft vieles anders als in der Schweiz.» Hier brauche halt alles manchmal etwas länger. Aber die nötige Geduld haben die beiden auf die Insel mitgebracht. «Schliesslich sind wir ja pensioniert», lacht sie.

Text: Michel Bossart | Fotos: Cornelia Good



Selbstbestimmtes Wohnen und Leben im Alter

Vor einem halben Jahr öffnete Casa Solaris in Stein AR die Türen ihres Neubaus für ein selbstbestimmtes Wohnen und Leben im Alter. Auf den Grundwerten **«Das höchste Gut ist die Freiheit – das tiefste Bedürfnis ist die Sicherheit»** stützt sich die Philosophie der Casa Solaris auf dem Konzept einer zukunftsgerichteten Alterseinrichtung – diese versteht sich nicht als Heim, sondern viel mehr als Hotel mit umfassenden Dienstleistungen in Hotellerie, Gastronomie, Betreuung und Pflege. Keine Kollektivhaushaltung mit Pauschalangeboten, sondern à la carte im Alter steht im Vordergrund.



Unsere Bewohnerinnen und Bewohner:

- wählen die künftige Wohnform, ob Pflegezimmer (alle mit eigener Teeküche) oder eine 2½- oder 3½-Zimmer-Wohnung
- wählen nach Bedarf ambulante Haushalts- und Pflegeleistungen
- erhalten nach Bedarf stationäre Pflege; bestimmen ihre Essenszeiten und ob sie im eigenen öffentlichen Restaurant essen wollen, mit oder ohne ihre Besucher
- wählen ihr Menü

Ein Aufenthalt im Casa Solaris Stein ist, unabhängig von den persönlichen finanziellen Verhältnissen, in allen Fällen finanzierbar. Auch wenn jemand auf Ergänzungsleistungen angewiesen ist. Eintritte ins Casa Solaris erfolgen unkompliziert und sind kurzfristig möglich – auch an Wochenenden und Feiertagen. Sei es als stationäre Langzeit-, Ferien- oder Entlastungsaufenthalte für Angehörige oder mit ambulanten Spitex-Leistungen.

Casa Solaris versteht sich nicht als ein klassisches Heim, sondern als eine Einrichtung für das Alter mit Hotelcharakter. Im Kern steht unser Gastrokonzept mit dem öffentlichen Restaurant Sole und der

Pizzeria Sasso. Unsere Restaurants sind durchgehend von 7.30 bis 23 Uhr geöffnet, sodass es keine fixen Essenszeiten für unsere Bewohnerinnen und Bewohner gibt. Diese essen im Restaurant wie Gäste und können à la carte aus den bestehenden Menüs ohne Vorbestellung wählen. Am Mittag stehen über 20 Menüvorschläge zur Auswahl. Das «Sasso» ist auch ein beliebter Treffpunkt im Dorf, in der Region, für Alt und Jung, für Familienfeiern, für Bankette bis zu 150 Personen, für Vereinsanlässe oder andere Veranstaltungen. Die Innenräume inklusive der Zigarrenlounge sowie die Aussenanlage laden zum Verweilen ein.

Casa Solaris Stein AR – selbstbestimmtes Wohnen und Leben im Alter: andersartig und einzigartig

Alterswohnen

- Selbstbestimmtes Wohnen in 2½- oder 3½-Zimmer-Wohnungen mit stationärer oder ambulanter Pflege

Pflegewohnen

- Stationäre Langzeitpflege
- Ferien- und Entlastungsaufenthalte
- Palliative Care



Casa Solaris Stein

Schachen 999 «Paradiesli» | 9063 Stein
071 523 21 21 | stein@casa-solaris.ch | www.casa-solaris.ch



Was Sie beachten sollten, wenn Sie nach der Pensionierung weiter- arbeiten möchten

Die einen können es kaum erwarten, ihren Arbeitsalltag hinter sich zu lassen und freuen sich schon Mitte 50 auf ihre Pension, anderen wiederum fällt es schwer, sich ein Leben ganz ohne Arbeit vorzustellen. Für manche Arbeitnehmende ist deshalb ein langsamer Übergang, etwa verbunden mit einer Reduktion des Arbeits-

pensums vor der Pensionierung, eine Möglichkeit, sich auf die Umstellung vorzubereiten. Viele Pensionskassen ermöglichen deshalb den vorzeitigen Bezug von Altersleistungen – etwa im Rahmen einer Teilpensionierung. Andere entscheiden sich hingegen, sogar länger als bis zur ordentlichen Pensionierung zu arbeiten.

**Wer über das ordentliche
Rentenalter hinaus
arbeiten möchte, sollte einige
Punkte beachten:**



> **AHV Rente beziehen
oder aufschieben**

In Bezug auf die AHV stellt sich bei einer Erwerbstätigkeit über das Rentenalter hinaus die Frage: beziehen oder aufschieben? Denn wer in der Schweiz nach der Pensionierung weiterarbeitet, kann seine Rente dennoch beziehen. Der Bezug der AHV-Rente kann aber auch um maximal fünf Jahre aufgeschoben werden. Ein solcher Aufschub hat unter Umständen steuerliche Vorteile, da das Einkommen, die AHV-Rente sowie die Rente aus der Pensionskasse zusammen als Einkommen versteuert werden müssen. Der Rentenaufschub lässt den späteren Rentenbetrag steigen. Bei einem Aufschub von einem Jahr steigt die AHV-Rente um 5.2 Prozent. Aus einem Aufschub von fünf Jahren resultiert eine Rentensteigerung von 31.5 Prozent. Die Aufschubserklärung muss bis spätestens ein Jahr nach Entstehung des ordentlichen Rentenanspruchs

geltend gemacht werden, da die AHV sonst die lebenslange Auszahlung der Rente verfügt und diese Verfügung nicht mehr rückgängig gemacht werden kann.

Unabhängig davon, ob die AHV aufgeschoben wird oder nicht, müssen weiterhin Beiträge an AHV, IV und Erwerbsersatzbeiträge geleistet werden, solange weitergearbeitet wird. Es besteht jedoch ein Freibetrag von 1400 Franken pro Monat beziehungsweise 16 800 Franken im Jahr. Einzig Beiträge an die Arbeitslosenversicherung müssen nach Erreichen des ordentlichen Rentenalters grundsätzlich nicht mehr bezahlt werden. Die AHV-Beiträge, die von dem Teil des Lohnes abgezogen werden, der den Freibetrag übersteigt, gelten als sogenannte Solidaritätsbeiträge. Das heisst, diese einbezahlten Beträge wirken sich nicht erhöhend auf die Rente aus. Der Bundesrat sieht in der Reform «AHV 21» allerdings vor, dass Beiträge, die nach dem ordentlichen

Pensionierungsalter einbezahlt werden, in Zukunft zumindest genutzt werden können, um allfällige Beitragslücken zu schliessen.

Abklärungen bezüglich Pensionskasse frühzeitig angehen

Bei der Pensionskasse kommt es auf den persönlichen Vorsorgeplan an. Grundsätzlich ist mit dem Erreichen des Pensionsalters das Ende der Beitragspflicht erreicht. Der Bezug der Rente aus der 2. Säule kann aber, je nach Pensionskasse, bis zur Vollendung des 70. Altersjahres aufgeschoben werden.

Klären Sie deshalb frühzeitig mit Ihrer Pensionskasse ab, ob Sie bei einer Weiterbeschäftigung nach Erreichen des ordentlichen Pensionsalters weiterhin Sparbeiträge einzahlen können. Bei Einwilligung des Arbeitgebers kann die Pensionskasse dann weitergeführt werden. Eine Weiterführung der Pensions-



KURS

VORBEREITUNG AUF
DIE PENSIONIERUNG**Inhalt**

- Pensionierung – Herausforderungen und Chancen
- Abschied vom Erwerbsleben, den Übergang gestalten
- Veränderungen im Zeit- und Lebensrhythmus/ Strukturierung des Alltags
- Meine nachberuflichen Ideen, Pläne, Projekte und Betätigungen
- Herausforderungen in Beziehungsnetz und Partnerschaft
- Finanzen und Recht – Grundlagen und Checkliste

Datum und Zeit

Donnerstag, 13. Oktober 2022
9–17 Uhr

Ort

Hotel Herisau
Bahnhofstrasse 14, 9100 Herisau

**Maximale Anzahl
an Teilnehmer**

20

Kursnummer

AR22.VP2

Kosten

gratis (für Mitglieder Industrieverein AR)
CHF 300.– (für Selbstzahler)

Anmeldeschluss

26.8.2022

kasse ist allerdings nicht in jedem Fall zu empfehlen. Teilweise müssen auch nach dem ordentlichen Pensionierungsalter Versicherungsbeiträge für Tod und Invalidität bezahlt werden, obwohl eine IV-Rente aus der zweiten Säule nur bis zu einem Alter 65 (Männer) oder Alter 64 (Frauen) ausbezahlt wird. Die Höhe der Hinterbliebenenleistungen orientiert sich in der Regel am Sparguthaben. Wer die Pensionskasse weiterlaufen lässt und mit dem Gedanken spielt, später bei definitiver Erwerbsaufgabe die Rente zu beziehen, sollte sich genau über die Erhöhung des Umwandlungssatzes erkundigen: Der Umwandlungssatz sollte sich angemessen erhöhen, wenn die Rente erst ab einem späteren Zeitpunkt ausbezahlt wird. Dies, weil die Restlebenserwartung – und damit

die Anzahl Jahre, in denen die Pensionskasse eine Rente auszahlen muss – umso mehr sinkt, je länger jemand erwerbstätig bleibt.

**Beiträge an Säule 3a
bleiben steuerbegünstigt**

Bei Erwerbstätigkeit nach dem ordentlichen Pensionsalter sind Einzahlungen in die Säule 3a in den allermeisten Fällen empfehlenswert. Dies kann bis zu fünf Jahre nach der Pensionierung gemacht werden.

Wird die Rente aus der Pensionskasse aufgeschoben, kann wie bis dahin der Maximalbeitrag von aktuell 6883 Franken einbezahlt werden. Ohne Pensionskassenanschluss ist der Einzahlungsbeitrag auf maximal 20 Prozent des Einkommens begrenzt. Die Einzahlungen können

weiterhin vom steuerbaren Einkommen abgezogen werden.

Beim Thema Pensionskasse gilt es allerdings zu beachten, dass sämtliche 3a-Vorsorgegelder bis spätestens fünf Jahre nach Erreichen des Pensionsalters bezogen werden müssen. Wichtig ist, dass Auszahlungen von Pensionskassen- und Säule-3a-Kapital zeitlich gestaffelt erfolgen. Denn bei einer Auszahlung aller Vorsorgegelder im gleichen Jahr fallen Steuerpflichtige oft in eine höhere Progression. Für Kapital, das nicht sofort verwendet wird, sollte vorher eine Anlagestrategie gemacht werden.

Text: Maya Sporn | Fotos: Shutterstock

Eine Hommage an
Peter Alexander, Caterina Valente,
Heinz Erhardt und viele andere.

Serwis Peter

DAS MUSICAL
MIT DEN HITS VON
**PETER
ALEXANDER**

8. NOV. 2022
ST. GALLEN
TONHALLE

star shows promotion events management booking

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

ticketcorner

Bergwirtschaft Blattendürren

**Sönd wöllkomm in der
Bergwirtschaft Blattendürren
in Urnäsch.**

Herrlich gelegen auf 1080 m.ü.M. im Wan-
dergebiet zwischen Kronberg und Urnäsch.
In Ruhe und Erholung geniessen Sie kalte
und warme Appenzeller Spezialitäten.

**Nicht einfach etwas Gutes kochen,
sondern das Einfache gut kochen.**

Die PW-Zufahrt bis zur Bergwirtschaft ist
gewährleistet.

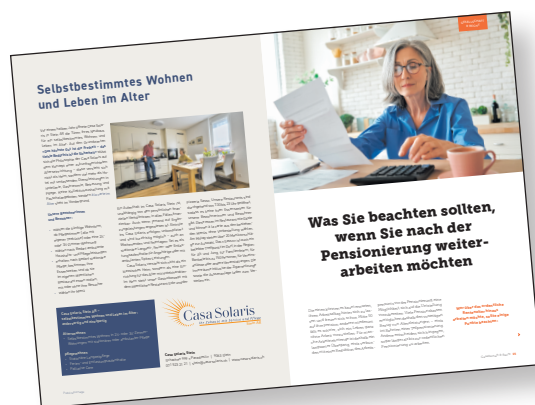
www.blattenduerren.ch  

Bergwirtschaft Blattendürren
Blattendürren 351
9107 Urnäsch



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



Kronberg

Donnerstag

09. Juni 22
08. Sept. 22
10. Nov. 22

Senioren-Plausch

mit Mittagessen & Musik



Erlebe einen geselligen Tag mit «de Warth-Buebe» auf dem Kronberg.

Im Berggasthaus verwöhnt dich das Kronberg Team mit einem feinen Zmittag und am Nachmittag wird gesungen, musiziert, Taler geschwungen, Witze erzählt, getanzt und «Schölle gschöttet».

Programm

Bis 11 Uhr	Bergfahrten für Gäste
11 Uhr	Start mit musikalischer Unterhaltung mit «de Warth-Buebe»
12 Uhr	Mittagessen
bis 15 Uhr	Musikalische Unterhaltung

Menü

Kleiner Tagessalat oder kleine Tagessuppe

«Kronberg Schweinsrollbraten» mit Bergkräutersauce, Kartoffelstock und buntes Gemüse
oder

Gebackene Kichererbsen-Quinoakugeln mit Randensaft, Ofenkartoffeln und Bergkräutersauce

Aufpreis für Tagesdessert + 6.–

Preise

mit Halbtax/GA
CHF 60.– statt 67.–

ohne Ermässigung
CHF 66.– statt 86.–

Du sparst CHF 7.–
oder CHF 20.– zum
regulären Preis.

Reserviere noch heute deinen Tisch
unter 071 794 12 89 oder
www.kronberg.ch/senioren-plausch

p.s. aktuell

Aus dem Sozialarbeiterteam

Das Beratungsangebot von Pro Senectute AR

Ob mit 65 frisch pensioniert oder mit 85 im höheren Alter. In jeder Lebensphase können Fragen auftreten, welche für Unsicherheiten sorgen. Das Beratungsangebot von Pro Senectute richtet sich an alle Personen mit einer AHV-Rente sowie deren Angehörige. Die Beratung findet in unseren Büros oder bei Ihnen zu Hause statt. Und das Beste: Sie ist komplett kostenlos.

Unser kompetentes Team

Unsere Beratungen werden von diplomierten Sozialarbeiter:innen und damit ausgewiesenen Fachpersonen durchgeführt. Das Büro von Marianne Buchli und Beat Thoma ist in Herisau, Margrith Lenz arbeitet sowohl in Trogen als auch in Teufen und Jürg Wild ist in Heiden anzutreffen. Ab August 2022 erhalten wir zusätzlich Unterstützung von einer Sozialarbeiterin in Ausbildung. In den nächsten Ausgaben lernen Sie unser Team noch besser kennen.

Ein Auszug aus unseren Beratungsthemen

Unsere Beratung ist immer freiwillig und wir unterstehen der Schweigepflicht. Bei uns gibt es keine Tabus und keine falschen Fragen. Und: wir beraten zu sämtlichen Themen, welche das Alter betreffen, wie das Beispiel von Frau T. zeigt:

Frau T., 83 Jahre, erholt sich nach einem Sturz im Spital. Der Sohn und die Tochter melden sich bei der Pro Senectute für eine Beratung über das weitere Vorgehen. Wir besprechen die Möglichkeiten einer Rückkehr nach Hause mit Unterstützung (Spitex, Haushaltshilfe, Mahlzeitendienst) und helfen bei der Organi-

sation. Wenn es die gesundheitliche Situation nicht mehr zulässt und ein Heimeintritt erfolgt, helfen wir bei der Organisation des Umzugs.

In solchen Situationen stellt sich zwangsläufig auch immer die Frage nach der Finanzierung der verschiedenen Angebote. Wir prüfen bei Bedarf, ob ein Anspruch auf Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung oder Prämienverbilligung besteht und unterstützen bei den Anmeldeformalitäten. Reichen die Mittel trotz Unterstützungsleistungen nicht aus, können wir für spezifische Anschaffungen oder Dienstleistungen mit Beiträgen aus einem Fonds gezielt Hilfe leisten.

Im Spital hat auch Frau T. sich Gedanken über die Zukunft gemacht. Sie möchte wissen, was passiert, sollte sie einmal nicht mehr urteilsfähig sein oder versterben. Bei der Pro Senectute finden Sie Antworten auf Fragen rund um rechtliche Themen wie Patientenverfügungen, Vorsorgeaufträgen, Testamente und Anordnungen für den Todesfall. Frau T. entscheidet sich in ein Heim einzutreten. Dort allerdings fühlt sie sich schnell einsam. Die Kinder wohnen weit entfernt und können sie nicht oft besuchen. Wir beraten sie rund um ihre neue Lebensgestaltung und organisieren beispielsweise auch Besuchsdienste.

Sie sehen – jede Anfrage ist individuell. Deshalb zögern Sie nicht, sich mit Ihren Anliegen bei uns zu melden und einen Termin für eine erste Beratung zu vereinbaren.

Hilfen zu Hause – ein Angebot für Alle

Im Alter können alltägliche Aufgaben wie einkaufen, putzen oder finanzielle Angelegenheiten zur Herausforderung werden. Damit dies im Leben der Seniorinnen und Se-

nioren nicht zur Belastung wird, bieten wir verschiedene Dienstleistungen zur Unterstützung im Alltag an.

Uns ist es ein grosses Anliegen, dass Menschen im Alter weiterhin ein möglichst eigenständiges und selbstbestimmtes Leben führen können. Unser Angebot «Hilfen zu Hause» beinhaltet verschiedene Teilbereiche wie Alltagshilfe, administrative Begleitungen, Steuererklärdienst sowie Umzüge und Haushaltsauflösungen. So werden beispielsweise ältere Menschen beim Spazieren oder Einkaufen begleitet oder beim täglichen verrichten der Haushaltsarbeiten unterstützt. Das Angebot kann sowohl kurz- als auch langfristig beansprucht werden. Die Betreuung erfolgt immer durch die gleiche Person, so dass ein gutes Vertrauensverhältnis aufgebaut wird.

Unsere Dienstleistungen werden in verschiedenen Tarifstufen verrechnet. Bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung können diese teilweise über die Zusatzversicherung oder über Ergänzungsleistungen abgerechnet werden. So soll diese Hilfe sämtlichen Seniorinnen und Senioren zugänglich gemacht werden.

Anbieten können wir diese grossartige Unterstützung dank unserer freiwilligen und sozialengagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Freiwillige Helfer willkommen!

Rund 160 freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen Pro Senectute aktuell. Immer mehr Menschen schätzen unsere unterschiedlichen Dienstleistungen und darum suchen wir stets nach weiteren sozialengagierten Freiwilligen, die gerne Seniorinnen und Senioren ein möglichst langes und selbstbestimmtes Leben Zuhause ermöglichen möchten. Sie sind empathisch und gerne mit älteren Menschen

zusammen? Silvia Oliva freut sich über Ihre Kontaktaufnahme.

Pro Senectute
Appenzell Ausserrhoden
Silvia Oliva
Ressortleitung Hilfen zu Hause
071 353 50 36 oder
silvia.oliva@ar.prosenectute.ch
Montag bis Mittwoch erreichbar



Sport und Bildung

Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen! Oder vielleicht wollen Sie altes Wissen wieder auffrischen?

Unsere Angebote sind speziell auf die Bedürfnisse von Leuten ab 65 zugeschnitten.

Alle unsere unsere Freizeit- und Bildungsangebote finden Sie hier: ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Alle-Freizeitangebote

Diverses

Podcast «Wie läbsch?»

Wir ziehen im Leben durchschnittlich viermal um. Wie verändert sich ein Zuhause im Laufe eines Lebens? Wir fragen nach und besuchen Menschen in ihren vier Wänden – ob in der Grossstadtsiedlung oder im altherwürdigen «Stöckli» im Grossfamilienverbund. Horchen Sie mit unserem Podcast in fremde Stuben.

Zu finden unter: prosenectute.ch/de/dienstleistungen/publikationen/podcast

Informationen aus den Gemeinden und Regionen

Neuer Fahrdienst für Speicher und Trogen

Seit 2021 gibt es den Seniorenrat Speicher/Trogen. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Bedürfnisse der älteren Generation zu eruieren und jeweils nach Lösungsansätzen

zu suchen. Kürzlich hat der Rat unter Anderem darüber diskutiert, wie in Trogen und Speicher Fahrdienste für ältere Menschen, realisiert werden könnten, insofern hierfür nicht der Fahrdienst des Roten Kreuzes in Anspruch genommen werden kann. Susanne Kehl aus Trogen erklärte sich bereit, jeweils Dienstagvormittags ab 9.30 Uhr sowie Donnerstagnachmittags ab 14 Uhr solche Dienste anzubieten. Einwohner:innen aus Trogen und Speicher steht dieser Service ab sofort zur Verfügung.

Die Kontaktdaten von Susanne Kehl:

Tel. 071 344 28 69

bzw. 079 343 77 30

kehlsusanne@gmail.com

Wöchentliche Veranstaltungen im haus vorderdorf in Trogen

Das haus vorderdorf in Trogen bietet diverse öffentliche Veranstaltungen an, einige davon finden wöchentlich statt, wie etwa der Spiel- und Jassnachmittag am Montag um 15 Uhr, der Morgäkafi-Treff am Dienstag ab 9 Uhr oder die offene Sprechstunde im Kompetenzzentrum Halden am Dienstag von 14 bis 16 Uhr. Das monatliche Programm kann bei der Pro Senectute in Trogen sowie im haus vorderdorf abgeholt oder eingesehen werden.

Lust auf eine sinnvolle und aktive Nebenbeschäftigung?

Werden Sie sozialzeitengagierte:r oder freiwillige:r Mitarbeiter:in bei der Pro Senectute AR. Pro Senectute bietet im ganzen Kanton diverse Dienstleistungen zur Unterstützung der älteren Bevölkerung an. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

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

Wir suchen zurzeit Unterstützung in folgenden Aufgaben

- **Mitarbeitende im Sozialzeitengagement für die Bereiche Alltagshilfe, administrative Begleitung oder Steuererklärungsdienst**
- **Fachperson für unsere Smartphone-Kurse und individuelle Hausbesuche**
- **Ortsvertreter:in von Teufen**

SILVIA

Hablützel



Geburtsdatum

21.1.1964

Beruf

Dipl. Pflegefachfrau HF/BScN

Tätigkeit PS

Programmleitung Gesundheitsförderung und Prävention (70%)

Darf ich mich vorstellen?

Mein Name ist Silvia Hablützel, ich bin verheiratet, habe zwei erwachsene Söhne und wohne in Teufen. Ich lese sehr gerne, singe im Chor in Gais und interessiere mich für Kultur. Erholung finde ich in meinem Garten.

Beruflich führte mich mein Weg als Pflegefachfrau über Stellen im Akut- und Langzeitbereich der Palliative Care und die Vorstandsarbeit im Berufsverband der Pflegefachpersonen hin zu Aufgaben der

Gesundheitsförderung und Prävention. Dass die auf August 2010 ausgeschriebene und auf ein Jahr befristete Stelle sich so nachhaltig entwickeln würde, hätte ich damals allerdings nicht zu hoffen gewagt! Gesucht wurde im Auftrag des Kantons eine Pflegefachperson für den Aufbau eines Projekts zur Gesundheitsförderung im Alter. Eine spannende Aufgabe und eine ideale Verknüpfung meiner bisherigen beruflichen Erfahrungen und der

im Pflegestudium neu erworbenen Fähigkeiten. Heute, fast 12 Jahre später, gibt es «Zwäg is Alter» (ZiA) noch immer und erst kürzlich konnte die Leistungsvereinbarung zwischen dem Kanton und der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden für die Zeitspanne 2022 bis 2025 unterzeichnet werden. Und so werde ich mich auch in Zukunft mit viel Freude, Herzblut und Energie für die Erhaltung der Gesundheit einsetzen.

« Wie geht's dir? »

Diese einfache Frage habe ich vor drei Wochen einer Klientin gestellt und fand mich unvermittelt in einem Keller des im zweiten Weltkrieg zerbombten Berlins wieder! Die Frau ist 87-jährig und hat den Krieg mit ihrer Mutter und zwei Geschwistern erlebt. Nun lassen sie die aktuellen Berichte aus der Ukraine nicht mehr schlafen und die eigenen Erfahrungen und schrecklichen Bilder sind prä-senter denn je.

In einem Kurs kamen die Teilnehmenden auf die grosse Solidarität mit den ukrainischen Flüchtlingen zu sprechen. Eine Teilnehmerin wurde ruhig und meinte dann trocken, sie sei in der Schweiz geboren und aufgewachsen, aber 1943 mit deutschem Pass mit der ganzen Familie ausgewiesen worden. Sie hätten Arbeitsstelle, Wohnung und alles verloren. Eine Frau ruft an und erkundigt sich nach Unterstützungsmöglichkeiten. Ihr Mann sei an De-

menz erkrankt und die Betreuung werde zunehmend anstrengender. Auf die Frage wie es ihr gehe, bricht sie in Tränen aus.

«Wie geht's dir?», wird auch im Trauercafé in Herisau gefragt. So unterschiedlich wie die Menschen sind, fallen auch die Antworten aus: von «danke es geht mir gut, ich bin dankbar für die gemeinsame Zeit» über «ich fühle mich einsam, sie fehlt mir so» bis zu «ich spüre gar nichts».

Das waren nur einige Beispiele aus der Beratung zur Gesundheitsförderung und Prävention «Zwäg is Alter».

«Wie geht's dir?»

So heisst aber auch eine von Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführte und von vielen Kantonen und Organisationen unterstützte Kampagne mit dem Ziel, die psychische Gesundheit zu fördern. Dass diese Aktion wichtig ist, zeigt die Statistik:

Jeder zweite Mensch erkrankt in seinem Leben einmal psychisch. Das ist sowohl für die Betroffenen sowie auch für ihre Angehörigen mit viel Leid verbunden. Wie kann ich jemanden ansprechen, um den ich mir Sorgen mache oder was hilft, um über das eigene Befinden reden zu können? Die Kampagne macht Mut, über psychische Belastungen zu sprechen. «Wie geht's dir?» sensibilisiert und vermittelt ganz konkrete Tipps. Zudem sind Unterstützungsmöglichkeiten und Adressen von Fachstellen aufgelistet.

www.wie-gehts-dir.ch

Selbstverständlich hat auch die Pro Senectute AR ein offenes Ohr für Ihre Anliegen, rufen Sie an unter 071 353 50 30. Erreichbarkeit immer vormittags

Wie geht's dir?

TRAURIG?

Kantone und pro mente sana

Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Juni**Erzählcafé «Frieden»**

Mo., 13.6.22, 14 – 16 Uhr
Herisau

Die grosse Welt des Internet

Mo., 13.6.22 – 27.6.22
14 – 16 Uhr
Herisau
3 Kurstage, CHF 150

iPhone und iPad

Mo., 20.6.22 – 4.7.22
9 – 11 Uhr
Herisau
3 Kurstage, CHF 150

Apps (WhatsApp, Fotos etc.)

Di., 21.6.22 + Di., 28.6.22
14 – 16 Uhr
Herisau
2 Kurstage, CHF 100

Sonntagscafé

So., 26.6.22, 13.30 – 17 Uhr
Herisau

Juli**Erzählcafé «Sommer»**

Mo., 4.7.22, 14 – 16 Uhr
Herisau

Computerhilfe

Mo., 4.7.22, 14 – 16 Uhr
Herisau
1 Kurstag, CHF 20

Trauercafé

Do., 7.7.22, 17 – 18.30 Uhr
Herisau

Sonntagscafé

So., 31.7.22, 13.30 – 17 Uhr
Herisau

August**Spielen fürs Gedächtnis**

Mi., 3.8.22 – 31.8.22 (5 x)
14 – 16.30 Uhr
Herisau
CHF 25

Trauercafé

Do., 4.8.22, 17 – 18.30 Uhr
Herisau

Erzählcafé «Bevor ich sterbe möchte ich...»

Mo., 8.8.22, 14 – 16 Uhr
Herisau

Bewegen und Begegnen

Sa., 13.8.22, 13.30 – 17.00 Uhr
Herisau

Italienisch für Einsteiger:innen

Mi., 17.8.22 – 9.11.22
8.20 – 9.20 Uhr
Herisau
10 Kurstage, CHF 190

Android-Handy (Samsung etc.)

Di., 23.8.22 – 6.9.22
9 – 11 Uhr
Heiden
3 Kurstage, CHF 150

Sonntagscafé

So., 28.8.22, 13.30 – 17 Uhr
Herisau

September**Trauercafé**

Do., 1.9.22, 17 – 18.30 Uhr
Herisau

Aufräumen in Windows

Mo., 5.9.22 + 12.9.22
9 – 11 Uhr
Herisau
2 Kurstage, CHF 100

Erzählcafé «Frauen»

Mo., 5.9.22, 14 – 16 Uhr
Herisau

Computerhilfe

Mo., 5.9.22, 14 – 16 Uhr
Herisau
1 Kurstag, CHF 20

Fortlaufende Angebote**Yoga**

wöchentlich, Mo., 8.30 – 9.30 Uhr
wöchentlich, Di., 14 – 15 Uhr
Herisau

Italienisch

wöchentlich, Mi., 9.30 – 11 Uhr
Herisau

Englisch

wöchentlich, Do., 9.30 – 11 Uhr
Herisau

Singen

unregelmässig, Do., 14 – 15.15 Uhr
Herisau

Spazieren mit Einkehr

wöchentlich, Mo., 9 – 11 Uhr
Heiden

Spazieren

ungerade KW, Mi., 14 Uhr
Herisau

Tanzen «Volkstanz»

1 Mal/Monat, Mo., 14.15 – 16.15 Uhr
Teufen

Die Kosten für die fortlaufenden Angebote sowie alle Infos zu den Kursen und Veranstaltungen finden Sie unter:

ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Alle-Freizeitangebote

UNSER FONDSSPARPLAN

ERFOLGREICHES SPAREN MIT SYSTEM

Lassen Sie sich beraten: 071 788 88 88
www.appkb.ch/fondssparplan



- Höhere Renditechancen als mit einem Sparkonto
- Flexibilität: Beitragshöhe, Rhythmus für Einzahlungen, Bezug
- Kapital steht jederzeit zur Verfügung
- Tiefe Gebühren

appkb.ch/fondssparplan

Empfehlenswert.  Appenzeller
Kantonalbank



Stiftung Altersbetreuung Herisau
Wir pflegen Lebensqualität und Menschlichkeit

Diagnose Demenz Lebensqualität im Alltag

Interessiert Sie das Thema Demenz oder leben Sie mit einem Menschen zusammen, der an Demenz erkrankt ist? An unserer Veranstaltung erfahren Sie von Fachpersonen aus erster Hand, was Demenz ist, wie sich die Krankheit äussern kann und wie trotz Demenz eine hohe Lebensqualität für alle Involvierten möglich ist.

Donnerstag, 30. Juni 2022, 18.00 – 19.30 Uhr mit anschliessendem Apéro

Gastreferentin: Dr. med. Birgit Schwenk, FMH Allgemeine Innere Medizin und Schwerpunkt Geriatrie

Ort: Stiftung Altersbetreuung Herisau, Mehrzweckraum Waldegg, Kasernenstrasse 91, 9000 Herisau

Information und Anmeldung: www.altersbetreuung.ch/diagnose_demenz

Post CH AG

AZB
CH-9100 Herisau

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER



« Weil ich zuhause alt werden möchte,
brauche ich Unterstützung. »

Unterstützen Sie uns:
CH19 0900 0000 9000 2429 5
PC Konto 90-2429-5

Appenzell Ausserrhoden

www.ar.prosenectute.ch