

## Pro Senectute Appenzell AR

Gossauerstrasse 2  
9100 Herisau

Telefon 071 353 50 30

[www.ar.prosenectute.ch](http://www.ar.prosenectute.ch)  
[info@ar.prosenectute.ch](mailto:info@ar.prosenectute.ch)

Sie erreichen uns am besten von  
8.30 bis 11.30 Uhr.

Beratungsstellen in  
Herisau, Trogen (ab Mai 2025 Teufen)  
und Heiden

## Weitere Informationen:

Silvia Hablützel  
Leiterin „Zwäg is Alter“  
Pro Senectute AR  
Gossauerstr.2  
9100 Herisau

Tel. 071 890 06 63  
[silvia.habluetzel@ar.prosenectute.ch](mailto:silvia.habluetzel@ar.prosenectute.ch)

„Zwäg is Alter“ ist ein kantonales Programm zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit im Leistungsauftrag des Kantons Appenzell Ausserrhoden.

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



## Sonntagscafé

Am Sonntag nicht alleine sein.

*Zwäg is Alter*

Appenzell  
Ausserrhoden

## Sonntagscafé in Herisau



Für viele Menschen gehört der Sonntag der Familie. Was aber, wenn keine Familie da ist oder weit weg wohnt? Das ist kein Grund, alleine zu Hause zu bleiben. Kommen Sie ins Sonntagscafé und treffen Sie Bekannte oder lernen Sie neue Menschen kennen.

Im Sonntagscafé können Sie mit anderen ins Gespräch kommen, diskutieren, lachen, spielen oder auch einfach in Ruhe einen Kaffee trinken und ein Stück Kuchen geniessen. Im Sommer lädt sogar ein Garten zum Verweilen ein.

Schauen Sie einfach vorbei.  
Wir freuen uns auf Sie!

### Ort und Zeit:

Haus Wiesental  
Bahnhofstr. 20  
9100 Herisau

Jeden letzten Sonntag im Monat  
von 13.30—17.00 Uhr

### Daten 2026:

Sonntag, 25. Januar  
Sonntag, 22. Februar  
Sonntag, 29. März  
Sonntag, 26. April  
Sonntag, 31. Mai  
Sonntag, 28. Juni

### Kosten:

Beitrag in die Kaffeekasse.

### Anmeldung:

Sie sind herzlich willkommen.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Erfahrung:

Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen. (Guy de Maupassant)

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Menschen mit sozialen Kontakten gesünder und zufriedener sind als Menschen, die sich zurückziehen. (Bundesamt für Gesundheit BAG, Mai 2019)

### Rückmeldungen von Gästen:

„Ich finde es einfach schön, hier trifft man immer jemanden.“

„Früher ist mir vor allem sonntags oft fast die Decke auf den Kopf gefallen. Heute gehe ich ins Sonntagscafé und das tut mir gut.“

„Ich freue mich schon wieder auf den letzten Sonntag im Monat!“