

**01 | 26**

Februar

Neues Jahr,  
neue **Möglichkeiten**

**Selbstständig**  
bleiben

**Lernen** kennt  
kein Alter



Pflege Reute

IHR DIENSTLEISTER FÜR  
ALTER UND GESUNDHEIT.



Haus Sonnenschein  
Haus Watt  
Spitex Watt

pflegereute.ch

1.-3. MAI 2026

# BÜHLER 26

Gewerbeausstellung mit über 40 ausstellende  
Betriebe | Festwirtschaft | Attraktive Tombola  
Sonderschau «Lehrtort Bühler»

ebneter AG



« Für Wohneigentum  
im Alter »



**Esther Brunschwiler**

Immobilienberaterin  
Swiss Life Immopulse

Generalagentur St. Gallen – Appenzellerland  
Breitfeldstrasse 13, 9015 St. Gallen  
Telefon: 071 354 66 99  
E-Mail: esther.brunschwiler@swisslife.ch  
www.immopulse.ch



## Tagesausflug über der Nebelgrenze

- leichter Panorama-Rundweg  
– ganzjährig begehbar
- Alpengarten
- gemütliche Wanderung zum  
Äscher – nur im Sommer
- Übernachtungsmöglichkeiten  
– mit wundervoller Aussicht
- regionale, gut bürgerliche Küche



Wir heissen Sie das  
ganze Jahr im Alpstein  
willkommen!



Berggasthaus Ebenalp, 071 799 11 94, [infos@gasthaus-ebenalp.ch](mailto:infos@gasthaus-ebenalp.ch)



Park Café  
Restaurant  
Saal

# feiern & geniessen

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

Park  
Café, Restaurant, Saal  
Kasernenstrasse 91  
9102 Herisau

Tel. +41 71 354 75 09  
[info@restaurant-park.ch](mailto:info@restaurant-park.ch)

Mehr Infos:  
[restaurant-park.ch](http://restaurant-park.ch)

# FRISCHER KLANG

## STATT FRÜHLINGSMÜDIGKEIT



Jetzt Termin  
vereinbaren &  
unverbindlich  
Hörgeräte  
testen!

**auric** a  
HÖRCENTER

**auric Hörcenter Heiden**

Poststrasse 24  
9410 Heiden

Tel.: 071 888 83 83

[heiden@auric-hoercenter.ch](mailto:heiden@auric-hoercenter.ch)



[www.auric-hoercenter.ch/heiden](http://www.auric-hoercenter.ch/heiden)

# INHALT

05

## Schwerpunkt

Erzählcafé –  
Neues Jahr/neue Möglichkeiten

08

## Stadt & Land

Sturzprävention –  
Sicher unterwegs, wenn es rutschig wird

11

## Körper & Geist

Selbstständig bleiben –  
Ohne alles allein tragen zu müssen

14

## Leben & Lernen

Neugierig bleiben –  
Lernen kennt kein Alter

17

## Gesellschaft & Recht

Schnitzelbank –  
Wenn Reime den Spiegel vorhalten

20

## News

p.s. aktuell  
*Wir sind Pro Senectute*

25

## Agenda

Aktuelle Veranstaltungen  
*Fortlaufende Angebote*

---

## Impressum

**Herausgeberin** Star Productions GmbH in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden | Gossauerstrasse 2 | 9100 Herisau | [ar.prosenectute.ch](http://ar.prosenectute.ch) **Konzept** Star Productions GmbH | Kronbergstrasse 9 | 9104 Waldstatt | [starproductions.ch](http://starproductions.ch) **Gesamtverantwortung** Beat Müller, Sabrina Steiger **Redaktion** Star Productions GmbH, Pro Senectute AR **Chefredaktion** Fabian Neff **Art Direction** Nina Frei **Agenturbilder** Shutterstock **Anzeigen und Druck** Appenzeller Druckerei AG **Auflage und Erscheinung** 13 000 Exemplare, 4 x jährlich **Abonnemente** für Spenderinnen und Spender im Jahresbeitrag inbegriffen **Mediadaten und Informationen** [ps-magazin.ch](http://ps-magazin.ch)

## Wasseradern / Erdstrahlen

Entstrahle, Mehrfamilienhäuser, Wohnungen, Häuser u. Ställe.  
Feuchte Mauern, Schimmel und der Gleichen sowie nasse Keller,  
werden innert kurzer Zeit trocken.

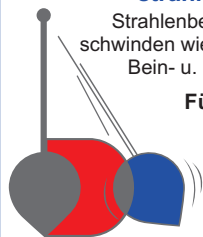
### strahlenfrei gesund wohnen!

Strahlenbedingte gesundheitliche Leiden können verschwinden wie z.B. Kopf- o. Rücken-Schmerzen, Rheuma, Bein- u. Gelenkleiden, Schlafstörungen, etc.

**Für Tiere:** Versch. Anliegen wie z.B. schlechte Milch, Kolik, Geburt- o. Hufprobleme, unruhiges Verhalten und aufgelaufene Beine, können in Kürze verschwinden.

Nach Abklärungen v. Ort wird jeder Auftrag **mit Garantie** ausgeführt.  
Hr. Odo Diels

079 436 21 83 [www.entstrahlen.ch](http://www.entstrahlen.ch)



**DIELS**

ENTSTRAHLUNGSSPEZIALIST

# Älter werden – mobil bleiben.

**HEROLD-TAXI**  
2222 777

Sicher ans Ziel seit 1916.

071 2222 777

## Anlässe im Kino Heiden

**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

### Nachmittagskino

**3. März 2026, 14.15 Uhr**

Film «LYDIA – Aufzeichnungen aus dem Irrenhaus»  
Besuch von Regisseur Stefan Jung  
Mit anschliessendem Filmgespräch

Das KINOMol-Team wird Sie in der Pause mit Kaffee und Kuchen bedienen.

### Strick-Kinoabend

**17. März 2026, 19.30 Uhr**

Film «Ein fast perfekter Antrag»  
Angepasste Lichtverhältnisse

Reservationen gerne unter [info@kino-heiden.ch](mailto:info@kino-heiden.ch)  
Unterstützt durch «Meine Masche»  
und «Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden»



## SENIOREN PL AUSCH

Donnerstag,  
11. Juni 2026  
10. Sept. 2026

Montag,  
27. April 2026  
9. Nov. 2026

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

«Me freuid ös uf di!»

[www.kronberg.ch/senioren-plausch](http://www.kronberg.ch/senioren-plausch)




  
**Kronberg**

# ganz schön erholsam

  
appenzeller heilbad

Bäderlandschaft | Saunalandschaft | Massagen | Wassergymnastik | Fitness | Physiotherapie | Bistro [heilbad.ch](http://heilbad.ch)



# NEUES JAHR

## Neue Möglichkeiten

### Ein Montagnachmittag im Erzählcafé Heiden

Montag, 19. Januar 2026. Über dem Nebelmeer zeigt sich die Sonne. In Heiden liegt an diesem Montagnachmittag eine besondere Ruhe, fast etwas Feierliches. Während draussen das neue Jahr langsam Fahrt aufnimmt, kommen zwischen 14 und 16 Uhr Frauen im Betreuungszentrum an der Gerbestrasse 3 zusammen. Es ist kein Kurs, kein Vortrag, kein Anlass mit Programm. Es ist ein Erzählcafé der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden. Das Thema lautet: Neues Jahr/neue Möglichkeiten. Was das heisst, weiss zu Beginn niemand genau. Und genau darin liegt die Offenheit dieses Nachmittags.

#### Ankommen im Kreis

Bevor gesprochen wird, wird Platz genommen. Taschen werden abgestellt, Blicke ausgetauscht. Einige

kennen sich seit Jahren. Begrüssungen fallen herzlich aus, teils mit Umarmungen. Dann wird es ruhig. Silvia Hablützel, Leiterin von «Zwäg is Alter», das kantonale Rahmenprogramm zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit, eröffnet den Nachmittag mit wenigen, klaren Worten. Sie erklärt den Rahmen, das gemeinsame Du, den vertraulichen Umgang miteinander. Jede erzählt so viel und so tief, wie es für sie stimmt. Alles Gesagte bleibt im Raum. «Man nimmt sich im Alltag kaum bewusst Zeit, um über ein Thema zu reflektieren oder Erfahrungen auszutauschen», sagt sie. «Das macht man weder in der Familie noch im Bekanntenkreis. Das Erzählcafé ist darum etwas ziemlich Einmaliges.» Noch bevor das erste Thema ausgesprochen ist, entsteht etwas Wesentliches: Aufmerksamkeit. Ein gemeinsames Innehalten.

#### Ein Thema öffnet sich

Das Erzählcafé folgt keinem Drehbuch. Und doch zeigt sich rasch eine innere Ordnung. Die handschriftlichen Notizen der Kursleiterin halten fest, wie sich das Thema des Nachmittags entfaltet. Neues Jahr/neue Möglichkeiten berührt vieles. Hoffnung und Zuversicht tauchen auf, aber auch Müdigkeit, Zweifel und Unsicherheit. Das neue Jahr erscheint nicht als Versprechen, sondern als Fortsetzung eines gelebten Lebens.

Ein zentrales Feld sind Beziehungen. Familie, Freundschaften, vertraute Kreise. Es geht ums Pflegen und ums Lieben, ums Verzeihen und ums Loslassen. Beziehungen werden nicht beschönigt, sondern als das beschrieben, was sie sind: tragend, herausfordernd, lebendig. Auch biografische Erfahrungen finden ihren Platz. Erinnerungen an >

## Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



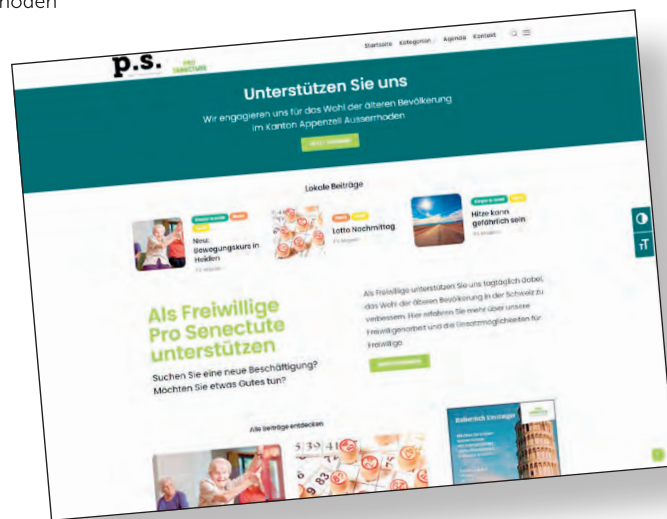
**Tebofortin®**  
Verbessert die Durchblutung.  
Bei Vergesslichkeit und  
Konzentrationsmangel.  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

 Schwabe  
Pharma  
From Nature. For Health.

# p.s.

Magazin Pro Senectute Ausserrhoden



## Haben Sie uns bereits online besucht?

Entdecken Sie weitere spannende Artikel auf der neuen p.s. Magazin Website oder Facebookseite.

[www.ps-magazin.ch](http://www.ps-magazin.ch)

- › frühere Jahresübergänge, an Silvester, an Rituale. Lebensstationen wie Schule, Beruf oder Pensionierung tauchen auf, nicht als Chronologie, sondern als Erfahrungen, die den Blick auf Gegenwart und Zukunft prägen.

### Alltag statt Vorsätze

Als das Gespräch in der Gegenwart ankommt, wird deutlich, wie sehr sich der Umgang mit dem neuen Jahr verändert hat. Kaum jemand spricht von klassischen Neujahrsvorsätzen. Stattdessen geht es um das, was bleibt und guttut. Daniela Köppel erzählt von ihrem täglichen Training. Agi Ukatz spricht vom regelmässigen Schwimmen und von einem Freundschaftstisch für Witwen und Alleinstehende, den sie weiterhin pflegen möchte. Trudi Ritter beschreibt die regelmässigen Runden als wohltuend und verbindend. Silvia Hablützel ordnet diese Stimmen ein: «Viele leben weniger mit Vorsätzen und mehr mit Dankbarkeit. Man lebt mehr in den Tag hinein und versucht, die schönen Momente mitzunehmen.» Es ist eine Haltung, die nicht auf Verzicht beruht, sondern auf Bewusstsein. Auf dem Wissen, dass vieles nicht selbstverständlich ist.

### Gefühle dürfen da sein

Das Erzählcafé ist kein Ort der schnellen Antworten. Es ist ein Ort, an dem Gefühle Platz haben. Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht stehen neben Angst, Müdigkeit und Verzweiflung. Nichts davon wird bewertet oder relativiert. Rosmarie BROWN-Hohl erzählt von ihrem Garten. «Für mich ist das kein Arbeiten», sagt sie. «Ich mache es, weil ich Freude daran habe.» Besonders freut sie sich, wenn Menschen extra die Strasse wechseln, um die Blumen anzuschauen. Andere sprechen von Veränderungen wie einem Umzug oder vom Abschied von einem Haus. Im Gespräch fallen Begriffe wie liebevoll verabschieden, liebevoll

behalten und liebevoll willkommen heissen. Sie beschreiben eine Haltung, die Wandel zulässt, ohne das Vertraute geringzuschätzen.

### Die Zukunft bleibt offen

In der letzten Phase richtet sich der Blick nach vorne. Nicht als Planungsübung, sondern als Frage nach Haltung. Ein Satz von Johannes Heesters, anlässlich seines 100. Geburtstags, wird in den Raum gestellt: «Mir lächelt die Zukunft immer noch zu.» Die Reaktionen sind ruhig, bedacht. Wünsche werden leise formuliert. Erika Stocker erinnert sich an Redewendungen die Ihr Schwiegervater zu pflegen sagte: «Zufrieden sein – ein grosses Glück. Zufrieden bleiben – ein Meisterstück.» Alexandra Sonderegger richtet ihren Wunsch an Menschen in schwierigen Situationen: «Ich wünsche allen viel Kraft, Geduld und Liebe. Und ich möchte sagen: Am Ende jedes Tunnels kommt wieder ein Licht. Es geht immer weiter.»

### Der Mehrwert des Erzählcafés

Das Erzählcafé ist in Appenzell Ausserrhoden fest verankert. Im Jahr 2025 fanden 29 Erzählcafés in Herisau, Heiden und Stein statt, mit insgesamt 265 Teilnehmenden. Doch sein eigentlicher Wert lässt

sich nicht zählen. «Viele gehen beschenkt nach Hause», sagt Silvia Hablützel. «Angeregt, verbunden. Und mit dem Gefühl: So habe ich das noch nie angeschaut.» Das Erzählcafé schafft etwas Seltenes. Es bietet Raum, ohne zu fordern. Es stärkt Gemeinschaft, ohne zu belehren. Und es zeigt, wie viel Lebensfreude darin liegt, sich Zeit zu nehmen, füreinander und für sich selbst.

### Ein Nachmittag, der nachwirkt

Als sich der Kreis im Betreuungszentrum Heiden langsam auflöst, endet der Nachmittag nicht abrupt. Gespräche werden weitergeführt, Kontakte gepflegt, der Austausch setzt sich fort. Das Erzählcafé ist mehr als ein Anlass. Es ist ein Ort der Begegnung, des Zuhörens und des gemeinsamen Weiterdenkens. Kein Ort der Antworten, sondern einer der Resonanz. Und vielleicht ist genau das die neue Möglichkeit, von der an diesem Montagnachmittag die Rede war.

*\*Die im Text namentlich erwähnten Aussagen stammen aus separaten, im Anschluss an das Erzählcafé geführten Gesprächen mit den Teilnehmenden und nicht aus dem vertraulichen Austausch im Erzählcafé selbst.*

Text: Fabian Neff

Fotos: Fabian Neff

*Im Erzählcafé in Heiden werden Themen bewusst reflektiert und Erfahrungen ausgetauscht*



# Sicher

# UNTERWEGS

wenn es rutschig wird

**Der Winter verlangt Aufmerksamkeit. Wege werden glatt, Übergänge unberechenbar, Bewegungen vorsichtiger. Viele ältere Menschen kennen diese Situation gut. Man überlegt, ob ein Gang nach draussen wirklich nötig ist, ob man ihn auf später verschieben kann. Diese Zurückhaltung ist verständlich. Gleichzeitig zeigt sich gerade in der kalten Jahreszeit, wie wichtig es ist, in Bewegung zu bleiben. Denn Mobilität bedeutet im Alter weit mehr als Fortbewegung. Sie steht für Selbstständigkeit, soziale Teilhabe und Lebensqualität.**

## **In Bewegung bleiben, auch wenn es anspruchsvoller wird**

«Eis und Schnee bedeuten ganz konkret Rutschgefahr», sagt Amanda Gatti, Ressortleiterin Sport & Bildung bei der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden. Dennoch rät sie davon ab, sich in der kalten Jahreszeit vollständig zurückzuziehen. «Frische Luft, Bewegung und soziale Kontakte sind wichtige Gründe, auch bei Kälte aktiv zu bleiben.» Regelmässige Bewegung stärkt Muskelkraft, Gleichgewicht und die Reaktion, Fähigkeiten, die im Alltag entscheidend sind. Ebenso wichtig ist der psychische Effekt: Wer sich

bewegt, bleibt sicherer in der eigenen Wahrnehmung. Bewegung wirkt damit nicht als Risiko, sondern als Schutz.

## **Stürze ernst nehmen, ohne Angst zu schüren**

Stürze gehören zu den häufigsten Unfallursachen im Alter, jährlich sind es in der Schweiz nahezu 90 000 Seniorinnen und Senioren. Meist kommen mehrere Faktoren zusammen. «Nachlassendes Gleichgewicht und abnehmende Muskelkraft sind zentrale Ursachen», erklärt Amanda Gatti. Hinzu kommen äus-

sere Einflüsse wie Bordsteine, Übergänge oder Kopfsteinpflaster, besonders bei Zeitdruck. Auch Silvia Hablützel, Ressortleiterin Zwäg im Alter bei Pro Senectute AR, verweist auf die Statistik: «Gemäss BFU passieren die meisten Stürze auf gleicher Ebene, etwa durch rutschige Böden oder Stolperfallen. Ein häufiger zusätzlicher Faktor ist ungeeignetes Schuhwerk.» Auffällig sei, dass viele Stürze im vertrauten Umfeld passieren, dort, wo man sich sicher fühlt. Ein Sturz wirkt oft über den Moment hinaus. «Viele Betroffene sind danach stark verunsichert und meiden Bewegung», sagt Amanda

Gatti. Das erhöhe das Risiko weiterer Stürze. Ihr Rat ist klar: «Nicht aus Angst stehen bleiben, sondern mit Unterstützung Schritt für Schritt wieder Vertrauen in die eigene Bewegung gewinnen.»

### Prävention beginnt im Alltag

Die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden setzt gezielt auf Sturzprävention. Dazu gehören spezifische Kurse, Bewegungsangebote wie FitGym, Tanz oder Spaziergruppen sowie Informationen zur sicheren Gestaltung des Wohnumfelds. «Das Angebot «Sicher stehen, sicher gehen» richtet sich an alle, die einem Sturz vorbeugen wollen, ebenso wie an Menschen, die nach einem Sturz wieder Sicherheit gewinnen möchten», erklärt Amanda Gatti. Silvia Hablützel betont die Bedeutung der Ursachenklärung: «Wenn klar ist, was einen Sturz ausgelöst hat, etwa Schwindel, Sehprobleme oder äussere Hindernisse, lassen sich gezielt Massnahmen ergreifen.» Oft seien es kleine Anpassungen, die eine grosse Wirkung hätten.

### Guter Halt beginnt bei den Füßen

Ein zentraler Sicherheitsfaktor ist das Schuhwerk. «Viele denken, es sei nur bei Schnee rutschig. Gefrorene Näs-

se ist oft noch gefährlicher», sagt Nadia Cumplido, Fachberaterin beim Herisauer Schuhgeschäft Zubi. Häufig würden Schuhe mit abgelaufenen Sohlen weitergetragen. Für sicheren Halt brauche es mehrere Elemente. «Die Laufsohle sollte aus weichem Gummi bestehen und ein klares Profil haben. Ein flacher, breiter Absatz gibt Stabilität, und der Schuh muss den Fuss gut umschliessen», erklärt Cumplido. Auch das Gewicht spiele eine Rolle, zu schwere Schuhe erschweren das Gehen. Zwischen Alltagsschuhen und Schuhen für Spaziergänge gebe es klare Unterschiede. «Für längere Wege empfehlen wir festere Modelle mit mehr Halt. Eine Membran, die Nässe abhält, ist sinnvoll.» Ergänzend könnten Spikes oder Gehstöcke mit Winteraufsatz zusätzliche Sicherheit bieten. Gleichzeitig hält sie fest: «Ein Schuh kann unterstützen, aber keine hundertprozentige Sicherheit garantieren.»

### Übergangszeiten bewusst angehen

Besonders heikel ist die Zeit zwischen Winter und Frühling. «Wenn Schnee schmilzt, entstehen schnell vereiste Stellen», warnt Nadia Cumplido. Der Wechsel zwischen Reif am Morgen und nassen Wegen am Nachmittag verlange Aufmerksamkeit. Eine persönliche Beratung

helfe, das passende Schuhwerk für diese Bedingungen zu finden.

### Sicherheit ermöglicht Selbstständigkeit

Sicher unterwegs zu sein bedeutet nicht, sich einzuschränken. Es bedeutet, vorbereitet zu sein. Bewegung, gezielte Sturzprävention und geeignetes Schuhwerk greifen ineinander und tragen dazu bei, den Alltag selbstständig zu gestalten. Oder wie es Amanda Gatti zusammenfasst: «Regelmässige Bewegung ist nicht nur gut für die Gesundheit. Sie ist entscheidend für Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag.» Mobilität bleibt damit ein zentrales Element eines selbstbestimmten Lebens, auch dann, wenn Wege rutschig werden. Wer seine Standfestigkeit und sein Gleichgewicht gezielt stärken möchte, kann dies im Workshop «Standfest – Sturzprävention» tun. Der Kurs vermittelt einfache, alltagstaugliche Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Muskelkraft und Sicherheit beim Gehen. Der nächste Kurs ist in Planung und wird in der nächsten Ausgabe in der Agenda mit Datum aufgeführt.

Text: Fabian Neff  
Foto: Shutterstock



**Oldies  
but  
Goldies**

ALTE SCHLAGER  
WUNSCHKONZERT  
UND TANZ

2026

AB 4.2.  
IMMER AM  
1. MITTWOCH  
DES MONATS

DJ  
BIGO

mit  
**Taxi-Dancer**

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

HAUS VORDERDORF  
TROGEN

14.00  
UHR

Johannes und Hanna Baumann-Stiftung  
STIFTUNG SK TROGEN 1821 **agg**

# Appenzeller Naturheilmittel

Aromatherapie  
Bachblütentherapie  
Gemmotherapie  
Homöopathie  
Mineralstoffe nach Dr. Schüssler  
klassische Pflanzenheilkunde  
Spagyrik  
Vitalstoffe



**Drogerie Sonderegger**

Gesundheit, Schönheit, Wohlbefinden  
071 344 10 22, 9042 Speicher

Publireportage

## Sicherheit nur einen Handgriff entfernt

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

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

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

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

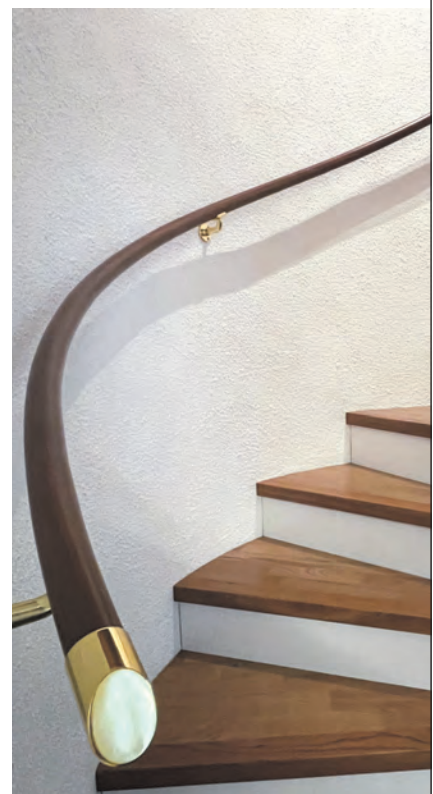
Bei der Firma Flexo-Handlauf gehen **Sicherheit** und **Schönheit** Hand in Hand. Jahrelange Erfahrung und fundiertes Wissen lassen uns für jeden Kunden eine individuelle Lösung finden, denn: «Der Mensch ist unser Massstab».

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

**FLEXO**  
Innovative Handlauf-Systeme

**Flexo-Handlauf Ostschweiz**

Nord 1106  
9053 Teufen AR  
071 525 59 87  
ostschweiz@flexo-handlauf.ch  
ostschweiz.flexo-handlauf.ch



# SELBSTSTÄNDIG

## bleiben, ohne alles allein tragen zu müssen

**Zuhause alt werden ist für viele Menschen kein Wunsch, sondern ein inneres Versprechen. Die eigenen vier Wände stehen für Vertrautheit, Orientierung und Würde. Gleichzeitig verändern sich mit den Jahren Kräfte, Gewohnheiten und manchmal auch das Vertrauen in den eigenen Körper. Unterstützung wird dann zu einem Thema, oft leise, zögerlich und mit vielen Fragen verbunden. Entscheidend ist nicht, ob Hilfe nötig wird, sondern wie sie so gestaltet werden kann, dass sie Selbstständigkeit erhält, Sicherheit gibt und das Leben zuhause weiterhin trägt.**

### **Zuhause als Ort von Identität und Halt**

Für ältere Menschen ist das Zuhause weit mehr als ein funktionaler Wohnraum. Es ist ein Lebensort, geprägt von Erinnerungen, Routinen und Beziehungen. Diese Vertrautheit gibt Halt, besonders dann, wenn der Alltag anspruchsvoller wird oder Unsicherheiten zunehmen. «Gut zuhause leben können bedeutet für mich vor allem, die Eigenständigkeit und Selbstbestimmung so lange wie möglich zu bewahren, in einer vertrauten Umgebung, die Sicherheit gibt und voller Erinnerungen ist», sagt Silvia Oliva, Ressortleiterin Hilfen zu Hause bei der Pro Senec-

tute Appenzell Ausserrhoden. Zuhause sei mehr als ein Ort, es sei der Raum, in dem man sich orientiere, Beziehungen lebe und den Alltag nach den eigenen Vorstellungen gestalte. Früher war Unterstützung im Alter oft innerhalb der Familie organisiert. Heute sind Lebensmodelle vielfältiger, Familien wohnen weiter auseinander, und professionelle Angebote haben Aufgaben übernommen, die früher selbstverständlich im privaten Umfeld geleistet wurden. Der Wunsch, möglichst lange zuhause zu bleiben, ist jedoch unverändert. Umso wichtiger ist es, diesen Wunsch realistisch und vorausschauend zu begleiten.

### **Zwischen innerem Widerstand und wachsendem Bedarf**

Der Zeitpunkt, an dem Unterstützung nötig wird, ist selten eindeutig. Meist kündigt er sich schrittweise an. Gewohnte Tätigkeiten fallen schwerer, Wege werden anstrengender, die Angst vor einem Sturz wächst. Oft braucht es ein einschneidendes Ereignis, bis der Unterstützungsbedarf bewusst wird. In der Beratung begegnen Silvia Oliva immer wieder ähnliche Sorgen. Viele ältere Menschen fürchten, ihre Selbstständigkeit zu verlieren oder anderen zur Last zu fallen. Hinzu kommen Ängste vor Abhängigkeit, vor Kontrollverlust oder vor finanziellen Be-

# Ihre Immobilie verdient Erfahrung – und Sie eine Beratung auf Augenhöhe

Der Verkauf einer Immobilie ist mehr als eine Preisfrage. Es geht um Werte, Erinnerungen und eine Entscheidung, die gut überlegt sein will.

Verkauf | Bewertung | Bewirtschaftung  
Erst- und Wiedervermietung  
Baudienstleistungen | Entwicklung

sonnenbau.ch

071 737 90 70



## HERZROUTE

E-Bike Shop Teufen



Top  
Auswahl  
zum tiefen  
Preis

FLYER



Für Touren-  
Cracks



Für Alltags-  
Geniesser



+41 71 787 51 20  
flyer@herzroute.ch

Profitieren Sie jetzt beim  
Kauf eines FLYER E-Bikes  
von einem Rabatt über

CHF 200

Gültig im Shop Teufen bis 31.12.2026. Nicht kumulierbar. Keine Barauszahlung.



### Unterstützung im Haushalt entlastet den Alltag spürbar

› lastungen. «Viele Menschen merken nicht in einem einzelnen Moment, dass sie Unterstützung brauchen, sondern nach und nach», sagt Oliva. Gerade dieses Zögern könne dazu führen, dass Belastungen grösser werden, als sie sein müssten. Dabei zeigt die Erfahrung, dass gerade kleine, gezielte Hilfen viel bewirken. Unterstützung im Haushalt, Begleitung zu Arztterminen oder Hilfe bei administrativen Aufgaben entlasten den Alltag spürbar. Ebenso wichtig sind soziale Kontakte und Gespräche. «Manchmal reicht schon ein regelmässiger Austausch, jemand, der zuhört oder mitdenkt», sagt Oliva. Unterstützung bedeute nicht, Kontrolle abzugeben, sondern Verantwortung für die eigene Lebensqualität zu übernehmen.

#### **Pflege zuhause als Ergänzung, nicht als Ersatz**

Wenn Unterstützung intensiver wird und Pflege notwendig ist, kommt die Spitex ins Spiel. Sie begleitet Menschen dort, wo pflegerische, medizinische oder betreuerische Hilfe erforderlich ist. «Die Klientinnen und Klienten erhalten durch die Spitexbesuche Sicherheit im Alltag und werden dadurch in ihrer Selbst-

ständigkeit unterstützt und gefördert», sagt Jutta Wildermuth, Teamleitung bei der Spitex Appenzellerland. Ziel sei es immer, die vorhandenen Ressourcen zu stärken und nur dort zu helfen, wo Unterstützung tatsächlich notwendig ist. Ein zentraler Aspekt ist dabei Vertrauen. Pflegefachpersonen erhalten Einblick in sehr persönliche Lebensbereiche. Kontinuität, klare Absprachen und feste Bezugspersonen sind deshalb entscheidend. So wird Pflege nicht als Eingriff erlebt, sondern als verlässliche Ergänzung im Alltag. «Zu spät ist es übrigens nie», sagt Wildermuth. Manchmal gehe es darum, den Alltag langfristig zu stabilisieren, manchmal auch darum, eine Übergangsphase gut zu begleiten.

#### **Entlastung für Angehörige und ein Zusammenspiel auf Augenhöhe**

Oft sind es Angehörige, die über lange Zeit viel Verantwortung tragen. Sie helfen im Alltag, organisieren Termine und sorgen sich um Sicherheit und Wohlbefinden. Diese Rolle ist wertvoll, kann aber auch überfordern. Professionelle Unterstützung verändert diese Situation spürbar. «Angehörige können ei-

nen Teil der Verantwortung abgeben und werden dadurch psychisch und physisch entlastet», sagt Jutta Wildermuth. Besonders gut funktioniere die Zusammenarbeit, wenn klar geregelt sei, wer welche Aufgaben übernimmt.

Auch Pro Senectute erlebt diese Entlastung immer wieder. «Wenn professionelle Hilfe dazukommt, finden Angehörige oft zurück in ihre eigentliche Rolle», sagt Silvia Oliva. Aus Helfenden würden wieder Töchter, Söhne oder Partnerinnen und Partner. Das entlaste nicht nur organisatorisch, sondern auch emotional. Pflege und Unterstützung zuhause sind kein Zeichen von Schwäche. Sie sind Ausdruck von Weitsicht und Selbstfürsorge. Wer sich frühzeitig informiert, Beratung in Anspruch nimmt und Hilfe zulässt, behält die Kontrolle über das eigene Leben. Pro Senectute und Spitex bieten dafür unterschiedliche, sich ergänzende Angebote. Gemeinsam schaffen sie die Voraussetzungen dafür, dass ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt, sicher und gut begleitet zuhause leben können.

Text: Fabian Neff  
Foto: Shutterstock

# NEUGIERIG

## bleiben –

## Lernen kennt kein Alter

**Lernen hört nicht auf, wenn das Berufsleben endet. Im Gegenteil: Für viele Menschen beginnt mit der Pensionierung eine neue Phase der Freiheit und damit auch die Möglichkeit, sich ohne Druck, aber mit umso mehr Neugier weiterzuentwickeln. Lebenslanges Lernen stärkt Körper und Geist, fördert soziale Kontakte und trägt wesentlich zur Lebensqualität im Alter bei. Das Kursprogramm von Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden schafft dafür Räume, die ermutigen, verbinden und inspirieren.**

### **Lernen im Alter ist eine Frage der Haltung**

Lebenslanges Lernen ist heute ein viel zitierter Begriff. Für Amanda Gatti, Ressortleiterin Sport & Bildung bei Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, ist seine Bedeutung klar: «Lernen hält Körper und Geist fit, stärkt das Selbstbewusstsein und ermöglicht, aktiv und selbstbestimmt am Leben teilzunehmen. Ein besonders wichtiger Aspekt für Seniorinnen und Senioren. Aber Lernen ist nicht altersabhängig. Man kann das ganze Leben lang etwas lernen.» Diese Haltung prägt auch das Kursprogramm. Lernen wird hier nicht als Pflicht verstanden, sondern als Einladung. Alle Angebote sind frei-

willig, der Leistungsdruck tritt in den Hintergrund. «Das ist doch das Schöne im Alter», sagt Amanda Gatti. «Der Druck auf Leistung nimmt ab und man kann alles gelassener angehen.» Auch Silvia Hablützel, Programmleiterin «Zwäg is Alter» bei Pro Senectute AR, betont diesen Perspektivenwechsel. Sie zitiert Burt Lancaster: «Solange man neugierig ist, kann einem das Alter nichts anhaben.» Wer neugierig bleibt, habe Lust und Energie, Neues zu lernen. «Das macht Spass, erweitert den Horizont und hält jung», sagt sie. Gerade nach der Pensionierung entstehe oft der Raum, ein Hobby wieder aufzugreifen oder sich erstmals Zeit für etwas Neues zu nehmen.

### **Geistig, körperlich und sozial**

Das Kursangebot von Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden ist breit und bewusst vielseitig. Gedächtnistraining, Bewegungs- und Tanzkurse, Smartphone-Workshops oder verschiedene Café-Angebote zeigen exemplarisch, dass Lernen weit über Wissensvermittlung hinausgeht. «Sie fördern neue Fähigkeiten, soziale Kontakte und die persönliche Entfaltung», sagt Amanda Gatti. Lernen werde so zu einer Bereicherung für Körper, Geist und Alltag. Besonders gefragt sind Kurse, die die geistige Beweglichkeit stärken. Seit 2012 werden im Kanton in verschiedenen Gemeinden die Kurse «Spielen fürs Gedächtnis» angebo-

ten, mit ungebrochener Nachfrage. Die Inhalte sind alltagsnah aufgebaut: Wortfindung, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit, Logik und Bewegung wechseln sich ab, ergänzt durch gemeinsames Spielen und Austausch. Silvia Hablützel erinnert sich an viele Rückmeldungen, die zeigen, wie nachhaltig solche Angebote wirken. Eine 85-jährige Teilnehmerin berichtete nach einem Kochkurs stolz: «Ich habe das ganze Menü für drei Gäste nachgekocht. Es ist alles gelungen und ich habe seit Jahren wieder einmal eingeladen.» Eine andere Teilnehmerin bestand die ärztliche Untersuchung zur Verlängerung des Führerausweises mit Bravour. «Es waren Übungen, die wir im Kurs «Spielen fürs Gedächtnis» auch schon gemacht hatten», erzählte sie. Doch Lernen findet nicht im luftleeren Raum statt. Begegnung und Gemeinschaft sind zentrale Elemente. «Gemeinsam etwas zu lernen, macht mehr Spass und ist einfacher umzusetzen, als wenn ich allein lerne», sagt Silvia

Hablützel. Wer sich etwa regelmässig mit einer Laufgruppe treffe, bleibe motivierter. Oft entstehe eine Gemeinschaft, in der nachgefragt werde, wenn jemand fehle, manchmal sogar eine Freundschaft.

### **In Bewegung bleiben mit Kopf, Herz und Körper**

Lernen im Alter ist immer auch ein Zusammenspiel von Körper, Geist und sozialem Erleben. Silvia Hablützel verweist auf ein altes, aber aktuelles Wissen: «Mente sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.» Neurowissenschaftliche Studien bestätigen, dass Bewegung die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigere. Besonders Tanzen wirke förderlich, da es Koordination, Rhythmus, Gedächtnis und Freude verbinde. Auch praktische Tätigkeiten spielen eine wichtige Rolle. «Ich höre und vergesse, ich sehe und behalte, ich tue und verstehe», zitiert Silvia Hablützel Konfuzius. Lernen werde nach-

haltiger, wenn man aktiv beteiligt sei. Deshalb setzen viele Kurse bewusst auf Tun, Ausprobieren und Erleben. Amanda Gatti beobachtet zudem, dass viele Menschen, die im Alter körperlich und mental fit sind, eines gemeinsam haben: «Praktisch alle haben sich ein Leben lang bewegt, geistig oder körperlich. In Bewegung bleiben ist das Allerwichtigste.» Das Kursprogramm von Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden trägt diesem Gedanken Rechnung. Es ist zugänglich gestaltet, orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und entwickelt sich laufend weiter. Dabei gehe es nicht um Perfektion, sondern um Ermutigung. Oder wie es Erich Kästner formuliert hat: «Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es.» Wer neugierig bleibt, bleibt in Bewegung. Und wer lernt, in welchem Alter auch immer, stärkt seine Lebensfreude.

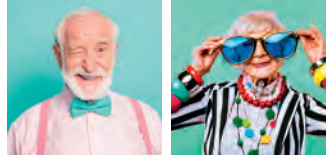
Text: Fabian Neff

Foto: Shutterstock

*Lebenslanges Lernen stärkt Körper und Geist*



ACCOMPA - Wir haben Zeit für sie und helfen ihnen den Alltag zu meistern. Wir unterstützen sie nach ihren persönlichen, individuellen Bedürfnissen. ACCOMPA - empathisch, verlässlich und diskret. Wir helfen ihnen im Haushalt, begleiten sie bei Einkäufen, Arzt- oder anderen Terminen, Spaziergängen etc. ACCOMPA - bietet alles, ausser Pflege.



079 339 88 15  
accompa-angehrn.ch

**ACCOMPA**  
PRIVATE BEGLEITUNG

**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

# Mehr Ruhe für dich.



Rund 800 m<sup>2</sup> Wellnessfläche warten auf dich!



SPORTZENTRUM  
HERISAU

sportzentrum-herisau.ch

**Comedy Festival**  
Stars aus 3 Ländern

# Do. 21. Mai 2026

## St. Gallen, Tonhalle



**Michael Elsener CH**



**Nina Hartmann AT**



**Ingo Appelt DE**



**Reena Krishnaraja CH**

Vorverkauf: ticketcorner<sup>+</sup> Coop City oder Tel. 0900 800 800 (CHF 1.19 / min.)

Hauptpartner



**ASA-Service AG**  
Abwasser- und Umwelttechnik

Eventpartner

**star shows**

promotion  
events  
management  
booking

Medienpartner

**LEADER**  
DAS OSTSCHWEIZER  
UNTERNEHMERMAGAZIN

**stgallen24**

**rheintal 24**



## Die Schnitzelbank als Stimme der

# GESELLSCHAFT

**Wenn in der Fasnachtszeit gereimt, gespottet und gelacht wird, klingt vieles leichtfüssig. Und doch steckt hinter der Schnitzelbank weit mehr als bloss Unterhaltung. Sie ist ein fester Bestandteil des Appenzeller Brauchtums und zugleich ein feinsinniger Kommentar zum gesellschaftlichen Geschehen. Mit Humor, sprachlicher Gewandtheit und einer guten Portion Mut hält sie der Gemeinschaft den Spiegel vor und lädt dazu ein, genauer hinzuschauen.**

### **Lachen, das nachwirkt**

Wer einer Schnitzelbank zuhört, lacht oft zuerst. Über Pointen, über bekannte Figuren, über Situationen, die man aus dem eigenen Dorf oder dem Alltag kennt. Doch nicht selten bleibt nach dem Lachen etwas zurück. Eine Zeile hallt nach, eine

Pointe trifft näher als erwartet. Genau darin liegt die besondere Kraft dieser satirischen Form: Sie wirkt nicht belehrend, sondern indirekt. Sie erklärt nicht, sie deutet an. Für Hans Frei aus Waldstatt, Mitglied der Schnitzelbank Bläss, ist das zentral: «Es ist ein Ort, wo man über

Dinge lachen kann, die eigentlich nicht zum Lachen sind oder über die man sonst nicht spricht.» Die Schnitzelbank greift auf, was im Dorf, in der Gesellschaft oder im politischen Alltag bewegt. Oft sind es Themen, die sonst keinen Platz finden oder lieber unter den Teppich >

# ALTERSPOLITIK MIT WEITSICHT

GEDANKEN VON EDGAR BISCHOF,  
KANDIDAT NATIONALRATSWAHLEN VOM 8. MÄRZ IN AR

Die Ostschweiz wird immer älter – dies eine Schlagzeile in der Appenzeller Zeitung vom 10. Januar 2026. Persönlich fühle ich mich noch jung und voller Energie. Mit Jahrgang 1968 gehöre ich aber auch schon bald in die Gruppe der «Älteren oder der Babyboomer», eine Gruppe die im Bundesparlament statistisch gesehen klar untervertreten ist.

Wo lege ich im Falle einer Wahl in den Nationalrat meine Prioritäten für eine zukunftsgerichtete und weitsichtige Alterspolitik in der Schweiz, respektive in Appenzell Ausserrhoden, wo die «Überalterung» in den nächsten 20 bis 30 Jahren sehr ausgeprägt spürbar sein wird?

Einen ersten wichtigen Schritt durfte ich als Präsident des Hauseigentümergebietes von Appenzell Ausserrhoden mit der Abschaffung des Eigenmietwertes letzten Herbst bereits erfolgreich begleiten und die Abstimmung dazu mit über 73% Zustimmung in unserem Kanton klar gewinnen. Das fiktive Einkommen in der Steuerberechnung fällt weg, und das Wohneigen-

tum wird gestärkt. Die Besitzerinnen und Besitzer von Wohneigentum werden somit spürbar entlastet, und die private Verschuldung wird sinken.

Für die Zukunft sehe ich drei konkrete Anliegen im Fokus meiner politischen Arbeit. Erstens geht es um eine sozialverträgliche Finanzierung der bereits beschlossenen 13. AHV-Rente, ohne die Kosten für die Arbeitgeber zu erhöhen. Zweitens gilt es, die Bereitschaft zur Berufstätigkeit über das AHV-Alter hinaus durch positive Anreize zu stärken und dadurch auch die Zuwanderung abzdämpfen. In einem dritten Punkt sollen Lösungen im Bereich von vernetzten ambulanten Gesundheits- und Pflegeangeboten in Kombination mit bezahlbarem Wohnraum in Alterssiedlungen politisch gefördert werden. Ganz nach dem Motto: Ambulant vor stationär.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung bei der Wahl in den Nationalrat, damit auch die Interessen der Bevölkerung Ü60 mit grossem Engagement in Bern vertreten werden.



The poster features a portrait of Edgar Bischof on the left. To the right, the name 'EDGAR BISCHOF' is written in large, bold, red capital letters. Below the name, 'am 8. März' is written in a smaller black font. The background shows a silhouette of a mountain range. The slogan 'mit Weitsicht in den Nationalrat' is written in a large, bold, black font, slanted upwards. At the bottom left, the website 'edgarbischof.ch' and 'SVP AR' are listed. At the bottom center, there is a red circular logo with the text 'KMU geprüft' and 'my Green'. To the right, it says 'UNTERSTÜTZT DURCH:' followed by the logo of the 'BAUERNVERBAND APPENZELL AUSSERRHODEN'. A QR code is located in the bottom right corner. On the far right edge, the text 'Wahlkomitee «Edgar Bischof»' is written vertically.

› gekehrt werden. Dabei geht es nicht um billigen Spott. «Für uns sollte eine Schnitzelbank niveauvoll sein und nicht primitiv», betont Frei. Spott um des Spottes willen habe keinen Reiz. Vielmehr gehe es darum, Beobachtungen in eine Form zu bringen, die zum Nachdenken anregt, auch wenn sie zunächst ein Lachen auslöst.

### Satire braucht Freiheit und Verantwortung

Satire darf viel. Aber nicht alles. Diese Gratwanderung gehört zum Wesen der Schnitzelbank. Gerade im lokalen Umfeld, wo man sich kennt und im Alltag immer wieder begegnet, ist Fingerspitzengefühl gefragt. Marco Sessa, der als Süd-Appenzeller auftritt, bringt es auf den Punkt: «Heikle Themen müssen angesprochen werden, und die Satire bietet dafür genügend Spielraum.» Gleichzeitig sei klar: Verletzung habe keinen Platz. Dass Wahrnehmung subjektiv ist, wissen alle Beteiligten. «Wenn über eine Person gelacht wird, kann sie das positiv sehen oder sich verletzt fühlen», sagt Sessa. Für ihn gehöre zur Stärke einer Gesellschaft auch die Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können. Die Verantwortung für das Gesagte bleibt dennoch bestehen, auch wenn hinter einer Figur oder Maske gesprochen wird. Roman Wäspi alias Schilte-Buur von der Schnitzelbank Trompf-Buur

betont, dass gewisse Grenzen bewusst eingehalten werden: «Gewisse Themen, etwa über Verstorbene oder menschliche Schicksale, lassen wir weg. Reiner Spott hat bei uns keinen Platz.» Die Schnitzelbank wolle den Spiegel vorhalten, nicht den Zeigefinger erheben.

### Vom Beobachten zum Reim

Eine Schnitzelbank entsteht nicht spontan. Sie ist das Ergebnis eines langen Prozesses. Anekdoten werden gesammelt, Zeitungsartikel gelesen, Gespräche geführt. «Wir sammeln das ganze Jahr Beobachtungen und schreiben sie auf», erzählt Hans Frei. Daraus entstehe nach und nach ein Programm, das verdichtet, geschärft und immer wieder hinterfragt werde. Zehn Proben für einen einzigen Abend seien keine Seltenheit. Auch bei erfahrenen Schnitzelbänkern ist der Aufwand beträchtlich. Roman Wäspi beschreibt, wie sein Programm jedes Jahr von Grund auf neu entsteht. Ab November werde geschrieben, gefeilt, vertont und geprobt. «Es gibt Abende, da läuft alles wie von selbst und andere, da bringt man keinen einzigen brauchbaren Vers zustande.» Und doch gehört genau das zum Handwerk. Die Gesellschaft verändert sich, und mit ihr die Themen und der Ton. Wäspi stellt fest, dass heute sensibler formuliert werden müsse als früher. «Das finde ich letztlich positiv. Die Fasnacht soll ein Anlass für alle sein.»

Auch Marco Sessa beobachtet einen Wandel: Aktualität sei wichtiger geworden, Themenlebenszyklen kürzer. Die Schnitzelbank reagiere darauf ohne ihren Kern zu verlieren.

### Eine Tradition, die verbindet

Auch das Publikum ist vielfältiger geworden. Neben eingefleischten Fasnachtsgängern hören heute Menschen unterschiedlichster Generationen zu. Manche kommen wegen des Lachens, andere wegen der Zwischentöne. Für ältere Menschen ist die Schnitzelbank oft auch ein Stück Erinnerung an frühere Zeiten, bekannte Gesichter und gemeinsame Erlebnisse. Damit diese Form der Satire lebendig bleibt, braucht es Menschen, die bereit sind, sie weiterzutragen. «Die Gründungsgruppen hören im Alter auf, die Jungen müssen in die Bresche springen», sagt Marco Sessa. Der Spielraum sei gross, das Potenzial vorhanden. Es brauche vor allem Mut, Sprachgefühl und Freude am Beobachten.

So ist die Schnitzelbank weit mehr als ein Fasnachtsritual. Sie ist gelebte Meinungsfreiheit im lokalen Rahmen, kulturelles Gedächtnis und Einladung zum gemeinsamen Nachdenken. Alles verpackt in Reime, die zum Lachen bringen. Und manchmal dazu, die Dinge ein wenig anders zu sehen.

Text: Fabian Neff

Fotos: H9/Hans Ulrich Gantenbein/dav.ch, zVg

Süd-Appenzeller



Trompf-Buure



# Budget – Oh jeh!

## Wozu ein Budget nützlich sein kann

«Am Ende des Monats ist alles Geld wieder weg, dabei wollte ich doch noch...». Ein Budget kann das Einkommen zwar nicht erhöhen, ermöglicht aber, die Ausgaben besser zu planen und – falls das Einkommen es zulässt – Rückstellungen zu bilden. Dies kann uns vielleicht dabei helfen, die nächste Steuerrechnung etwas gelassener entgegenzunehmen oder sogar mit einem kleinen Budget eine schöne Reise zu geniessen.

## Was gehört in ein Budget

Um eine klare Übersicht über die Ein- und Ausgaben zu erhalten, sollten auch jährlich wiederkehrenden Ausgaben wie z. B. Serafe, Versicherungen, Steuern etc. im Budget berücksichtigt werden. Besonders hilfreich ist dies, wenn kein Vermögen zur Verfügung steht. In dieser Situation macht es Sinn, wo möglich und keine Gebühren anstehen, die jährlichen Ausgaben (z. B. Steuern) mit monatlichen Raten zu bezahlen.

## Einkommen

Renten, Löhne, andere Einnahmen, Ergänzungsleistungen. Quartalsweise ausbezahlte Renten ebenfalls auf den Monat ausrechnen.

## Ausgaben

Bei den Ausgaben sollten vor allem die «fixen» Kosten erfasst sein: Miete (bei Eigenheim Gebäudeunterhalt, Versicherungen, Hypothekarzinsen etc.), Krankenkasse, Strom, Steuern,

Versicherungen, Abonnemente: Telefon, Internet, Handy, ÖV (z. B. Halbtax, GA). Bei einem Auto Strassenverkehrssteuer, Versicherung und Service.

Variable Ausgaben: Essen, Trinken, Haushalt, Kleider, Möbel, Hobbys und Freizeit können je nach Lust aufs Detail mit Richtwerten oder mit den persönlichen Ausgaben angegeben werden.

Rückstellungen: Für Gesundheitskosten (Franchise/Selbstbehalte, nicht kassenpflichtige Medikamente und Zahnarztkosten) sollte ebenfalls ein Betrag eingeplant werden. Für Hobbys oder Reisen kann ein Betrag vorgesehen werden, der monatlich zur Seite gelegt wird.

Wer nach der Pensionierung zur Finanzierung des Lebensunterhaltes vom Vermögen (z. B. bei Kapitalbezug der PK, 3. Säule) zehrt, kann mittels eines Budgets ermitteln, wie viel er oder sie zur Deckung der

Lebenskosten benötigt. Dies hilft, den Überblick zu behalten und ermöglicht eine langfristige Planung.

## Beratungsangebote

Unter [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) gibt es Budgetbeispiele für verschiedene Einkommen. Dort finden sich auch Vorlagen. Auch die Sozialberatung der Pro Senectute AR bietet Budgetberatungen an. Gerade beim Eintritt ins Rentenalter oder bei tiefem Einkommen bzw. beim Bezug von Ergänzungsleistungen kann ein Budget hilfreich sein. Beim ersten hilft ein Budget, mit den veränderten finanziellen Verhältnissen klarzukommen, beim zweiten unterstützt es dabei, trotz des engen Budgets nicht in Schulden zu geraten.

Text: Marianne Buchli, Sozialarbeiterin FH



# p.s. aktuell

## Sport und Bildung Bewegungsangebote

### FitGym/Turnen Herisau

Mittwochs, 8.30 – 9.30 Uhr  
Mittwochs, 9.30 – 10.30 Uhr  
Donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr  
Haus Waldegg, Herisau

### Männergruppe Herisau

Freitags, 9.15 – 10.45 Uhr  
Sportzentrum, Herisau

### FitGym/Turnen Hundwil

Mittwochs, 13.45 – 14.45 Uhr  
Sportanlage Mitledi, Hundwil

### FitGym/Turnen Schwellbrunn

Mittwochs, 14 – 15 Uhr  
Mittwochs, 15.15 – 16.15 Uhr  
Mehrzweckgebäude, Schwellbrunn

### FitGym/Turnen Speicher

Mittwochs, 14 – 15 Uhr  
Turnhalle Buchen, Speicher

### FitGym/Turnen Teufen

Mittwochs, 9.15 – 10.15 Uhr  
Neue Sporthalle, Teufen

### FitGym/Turnen Trogen

Dienstags, 14 – 15 Uhr  
Turnhalle Vordorf, Trogen

### FitGym/Turnen Gais

Mittwochs, 14 – 15 Uhr  
Oberstufenzentrum, Gais

### FitGym/Turnen Waldstatt

Donnerstags, 14 – 15 Uhr  
Mehrzweckgebäude, Waldstatt

## Bewegungs- und Gedächtnistraining Herisau

Mittwochs, 9.30 – 10.30 Uhr  
Haus Ebnet, Herisau  
Montags, 9.30 – 10.30 Uhr  
Haus Park, Herisau  
Mittwochs, 15.15 – 16.15 Uhr  
Haus Dreilinden, Herisau

## Bewegungs- und Gedächtnistraining Heiden

Mittwochs, 13.30 – 14.30 Uhr  
Aula, Schulhaus Gerbe, Heiden

## Bewegungs- und Gedächtnistraining Urnäsch

Mittwochs, 9.30 – 10.30 Uhr  
Wohn- und Pflegezentrum Au,  
Urnäsch

*Kostenloses Schnuppern bei  
allen Angeboten möglich.  
Infos und Anmeldung unter  
Telefon 071 353 50 30 (vormittags)  
oder [info@ar.prosenectute.ch](mailto:info@ar.prosenectute.ch).*



## Sozialberatung

### Prämienverbilligung

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

### Was sind die Voraussetzungen für einen Anspruch auf IPV?

- Zivilrechtlicher Wohnsitz im Kanton Appenzell Ausserrhoden
- Die individuellen wirtschaftlichen Verhältnisse einen Anspruch ergeben, massgebend sind die Steuerfaktoren aus dem Jahr 2024

- Das Antragsformular fristgerecht eingereicht wird, bis spätestens 31. März des laufenden Jahres

Wird diese Frist verpasst, verfällt der Anspruch auf IPV!

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 Website [www.sovar.ch](http://www.sovar.ch) oder 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](http://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 genaue Berechnung durch die Sozialberatung von Pro Senectute AR.

### **Frist**

Antragsformular bis 31. März 2026 der AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde einreichen!

### **Gemeinwesenarbeit (GWA)**

#### **Von der «Macht des Wortes»**

Am dritten Abendgespräch im Kafi KARL nahm der Herisauer Kommunikationsfachmann und Journalist Roger Fuchs die rund 60 Personen mit auf eine Gedankenreise zum Thema «Macht des Wortes». Sprache sei sein Leben, sagte er. Sprache könne Freude bereiten, aber auch verärgern und frustrieren. «Wörter können zerstören.» Ein sorgsamer und verantwortungsvoller Umgang mit der Sprache habe grosse Bedeutung; man könne Gesagtes nicht mehr rückgängig machen, meinte Fuchs und machte den Vergleich mit einer Senftube. «Was draussen ist, ist draussen.» Er baute weitere Symbole in seine Ausführungen ein. «Ein gutes Wort im richtigen Moment kann viel Positives bewirken.» Und er ging auf die Tatsache

ein, dass die Sprache auch verbindende, Gemeinschaft und Identität bilde. «Mit Worten wird Wissen vermittelt, man erhält Infos und den Zugang zur Kultur.» Es kam auch zu einem Austausch mit dem Publikum; eigene Gedanken und Erfahrungen aus dem Bereich Sprache wurden formuliert.

Das vierte Abendgespräch findet am Mittwoch, 11. März 2026 statt. Dann ist die Schauspielerin Heidi Maria Glössner im Kafi KARL zu Gast. Thema: «Fange nie an aufzuhören und höre nie auf anzufangen.»

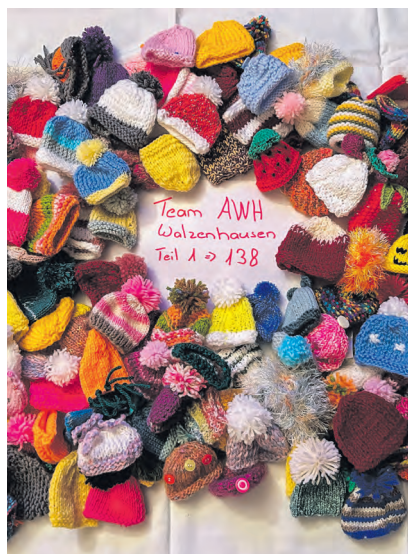
#### **Mach dich Müzzlich – Zwischenbericht**

Es wird fleissig gestrickt und Sabrina Steiger freut sich riesig: Es wurden schon weit über 600 Müzzli abgegeben – und die Kreationen sind unglaublich. Es ist eine wahre Freude und Steiger ist unglaublich stolz auf die vielen Stricker\*innen aus dem ganzen Kanton – man kann es schon fast als Fieber bezeichnen. Und so darf es gerne weitergehen: Wir freuen uns, wenn Sie mit Ihren originellen Müzzli überraschen und unterstützen. Im Mäntigslime von 15–16.30 Uhr im Heinrichsbad (Stif-



Roger Fuchs im Kafi KARL

tung Leben im Alter) kann auch gemütlich gemeinsam gewerkelt werden. Zudem findet am 8. März nochmals ein Sonntags-Wollverkauf zu Sonderpreisen in Lutzenberg bei Naraki Wolle statt. Und im Kino Heiden findet am 17. März ein Strick-Kinoabend statt.



Es wird fleissig gestrickt

## Lesementoring – Apéro

Mitte Dezember trafen sich die Lesementorinnen und Lesementoren zu einem gemütlichen Jahresausklang. Bei einem Apéro dankte das Projektteam um Christine Knaus allen Freiwilligen ganz herzlich für ihr aktives Mitwirken und durfte allen einen Gutschein von «Migros Ostschweiz – Kulturprozent» als Wertschätzung für ihr Engagement überreichen.

## Diverses

### In eigener Sache

Mit einem grossen DANKESCHÖN bedanken wir uns bei den im 2025 ausgetretenen Freiwilligen und Sozialzeitengagierten – teils nach unglaublich langem Engagement: So hat Helen Hofstetter über 30 Jahre mit viel Engagement und Herzblut die Turngruppe in Schwellbrunn geleitet, die beiden austretenden Stiftungsrätinnen Birgitt Schwenk und Susanne Looser waren 17 bzw. 13 Jahre für Pro Senectute im Führungsgremium tätig, und auch Hilda Fueter, Hanspeter Waldvogel sowie Kurt Nüssli waren über 15 Jahre für die älteren Menschen im Kanton mit viel Engagement unterwegs. Alle Ausgetretenen waren mit viel Herz unterstützend unterwegs und haben vielen Menschen eine Freude bereitet. Eure Unterstützung ist von unschätzbarem Wert und wir danken euch ganz herzlich!

- Elisabeth Eichenberger (8 Jahre)
- Birgit Schwenk (17 Jahre)
- Hilda Fueter (16 Jahre)
- Hanspeter Waldvogel (17 Jahre)
- Otto Wengi (1 Jahr)
- Kurt Nüssli (5 Jahre)
- Susanne Looser (13 Jahre)
- Silvia Egger (7 Jahre)
- Karim Knellwolf (6 Jahre)
- Anna Juon (6 Jahre)
- Margrith Lenz (6 Jahre)
- Esther Högger (5 Jahre)
- Carmen Müller (3 Jahre)

## Pro Senectute ist gegen die Halbierungsinitiative

Seniorinnen und Senioren verlieren mit der Halbierungsinitiative ihre Stimme. Die Initiative gefährdet Informationsangebote für ältere Menschen, die für die lokale Verankerung, für den Generationen-dialog und für die gesellschaftliche Teilhabe einen entscheidenden Beitrag leisten. Aus diesem Grund setzt sich Pro Senectute für eine Ablehnung an der Urne ein.

«Mit dem demografischen Wandel steigt die Zahl der hochaltrigen Menschen und damit auch der Bedarf an faktenbasierter Information zu Themen wie Gesundheit, Digitalisierung oder gesellschaftlichem Wandel», erklärt Eveline Widmer-Schlumpf, Stiftungsratspräsidentin von Pro Senectute Schweiz. Die Gefässe der SRG zahlen massgeblich auf diesen Bedarf ein und sind daher für ältere Menschen unverzichtbar. Sie geben ihnen eine Stimme und vermitteln zwischen den Generationen, was in Zeiten einer zunehmenden medialen Polarisierung zwischen Alt und Jung wichtig ist. Für Pro Senectute ist daher klar: Ein Service public, der alle erreicht, ist keine Selbstverständlichkeit – sondern ein Wert, den es zu schützen gilt. Aus diesem Grund engagiert sich Pro Senectute gegen die Halbierungsinitiative.

Gerade für ältere Menschen ist eine lokale Verankerung der Berichterstattung wichtig, damit sie sich mit ihrer Region verbunden zu fühlen. «Eine massive Budgetkürzung der SRG würde lokale Programme und verbindende Formate in den Bereichen Kultur, Bildung und Gesundheit besonders hart treffen», sagt Widmer-Schlumpf. Darüber hinaus stellt die SRG sicher, dass Informationen niederschwellig und über Radio, Fernsehen sowie online für alle zugänglich sind. Aus diesem Grund begrüsst Pro Senectute auch den jüngsten Entscheid der SRG, ihre Radioprogramme wieder über UKW zu verbreiten.

## Hilfen zu Hause

### Wir suchen helfende Hände mit Herz!

Lieben Sie den Kontakt zu älteren Menschen und helfen gerne im Haushalt? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir möchten Seniorinnen und Senioren dabei unterstützen, so lange wie möglich selbstbestimmt in ihren eigenen vier Wänden zu leben – und dafür brauchen wir Ihre Hilfe.

Gesucht werden dringend sozial engagierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Raum Herisau, Speicher und Teufen, die Freude daran haben, ältere Menschen im Alltag zu begleiten und zu entlasten.

Wenn Sie ein offenes Herz und etwas Zeit haben, freuen wir uns sehr auf Ihre Kontaktaufnahme!

*Silvia Oliva*

*Ressortleitung Hilfen zu Hause*

*Telefon 071 353 50 36*

*silvia.oliva@ar.prosenectute.ch*

## Wir suchen zurzeit Unterstützung in folgenden Aufgaben

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

*Infos: [ar.prosenectute.ch/de/](http://ar.prosenectute.ch/de/)*

*Ihr-Engagement/Wir-suchen*

## Beratungsstellen

### Hinterland

Gossauerstrasse 2

9100 Herisau

Telefon 071 353 50 30

### Mittelland

Bächli 196

9053 Teufen

Telefon 071 890 03 82

### Vorderland

Asylstrasse 2

9410 Heiden

Telefon 071 891 62 49

# Dürfen wir uns vorstellen?



**Karin Solenthaler, 56, Grub**

## **Welchen Bezug haben Sie zur Pro Senectute?**

Ich bin seit über zehn Jahren als Sozialzeitmitarbeiterin im Bereich der administrativen Begleitung und im Steuererklärungsdienst tätig.

## **Was würden Sie zugunsten von Seniorinnen und Senioren verändern wollen?**

Seniorinnen und Senioren sollen auch in Zukunft ohne digitale Hürden im ÖV unterwegs sein können.

## **Was möchten Sie noch erreichen?**

Gerne möchte ich mein Leben weiterhin bewusst wahrnehmen, in vollen Zügen geniessen und die kostbare Zeit, bei hoffentlich guter Gesundheit, mit der Familie und Freunden verbringen.

## **Wer verdient ein Kompliment?**

Der immer freundliche und aufmerksame Postautochauffeur auf meiner Pendlerstrecke.

## **Was ist Ihr besonderes Talent?**

Ich kann gut auf Menschen zugehen, bin kommunikativ, aufmerksam und feinfühlig und stets offen für Neues.

## **Was ist Ihr bester Witz?**

Zwei Fische begegnen sich. Der eine sagt ganz lässig: «Hi», der andere darauf ganz entsetzt: «WO?!»



**Sylvia Preisig, 59, Herisau**

## **Welchen Bezug haben Sie zur Pro Senectute?**

Seit fast 30 Jahren bin ich mit viel Freude im Fitnessbereich tätig. Eine neue Aufgabe übernehmen, meine Lieblingstätigkeit in einem etwas anderen Rahmen ausüben, das hat mich zu Pro Senectute gebracht.

## **Was würden Sie zugunsten von Seniorinnen und Senioren verändern wollen?**

Dass alle Seniorinnen und Senioren motiviert werden sich regelmässig, gezielt und gesund zu bewegen.

## **Was möchten Sie noch erreichen?**

Ich träume von einem Häuschen im Tessin...

## **Wer verdient ein Kompliment?**

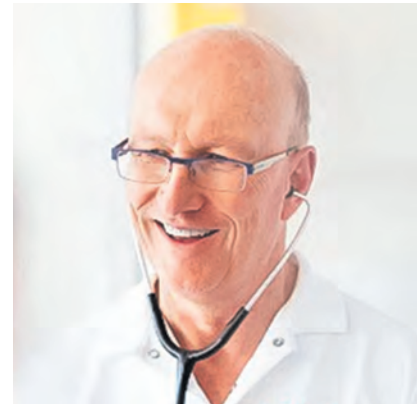
Jeder, der seinem Nächsten uneigennützig etwas Gutes tut.

## **Was ist Ihr besonderes Talent?**

Ich liebe es zu tanzen...

## **Was ist Ihr bester Witz?**

Welche Sprache spricht man in der Sauna? – SCHWITZerdütsch!



**Thomas Langer, 59, Heiden**

## **Welchen Bezug haben Sie zur Pro Senectute?**

Als langjähriger Hausarzt habe ich die unkomplizierte Zusammenarbeit mit der Pro Senectute sehr geschätzt und die tollen Angebote meinen Patientinnen und Patienten immer empfohlen.

## **Was würden Sie zugunsten von Seniorinnen und Senioren verändern wollen?**

Ich möchte die Wahrnehmung von Seniorinnen und Senioren in der Gesellschaft wieder in ein «besseres» Bild rücken. Weg von Kostenfaktoren im Gesundheits- und Sozialwesen hin zu wertvollen Mitgliedern unserer Gesellschaft.

## **Was möchten Sie noch erreichen?**

Ich bin mit mir und meinem Leben im «Reinen» und was noch kommt ist Zugabe.

## **Wer verdient ein Kompliment?**

Alle Menschen, die sich in Vereinen, Institutionen etc. engagieren und so für den Kitt in unserer Gesellschaft sorgen.

## **Was ist Ihr besonderes Talent?**

Ich bin zuverlässig, pragmatisch, flexibel und fleissig.

## **Was ist Ihr bester Witz?**

Die Kerze sagte: Ich gang hütt uus...

## Fortlaufende Angebote

### Radtouren durch die Region

Alle 2 Wochen, Di., 14 – 17 Uhr  
Saisonstart 28.4.26

*Mit erfahrener Guide abseits vom Verkehr unterwegs. Nur für E-Bikes. Dauer: 2–3 Stunden.*

Ohne Anmeldung,  
CHF 10 pro Nachmittag  
Cilanderstr. 6b, Herisau

### Fitnesskurse

Wöchentlich

*Mit unterschiedlichen Übungen werden Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Ausdauer und das Gedächtnis trainiert.*

In verschiedenen Gemeinden im Kanton AR

### Yoga

Wöchentlich, Di., 14 – 15 Uhr

*Für alle Niveaus:*

*Es wird auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden eingegangen.*

Mit Anmeldung  
CHF 170 (für 10 Mal)  
Industriestr. 28, Herisau

### English Conversation

Wöchentlich, Fr., 14 – 15.30 Uhr

*Für alle Niveaus: Ohne Leistungsdruck den Wortschatz erweitern. Sicherheit im Sprechen gewinnen.*

Mit Anmeldung  
CHF 220 (für 10 Mal)  
Asylstr. 2, Heiden

### Spazieren mit Einkehr

Wöchentlich, Mo., 9 – 11 Uhr

*Gut einstündiger Lauf in der Natur und Austausch bei anschliessender Einkehr.*

Ohne Anmeldung, kostenlos  
Seeallee 3, Heiden

### Tanzen

1 Mal/Monat, Mo., 14.15 – 16.15 Uhr

*Tanzen zu Volkstänzen aus aller Welt fördert Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Gedächtnis.*

Ohne Anmeldung, CHF 10  
Hörli, Teufen

## Nachmittagskino Heiden

Jeden ersten Dienstag im Monat, 14.15 Uhr

*Besonderes Kinovergnügen speziell für die ältere Generation. Von Klassikern bis Komödien zu Evergreens.*

Ohne Anmeldung, CHF 15  
Kino Rosental, Heiden

### Nachmittagskino Herisau findet nicht mehr statt

*Das Nachmittagskino im Cinétreff Herisau wird ab 2026 leider eingestellt, da die Besucherzahlen zu gering waren. In Heiden hingegen können Filmfans weiterhin das gut besuchte Nachmittagskino im Kino Rosental geniessen.*

### Zumba Gold

Wöchentlich, Do., 10.15 – 11.15 Uhr

*Einfache Choreographien im Rhythmus lateinamerikanischer und aktueller Musik.*

*Gleichgewicht, Muskulatur und Koordination schulen.*

Mit Anmeldung  
CHF 170 (für 10 Mal)  
Body & Soul, Herisau

### Musik- und Tanznachmittag

Jeden ersten Mittwoch im Monat, ab 14 Uhr

*Oldies but Goldies – DJ Bigo sorgt mit Gute-Laune-Hits aus den 60ern, 70ern und 80ern für beste Stimmung. Ein Taxidancer steht bereit, damit auch alle Damen das Tanzbein schwingen können.*

Ohne Anmeldung, kostenlos  
Haus Vorderdorf, Trogen

### Mäntigslisme (5.1. – 30.3.26)

Wöchentlich, Mo., 15 – 16.30 Uhr

*Für die Benefizaktion «Das grosse Stricken» von innocent.*

*Zusammen mit der Aktivierung von der Stiftung Leben im Alter.*

Ohne Anmeldung, kostenlos  
Restaurant Park im Heinrichsbad, Herisau

## Februar

### Mit Handy Bahnticket lösen

Fr., 20.2.26, 14 – 16.30 Uhr

*Die Apps SBB Mobile und FAIRTIQ kennenlernen und zum praktischen Reisebegleiter machen.*

Mit Anmeldung  
Betreuungszentrum, Heiden  
1 Nachmittag, CHF 50

### Sonntagscafé

So., 22.2.26, 13.30 – 17 Uhr

*Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.*

Ohne Anmeldung  
Bahnhofstr. 20, Herisau  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

## März

### iPhone

Mo., 2.3.26/9.3.26/16.3.26

9 – 11 Uhr

*Lernen Sie Ihr Gerät einstellen, Apps löschen oder herunterladen, Nachrichten und Fotos versenden, den Kalender benutzen und mehr.*

Mit Anmeldung  
Pro Senectute, Herisau  
3 Vormittage, CHF 150

### Erzählcafé

#### «Toleranz/Gleichgültigkeit»

Mo., 2.3.26, 14 – 16 Uhr

*Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.*

Mit Anmeldung  
Bahnhofstr. 20, Herisau  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

### Trauercafé

Do., 5.3.26, 17 – 18.30 Uhr

*Abschied nehmen ist schwer. Unter erfahrener Begleitung lädt das Trauercafé zum Austausch oder einfach dasein.*

Ohne Anmeldung  
Kasernenstr. 39a, Herisau  
1 Abend, Kaffeekasse

**Abendgespräch im Kafi KARL**

Mi., 11.3.26, 18.30 – 20 Uhr  
*Freudvolle Gespräche und spannende Diskussionen für jedermann & jedefrau. Thema «Fange nie an aufzuhören und höre nie auf anzufangen.» mit Heidi Maria Glössner.*  
 Ohne Anmeldung  
 Kafi KARL, Herisau  
 1 Abend, Konsumation

---

**WhatsApp**

Fr., 13.3.26 + 20.3.26, 14 – 16 Uhr  
*Der Kurs vermittelt Sicherheit und praktische Tipps für die sinnvolle und sichere Nutzung von WhatsApp im Alltag.*  
 Mit Anmeldung  
 Betreuungszentrum, Heiden  
 2 Nachmittage, CHF 100

---

**Erzählcafé «Vom Verlieren, Suchen und Finden»**

Mo., 16.3.26, 14 – 16 Uhr  
*Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.*  
 Mit Anmeldung  
 Betreuungszentrum, Heiden  
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

---

**Spielen fürs Gedächtnis**

Di., 17.3.26/31.3.26/  
 21.4.26/5.5.26/26.5.26  
 14.15 – 16.30 Uhr  
*Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.*  
 Mit Anmeldung  
 Betreuungszentrum, Heiden  
 5 Nachmittage, CHF 25

---

**Outlook**

Mo., 23.3.26 +30.3.26, 14 – 16 Uhr  
*Lernen Sie E-Mails verfassen und beantworten, Kontakte verwalten sowie Termine und Aufgaben im Kalender planen.*  
 Mit Anmeldung  
 Haus Unteres Gremm, Teufen  
 2 Nachmittage, CHF 100

**Mit Handy Bahnticket lösen**

Mi., 25.3.26, 8.30 – 11 Uhr  
*Die Apps SBB Mobile und FAIRTIQ kennenlernen und zum praktischen Reisebegleiter machen.*  
 Mit Anmeldung  
 Haus Buchen 5, Speicher  
 1 Vormittag, CHF 50

---

**Sonntagscafé**

So., 29.3.26, 13.30 – 17 Uhr  
*Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.*  
 Ohne Anmeldung  
 Bahnhofstr. 20, Herisau  
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

**April****KI-Workshop**

Do., 2.4.26 + 9.4.26  
 16 – 18 Uhr  
*Lernen, wie Künstliche Intelligenz (KI) den Alltag erleichtern kann.*  
 Ohne Vorkenntnisse.  
 Mit Anmeldung  
 Pro Senectute, Herisau  
 2 Nachmittage, CHF 100

---

**Trauercafé**

Do., 2.4.26, 17 – 18.30 Uhr  
*Abschied nehmen ist schwer. Unter erfahrener Begleitung lädt das Trauercafé zum Austausch oder einfach dasein.*  
 Ohne Anmeldung  
 Kasernenstr. 39a, Herisau  
 1 Abend, Kaffeekasse

---

**Handykurs Android z.B. Samsung**

Mo., 20.4.26/27.4.26/4.5.26  
 14 – 16 Uhr  
*Lernen Sie Ihr Gerät einstellen, Apps löschen oder herunterladen, Nachrichten und Fotos versenden, den Kalender benutzen und mehr.*  
 Mit Anmeldung  
 Haus Buchen 5, Speicher  
 3 Nachmittage, CHF 150

**Erzählcafé «Wenn i mol alt bi, sechzgi und meh...»**

Mo., 20.4.26, 14 – 16 Uhr  
*Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.*  
 Mit Anmeldung  
 Betreuungszentrum, Heiden  
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

---

**iPhone**

Fr., 24.4.26/1.5.26/8.5.26  
 9 – 11 Uhr  
*Lernen Sie Ihr Gerät einstellen, Apps löschen oder herunterladen, Nachrichten und Fotos versenden, den Kalender benutzen und mehr.*  
 Mit Anmeldung  
 Haus Buchen 5, Speicher  
 3 Vormittage, CHF 150

---

**Sonntagscafé**

So., 26.4.26, 13.30 – 17 Uhr  
*Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.*  
 Ohne Anmeldung  
 Bahnhofstr. 20, Herisau  
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

---

**Mit Handy Bahnticket lösen**

Mo., 27.4.26, 8.30 – 11 Uhr  
*Die Apps SBB Mobile und FAIRTIQ kennenlernen und zum praktischen Reisebegleiter machen.*  
 Mit Anmeldung  
 Pro Senectute, Herisau  
 1 Vormittag, CHF 50

---

**Neue Kontakte knüpfen**

Do., 30.4.26, 14 – 17 Uhr  
*Möchten Sie Ihren Bekanntenkreis erweitern und in entspannter Atmosphäre neue Menschen kennenlernen? Dann sollten Sie diesen Anlass nicht verpassen.*  
 Mit Anmeldung  
 Poststr. 14, Herisau  
 1 Nachmittag, CHF 20

**Mai****Erzählcafé****«Vom Festhalten und Loslassen»**

Mo., 4.5.26, 14 – 16 Uhr  
*Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.*  
 Mit Anmeldung  
 Bahnhofstr. 20, Herisau  
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Alltag statt Schmetterlinge? – Zeit, die Liebe neu zu wecken**

Mo., 4.5.26, 14 – 16.30 Uhr  
*Lassen Sie sich an diesem Workshop inspirieren, wie Liebe, Humor und Lebensfreude in der Partnerschaft lebendig bleiben. Dieser Kurs kann als Paar oder Einzelperson besucht werden.*  
 Mit Anmeldung  
 Pro Senectute, Herisau  
 1 Nachmittag, CHF 20

**Outlook**

Mi., 6.5.26 + 13.5.26, 9 – 11 Uhr  
*Lernen Sie E-Mails verfassen und beantworten, Kontakte verwalten sowie Termine und Aufgaben im Kalender planen.*  
 Mit Anmeldung  
 Pro Senectute, Herisau  
 2 Vormittage, CHF 100

**Trauercafé**

Do., 7.5.26, 17 – 18.30 Uhr  
*Abschied nehmen ist schwer. Unter erfahrener Begleitung lädt das Trauercafé zum Austausch oder einfach dasein.*  
 Ohne Anmeldung  
 Kasernenstr. 39a, Herisau  
 1 Abend, Kaffeekasse

**Partnersuche im Internet**

Di., 19.5.26, 9 – 11 Uhr  
*Dieser Einsteigerkurs richtet sich an Senior\*innen, die erste Schritte im Online-Dating wagen möchten. In leicht verständlichen Einheiten lernen Sie, wie Sie ein authentisches Profil erstellen, sicher kommunizieren und typische Anfängerfehler vermeiden.*  
 Mit Anmeldung  
 Pro Senectute, Herisau  
 1 Vormittag, CHF 20

**Sonntagscafé**

So., 31.5.26, 13.30 – 17 Uhr  
*Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.*  
 Ohne Anmeldung  
 Bahnhofstr. 20, Herisau  
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Juni****Erzählcafé****«Hilfe geben und Hilfe annehmen»**

Mo., 1.6.26, 14 – 16 Uhr  
*Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.*  
 Mit Anmeldung  
 Bahnhofstr. 20, Herisau  
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

**iPhone**

Mi., 3.6.26/10.6.26/17.6.26  
 9 – 11 Uhr  
*Lernen Sie Ihr Gerät einstellen, Apps löschen oder herunterladen, Nachrichten und Fotos versenden, den Kalender benutzen und mehr.*  
 Mit Anmeldung  
 LEXO GmbH, Teufen  
 3 Vormittage, CHF 150

**Trauercafé**

Do., 4.6.26, 17 – 18.30 Uhr  
*Abschied nehmen ist schwer. Unter erfahrener Begleitung lädt das Trauercafé zum Austausch oder einfach dasein.*  
 Ohne Anmeldung  
 Kasernenstr. 39a, Herisau  
 1 Abend, Kaffeekasse

**Handykurs Android z.B. Samsung**

Mo., 8.6.26/15.6.26/22.6.26  
 14 – 16 Uhr  
*Lernen Sie Ihr Gerät einstellen, Apps löschen oder herunterladen, Nachrichten und Fotos versenden, den Kalender benutzen und mehr.*  
 Mit Anmeldung  
 Haus Untere Gremm, Teufen  
 3 Nachmittage, CHF 150

**Spielen fürs Gedächtnis**

Di., 9.6.26/23.6.26/  
 11.8.26/25.8.26/8.9.26  
 14.15 – 16.30 Uhr  
*Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.*  
 Mit Anmeldung  
 Betreuungszentrum, Heiden  
 5 Nachmittage, CHF 25

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

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**Wir helfen  
Menschen,  
möglichst lange  
selbstbestimmt  
zu leben.**

**Helfen Sie uns dabei.**

[www.ar.prosenectute.ch](http://www.ar.prosenectute.ch)  
**IBAN CH19 0900 0000 9000 2429 5**

*Johanna S., 81, musste  
nach ihrem Sturz  
erfahren, wie es ist,  
wenn plötzlich andere  
über sie bestimmen.*

