

02 | 26
Mai

INKL. JAHRESBERICHT

Die Hand am
Schellenriemen

Ankommen im
eigenen Körper

Säntis – noch
besser erreichbar



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!

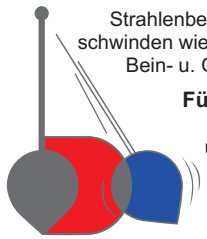
Strahlenbedingte gesundheitliche Leiden können verschwinden wie z.B. Kopf- o. Rücken-Schmerzen, Rheuma, Bein- u. Gelenkleiden, Schlafstörungen, etc.

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



DIELS

ENTSTRAHLUNGSSPEZIALIST

Älter werden – mobil bleiben.

HEROLD-TAXI
2222 777

Sicher ans Ziel seit 1916.

071 2222 777

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

« **Wohneigentum im Alter – Was tun, wenn es zu viel wird?** »



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



SwissLife

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

Hauptstrasse 59 | 9053 Teufen

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.

INHALT

05

Schwerpunkt

Sennen –
Die Hand am Schellenriemen

10

Stadt & Land

Säntis –
Noch besser erreichbar

13

Körper & Geist

Yoga –
Ankommen im eigenen Körper

29

Leben & Lernen

Sprache –
Sie erneuert sich ständig

32

Gesellschaft & Recht

Einsamkeit –
Nicht allein sein und sich doch einsam fühlen

36

News

p.s. aktuell
Wir sind Pro Senectute

41

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** 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

Die Hand am SCHELLEN RIEMEN



Wenn im Appenzellerland die Glocken der Kühe über die Hügel klingen, ist das für viele ein Sinnbild von Heimat und Idylle. Doch hinter dem Klang der Schellen verbirgt sich ein Alltag, der von Sennen, ihren Familien und einer ganzen Region alles abverlangt. Der Beruf des Senns steht heute mehr denn je im Spannungsfeld zwischen der Liebe zur Natur, gelebter Tradition und einem zunehmenden wirtschaftlichen sowie gesellschaftlichen Druck.

Wenn der Tag beginnt, bevor die Sonne aufgeht

Für Jürg Frischknecht, Senn und Landwirt, beginnt der Tag, wenn die meisten noch schlafen. Um 5 Uhr morgens feuert er den Siedhafen ein, um heisses Wasser für die Reinigung des Milchgeschirrs zu haben. Dann holt er die Kühe von der Weide, melkt sie und versorgt auch die Ziegen. Die Milch bringt er zur Alpschaukäserei Schwägälp. Danach geht es weiter auf dem Heimbetrieb, wo ebenfalls Jungvieh versorgt werden muss. «Wenn alle gesund sind, ist es am Morgen ein Schönes, in den Stall zu kommen», erzählt Frischknecht. Doch die Verantwortung wiegt schwer: «Sobald eines krank ist, ist es nicht mehr dasselbe. Man leidet mit und versucht alles, dass sie wieder gesund werden.» Diese tiefe Verbundenheit mit dem Tier und der Natur ist es, die den Beruf des Senns von anderen landwirtschaftlichen Tätigkeiten abhebt. «Man hat eine Verantwortung und muss eigentlich immer bereit sein. Gerade wenn eine Kuh kalbt, kann es auch schon eine Nachtschicht geben», sagt er. Christian Brunner, Präsident der Kommission Alpwirtschaft des Bauernverbandes Appenzell Ausserrhoden, bringt es auf den Punkt: Das Sennen bedeute, «weg vom Alltagsstress, unabhängig von Zug, Tram, Bus, Arbeitsplan». Es sei ein Leben «draussen in der Natur»

und die Möglichkeit, «den Alltag selber während sieben Tage in der Woche zu gestalten». Doch diese Freiheit hat ihren Preis. Die Arbeit ist körperlich sehr fordernd, die Tage sind lang, von morgens früh bis abends spät. «Im Sommer ist man schon froh, wenn die ganze Familie am gleichen Strick zieht», sagt Frischknecht. «Es sind lange Tage.» Und mit den Jahren wird es nicht leichter: «Man merkt schon, dass man älter wird. Aber die Arbeit muss ja trotzdem gemacht werden.» Sein Rezept? «Wer rastet, rostet.»

Zwischen E-Bikes, Vorschriften und dem Wolf

Die Idylle auf den Alpen hat Risse bekommen. Die Alpwirtschaft sieht sich heute mit Herausforderungen konfrontiert, die es in dieser Form früher nicht gab. Ein zentraler Punkt ist der Massentourismus. «Früher war auf jeder Alp ein Senn, der immer oben war. Heute ist das selten, und der Bauer pendelt von der Alp zum Heimbetrieb und macht alles selber», erklärt Frischknecht. Gleichzeitig hat der Tourismus stark zugenommen: «An schönen Tagen fahren E-Bike-Fahrer zu hunderten an unserer Alp vorbei, was nicht immer so angenehm ist. Auch muss man sich viel mehr rechtfertigen vor Touristen.» Christian Brunner beobachtet ähnliche Entwicklungen.

Wanderwege würden vermehrt auch als Bike- und Trailstrecken genutzt, Zaundurchgänge nicht mehr beachtet, Hunde nicht an der Leine geführt. «Es wird immer schwieriger, gewisse Traditionen noch leben zu können, weil immer mehr Menschen sich in der Alpenwelt aufhalten und nicht wissen, was Sache ist. Es muss immer mehr Aufklärungsarbeit geleistet werden», sagt er. «Von den Touristen fehlt oft das Verständnis.» Hinzu kommen steigende Anforderungen und Vorschriften. Die Wasserqualität muss stimmen, Herdeschutzzäune überqueren Wanderwege, die Milchverarbeitung unterliegt strengeren Auflagen. «Käsen mit Holzgeschirr und auf offenem Feuer sind nicht mehr erlaubt, bei der Butterproduktion geht es in die gleiche Richtung», erklärt Brunner. Gleichzeitig sinken die Preise für die produzierten Lebensmittel. Frischknecht stellt ernüchtert fest: «Das Büro wird immer mehr und mühsamer mit all den Vorschriften und Änderungen. Der sinkende Milchpreis oder das PFAS-Thema beschäftigt einen schon sehr. Alles wird teurer, aber wir bekommen immer weniger für unsere produzierten Lebensmittel.» Ein weiteres, besonders belastendes Thema ist der Wolf. Brunner beschreibt die Situation eindringlich: «Ein Wolfsriss stellt für Nutztierhalter und Äpler eine erhebliche >



«Was willst du als Nächstes sehen?»

Unterwegs mit Ihrem Lieblings-Menschen.

9-Uhr-Tageskarte
Freie Fahrt im ganzen OSTWIND ab 9 Uhr

So einfach ist OSTWIND.
einfach.ostwind.ch

**Jetzt den Wert Ihrer Immobilie ermitteln:
Kontaktieren Sie uns für eine kostenlose Wertermittlung.**

GOLDINGER
Immobilien



Pascal Bauerkamp
Makler
071 313 44 08

Sandro Krähemann
Makler
071 313 44 01

online-wertermittlung.ch



Publireportage

Sicherheit nur einen Handgriff entfernt

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

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

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

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

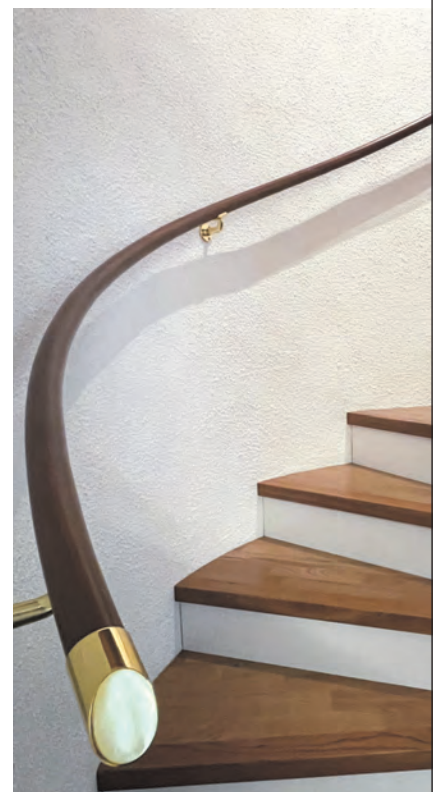
Bei der Firma Flexo-Handlauf gehen **Sicherheit** und **Schönheit** Hand in Hand. Jahrelange Erfahrung und fundiertes Wissen lassen uns für jeden Kunden eine individuelle Lösung finden, denn: «Der Mensch ist unser Massstab».

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

FLEXO
Innovative Handlauf-Systeme

Flexo-Handlauf Ostschweiz

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



› psychische Belastung dar, die weit über den wirtschaftlichen Schaden hinausgeht. Die ständige Angst vor weiteren Rissen führt oft zu schlaflosen Nächten. » Der Herdenschutz sei auf vielen Alpen kaum zu 100 Prozent umsetzbar und führe zu Überforderung. «Die Angst und Sorgen führen dazu, dass das Personal die Arbeiten auf den Alpen aufgibt», warnt er. Auch Frischknecht sieht das Thema kritisch: «Der ganze Herdenschutz ist ein riesiger Mehraufwand und auf unserer Alp kaum umsetzbar.»

Das Erbe der Väter und die Frage nach der Zukunft

Trotz aller Herausforderungen bleibt die Appenzeller Tradition ein starker Anker. Für Jürg Frischknecht war schon als Kind klar, dass er diesen Weg gehen will: «Ich war als Bub mit meinem Grossvater z'Alp. Ich wusste da schon, dass ich das auch machen will.» Heute ist die Alpfahrt für die Familie der schönste Tag im Jahr. «Es bedeutet mir sehr viel, dass die ganze Familie gerne auf der Alp ist und mithilft und Freude daran hat», sagt er. Die drei Töchter im Teenageralter helfen gerne auf dem Betrieb mit. Ob eine von ihnen den Hof übernehmen wird, ist noch offen. «Das wird sich in den nächsten Jahren zeigen», sagt Frischknecht. Wichtig ist ihm vor allem

eines: «Wir wollen ihnen die Freude am Alpleben und der Landwirtschaft weitergeben. Freude an den Tieren auf dem Hof, am Arbeiten in der Natur.» Was sich ändern darf? «Dass wir für unsere Produkte wieder mehr kriegen, dass die Landwirtschaft wieder mehr geschätzt wird.» Christian Brunner sieht die Situation differenziert. Einerseits würden vielerorts Betriebe gerne an die nächste Generation übergeben, die Eltern helfen oft noch mit oder gehen über den Sommer auf die Alp. Andererseits fehle es zunehmend an gutem, brauchbarem Alppersonal. «Viele verlieren ihren Job, weil sie für rund 100 Tage auf dem Arbeitsplatz fehlen. Viele Arbeitgeber sind nicht bereit, ihre Angestellten über 100 Tage zu beurlauben», erklärt er. Zudem stehe der Lohn in keinem Verhältnis zur geleisteten Arbeitsstundenzahl und der grossen Verantwortung. «Der Druck und die Angst vom Wolf, die psychische Belastung, die Machtlosigkeit und das Töten unserer Nutztiere ist für viele Leute ein Grund, um nicht mehr z'Alp zu gehen.» Gleichzeitig beobachtet Brunner, dass ältere Sennen oft länger aktiv bleiben: «Das Alpleben ist oft noch eine gute Beschäftigung für ältere Menschen. Hier oben kann man es noch ein bisschen gelassener nehmen. Auf den Talbetrieben bei der Heuernte läuft alles immer stressiger ab, weil

die Betriebe laufend grösser werden und im gleichen Zeitraum viel mehr Fläche bewirtschaftet werden muss.» Allerdings wird die körperliche Arbeit mit dem Alter mühsamer. Das Erstellen von Zäunen im steilen Gelände, die Handarbeit auf technisch weniger gut eingerichteten Alpen, das Tragen von Material auf Alpen ohne Autozufahrt, all das fordert seinen Tribut.

Tradition bewahren ohne zur Folklore zu werden

Die Frage, wie viel Tradition bewahrt werden kann und soll, beschäftigt beide Gesprächspartner. Für Jürg Frischknecht ist klar: «Die Bräuche im Appenzellerland werden alle mit vollem Herz gelebt, sei es das Silvesterklausen, die Alpfahrt oder das Bloch.» Was das Sennenleben ausmacht? «Das einfache Leben auf der Alp. Man muss mit der Natur und dem Wetter leben.» Diese Haltung hat ihn geprägt: «Man kann nicht alles planen, man ist stark vom Wetter abhängig, was manchmal mühsam ist.» Würde er etwas anders machen? «Nein, es ist alles gut, wie es ist.» Seine Zufriedenheit zieht er aus dem Einfachen: «Wenn in Haus und Hof alle gesund sind, bin ich zufrieden.» Christian Brunner sieht die Tradition ebenfalls als schützenswert an: «Tradition soll unbedingt weitergelebt werden.» Gleichzeitig ›

Jürg Frischknecht und seine drei Töchter kümmern sich liebevoll um ihre Kühe.



**Oldies
but
Goldies**

ALTE SCHLAGER
WUNSCHKONZERT
UND TANZ

2026

AB 4.2.
IMMER AM
1. MITTWOCH
DES MONATS

mit
Taxi-Dancer

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

HAUS VORDERDORF
TROGEN

14.00
UHR

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

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

www.auric-hoercenter.ch/heiden

Ein Zuhause loslassen. Mit Sicherheit entscheiden.

Wenn sich die Wohnwertbedürfnisse ändern, ist es wichtig, einen verlässlichen Partner zu haben. Ein Partner der zuhört, erklärt und Verantwortung übernimmt. Schritt für Schritt – in Ihrem Tempo.

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

sonnenbau.ch

071 737 90 70





Alpfahrt – der schönste Tag im Jahr.

› müsse man sich bei gewissen Dingen, etwa der Milchverarbeitung, den heutigen Auflagen anpassen. Die Alpfahrten und Alpbefahrten würden bei vielen Familien noch sehr traditionell durchgeführt, müssten aber auf Samstag verlegt werden, damit der Berufsverkehr nicht zu stark darunter leide. Wo sieht er die Gefahr, dass Tradition zur reinen Inszenierung wird? «Das denke ich nicht. Unsere nächste Generation wird von den Erwachsenen gut in die verschiedenen Traditionen ‹eingelebt›, und sie werden das so weiterleben», sagt er mit Blick auf Silvester, Goofenbloch oder Buebechörli. Anders sehe es bei der Milchverarbeitung aus: «Bei der alpeigenen Milchverarbeitung wird das ‹Alte› verschwinden, und es werden neue grosse, moderne Alpkäsereien gebaut, und die Milch wird von weit her zusammen transportiert. Für eine Alp in der Grösse wie im Appenzellerland ist es finanziell kaum tragbar, eine Käserei zu bauen, um die Milch von den alpeigenen Kühen zu verarbeiten.»

Was es jetzt braucht

Damit die Alpwirtschaft im Appenzellerland eine Zukunft hat, braucht es laut Christian Brunner vor allem eines: mehr Verständnis. «Mehr Verständnis von der Politik, auf der Alp wird es nie eine 42-Stunden-

Woche geben, und die Löhne sind leider sehr tief.» Er fordert höhere Direktzahlungsbeiträge für die ganze Alpwirtschaft, gerechtere Produktpreise und kleinere Handelsmargen. «Milchviehalpen müssen mit deutlich höheren Kosten für Infrastruktur, Personal und verschiedene Transporte rechnen», erklärt er. Zudem brauche es eine effiziente, administrativ schlanke Regulierung der Wolfsbestände, «das ist die Voraussetzung einer zukünftigen Alpwirtschaft». Für Bauvorhaben seien gute Investitionshilfen und Stiftungen nötig, die Projekte gut unterstützen.

Jürg Frischknecht wünscht sich vor allem eines: «Dass unsere eigenen Lebensmittel, die wir produzieren, wieder etwas wert sind.» Die Landwirtschaft werde allgemein viel weniger geschätzt als früher. «Die Leute kommen auf die Alpen zum Wandern und ihre Freizeit zu geniessen und sagen uns auch viel, wie schön wir es doch hier oben haben. Viele wissen nicht, wie viel Arbeit dahintersteckt, dass es so schön grün und gepflegt ist.» Christian Brunner blickt dennoch mit einer gewissen Zuversicht in die Zukunft: «Unsere Alpwirtschaft ist ein Mix aus tief verwurzelter Tradition und modernen Herausforderungen. Eine gute Vermarktung von unseren Alpprodukten soll so weitergeführt werden. Die Verknüpfung

von Alpwirtschaft und Tourismus bietet noch Potenzial, Wanderer schätzen die verschiedenen Alpbizli. Das traditionelle Öberefahre bleibt ein wichtiger touristischer Anziehungspunkt und soll weitergelebt werden.»

Was bleibt

Am Ende ist das Sennen vor allem eines: eine Arbeit, die prägt. Jürg Frischknecht fasst es so zusammen: «Es ist eine arbeitsintensive, aber schöne Zeit, wenn man am Abend todmüde, aber zufrieden ins Bett fällt.» Christian Brunner möchte, dass die Leserinnen und Leser eines verstehen: «Der Senn arbeitet bei jedem Wetter, Sonne, Regen und sogar Schnee. Eine Arbeitswoche hat sieben Arbeitstage. Der Alltag beginnt morgens sehr früh, und am Abend wird es meistens spät. Die Arbeiten sind körperlich sehr streng, und es wird wenig mechanische Hilfe zur Verfügung stehen.» Und vielleicht liegt genau darin der Kern dieser Tradition: in der Verbindung von harter Arbeit, Verantwortung und einer tiefen Zufriedenheit, die sich nicht messen lässt, Folklore, die spürbar ist für alle, die sie leben.

Text: Fabian Neff

Fotos: zVg

Der Säntis bleibt und wird noch besser ERREICHBAR

Die Säntis-Schwebebahn wird erneuert. Neue Kabinen, modernste Technik, eine grosse Zwischenstütze mit einem hochalpinem Zwischenausstieg und ein Berg, der so bleibt, wie man ihn liebt. Was bedeutet der Umbau konkret für ältere Besucherinnen und Besucher? Geschäftsführer Jakob Gülünay gibt Auskunft.

Ein Berg, der verbindet

Wer in der Ostschweiz aufgewachsen ist, kennt ihn. Der Säntis gehört zur Landschaft wie der Dialekt oder der Appenzellerchäs: selbstverständlich, vertraut und doch immer wieder neu. Für viele ältere Menschen ist der Gipfel nicht einfach ein Ausflugsziel, er ist ein Ort der Erinnerung. Erste Bergfahrten als Kind, Ausflüge mit der Familie, Wanderungen in jüngeren Jahren. Und vielleicht ein Versprechen, das man sich selbst gegeben hat: irgendwann noch einmal hinaufzufahren. Geschäftsführer Jakob Gülünay bringt

es auf den Punkt: «Der Säntis ist für viele Menschen in der Ostschweiz weit mehr als nur ein Berg. Er ist ein identitätsstiftendes Wahrzeichen und ein starkes Symbol von Heimat. Er verbindet Generationen und prägt die Region kulturell wie emotional. Viele Menschen fühlen sich eng mit ihm verbunden und nahezu jede und jeder hat eine ganz persönliche Geschichte oder Beziehung zum Säntis.» Genau diese Verbundenheit ist es, die den aktuellen Umbau zu mehr macht als einem technischen Projekt. Es geht um die Zukunft eines Ortes, der für Zehntausende

Menschen emotional bedeutsam ist und der nun, nach über fünfzig Jahren, grundlegend erneuert wird.

Lawine als Auslöser – Erneuerung als Chance

Der Startschuss für das Generationenprojekt kam nicht aus heiterem Himmel, sondern buchstäblich vom Berg. «Der Auslöser war eine Lawine im Jahr 2019, die die bestehende Infrastruktur stark beschädigte», erklärt Gülünay. «Zusammen mit dem fortschreitenden Alter der Anlage wurde klar, dass eine komplet-

te Erneuerung mehr Sinn macht, um Sicherheit und Zukunftsfähigkeit langfristig zu gewährleisten.» Die Säntis-Schwebebahn ist seit 1974 in Betrieb und wurde seither kontinuierlich modernisiert. Nun wird sie vollständig neu gebaut, auf derselben Linie, mit denselben Stationsstandorten, aber mit einer grundlegend veränderten Technik. Die bisherige erste Stütze wird zurückgebaut, die zweite erhöht. Das Lawinenrisiko in diesem Bereich sinkt, die Landschaft gewinnt. Was bleibt: die Strecke, die Aussicht und der Säntis selbst. Was neu wird: alles, was die Fahrt und den Aufenthalt angenehmer, sicherer und komfortabler macht. Für alle Gäste und besonders für jene, denen Verlässlichkeit und Ruhe wichtig sind.

Neue Kabinen, mehr Komfort, bessere Sicht

Die neuen Kabinen der Säntisbahn sind hier eine echte Verbesserung. Gülünay beschreibt, was sich konkret ändert: «Besonders relevant sind die neuen Kabinen. Sie bieten deutlich mehr Komfort, eine verbesserte Sicht Richtung Gipfel sowie neue, abgestufte Sitzmöglichkeiten Richtung Tal. Das sorgt insgesamt für ein ruhigeres, angenehmeres und besser erlebbares Fahrerlebnis.» Die Transportkapazität bleibt bei 85

Personen, doch die Kabinen sind etwas geräumiger, mehr Platz für weniger Gedränge. Dazu kommt eine neue Zwischenstütze mit einem hochalpinen Zwischenausstieg. Ein Ausstieg auf halber Strecke ist nach wie vor möglich. Wanderer und Berg-Begeisterte werden diese Möglichkeit weiterhin sehr zu schätzen wissen. Und dank höherer Seilspannung wird die Fahrt ruhiger, weniger Schaukeln, mehr Stabilität, auch bei Wind. Für Menschen, denen Gleichgewicht und Sicherheit besonders wichtig sind, ist das ein spürbarer Unterschied. Beim Zugang zur Talstation gibt es ebenfalls gute Nachrichten: «Wir sind bei der Anreise und beim Zugang bereits sehr gut aufgestellt, sodass im Zuge des Umbaus keine Anpassungen notwendig sind», sagt Gülünay. «Ein Audit Ende 2024 hat dies bestätigt und gezeigt, dass wir in diesem Bereich auf einem sehr guten Niveau unterwegs sind.»

Der Säntis – für alle Generationen

Seniorinnen und Senioren sind für den Säntis keine Randgruppe. Sie sind eine tragende Säule. «Seniorinnen und Senioren spielen für den Tourismus am Säntis eine sehr wichtige Rolle. Wir spüren eine starke Verbundenheit, die über viele Jahre gewachsen ist», sagt Gülünay.

«Gerade im direkten Austausch, etwa an unserer Generalversammlung, wird deutlich, wie eng diese Beziehung ist.» Das schlägt sich auch im Angebot nieder: Gruppenfahrten, Vereinsausflüge, Spezialfahrten wie Vollmond oder Sternenzauber, geführte Erlebnisse mit dem Ranger im NaturErlebnispark. Informationen dazu gibt es über die Website und den Newsletter der Säntis-Schwebebahn. Der Umbau selbst ist laut Gülünay kein Signal, das Angebot einseitig auf eine Altersgruppe auszurichten: «Im Fokus steht vielmehr, Angebote so weiterzuentwickeln, dass sie den unterschiedlichen Bedürfnissen aller Altersgruppen gerecht werden. Ziel ist es, ein ausgewogenes Gesamterlebnis zu schaffen, das generationenübergreifend überzeugt.» Und für alle, die schon lange nicht mehr oben waren und überlegen, ob der Weg noch lohnt, hat Jakob Gülünay eine klare Botschaft: «Gönnen Sie sich diesen Moment. Der Weitblick, die besondere Stimmung und das unmittelbare Erleben von Wind und Wetter sind einzigartig. Es ist ein Erlebnis, das man nicht erklären kann. Man muss es einfach wieder einmal selbst spüren und geniessen.»

Text: Fabian Neff

Fotos: zVg

Hinweis

Von Mai bis voraussichtlich Spätherbst 2026 ist die Bahn wegen der Hauptbauphase eingestellt. Erste Fahrten mit der neuen Schwebebahn sind für den Spätherbst 2026 geplant, die feierliche Eröffnung im Frühjahr 2027.

Weitere Informationen unter www.saentisbahn.ch



Geschäftsführer Jakob Gülünay informiert über die Erneuerung der Säntis-Schwebebahn.



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



Pflege Reute

IHR DIENSTLEISTER FÜR ALTER UND GESUNDHEIT.



Haus Sonnenschein
Haus Watt
Spitex Watt

pflegereute.ch

Mehr Energie für dich.



Jetzt Massage buchen



Über 10 Massage-Arten warten auf dich!



**SPORTZENTRUM
HERISAU**

sportzentrum-herisau.ch



Damals standen wir vor Begeisterung.

Heute sitzen wir mit gutem Gefühl.

Die grossen Fussballmomente vergisst man nie.

WM-Komfort-Wochen:

- Ergonomische Polsterung
- Elektrische Aufstehhilfe
- Individuell verstellbare Sitzposition
- Leicht bedienbare Fernsteuerung



Jetzt viele WM-Angebote zum Spezialpreis

Möbel Schnetzer AG | Wilerstrasse 66 | 9200 Gossau
Telefon 071 385 30 85 | www.moebel-schnetzer.ch

schnetzer.

wie dihei.

ANKOMMEN

im eigenen Körper

Dienstagnachmittag, kurz vor zwei Uhr im Steig-Center in Herisau. Die Schuhe bleiben vor der Tür, im Raum selbst ist es ruhig. Einige Teilnehmende sitzen bereits auf ihren Matten, andere richten den Stuhl zurecht. Es ist keine sportliche Betriebsamkeit, sondern eine konzentrierte, fast zurückhaltende Stimmung.

«Du schenkst dir einen tiefen Atemzug», sagt Kursleiterin Szilvia Horváth. «Und gibst dein Körpergewicht der Matte ab.» Die Teilnehmenden legen sich hin. Füsse, Rücken, Schultern, alles darf schwer werden. Die Stunde beginnt nicht mit Bewegung, sondern mit Wahrnehmung. Es ist ein Einstieg, der viel über diesen Kurs erzählt.

spüre die einzelnen Muskeln besser.» Andere fanden über persönliche Kontakte zum Kurs. «Durch Kolleginnen», sagt Sonya Rüttsche (68). «Ich war einfach neugierig.» Für Beatrice Hugentobler (79) war es ebenfalls eine Empfehlung aus dem Umfeld, verbunden mit einem kon-

kreten Wunsch: «Ich wollte entspannter werden.» Und dann gibt es jene, die schon länger dabei sind. Stefanie Altherr (84) besucht seit 2018 Yogastunden. Sie fasst ihre Fortschritte in wenigen Worten zusammen: «Ich habe mehr Beweglichkeit und Kraft gewonnen.» >

Yoga gibt es für jedes Alter.

Ein Zugang ohne Voraussetzungen

Das Yogaangebot von Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden richtet sich ausdrücklich an ältere Menschen. Dienstags von 14 bis 15 Uhr trifft sich die Gruppe im «Body & Soul» in Herisau. Wer hierherkommt, bringt unterschiedliche Geschichten mit. Meinard Rieser (74) aus Degersheim ist über das Internet auf Yoga gestossen. «Ich wollte mal etwas anderes als Pilates ausprobieren», sagt er. Zweifel hatte er keine. Heute beschreibt er den Effekt nüchtern, aber klar: «Es tut mir gut, mich regelmässig zu bewegen. Ich



Genussvolles E-Bike-Touring auf der neuen «Herzschlaufe Wil»

Die Ostschweiz ist seit einem Jahr um eine besondere Velotour reicher: Die «Herzschlaufe Wil». Dank E-Bike und perfekter Beschilderung bietet sie einen Ausflug durch kaum bekannte Gefilde des Grenzgebietes Thurgau, Zürich und St. Gallen.

Mittelalterliche Stadtperle Wil

Gleich zu Beginn sieht man, wie die Wiler Altstadt sich über einen Hügelrücken spannt und einen stimmungsvollen Einstieg in diese Tour bietet. Bald einmal ist man im Grünen und wird durch kaum bekannte Nebenwege in den Thurgau geführt. Nach romantischen Waldpassagen erreicht man das malerische Kloster Fischingen, das hier, in der ehemaligen Einsamkeit, immer noch ein Hort der Geistlichkeit und Gastlichkeit ist.

FLYER sei Dank

Die Weiterfahrt zeigt, dass ein E-Bike die richtige Wahl ist. Unbeirrbar erklimmt der surrende Motor die teils steilen Rampen, welche sich aus dem Tannzapfenland in Richtung Sternenberg erheben. Oben angelangt ist der Genuss umso grösser. Leise mäandriert die Strecke um die Kretenlage, um dann ins Tösstal abzutauchen.

Herzroute als Basis

Die «Herzschlaufe Wil» darf als «Kind» der Herzroute bezeichnet werden, jener idyllischen Schweiz-Durchquerung mit der Nummer 99. Sie verbindet Bodensee und Genfersee auf 700 romantischen Kilometern fernab des Verkehrs. Dank den «Schlaufen» wurden besonders reizvolle Regionen mit einer zusätzlichen Strecke versehen, so auch die Ostschweiz mit der «Herzschlaufe Wil», Nummer 999.

Unbekanntes Elgg

Auf dem Weg vom Tösstal zurück nach Wil erlebt der Gast manch kleine Perle der Beschaulichkeit, so den historischen Gasthof «Gyrenbad», den Aussichtspunkt «Schauenberg», das kaum bekannte Landstädtchen Elgg oder die Komturei Tobel, ein ehemaliges Kloster mit heute bunter Kulturnutzung.

FLYER Outlet Teufen (E-Bike-Shop)

Ebenfalls in der Ostschweiz bietet die Herzroute einen FLYER Outlet. Der kleine Laden in Teufen AR greift auf ein grosses Lager zu sehr vorteilhaften Preisen zurück, verfügt über einen eigenen Servicepunkt und empfiehlt sich auch für die Miete von E-Bikes. Leserinnen und Leser dieses

p.s.-Magazins erhalten während der aktuellen Saison 50% Rabatt auf eine E-Bike-Miete im FLYER Outlet in Teufen. (PS. Bringen Sie diesen Coupon mit, um vom Rabatt zu profitieren.)

Herzroute Routenführer 2026

Das Prachtband zum schönsten Velerlebnis der Schweiz zieht jedes Jahr Tausende in seinen Bann, und dies vielleicht zurecht. Kein anderes touristisches Projekt hat wohl diese Art «Verführungsliteratur» zu bieten wie wir. Der Routenführer ist über 300 Seiten stark geworden, randvoll mit Bildern, Texten und kleinen Überraschungen. Bestellen Sie den kostenlosen Routenführer!



Flyer Outlet by Herzroute

Hauptstrasse 59
9053 Teufen AR
071 787 51 20
flyer-outlet.ch



**Jetzt Routenführer 2026
kostenlos bestellen!**

herzroute.ch/routenfuehrer



50 %
auf Flyer E-Bike
Tagesmiete
CHF 60.-
CHF 30.-

1 Coupon pro Person
Keine Barauszahlung
nicht kumulierbar



Die Atmung ist ein zentraler Bestandteil im Yoga.



Szilvia Horváth
Kursleiterin Yoga

> Eine Lektion ohne Druck

Der Ablauf der Stunde folgt einer klaren Struktur, ohne starr zu wirken. Nach dem Ankommen am Boden wird der Atem bewusst gelenkt. Bauchatmung, Brustatmung, Atem bis in die Lungenspitzen, einfache, aber konzentrierte Übungen. «Für mich ist die Atmung ein ganz zentraler Bestandteil im Yoga», sagt Szilvia Horváth. «Sie verbindet Bewegung, Achtsamkeit und das innere Erleben.» Was hier ruhig klingt, hat konkrete Wirkung. Vroni Bregenzer (73) beschreibt es aus ihrem Alltag heraus: «Ich achte mehr aufs Schnaufen. Beim Einschlafen hilft mir das.» Nach der Atemarbeit folgen Bewegungen, langsam, geführt, wiederholend. Fussgelenke kreisen, Beine werden gestreckt und wieder gelöst, die Wirbelsäule wird gedreht. Später kommen Übungen im Sitzen und im Stehen dazu. Die «Baumstellung», eine Gleichgewichtsübung, wird mit Unterstützung eines Stuhls ausgeführt. Hilfsmittel sind selbstverständlich. «Es geht nicht um Perfektion», sagt Horváth. «Jeder Körper bringt eigene Voraussetzungen mit. Wir passen die Übungen entsprechend an.» Dieser Ansatz zeigt sich auch in den Aussagen der Teilnehmenden. Vroni Bregenzer formuliert es so: «Es ist eine sanfte Art. Jeder macht, was er kann, und geht nicht über seine Grenzen.» Auch Beatrice Hugentobler sieht darin einen zentralen Punkt: «Yoga gibt es für jedes Alter.»

Veränderungen, die spürbar sind

Die Wirkungen des Kurses werden von den Teilnehmenden unterschiedlich beschrieben, aber sie sind konkret. «Ich bin beweglicher geworden», sagt Sonya Rütsche. Gleichzeitig habe sich auch ihre innere Haltung verändert: «Ich bin gelassener geworden.» Beatrice Hugentobler erlebt Ähnliches: «Ich bin ruhiger geworden.» Stefanie Altherr spricht von körperlicher Entwicklung: «Mehr Kraft, mehr Gelenkigkeit.» Und Meinard Rieser hebt die Körperwahrnehmung hervor: «Ich spüre die einzelnen Muskeln besser.» Es sind keine spektakulären Aussagen, keine Versprechen. Eher leise Beobachtungen, dafür umso glaubwürdiger. Yoga wirkt hier nicht als kurzfristiger Effekt, sondern als kontinuierliche Praxis.

Die Rolle der Gruppe

Neben den Übungen selbst spielt auch die Gruppe eine wichtige Rolle. Man kennt sich, man bewegt sich gemeinsam, ohne sich zu vergleichen. «Die Gruppe und die Bewegungen motivieren mich», sagt Sonya Rütsche. Vroni Bregenzer ergänzt: «Wir haben eine tolle Gruppe und eine super Yogalehrerin.» Diese soziale Komponente ist nicht nebensächlich. Sie schafft Verbindlichkeit und macht es einfacher, dranzubleiben. Für viele wird der wöchentliche Termin zu einer festen Struktur im Alltag.

Zwischen Bewegung und Haltung

Yoga wird oft als Training verstanden. Szilvia Horváth sieht das umfassender: «Für mich ist Yoga eine Lebenshaltung.» Was sie damit meint, zeigt sich in kleinen Momenten während der Stunde. Immer wieder fordert sie dazu auf, nachzuspüren: Wie fühlt sich eine Bewegung an? Wo entsteht Spannung, wo löst sie sich? Diese Aufmerksamkeit bleibt nicht auf die Matte beschränkt. Sie lässt sich in den Alltag übertragen, beim Gehen, beim Sitzen, beim Atmen. Gleichzeitig betont Horváth die Grenzen: «Schmerzen sollten nie ignoriert werden.» Wer Einschränkungen habe, solle diese ansprechen. Anpassung sei zentral, gerade im Alter.

Ein Angebot mit Wirkung

Der Kurs ist Teil des Programms von Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden und wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen unterstützt. Die Daten des aktuellen Kurses reichen noch bis zum 9. Juni 2026. Neue Kursreihen folgen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Voraussetzungen gibt es keine. Oder, wie es Stefanie Altherr sagt: «Kommt und probiert.»

Text: Fabian Neff
Fotos: Fabian Neff

Neho-Geschäftsführer: «Hochwertiger Maklerservice auch zu einem Festpreis möglich»

Eric Corradin ist Geschäftsführer und Mitgründer beim marktführenden Festpreismakler Neho. Im Interview gibt er einen exklusiven Einblick hinter die Kulissen und erklärt, wie Neho die Immobilien seiner Kunden zum besten Preis verkauft.



Herr Corradin, Sie sind Geschäftsführer und einer der Gründer des Festpreismaklers Neho. Weshalb braucht es ein Unternehmen wie Neho?

Weil Immobilienverkäufer nicht mehr bereit sind, Zehntausende Franken für eine Maklerdienstleistung auszugeben. In den vergangenen 20 Jahren haben sich die Immobilienpreise und damit die Maklerprovisionen mehr als verdoppelt. Gleichzeitig ist der Arbeitsaufwand für die Makler aufgrund der Digitalisierung geringer geworden. Eine faire Alternative war überfällig.

Wie unterscheidet sich der Neho-Festpreis von einer herkömmlichen Provision?

Herkömmliche Makler verlangen meist eine Provision von 2,5–3 % des Verkaufspreises. Das faire Preismodell von Neho zeigt, dass ein umfassender Maklerservice auch zu einem Festpreis möglich ist. Damit sparen unsere Kunden im Durchschnitt mehrere Zehntausend Franken beim Verkauf ihrer Immobilie.

Wie betreut Neho Hauseigentümer beim Immobilienverkauf?

Wir begleiten unsere Kunden von A bis Z: Wir bewerten die Liegenschaft, veröffentlichen das Inserat

und verhandeln mit den Kaufinteressenten, um den besten Preis für die Immobilie zu erzielen. Darüber hinaus bieten wir mit unserer Plattform eine zusätzliche Stufe an Transparenz und Kontrolle.

Welche Rolle spielt die Neho-Plattform bei einem Verkauf?

Über die persönliche Neho-Verkäufenumgebung kann der Eigentümer rund um die Uhr jede Aktion seines Maklers einsehen. Ausserdem vereinfacht unsere Plattform die administrativen Aspekte eines Immobilienverkaufs. Dadurch haben unsere Makler mehr Zeit für ihr Kerngeschäft – den besten Preis für die Immobilien ihrer Kunden zu erzielen.

Was für Personen sind das, die bei Neho als Immobilienmakler arbeiten?

Alle Neho-Makler sind für ein Gebiet um ihren Wohnort zuständig. Daher verstehen sie den lokalen Markt, sind hervorragend vernetzt und kennen viele Kaufinteressenten in ihrer Region. Mit ihrer jahrelangen Erfahrung und zahlreichen abgeschlossenen Verkäufen gehören unsere Makler zu den erfahrensten der Branche.

Wie erzielen Sie den besten Verkaufspreis für Ihre Kunden?

Der beste Preis ist immer das Ergebnis einer umfassenden Strategie. Die Bewertung muss präzise sein, damit man einen marktgerechten Angebotspreis festlegen kann. Die Vermarktung spielt ebenfalls eine zentrale Rolle. Je mehr Interessenten man erreicht, desto eher findet man den Käufer, der den besten Preis zahlen kann.

Wie vermarktet Neho ein Haus oder eine Wohnung?

Ein professioneller Immobilienfotograf nimmt HD-Fotos, einen virtuellen Rundgang und lasergenaue Grundrisse auf. Das Inserat wird auf über 30 Portalen sowie an mehr als 320'000 Käufer auf der Neho-Website veröffentlicht. Diese breite Sichtbarkeit ist ein wesentlicher Vorteil von Neho – wobei übrigens keine zusätzlichen Kosten für den Verkäufer anfallen.

Kommen wir auf den aktuellen Immobilienmarkt zu sprechen. Die Marktlage ist ja 2026 deutlich besser als noch vor ein, zwei Jahren.

Ja. Die tiefen Hypothekenzinsen haben dazu geführt, dass seit Mitte letzten Jahres wieder mehr Käufer auf der Suche nach Wohneigentum sind. Eigentümer, die ein Objekt auf den Markt bringen, können mit viel Nachfrage rechnen. Damit ist aktuell der günstigste Moment für einen Hausverkauf seit 3 Jahren.

Herr Corradin, vielen Dank für das Gespräch. Als Schlusswort: Worauf sind Sie besonders stolz?

Dass unsere Kunden mit unserer Maklerdienstleistung zufrieden sind. Insgesamt haben wir mehr als 9'500 Eigentümer beim Verkauf Ihrer Immobilie begleitet. Neho wird auf Trustpilot durchschnittlich mit 4,6/5 Sternen bewertet, was einiges über die Qualität unserer Arbeit aussagt.

neho

AG 056 588 04 00
BE 031 528 05 00
BS 061 588 05 00
LU 041 588 08 00
SG 055 588 04 00
ZH 043 588 01 00

gruezi@neho.ch
neho.ch



Scannen Sie den QR-Code, um Ihre Immobilie kostenlos zu bewerten.

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Jahresbericht 2025

Appenzell Ausserrhoden
ar.prosenectute.ch

Pro Senectute auf Kurs



Wir sagen von Herzen DANKE
für Ihre Wertvolle Unterstützung!

Sabrina Steiger



Aus dem Stiftungsrat

Der Stiftungsrat traf sich im vergangenen Jahr zu vier ordentlichen Sitzungen. Ein wichtiges Thema war die Personalplanung im Stiftungsrat für die kommenden Jahre. Viele Stiftungsräte sind schon 10 und mehr Jahre dabei und ein Wechsel zeichnet sich ab. Damit die notwendige Konstanz gewahrt werden kann, wurden die angedachten Rücktritte abgesprochen und mögliche neue Stiftungsrätinnen / -räte angefragt. Per Ende 2025 verliessen uns Birgit Schwenk und Susanne Looser. Birgit Schwenk unterstützte Pro Senectute mit ihrem grossen Fachwissen als Geriaterin während 17 Jahren. Susanne Looser bereicherte den Rat 14 Jahre mit ihrem Know-how aus der Pflege. Wir danken den zwei Austretenden ganz herzlich für das langjährige und wertvolle Engagement. Per Januar 2026 herzlich begrüssen dürfen wir Thomas Langer, pensionierter Hausarzt aus Heiden. Wir freuen uns sehr über seine Zusage und die kommende Zusammenarbeit.

2025 konnten verschiedenen IT-Projekte erfolgreich abgeschlossen werden, und Pro Senectute darf nun auf ein funktionierendes und modernes IT-System zählen. Im vierten Quartal hat pro Senectute AR ergänzend zum Magazin die Präsenz auf Social Media intensiviert. So finden Sie per sofort regelmässig wichtige, spannende und wissenswerte Inputs auf unseren Social Media Kanälen wie Facebook und Instagram. Folgen Sie uns und bleiben Sie am Ball.



Facebook



Instagram



Wir sagen DANKE!

Was wäre Pro Senectute AR ohne Sie! Nur dank dem Einsatz von mehr als 150 freiwilligen Mitarbeitenden und Sozialzeitengagierten, rund 3600 Spenderinnen und Spendern, Schenkenden und Legatesprechenden sowie der Unterstützung von Gemeinden, Kanton, Bund und Stiftungen können wir uns für die älteren Menschen in Appenzell Ausserrhoden engagieren. Unsere Freiwilligen leisteten 4535 Stunden und unterstützten über 1200 Seniorinnen und Senioren. Zudem durften wir über 2100 Teilnehmende an unseren Kursen und Veranstaltungen begrüssen. Es gelang uns dank gezielter Angebote, viele ältere Menschen zu entlasten, zu unterstützen und zu erfreuen. Das ist alles nur dank Ihnen möglich. Mit Ihrer Unterstützung helfen Sie den älteren Menschen in Appenzell Ausserrhoden direkt, nah und niederschwellig! Dafür sagen wir Ihnen von Herzen DANKE!

Beratungen, Informationen, Finanzhilfe



Die Themen Wohnen und Umzug haben die Menschen 2025 sehr beschäftigt.

Beat Thoma



Sozialberatung

Total 665 Personen in AR nahmen die Sozialberatung in Anspruch. Es ergaben sich daraus 3216 Beratungsstunden, welche von unseren fünf Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern geleistet wurden. Seit 2024 rapportieren wir neu auch kurze Beratungen, welche nicht in unserem üblichen Klientensystem erfasst werden. Dabei handelt es sich meist um telefonische Auskünfte von 5 – 30 Minuten. Es ergaben sich damit zusätzlich 120 Stunden. Die Anzahl der beratenen Personen wie auch die totale Anzahl Beratungsstunden haben sich im Gegensatz zum Vorjahr leicht reduziert. Gleichzeitig hat sich der Stundenschnitt pro beratene Person auf 4.68 Stunden erhöht (für Personen zu Hause). Zum Vergleich: 2016 betrug der Schnitt noch knappe 4 Stunden. Darin zeigt sich, dass die Beratungen immer komplexer werden.

Als Schwerpunkt der Beratung zeigte sich auch 2025 das Thema Finanzen, welches rund 56% der Beratungen betraf. Knapp 17% der Anfragen betrafen das Thema Wohnen, welches die Menschen 2025 wesentlich mehr beschäftigt hat als 2024 (11%). Dabei ging es oft um Fragen zum Umzug. Wir helfen bei der Organisation von Umzügen und wenn nötig

bei der Finanzierung der entstehenden Kosten. Weitere Beratungsthemen waren Gesundheit, Lebensgestaltung und Recht (z. B. Vorsorgethemen). Neben den vom Bund (BSV) subventionierten Beratungen und den nicht subventionierten Heimberatungen führten wir 2025 im Auftrag der KESB neun gesetzliche Mandate.

Im Mai 2025 bezogen wir unsere neuen Räumlichkeiten im Haus Bächli in Teufen. Unsere Beratungen fürs Mittelland führen wir seither von Teufen aus. Das Bächli wurde liebevoll renoviert und beherbergt nun neben unseren Büros eine Physio- und Arztpraxis.

Finanzielle Nothilfe

2025 zahlten wir CHF 91 739 als Direkthilfe an Seniorinnen und Senioren in Not aus. Der Betrag ist wenig tiefer als noch 2024, aber immer noch weit höher als die Jahre zuvor (im Schnitt ca. CHF 70 000). Der grösste Teil an Geldern wird für Zuschüsse beim Wohnen benötigt. Insbesondere für Mietzinszuschüsse, Beteiligung bei Nebenkostenabrechnungen und Unterstützung bei Umzugs- und Räumungskosten. Die Gelder für diese individuellen Finanzhilfen stellt der Bund zur Verfügung.

Das Thema Finanzen zeigt sich auch 2025 als Schwerpunkt der Beratung.



Hilfen zu Hause



Wir sind da, wo Unterstützung gebraucht wird, und helfen genau dort, wo es für unsere älteren Kundinnen und Kunden allein nicht mehr geht.

Silvia Oliva



Unterstützung zu Hause

Wir leisten Unterstützung dort, wo sie im Alltag benötigt wird, helfen genau an den Stellen, an denen ältere Menschen nicht mehr selbstständig zurechtkommen. Unser zentrales Anliegen ist es, ihnen ein möglichst selbstbestimmtes und eigenständiges Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Alltagsunterstützung

Im Jahr 2025 engagierten sich unsere Sozialzeitengagierten mit 2306 geleisteten Stunden für die Unterstützung von Seniorinnen und Senioren im Alltag. Die Einsätze umfassten unter anderem Hilfe im Haushalt, Begleitungen bei Einkäufen oder Spaziergängen. So erzielten wir eine wertvolle Entlastung für Angehörige.

Hilfe bei der Steuererklärung

Das elektronische Ausfüllen der Steuererklärung stellt für viele ältere Menschen eine Herausforderung dar, weshalb sie dieses Angebot gerne annehmen. Unsere freiwilligen Mitarbeitenden begleiteten unsere Kundinnen und Kunden mit grossem Engagement, Geduld und Verständnis beim Ausfüllen der Steuererklärungen. Insgesamt begleiteten wir 525 Seniorinnen und Senioren beim korrekten Ausfüllen und Einreichen der Steuerformulare und trugen so zu einer reibungslosen Abwicklung bei.

Administrative Unterstützung

Unsere Sozialzeitengagierten unterstützen ältere Menschen bei einer Vielzahl administrativer Aufgaben, darunter das Einreichen von Arztrechnungen bei der Krankenkasse, das Beantragen von Ergänzungsleis-

tungen, das Bezahlen von Rechnungen sowie mit weiteren organisatorischen Tätigkeiten. Dabei statten sie regelmässig Besuche ab, in der Regel einmal pro Monat. Im Jahr 2025 wurden insgesamt 970 Einsätze in diesem Bereich durchgeführt.

Umzugsservice

Viele unserer älteren Menschen haben keine familiäre Unterstützung oder kein Umfeld, das ihnen in dieser Situation helfen könnte. Ein Umzug ist für sie oft sehr komplex und kann zusätzlich emotional belastend sein. Wir begleiten sie daher sorgfältig bei der Planung und Organisation, zum Beispiel durch das Einholen von Offerten von Umzugsunternehmen, die Koordination von Entsorgung und Endreinigung sowie bei weiteren Vorbereitungsarbeiten und bei administrativen Aufgaben wie Adressänderungen. Auf diese Weise stellen wir eine zuverlässige, umfassende und einfühlsame Hilfe in dieser anspruchsvollen Lebensphase sicher.

Wir begleiten Sie sorgfältig bei einem Umzug.



Zwäg is Alter (ZiA)



2025 – ein Jahr mit Jubiläen
und beständiger Arbeit.

Silvia Hablützel



Jubiläen

«Zwäg is Alter», das Engagement zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter im Auftrag des Kantons Appenzell Ausserrhoden, besteht seit 15 Jahren. Was 2010 mit einem Pilotprojekt in acht Vorderländer Gemeinden begann, 2013 um die Gemeinde Herisau erweitert und 2014 auf alle Gemeinden des Kantons ausgeweitet worden ist, zeigt sich wandelbar und beständig. Rahmenbedingungen veränderten sich, Angebote wurden beurteilt, angepasst, abgesetzt oder neu angeboten, Netzwerke wurden gebildet, Zahlen ausgewertet und Bericht erstattet. Vielen Dank an dieser Stelle an alle Klientinnen und Klienten, Kursbesuchende und Gäste von ZiA sowie an den Kanton Appenzell Ausserrhoden für das entgegengebrachte Vertrauen in dieser Zeit.

Bereits seit zehn Jahren öffnet das Trauercafé in Herisau monatlich seine Türen für Trauernde. Dieses Jubiläum wurde im September 2025 mit einem öffentlichen Filmabend, Gesprächen und einem gemeinsamen Apéro gewürdigt.

Beständige Arbeit

Die Beratung für Betroffene, Angehörige und Fachleute zu Gesundheitsthemen und Unterstützungsmöglichkeiten wurde auch im vergangenen Jahr geschätzt. Vorträge zu Themen wie Patientenverfügung, Palliative Care oder Demenz fanden Anklang und die Kurse «Spielen fürs Gedächtnis» konnten nochmals mehr Teilnehmende begrüßen. Bereichernd und berührend sind die Begegnungen in den Erzählcafés. Zwei kurze Filmclips aus dem Erzählcafé Herisau geben einen kleinen Eindruck. Sie sind zu finden unter www.youtube.com/@prosenectute/videos.

«Zwäg is Alter» in Zahlen

Beratungsstunden **99 h**

Patientenverfügungskurse **34 Teilnehmende**

Trauercafé **94 Gäste**

Sonntagscafé **86 Gäste**

Erzählcafés Stein, Herisau, Heiden **265 Gäste**

Vorträge Demenz **170 Gäste**

Kurse Spielen fürs Gedächtnis **260 Teilnehmende**

Anlässe Palliative Care **225 Teilnehmende**

Kurse, Gruppen, Vorträge



Die Kurse verzeichnen eine positive Resonanz und erfreuen sich einer regen Teilnahme.

Amanda Gatti



Sport und Bildung

Das Ressort Sport & Bildung blickt 2025 auf ein aktives und erfolgreiches Jahr mit vielfältigen Angeboten und einer kontinuierlichen Weiterentwicklung zurück. Die zahlreichen Kurse und Veranstaltungen stiessen bei den Seniorinnen und Senioren auf grosses Interesse und leisteten einen wertvollen Beitrag zur Förderung von Bewegung, Bildung und sozialem Austausch.

Eine bedeutende Neuerung betraf die Turngruppen (FitGym): Die bisherige Abrechnung pro einzelne Lektion wurde durch eine transparente Semesterrechnung ersetzt. Diese Umstellung hat sich rasch bewährt, führte zu einer spürbaren administrativen Entlastung und wurde von den Teilnehmenden sehr positiv aufgenommen. Zusätzlich profitieren Kursnehmende davon, dass Pro Senectute AR seit Januar 2025 über die Qualicert-Anerkennung verfügt. Dadurch beteiligen sich bestimmte Krankenkassen an den Kurskosten. Die Anzahl der Kurse und Veranstaltungen blieb mit rund 150 auf dem Niveau des

Vorjahres. Gleichzeitig konnte im Jahr 2025 ein erfreulicher Zuwachs von rund 140 Teilnehmenden verzeichnet werden, was die hohe Nachfrage und Relevanz des Angebots unterstreicht.

Das Nachmittagskino in Herisau wird ab 2026 nicht mehr angeboten, da die Besucherzahlen im Jahr 2025 deutlich unter den Erwartungen lagen. Im Vergleich zum selben Angebot in Heiden besuchten in Herisau nur 180 Besucherinnen und Besucher das Nachmittagskino. In Heiden waren es 378 Personen. Ein herzlicher Dank gilt dem Cinétreff-Team sowie dem Kino Rosental für die stets gute Zusammenarbeit und die fairen Preise, die wir anbieten durften.

Abschliessend danken wir allen Kursleitenden, Freiwilligen und weiteren Beteiligten herzlich für ihr grosses Engagement. Dank ihres Einsatzes blicken wir auf ein gelungenes Jahr zurück und sind bestrebt, das Angebot von Pro Senectute AR auch in Zukunft bedarfsgerecht, zeitgemäss und wirkungsvoll weiterzuentwickeln.



Die FitGym-Turngruppen erfreuen sich einer hohen Nachfrage.

Projekte und in eigener Sache



Im vergangenen Jahr konnten diverse Projekte in Zusammenarbeit mit verschiedenen Playern geprüft und teilweise auch gestartet werden.

Sabrina Steiger



Lesementoring Herisau

Das im 2024 erfolgreich gestartete Projekt «Lesementoring Herisau» konnte im Sommer 2025 nach erfolgreichem Abschluss der Pilotphase in eine zweite Runde gehen.

Positive Erfahrungen

Das Projekt entwickelte sich im ersten Jahr sehr erfreulich. Die Resonanz bei den Lesementorinnen und Lesementoren, bei den Kindern, bei den Erziehungsberechtigten und auch bei den Lehrpersonen war durchwegs positiv:

- **Begleitung:** über 30 Kinder wurden von 25 motivierten Lesementorinnen und Lesementoren begleitet. Mit Bedauern mussten wir im Winter 2025 Abschied von einer Lesementorin nehmen.
- **Feedback der Eltern:** Eltern berichteten von deutlichen Fortschritten in der Lesemotivation und der Lesefähigkeit ihrer Kinder. Die Kinder besuchen das Mentoring mit grosser Freude und äusserten den Wunsch, auch im zweiten Jahr mit denselben Mentorinnen und Mentoren zusammenzubleiben.
- **Vertrauen und Bindung:** Die 1:1-Betreuung schafft eine starke Beziehung. Dies ist besonders wertvoll für Kinder, die zu Hause wenig Möglichkeiten zur Leseförderung haben.

Neue Strukturen und Räumlichkeiten

Um den Betrieb in der Bibliothek zu entlasten, haben wir zusätzliche Leseorte gefunden. Wir nutzen nun auch das Figurentheater sowie das reformierte Kirchgemeindehaus. Diese zentralen zusätzlichen Leseorte haben sich im Alltag bewährt.

Weiterbildung und Austausch

Das Jahr war geprägt von einem regen Austausch innerhalb des Teams:

- **Januar 2025:** Erfolgreiche Halbzeitauswertung mit grosser Teilnahme.
- **Juli 2025:** Nahezu vollzählige «End of the Year»-Auswertung. Der Fokus lag auf «Best-Practice»-Beispielen. Dies markierte zugleich den Abschluss der Projektbegleitung im ersten Projektjahr durch Akzenta Nova – Projektwerkstatt für Menschen mit Erfahrung.
- **September 2025:** Kreativer Kick-off ins zweite Projektjahr. Gabriele Barbey-Sahli empfing Kinder und Erziehungsberechtigte humorvoll.

Zum Jahresabschluss im Dezember konnten wir unsere Mentorinnen und Mentoren mit einem Weihnachtsapéro überraschen. Zudem erhielten alle Freiwilligen einen Gutschein vom «Migros-Kulturprozent» als Zeichen der Wertschätzung.

Aktuelle Zahlen (Schuljahr 2025/26)

Derzeit begleiten 23 erfahrene Mentorinnen und Mentoren insgesamt 34 Kinder, darunter zwei Kinder aus der Integrationsklasse. Da alle Mentorinnen und Mentoren ausgelastet sind, stehen aktuell 10 Kinder (hauptsächlich Erstklässler) auf der Warteliste.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Mentorinnen und Mentoren, der Bibliothek, dem Mesmerehepaar, Daniel und Beatrix Künzle, Kurt Fröhlich, der Schule und allen Unterstützer*innen, die diesen Erfolg ermöglichen. >



Lesementoring



Abendgespräch im Kafi KARL



Mach dich müzzlich

> **Kantonaler Seniorenrat**

Der Kantonale Seniorinnen- und Seniorenrat AR (KSR-AR) traf sich unter der Leitung von Heinz Mauch-Züger im 2025 zu vier Sitzungen. Am 8. September – zur dritten Sitzung – durften die neun Mitglieder Regierungsrat Yves Noël Balmer und eine Delegation des Departements Gesundheit und Soziales begrüßen. Der stündige Austausch wurde rege genutzt. Unter anderem stand im Zentrum die aktuelle Situation um das Entlastungs- bzw. Sparprogramm und der damit verbundene direkte Einfluss auf die älteren Menschen im Kanton. Es ist den Mitgliedern des KSR-AR ein zentrales Anliegen, dass die älteren Menschen als wichtiger, wertvoller und auch aktiver Bestandteil der Gesellschaft wahr- und ernstgenommen werden.

Ständiges Thema ist und bleibt die Finanzierung des KSR-AR – aktuell arbeiten die Ratsmitglieder ehrenamtlich und können die Räumlichkeiten von Pro Senectute kostenlos nutzen. Zudem unterstützte Pro Senectute AR in Form von administrativen Aufgaben während rund 20 Stunden den KSR-AR.

Abendgespräch im Kafi KARL

Mit einem fulminanten Auftakt zum Thema «Perlen der Hausmittel» mit Dr. Peter Wild als Redner fand am 10. September 2025 die Premiere des «Abendgespräch im Kafi KARL» mit 120 Gästen statt. Auch das zweite Abendgespräch zum Thema «Duft im Marketing» mit Marcel Hetzel lockte 60 interessierte Gäste ins Kafi KARL. Die Referenten gaben Einblicke

in das Thema und luden zum Gespräch, das dann an den Tischen rege weitergeführt wurde. Offenbar konnte mit diesem neuen Angebot ein Nerv getroffen werden und das Vorbereitungsteam freut sich auf nächste spannende Gesprächsabende.

Mach dich müzzlich – die Strickaktion von Pro Senectute

Spontan haben wir an der schweizweiten Strickaktion teilgenommen – und das mit grossem Erfolg: Seit Oktober sind bereits über 500 Müzzchen entstanden. Die farbigen, originellen und «härzigen» Werke zu bestaunen, bereitet grosse Freude.

Besonders schön waren die gemeinsamen Momente: Eine Schulklasse in Wald öffnete im November an zwei Nachmittagen die Türen und verwandelte die Pausenhalle in einen lebendigen Treffpunkt zum Stricken, Häkeln und Lachen. Auch verschiedene Altersheime und Organisationen aus Grub, Heiden, Herisau, Stein, Waldstatt und Walzenhausen machen begeistert mit.

Vom Strickfieber angesteckt wurde zudem Barbara Graf vom Graf Nähcenter in Herisau. Sie und ihre Kundinnen haben bereits zahlreiche wunderschöne Müzzchen beige-steuert.

Es ist einfach wunderbar zu erleben, wie Wolle und Nadeln Menschen verbinden und ein gemeinsames Projekt so viel Freude bereitet.

Finanzen (in CHF)

Bilanz per	31.12.2025	31.12.2024
Umlaufvermögen	1 096 541	905 657
Anlagevermögen	423 944	441 296
Total Aktiven	1 520 485	1 346 952
Kurzfristiges Fremdkapital	102 282	114 540
Fondskapital	217 813	66 937
Organisationskapital	1 200 391	1 165 475
Total Passiven	1 520 485	1 346 952

Betriebsrechnung	2025	2024
Ertrag Dienstleistungen	373 207	360 463
Spenden, Nachlass	365 863	150 116
Beiträge Öffentliche Hand	1 024 897	1 040 907
Ertrag Liegenschaft	19 110	21 560
Betriebsertrag	1 783 077	1 573 046
Dienstleistungen	1 414 940	1 406 026
Administration, FR	217 303	188 701
Betriebsaufwand	1 632 243	1 594 726
Betriebsergebnis	150 835	-21 682
Finanzergebnis	34 957	49 187
Ausserordentliches Ergebnis	0	0
Fondsergebnis zweckgebunden	150 877	27 022
Jahresergebnis vor Veränderung Organisationskapital	34 915	75 723
Fondsergebnis aus Organisationskapital	540	46 122
Veränderung freies Kapital (Jahresergebnis)	35 455	100 649
Jahresergebnis nach Zuweisung an Organisationskapital	0	0

Grundlagen der Rechnungslegung

Der Einzelabschluss 2025 der Stiftung Pro Senectute Appenzell A. Rh. 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 gemeinnützige, spendensammelnde Organisationen). Der Administrativaufwand betrug 13.31% (Vorjahr 11.83%). Die detaillierte Jahresrechnung mit Geldflussrechnung, Rechnung über die Veränderungen

des Fondskapitals sowie auch die Veränderungen des Organisationskapitals und den 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 A. Rh. führt jährlich eine Risikoanalyse durch. Sie überwacht bestehende Massnahmen und definiert bei Bedarf neue.

Stiftungsrat und Geschäftsleitung

Ernst Zingg*

(2021, Präsident), Gais
Lic. iur., Kantonsrat
Ehemaliger Obergerichtspräsident,
AHV-Rentner

Hans Rudolf Staub*

(2019, Vizepräsident), Schwellbrunn
Ehemaliger Abteilungsleiter
Sozialversicherungen AR,
AHV-Rentner

Heinz Alder

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

Annette Joos

(2014), Herisau
Lic. iur., Mediatorin SVM, AHV-Rentnerin

Barbara Schittli

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

Elvira Tischhauser

(2014), Teufen
Dipl. Pflegefachfrau HF

Thomas Langer

(2026), Heiden
Dr. med., ehemaliger Hausarzt, AHV-Rentner

Sabrina Steiger*

(2020, Geschäftsleitung), Waldkirch
Betriebswirtschafterin HF

Stand 01.01.2026

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

Adressen

Herisau (9100)

Beratungsstelle Hinterland, 071 353 50 30
Zwäg is Alter, 071 890 06 63
Infostelle Demenz und kantonale Geschäftsstelle
Gossauerstrasse 2 (Haus Coop, 2. Stock)

Teufen (9053)

Beratungsstelle Mittelland, 071 890 03 82
Bächli 196



Speicher (9042)

Monatliche Sprechstunde, 071 353 50 32
Buchen 5
(letzter Dienstagvormittag im Monat)

Heiden (9410)

Beratungsstelle Vorderland, 071 891 62 49
Asylstrasse 2, Dunant-Haus

Internet

www.ar.prosenectute.ch
www.ps-magazin.ch
 Pro Senectute AR (Facebook)
 [prosenectute.ar](https://www.instagram.com/prosenectute.ar) (Instagram)

E-Mail

info@ar.prosenectute.ch

Kontoverbindung

IBAN: CH19 0900 0000 9000 2429 5

TWINT-Spenden

Code auf Seite 12

Ortsvertretungen

Bühler

Daniela Inauen, 079 362 08 58

Gais

Verena Gmünder, 071 793 18 35

Grub

Irma Enz, 071 891 25 06

Heiden

Irène Bruderer, 079 261 89 31

Rosmarie Lory, 071 891 34 79

Herisau

Margrith Egger, 079 822 35 80

Heidi Etter, 071 352 12 61

Ursula Schoch, 071 351 49 12

Rosmarie Preisig, 077 457 75 24

Hundwil

Verena Steingruber, 071 367 18 93

Lutzenberg

Antoinette Berger, 071 888 18 72

Rehetobel

Verena Pösselt, 071 877 20 82

Reute

Ruth Keller, 071 333 27 33

Schönengrund

Susanna Suhner, 071 360 02 36

Schwellbrunn

Helene Hofstetter, 071 352 32 74

Speicher

Erika Ackermann, 071 344 28 05

Irma Hänni, 071 344 20 32

Speicherschwendi

Yvonne Schmid, 071 344 20 08

Stein

Heidi Müller, 071 367 11 73

Teufen

Elvira Tischhauser, 079 703 62 77

Yvonne Wild, 071 333 15 11

Peter Akermann, 071 570 62 30

Trogen

Silvia Welz, 071 344 17 64

Urnäsch

Hedi Alder, 071 364 21 18

Wald

Emma Knöpfel, 071 877 24 72

Waldstatt

Katharina Zeller, 071 351 11 86

Walzenhausen

Yvonne Züst, 071 888 27 79

Wienacht-Tobel

Antoinette Berger, 071 888 18 72

Wolfhalden

Miriam Sieber, 071 891 75 01

per 01.03.2026

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Danke für Ihre Spende!

Wir sind da, wenn es belastend wird.
Ihre Spende macht es möglich!

www.ar.prosenectute.ch

IBAN: CH19 0900 0000 9000 2429 5

Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden
Gossauerstrasse 2
9100 Herisau
Telefon 071 353 50 30 (vormittags)



Pro Senectute AR



SPRACHE

ist wie wir Menschen –
sie erneuert sich ständig

Wer in Appenzell Ausserrhoden aufgewachsen ist, kennt das Gefühl: Ein paar Wörter im Dialekt, und plötzlich ist man zuhause. Bhüeti Gott. Vegöltsgott. Wörter, die mehr tragen als ihre Bedeutung. Worte, die Herkunft verraten, Vertrauen schenken und Zugehörigkeit stiften.

Doch die Sprache, mit der Generationen aufgewachsen sind, ist in Bewegung. Seit Jahrzehnten wandelt sie sich leise, aber stetig. Warum das so ist, weiss Prof. Dr. Daniel Perrin, Professor für Angewandte Linguistik an der ZHAW. Seine Antwort ist klar: «Dialekte verschwinden nicht. Sie verändern sich, im Kontakt von Menschen miteinander, über den Raum hinaus, in dem wir aufgewachsen sind.»

Woher kommt der Ausserrhoder Dialekt?

Das Appenzellerdeutsch gehört zum nordöstlichen Schweizerdeutsch. Es ist hochalemannisch, bewahrt aber

ältere Züge, die anderswo längst verschwunden sind – und genau das macht es für Sprachforscher so interessant. Die wichtigsten Unterschiede zwischen Ausserrhoden und Innerrhoden sind hörbar: Im Ausserrhoder Dialekt wird das «r» im Silbeninnern leicht angetönt, ähnlich wie ein «a». Im Innerrhoder Dialekt fällt es hingegen ganz weg. Und beim Laut «ei» gilt im grössten Teil beider Kantone die Regel: aus «ei» wird «ää». Zwei Geissen sind also «zwää Gäässe», ausser im Kurzenberg und in Obereggen, wo man «aa» sagt, wie im benachbarten Rheintal.

Dazu kommt ein reich gewebtes Wortschatz-Netz: Emese für Ameise, Hond für Hund, Hopme für das

Gemeindeoberhaupt. Wörter, die das Appenzellerland von seinen Nachbarn unterscheiden und die ältere Menschen noch selbstverständlich verwenden, jüngere oft nicht mehr.

Wandel ohne Ende

Dass Sprache sich verändert, ist kein Verfall, sondern ihr Wesen. «Sprache ist ständig in Evolution», sagt Daniel Perrin. «In ihren konkreten Ausprägungen wird sie immer wieder neu geboren, blüht auf, existiert, stirbt.» Neue Wörter entstehen, alte verschwinden. Das war schon immer so. Was sich verändert hat, ist das Tempo. Mobilität, Medien und >



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



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!



Auch online unter www.ps-magazin.ch

Tag der offenen Tür



Programm

Musik und Unterhaltung

10.00 Uhr Auftakt mit dem gemischten Chor Rehetobel

Ab 13.00 Uhr sorgt die Appenzeller Formation « Echo vom Säntis » für musikalische Unterhaltung

Hausführungen

12.00/13.30/15.00 Uhr geführte Rundgänge, Treffpunkt beim Empfang

Vortrag

11.00 und 14.00 Uhr « Demenz verstehen » mit Fr. Cristina De Biasio Marinello, Pflegeexpertin HöFa II, Geschäftsführerin Verein Mosaik. Treffpunkt beim Empfang

Kulinarik

11.45–13.30 Uhr Grillvariationen mit frischen Salaten

Ab 13.00 Uhr Kaffistubä mit Hausgebäck und Sepp's Glace Degustation

Bilder- und Werkausstellung

Lebensspuren entdecken, wenn Alltag zur Kunst wird, beim Eingangsbereich

Demenzparcours

Stationen zum Erleben von Alltagssituationen im Aktivierungsraum

Parkmöglichkeit: Dorfplatz und Spitzacker

Samstag, 13. Juni 2026

Ab 10.00 bis 16.00 Uhr

haus vorderdorf

Individuelle Wohnformen
mit Dienstleistungen
Wäldlerstrasse 4, 9043 Trogen
www.hausvorderdorf.ch



haus **vorderdorf**



Daniel Perrin (64)
*Erforscht und lehrt Sprache
 und Kommunikation und ist Direktor
 an der Zürcher Hochschule
 der Angewandten Wissenschaften.
 Mehr: www.danielperrin.net*

> Digitalisierung beschleunigen den Kontakt zwischen Sprachen und Dialekten. Wer in Herisau aufgewachsen, aber beruflich in Zürich oder St.Gallen tätig ist, übernimmt mit der Zeit sprachliche Eigenheiten der Umgebung. Die Randgebiete von Appenzell Ausserrhoden, die an die Stadt St. Gallen grenzen, sind heute kaum mehr vom dortigen Dialekt zu unterscheiden. Das ländliche Hinterland dagegen bewahrt die alten Merkmale vorläufig. Auch die Digitalisierung hinterlässt Spuren. Kurze Nachrichten, Voicemails statt Telefongespräche, ständige Unterbrechungen: «Die Sprache wird fragmentierter, schneller, repetitiver», beobachtet Perrin. Was früher in einem langen Gespräch am Küchentisch gesagt wurde, passt heute in einen Satz auf dem Handy.

Warum Dialekt uns emotional berührt

Viele Seniorinnen und Senioren erleben es: Wenn jemand im Dialekt spricht, sich ihr Herz. Die Sprache trifft einen anderen Nerv als Hochdeutsch. Dafür gibt es einen Grund, der tief in der Biografie liegt. «Kommen wir zur Welt, sind zuerst Gefühle wichtig», erklärt Perrin. «In der frühen Kindheit sprechen wir eine einfache, nahe, alltägliche Sprache, oft eben Dialekt.» Die Standardsprache lernen wir erst später – mit dem Verstand, nicht mit dem Herzen.

Dialekt ist also Muttersprache im wörtlichsten Sinn. Er ist mit den frühen Erinnerungen verwoben, mit den Menschen, die uns als erste geprägt haben, und mit den Orten, die uns Heimat waren. «Im Alter kehren wir dann oft zu unseren Wurzeln zurück», sagt Perrin und erzählt von seinem 92-jährigen Vater, der heute wieder vorwiegend von seinen Kindheitserlebnissen spricht und dabei auch zu seiner Kindersprache zurückfindet.

«Die Jungen reden anders»

Viele ältere Menschen sagen: Mit den Jungen zu reden, ist manchmal schwierig. Die Jugend spricht anders, schneller, mit Wörtern, die man nicht kennt. Ist das Einbildung? Nein, sagt Daniel Perrin: «Es ist ein reales Problem.» Einerseits verarbeitet das Gehirn im Alter Sprache langsamer, und Sinnesorgane werden träger. Andererseits hat sich die Jugendsprache tatsächlich stark verändert. Die Jugendsprache von heute ist eine andere als jene von vor fünfzig Jahren, der Abstand zwischen den Generationen ist spürbar geworden. Das ist kein Grund zur Resignation. Es lädt ein, neugierig zu bleiben und zu fragen: Was meint ihr? Was heisst das? Solche Gespräche zwischen Jung und Alt können Brücken bauen. Dabei entstehen manchmal die schönsten sprachlichen Begegnungen.

Pflegen oder loslassen?

Soll man den Dialekt aktiv bewahren? Die Frage stellt sich vielen Mundartliebhabern, Vereinen und kulturell engagierten Menschen im Appenzellerland. Das Mundartforum, der Dachverband der Deutschschweizer Mundartvereine, hat seine letzte Mitgliederversammlung bezeichnenderweise in Herisau abgehalten. Die beiden Appenzell haben noch keine eigene Mundartorganisation, aber das Bewusstsein für die Bedeutung des Dialekts als Kulturgut wächst. Daniel Perrin beantwortet die Frage, ob wir die Sprache von früher pflegen oder loslassen sollen, mit einem treffenden Bild: «Beides. Sprachwandel ist natürlich. Auch wir selbst ändern uns mit der Zeit, und das lässt sich nicht wirklich aufhalten. Trotzdem kann es Freude machen, die Sprache zu pflegen, genau so, wie wir uns selbst auch Sorge tragen.»

In diesem Sinn ist der Appenzeller Dialekt nicht bedroht, sondern lebendig. Er wandelt sich, wie alle lebendigen Dinge. Und wer ihn pflegt, in der Familie, im Gespräch mit Nachbarn, beim Vorlesen alter Texte oder beim Zuhören, wenn Grosseltern erzählen, trägt dazu bei, dass etwas Wertvolles weiterlebt.

Text: Fabian Neff
 Foto: Shutterstock

Nicht allein sein und sich doch einsam

FÜHLEN

Einsamkeit im Alter ist kein Randthema, sie betrifft viele Menschen, auch in Appenzell Ausserrhoden. Manchmal schleicht sie sich ein, wo man sie nicht erwartet: mitten in einer Partnerschaft, mitten im Alltag. Markus König, der für Pro Senectute AR im Bereich Begegnung und Partnerschaft aktiv ist, erklärt, wie Einsamkeit entsteht, was dagegen hilft und welche konkreten Angebote im Kanton neue Wege eröffnen.

Wenn der Alltag plötzlich leer wird

Der Moment ist vielen vertraut: Man hört auf zu arbeiten, das Telefon klingelt seltener, die Tage werden länger. Was jahrzehntelang selbstverständlich war, Kolleginnen und Kollegen, Struktur, das Gefühl, gebraucht zu werden, fällt von einem Tag auf den anderen weg. Viele Menschen sind körperlich noch fit, wenn sie in Pension gehen. Doch innerlich müssen sie eine ganz neue Phase des Lebens gestalten und das gelingt nicht immer von allein. Markus König beschreibt, wie sich Einsamkeit im Alltag zeigt: «Einsamkeit im Alter zeigt sich bei uns vor allem

in der Phase nach der Pensionierung. Viele sind körperlich noch fit, verlieren aber mit dem Beruf ihren strukturierten Alltag, das «Gebrauchtwerden» und viele tägliche Kontakte. Besonders stark betroffen sind Menschen, die von einem Tag auf den anderen aus einem intensiven Berufsleben ausscheiden und keine vorbereiteten neuen Aufgaben, Hobbys oder sozialen Rollen haben.» König beobachtet dabei einen Unterschied zwischen Stadt und Land: In ländlichen und bäuerlichen Regionen tragen Nachbarschaft, Vereine und familiäre Netze noch eher. In städtischen Gebieten hingegen fällt die grössere Anonymität auf,

man ist von vielen Menschen umgeben und erlebt doch wenig echte Begegnung. Eine Erfahrung, die vielen vertraut ist, ohne dass man sie so benennen würde.

Warum Einsamkeit zunimmt und was dahintersteckt

Einsamkeit ist kein persönliches Versagen. Sie hat gesellschaftliche Ursachen, die König klar benennt. Frühere Generationen waren selbstverständlich eingebunden in Familie, Sippe, Nachbarschaft. Heute leben viele ältere Menschen allein, Kinder wohnen weit weg, spontane Besuche werden seltener. Wie ver-

breitet das Thema ist, belegen aktuelle Zahlen aus der Schweiz: Gemäss dem Altersmonitor von Pro Senectute, erhoben in Zusammenarbeit mit der ZHAW und der Universität Genf (2024), fühlt sich jede vierte Person über 55 Jahren in der Schweiz einsam. Das entspricht rund 444 500 Menschen. Bei den über 85-Jährigen sind es sogar 37 Prozent, rund 90 000 Betroffene. Hinzu kommt die Digitalisierung: «Viele Fähigkeiten, die ältere Menschen gut konnten, werden digital oder automatisiert erledigt, was das Gefühl verstärkt, nicht mehr gebraucht zu werden», sagt König. Und selbst die digitale Kommunikation, die verbinden soll, kann das Gegenteil bewirken: «Bleibt zum Beispiel eine WhatsApp-Nachricht länger unbeantwortet, entsteht rasch der Eindruck, vergessen oder nicht wichtig zu sein, auch wenn objektiv gar nichts passiert ist.» Was sich verändert hat, fasst König in einem

eindrücklichen Bild zusammen: Früher traf man sich in der Beiz, hat gejasst, machte gemeinsam Musik. Begegnungen waren langsamer, aber persönlicher, man schaute sich in die Augen und war körperlich präsent. Heute sind Fernsehen, Handys und Tablets allgegenwärtig. Man ist scheinbar mit vielen verbunden, erlebt aber weniger echte Nähe. Wie König es formuliert: Das schnelle Digitale ersetzt den Händedruck, den Blickkontakt oder eine Umarmung nicht wirklich.

Nicht allein und trotzdem einsam

Besonders nachdenklich stimmt eine Beobachtung, die König aus seiner Arbeit kennt: Viele Menschen sind nicht allein und fühlen sich trotzdem einsam. Seine Erklärung ist ehrlich: «Ich erlebe, dass viele Paare im Alltag gut <funktioniert> haben bezüglich Haushalt, Beruf, Kinder, aber wenig gelernt haben

über Gefühle, Ängste und Wünsche zu sprechen. Wenn dann Arbeit und Kinder wegfallen, bleibt manchmal eine grosse innere Leere, weil die Beziehung nie zu einem Ort echter Nähe geworden ist.»

Als Babyboomer-Generation, so König weiter, sei man stark leistungsorientiert aufgewachsen. Erfolg, Arbeit und materieller Wohlstand standen im Vordergrund. Themen wie Menschlichkeit, Zugehörigkeit und emotionale Nähe hatten in Familie, Schule und Beruf oft weniger Platz. Viele hätten sehr viel in Karriere und Besitz investiert, aber weniger bewusst in tiefe Beziehungen. Dabei hat anhaltende Einsamkeit messbare Folgen für Körper und Psyche. «Das Risiko für Depressionen im Alter bei einsamen Menschen ist spürbar höher», sagt König. Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und körperliche Beschwerden können folgen. Das bestätigen auch die Forschungsergebnisse des Schwei- >

Pro Senectute setzt ab Sommer 2026 auf drei Angebote, welche das Knüpfen von Kontakten ermöglichen sollen.





Stiftung
Leben im Alter
Herisau

Anmeldung:
leben-im-alter.ch/
veranstaltungen

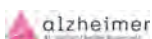


Humor trotz(t) Demenz mit Markus Proske

Der Anlass richtet sich an Angehörige, Betroffene und alle, die am Thema Demenz interessiert sind. Nach diesem Abend werden Sie gestärkt in Ihren Alltag gehen und in Zukunft bewusst heiter Ihren Umgang mit Menschen mit Demenz meistern.

Kasernenstrasse 91
9102 Herisau
Tel. +41 71 354 75 75

Donnerstag, 27. August 2026
18:00 – 19:30 Uhr
mit anschliessendem Apéro



SENIOREN PLAUSCH

Donnerstag,
11. Juni 2026
10. Sept. 2026

Montag,
9. Nov. 2026

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

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



ROLF SCHMID

I MAG EIFACH NÜMA! DIE ABSCHIEDSTOURNEE

DO. 28.5.2026

ALTSTÄTTEN

DO. 22.10.2026

HERISAU



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



Erleben...

Tag des offenen Heilpflanzen- Schaugartens

Teufen AR
Sonntag, 14.06.2026
10.00 – 16.00 Uhr

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!



Show-Cooking
mit
Torsten Götz

Highlights



Führungen: im Schaugarten und Museum



Workshop: eigenes Produkt herstellen



Attraktive Aktionen: profitieren Sie

A.Vogel Gesundheitszentrum
Hätschen 3062, 9053 Teufen
071 335 66 11 • www.avogel.ch

Bitte ÖV benutzen,
Shuttlebus ab
BH Teufen



› zer Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) der Universität Zürich: Chronische Einsamkeit erhöht demnach das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwächt das Immunsystem und kann kognitive Abbauprozesse beschleunigen. Wichtig ist für König die Unterscheidung: Alleinsein kann guttun. Einsamkeit hingegen wird als schmerzhaftes «Getrennt sein» erlebt und das ist etwas grundlegend anderes. Er differenziert zudem zwischen emotionaler Einsamkeit, wenn eine Vertrauensperson fehlt und sozialer Einsamkeit, wenn ein tragfähiges Netzwerk fehlt. Beide Formen brauchen unterschiedliche Antworten.

Eigeninitiative und wo sie an Grenzen stösst

Wer einsam ist, soll einfach rausgehen und Leute kennenlernen, so klingt der gut gemeinte Ratschlag oft. König weiss, dass es nicht so einfach ist. Eigeninitiative ist wichtig, keine Frage. Aber sie braucht ein Umfeld, das sie möglich macht. «Oft gibt es in der Familie eine Person, die Beziehungen aktiv pflegt, anruft, vorbeikommt, nachfragt und so den Kontakt lebendig hält. Gibt es diese Person nicht, können familiäre und freundschaftliche Beziehungen einschlafen», erklärt König. Gleichzeitig brauche es gute Strukturen: Angebote, die bekannt gemacht und gut zugänglich sind, damit auch zurückhaltendere oder belastete Menschen sie nutzen können. Genau hier setzt Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden an mit drei konkreten Angeboten, die im Sommer 2026 neue Wege eröffnen.

Begegnung ermöglichen Neue Kontakte knüpfen

Das Format «Neue Kontakte knüpfen» richtet sich an alle, die ihren Bekanntenkreis erweitern möchten. In entspannter Atmosphäre sitzen sich jeweils zwei Teilnehmende für rund zehn Minuten gegenüber und tauschen sich aus, dann wird ge-

wechselt. Ob und wie es danach weitergeht, entscheidet jede Person selbst. Solche Begegnungsformate sprechen laut König vor allem Menschen an, die allein leben, ihren Partner verloren haben oder im Leben nochmals etwas verändern möchten, Personen, die bewusst Anschluss suchen und keine allzu grosse Scheu vor Neuem haben.

*Donnerstag, 4. Juni 2026
14–17 Uhr*

*Raum Nieschberg,
Evang.-ref. Kirchengemeindehaus
Poststrasse 14, 9100 Herisau
Kosten: CHF 20
Anmeldeschluss: 28. Mai 2026*

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

Für Paare oder Einzelpersonen, die ihre Partnerschaft bewusst gestalten möchten, gibt es diesen Workshop. König ist überzeugt: «Das Leben und die gelebte Partnerschaft hört mit der Pension nicht auf.» Wer gelernt hat, sich mitzuteilen, zuzuhören und Konflikte respektvoll zu klären, erlebt die Partnerschaft im Alter als tragende Kraft gegen Einsamkeit. Wer seine Partnerschaft bewusst gestaltet, erlebt laut König im Alter oft einen grossen Reichtum an geteilten Erinnerungen und innerer Zufriedenheit, und kann diesen Schatz als «emotionales Erbe» an Kinder und Enkel weitergeben.

*Montag, 15. Juni 2026
14–16.30 Uhr*

*Pro Senectute
Gossauerstrasse 2, 9100 Herisau
Kosten: CHF 20
Anmeldeschluss: 8. Juni 2026*

Partnersuche im Internet

Wer den Einstieg in die digitale Partnersuche wagen möchte, findet bei diesem Einsteigerkurs praktische Unterstützung: Profil erstellen, sicher kommunizieren, Risiken erkennen, den Schritt zum ersten Treffen wagen. König sieht in der digitalen

Partnersuche sowohl Chancen als auch Risiken: «Der Vorteil ist ein grösserer Radius und eine deutlich grössere Auswahl an ebenfalls suchenden Personen. Gleichzeitig erlebe ich eine wachsende Verunsicherung, weil es immer wieder zu Missbrauch, Abzocke und enttäuschenden Begegnungen kommt. Wer digitale Partnersuche behutsam nutzt, sich der Risiken bewusst ist und auf Sicherheit achtet, kann die Chancen dennoch nutzen.»

Die Idee zum Kurs entstand laut König aus der Erfahrung früherer Speed-Dating-Nachmittage bei Pro Senectute AR, die zwar gut besucht waren, aber mehrheitlich von weiblichen Teilnehmenden. Amanda Gatti, Ressortleiterin Sport und Bildung, entwickelte daraufhin zusammen mit Markus König das neue Kursformat als niederschweligen Einstieg in die Online-Partnersuche.

*Dienstag, 23. Juni 2026
9–11 Uhr*

*Pro Senectute
Gossauerstrasse 2, 9100 Herisau
Kosten: CHF 20
zzgl. Plattformkosten
Anmeldeschluss: 16. Juni 2026
Bitte ein mobiles Gerät
(Laptop, Handy etc.) mitbringen.*

Ein Geschenk, das man weitergeben kann

Markus König schliesst mit einem Gedanken, der über alle drei Angebote hinausweist: «Es wäre schön, wenn die ältere Generation von der Gesellschaft und den Senioren selbst nicht nur als Kostenfaktor wahrgenommen würde, sondern als eigenständige, wertvolle Bereicherung in einer sehr schnelllebigen und materiellen Welt. Ich persönlich empfinde das Alter als riesiges Geschenk, von dem man gerne etwas an andere Menschen, denen es vielleicht nicht so gut geht, weitergeben kann.»

*Text: Fabian Neff
Foto: Shutterstock*

EINBLICK

in die Arbeit des Beratungsteams – Teil 1

In den kommenden drei Ausgaben des p.s.-Magazins möchten wir Ihnen einen Einblick in den Alltag unseres Beratungsteams geben. Wie arbeiten wir? Was ist uns wichtig? Und wer sind die Menschen hinter der Beratung? Heute starten wir mit Teil 1 dieser Serie.

Unser Angebot

Unser Beratungsteam besteht aus fünf Fachpersonen der Sozialen Arbeit. Um möglichst nahe bei den Menschen zu sein, sind wir an drei Standorten im Kanton Appenzell Ausserrhoden tätig: Herisau, Teufen und Heiden. So steht den älteren Menschen in allen Regionen eine Beratungsstelle in gut erreichbarer Nähe zur Verfügung. Zusätzlich bieten wir einmal pro Monat eine Vormittagssprechstunde im Buchen 5 in Speicher an. Für Personen, die nicht mobil sind, führen wir auf Wunsch auch Hausbesuche durch. Bei uns gibt es keine Tabus und keine falschen Fragen. Die Beratung ist stets freiwillig und unterliegt der Schweigepflicht. Wir beraten zu sämtlichen Themen rund ums Älterwerden, unter anderem zu Finanzen,

Gesundheit, Lebensgestaltung, Vorsorge und Erwachsenenschutz sowie Wohnen.

Unser Beratungsangebot richtet sich an alle Personen, die im Kanton Appenzell Ausserrhoden wohnhaft sind und eine Altersrente (AHV oder BVG) beziehen. Auch Angehörige dieser Personengruppe können eine Beratung in Anspruch nehmen. Die Beratung ist für Sie kostenlos. Unsere Arbeit wird durch Beiträge des Bundes (BSV), des Kantons, der Gemeinden sowie durch Spenden finanziert.

Wie wir arbeiten

Im Zentrum unserer Beratungsarbeit stehen Freiwilligkeit, Individualität und Selbstbestimmung. Jede Beratung ist einzigartig – auch wenn sich bestimmte Themen wiederholen. Eine Beratung findet nur statt, wenn Sie dieser ausdrücklich zustimmen. Gemeinsam legen wir für jede Beratung konkrete Ziele fest. Das kann zum Beispiel das Einreichen eines Antrags auf Ergänzungsleistungen sein. Manche Anliegen lassen sich in einem einzigen Gespräch klären, andere erfordern eine

längere Begleitung über mehrere Wochen oder Monate. Unser übergeordnetes Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihre Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten. Wenn dies nicht oder nur teilweise möglich ist, helfen wir dabei, passende und tragfähige Unterstützungs- und Begleitangebote zu organisieren.

Alle Gespräche und Unterlagen unterliegen dem Datenschutz. Ohne Ihre Einwilligung werden keine Informationen an Dritte weitergegeben. Wir arbeiten mit einem modernen, elektronischen Klientensystem, in dem alle Notizen und Dokumente sicher aufbewahrt werden. Als Klientin oder Klient von Pro Senectute haben Sie zudem das Recht auf Akteneinsicht. In der nächsten Ausgabe stellen wir Ihnen unsere verschiedenen Beratungsthemen genauer vor.

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie eine Beratung?

Unser Sekretariat nimmt Ihre Anfrage gerne entgegen: 071 353 50 30

Text: Beat Thoma, Sozialarbeiter FH

p.s. aktuell

Sport, Bildung & Zwäg is Alter Gesellschaftsangebote

Café unter den Bäumen

ChupferTrocke
Platz 1 neben der Kirche
9100 Herisau
Mo. + Fr., 10 – 17.00 Uhr

Ein Begegnungsort für Erwachsene und Kinder. Alle sind willkommen. Die freiwilligen Gastgeberinnen und Gastgeber haben zwischen- durch auch Zeit für Gespräche.

Kafi KARL

Kasernenstrasse 39a
9100 Herisau
So., 10 – 17.00 Uhr

Der persönliche Kontakt zu den Gästen liegt uns besonders am Herzen. Begegnungen, Gastfreundschaft und echte Herzlichkeit stehen im Mittelpunkt.

Sonntagscafé

Haus Wiesental
Bahnhofstrasse 20, 9100 Herisau
Jeweils am letzten So. im Monat,
13.30 – 17.00 Uhr

Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.

Erzählcafés

Herisau, Heiden und Stein
Daten und Themen der nächsten Erzählcafés finden Sie in der Agenda. *Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten. Themen sind vorgegeben und die Gesprächsrunden werden moderiert.*

Mobile Sozialarbeit

Gemeinschaftszentrum
Haus Wiesental
Bahnhofstrasse 20, 9100 Herisau
Di., 11 – 17 Uhr
Mi., 15 – 19 Uhr
Fr., 15 – 21 Uhr

Die Arbeit der Mobilien Sozialarbeit Herisau richtet sich in erster Linie

an Menschen, die von gesellschaftlicher Ausgrenzung und Stigmatisierung bedroht oder betroffen sind und Unterstützungsbedarf haben.

Stille & Bewegung – Meditation & Qigong

Neu im Angebot von Pro Senectute AR ist dieser ganzheitliche Kurs in Waldstatt, in dem Mark Albin Meditation, Bewegung und Achtsamkeit zu einer praxisorientierten Erfahrung verbindet. Gestützt auf seine langjährige Zen-Erfahrung aus Japan, sowie seine Arbeit als Shiatsu-Praktiker, führt der Kurs in traditionelle Zen-Meditation bewusste Atem- und Bewegungsübungen sowie einfache Qigong-Sequenzen ein. Teilnehmende lernen, innere Ruhe zu kultivieren, die natürliche Lebensenergie zu spüren und ihre Selbstheilungs- sowie regenerativen Kräfte zu aktivieren. Philosophische Impulse aus der Zen-Tradition und praktische Achtsamkeitsanleitungen unterstützen die persönliche Entwicklung von Klarheit, Gelassenheit und Präsenz – sowohl für Anfänger als auch für Erfahrene. Auch der soziale Austausch kommt nicht zu kurz: Im Anschluss an den Kurs wird Tee serviert und es bleibt Zeit für Gespräche.

Weitere Informationen finden Sie unter ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Alle-Angebote.html

via move – Bewegung in der Natur

Möchten Sie Ihre Selbstständigkeit im Alltag erhalten, Ihre Gesundheit stärken und dabei nette Menschen kennenlernen? Dann ist via move genau das Richtige für Sie! Ab dem 2. Juni startet unser Bewegungsangebot, das gezielt Bewegung, Natur und Gemeinschaft miteinander

verbindet. Denn wir wissen: Bewegungsmangel und Einsamkeit zählen zu den häufigsten Risikofaktoren für Pflegebedürftigkeit – und genau hier setzen wir an.

Was erwartet Sie? Sanftes, individuell anpassbares Training, Förderung von Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer. Geeignet für Einsteiger sowie für Personen mit Bewegungseinschränkungen oder rehabilitativem Bedarf. Das Besondere: Wir trainieren überwiegend draussen in der Natur. Die frische Luft, die Umgebung und die gemeinsame Aktivität sorgen nicht nur für körperliches Wohlbefinden, sondern auch für Freude und neue Kontakte. Bei Bedarf weichen wir auf einen geschützten Ort aus – bei schlechtem Wetter oder extremen Bedingungen trainieren wir in den Räumlichkeiten der Appenzeller Physiotherapie in Grub AR.

Weitere Infos & Anmeldung: ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Alle-Angebote.html

Atem für ein bewegteres Leben – Wie bewusste Atmung Körper und Seele verändert

Atmen – etwas, das wir jede Sekunde tun, ohne darüber nachzudenken. Doch genau hier setzt die Arbeit von Eric Weiss an: Er zeigt, dass im Atem weit mehr steckt als nur das Überleben. Für ihn ist der Atem ein Schlüssel zur inneren Balance – ein Weg, Körper, Geist und Gefühle wieder in Einklang zu bringen.

In seiner Praxis begleitet Weiss Menschen dabei, den eigenen Atem neu zu entdecken. Dabei geht es nicht um Technik im klassischen Sinn, sondern um Wahrnehmung. Wer lernt, bewusst zu atmen, beginnt auch, sich selbst besser zu spüren. Spannungen, unterdrückte Gefüh-

le und festgefahrene Muster können sich lösen – Schritt für Schritt. Die Atemtherapie versteht den Menschen als Ganzes. Beschwerden werden nicht isoliert betrachtet, sondern als Ausdruck innerer Prozesse. Der Atem wird so zum Vermittler zwischen Körper und Seele. In Einzelbehandlungen oder Gruppenstunden hilft er, Zugang zu sich selbst zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Eric Weiss betont: Der Atem trägt die Möglichkeit zur Veränderung in sich. Wer sich darauf einlässt, wird nicht nur ruhiger, sondern gewinnt langfristig auch mehr Klarheit, Stabilität und Lebensfreude. Passend dazu bietet Pro Senectute AR neu einen Atemkurs an. Wer tiefer in die Welt des bewussten Atmens eintauchen möchte, findet das entsprechende Angebot in der Agenda auf der letzten Seite. Am Anfang steht etwas ganz Einfaches – ein Atemzug. Doch genau dieser kann der erste Schritt in ein bewussteres, erfüllteres Leben sein.

Gemeinwesenarbeit (GWA)

Ein echter

«Besuch der alten Dame»

Heidi Maria Glössner war in Herisau zu Gast. «Mit viereinhalb Jahren habe ich im Kindergarten die erste Rolle gespielt – im «Rattenfänger von Hameln»», erzählte Heidi Maria Glössner. Aktuell spielt sie im Theater St. Gallen die Hauptrolle in «Der Besuch der alten Dame». Am Mittwochabend war die 82-jährige Film-

Heidi Maria Glössner wird von Lukas Pfiffner befragt.



und Theaterschauspielerin in Herisau zu Gast. Weit über 100 Personen hielten sich am vierten Abendgespräch im Kafi KARL auf. Im Gespräch mit dem Journalisten Lukas Pfiffner erzählte Glössner, die in Niederuzwil aufgewachsen ist und in Bern wohnt, während einer Stunde viel Spannendes aus ihrem Leben und aus ihrer Bühnentätigkeit. Aufhänger des Abends war das Zitat Ciceros: «Fange nie an aufzuhören, und höre nie auf anzufangen.» Sie lerne Texte immer noch so leicht auswendig wie mit 20 Jahren; Lampenfieber habe sie meist nur bei Premieren, meinte sie. Eine positive Haltung zu bewahren («trotz der wahnsinnig schlimmen Ereignisse in der Weltpolitik»), am Leben und den Menschen Anteil zu nehmen, die Schönheiten zu sehen, sich viel zu bewegen – diese Punkte nannte sie unter anderen als Gründe für ihre «Lebendigkeit» im hohen Alter. Die Ausführungen beeindruckten das Publikum, das die Gelegenheit nutzte, in herzlicher Atmosphäre ebenfalls Fragen zu stellen.

Die Abendgespräche stehen unter dem Patronat der Pro Senectute AR. Mit diesem Anlass ist die erste «Saison» dieser Veranstaltungsreihe zu Ende gegangen. Während der Sommermonate finden keine Abendgespräche statt. Die nächsten Themen stehen noch nicht fest, die Termine aber schon: der 9. September 2026, der 18. November 2026, der 20. Januar 2027 und der 17. März 2027.

Kreative Strickfreude hält an: Mach dich Mützlich-Aktion

Wenn Sabrina Steiger ein neues Päckli oder eine Tasche mit zauberhaften Mützli erhält oder eine liebevoll zusammengestellte Kreativsammlung abholen darf, strahlt sie vor Freude. Bis Anfang Mai sind bereits 3884 Mützli bei Pro Senectute AR eingetroffen. Im nationalen Vergleich halten wir also sehr gut mit. Und der kreative Enthusiasmus hält an: Es wird weiterhin fleissig gestrickt und gehäkelt – ob gemüt-



Es wird weiterhin fleissig gestrickt.

lich zu Hause oder gemeinsam in der Gruppe. Wer lieber in Gemeinschaft kreativ wird, hat am 3. Juni 2026 von 14–16 Uhr die Gelegenheit, bei einer geselligen Strickrunde im Pfarrhaus in Grub dabei zu sein. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, gemeinsam zu werkeln und Teil dieser inspirierenden Gemeinschaft zu werden. Schaffen wir Ausserrhoder*innen gemeinsam die 5000er Marke zu knacken? Möchten Sie auch mithelfen? Noch bis Mitte Juni können Ihre liebevoll gefertigten Mützli bei Sabrina Steiger, Pro Senectute AR, abgegeben werden. Im Herbst schmücken die niedlichen Kreationen dann die Innocentfläschli in den Verkaufsläden und erfreuen Gross und Klein.

Lesementoring – Prix Merci

Das Lesementoring ist nicht nur bei unseren Lesekindern sowie Lesementorinnen und -mentoren ein voller Erfolg, sondern durfte im März in Bern am Anlass der parlamentarischen Gruppen «Alter, Kinder und Jugend» zum Thema «Gemeinsam gegen Einsamkeit» als Blitzlicht vorgestellt werden. Weiter wurde Christine Knaus, Projektleiterin des Lesementoring Herisau, für den Prix Merci 2026 nominiert. Mit dem Prix Merci sagt Pro Senectute Danke. Der Prix Merci ist eine



Christine Knaus wurde für den Prix Merci nominiert.

symbolische Auszeichnung für alle Freiwilligen, die sich bei Pro Senectute für Seniorinnen und Senioren engagieren.

Unter dem Motto «Eine/einer von 15 800 Freiwilligen» verleiht Pro Senectute Schweiz den Prix Merci 2026 zum ersten Mal. Die Auszeichnung versteht sich nicht als Leistungsbewertung, sondern als Zeichen der Anerkennung und Wertschätzung stellvertretend für alle 15 800 Freiwilligen von Pro Senectute. Mit dem Prix Merci zeigt Pro Senectute: Freiwilliges Engagement ist vielfältig und von grosser Bedeutung für ältere Menschen und für die Organisationen von Pro Senectute.

Weitere Infos zum Ablauf und der Abstimmung unter www.prixmerci.ch

Diverses

Ausflug zur Firma Goba im Bühler

Als Zeichen unserer Wertschätzung für das geleistete Engagement durften unsere sozialzeitengagierten Mitarbeitenden in der administrativen Begleitung einen besonderen Ausflug zur Firma Goba Bühler erleben. Die spannende Besichtigung

Unsere Sozialzeitengagierten bei der Firma Goba.



bot interessante Einblicke und einen abwechslungsreichen Perspektivenwechsel zum Helferalltag. Allen ein herzliches Dankeschön für den grossartigen Einsatz!

Spaziergruppe Heiden

Gut zehn Jahre lang prägte Margrit Bernhard mit grossem Engagement die Spaziergruppe Heiden. Woche für Woche sorgte sie dafür, dass sich die Teilnehmenden – bei Wind und Wetter – jeweils um 9 Uhr zu einem gemeinsamen Spaziergang trafen. Die regelmässigen Runden durch die Natur boten nicht nur Bewegung



Amanda Gatti und Margrit Bernhard

an der frischen Luft, sondern auch wertvolle Begegnungen, Gespräche und ein geselliges Beisammensein beim anschliessenden Einkehrhalt. Mit viel Herzblut, Zuverlässigkeit und Organisationstalent hat Margrit diese Gruppe über viele Jahre hinweg begleitet und damit einen wichtigen Beitrag zum sozialen Leben der Teilnehmenden geleistet. Für dieses grosse Engagement spricht Pro Senectute AR ihr einen ganz herzlichen Dank aus. Gleichzeitig freut sich Pro Senectute AR, dass die Spaziergruppe weiterhin bestehen bleibt. Ein besonderer Dank gilt Margrit für ihren Einsatz sowie Rosmarie und Anni, die die Nachfolge übernehmen und die schöne Tradition der gemeinsamen Spaziergänge weiterführen. Wir wünschen ihnen viel

Freude bei dieser Aufgabe und weiterhin viele bereichernde Begegnungen auf den gemeinsamen Wegen.

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/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?



Anna Calandri, 70, Herisau

Welchen Bezug haben Sie zur Pro Senectute?

Ich bin seit vier Jahren freiwillige Turnleiterin für die Seniorenheime in Herisau und die Turngruppe in Waldstatt.

Was würden Sie zugunsten von Seniorinnen und Senioren verändern wollen?

Viele Senioren und Seniorinnen sind alleine oder doch zum Teil vereinsamt. Es wäre schön, Aktivitäten zusammen zu organisieren: Theater, Spaziergänge, Besuche von Kulturstätten oder einfach Pizza zusammen essen.

Was möchten Sie noch erreichen?

Etwas Gesundheit, mit meinem Mann Gemeinsames zu unternehmen und noch ein paar Jahre das Leben geniessen.

Wer verdient ein Kompliment?

Alle, die älter und gebrechlich sind, und trotzdem zum Turnen kommen und mit mir lachen und schwitzen.

Was ist Ihr besonderes Talent?

Wirklich in etwas talentiert bin ich nicht, ich versuche mich aber stets in Neuem.

Was ist Ihr bester Witz?

«Anton, findest du, dass ich eine schlechte Mutter bin?» – «Ich heisse Paul.»



Margrit Schwengeler, 71, Heiden

Welchen Bezug haben Sie zur Pro Senectute?

Bis 2018 arbeitete ich als Fachfrau in aktivierender Betreuung, FAB. Das wollte ich noch weiter nutzen. So meldete ich mich bei der Pro Senectute als Alltagshelferin mit Aktivierung.

Was würden Sie zugunsten von Seniorinnen und Senioren verändern wollen?

Mehr bezahlbares, angepasstes Wohnen erschaffen.

Was möchten Sie noch erreichen?

Mehr Gelassenheit und Zuversicht.

Was ist Ihr besonderes Talent?

Offen sein und das Beste aus der Situation versuchen zu machen.

Was ist Ihr bester Witz?

Geht ein Dalmatiner einkaufen, fragt die Kassiererin: «Sammeln sie Punkte?»



Tanja Brauchli, 57, Herisau

Welchen Bezug haben Sie zur Pro Senectute?

Ich habe die Pro Senectute über einen Italienischkurs kennengelernt. Dann haben sie eine neue Leiterin fürs Seniorenturnen am Freitag gesucht und ich habe mit Freude zugesagt.

Was würden Sie zugunsten von Seniorinnen und Senioren verändern wollen?

Dass es mehr freiwillige Personen gäbe, die die Senioren zuhause besuchen, um z. B. mit ihnen Spiele zu spielen oder andersweitig mit ihnen Zeit zu verbringen. Da nicht mehr alle im Alter mobil sind und sonst vereinsamen.

Was möchten Sie noch erreichen?

In meinem Leben möchte ich gerne einmal den Säntis hochwandern.

Wer verdient ein Kompliment?

Meine Helen, die mit achtzig Jahren noch das ganze Haus in Schuss hält und meiner Tochter Französischnachhilfe gibt.

Was ist Ihr besonderes Talent?

Ich kann meiner Tochter die schönsten, wenn auch gesanglich nicht perfekten, gute Nacht Lieder singen.

Was ist Ihr bester Witz?

Wie nennt man einen Cowboy ohne Pferd? – Sattelschlepper.

Fortlaufende Angebote

Radtouren durch die Region

Alle 2 Wochen, Di., 14 – 17 Uhr
 Mit erfahrener Guide abseits vom Verkehr unterwegs. Nur für E-Bikes. Dauer: 2–3 Stunden.
 Mit 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)
 Body & Soul, 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

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

Mai

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

via move – Bewegung in der Natur

Ab Di., 2.6.26, 10 – 11 Uhr
 Bewegung, Natur und Gemeinschaft. Ziel ist die Erhaltung und Förderung von Selbstständigkeit und Unabhängigkeit im Alltag.
 Mit Anmeldung
 Sportplatz Schulhaus, Grub
 1 Vormittag, CHF 10

Die Kraft des Atems

Di., 2.6.26/9.6.26/16.6.26/23.6.26/
 2.7.26/11.8.26/18.8.26/25.8.26
 9.30 – 10.30 Uhr
 Lernen Sie, Signale besser zu interpretieren und in Einklang mit sich selbst zu kommen.
 Mit Anmeldung
 Gossauerstr. 35, Herisau
 8 Vormittage, CHF 200

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

Neue Kontakte knüpfen

Do., 4.6.26, 14–17 Uhr
Dieser Anlass richtet sich an alle, die Lust haben, unkompliziert und ohne Erwartungsdruck in Kontakt zu kommen.

Mit Anmeldung
 Poststr. 14, Herisau
 1 Nachmittag, CHF 20

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

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

Mo., 15.6.26, 14–16.30 Uhr
Entdecken Sie mit uns, warum Nähe, Zärtlichkeit und tiefe Verbundenheit auch in späteren Lebensjahren so wichtig sind.

Mit Anmeldung
 Pro Senectute, Herisau
 1 Nachmittag, CHF 20

WhatsApp

Fr., 19.6.26 + 26.6.26, 14–16 Uhr
Der Kurs vermittelt Sicherheit und praktische Tipps für die sinnvolle und sichere Nutzung von WhatsApp im Alltag.

Mit Anmeldung
 Haus Buchen 5, Speicher
 2 Nachmittage, CHF 100

Erzählcafé**«Wünsche & Träume – und was daraus geworden ist»**

Mo., 22.6.26, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.

Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Patientenverfügung (Docupass)

Mo., 22.6.26, 9.30–11.30 Uhr
Letzte Lebensphase regeln: Patientenverfügungen, Dokupass & Vorlagen von Pro Senectute – informieren, entscheiden, vorsorgen.

Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Vormittag, CHF 25

Partnersuche im Internet

Di., 23.6.26, 9–11 Uhr
*Dieser Einsteigerkurs richtet sich an Senior*innen, die erste Schritte im Online-Dating wagen möchten.*

Mit Anmeldung
 Pro Senectute, Herisau
 1 Vormittag, CHF 20

Patientenverfügung (Docupass)

Di., 23.6.26, 9–11.30 Uhr
Letzte Lebensphase regeln: Patientenverfügungen, Dokupass & Vorlagen von Pro Senectute – informieren, entscheiden, vorsorgen.

Mit Anmeldung
 Casa Solaris, Stein
 1 Vormittag, CHF 25

Mit Handy Bahnticket lösen

Mi., 24.6.26, 8.30–11 Uhr
Die Apps SBB Mobile und FAIRTIQ kennenlernen und zum praktischen Reisebegleiter machen.

Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Vormittag, CHF 30

Patientenverfügung (Docupass)

Mi., 24.6.26, 14–16 Uhr
Letzte Lebensphase regeln: Patientenverfügungen, Dokupass & Vorlagen von Pro Senectute – informieren, entscheiden, vorsorgen.

Mit Anmeldung
 BPro Senectute, Herisau
 1 Nachmittag, CHF 25

Sonntagscafé

So., 28.6.26, 13.30–17 Uhr
Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.

Ohne Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Tavolata

So., 28.6.26, 17.30–20.30 Uhr
Wir geniessen gemeinsam ein feines Nachtessen am Sonntagabend.

Mit Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Abend, CHF 18

Erzählcafé**«(Lieblings-)Orte»**

Mo., 29.6.26, 14–16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.

Mit Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Juli**Trauercafé**

Do., 2.7.26, 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

Sonntagscafé

So., 26.7.26, 13.30 – 17 Uhr
Einkehren, Gäste treffen, spielen und geselliges Zusammensein.
 Ohne Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Erzählcafé**«(Lieblings-)Orte»**

Mo., 27.7.26, 14 – 16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Spielen fürs Gedächtnis

Di., 28.7.26/11.8.26/
 25.8.26/8.9.26/22.9.26
 9.30 – 11.30 Uhr
Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Mit Anmeldung
 Hotel Krone, Gais
 5 Vormittage, CHF 25

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 29.7.26/12.8.26/
 26.8.26/9.9.26/23.9.26
 9.45 – 11.15 Uhr
Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Mit Anmeldung
 Haus Tanneck, Herisau
 5 Vormittage, CHF 25

Spielen fürs Gedächtnis

Mi., 29.7.26/12.8.26/
 26.8.26/9.9.26/23.9.26
 14 – 16.30 Uhr
Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Mit Anmeldung
 Haus Tanneck, Herisau
 5 Nachmittage, CHF 25

Spielen fürs Gedächtnis

Do., 30.7.26/13.8.26/
 27.8.26/17.9.26/24.9.26
 14 – 16.30 Uhr
Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Mit Anmeldung
 Haus Vorderhof, Trogen
 5 Nachmittage, CHF 25

August**Erzählcafé****«Mit dem Kopf durch die Wand»**

Mo., 3.8.26, 14 – 16 Uhr
Gemütliche Runde für den Austausch persönlicher Geschichten.
 Mit Anmeldung
 Bahnhofstr. 20, Herisau
 1 Nachmittag, Kaffeekasse

Trauercafé

Do., 6.8.26, 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

Spielen fürs Gedächtnis

Mo., 10.8.26/24.8.26/
 31.8.26/14.9.26/21.9.26
 14.15 – 16.30 Uhr
Gemeinsam, spielerisch, vielseitig und mit Spass das Hirn in Schwung halten.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 5 Nachmittage, CHF 25

iPhone

Mi., 12.8.26/19.8.26/26.8.26
 9 – 11 Uhr
Lernen Sie Ihr Gerät einstellen, Apps löschen oder herunterladen, Nachrichten und Fotos versenden, den Kalender benutzen und mehr.
 Mit Anmeldung
 Betreuungszentrum, Heiden
 3 Vormittage, CHF 150

Handykurs Android z.B. Samsung

Fr., 14.8.26/21.8.26/28.8.26
 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

Meditation & Qigong

Mo., 17.8.26, bis 9.11.26
 14.30 – 15.45 Uhr
In diesem sanften Kurs verbindet Mark Albin – zertifizierter Bodyworker & Mentor – ruhige Meditation mit langsamen, achtsamen Bewegungen.
 Mit Anmeldung
 Mittelstr. 12, Waldstatt
 1 Nachmittag, CHF 220

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



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

Post CH AG

AZB
CH-9100 Herisau

p.s. Magazin Ausserrhoden

Retouren an:
Gossauerstrasse 2

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

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

Helfen Sie uns dabei.

www.ar.prosenectute.ch
IBAN CH19 0900 0000 9000 2429 5

*Hans B., 85, musste
nach seinem Sturz
erfahren, wie es ist,
wenn plötzlich andere
über ihn bestimmen.*

