

Seniore-Zytig

Nr. 1/2025

53. Jahresversammlung des Verbandes für Seniorenfragen | S. 2 - 4

Hä?! - Was hast du gerade gesagt? | S. 9

Veranstaltungen | S. 15

Neugierig bleiben



Bevor ich es vergesse, danke ich Ihnen herzlich für die wohlwollenden und hilfreichen Rückmeldungen. Es war eine Freude, die vergangenen fünf Jahre die Seniore-Zytig für Sie auszuführen. Danken möchte ich ebenso den Kolleginnen und Kollegen im Redaktionsteam und dem Vorstand des Verbandes. Sie haben mit ihrem kritischen Blick und ihren Beiträgen mitgeholfen, dass sich die Seniore-Zytig positiv entwickeln konnte.

Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, dass sich Verbände über verschiedene Kanäle an ihre Mitglieder wenden können. Sei dies mit der haptischen Zeitschrift, mit der informativen Website und über weitere digitale Kanäle. So bleiben Sie als Mitglied informiert und

erfahren, dass sich der Verband auf verschiedenen Ebenen ins politische, gesellschaftliche und kulturelle Leben einmischen und Akzente setzen kann. Das setzt aber voraus, dass Sie sich als Mitglied aktiv einschalten, wenn Sie Ungerechtigkeiten feststellen, die es uns als Seniorinnen und Senioren im Alltag schwer machen, mit aktuellen Entwicklungen Schritt zu halten. In dieser Seniore-Zytig erfahren Sie nicht nur den Namen meines Nachfolgers, sondern auch alles Wissenswerte rund um die bevorstehende Hauptversammlung und weitere interessante Beiträge.

Bleiben Sie neugierig, bleiben Sie interessiert und freuen Sie sich an den kleinen Dingen des Alltags.

Richard Lehner

Impressum

Herausgeber:
Seniorenverband
St.Gallen-Appenzell
Verband für Seniorenfragen
www.seniorenfragen-sgarai.ch

Layout und Druck:
Schmid-Fehr AG, Goldach

Redaktion:
Richard Lehner,
Netzwerk Lehner GmbH,
Rorschach

Beiträge an:
Maria Kaiser-Dort, Präsidentin
Höhenweg 6, Wattwil
info@seniorenfragen-sgarai.ch

Mitgliederverwaltung:
Ruedi Hofmänner
Obermoosbergstrasse 45, Herisau
hofmaenner@swissonline.ch

Werden Sie Mitglied!
Anmeldung mit Adresse an:
info@seniorenfragen-sgarai.ch



Fundstück in den Trümmern der Badhütte Rorschach, die am 23. Dezember 2024 einem Brand zum Opfer fiel. Bild: Rowena Schmocker

Zuhanden der

53. Jahresversammlung des Verbandes für Seniorenfragen St.Gallen-Appenzell VS SG-AR-AI

Einleitung

Die hohe Lebenserwartung und die demografische Entwicklung stellen sowohl die Gesellschaft als auch die betroffenen Personen, insbesondere die Generation 60 plus – die sogenannten «Baby-Boomer» – vor grosse Herausforderungen. Der Verband

für Seniorenfragen St.Gallen-Appenzell setzt sich für diese Generation ein und bietet eine interkantonale Plattform für den Dialog zu Themen, die uns Seniorinnen und Senioren betreffen. Dabei sucht der Verband auch den Austausch mit den jüngeren Generationen, um das Thema

«Altern» generationenübergreifend konstruktiv zu diskutieren.

Mit dem Thema «Selbstbestimmtes Sterben» an unserer letzten Hauptversammlung im Casino in Herisau haben wir eine entsprechende Plattform geboten. Über den gut besuchten Anlass berich-

teten wir auf unserer Homepage und in der Seniore-Zyting Nr. 2 unseres Verbands.

An der ersten Vorstandssitzung nach der HV nahm der Vorstand die Planung für die Veranstaltung im Folgejahr in Angriff. Die Thematik mentale Gesundheit war in unserem Fokus. Anfragen wurden an kompetente Referent:innen gestellt, und wir konnten Frau Dr. Barbara Studer, Neurowissenschaftlerin und Gründerin von «Hirnccoach», für einen Vortrag zum Thema «Mental fit und gesund ins und im Alter» gewinnen.

Vorstand

Nebst den vier regulären Sitzungen zur Bearbeitung anstehender Geschäfte trafen sich die Vorstandsmitglieder im August zu einem halbtägigen Strategieworkshop. Regelmässig nehmen wir an den jährlichen Veranstaltungen des Schweizerischen Dachverbands für Seniorenfragen (SVS) teil. Einladungen an Anlässe von verschiedenen Altersorganisationen haben wir, wenn möglich, angenommen.

Gerne möchte ich drei interessante Veranstaltungen hervorheben, an denen Delegierte und Mitglieder unseres Verbands teilgenommen haben:

1. **Schweizerischer Seniorenrat (SSR-CAS):** Im Juni organisierte der SSR-CAS eine öffentliche Tagung in St.Gallen. Lisa Kortmann vom Institut Altersforschung OST verdeutlichte, dass die Schweiz längst im Zeitalter der Digitalisierung angekommen ist und dass es für ältere Menschen unerlässlich ist, digitale Kompetenzen zu erwerben und zu erhalten. Andernfalls

drohen Ausgrenzung, Diskriminierung und Sicherheitslücken. Der VS SG-AR-AI hatte bei dieser Veranstaltung die Gelegenheit, sich den Delegierten aus der ganzen Schweiz vorzustellen.

2. **Symposium der Zeitvorsorge der Stadt St.Gallen:** Anlässlich des 10-Jahres-Jubiläums lud die Organisation Zeitvorsorge im September 2024 zu einem Symposium ein. In einem Interview berichteten Zeitgebende und Zeitnehmende von ihren Erfahrungen und erklärten, warum sie sich für dieses Modell engagieren. Verschiedene Organisationen stellten sich vor, und es gab die Möglichkeit, sich über digitale Hilfsmittel zu informieren.

3. **Kongress des Schweizerischen Verbands für Seniorinnen- und Seniorenfragen (SVS):** Am 1. Oktober fand der gut organisierte Kongress in Bern statt, anlässlich des Internationalen Tags des Alters. Unter dem Titel «Die Schweiz in 10 Jahren aus der Perspektive der demografischen Entwicklung» referierten prominente Experten wie Georges T. Roos (Zukunftsforscher), Prof. Dr. Heike Bischoff-Ferrari (Altersmedizinerin) und Andreas Christen von Swiss Life, der die ältere Generation als Wirtschaftsfaktor analysierte. Prof. Mathias Binswanger sprach über das Thema «Alter als Chance». Die Folien dieser Referate sind auf der SVS-Homepage einsehbar: www.seniorenfragen-sgarai.ch.

Workshop

Unter der Leitung von Ronald Isler, pensioniert und Mitglied bei Innovage Ostschweiz

www.innovage.ch, diskutierten die Vorstandsmitglieder an einem Nachmittag intensiv über die zukünftige Ausrichtung unseres Verbands. Wir sind zum Schluss gekommen, dass es zwingend ist, das Netzwerk und die Mitgliederbasis zu verbreitern, um die Arbeit unseres Verbandes gewinnbringend für die ältere Generation zu gestalten. Durch die Verbreiterung der Mitgliederbasis bekommt der Verband auch die nötigen finanziellen Mittel. Der Verband VS SG-AR-AI muss sich als interkantonalen Dachverband etablieren. Wir müssen neben den Einzel- und Paarmitgliedern möglichst viele aktive Altersgruppierungen als Mitglieder gewinnen. Auch ausserhalb der Hauptversammlungen möchten wir in allen Regionen der Kantone SG, AR und AI, Veranstaltungen mit interessanten Themen für die Generation 60plus organisieren. Der Verband sucht in Bezug auf gesellschaftspolitische Themen den Dialog mit den jüngeren Generationen. Die aus den definierten Zielsetzungen abgeleiteten Massnahmen werden wir laufend umsetzen. Damit ist der Prozess angestossen, um den Verband zu stärken und in die Zukunft zu führen.

Medien und Kommunikation

Nach der sehr guten Vorbereitung und Vorschlägen von Ruedi Hofmänner, Verantwortlicher Informatik, haben sich die Mitglieder im Vorstand auf das neue Logo geeinigt. Es setzt sich aus der Bild- und Textmarke zusammen. Die Bildmarke ist für alle Organisationen in unserem Verband einheitlich, während die Textmarke sowohl die jeweilige Organisation als auch die Zugehörigkeit zum Verband wider-

- 4 spiegelt. Die Umsetzung erfolgte umgehend nach dem Beschluss an der Vorstandssitzung am 6. Mai 2024. Das neue Logo wird nun für alle Veröffentlichungen verwendet.

Unsere Homepage

www.seniorenfragen-sgarai.ch

wird regelmässig aktualisiert.

Auf der Homepage sowie auf den Werbeflyer verwenden wir eine moderne Sprache. Ich lade Sie ein, unsere Seite zu besuchen. Sie ist benutzerfreundlich gestaltet, und auch die Links zu anderen Organisationen bieten wertvolle Informationen für Senior:innen.

Richard Lehner demissioniert nach fünf Jahren als Redaktor der Seniore-Zytig auf Ende Jahr. Im Namen des Vorstands danke ich Richard für sein Engagement und die kollegiale Zusammenarbeit. Er war massgeblich verantwortlich für die aktuelle Gestaltung der Seniore-Zytig. Richard Lehner möchte noch andere Projekte umsetzen. Dafür wünschen wir ihm viel Erfolg. Erfreulicherweise haben wir eine Nachfolge für die redaktionelle Arbeit unserer Printausgaben gefunden. Toni Hässig aus Oberhelfenschwil wird die Redaktionsleitung übernehmen. Er war langjähriger Redaktor und einige Jahre Redaktionsleiter der Tageszeitung beim Toggenburger Tagblatt. Zudem amtierte er von 2009 - 2023 als Gemeindepräsident in Oberhelfenschwil. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Veranstaltungen

Die Leitungsteams Herisau und Rorschach organisierten auch im vergangenen Jahr interessante Führungen in Firmen und Museen sowie Ausflüge mit bis zu 50 Teil-

nehmer:innen. Wie gewohnt sind die Angebote und die einzelnen Berichte auf unserer Homepage und in der Seniore-Zytig veröffentlicht.

Seniorinnen- und Seniorenräte

Über die Tätigkeiten in den Seniorinnen- und Seniorenräte St.Gallen (KSR-SG) und Appenzell Ausserrhoden (KSR-AR) wird mit je einem separaten Jahresbericht informiert. Zudem stellt der St.Galler Verband zwei Personen in den Schweizerischen Seniorenrat, den SSR-CSA, der Vernehmlassungspartner von Bundesrat, Parlament und den Bundesämtern ist.

Personelles

Wir verabschieden Erika Pertzel aus unserem Vorstand. Sie war langjähriges Vorstandsmitglied in unserem Gremium. Ihre Stärke lag im gesellschaftlichen Bereich. Auf ihre Unterstützung bei Veranstaltungen konnten wir immer zählen. Sie hat für einige Zeit die Mitgliederverwaltung des Verbands geführt und bis zu

ihrem Rücktritt war sie Mitglied im Redaktionsteam. Im Namen des Vorstands danke ich Erika herzlich für ihr Engagement.

Danke sage ich

- Ihnen, liebe Mitglieder, für Ihre Treue zu unserem Verband.
- Euch, liebe Kolleginnen und Kollegen im Vorstandsvorstand, für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.
- Den Präsidien und den Plenumsmitgliedern im KSR-SG und im KSR-AR für Ihr grosses Engagement zugunsten von Seniorinnen und Senioren.
- Den Leitungsteams in Rorschach und Herisau für die Organisation und Durchführung der Veranstaltungen.
- Der katholischen Kirchgemeinde für die kostenlose Nutzung der Räumlichkeiten im Zentrum St.Kolumban in Rorschach und im ZEPRA, Amt für Gesundheitsvorsorge in St.Gallen.

*Maria Kaiser, Präsidentin
Verband für Seniorenfragen
VS SG-AR-AI*



Jahresbericht Kantonalen Seniorinnen- und Seniorenrat AR

Am 29. Mai 2024 wurde in Herisau der Kantonale Seniorinnen- und Seniorenrat Appenzell Ausserrhoden (KSR-AR) gegründet. Der KSR-AR fungiert als politisches Fachorgan des Verbandes für Seniorenfragen St.Gallen-Appenzell und befasst sich mit alterspolitisch relevanten Themen und setzt sich aus Seniorinnen und Senioren sowie Fachpersonen aus verschiedenen Bezirken des Kantons zusammen.

Der KSR-AR traf sich 2024 zu drei Sitzungen. Im Wesentlichen ging es dabei um organisatorische Themen, die Suche nach neuen Mitgliedern sowie die Besetzung des Präsidiums. Nachdem die bisherigen Mitglieder eine Übernahme des Präsidiums ausgeschlossen haben, wurden verschiedene externe Persönlichkeiten angefragt, die jedoch alle ablehnten. Erfreulicherweise erklärte sich Heinz Mauch-Züger, ein bestehendes Mitglied, bereit, das Präsidium ab Juni 2025 zu übernehmen. Er wurde vom KSR-AR wie auch vom Vorstand SV SG-AR-AI einstimmig zum Präsidenten gewählt.

Es wurde eine erste Liste von zu bearbeitenden Themen erstellt. Die Vielfalt der Themen zeigt, dass dem KSR-AR die Arbeit in den nächsten Jahren kaum ausgehen dürfte. Als erstes fachliches Thema wurde die Frage der Finanzierung des Aufenthalts in ausserkantonalen Tageskliniken ausgewählt, welches 2025 im KSR-AR behandelt werden soll.

Was kantonale Vernehmlassungen betrifft, war das Jahr 2024 sehr ruhig. Der KSR-AR hat nur eine Vorlage zu behandeln und mangels Betroffenheit auf eine Stellungnahme verzichtet.

Finanzierung

Mit grossem Befremden musste der ablehnende Entscheid des Regierungsrates AR zum Unterstützungsgesuch an den Lotteriefond zur Kenntnis genommen werden. Als Begründung wurde nur auf die fehlende Steuerbefreiung hingewiesen. Der Vorstand des SV SG-AR-AI hat im Jahr 2023 im Kanton St.Gallen (Sitz des Verbands) das Gesuch um Steuerbefreiung gestellt. Dieses wurde abgelehnt. Im Kanton St.Gallen wurde dem KSR-SG ein Beitrag aus dem Lotteriefonds gewährt.

In Appenzell Ausserrhoden ist der Lotteriefonds in der Lotteriefondsverordnung geregelt. In dieser wird eine fehlende Steuerbefreiung nicht als Ausschlussgrund aufgeführt, jedoch in Ausführungsbestimmungen darauf hingewiesen, dass in der Regel keine Beiträge an juristische Personen ohne Steuerbefreiung gewährt werden.

Der KSR-AR hat beschlossen, andere Finanzierungen zu prüfen.

Das letzte Mal

Dies ist meine letzte Kolumne für die Seniore-Zytig. Ich schreibe sie mit einem gewissen Wehmut, aber auch mit Erleichterung. Ich scheidet aus dem Redaktionsteam und dem Vorstand des VS-SGARAI aus, bleibe dem Verband jedoch als Mitglied erhalten. Es ist an der Zeit, jüngeren Menschen Platz zu machen, die sich mit ebenso viel Engagement für das Wohl der Seniorinnen und Senioren einsetzen möchten.

Diese letzte Kolumne bietet mir die Gelegenheit, über «erste Male» und «letzte Male» nachzudenken. Wir erinnern uns an viele erste Male: den ersten Zahn, die ersten Schritte, die ersten Schwimmzüge, den ersten Schultag, die Lehre, die erste Liebe, den ersten Liebes-

kummer, die ersten Erfolge. Solche Erinnerungen sind oft in Fotoalben eingefangen und wecken nostalgische Gefühle.

Im fortgeschrittenen Alter jedoch beginnen sich unsere Zeitfenster langsam zu schliessen. Uns kommen leise Ahnungen von «letzten Malen» – das letzte Mal einen Berg zu besteigen, das letzte Mal Ferien in Übersee. Die Gesundheit beginnt zu bröckeln, vieles geht langsamer, und verschiedene Beeinträchtigungen bremsen unseren Elan. Doch bitte, kein Gejammer! Wir haben immer noch vieles, wenn auch in reduzierter Form.

Die meisten von uns sind noch weitgehend selbstständig, entscheidungsfreudig und -fähig.

Wir geniessen ein gutes Essen, ein Glas Wein, die Pflege unserer Freundschaften, anregende Diskussionen im Freundeskreis, die Sonne und den Schnee. Wir freuen uns über die Fortschritte unserer Enkel oder Urenkel und über die Erfolge unserer Projekte, die auch im höheren Alter unser Gehirn beschäftigen.

Wir geniessen das Leben, solange es uns noch möglich ist, bevor dann wirklich das «letzte Mal» kommt. Möge es für uns alle noch eine lange Weile dauern.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Gesundheit.

*Herzlich,
Erika Pertz*

Buch-Tipp

Peter Bichsel: Eigentlich möchte Frau Blum den Milchmann kennenlernen

Der am 15. März 2025 kurz vor seinem 90. Geburtstag verstorbene Schweizer Schriftsteller Peter Bichsel hinterlässt ein grosses Werk. Wie zeitlos seine Texte sind, zeigt die Neuveröffentlichung seines Buches «Eigentlich möchte Frau Blum den Milchmann kennenlernen». Erstmals erschienen

im Jahr 1963, sind die 21 Geschichten in diesem neuen Band durch weitere Texte ergänzt worden. Es ist ein Eintauchen in einen Alltag, der vielen von uns bekannt vorkommt – und uns vor Augen führt, wie sich das Leben seit damals gewandelt hat. Es lohnt sich, wieder einmal Peter Bichsel zu lesen. (rle)

*Peter Bichsel
Eigentlich möchte Frau Blum
den Milchmann kennenlernen
Hardcover (gebundene Ausgabe)
163 Seiten
ISBN 978-3-518-22561-5
Suhrkamp Verlag AG, Berlin 2025*



Kantonaler Seniorinnen- und Seniorenrat St.Gallen: Was haben wir im 2024 erreicht?

Im Februar 2024 hat sich der kantonale Seniorinnen- und Seniorenrat St.Gallen (KSR-SG) neu konstituiert. Der Wechsel im Präsidium und der Eintritt neuer Mitglieder gaben dem Rat neuen Schwung. Es wurde eine dreiköpfige Geschäftsleitung installiert, die den Rat nach aussen vertritt und die Sitzungen vorbereitet. Die Geschäftsleitung des KSR-SG hat sich bei den Mitgliedern der Regierung, bei der Verwaltung und bei der Staatskanzlei durch persönliche Vorsprachen als alterspolitische Ansprech- und Vernehmlassungspartnerin in Erinnerung gerufen.

Der Wechsel der Zuständigkeit für die stationäre Pflege (Altersheime) vom Departement des Innern (DI) zum Gesundheitsdepartement (GD) war eine Zäsur für alle Beteiligten. Der KSR-SG hat die Konzentration der Steuerung der ambulanten und stationären Pflege beim GD begrüsst. Das DI fokussiert sich nun auf die Entwicklung der gesamten Alterspolitik, einschliesslich der integrierten Angebotsplanung. Allerdings ist noch nicht ganz klar, wie die übergeordnete strategische Steuerung z.B. zum Thema «Demenz» departementsübergreifend angegangen wird.

Das Thema «Demenz» hat für den KSR-SG hohe Priorität. Es ist uns ein Anliegen, «Demenz» zu enttabuisieren. Wir sind überzeugt,

dass wir alle – mit Blick auf die alternde Gesellschaft – uns Kompetenzen aneignen müssen, um mit Menschen mit altersbedingten kognitiven Einschränkungen und Orientierungsschwierigkeiten «im Alltagsmodus» umzugehen. Es war uns daher wichtig, den KSR-SG in die Revision des Demenzstrategie, die beim DI verblieben ist, zu involvieren.

Damit wir als Mitglieder des KSR-SG in Bezug auf die anstehenden thematischen und politischen Auseinandersetzungen inhaltlich fit sind, haben wir festgelegt, dass wir uns zu Beginn jeder Sitzung mit einem spezifischen Thema auseinandersetzen und dazu für einen Input einen Gast einladen. So haben wir uns mit dem Forschungsteam der Fachhochschule OST zum Thema «spezialisierte Langzeitpflege» auseinandergesetzt und die Frage diskutiert, wie und wo multimorbide hochaltrige Menschen am besten gepflegt und betreut werden. Dann haben wir uns das neu entwickelte Planungstool «Alter» vom Amt für Soziales präsentieren lassen. Mit dem komplexen IT-Tool sollen künftig alle Leistungen im Altersbereich auf kommunaler, regionaler und kantonaler Ebene abgebildet und geplant werden. Susanne Vinzenz hat uns als Geschäftsleiterin die Ombudsstelle für Alter und Behinderung OSAB vorgestellt, wobei wir zur Kenntnis nahmen,

dass heute fast 75% aller Fälle aus dem Bereich «Alter» kommen, also von Menschen in Pflege- und Altersheimen. Der KSR-SG hat auch eine «Landsitzung» abgehalten. Wir haben das neue Alterszentrum «Zehntfeld» in Widnau besucht, das nicht nur in Bezug auf die Architektur des Gebäudes, sondern auch mit dem integrierten Pflegeangebot sowie der Öffnung für alle Generationen neue Wege beschreitet.

Wir stellen fest: Auch bei den Ü60 gibt es ein breites und vielfältiges Spektrum von unterschiedlichen Lebenskonzepten. Doch insbesondere die Jung-Pensionist/innen engagieren sich gesellschaftspolitisch, familiär und in der freiwilligen und Care-Arbeit in einem ausserordentlichen Ausmass. Darauf möchten wir hinweisen. Insbesondere mit Blick auf den Generationenvertrag. Wir Seniorinnen und Senioren sind nicht einfach ein Kostenfaktor: Nein, wir tragen durch unser Engagement sehr viel zum Wohlergehen, zur sozialen Stabilität und zur Wirtschaftsleistung bei!

Wir haben unsere Webseite erneuert. Schauen Sie doch mal bei uns vorbei: <https://ksr-sg.ch>

Christa Köppel

Der zukünftige Präsident stellt sich vor



Heinz Mauch wird sein Amt im kommenden Juni antreten. Die Wahl in den Verbandsverband soll an der HV erfolgen.

Heinz Mauch wohnt seit 1993 in Stein. Er wird in diesem Jahr 70 Jahre alt, ist mit Heidi verheiratet, und er hat zwei erwachsene Töchter und ein Enkelkind.

In Stein war Heinz Mauch in verschiedenen Behörden tätig: In der Schulkommission, in der GPK, und seit 2015 ist er Kantonsrat als Mitglied der Parteiunabhängigen. Ebenso ist Heinz Mauch Präsident der evangelischen Kirchgemeinde.

Als Motivation für sein vielfältiges Engagement nennt Heinz Mauch seinen Einsatz für die Gemeinschaft als zentrales Element. Er ist gerne gemeinsam mit Menschen unterwegs und er freut sich, immer wieder Neues dazulernen.



Bei uns im Laden

Sie finden im HPV Laden liebevoll in unseren Werkstätten hergestellte Haushalts- und Kinderartikel, Spiel- und Dekosachen sowie ganz viele Geschenkideen. Wir freuen uns auf ihren Besuch!

Schaukelschnecke



Tätzli Krabbe



Geräuschememorie



Standort
HPV-Laden
Hauptstrasse 83
9400 Rorschach
Tel. 071 845 59 10
www.hpv.ch

Öffnungszeiten
Mo geschlossen
Di 09.00–12.00 Uhr
Fr 13.30–18.00 Uhr
Sa 09.00–16.00 Uhr
shop.hpv.ch

H P V
BILDEN BEGLEITEN BESCHÄFTIGEN
Wir leisten Gütes!





**Pro Audito
St. Gallen**

Verein für Schwerhörige



Hä?! – Was hast du gerade gesagt?

Gemeinsam besser hören. Mit Pro Audito St.Gallen.

Brauchen auch Sie manchmal Ihre Hand als Trichter, um besser zu hören? Wir von Pro Audito sind die erste Anlaufstelle für Menschen mit Hörproblemen. Wir unterstützen Sie in ihrem Alltag und setzen uns für Ihre Anliegen in der Öffentlichkeit ein.

Gemeinsam hören – gemeinsam erleben.

Nehmen Sie teil an unseren regelmässigen Hör- oder Gedächtnistrainings, an einem Vortrag oder Kinoabend oder lassen Sie sich von Betroffenen rund ums Thema Hören beraten.

Wir bieten:

- Tipps und Informationen zum Hörgeräte-Kauf
- Einzelberatungen zu Hilfsmittel wie Smartphones oder Hörgeräte-Apps
- Hörtrainings mit Lippenlesen
- Gedächtnistrainings – auch für Guthörende
- Vorträge über das Hören
- Kulturelle Anlässe und gemeinsame Spielenachmittage
- Finanzielle Unterstützung für Hörsysteme
- Sitzpläne für bestehende und von uns getestete Höranlagen in öffentlichen Gebäuden

Unser Vereinslokal befindet sich an der Merkurstrasse 4, nur 5 Minuten vom Hauptbahnhof St.Gallen entfernt. Kommen Sie vorbei oder werden Sie Mitglied unseres gemeinnützigen Vereins.

**Wir freuen uns,
Sie kennenzulernen!**

Weiter Infos finden Sie hier:
<https://proaudito-sg.ch>





SVS NEWS

Rückblick 2024

Der SVS hat ein arbeitsintensives Jahr hinter sich. Bei all seinen Aktivitäten stand das Anliegen im Fokus, die Bedürfnisse der älteren Generation zu respektieren und auf ihre Lebensumstände angemessen Rücksicht zu nehmen. Wir haben uns z.B. gegen die Abschaffung der **Mehrfartenkarte** gewehrt, den Entscheid des Nationalrats, die **Alterskinderrente** abzuschaffen, kritisiert und im Vorfeld von wichtigen Abstimmungen im Gesundheitswesen und beim Thema **AHV** Stellung genommen.

Wir haben einen **Antrittsbesuch** bei Frau Bundesrätin Elisabeth Baume-Schneider, Chefin des Edi und ihrem Stab gemacht, ihr den SVS vorgestellt und unsere Bereitschaft zur Zusammenarbeit bei wichtigen Dossiers im Bereich Altersfragen angeboten.

Unserem **Kongress** zum Thema „Die Schweiz in 10 Jahren aus der Perspektive der demografischen Entwicklung“ war dank interessanter Referate und einer umsichtigen Organisation ein voller Erfolg beschieden.

Ausgebaut hat der SVS auch seine **Medienpräsenz** mit Auftritten in der Tagesschau, der Sendung 10 vor 10 und im Club des Schweizer Fernsehens. Mit direkten Nachrichten zu aktuellen alterspolitischen Vorlagen an Mitglieder von National- und Ständerat wurde der Kontakt zum Parlament erweitert.

Ausblick 2025

Schwerpunkte: Schwerpunkte unserer Verbandstätigkeit sind unter anderem die Ausdehnung unseres gesellschaftlichen Netzwerks mit führenden Organisationen im Altersbereich, sowie eine grössere Einflussnahme bei Bund und Parlament.

Schweizerische Charta Bildung 65+ Im Januar ist der SVS dieser Allianz beigetreten.

Die beteiligten Organisationen sind überzeugt, dass Lebenslanges Lernen stärkt. Sie bekennen sich zum individuellen wie sozialen Nutzen der Bildung im Alter, fördern ein vielfältiges und zugängliches Angebot für Menschen im Pensionsalter, setzen neue wissenschaftliche Erkenntnisse um und stellen die Qualität der Bildungsangebote für Menschen über 65 Jahren sicher.

Kongress 2025: Am 14. Mai 2025 führt der SVS, wiederum im Bern, einen Kongress durch. Es ist gelungen, den Schweizerischen Arbeitgeberverband und den Schweizerischen Gewerbeverband für die Zusammenarbeit zu gewinnen. Das Thema: *AHV wie weiter*. Leistungen, Finanzierung etc.

Spenden Tool: Anfang Jahr haben wir auf unserer Webseite ein Tool implementiert, das das Erfassen einer Spende direkt und unkompliziert möglich macht.

SVS-Newsletter: Spätestens bis Mitte 2025 wollen wir mit unserem Newsletter starten, mit dem wir interessierte Kreise über aktuelle Altersthemen, unsere Tätigkeit und die unserer Mitglieder informieren.

Denise Moser, Ressort Kommunikation

denise.moser@seniorenfragen.ch / www.seniorenfragen.ch

Besuch des Museum Henry Dunant in Heiden

Mit den «Appenzeller Bahnen» (RHB) reisten 27 Mitglieder des Seniorenverbandes der Region Rorschach nach Heiden, um das Museum Henry Dunant zu besichtigen. Doris Baschnonga und Monika Fasola führten die Gruppe mit grosser Begeisterung durch die kürzlich renovierten Museumsräume, die im vergangenen August eröffnet wurden. Ein beeindruckender Film zeigte das bewegende und facettenreiche Leben von Henry Dunant.

Dunants Erfolg lag in seinem Humanismus – er war der erste Friedensnobelpreisträger im Jahr 1901 – und seiner visionären Arbeit. Als Schriftsteller und Gründer des christlichen Vereins junger Männer CVJM, prägte er die Geschichte massgeblich. Doch sein Lebenslauf ist auch gezeichnet von Irrwegen, von Brüchen und Krisen. Unternehmerische Misserfolge führten immer wieder zu Fluchten vor seinen Gläubigern und schliesslich zu einem finanziellen Ruin. Verarmt und krank starb er 1910 in Heiden.

Dunant wurde 1859 in Solferino, Norditalien, zum Augenzeugen der grausamen Folgen eines Krieges und der leidenden, unversorgten Verwundeten. Er motivierte die Einheimischen, Verletzte unabhängig von ihrer Nationalität zu pflegen, mit dem Motto: «sono tutti fratelli» (alle sind Brüder). Nach seiner Rückkehr nach Genf veröffentlichte er 1862 das Werk «Eine Erinnerung an



Solferino», in dem er dazu aufrief, in allen europäischen Ländern Hilfsgesellschaften für Verwundete zu gründen und auf einem völkerrechtlich gesicherten Prinzip freiwillige Helfer sowie Sanitäter zu schützen. Mit seinem Talent als Netzwerker und Kommunikator gewann er für seine Visionen wichtige Mitstreiter, die er zuweilen mit seinem Feuereifer überforderte. Seine Beharrlichkeit gab ihm recht. Die Initiative führte zur Gründung des Internationalen Komitees vom Roten Kreuz (IKRK). 1864 wurde die erste Genfer Konvention unterzeichnet.

Der Besuch des Museums ermöglichte den Seniorinnen und Senioren einen tiefen Einblick in das Leben und das bleibende Vermächtnis von Henry Dunant, dessen humanistischen Grundsätze wie Menschlichkeit, Neutralität oder Unabhängigkeit bis

heute nichts an Aktualität und Dringlichkeit eingebüsst haben, und auch heute noch weltweit von grosser Bedeutung sind.

Kurt E. Röss



 Schmid-Fehr

**Gemeinsam
automatisch
besser.**

www.schmid-fehr.ch



Ristorante Capri Pizzeria

Bäumlistorkelstrasse 3
CH-9400 Rorschach

Täglich geöffnet

Mittags 11:30 – 14:00 Uhr
Abends 17:00 – 23:00 Uhr
Samstags bis 24:00 Uhr

kontakt@capri-rorschach.ch

071 841 26 46

Sich mit echt südländischer Gastfreundschaft verwöhnen lassen, das kann man seit 20 Jahren im Herzen der Stadt Rorschach auf der schattigen Sommerterrasse oder im gemütlichen Wintergarten. Sandro und sein freundliches Personal heissen die Gäste

herzlich willkommen

und legen grossen Wert auf aufmerksamen und persönlichen Service vom Aperitif bis zum Kaffee.

Dem Feinschmecker präsentiert die vielfältige Speisekarte traditionelle Pizzakreationen, hausgemachte Pasta, Fisch- und Fleischgerichte, marktfrische Salate und vegetarische Speisen. Täglich stehen zwei Mittagmenüs zur Auswahl.

In der Pizzeria Capri trifft die Wissenschaft des Kochens auf die Kunst des Geniessens.



Lesen im Alter

Anfang November letzten Jahres nahmen zahlreiche Seniorinnen und Senioren an einer informativen und unterhaltsamen Führung in der Bibliothek Herisau teil. Die Bibliotheksleiterin Franziska Tschumi führte die Teilnehmenden durch das Thema «Lesen im Alter» und stellte die Bibliothek vor. Ein zentrales Thema der Führung war die Bedeutung des Lesens im Alter. Lesen ist nicht nur eine wunderbare Möglichkeit,

in andere Welten einzutauchen, sondern hat auch zahlreiche positive Effekte auf die geistige und emotionale Gesundheit. Studien zeigen, dass regelmässiges Lesen das Gedächtnis stärkt, die Konzentration fördert, das Risiko von Demenz verringert und sogar das Leben verlängern kann. Darüber hinaus bietet es eine wertvolle Gelegenheit zur Entspannung und Stressreduktion. *(hb)*



Buch-Tipp

Samantha Harvey: Umlaufbahnen

Auch wer sich nicht für Raumfahrt oder das Weltall interessiert, dürfte an diesem Buch Freude haben. Ausgezeichnet mit dem renommierten Booker Prize 2024, entführt die britische Autorin Samantha Harvey die Leserinnen und Leser auf eine faszinierende Reise durch Raum und Zeit. Sechs Astronauten schweben in einer Raumstation durchs All. Den Planeten Erde umkreisen sie einmal in 90 Minuten, sechzehnmal in 24 Stunden. Die zwei Frauen und vier Männer aus ganz unterschiedlichen Nationen arbeiten, essen und schlafen auf engstem

Raum – und doch ist alles losgelöst vom Alltag, Schwerkraft und Zeitempfinden sind ausser Kraft gesetzt. Was passiert, wenn man seine Heimat nur aus weiter Ferne durch ein kleines Fenster sieht? Wie verändern sich Denken und Fühlen? In dem Zeitraum von nur einem Tag, während die Sonne sechzehnmal auf- und untergeht, betrachtet dieser ungewöhnliche, kraftvoll poetische Roman die grossen und kleinen Fragen der Menschheit und bringt uns der Schönheit des Universums ganz nahe. Wunderbar. *(r/e)*



*Samantha Harvey
Umlaufbahnen
Hardcover (gebundene Ausgabe)
220 Seiten
ISBN 978-3-423-28423-3
dtv Verlagsgesellschaft, München*



Wie immer das Leben spielt. Wir spielen mit.

Roman Frei, Generalagent

Generalagentur Arbon-Rorschach
Roman Frei

Signalstrasse 21
9401 Rorschach
T 071 844 30 30
rorschach@mobilier.ch
mobilier.ch

die Mobiliar

1369827



Frühlingserwachen in Ihrer LANDI



2.75

Narzissen Tête à Tête
P10.5 cm



4.50

Hyazinthen P12 cm



8.95

Primula 10er Set P9 cm



5.50

Frühlingsflor Trio P13 cm

landigoldachmoerschwil.ch

St. Gallerstrasse 17, 9402 Mörschwil | Sulzstrasse 21, 9403 Goldach

Matthias
Bierkavalier

Schätzengaden

BRÄUWERE

ZERTIFIZIERTE
SLOW
BREWING
BITZENQUALITÄT

UNSER SCHÜGA.

Wir nehmen uns Zeit für unser Bier.

Veranstaltungen

Vorschau auf Anlässe und Zusammenkünfte Regionen Rorschach und Umgebung und Herisau und Umgebung finden Sie auf der Homepage: www.seniorenfragen-sgarai.ch – Rubrik «Menü» – Veranstaltungen Rorschach und Herisau.

Anlässe Rorschach und Umgebung Mai 2025 bis August 2025

Dienstag, 13. Mai 2025

Tagesausflug nach Chur

Gemeinsame Fahrt mit dem Zug ab Rorschach nach Chur.

Begrüssung durch Annie Fleischhauer (Co Präsidentin Bündner Kantonalverband für Seniorinnen und Senioren).

Anschliessend Mittagessen.

13.30 Uhr Altstadtführung:

5000 Jahre in 90 Minuten, oder bewegte Churer Frauengeschichten (auch für Männer interessant).

Die Kosten für die Führungen werden von unserem Verband übernommen.

Dienstag, 10. Juni 2025

Besuch Botanischer Garten in St.Gallen

Besichtigung der aktuellen Ausstellung mit Führung

Dienstag, 12. August 2025

Altstadtbesichtigung von

Rheineck

Schiffahrt von Rorschach nach Rheineck, anschliessend Führung durch die Altstadt

Ein Flyer mit dem definitiven Programm wird an den Mittagstischen abgegeben und per Mail zugestellt. Rückfragen an: Hansruedi Duss, Tel. 079 238 64 04 oder hansruedi.duss@bluemail.ch

Zusätzlich:

Mittagstische:

Goldach: Jeden zweiten Freitag

im Monat ab 11.30 Uhr in Maggie's Kafi- und Wytreff in Goldach.

Anmeldung: bis zum Vortag an Kurt Ress, Tel. 071 841 54 67 oder jeakur.rebu@bluewin.ch

Rorschach wie bisher:

Jeden letzten Freitag im Monat

ab 11.30 Uhr im Restaurant Hafenbuffet in Rorschach.

Anmeldung für Neumitglieder und **Abmeldungen** bisheriger Mitglieder bis zum Vortag an Hansruedi Duss, Tel. 079 238 64 04 oder hansruedi.duss@bluemail.ch

Anlässe Herisau und Umgebung Mai 2025 bis August 2025

Mittwoch, 21. Mai 2025

14.30 Uhr

Führung durch das Naturmuseum St.Gallen

Mittwoch, 18. Juni 2025

ganzer Tag

Tagesausflug nach Lindau Mit dem Zug und Schiff nach Lindau. Führung durch die Inselstadt

Details werden rechtzeitig auf der Homepage publiziert

Mittwoch, 13. August 2025

ganzer Tag

Sommerwanderung

Anlässe PRO SENECTUTE – Neues Kursprogramm

Bei PRO SENECTUTE können Sie aus einem breiten Angebot von Kursen und Veranstaltungen wählen. Bewegungsangebote, Sprach- und Kreativkurse, Besichtigungen usw.

Bestellen Sie das Kursprogramm

Weitere Auskünfte:

Tel. 071 844 15 16 oder

www.sg.prosenectute.ch

Café NEGROPONT

Im Café NEGROPONT finden verschiedene Veranstaltungen statt. Sprachencafés, Jass- und Lismi-Nachmittage, Handi-Sprechstunde, Smartphone-Café, Lesungen und Ausstellungen.

Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag jeweils von 09.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Das Monatsprogramm ist erhältlich im Café NEGROPONT, Reitbahnstrasse 2, 9400 Rorschach
Tel. 071 844 05 23 oder www.cafenegropont.ch

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

HILFE UND BETREUUNG
INFORMATION UND BERATUNG
KURSE UND AKTIVITÄTEN

www.sg.prosenectute.ch



Heute Beratung.

Morgen Begeisterung.

Ob Anlegen, Vorsorgen, Finanzieren, Sparen
oder Zahlen, wir helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen:
sgkb.ch/rorschach | sgkb.ch/goldach

Meine erste Bank.  St.Galler
Kantonalbank