



# Seniore-Zytig

Nr. 3 / 2022



Einsamkeit hat viele Gesichter | S. 4

Meine letzten Dinge regeln. | S. 7

Veranstaltungen | S. 13 & 15

## Geschätzte Leserinnen und Leser



Ist es nicht so, dass wir uns manchmal selbst vergessen und uns zu wenig wichtig nehmen. Selbstfürsorge bedeutet in der Psychologie, sich die Zeit für Dinge zu nehmen, die dem Einzelnen dabei helfen, gut zu leben und die seelische sowie körperliche Gesundheit zu verbessern.

Es ist ein Prozess und heisst, sich um seine eigene Gesundheit zu kümmern. Unsere Gesundheit freut sich über die Selbstfürsorge und bringt uns Lebensqualität.

**Die Selbstfürsorge ist in fünf verschiedene Sparten aufgeteilt.**

- **Soziale Selbstvorsorge:** Das heisst mit andern Menschen zusammen sein. Die sozialen Kontakte

zu pflegen durch Begegnungen, gemeinsame Erlebnisse, konstruktive Gespräche führen, Konflikte ansprechen und sie klären. Für sich persönlich eintreten. Anderen Menschen die verschiedenen Aspekte der eigenen Person zeigen.

- **Körperliche Selbstfürsorge:**

Gesund und regelmässig essen. Körperliche Aktivitäten, die auch Spass machen, ausüben. Auf die Signale des Körpers achten. Sich entspannen, sei es beim Lesen eines Buches, Ferien machen oder eine Auszeit oder Pause sich gönnen. Genug Schlaf. Im Krankheitsfall zu Hause bleiben, um nachher wieder genug

## 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

Reserven für schöne Unternehmungen zu haben.

- **Emotionale Selbstfürsorge:** Zulassen von Liebe, Freude, Trauer, Wut, Heiterkeit, Humor. Persönlich wichtige Beziehungen pflegen und Zeit verbringen mit anderen Menschen. Offen sein fürs Lachen, Lebensfreude suchen. Geniessen alles, was gut tut., Musik, schöne Filme und interessante Bücher.
- **Kognitive Selbstfürsorge:** Nehmen wir uns Zeit zum Nachdenken und Reflektieren. Schreiben wir ein Tagebuch oder machen eine Wochenrückschau. Bilden wir uns unsere eigenen Gedanken, haben wir eine eigene Meinung, Glauben und Haltung.

Geben wir auf das acht. Sich selbst loben, offen sein für Neues und auch lernen, mit negativen Glaubenssätzen umzugehen.

- **Spirituelle Selbstfürsorge:** Im Leben einen Platz einräumen für persönliche Werte. Dankbarkeit. Optimismus, Hoffnung und Vertrauen pflegen. Auch Bescheidenheit, Hingabe und Akzeptanz pflegen. Offen sein für sich, für neue Inspirationen, beten meditieren, sich mit der Natur verbunden fühlen.

Einige werden jetzt sagen, das kann ich nicht, das will ich nicht. Das würde heissen, Selbstaufmerksamkeit und Selbstmitgefühl. Aber genau das ist es und das ist auch erlernbar. Was also ist zu tun? Wahrscheinlich leben wir nie in der idealen Umgebung und werden dies auch nie. Wir als Erwachsene können die Verantwortung darüber übernehmen, als Kind war das nicht möglich. Wir lernen mit Störungen umzugehen, sich nicht allem und jedem auszuliefern. Brauchen wir Betreuung, nehmen wir sie an, wenn nicht, sagen wir nein. Ein gewisses Mass an Gestaltungsmöglichkeit haben wir zur Wahl. Wir können uns gewisse Rahmenbedingungen geben, etwas dazu tun, sind wir authentisch.

Pflegen wir wichtige Beziehungen, unser Sozialleben. Tun wir uns Gutes und nehmen zum Beispiel teil an einem Unterhaltungsnachmittag unseres *Seniorenverbands* in der Region. Eine Wanderung mit ihnen stärkt nicht nur unseren Körper, sondern die Gespräche mit anderen machen andere Sichten erkennbar und geben uns etwas mit. Teilen uns auch ihnen mit (erweitert unseren

Horizont. Hören wir anschliessen, oder hören wir immer auf die Botschaften unseres Körper. Lassen wir ihn ruhen, wenn er es wünscht, Berge erklimmen, wenn er dazu bereit ist, essen, was er, der Körper will und nicht nur einfach, weil es Zeit dazu ist. Zeigen wir allen unsere Gefühle, nicht zu viel, nicht zu wenig, aber so, dass es für sich selbst gut tut. Freuen wir uns über Kleinigkeiten, lachen, traurig sein, ja gar Wut darf man zeigen. Ihr seht selbst, wenn Ihr dies umsetzt, tut es euch gut und ihr verhaltet euch selbstfürsorglich. Es braucht so wenig, tut aber so gut.

Es muss eine gute Balance gefunden werden zwischen Tun und Sein, zwischen Entspannung und Aktivierung.

Letzteres können wir Ihnen vom Verband mit unseren Aktivitäten bieten. Ein vielfältiges Programm in Ihrer Region lädt Sie dazu ein. Laden Sie Freunde, Nachbarn oder Menschen, die einsam sind, ein, daran teilzunehmen. (Selbst-) Fürsorge für andere setzt Fürsorge für sich selbst voraus.

In diesem Sinne lade Sie persönlich ein, an unseren Veranstaltungen, Programmen und Wanderungen teilzunehmen, um sich selbst etwas Gutes zu tun.

*Evelyne Jung*  
Aktuarin Seniorenverband  
SGARAI

# Alterspolitik im Kanton St.Gallen: Digitalisierung (Teil 2)

3

Der Bericht der Regierung «Gestaltungsprinzipien der Alterspolitik» wurde in der Septembersession 2022 des Kantonsrates behandelt und verabschiedet.

Im Bericht wird dem Thema «Digitalisierung und neue Technologien» nur gerade etwas mehr als eine Seite gewidmet. Für viele ältere Menschen ist die zunehmende Digitalisierung aller Lebensbereiche eine grosse Herausforderung oder sogar ein grosses Problem. Sie kann zu noch mehr Vereinsamung und Verwahrlosung von alten Menschen führen. Diese gehen nicht mehr aus dem Haus und weil persönliche Kontakte am Post-, Bahn- oder Bankschalter entfallen und persönliche Begegnungen durch digitale Dienste ersetzt werden, fällt es kaum auf, wenn alte Menschen sich immer mehr zurückziehen.

Dazu steht im Bericht: «Wer allerdings diese digitalen Dienste nicht nutzen kann, weil sie oder er das entsprechende Gerät nicht hat oder sich mit diesen Möglichkeiten nicht zurechtfindet, kann gewisse Dienstleistungen nicht (mehr) oder nur mit höheren Kosten nutzen. Finanzielle Kosten fallen an, wenn z.B. Gebühren für Rechnungen oder Bankauszüge auf Papier erhoben werden. Zeitliche Kosten entstehen, wenn gewisse Dienstleistungen nur noch in wenigen Filialen (z.B. der Post) «offline» bzw. vor Ort angeboten werden und sich damit der Weg dahin verlängert. Emotionale Kosten werden ausgelöst, wenn sich

jemand aufgrund dieser Veränderungen unzulänglich oder ausgeschlossen fühlt. Während es die einen schätzen, vieles von zu Hause aus erledigen zu können und ihnen dies mehr Selbstständigkeit sowie Autonomie beschert, fallen für andere dadurch wichtige Elemente wie soziale Kontakte weg oder es fehlt ein Grund, das Haus zu verlassen.»

Die Pandemie hat aber sicher dazu geführt, dass immer mehr Menschen im Alter das Internet oder Smartphone nutzen.

## **Chancen und Risiken**

Unter dem Titel «Chancen und Risiken der Digitalisierung und der technischen Entwicklung im Alter» kommt der Bericht zum Fazit: «Digitale Dienstleistungen und neue Technologien werden auch von Menschen im Alter genutzt und können zu einer besseren Lebensqualität beitragen. So ist es z.B. dank verschiedenen digitalen Dienstleistungen und neuen Technologien möglich, länger relativ selbstständig zu Hause zu leben. Es besteht aber auch das Risiko der Ausgrenzung für diejenigen, die sie nicht nutzen können oder wollen.

## **Empfehlungen**

Für das Gestaltungsfeld «Digitalisierung und neue Technologien» sollen unter Berücksichtigung der vier Gestaltungsprinzipien deshalb folgende gewünschte Wirkungen prioritär angestrebt werden:

- Möglichkeiten, die sich aufgrund von Digitalisierung und neuen Technologien ergeben, sind aktiv zugunsten der Menschen im Alter zu nutzen.
- Benachteiligungen oder Ausgrenzung aufgrund von digitalen Dienstleistungen und neuen Technologien sind zu vermeiden bzw. abzufedern.»

Im Bericht wird empfohlen, Menschen im Alter Unterstützung für die wirksame Nutzung digitaler Dienstleistungen zu geben, z.B. mittels Kampagnen, regelmässigen und zielgruppenspezifischen Informationen und mit Kursangeboten und Begleitung zur Nutzung von elektronischen Dienstleistungen und digitalen Informations- und Unterstützungssystemen.

In der Pflicht dafür stehen Gemeinden, die, zusammen mit Altersorganisationen, ein niederschwelliges Angebot bereitstellen sollten.

*Theres Germann, Beat Steiger*

## 4 Einsamkeit hat viele Gesichter – Veranstaltung in Wattwil vom 7. September 2022

### Ein Bericht über die Veranstaltung in Wattwil

Wir alle kennen Situationen, in welchen wir uns einsam fühlen – manchmal nur für einen kurzen Moment und manchmal über einen längeren Zeitraum. Trotzdem ist Einsamkeit in unserer Gesellschaft ein Tabuthema. Warum fällt es so schwer, darüber zu sprechen? Hat man vielleicht das Gefühl, versagt zu haben, oder schämt sich, weil man denkt, zu wenige freundschaftliche Beziehungen zu haben? Einsamkeit kann alle treffen. Darüber nachzudenken und offen für ein Gespräch zu sein, ist ein erster wichtiger Schritt für einen gesunden Umgang mit Einsamkeit.

Anfang September fand in Wattwil eine Veranstaltung mit dem Titel «Einsamkeit hat viele Gesichter» statt. Sie wurde vom Verband für Seniorenfragen, dem kantonalen Seniorenrat, der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Mittleres Toggenburg, der Seelsorgeeinheit Neutoggenburg und dem Amt für Gesundheitsvorsorge initiiert.

#### Eindrücklicher Dokumentarfilm

Der Anlass startete mit dem eindrücklichen Dokumentarfilm «Einsamkeit hat viele Gesichter». Danach folgte eine Podiumsdiskussion mit Fachpersonen. Dabei wurde unter anderem darüber gesprochen, wie Einsamkeit erkannt werden kann und welche Wege es aus der Einsamkeit geben könnte. Diese könnten z.B.



sein: Bewegung in der Natur, eine Person finden, welche bei der Knüpfung von neuen Kontakten unterstützen kann, etwas, was einem guttut und Freude macht, in den Tagesablauf einplanen, einen Brief schreiben etc. In der Podiumsdiskussion war man sich einig: Einsamkeit ist ein stilles Leiden und mit Scham verbunden. Darüber zu reden kann befreiend wirken.

Den Abschluss machte Maria Kaiser, Präsidentin vom kantonalen Verband für Seniorenfragen, die ein Zitat einer im Film dargestellten Person aufgriff: «Ein Herz, das nicht durch Kummer weiss gewaschen wird, wird nicht rein. Ein Herz, das nicht durch Liebe bewässert wird, wird niemals wachsen. Ein Herz, das keine Liebe ver-

schenkt, ist kein Herz. Es ist eine Ruine.» (Gedicht von Mohammed Malla).

Als Ausklang der Veranstaltung wurde bei einem Apéro angeregt über das Thema diskutiert. Im Jahr 2022 fanden bereits fünf Veranstaltungen zum gleichen Thema in unterschiedlichen Regionen des Kantons St.Gallen statt und weitere sind für Ende Jahr geplant.

Weitere Informationen, den Dokumentarfilm und eine Broschüre zum Thema auf: <https://www.einsamkeit-gesichter.ch/> (Ein Projekt des Vereins Familien- und Frauengesundheit)

Eleonora Nägele, ZEPRA

## Organentnahme: Wechsel von der «erweiterten Zustimmungsregelung» zur «erweiterten Widerspruchsregelung» – was müssen Inhaberinnen und Inhaber einer Patientenverfügung tun?

Das Volk hat sich am 15. Mai 2022 mit 60,2 Prozent der Stimmen für die «erweiterte Widerspruchsregelung» bei der Organspende ausgesprochen. Was müssen Verfügende tun, die ihre Entscheidung zur Organentnahme vor dieser Abstimmung in einer Patientenverfügung festgehalten haben?

### 1. Die neue Regelung gilt frühestens ab 2024.

Das Bundesamt für Gesundheit BAG teilt mit, dass die neue Regelung frühestens 2024 eingeführt werden kann. Dies, weil zuerst Details zur Umsetzung im Verordnungsrecht geregelt werden müssen und weil ein Register aufgebaut und eine breite Kampagne zur Information der Bevölkerung ausgearbeitet werden muss. Der genaue Zeitpunkt der Umstellung ist noch nicht bekannt.

### 2. Bis zum Wechsel bleibt die «erweiterte Zustimmungsregelung» gültig.

Bis zur Umsetzung der «erweiterten Widerspruchsregelung» gilt weiterhin die «erweiterte Zustimmungsregelung», d. h. eine Entnahme von Organen und Geweben nach dem Tod ist nur möglich, wenn eine Zustimmung der verstorbenen Person oder ihrer Angehörigen vorliegt. Die Angehörigen müssen sich dabei am Willen der verstorbenen Person orientieren.

### 3. Muss ich jetzt meine Patientenverfügung oder meine Organspende-Karte anpassen?

Nein. Solange die «erweiterte Zustimmungsregelung» gilt, müssen Sie nichts unternehmen.

### 4. Muss ich bei Inkrafttreten der «erweiterten Widerspruchsregelung» meine Patientenverfügung oder meine Organspende-Karte anpassen?

Vor der Einführung der «erweiterten Widerspruchsregelung» ist eine Kampagne zur Information der Bevölkerung seitens des Bundesamts für Gesundheit BAG vorgesehen. Die Stiftung Dialog Ethik wird über ihre Kanäle ebenfalls über den Wechsel und die Möglichkeiten, den eigenen Willen mit der neuen Regelung festzuhalten, informieren.

Ob mit oder ohne Patientenverfügung: Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrer Stellvertretungsperson und Ihren nächsten Angehörigen über Ihre Wünsche und Vorstellungen vom guten Leben und guten Sterben. Sagen Sie Ihren nahestehenden Personen, was Ihnen beim Sterben wichtig ist. Besprechen und klären Sie medizinische Fragen mit Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt.

Ihr Team von Dialog Ethik

#### Herausgeber

##### Stiftung Dialog Ethik

Schaffhauserstrasse 418

CH-8050 Zürich

Tel. 044 252 42 01, Beratungstelefon: 0900 418 814 (CHF 2.– pro Minute ab Festnetz)

[info@dialog-ethik.ch](mailto:info@dialog-ethik.ch), [www.dialog-ethik.ch](http://www.dialog-ethik.ch)

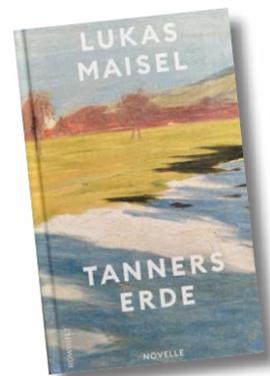
[www.dialog-ethik.ch/patientenverfuegung](http://www.dialog-ethik.ch/patientenverfuegung)

Die Stiftung Dialog Ethik widmet sich seit 1999 der Frage nach dem bestmöglichen ethischen Handeln im Gesundheits- und Sozialwesen in den Bereichen: Öffentliches Engagement, Coaching für Fachkräfte, Consulting für Organisationen, Beratung für Patienten und Angehörige sowie Versorgungsforschung.

Dialog Ethik ist seit 2018 von der Innosuisse als «nichtkommerzielle Forschungsstätte ausserhalb des Hochschulbereichs» anerkannt (Art. 5 FIFG).

© 2022 Stiftung Dialog Ethik, Zürich. Alle Rechte vorbehalten. 27. Juni 2022

# Tanners Erde, von Lukas Maisel



Ein kleiner Hof im Schweizer Vor-alpenland. Ein Leben von zeitloser Einfachheit. Doch dann geschieht, was hier noch nie geschah. Dies ist die Geschichte von Bauer Ernst Tanner und seiner Frau Marie, die buchstäblich an den Rand der Welt geraten. Ihr Hof mit den Kühen wirft gerade genug zum Leben ab – dann tun sich in seinem Land, völlig unerklärlich, zwei riesige, bodenlose Löcher auf. Sind sie Omen, Strafe, Zufall? Tanner will zuerst keine Hilfe annehmen, er will das Richtige tun

und tut deshalb das Falsche. Er muss zusehen, wie sein einfaches, stilles Leben auseinanderfällt. Tanners Erde ist eine Novelle, die an Gottfried Keller erinnert und noch lange nach dem Lesen nachhallt.

Autor Lukas Maisel, geboren 1987 in Zürich, machte eine Lehre zum Drucker, bevor er am Literaturinstitut in Biel studierte. Für seinen ersten Roman «Buch der geträumten Inseln» erhielt er mehrere Preise.

Lukas Maisel  
Tanners Erde  
121 Seiten  
Verlag Rowohlt  
ISBN 978-3-498-00308-1

## «Persönliches Vorsorgedossier» von Dialog Ethik

Entscheiden Sie selber, bevor andere es für Sie tun müssen



### Medizinisch und rechtlich fundiert

Telefonische Beratung:  
Tel. 0900 418 814  
(CHF 2.– pro Minute  
ab Festnetz)

In Deutsch oder Französisch  
«Persönliches Vorsorgedossier»:  
CHF 38.50 (inkl. MWST)  
Patientenverfügung:  
CHF 18.50 (inkl. MWST)

[www.dialog-ethik.ch](http://www.dialog-ethik.ch)

Tel. +41 44 252 42 01

- **Patientenverfügung mit Wegleitung und Notfallausweis**  
Wie möchte ich in Situationen der Urteilsunfähigkeit medizinisch behandelt werden?  
Auch als Gratis-Download erhältlich auf:  
[www.dialog-ethik.ch/patientenverfuegung](http://www.dialog-ethik.ch/patientenverfuegung)
- **Vorsorgeauftrag-Wegleitung mit Musterbeispielen**  
Wer soll für mich meine finanziellen, administrativen und rechtlichen Angelegenheiten regeln?
- **Anordnungen für den Todesfall mit Wegleitung**  
Wie soll meine Bestattung erfolgen?
- **Testament-Wegleitung mit Musterbeispielen**  
Was soll mit meinem Vermögen nach meinem Tod geschehen?
- **Checkliste**  
Wo sind meine wichtigen Dokumente aufbewahrt?  
Wie kann ich meinen digitalen Nachlass regeln?

[info@dialog-ethik.ch](mailto:info@dialog-ethik.ch)

# Meine letzten Dinge regeln.

7

## Anordnung für den Todesfall.

Möchtest du deine Hinterbliebenen nach deinem Tod entlasten? Erstelle mit Hilfe der untenstehenden Ausführungen deine Anordnungen für den Todesfall.

Damit regelst du vieles über den Tod und das Sterben hinaus. Ob zu Bestattung, Trauermahl oder Trauerfeier: Anordnungen gewährleisten deine Wünsche und entlasten die Hinterbliebenen.

**Die Angehörigen** oder Vertrauenspersonen **müssen** über die Art der Bestattung, die Form der Mitteilung zu deinem Tod und der Trauerfeier **entscheiden**.

### Vor dem Todesfall festzulegen:

- Wo möchte ich vorzugsweise sterben: Zu Hause; im Spital; im Heim?
- Wünsche ich eine Sterbegleitung: Bestimmte Personen; Seelsorge?
- Wünsche ich bestimmte Rituale; bzw. was ist jedenfalls unerwünscht?
- Welche Bestattungsart wünsche ich: Erdbestattung, Kremation?
- Welches ist der gewünschte Bestattungsort? Einzelgrab? Gemeinschaftsgrab?
- Meine Wünsche zur letzten Begleitung: Abdankung? Messe?
- Wie stelle ich mir die Grabpflege vor?

Bei einem Todesfall haben Angehörige innert kurzer Zeit viele administrative Angelegenheiten zu erledigen und Entscheidungen zu fällen. Du kannst sie entlasten, indem du deine Wünsche festhältst und die wichtigsten Dokumente geordnet hinterlässt.

Informiere deine Vertrauten, wo du diese Anweisungen aufbewahrst. Am besten legst du diese zu deinen anderen Vorsorgedokumenten, wie Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament, Erbvertrag, etc., damit diese rasch verfügbar sind.

### Was passiert nach dem Todesfall?

Wenn eine Person stirbt, muss der Tod durch eine Ärztin oder einen Arzt mit einer Todesbescheinigung bestätigt werden. Stirbt die Person zu Hause, so ist der Hausarzt oder ein Notarzt zu informieren. Wird der Tod durch einen Unfall verursacht, oder liegen ungeklärte Umstände vor, muss die Polizei verständigt werden. Wenn der Tod im Spital oder in einem Altersheim eintritt, meldet diese Institution den Todesfall in der Regel direkt dem **Zivilstandsamt**; sie sorgt auch für **die ärztliche Todesbescheinigung**.

Unabhängig vom Wohnort der verstorbenen Person muss der Todesfall innerhalb von zwei Tagen dem **Zivilstandsamt des Sterbeortes** oder dem Bestattungsamt am Wohnort der verstorbenen Person gemeldet werden.

### Folgende Unterlagen müssen (sofern vorhanden) vorgelegt werden:

- Ärztliche Todesbescheinigung oder -meldung,
- Schriftenempfangsschein, Niederlassungsausweis oder Familienbüchlein,
- Personalausweis (Pass oder Identitätskarte).

### Wie lange gilt die Anordnung?

Wenn nichts anderes verfügt wird, gilt die Anordnung. Als verfügende Person solltest du Änderungen oder einen teilweisen Widerruf ebenfalls schriftlich mit Datum und Unterschrift auf der Anordnung vermerken. Ist die Anordnung bei jemandem oder an einem Ort hinterlegt, wo die verfügende Person nicht mehr darauf zugreifen kann, sollte in einer neuen Anordnung für den Todesfall mit Datum und Unterschrift die alte widerrufen werden.

### Hilfestellung

Falls dir diese Ausführungen zu kompliziert erscheinen, kannst du dich beraten lassen. Wende dich mit deinen Fragen an eine Vertrauensperson deiner Wahl: An die Wohngemeinde; an die Pro Senectute, oder andere Altersinstitutionen.

### Wichtig ist für dich und deine Angehörigen, dass du deine Wünsche festhältst.

(Kurt E. Ress)

# Eindrücklicher Tagesausflug nach Rapperswil

Eine muntere Schar von 30 Seniorinnen und Senioren konnte Hansruedi Duss am 23. August auf dem Perron des Hafenbahnhofes Rorschach begrüßen. Bei schönstem Wetter warteten alle gespannt, was auf dem Tagesausflug alles zu erleben war. Die Fahrt mit dem Bodensee-Express war kurzweilig. Die Bahnfahrt führte durch die wunderschöne Gegend von Rorschach nach Herisau, Wattwil, Uznach und Rapperswil. Ein kurzer Spaziergang vom Bahnhof dem See entlang führte uns zum Restaurant. Das Personal bediente uns vorzüglich und vor allem speditiv.

Drei verschiedene Programme standen zur Verfügung. Ein Grossteil von uns nahm bereits um 13.04 Uhr den Bus zum Baummuseum «ENEA» in Rapperswil-Jona. Einige benutzten den Nachmittag, um das wunderschöne Rapperswil zu besichtigen. Die Stadt Rapperswil ist immer ein Ausflug wert. Die dritte Alternative war das Jubiläums-Angebot «60 Jahre Knies Kinderzoo».

Die Führung durch das Baummuseum «ENEA» war sehr vielseitig und spannend. Der wunderschöne alte Baumbestand wurde von uns allen bewundert. Die Anekdoten, die der Führer uns über die Herkunft verschiedener Bäume und Sträucher erzählte, waren höchst interessant. Auch die Information über den Nachttransport eines riesigen Baumes vom Uni-



*Der wunderschöne Baumbestand beeindruckte alle.*

versitätsspital Zürich nach Rapperswil erstaunte uns sehr. So konnte diesem Baum ein längeres «Leben» geschenkt werden. Die Kunstwerke haben uns alle sehr beeindruckt. Als Abschluss konnten wir eine kurze Pause im Gebäude des Museums und die Sicht auf den künstlichen See mit wunderschönen Seerosen genießen. Einige Fotos zeigen die «Schätze» des Museums. Auf der Fahrt von Rapperswil nach Rorschach tauschten wir das Erlebte des Tages aus und genossen die abwechslungsreiche Fahrt. Pünktlich um 17.03 Uhr waren alle wiederum im Bahnhof Rapperswil versammelt. Ein sehr eindrücklicher, spannender, gemütlicher und gutgesinnter Tag ging zu Ende.

*Hansruedi Duss*



*Ein feines Essen direkt am Zürichsee.*

# Jahreswechsel 2022/2023

Liebe Leserinnen und Leser

In dieser speziellen und unsicheren Zeit ist es gar nicht so einfach eine Jahreswechsel-Kolumne zu schreiben. Wer weiss denn schon, was uns in den kommenden Monaten erwartet. Klar ist, seit die Pandemie sich ausbreitete, hat sich einiges in unserem täglichen Leben verändert – einiges zum Guten, einiges zum Schlechteren. Geblieben ist die allgemeine Unsicherheit, wie geht es weiter? Welche Herausforderungen kommen noch auf uns zu?



Wagen wir einen kleinen Rückblick. Der vergangene Sommer war wie ein Sommer sein soll – lang, heiss, trocken (für viele allzu trocken) die heisseste Tageszeit überbrückte man im Schatten beim Genuss von kühlen Getränken (man sollte doch viel trinken). Corona schien nicht mehr zu existieren, Feste feiern ohne Maske, Reisen ohne Bedenken und Ängste waren wieder möglich. Und dann noch der schöne, zum Glück für Menschen, Tiere und Pflanzen wieder etwas nassere «Altweibersommer»! So gesehen war es ein gutes Jahr, getrübt allerdings vom schrecklichen Krieg in Russland und der Ukraine. Nebst dem andauernden Elend von Millionen von Menschen, der Zerstörung von Städten, Dörfern ja ganzer Landschaften, werden wir in der Schweiz und ganz Europa von düsteren Prognosen auf allen Ebenen bedroht: die nächste Corona-Welle naht, ebenso die Grippe-Welle. Ausserdem sehen wir angeblich einem «kalten» Winter entgegen, höhere Lebens- und Energiekosten, tiefere Lohnkosten, reduzierte Weihnachtsbeleuchtungen und, und. Auf allen Ebenen wird versucht, uns die bevorstehenden Festtage zu vergraulen.

Das kann es doch nicht sein. Schauen wir doch mit Interesse und gesundem Menschenverstand nach vorne – da müssen wir durch.

In einem wunderschönen Buch voller Weisheit, Freundschaft und



Vertrauen habe ich die Antwort auf eine vor allem heute wichtige Frage gefunden: «Ist das Glas halb leer oder halb voll?», fragte der Maulwurf. Ich glaube, ich bin froh, dass ich ein Glas habe, sagte der Junge.» (Zitat aus dem Buch von Charlie Mackesy, Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd)

Ich hoffe, Sie konnten die Wärme der letzten Monate in mindestens einem halb vollen Glas speichern. Damit überstehen Sie auch den vorhergesagten kalten Winter!

Ich wünsche Ihnen allen schöne, friedvolle Weihnachtstage, Glück und Gesundheit für das kommende 2023 und immer ein volles Glas zum Anstossen! Prosit Neujahr!

*Erika Pertzel*



### Region Herissau

## Sommerwanderung zum Fünfländerblick

Bei strahlendem Wetter besammelten sich kürzlich 15 Wanderlustige der Region Herissau beim Bahnhof. Mit Bahn und Postautoging es nach Grub AR. Bei der Haltestelle Halten starteten wir die Wanderung. Zuerst ging es aufwärts, dann durch ein flaches Waldstück, bevor es nach einem kurzen Abstieg nochmals aufwärts ging. In der Wirtschaft Rossbüchel wurden wir zum verdienten Mittagessen mit grandioser Aussicht erwartet. Frisch gestärkt machten

wir uns wieder auf den Weg. Vorbei an der Maria Lourdes-Kapelle erreichten wir das Zwischenziel unserer Wanderung, den Fünfländerblick. Nach kurzem Aufenthalt stiegen wir zum Dorf Grub SG ab und erreichten bald ein Highlight der Wanderung, die vor drei Jahren errichtete, 180 Meter lange Hängebrücke zwischen Grub SG und Grub AR. Einige sollen froh gewesen sein, die Brücke hinter sich zu haben. Zugegeben hat es indessen niemand. Wieder mit Bo-

den unter den Füßen näherten wir uns dem Waldpark in Heiden. An der Seeallee gönnten wir uns eine letzte Pause, bevor wir uns zum Bahnhof begaben. Im offenen Aussichtswagen der Appenzeller Bahnen gelangten wir nach Rorschach, von wo wir nach einer halben Stunde Zugfahrt wieder in Herissau ankamen.

*Hansruedi Vetter*

### Region Herissau

## Die Schönheit Österreichs genossen

### Ferienreise vom 29. August bis 6. September

Am Morgen versammelten sich sechszehn frohgelaunte, reiselustige Mitglieder des Verbandes beim Bahnhof Herissau. Um 06.54 fuhr unser Zug über St. Mar-

grethen-Bregenz-Salzburg. Das Morgenessen über den Arlberg brachte die Kellner ins Schwitzen, die Kaffeemaschine war defekt. Das Mittagessen in Salzburg im

Hotel Europa im 15. Stock war ein Höhepunkt. Die Aussicht über Salzburg wurde genossen. Nun holte uns ein Bus ab und fuhr uns ins Hotel Goldener Ochs in Bad

Ischl. Drei Nächte waren das unser Asyl.

Am zweiten Tag gings mit Bus und Seilbahn auf die Zwieselalp im Dachsteingebiet. Auf 1450 ü. M. empfingen uns zwei Wanderleiterinnen. Die Wahl war eine zweistündige Höhenwanderung, oder eine kürzere Wanderung mit ausführlichen Erklärungen der Kräuter.

Am dritten Morgen waren der Wolfgangsee und der Schafberg das Ziel. Bei Regenwetter und Nebel fuhren wir mit der Zahnradbahn auf den Schafberg. Leider ohne Sicht, dafür mit viel Nass, fuhr uns anschliessend das Schiff nach Fürberg zum Mittagessen. Gegen Abend wurde das Wetter wieder besser. Einige benutzten das schöne Hallenbad im Hotel. Nach dem Frühstück zeigte uns eine Stadtführerin die schöne Kaiserstadt.

Nach dem Mittagessen dislozierten wir für fünf Tage nach Wien. Schon am ersten Abend war das Abendessen auf dem 164 m hohen Donauturm im Drehrestaurant. Der Weitblick und das Lichtermeer liessen die Müdigkeit vergessen. Am Morgen nach dem Frühstück, waren alle wieder fit und munter.

Der fünfte Tag war bis zum Nachmittag dem Hirschstettner Blumenpark gewidmet. Eine ausführliche Führung durch die Indischen-Japanischen-, Blumen- und Palmenparks und die Fisch- und Schildkröten-Teiche. Das Mittagessen im Freien beim Palmenteich war originell. Der Nachmittag war für die Besichtigung von Monumentalbauten am

Ring und dem Stadtpark ausgewählt, dann zum Hotel und mit der Strassenbahn zur Abendveranstaltung im Rathauskeller, zur Dinner Show. Die Kapelle spielte Operetten-Musik, wundervolle Gesänge und machte Tanzeinlagen. Dazu wurde ein gepflegtes Menü serviert. Am sechsten Tag gings zum Stephansdom und mit dem Lift auf den Turm zur Besichtigung und Erklärungen im inneren Stadtzentrum. Der Schnitzelwirt verpflegte uns nach diesem Marathon. Dann hatten wir freien Aufenthalt. Wer wollte, konnte das Haus der Meere besichtigen. Etwas Ruhe war nötig, um den Rummel am Abend im Prater mit der Fahrt im Riesenrad und dem Essen mitten in der Budenstadt zu bewältigen.

Mit der Besichtigung des Schloss Schönbrunn begann der nächste Tag. Mit dem Bummelzug war die Besichtigung durch den Park und zur Gloriette nicht sehr anstrengend. Das Mittagessen war anschliessend auf dem Aussichtsberg Cobenzl. Mit U-Bahn und Bus gings hinauf zum Cobenzl und Kahlenberg. Zu Fuss gingen die Mutigen vom Cobenzl nach Grinzing, die andern mit dem Bus

und warteten dort. Mit dem Tram zum Hotel und anschliessend zum Donaukanal, wo wir eine dreistündige Schiffsreise mit Nachtessen gebucht hatten.

Der zweitletzte Tag war zur Erholung. Durch den Park des Schlosses Belvedere wanderten wir zur Hofburg, dem Heldenplatz und zum Mittagessen im Palais Ferstl «Café Central». Punkt 15 Uhr fuhren die vier Fiaker-Kutschen vor für eine stündigen Rundfahrt durch die Altstadt Wiens. Der Ausklang war dann noch im Stadtheurigen zum Zwölf Apostelkeller.

Früh am Morgen war es dann Zeit, um die Koffer zu packen und zum Zug zu gehen. Erster Klasse fuhren wir über den Semmering bis Leoben und ab Leoben im Panoramawagen der SBB bis Buchs. Den Rest per S-Bahn bis Herisau. Acht Tage Sonnenschein, ein Tag Regen und Nebel waren sicher ein gutes Verhältnis.

Alle waren fröhlich und freuten sich, wieder zu Hause zu sein.

*Gerald Baumann*





**Wir suchen  
freiwillig Engagierte im  
Service-Team**

Möchten Sie im Team vom Café Negropont mitwirken und sind Sie bereit, sich zwei Mal im Monat zu engagieren? Dann freuen wir uns, Sie kennenzulernen.

**Informationsanlass  
Mittwoch, 31. August 2022  
15.00 Uhr bis ca. 16.30 Uhr**

Wir geben Ihnen gerne weitere Auskunft.  
Danke für Ihre Anmeldung bis 26.08.2022.  
Telefon 071 844 05 23

[www.cafenegropont.ch](http://www.cafenegropont.ch)

Reitbahnstrasse 2, 9400 Rorschach, 071 844 05 23

 **Schmid-Fehr**

**Gemeinsam  
automatisch  
besser.**

[www.schmid-fehr.ch](http://www.schmid-fehr.ch)

  
**Landi**  
GOLDACH  
MÖRSCHWIL  
Genossenschaft

**Freiheit und  
Lebensqualität:**



Elektromobil HS-558  
Mobil Comfort

**1699.-**

Elektromobil HS-898 II  
Mobil Comfort

**3099.-**

**MÖHL**

**Das Beste  
aus dem Apfel**



# Jakob ist weg – ein Pilgerstück

## Trägerschaft: Verein Pilgerherberge Sankt Gallen

Dieses Stück wurde in Zusammenarbeit mit Pilgernden und Nicht-Pilgernden entwickelt. Im Laien-Ensemble spielen sieben ambitionierte Schauspielerinnen und Schauspieler aus dem Umfeld des Schlofftheater Rorschach. Text (Drehbuch), künstlerische Leitung und Regie: Beatrice Mock, Theologin, Schauspielerin und Autorin.

### Handlung

Jakobsglöcknerin Priscilla versteht die Welt nicht mehr: Beim Läuten der Glocke am Jakobsbrunnen in Rorschach bemerkt sie, dass die Statue des hl. Jakobus fehlt. Das geht gar nicht, findet auch ihre Bekannte Fiducia, eine fromme ältere Dame. Sie benachrichtigt

sofort die Presse: Neffe Ambros ist ein etwas frustrierter Journalist der alten Schule. «Jakob ist weg» – mit dieser Story hofft er, bei seiner jungen Chefin Eindruck zu machen. Leider geht dieser Plan schief. Er macht sich auf den Jakobsweg und die Ereignisse überstürzen sich.

### Spieltermine:

**Sonntag, 20. November 2022**

11.00 Uhr, Theater 111,  
Grossackerstrasse 3, St. Gallen;

**Freitag, 13. Januar 2023**

19.30 Uhr, Saal Pfarreiheim  
St. Martin Bruggen,  
Fürstenlandstrasse 180,  
9015 St. Gallen

(Weitere Termine in Planung)

### Reservation und Informationen:

[www.pilgertheater.ch](http://www.pilgertheater.ch)



## Veranstaltungen

**Vorschau auf Anlässe und Zusammenkünfte Regionen Rorschach und Umgebung und Herisau und Umgebung (Homepage: [seniorenfragen-sgarai.ch](http://seniorenfragen-sgarai.ch) - Rorschach oder Herisau / Rubrik Veranstaltungen)**

### Rorschach und Umgebung

**Donnerstag, 10. November 2022**

**14.30 Uhr**

Kino-Filmführung in CEVI-Kino,  
Evang. Ref. Kirchgemeinde  
Rorschach  
Ein Film von Erich Langjahr  
«Paracelsus – Ein Landschafts-  
essay» mit dem Paracelsus-Bio-  
graphen Pirmin Meier

Weitere Informationen auf der  
Home-Page oder Flyer

**Dienstag, 13. Dezember 2022**

**14.30 Uhr**

Zentrum St. Kolumban,  
Rorschach, Blumenauaal  
Film und Geschichten zum  
Advent.

Film mit Gerhard Fischer:  
Familienbande – Was wir unseren  
Angehörigen schulden  
Richard Lehner erzählt Geschich-  
ten aus seinen Büchern und  
zeigt Bilder  
Ein Besinnlicher Anlass zum  
Advent-Apéro  
**Anmeldung bis Freitag,  
9. Dezember 2022**  
Tel 079 238 64 04  
[hansruedi.duss@bluemail.ch](mailto:hansruedi.duss@bluemail.ch)

# Für Sie nur das Beste. Fragen Sie uns – vergleichen lohnt sich.

Generalagentur Arbon-Rorschach  
Roman Frei

Mariabergstrasse 22  
9401 Rorschach  
T 071 844 30 30  
rorschach@mobiliar.ch

mobiliar.ch

die Mobiliar

186987



## 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](mailto: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.



Das Jahresprogramm 2023 Ortsgruppe Rorschach und Umgebung liegt dieser Ausgabe bei.

#### **Zusätzlich:**

#### **Mittagstische:**

**Goldach: Jeden zweiten Freitag im Monat** ab 11.30 Uhr im Restaurant Maggie's Kafi- und Wy-Treff (Café Mühlegut) in Goldach. Anmeldung bis zum Vortag an Kurt Ress, Telefon 071 841 54 67 oder jaekur.rebu@bluewin.ch

**Rorschach: Jeden letzten Freitag im Monat** ab 11.30 Uhr im Restaurant Hafentbuffet in Rorschach An- und Abmeldungen bis zum Vortag an Hansruedi Duss Tel 079 238 64 04 oder E-Mail: hansruedi.duss@bluewin.ch

#### **Herisau und Umgebung**

#### **Mittwoch, 14.12.2022**

#### **14.30 – 17.00 Uhr**

Anlass zum Jahresende  
Besuch des Figurentheaters  
Details auf der Homepage

#### **Mittwoch, 11. Januar 2023**

#### **15 – 17 Uhr**

Neujahrsbegrüssung  
Details auf der Homepage

#### **Mittwoch, den 15. Februar 2023**

Winterwanderung

Nachmittag

Details auf der Homepage

#### **Weitere Informationen:**

Hans.Bruderer@senioren-  
fragen-sgarai.ch

#### **Wichtige Informationen:**

Hauptversammlung Senioren-  
verband: Donnerstag, 30. März  
2023, in Rorschach.  
Die Einladung mit Traktanden  
erfolgt termingerecht.

#### **Pro Senectute**

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

Bestellen Sie das Kursprogramm vom 1. Halbjahr 2023

#### **Weitere Auskünfte**

Telefon 071 844 15 16  
www.sg.prosenectute.ch

#### **Vögel am See**

#### **Montag, 5. Dezember 2022**

#### **9 Uhr bis ca. 10 Uhr**

gemütlicher ornithologischer  
Spaziergang dem See entlang

**Treffpunkt:** vor dem Kiosk am  
Hafenbahnhof Rorschach

**Leitung:** Gieri Battaglia (Pensio-  
nierter Lehrer und Amateur-  
Ornithologe)

Wer hat soll den Feldstecher  
mitnehmen.

Anschliessend besteht die  
Möglichkeit, gemeinsam im Café  
Negropont einzukehren.

**Anmeldung:** bis Sonntag,  
4. Dezember 2022, beim Leiter G.  
Battaglia, Telefon 071 744 48 79  
oder gieri.battaglia@bluewin.ch  
Bei unsicherer Witterung Aus-  
kunft am Montagmorgen ab  
08.00 Uhr, unter Telefon  
071 744 48 79

#### **Café Negropont**

Im Café Negropont finden ver-  
schiedene Veranstaltungen statt.  
z.B. Sprachcafés, Jass-, Spiel-  
und Lismi-Nachmittage, Lesun-  
gen und Ausstellungen.

Wir senden Ihnen gerne das  
Monatsprogramm.

**Öffnungszeiten:** Montag,  
Mittwoch, Donnerstag und Freitag  
jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr  
Café Negropont, Reitbahnstr. 2,  
9400 Rorschach  
Telefon 071 844 05 23  
www.cafenegropont.ch

#### **Adventnachmittag**

#### **Mittwoch, 14. Dezember 2022**

#### **15.30 Uhr bis ca. 17.00 Uhr**

**Ort:** im Café Negropont  
Gestaltet von der Pro Senectute  
Blockflötengruppe  
Anmeldung nicht erforderlich

#### **Weitere Angebote im**

#### **Café Negropont:**

- Mittagsmenüs «günstig  
und guet»
- Jass-Nachmittage
- Sprachcafés Italienisch,  
Französisch, Englisch, Spanisch
- Smartphone-Treff
- Café la Chance
- Scrabble, Dog  
(Spiel-Nachmittage)
- Strick-Nachmittage
- Bilder-Ausstellungen

Besuchen Sie die Homepage  
oder bestellen Sie das Monats-  
programm.

[www.cafenegropont.ch](http://www.cafenegropont.ch)

Das Negropont-Team freut sich  
über Ihren Besuch.

**Öffnungszeiten:** Montag,  
Mittwoch, Donnerstag und Freitag  
jeweils von 09.00 Uhr – 17.30 Uhr  
sowie Montagabend für Veranstal-  
tungen von 19.30 Uhr – 22.00 Uhr

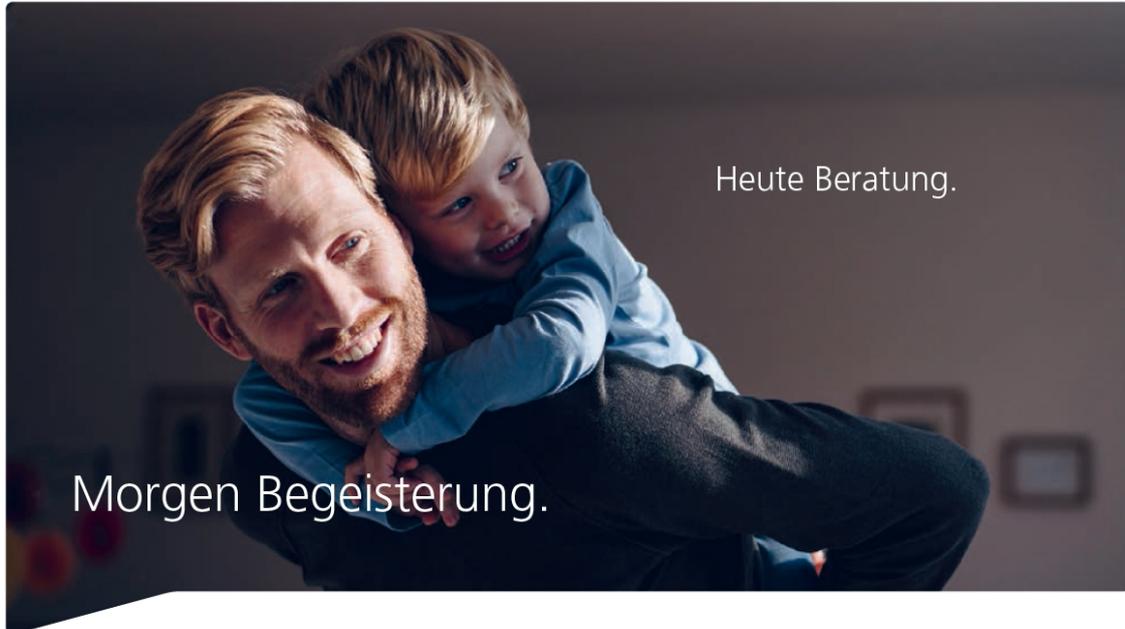
Café Negropont, Reitbahnstr. 2,  
9400 Rorschach,  
Tel 071 844 05 23

# PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

HILFE UND BETREUUNG  
INFORMATION UND BERATUNG  
KURSE UND AKTIVITÄTEN

[www.sg.prosenectute.ch](http://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](http://sgkb.ch/rorschach) | [sgkb.ch/goldach](http://sgkb.ch/goldach)

Meine erste Bank.  **St.Galler  
Kantonbank**