



Seniore-Zytig

Nr. 2 / 2023



Natürliche versus Künstliche Intelligenz | S. 6

Projekt «Stopp-Sturz» | S. 9

Neu im Kantonalen Seniorenrat St. Gallen | S. 11

*Dieses Bild wurde durch Künstliche Intelligenz geschaffen.
Quellen: midjourney.com/discord.com*

Geschätzte Mitglieder Sehr geehrte Leserinnen und Leser



Wenn Sie diese Ausgabe der Seniore-Zytig in der Hand haben, werden wir mitten im Sommer sein und das bei hoffentlich angenehmen Temperaturen. Die diesjährige Hauptversammlung unseres Verbandes liegt bereits drei Monate zurück. Eine grosse Anzahl unserer Mitglieder und Gäste haben daran teilgenommen. Diese Wertschätzung hat den gesamten Vorstand sehr gefreut. Grossmehrheitlich haben die an der Hauptversammlung Teilnehmenden dem Antrag zugestimmt, den Mitgliederbeitrag zu erhöhen. Dafür möchte ich mich hier noch einmal herzlich bedanken.

Es gab viele positive Rückmeldungen und Reaktionen über den Beitrag zum Thema «Welche Wohnformen und technischen Hilfsmittel uns bei Bedarf im Alter unterstützen können». Das grosse Interesse über die Möglichkeiten, wie wir trotz Einschränkungen selbständig und selbstbestimmt in unserem Daheim wohnen können, weist auf die Aktualität des Themas hin. Im Nachgang zu den Referaten und der kleinen Umfrage an der HV ist es möglich, sich für einen Rundgang im SimDec anzumelden. SimDec ist eine Wohnung in St. Gallen mit Hilfsmitteln, die uns bekannt sind und

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

mit innovativer Technik, eingerichtet vom Departement Gesundheit der OST Ostschweizer Fachhochschule. Alle Hilfsmittel sind zum Anfassen und Ausprobieren. Die Anmeldemodalitäten finden Sie im grauen Kasten unten.

Das Projekt «Bliib fit – mach mit» wurde im Mai dieses Jahres von der Internationalen Bodensee Konferenz (IBK) mit dem 1. Preis in der Kategorie «Gesundheitsförderung und Prävention» ausgezeichnet. Herzliche Gratulation! Haben Sie während der Pandemie auch vor dem Fernsehapparat mitgeturnt? Die vom Amt für Gesundheitsförderung St. Gallen entwickelte Bewegungssendung für Seniorinnen und Senioren – in Zusammenarbeit mit TVO – deckt mit dieser Sendung ein Bedürfnis ab. Das Ziel, sich zu Hause und ohne Hilfsmittel regelmässig zu bewegen, ist mehr als erreicht worden. Weitere Details finden Sie über diesen Link: www.zepa.info/news-aktuelles.

Wir wissen Bewegung und gemeinsame Unternehmungen sind förderlich für die körperliche und psychische Gesundheit. Auch in unserem Verband werden Angebote für Bewegung und gemeinsame Veranstaltungen organisiert. Zum Beispiel mit dem Besuch der Ausstellung «Wasser, Wolke Wind» im Forum Würth in Rorschach, oder mit dem Ausflug an die Orchideen Ausstellung in Sirnach. Auch der Besuch der Herisauer in der Kartause Ittingen war ein wunderbares Erlebnis. Diese und andere Berichte finden Sie in dieser Ausgabe und auf unserer Homepage. Waren Sie dabei und hat es Ihnen gefallen? Erzählen Sie es weiter. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied.

Ich wünsche Ihnen gute Begegnungen und Gespräche mit anderen Menschen.

*Maria Kaiser-Dort, Präsidentin
Verband für Seniorenfragen
St. Gallen-Appenzell*

SimDec-Wohnung besichtigen?

So können Sie sich anmelden:

Welche Hilfsmittel, die uns im Alter unterstützen können, damit wir möglichst lange eigenständig und selbstbestimmt Daheim wohnen können, kennen wir? An der Vadianstrasse 40 in St. Gallen bietet Ihnen SimDec die Möglichkeit eines Rundganges durch eine Wohnung, mit Technik zum Anfassen. Das sind technische

Hilfsmittel, die uns bekannt sind, oder innovative Gegenstände.

Eine schriftliche Anmeldung an josef.huber@ost.ch, oder über das Geschäftshandy 076 823 89 56, ist erforderlich. Ein Rundgang durch die Wohnung ist über diesen Link www.wiqqi.ch/page/vorstudie-aging-in-place auch digital möglich. (sz)

Die HV im Zeichen des Wohnens im Alter

Ein Rückblick

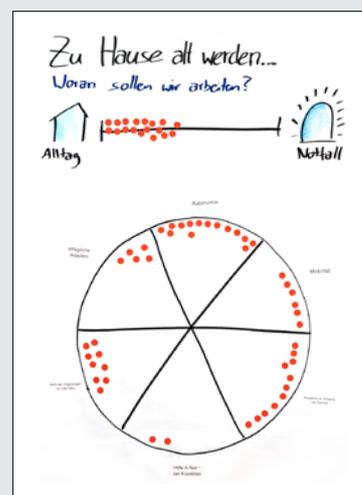
Über 80 Seniorinnen und Senioren aus den Kanton St. Gallen und den beiden Appenzell trafen sich am 30. März 2023 im Evangelischen Kirchgemeindezentrum in Rorschach zur 51. Hauptversammlung des Verbandes für Seniorenfragen St.Gallen-Appenzell. Im Zentrum standen dabei neben den statutarischen Geschäften wichtige Fragen rund um das Wohnen im Alter. Der Rorschacher Stadtpräsident Robert Rath brachte den Anwesenden in launigen Worten die Vorzüge der Hafenstadt näher.

Der Verband für Seniorenfragen ist mit der Stiftung Wohnen+Bleiben eine Partnerschaft eingegangen. Ziel der Stiftung ist es, dass möglichst viele Menschen im Alter in ihrer angestammten Wohnung bleiben können. Die Stiftungsräte Josef Huber und

Eric Schirrmann, sowie Nicola Hilti von der Fachhochschule OST zeigten anschaulich auf, wie Wohnen im Alter in Zukunft aussehen könnte. Umfragen bestätigen: Der Wunsch der grossen Mehrheit der älteren Menschen ist es, in der eigenen Wohnung zu leben. Die Referentin und die Referenten waren sich darin einig, dass es sich lohnt, sich frühzeitig mit den Fragen rund um die eigene Wohnsituation zu beschäftigen. Die Bedürfnisse seien unterschiedlich. Dafür gebe es zahlreiche Fachstellen, aber auch technische Hilfsmittel, die das selbständige Wohnen erleichtern können. Zu diesen Hilfsmitteln können auch Roboter gehören, die bereits heute in Haushalten von älteren Menschen im Einsatz sind. Auch mit Künstlicher Intelligenz gilt es, sich in Altersfragen auseinanderzusetzen.



Den ausführlichen Artikel zur Hauptversammlung finden Sie auf der Website: www.seniorenfragen-sgarai.ch (rle)



Im Anschluss an die Hauptversammlung haben die Referenten eine kurze Umfrage zum Thema «Zu Hause alt werden» gemacht. Die Mehrheit sprach sich dabei für Autonomie aus, das heisst: Viele ältere Erwachsene möchten so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung bleiben. Eine Mehrzahl wünscht sich auch Hilfe beim Umgang mit Technik und diversen Hilfsmitteln. Details zur Umfrage finden sich im Internet unter diesem Link: www.wiaqi.de/post/flipchartpunktfrage-aging-in-place (rle)

Sie finden im HPV Laden liebevoll in unseren Werkstätten hergestellte Haushalts- und Kinderartikel, Spiel- und Dekosachen sowie ganz viele Geschenkideen. Kommen Sie vorbei; wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	geschlossen
Dienstag	9–12 Uhr
bis Freitag	13.30–18 Uhr
Samstag	9–16 Uhr
oder online	shop.hpvs.ch



H P V
● ▲ ■
BILDEN · BEGLEITEN · BESCHÄFTIGEN

Wir leisten Gutes.

**HPV Laden · Hauptstrasse 83 ·
9400 Rorschach Tel. 071 845 59 10**

Schmid-Fehr

**Gemeinsam
automatisch
besser.**

www.schmid-fehr.ch



**Freiheit und
Lebensqualität:**



**Elektromobil HS-558
Mobil Comfort**

1999.-

**Elektromobil HS-898 II
Mobil Comfort**

3099.-

www.landigoldachmoerschwil.ch

**DEIN
SCHÜGA.**



Regina
Braumeisterin



Wir nehmen uns Zeit für unser Bier.

Alterspolitik im Kanton St. Gallen: Beratung, Betreuung und Pflege (Teil 4)

Im 8. Kapitel des im September 2022 vom Kantonsrat verabschiedeten Berichtes «Gestaltungsprinzipien der Alterspolitik: gutes Altern gemeinsam gestalten» geht es um stationäre und ambulante Angebote der Betreuung und Pflege im Alter und die Beratung zum individuell richtigen Angebot dazu. Folgende Themen werden unter anderem behandelt: Pflege- und Hilfsbedürftigkeit, Demenz, Sucht im Alter, Betreuende Angehörige, Von ambulant bis stationär, Informelle Unterstützung von Betreuung und Pflege zu Hause, Stationäre Angebote, Palliative Care, Integrierte Versorgung, Steuerung der Angebote. Wir können an dieser Stelle nur auf einige Aspekte des Berichtes eingehen. Es wird festgehalten, dass der Bedarf an Betreuungs- und Pflegeangeboten nicht so stark ansteigt, wie aufgrund der demografischen Entwicklung zu erwarten wäre. Grund ist die heute länger anhaltende gute Gesundheit der Menschen im Alter.

Ob jemand trotz Bedarf an Pflege und/oder Betreuung in der eigenen Wohnung bleiben kann, hängt stark davon ab, ob Angehörige, Nachbarn und Organisationen diese Leistungen erbringen können. Auch altersangepasste, technische Lösungen wie Telefone, Internet, Hilfsmittel im Haushalt und so weiter, können zur längeren Selbständigkeit beitragen. Erkannt wird im Bericht, dass «die Rahmenbedingungen und die ambulanten Angebote entsprechend den Bedürfnissen der

älteren Bevölkerung ausgebaut werden müssen. Hier sind die Gemeinden in der Angebotsplanung und -gestaltung gefordert, und es braucht auch in der Koordination von Seiten des Kantons grössere Anstrengungen.»

Ziel ist eine Verlagerung der Betreuung und Pflege vom (teuren) stationären in den ambulanten Bereich. Im stationären Bereich ist auch der Mangel an qualifiziertem Personal ein grosses, anhaltendes Problem. Bei pflegenden und betreuenden Angehörigen besteht aber ein Vereinbarkeitskonflikt zwischen Berufsarbeit und Care-Arbeit. Dafür müssen Arbeitgebende und Gesetzgebende dringend Lösungen finden. Entlastungsangebote sollten gefördert werden, damit Angehörige und Freiwillige ihre Arbeit länger machen und dabei gesund bleiben können. Ein weiteres grosses Problem ist die Finanzierung von Betreuungs- und Haushalthilfen, die grösstenteils selbst bezahlt werden müssen. Diese Kosten sind heute noch für viele alten Menschen ein Grund, in ein Altersheim einzutreten, obwohl sie nur eine niedrigere Pflegestufe benötigen.

Damit alte Menschen länger zu Hause bleiben und damit Kosten gespart werden können, müssen auf Gemeinde-, Kantons- und Bundesebene neue (Finanzierungs)-Lösungen gesucht werden. Im St. Galler Bericht sind die Probleme erkannt. Im Fazit am Ende des Kapitels steht (Zitat): «Modelle der koordinierten Versorgung sind

voranzutreiben. Mit diesem ganzheitlichen Ansatz wird den Bedürfnissen der Menschen besser Rechnung getragen und alle Unterstützungs-, Betreuungs- und Pflegeleistungen sind gut aufeinander abgestimmt.» Auch an anderen Orten bewegt sich etwas zum Thema. Beispiele: Im Nationalrat ist eine Motion «Ergänzungsleistungen für betreutes Wohnen» eingereicht und angenommen worden. Im Kanton Zürich gibt es eine «Vorlage zur Stärkung der Betreuung im Alter». Die Stadt Luzern gibt Gutscheine für Betreuungsangebote ab.

Anlässlich eines politischen Forums der Paul Schiller Stiftung im Mai 2023 sagte Eveline Widmer-Schlumpf, Stiftungsratspräsidentin von Pro Senectute: «Betreuung im Alter ist neben der Finanzierung der Altersvorsorge und der Sicherung der Pflegeversorgung zum zentralen Thema in der Alterspolitik in der Schweiz geworden.»

Co-Präsidium des Kantonalen Seniorenrates: Theres Germann und Beat Steiger

Weitere Infos zum Thema ;
Bericht «Gestaltungsprinzipien der Alterspolitik», Seiten 44ff
www.sg.ch/gesundheits-soziales/soziales/alter/alterspolitik.html
Diverse Infos und Impulse der Paul Schiller Stiftung:
www.gutaltern.ch/

Natürliche versus Künstliche Intelligenz

Mein erster Gedanke? Was soll das, was ist das überhaupt diese Künstliche Intelligenz, abgekürzt KI genannt?

Brauchen wir das als Menschen mit Lebenserfahrung?

Es scheint so, denn die KI ist in aller Munde und jedermann und jedefrau glaubt zu wissen, worum es dabei geht, und dass es vor allem unsere Zukunft sein wird.

Auf jeden Fall ist meine Neugierde geweckt, schliesslich möchte man ja zu denjenigen gehören, die mindestens Bescheid wissen und mitreden können.

Warum brauchen wir sie, diese «geheimnisvolle» Intelligenz?

Wir haben doch unsere eigene Intelligenz (natürliche Intelligenz).

Warum brauchen wir sie, was kann sie, welche Gefahren birgt sie und vor allem was nutzt mir das Ganze im Alltag?

Für die einen ist die KI ein Schreckgespenst, für die anderen eine Herausforderung.

KI kann Bilder, Texte, Musik, Sprachnachrichten, Schriftstücke und so weiter produzieren. Sie kann zum Beispiel Lieder und Songs kreieren – alles lässt sich konfigurieren, Stimmung, Genre, Beats und so weiter.

Bevor ich mich weiter auf das Thema einlassen möchte, wünsche ich mir jemanden (eine natürliche Intelligenz), der mir in einfachen Worten und «altersgerecht» die Chancen, Möglichkeiten und Gefahren der KI er-

klärt, damit ICH entscheiden kann, was an der KI für mich von Nutzen sein könnte.

Erika Pertzel



*Dieses Bild wurde durch Künstliche Intelligenz geschaffen.
Quellen: [midjourney.com](https://www.midjourney.com) / discord.com*

Wir stellen Kollektivmitglieder vor (2)

Vereinigung pensionierter Lehrpersonen St. Gallen und Umgebung (VpL)

Seit rund 100 Jahren gibt es diese Organisation. Sie ist ursprünglich aus dem Städtischen Lehrerverein entstanden mit dem Ziel, die pensionierten Lehrpersonen weiterhin im Verein zu organisieren. Erst einige Zeit später ist die heutige Vereinigung als selbständige Gruppe der

pensionierten Lehrpersonen entsprungen. Gleichzeitig wurde der Radius über die Stadt St. Gallen hinaus ausgeweitet. Die Vereinigung zählt gegenwärtig rund 270 Mitglieder im Umkreis der Stadt St. Gallen (bis Wil, Wattwil, Rorschach, Altstätten). Seit 2018 ist die

VpL auch Kollektivmitglied des Verbands für Seniorenfragen SGARAI.

Die Hauptaufgaben lassen sich wie folgt umschreiben: Die Vereinigung wahrt die Interessen ihrer Mitglieder und steht zu diesem Zweck in enger Verbindung mit dem

Verband der Lehrpersonen der Sektion St. Gallen (VLSC). Sie veranstaltet Vorträge und Exkursionen zur Weiterbildung und pflegt die Geselligkeit.

Jedes Jahr wird zudem eine einwöchige Reise organisiert, im Jahre 2022 nach Flandern und in diesem Jahr in die Loire-Gegend. Diese Reisen sind jeweils die eigentlichen Highlights des Vereinsjahres. Daneben organisiert die VpL Exkursionen wie «Herrenhäuser in Schwyz», «Raum der Stille mit Bildhauer Markus Buschor», «Raiffeisen-Wass-

erweg mit Besichtigung der Sandskulpturen». Daneben finden auch immer wieder musische Veranstaltungen, Lesungen und Vorträge über aktuelle Themen statt.

Kontakt:

VpL, Ruedi Hofmänner
Obermoosbergstrasse 45
9100 Herisau, vpl@hispeed.ch
www.vpl-sg.ch
(VpL)

 Vereinigung
pensionierter Lehrpersonen
St. Gallen und Umgebung
www.vpl-sg.ch



Thurgauer Senioren- und Rentnerverband



Der Thurgauer Senioren- und Rentnerverband (TG-SRV) wurde 1981 gegründet und zählt gegenwärtig rund 190 Mitglieder. Er ist als parteipolitisch und konfessionell neutraler Verband organisiert mit dem Ziel, als Selbsthilfe-Organisation dazu beizutragen, dass die Menschen im Alter würdig, selbstständig und unabhängig leben können.

Jeden zweiten Mittwoch im Monat treffen sich viele der Verbandsmitglieder im Alterszentrum Bussnang (AZB) zu einem feinen Mittagessen und einem anschliessenden geselligen und lehrreichen Nachmittag. Dabei finden Vorträge zu verschiedenen Themen, Jass- und Spielnachmittage, Lottomatches statt. Das Jahresprogramm wird jeweils

im Dezember mit einer Adventsfeier abgeschlossen. Neben den monatlichen Treffen im AZB organisiert der Verband jährlich rund zwölf Wanderungen, Tagesausflüge und Besichtigungen aller Art.

Eine besondere Freundschaft verbindet uns mit den Mitgliedern der Senioren-Begegnungsstätte Langenargen am Bodensee, verbunden mit jährlichen Treffen. Gepflegt wird auch der Kontakt mit dem VS SGARAI, sowie der Senioren Plattform Bodensee. Teilgenommen wird an verschiedenen Projekten für das Alter bei den Kantonalen Behörden.

Im Mitteilungsblatt «DABEI», das alle zwei Monate erscheint, werden die Mitglieder über die kommenden und die stattgefundenen

Aktivitäten des Verbandes sowie Wissenswertes für die älteren Generation orientiert. Diese Publikation ist ein wichtiges Bindeglied zwischen den Verbandsmitgliedern und dem Verbandsvorstand. Der Jahresbeitrag beträgt gegenwärtig für Einzelmitglieder Fr. 25.00, für Paarmitglieder Fr. 35.00.

Wir sind eine fröhliche Gemeinschaft und legen Wert auf positive zwischenmenschliche Kontakte. An der jährlichen stattfindenden Generalversammlung werden die Mitglieder über das vergangene und kommende Verbandsgeschehen eingehend orientiert.

*Evelyne Jung, Präsidentin
Thurgauer Senioren- und
Rentnerverband*

Buch-Tipps

Charlotte Blum: Fräulein vom Amt – Die Nachricht des Mörders

Die Krimi-Serie um die Telefonistin Alma Täuber führt die Leserinnen und Leser in die 1920er-Jahre. Angereichert mit vielen historischen Details schreiben die beiden Autorinnen Regine Bott und Dorothea Böhme als «Charlotte Blum» sehr unterhaltsam und spannend.

Baden-Baden 1922. Das Fräulein vom Amt Alma Täuber liebt ihre Arbeit als Telefonistin und meistert sie mit Geschick und Energie. Gemeinsam mit ihrer besten Freundin Emmi genießt sie es, frei und unbeschwert zu sein und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Als Alma bei einer Telefonschaltel zufällig den Bruchteil eines Gesprächs mithört, lässt sie die Stimme des Anrufers, die von

einem erledigten Auftrag «bei den Kolonnaden» spricht, nicht mehr los. Alma stellt beherzt Nachforschungen an und findet heraus, dass genau dort eine Frau ermordet aufgefunden wurde. Doch bei der Polizei glaubt niemand an einen Zusammenhang zu dem Anruf – ausser Kommissaranwärter Ludwig Schiller. In ihrer entschlossenen Art lässt Alma sich nicht beirren und begibt sich gemeinsam mit Schiller zwischen mondänen Bäderhotels und illegalen Casinos auf die Spur des Mörders.

Wer mehr vom Fräulein vom Amt lesen möchte: Auch der zweite Band «Der Tote im Kurhaus» fesselt und unterhält bis zur letzten Seite. (rle)



Charlotte Blum, *Fräulein vom Amt*
Band 1: *Die Nachricht des Mörders*
Band 2: *Der Tote im Kurhaus*
Band 3: *Spiel auf Leben und Tod*
(erscheint im Herbst 2023)
Verlag Scherz

Robert Seethaler: Das Café ohne Namen

Wer den Bestseller «Der Trafikant» von Robert Seethaler gelesen hat, wir auch am dem neusten Buch des österreichischen Autors seine Freude haben. Erzählt wird die die Geschichte des Gelegenheitsarbeiters Robert Simon, der sich in Wien im Jahr 1966 einen Traum erfüllt und ein eigenes Café eröffnet. Das Angebot ist klein, das Viertel ist arm, doch die Menschen

kommen, und sie bringen ihre Geschichten mit – von der Sehnsucht, vom Verlust, vom unverhofften Glück. Und während die Stadt sich vor ihren Augen erneuert, verwandelt sich auch Simons eigenes Leben.

Ein Roman, der tief bewegt und nahe bei den Menschen ist, die im Buch beschrieben werden.



Robert Seethaler, *Das Café ohne Namen*
Verlag clausen
ISBN 978-3-546-10032-8

Projekt «Stopp-Sturz»

Stürze: eine zentrale Herausforderung für die öffentliche Gesundheit

Jedes Jahr verletzen sich rund 90'000 ältere Erwachsene bei Stürzen so schwer, dass sie ärztliche Behandlung benötigen oder ins Spital müssen. Die Folgen dieser Unfälle sind für die Betroffenen oftmals verheerend: lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität, Verlust der Selbstständigkeit oder ein frühzeitiger Eintritt in eine Pflegeeinrichtung. Über 1'600 Personen über 65 Jahre sterben jedes Jahr an den Folgen eines Sturzunfalls.

Im täglichen Umfeld können zur Vermeidung von Stürzen einige Anpassungen helfen, und mögliche Stolperfallen können beseitigt werden. Dazu gehören zum Beispiel Hindernisse wie Möbel oder erhöhte Türschwellen. Ausserdem soll für gute Lichtverhältnisse gesorgt und Blendeffekte vermieden werden. Haltegriffe im Bad oder im Flur sind in vielen Fällen sehr hilfreich. Beim Verlassen des Hauses sollten Seniorinnen und Senioren auf festes und stabilisierendes Schuhwerk achten und bei Bedarf eine geeignete Mobilitätshilfe verwenden. Je nach der Verfassung der oder des Betroffenen kommen entweder Gehstock oder Rollatoren zum Einsatz. Hierbei ist zu beachten, dass die Gehhilfen individuell richtig eingestellt und regelmässig gewartet werden sollten.

Neben persönlichem Leid verursachen diese Sturzunfälle jedes Jahr Kosten in Milliardenhöhe: Die materiellen Kosten betragen jedes Jahr rund CHF 1.6 Mia. Dazu gehö-



Fachpersonen können älteren Erwachsenen helfen, Stürze zu vermeiden.
Bild: bfu

ren Spitalkosten, Pflegekosten und übrige Heilungskosten sowie indirekte Kosten für Leistungsausfälle, Administration und so weiter.

Dem will die Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU entgegenwirken und zusammen mit Fachpersonen Sturzunfälle verhindern.

Das Projekt «StoppSturz» hatte von 2019 bis 2022 zum Ziel, in den Pilotkantonen St. Gallen, Bern, Graubünden, Jura und Zürich eine interprofessionelle Sturzprävention für Personen 65+ systematisch in der Gesundheitsversorgung zu verankern. Die Finanzierung erfolgte durch die Projektförderung «Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV)» von der Gesundheitsförderung Schweiz und durch Eigenleistungen von Träger- und Partnerorganisationen.

Ob in der hausärztlichen Praxis, in der Physiotherapie, Ergotherapie, Spitex, Pflege, Apotheke oder

auch in Fachorganisationen und in der Bildung: Alle für die Gesundheitsversorgung von älteren Menschen wichtigen Fachpersonen waren involviert. Die Zusammenarbeit entlang der Versorgungskette soll optimal funktionieren.

Mit der Website www.bfu.ch/stoppsturz hat die BFU ein umfassendes Portal zur Sturzprävention in der Schweizer Gesundheitsversorgung geschaffen. Und führt so die Arbeit des Projekts «StoppSturz» weiter. Fachpersonen finden hier Tools und Wissen, um Stürze bei ihren Klientinnen und Patienten zu verhindern – erarbeitet von einem interdisziplinären Team von Expertinnen und Experten.

Anlaufstellen für die Kantone St. Gallen, beide Appenzell und Thurgau finden Sie über diesen Link: www.gesundheitsfoerderung.ch (sz/bfu)

Unverhofft kommt oft. Wir sind immer für Sie da.

Generalagentur Arbon-Rorschach
Roman Frei

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

mobiliar.ch

die Mobiliar

1569827



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 Mittagsmenüs zur Auswahl.

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



Informationen aus dem SVS

Der Schweizerische Verband für Seniorenfragen (SVS) kritisiert den Bundesrat wegen mangelhafter Umsetzung der Pflegeinitiative: «Wir kritisieren den Bundesrat, weil er die Pflegeinitiative mangelhaft umsetzt und damit den Volkswillen missachtet», sagt Rudolf Joder, Präsident des SVS. Gemäss Bundesverfassung ist der Bundesrat nämlich verpflichtet, innerhalb von 18 Monaten nach Annahme der Pflegeinitiative, wirksame Massnahmen, um die Abwanderung zu stoppen. Aktuell verlassen immer noch rund 300 diplomierte Pflegefachpersonen pro Monat definitiv ihren Beruf. Der SVS engagiert sich mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln für die umgehende Verbesserung der Arbeitsbedin-

gungen für das Pflegepersonal, weil die Leidtragenden des Pflegenotstands in erster Linie die älteren Menschen sind.

Regelmässig wird der SVS im Rahmen von Vernehmlassungen des Bundes konsultiert. Im ersten Quartal 2023 hat er sich zur «Verordnung der Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHVV) und zum Bundesgesetz über die Individualbesteuerung geäussert. Grundsätzlich begrüsst der SVS die vorgeschlagenen Anpassungen der Verordnung der Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHVV). Er ist jedoch der Meinung, dass auf die Anpassungen der Freizügigkeitsverordnung (FZV) verzichtet werden soll. Falls der Bundesrat an seinem Vor-

schlag festhält, fordert der SVS, dass bestehende Verträge unangetastet bleiben und Anpassungen nur für neu abzuschliessende Freizügigkeitspolizen und Freizügigkeitskonti gelten.

Der SVS unterstützt die Botschaft des Bundesrates zur Einführung einer modifizierten Individualbesteuerung. Er befürwortet Variante 1, sie hat einen deutlich höheren volkswirtschaftlichen Nutzen, inklusive Erhöhung der wirtschaftlichen Unabhängigkeit der Frauen.

Die integralen Stellungnahmen siehe Seite «Aktuelles» unter www.seniorenfragen.ch/aktuelles/ (Rubrik Berichte & Informationen). (SVS)

Neu im Kantonalen Seniorenrat St. Gallen

Urs Kradolfer stellt sich vor

Seit Herbst 2022 vertrete ich den Kreis Werdenberg im Kantonalen Seniorenrat St. Gallen. In meiner langjährigen Berufstätigkeit als Sozialarbeiter HFS war ich mit Fragen rund um das Alter konfrontiert. In der Schweiz gibt es immer mehr ältere Menschen. Die Seniorinnen und Senioren von heute sind aktiv und halten sich fit. Sie haben vielerlei Interessen und sind kreativ, finden neue Wohnformen, um lange – oft bis ins

hohe Alter – selbständig leben zu können. Diese Tatsache muss in die aktuelle Alterspolitik einfließen. So sind Bund, Kantone und Gemeinden gefordert eine aktive und vorausschauende Rolle in der Alterspolitik zu übernehmen.

Auch die Sicherung eines angemessenen Einkommens der betagten Mitmenschen ist mir ein Anliegen. Die vom Ständerat im Dezember 2022 vorgelegte



Reform der 2. Säule löst die Probleme nicht. Der Sinkflug der Renten und vor allem auch die Rentensituation der Frauen muss gestoppt werden. Auch muss die Finanzierung der Pflege und Betreuung von älteren Menschen angegangen werden.

Kontakt:

Urs Kradolfer
Kreuzgasse 35, 9470 Buchs
E-Mail: urkra@catv.rol.ch



Das Mittagessen in Warth mit fantastischer Aussicht. Bild: Gerald Baumann, Herisau

Regionalgruppe Herisau

Frühjahrs-Tagesausflug zur Kartause Ittingen

Bei schönstem Sonnenschein versammelten sich 34 fröhliche Mitglieder zum Tagesausflug.

Auf der Rundreise mit Bahn und Postauto war das Hauptziel die Kartause Ittingen. Über Romanhorn, dem Bodensee entlang nach Etwilen und mit dem Postauto ging's hinauf nach Kalchrain. Hier konnte entschieden werden, wer mit dem Bus weiter fahren oder mit einem eineinhalbstündigen Spaziergang nach Warth zum Mittagessen gehen möchte.

Der Spaziergang über schöne Felder und Äcker und mit einem weiten Panoramablick gegen die südliche Landschaft war wunder-

schön. In Warth waren alle wieder zusammen und bereit für das Mittagessen. Der Apéro und das Mittagessen in der schönen Gartenwirtschaft im Restaurant Weinberg in Warth und dem erwähnten Panoramablick waren kulinarisch und optisch ein Höhepunkt.

Am Nachmittag war der kulturelle Teil vorgesehen, der Besuch der Kartause. Bei einer einstündigen Führung durch die Räume der Kartause und über das Leben, die Gepflogenheiten und das Meditieren der Mönche in den verschiedenen Epochen war höchst interessant. Nach etwas Freizeit im Garten, oder beim Besuch des

Museums war die Zeit sehr schnell vorbei. Die Heimreise führte mit dem Postauto zum Bahnhof Frauenfeld. Die anschließende Weiterfahrt in der Frauenfeld-Wil-Bahn entlang des Strassenverkehrs war Vielen neu. Zurück in Herisau freuten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits auf die nächsten Veranstaltungen der Regionalgruppe Herisau. (gb/hhk)

Eindrücklicher Besuch des HPV Rorschach

Am 14. Februar dieses Jahres besuchten rund 40 Seniorinnen und Senioren der Regionalgruppe Rorschach die Werkstätte der Heilpädagogischen Vereinigung Rorschach (HPV) an der Splügenstrasse in Rorschach. Unter der kompetenten und sehr sympathischen Führung von Betriebsleiter Guido Scherzinger und Michèle Koch von der Verkaufsabteilung, wurden der Betrieb vorgestellt und anschliessend die einzelnen Produktions-Abteilungen gezeigt. Das moderne Produktionszentrum bietet über 250 Arbeitsplätze für Menschen mit einer Beeinträchtigung sowie Fachpersonen und Lernende an. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fertigen mit Kreativität, Sorgfalt und Qualitätsbewusstsein hochwertige Produkte. Viele der Produkte können im HPV-Laden beim Jakobsbrunnen in Rorschach erworben werden.

Engagierte Eltern gründeten 1952 den HPV Rorschach als Heilpädagogische Vereinigung. Die Institution, welche mit der Unterstützung und Begleitung von Menschen mit Beeinträchtigungen vom Kindes- bis ins hohe Alter eine wertvolle und wichtige

Aufgabe wahrnimmt, sieht sich als Teil der ganzen Region in einem umfassenden Miteinander. Im Kern der Aufgabe geht es darum, Begabungen, Fähigkeiten

und Potenziale der Menschen mit Beeinträchtigungen zu entdecken, zu entfalten und Freude zu wecken. Mehr über den HPV erfahren: www.hpv.ch (kr/sz)



*Eine sinnvolle Beschäftigung ist auch für Menschen mit Behinderung enorm wichtig.
Bild: Kurt E. Ress, Goldach*

Alles über Orchideen erfahren

32 Seniorinnen und Senioren der Regionalgruppe Rorschach besuchten in Sirnach die Orchideen-Ausstellung der Familie Amsler. Seit 1984 hat sich die Familie der Orchideenzucht verschrieben. Die interessierten Besucherinnen und Besucher wurden von Inhaber Roland Amsler beim Gang durch die Ausstellung mit grossem Fachwissen, aber auch mit Witz und Humor über die richtige Haltung dieser exotischen, wunderschönen Blumen unterwiesen. Rund 6'500 Arten werden in Gewächshäusern gehegt und gepflegt.

Orchideen sind sensible Lebewesen, deren Bedürfnisse für eine gesunde Langzeithaltung beachtet werden müssen. Eine gesunde Orchidee hat eine Lebenserwartung von mehreren Jahrzehnten. Die Blütezeiten werden dabei jeweils nach einem Stillstand von mehreren Wochen Ruhe und Erholung unterbrochen.

Der Erfolg in der Haltung beginnt bereits beim Kauf mit solider Beratung in einer Gärtnerei. In einer Blumenboutique oder in einem Warenhaus gekaufte Orchideen halten meist nicht sehr lange, da

dort meist die fachgerechte Pflege fehlt. Mehr über die Orchideenzucht der Familie Amsler direkt vor Ort in Sirnach, oder im Internet: www.orchideen-amsler.ch

Vor Beginn des Referats, des Rundgangs und einem Besuch im Shop, wurden die Seniorinnen und Senioren von Esther Amsler und ihrem Team kulinarisch mit Kalbsbraten, Kartoffelstock und Gemüse, verwöhnt. Kaffee und Erdbeertörtchen bildeten den Abschluss eines gelungenen Ausflugs. (ker)

In einer besonderen Atmosphäre liessen sich die Seniorinnen und Senioren verpflegen und über Orchideen informieren. Bild: Kurt E. Ress, Goldach



Veranstaltungen

Vorschau auf Anlässe und Zusammenkünfte Regionen Rorschach und Umgebung und Herisau und Umgebung (Alle Informationen und Berichte auf der Homepage: www.seniorenfragen-sgarai.ch - Rorschach und Herisau / Rubrik Veranstaltungen)

Rorschach und Umgebung

Dienstag, 15. August 2023,
Nachmittag; Bahnfahrt nach Appenzell, Besichtigung mit Führung durch das traditionelle Familienunternehmen «Appenzeller Alpenbitter AG»

Dienstag, 5. September 2023
Nachmittag; Fahrt mit ÖV nach Untere Waid
Die wunderbare Welt der Bienen. Besuch des Didaktischen Zentrums für Bienen-Werte. Ein Projekt von «Bienen Region St. Gallen».

Dienstag, 3. Oktober 2023
14.30 Uhr
im kath. Pfarreiheim Goldach
Reisebericht mit Bildern «Safaris in Botswana und Victoria Fälle»
Referent: Hansruedi Duss, Goldach

Dienstag, 7. November 2023
14.30 Uhr
Zentrum St. Kolumban Rorschach
Digitalisierung im Alter – Fluch oder Segen?
Referent: Ruedi Hofmänner, Informatikverantwortlicher KVS SGARAI

Dienstag, 12. Dezember 2023
14.30 Uhr
Zentrum St. Kolumban Rorschach
Besinnlicher Anlass zum Advent

Zusätzlich:

Mittagstische

Goldach: Jeden zweiten Freitag im Monat; Ausnahmen im August (18.) und Oktober (06.), ab 11.30 Uhr in Maggie's Kafi- und Wytreff in Goldach.

Anmeldung bis zum Vortag an Kurt Röss, Tel. 071 841 54 67, oder E-Mail: jaekur.rebu@bluewin.ch

Rorschach: Jeden letzten Freitag im Monat, ab 11.30 Uhr, im Restaurant Hafenbuffet in Rorschach; Ausnahme: Der Anlass vom Juli findet am 4. August statt.

An- und Abmeldungen bis zum Vortag an Hansruedi Duss, Telefon: 079 238 64 04, oder E-Mail: hansruedi.duss@bluemail.ch

Anlässe

Herisau und Umgebung

Mittwoch, 16. August 2023
Ganztägige Sommerwanderung
Weitere Informationen auf der Homepage:
www.seniorenfragen-sgarai.ch

Mittwoch, 27. September 2023
14.30 Uhr
Casino Herisau
Wie erlebte ich China
Marco Fei gibt einen persönlichen Einblick in seine Erfahrungen während seinem mehrjährigen Chinaaufenthalt

Mittwoch, 8. November 2023
14.30 Uhr
Casino Herisau

Informationen der Kantonspolizei Appenzell Ausserrhoden zu Sicherheitsfragen im Alter. Themen: falsche Polizisten, Enkeltrick, Diebstahl im Einkaufszentrum oder ÖV, aufdringliche Telefonate und Internetbetrügereien.

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 vom 2. Halbjahr 2023.
Weitere Auskünfte
Telefon: 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.

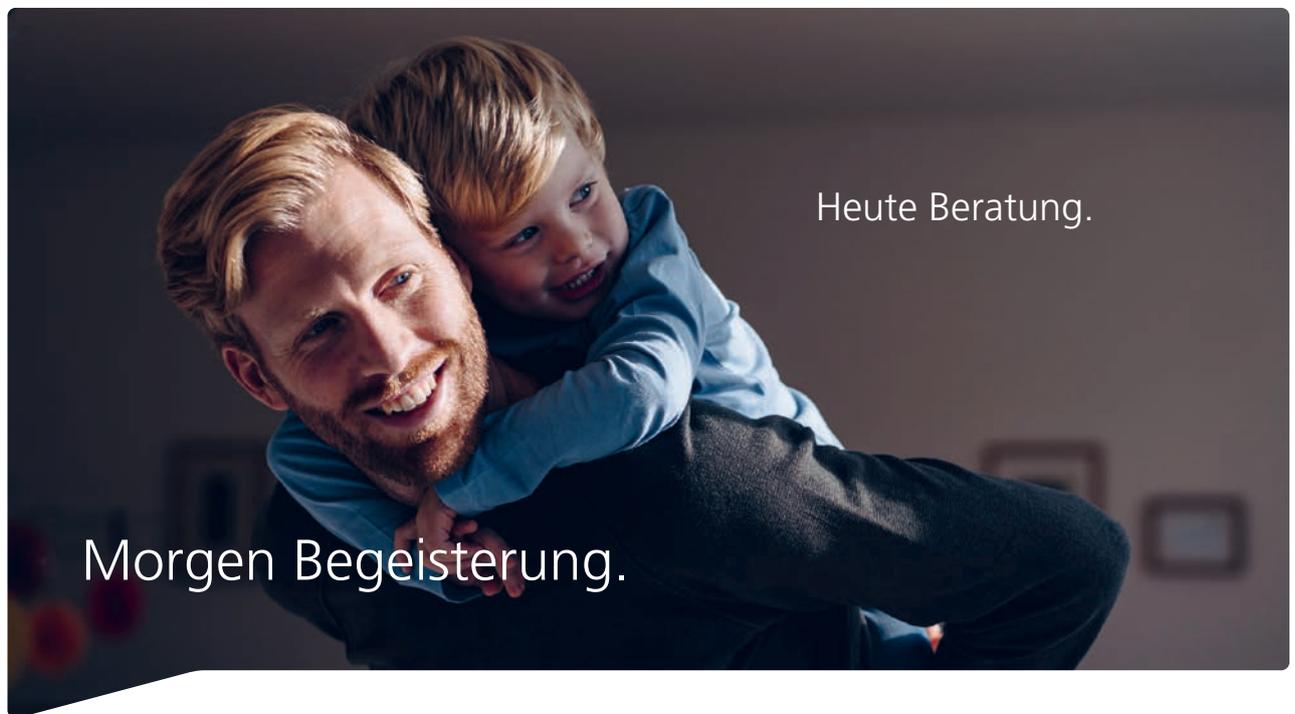
Wir senden Ihnen gerne das Monatsprogramm.
Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, jeweils von 09.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Café Negropont, Reitbahnstrasse 2, 9400 Rorschach
Telefon 071 844 05 23
www.cafenegropont.ch

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
Kantonbank