



Seniore-Zytig

Nr. 1/2024

Kantonaler Seniorenrat: Tätigkeitsbericht 2023 | S. 5

Wir stellen Kollektivmitglieder vor | S. 7

Veranstaltungen | S. 17 & 19

Geschätzte Mitglieder Sehr geehrte Leserinnen und Leser



Machen Sie sich auch manchmal Gedanken über den Prozess des eigenen Sterbens? Der grössere Teil meiner Lebenszeit ist bereits vorbei, mein Sterben ist deshalb näher als die Zeit, die ich bereits gelebt habe. Mit dem Sterben beschäftige ich mich in der Regel nicht im Alltag. Glücklicherweise, dass ich aktuell mein Leben noch gesund und mobil gestalten darf.

Wenn ich aber mit dem plötzlichen Tod einer jungen, gesunden Frau konfrontiert werde oder ein Familienvater im Alter von 50 Jahren durch einen schweren Unfall aus dem Leben gerissen

wurde, leiten mich meine Gedanken schon zum eigenen Sterben.

Im Buch «Selbstbestimmtes Sterben – Zwischen Freiheit, Verantwortung und Überforderung» schreiben die Autoren Heinz Rüegger und Roland Kunz, dass sich die Erfahrungen von Menschen bis in die jüngste Vergangenheit decken: Zitat: «**Sterben zu müssen und dem bevorstehenden Tod ausgesetzt zu sein war Inbegriff eines fremdverfügbaren Schicksals, gegen das die Betroffenen nichts ausrichten konnten**».

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

Die Fortschritte in der medizinischen Entwicklung ermöglichen lebenserhaltende beziehungsweise lebensverlängernde Behandlungen bis ins hohe Alter. Je mehr Behandlungsmöglichkeiten für Schwerkranke und Sterbende aufgrund des wissenschaftlich-technischen Fortschritts zur Verfügung stehen, desto häufiger sind Entscheidungen persönlich zu treffen.

Was möchte ich am Ende meines Lebens? Wie möchte ich sterben? Darüber müssen wir uns unterhalten.

Der Vorstand des Verbandes für Seniorenfragen St. Gallen-Appenzell hat deshalb entschieden, dieses Thema aufzunehmen. Mit dem Kurzreferat und der anschliessenden Podiumsdiskussion vor der Hauptversammlung möchten wir verschiedene Aspekte des Sterbens zum Thema machen und die eigenen Gedanken dazu anregen.

Über die Zusage namhafter Persönlichkeiten, einen Beitrag an dieser Veranstaltung zu leisten, freue ich mich sehr. Dr.med. Thomas Meier, Psychiater und Psychotherapeut FMH, wird mit einem Kurzreferat in das Thema einführen. Er diskutiert danach im Podium mit.

Lukas Pfiffner, Journalist und pensionierter Lehrer leitet das Podium mit Markus Leser, Dr. phil. und Seniorconsultant, Monika Gantenbein, freiwillige Begleiterin Hospizgruppe Toggenburg und Alois Carnier, Regionalleiter Freitodbegleitung bei Exit.

Die Einladung und die Unterlagen zur diesjährigen Hauptversammlung sind in dieser Ausgabe der Seniore-Zytig beigelegt sowie die Anmeldekarte zu diesem Anlass.

Alle Unterlagen sind auch auf unserer Homepage veröffentlicht. Weitere Angaben zu den Podiumsteilnehmenden finden Sie auch auf unserer Homepage www.vs-sgarai.ch.

Mit meinen Kolleginnen und Kollegen freue ich mich, wenn wir eine grosse Zahl unserer Mitglieder und Gäste im Casino in Herisau begrüssen dürfen.

Ich wünsche Ihnen schöne Frühlingstage und gute Gesundheit.

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



Zuhanden der 52. Jahresversammlung des Verbandes für Seniorenfragen St. Gallen-Appenzell

Vorstand

Über die 51. Hauptversammlung im Evangelischen Kirchgemeindezentrum Rorschach sind auf unserer Homepage und in der Seniore-Zytig ausführliche Berichte veröffentlicht worden. In diesen Berichterstattungen sind z.B. die informativen Referate von Josef Huber, Eric Schirrmann und Nicola Hilti erwähnt worden. Sie haben über die Themen «technische Hilfsmittel», die das selbständige Wohnen erleichtern können sowie über die verschiedenen Wohnformen im Alter berichtet. Zudem wurde über die Genehmigung der überarbeiteten Statuten informiert. Diese sind auf unserer Homepage abrufbar oder können, falls in Papierform gewünscht, bei der Präsidentin bestellt werden.

Der Vorstand hat sich zur Bearbeitung anstehender Geschäfte zu 4 Sitzungen getroffen. Im Anschluss an die letzte reguläre Sitzung im Jahr 2023 haben wir eine Delegation des Vorstandes des Schweizerischen Verbands für Seniorenfragen (SVS) zu einem Austausch empfangen. Gut vorbereitet haben wir uns mit Ruedi Joder, Präsident SVS, und Denise Moser, Verantwortliche Kommunikation, über unsere Anliegen ausgetauscht. Natürlich unterbreiteten uns die Gäste auch ihre Anliegen. Sie suchen dringend neue Mitglieder in den SVS-Vor-

stand und neue SVS-Delegierte in den Schweizerischen Seniorenrat (SSR).

Arbeitsgruppen

Für das Verbandsjahr 2023 setzte sich der Vorstand das Ziel, im Kanton Appenzell Ausserrhoden einen Kantonalen Seniorenrat zu bilden, der sich um die Mitsprache auf kantonaler Ebene in Bezug auf Altersanliegen engagiert.

Eine Arbeitsgruppe aus dem Vorstand machte sich an die Vorbereitungen für einen KSR-AR. Das erarbeitete Konzept wurde im Vorstand genehmigt und man begann mit der Umsetzung der Massnahmen. Wir suchten nach Personen aus den verschiedenen Regionen des Kantons Appenzell, die in diesem neu gebildeten Gremium Interesse zur Mitarbeit bekundeten. Mit dem Informations- und Kennenlernanlass für die Kandidat*innen des neuen Kantonalen Seniorenrats in Appenzell Ausserrhoden ist das Ziel erreicht worden. Die designierten Mitglieder in dieser neuen Organisation KSR-AR des Verbands treffen sich nach der Hauptversammlung zu ihrer ersten Sitzung.

Der Antrag für einen finanziellen Startbeitrag für den neuen KSR-AR an den Lotteriefond Appenzell AR entwickelte sich zu einem nicht endend wollenden Arbeits-

aufwand. Neben vielen anderen Unterlagen für die Eingabe des Gesuchs an den Lotteriefonds Appenzell wird eine Bestätigung der Steuerbefreiung unseres Verbandes im Kt. SG gefordert, da der Sitz des Verbands im Kt. SG ist. Der Antrag wurde an die Rechtsabteilung der Steuerabteilung des Finanzdepartementes des Kantons St. Gallen gestellt. Leider erhielten wir eine negative Verfügung. Das heisst der VS-SGARAI erhält keine Bestätigung der Steuerbefreiung. Nach Vorliegen der Unterlagen und Einschätzung einer Anwaltskanzlei haben sich die Vorstandsmitglieder an der ausserordentlich einberufenen Sitzung mehrheitlich dazu entschieden, das Rechtsmittel nicht zu ergreifen und auf eine Einsprache gegen die Verfügung zu verzichten. Gemäss den gesetzlichen Auslegungen der für die Prüfung zuständigen Rechtsabteilung ist unser Verband nicht uneigennützig. Unter anderem fehlt dazu eine Ergänzung in unseren Statuten. Diese Ergänzung beantragen wir deshalb an der HV 2024. Am Gesuch an den Lotteriefonds mit der Bitte um einen finanziellen Startbeitrag halten wir trotzdem fest. Das zuständige Gremium im Kt.AR prüft das Gesuch im Jahr 2024 an seiner Junisitzung.

Eine weitere Arbeitsgruppe hat das Konzept einer neuen Werbe-

- 4 strategie inklusiv neuen Werbe-prospekten erarbeitet. Nach der Abnahme im Vorstand haben die Mitglieder dieser AG mit der Umsetzung der Massnahmen begonnen. Aufgrund mangelnder Zeitressourcen musste die Arbeit vorläufig ausgesetzt werden. Das Ziel, an der HV 2024 neue Werbe-prospekte auflegen zu können, wurde leider nicht erreicht. Die Weiterführung dieser Arbeit wird zeitnah wieder aufgenommen. Nach wie vor engagieren sich die Mitglieder im Vorstand von Partnerorganisationen und nehmen an den verschiedenen Veranstaltungen teil.

Regionen

Je ein Organisationsteam lud im vergangenen Jahr wie gewohnt zu den verschiedenen Veranstaltungen in den Regionen Herisau und Rorschach ein. Eine beachtliche Anzahl interessierter Personen nahm an den Anlässen teil. Die grosse Teilnahme zeigt uns, dass die Angebote einem Bedürfnis entsprechen. Die Möglichkeit zur Kontaktpflege und zum Austausch im Rahmen eines Anlasses wird geschätzt. Das Angebot und die Berichte über vergangene Events sind in der Seniore-Zyting und auf unserer Homepage veröffentlicht.

Kantonaler Seniorenrat St. Gallen (KSR-SG)

Über seine Tätigkeiten informiert der Seniorenrat mit separatem Jahresbericht zuhanden der Hauptversammlung.

Das Co-Präsidium Beat Steiger und Theres Germann informierten anfangs Jahr rechtzeitig, dass sie das Amt im KSR-SG auf die HV 2024 abgeben. Beat Steiger hat das Präsidium in diesem Gremi-

um interimswise von Eugen Fricker übernommen. Er möchte noch andere Aufgaben wahrnehmen und schreibt z.B. regelmässig Artikel in das digitale Magazin Seniorweb www.seniorweb.ch. Wir wünschen Ihm alles Gute und für seine weiteren Engagements zugunsten älterer Personen viel Freude.

Theres Germann stellt leider das Amt als Co-Präsidentin aus gesundheitlichen Gründen zur Verfügung. Im Plenum des KSR-SG dürfen wir aber weiterhin mit ihrer Unterstützung rechnen. Die Mitglieder im Vorstand sind erfreut, dass Christa Köppel, Widnau, bereit ist, das Präsidium des Kantonalen Seniorenrats SG zu übernehmen. Sie stellt sich auch als neues Vorstandsmitglied im VS-SGARAI zur Verfügung.

Medien

Aktuelles zu altersrelevanten Themen oder neue Informationen zum Verband veröffentlichen wir zeitnah auf unserer Homepage. Zum Beispiel ist eine Informations-Plattform über Robotik vom Institut für Altersforschung (IAF) veröffentlicht worden oder Sie können sich über die Neukonstituierung im KSR-SG und über den Start des KSR-AR informieren. In der Agenda sind auch die geplanten Veranstaltungen angezeigt, Für die drei Ausgaben der Seniore-Zyting im 2023 trafen sich die Mitglieder des Redaktionsteam mit Richard Lehner, Netzwerk Lehner GmbH, um die Inhalte zu besprechen. Erfreulich darf festgestellt werden, dass wir den Verbandsmitgliedern im vergangenen Vereinsjahr wieder drei ansprechende Ausgaben zustellen durften.

Der Vorstand hat dem Vorhaben zugestimmt, dem Schweizerischen Verband für Seniorenfragen (SVS) eine Seite in der Seniore-Zyting für seine Beiträge zur Verfügung zu stellen. Im Magazin Pro Senectute Ausserrhoden Nr. 1 / 2023 ist ein Interview mit der Schreibenden zum Thema Diskriminierung macht auch vor dem Alter nicht Halt, veröffentlicht worden.

Personelles

Theres Germann war im Vorstand unseres Verbands als Co-Präsidentin des Kantonalen Seniorenrats St. Gallen. Weil sie aus gesundheitlichen Gründen das Co-Präsidium im KSR-SG abgibt, verlässt sie uns leider. Mit ihrer vielfältigen Erfahrung und mit ihrem Engagement hat uns Theres bei der Vorstandsarbeit unterstützt. Dafür gebührt ihr ein grosses Dankeschön.

Ich sage Danke

- Ihnen, liebe Mitglieder, für die Treue zu unserem Verband
- Den engagierten Kolleginnen und Kollegen in den Leitungsteams der Regionen Herisau und Rorschach
- Den Mitgliedern im Kantonalen Seniorenrat St. Gallen, allen voran dem Co-Präsidium mit Bat Steiger und Theres Germann
- Euch, liebe Kolleginnen und Kollegen im VS-SGARAI-Vorstand für die gute und kollegiale Zusammenarbeit
- Der Katholischen Kirchgemeinde für die kostenlose Benützung der Sitzungszimmer im Zentrum St. Kolumban in Rorschach und im ZEPRA, Amt für Gesundheitsvorsorge St. Gallen.

*Maria Kaiser, Präsidentin
Verband für Seniorenfragen
VS-SGARAI*

Kantonaler Seniorenrat: Tätigkeitsbericht 2023

Der KSR traf sich zu zwei Vorstands- und fünf Plenumsitzungen. Das Motto «Lebensqualität und Selbstbestimmung im Alter» war bestimmend für unsere Arbeit.

Beat Steiger, Felicitas Würth und Theres Germann nahmen an zwei Sitzungen der FAKO Alter des Departementes des Innern, Amt für Soziales, teil. Themen waren u.a.: Umsetzung des neuen Altersleitbildes, Sterbehilfe in den Heimen, Massnahmen zur Bekämpfung des Pflegenotstandes, Sucht im Alter, Integrierte Versorgung der älteren Generation. Wir beteiligten uns an der Vernehmlassung zum Nachtrag zum Sozialhilfegesetz.

Die Finanzierung von Spezialpflegeangeboten soll verbessert werden. Wir regten an, dass auch die Pflege von Menschen mit Demenz als Spezialpflegeangebot gelten soll.

Beat Steiger und Theres Germann trafen sich mit Ingo Kratisch vom Amt für Soziales, Abteilung Alter, und arbeiteten sehr gut mit ihm und Karolina Staniszewski vom Gesundheitsdepartement, Amt für Gesundheitsvorsorge, Abteilung Gesundheit im Alter, zusammen. Wir haben den Text zu einem Erklär-Video zum neuen Altersleitbild des Kantons überarbeitet. Ingo Kratisch brachte auch seinerseits Informationen zur kantonalen Alterspolitik direkt in eine Sitzung des KSR-Plenums ein. Das Co-Präsidium traf sich auch mit Christoph Hostettler, dem neuen Geschäftsleiter der

Pro Senectute des Kantons St. Gallen, zu einem Gespräch.

Das Organisationsreglement des KSR wurde überarbeitet und vom Vorstand des VS genehmigt. Felicitas Würth hat als Vertretung des Verbandes für Seniorenfragen VS-SGARAI an den Sitzungen des KSR-SG teilgenommen, Theres Germann umgekehrt an jenen des Vorstandes des VS-SGARAI.

Die kompetente Geschäftsführerin Angela Fässler trat im Frühjahr leider zurück. Eugen Fricker und Sepp Dietrich traten aus gesundheitlichen Gründen zurück und wurden als sehr verdiente Vorstandsmitglieder des KSR mit einem Apéro verabschiedet. Jean-Pierre Gubser rückte für Eugen Fricker in den Vorstand nach und Joe Walser für Sepp Dietrich. Ruedi Hofmänner wirkt im Vorstand des VS-SGARAI, des KSR-SG und im SR der Stadt St. Gallen und betreut die Websites und das Clubdesk. Urs Kradolfer vertritt neu den Wahlkreis Werdenberg. Mit Yvonne Kräuchi und Maria Gloor konnten zwei zusätzliche Mitglieder für eine Mitarbeit im KSR-SG ab Januar 2024 gewonnen werden. Sie alle bringen vielfältige, wichtige Kompetenzen für unsere Arbeit mit.

Beat Steiger und Theres Germann treten als Co-Präsident und Co-Präsidentin an der Hauptversammlung des VS-SGARAI im April 2024 zurück. Erfreulicherweise konnte in der Person von Christa Köppel, ehemalige Ge-

meindepräsidentin von Widnau, eine kompetente und sehr gut vernetzte Nachfolgerin gefunden werden. Sie wird im KSR-SG sicher neue, innovative Akzente setzen. Für die drei Ausgaben der Seniore-Zytig haben Beat Steiger und Theres Germann Beiträge geschrieben zum neuen Altersleitbild des Kantons.

Vertretungen des KSR-SG nahmen an verschiedenen Tagungen teil, u.a. an «Kooperation Alter» und an einem Podium anlässlich der «Konferenz Religion und Alter». (KSR)



Seniorenrat KSR-SG: Rücktritt von Sepp Dietrich

Sepp Dietrich hat 2016 den KSR-SG mitbe-

gründet und seither massgeblich mitgeprägt. Mit viel Herzblut, Kompetenz, Einsatz, Kreativität und Sachverstand hat er sich in die Arbeit des KSR eingebracht, ganz unter dem Motto «Betroffene zu Beteiligten machen». Dank seinem grossen Netzwerk, seiner Offenheit und seinem Humor hat er vielen Projekten zum Erfolg verholfen. Sepp Dietrich trat aus gesundheitlichen Gründen aus dem KSR zurück und wurde mit einem Apéro verabschiedet. Wir danken ihm für seinen grossen Einsatz und wünschen ihm alles Gute.

6 Wir stellen Kollektivmitglieder vor (Teil 4)

IG Aktives Alter Jonschwil-Schwarzenbach

2015 gründete eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren die IG Aktives Alter Jonschwil-Schwarzenbach. Es war ein bewusster Entscheid, als Organisationsform eine Interessensgemeinschaft und keinen Verein zu gründen. Eine Kerngruppe von 12-14 Seniorinnen und Senioren arbeitet im Resort-System selbstverantwortlich in verschiedenen Angeboten und Projekten. Zur Koordination aller Tätigkeiten treffen wir uns zu 4-5 Gesamtsitzungen im Jahr, die Arbeitsgruppen je nach Bedarf.

Die Interessensgemeinschaft Aktives Alter (IGAA) ist eine konfessionell und politisch neutrale, unabhängige Interessengruppe der Gemeinde Jonschwil für Frauen und Männer ab 60 Jahren, die ihr Älterwerden aktiv, selbstbestimmt und selbstbewusst gestalten wollen.

Jede Frau/jeder Mann ab 60 ist in der IG herzlich willkommen und kann sich mit den über Jahre erworbenen, vielfältigen Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen sowie in geeigneter Form teilnehmen und/oder mitarbeiten. Wir investieren Zeit, Wissen, Erfahrung und Energie in die aktive Gestaltung unseres dritten Lebensabschnittes und unseres Umfeldes im Privaten, im Quartier, im Dorf und in der Gemeinde.



Velotouren mit dem E-Bike gehören ebenfalls zum Programm der IG Aktives Alter Jonschwil-Schwarzenbach.

Wir setzen uns ein für Gesundheit, Selbstbestimmung, Selbständigkeit und gegenseitige Hilfsbereitschaft bis ins hohe Alter.

Wir arbeiten nach Bedarf mit Behörden, der Schule und anderen Organisationen zusammen. Freiwillig Helfende unterstützen uns bei Bedarf.

Arbeitsfelder:

- SeniorInnen im Klassenzimmer, Mithilfe bei Schulprojekten
- Vorträge, Workshops
- Offene Bücherschränke
- Lesekreis
- Rollstuhlspaziergänge, Zusammenarbeit mit Seniorenwohnsitz

- Bänkliweg: Wartung der Bänkli rund um die Gemeinde
- Einsatz für einen Bewegungs- und Generationenplatz beim Schulhaus
- Sport und Gesundheit: Pilates 60+, Velotouren mit dem E-Bike, leichte Wanderungen
- Ausflüge, kulturelle Anlässe
- Newsletter an ca. 110 E-Mail-Adressen
- Ortsvertretung Pro Senectute

2023 wiesen wir total rund 5260 Stunden Freiwilligenarbeit aus.

Weitere Informationen:

www.aktivesalterjonschwil.ch

Evelyne Jung als Präsidentin verabschiedet

«Evelyne Jung (Arbon) als Präsidentin des Thurgauer Senioren- und Rentnerverbandes und Vorstandsmitglied im Verband für Seniorenfragen St. Gallen-Appenzell arbeitet bereits seit 2017 in der Senioren Plattform Bodensee mit. Sie trat die Nachfolge von Hans-Paul Candrian (Rorschach) an und wurde im Nov. 2017 im Rahmen der Jahreshauptversammlung in Arbon, die sie federführend organisierte, zur 1. Vizepräsidentin der Plattform einstimmig gewählt. Seitdem ist sie ein prägendes Vorstandsmitglied und hat sich mit vielen Ideen und grossem Engagement eingebracht. Mit dem Vorsitzwechsel von Liechtenstein zur Schweiz übernahm Evelyne im Jahr 2019 bei der Jahreshauptversammlung in Lindau den Vorsitz und war damit die erste Frau als Präsidentin der Plattform, die 1998 gegründet wurde.

Mit grosser Begeisterung führte sie die Plattform in den vergangenen 4 Jahren durch eine besonders bewegte Zeit, in die vor allem die Corona-Pandemie fiel und diese den laufenden Betrieb bzw. die Sitzungstätigkeit sehr erschwerte. Evelyne liess sich dadurch jedoch nicht beirren, sondern organisierte angesichts geschlossener Grenzen und Kontaktverboten einfach Video-Sitzungen und Besprechungen, um den Betrieb am Laufen zu halten. Und als nach drei intensiven Arbeitsjahren 2022 der Vorsitzwechsel nach Deutschland fällig

war, gab es aufgrund von zwei kurzfristigen Absagen niemanden, der übernehmen konnte und Evelyne liess sich nicht lange bitten: sie verlängerte dankenswerterweise ihre Amtszeit um ein weiteres Jahr und machte sich mit zahlreichen Gesprächen und Kontakten auf die Suche nach geeigneten Nachfolgern in Deutschland. Ihrem Geschick und ihrer Überzeugungskraft ist es zuzuschreiben, dass schliesslich im Nov. 2023 mit Lothar Riebsamen ihr Nachfolger gefunden und bestätigt wurde. Damit trat Evelyne in die zweite Reihe und amtiert nun als 1. Vizepräsidentin weiterhin im Präsidium der Plattform.

Sie hat in ihrer Zeit als Vorsitzende Dank ihrer positiven Einstellung

sowohl inhaltlich wertvolle Beiträge und Diskussionen weitergebracht, andererseits aber unsere Plattform auch nach aussen in der Region, bei der Intern. Bodenseekonferenz und anderen Veranstaltung exzellent vertreten. Und sie hat alle Sitzungen und Versammlungen perfekt organisiert und kreativ gestaltet. Wir alle sind Evelyne Jung zu besonderem Dank für ihre wertvolle Arbeit in den vergangenen Jahren verpflichtet.»

Erwin Mohr

Evelyne Jung übergibt Lothar Riebsamen das Präsidium der Senioren Plattform Bodensee.



Senioren Plattform Bodensee

Die Senioren Plattform Bodensee (SPB) ist ein grenzüberschreitender Verein von Senioren-Organisationen im Bodenseeraum, parteipolitisch und konfessionell neutral. Er setzt sich zum Ziel, die Bodenseeregion als attraktives Lebens- Natur-, Kultur- und Wirtschaftsforum zu fördern und die regionale Zusammengehörigkeit zu stärken. Insbesondere ist ihm wichtig und Grund, ja eine Verpflichtung, die ältere Generation mit ihrer Lebenserfahrung den Austausch miteinander über Grenzen hinweg zu fördern. Informations- und Erfahrungsaus-

tausch in Altersfragen pflegen. Themen, wie Wohnen im Alter, Pflegenotstand, Soziale Sicherheit, Medizinische Versorgung, Selbstbestimmtes Wohnen und Leben im Alter sind nur einige Themen, die grenzüberschreitend diskutiert und analysiert werden. Die Künstliche Intelligenz mit ihrer Herausforderung für die ältere Generation, oder sicher mobil sein und bleiben sind weitere Schwerpunkte. Diskutierte Lösungsansätze werden wiederum in jeder Organisation vor Ort eingebracht und wo immer möglich die Politik mitbeinbezogen.

Der Austausch Länderübergreifend ist wertvoll, denn das gemeinsame Ziel ist; immer wach zu sein für die Anliegen der älteren Generationen. Alle, jung wie alt, mit ins Boot holen, mit ihnen reden, diskutieren, aufzeigen, dass wir eine wertvolle Generation sind, die es wie ihre Anliegen auch verdient, respektiert und nicht abgeschoben werden. Man kann nicht alles in der Politik lösen, aber alle zusammen können etwas umsetzen, bewegen und anregen und dies auch grenzübergreifend. Die SPB macht das und einiges mehr. (EJ)



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.hpv.ch



H P V
● ▲ ■
BILDEN · BEGLEITEN · BESCHÄFTIGEN

wir leisten Gutes.

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

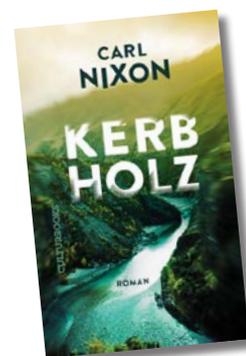
Buch-Tipp

Carl Nixon: Kerbholz

Der Brite John Chamberlain macht mit seiner Frau und den Kindern Urlaub an der dünnbesiedelten Westküste Neuseelands. Ihr Auto kommt von der Strasse ab und stürzt über eine Klippe in die Tiefe. Beide Eltern sterben, aber die drei Kinder auf der Rückbank überleben den Autounfall. Nach zwei Tagen werden sie von zwei Outlaws gerettet, die auf einer abgelegenen Farm Cannabis anbauen. Schnell stellt sich heraus, dass die vermeintlichen Retter ein paar zusätzliche

Arbeitskräfte gut gebrauchen können, und ganz und gar nicht die Absicht haben, die Kinder wieder gehen zu lassen. Können sie von der Farm entkommen? Und wird ihre Tante sie finden, bevor es zu spät ist?

Ein spannender, atmosphärisch dichter und psychologisch präziser Roman über die Bedeutung von Familie und das Überleben in einer unwirtlichen Natur – mit der atemberaubenden Natur Neuseelands als eine der Hauptfiguren.



*Carl Nixon
Kerbholz
Hardcover (gebundene Ausgabe)
304 Seiten
CulturBooks Verlag
ISBN 978-3-95988-156-2*

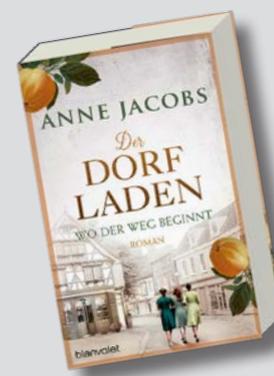
Buch-Tipp

Anne Jacobs: Der Dorfladen

Ein kleiner Dorfladen am Fusse des Taunus: Ein Ort voller Geborgenheit und Wärme, das Herzstück der Dorfgemeinschaft, wo jeder Unterstützung und Rat in allen Dingen des Lebens erhält.

Der kleine Dorfladen von Marthe Haller ist das Herz des Örtchens Dingelbach am Fusse des Taunus. Hier kauft man ein, erfährt die neuesten Nachrichten und findet Unterstützung in allen Lebenslagen. Marthes Töchter greifen ihrer Mutter unter die Arme, wo es

nur geht. Doch Frieda, die Mittlere der drei, hat grosse Träume: Sie hat sich in den Kopf gesetzt, Schauspielerin zu werden – zum Entsetzen ihrer Mutter. Zwischen dörflicher Tradition und Zusammenhalt, harter Arbeit und den Verlockungen der grossen Stadt Frankfurt, muss Frieda noch einige Steine aus ihrem Weg räumen.

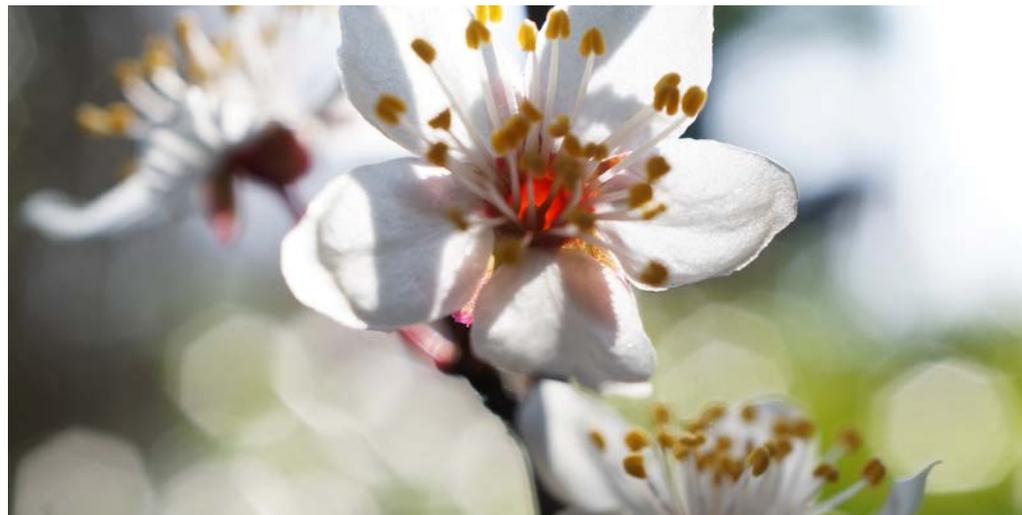


*Anne Jacobs
Der Dorfladen
Taschenbuch
576 Seiten
Verlag blanvalet
ISBN 978-3-7645-0843-2*

¹⁰ Alterspolitik im Kanton St. Gallen: Gesundheitsvorsorge und -versorgung im Alter (Teil 5)

Im 7. Kapitel des vom sankt-gal-lischen Kantonsrat letztes Jahr genehmigten Berichts der Regierung «Gestaltungsprinzipien der Alterspolitik. Gutes Alter(n) gemeinsam aktiv gestalten» werden wichtige Wirkungsziele der Gesundheitsförderung formuliert. Zunächst geht es natürlich darum, dass wir selbst zu unserer Gesundheit Sorge tragen und durch Bewegung, gesunde Ernährung, soziale Beziehungen und eine sinnvolle Alltagsgestaltung uns möglichst lange gesund erhalten. Aber auch Kanton und Gemeinden bieten wertvolle Unterstützung. Hier seien einige Punkte der Gesundheitsvorsorge und -versorgung erwähnt, wie sie im Bericht auf Seite 66 zusammengefasst werden:

1. Gemeinden gestalten den öffentlichen Raum so, dass er zu Bewegung und Begegnung einlädt und dadurch der Austausch zwischen den Generationen gefördert wird.
2. Das Wohnumfeld soll so gestaltet sein, dass Ältere sich wohlfühlen, indem etwa für Sitzbänke und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe gesorgt wird.
3. Der Kanton fördert Programme zu Gesundheitsförderung, die in den Gemeinden umgesetzt werden sollen, etwa zur gesunden Ernährung und Bewegung, zur Förderung der psychischen Gesundheit und der sozialen Teilhabe.



4. Suchtprävention, vor allem zur Einschränkung eines riskanten Alkohol- oder Medikamentenkonsums, soll aktiv betrieben werden unter Einbezug von Hausärztinnen und Hausärzten, Spitex, Pflegeheimen, Apotheken.
5. Gemeinden bieten Information und schaffen Angebote zur Gesundheitsförderung.
6. Wer krank wird, soll auf ein gut ausgebautes akutgeriatrisches Angebot in Spitälern und Rehakliniken vertrauen können.
7. Menschen mit einem komplexen Pflegebedarf sollen auf Spezialpflegeangebote zurückgreifen können.
8. Angehörige von stark Pflegebedürftigen sollen unterstützt werden durch Merkblätter, Informationsveranstaltungen und Gesprächsgruppen. Sie sollen durch geeignete Massnahmen entlastet werden.

9. Auch digitale Möglichkeiten und Techniken sollen bei der Gesundheitsvorsorge und -versorgung zur Unterstützung genutzt werden.

Wer älter und zunehmend fragil wird, sollte sich fortlaufend um seine Gesundheit in einem umfassenden Sinne kümmern. Dabei ist der Einsatz für vulnerable Personen nicht nur ein wertvolles Lernfeld, sondern auch eine sinnstiftende Tätigkeit. Ältere sind eingeladen, vor Ort, zusammen mit anderen älteren Personen, den Behörden und Altersorganisationen dafür zu sorgen, dass die oben genannten Punkte zum Wohle aller umgesetzt werden.

Co-Präsidium des kantonalen Seniorenrates (KSR-SG): Theres Germann und Beat Steiger

10 Jahre Ombudsstelle Alter und Behinderung

Eine Erfolgsgeschichte der Vermittlung in den Kantonen St. Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden

Seit einem Jahrzehnt ist die Ombudsstelle Alter und Behinderung SG, AR und AI eine wichtige Anlaufstelle für Menschen, die Unterstützung im Umgang mit alters- oder behinderungsbedingten Herausforderungen suchen. Die Ombudsstelle hat in dieser Zeit nicht nur an Bedeutung gewonnen, sondern kann auch auf eine sehr gute Bilanz erfolgreicher Vermittlung und Unterstützung zurückblicken. Durch ihre Arbeit hat sie dazu beigetragen, Missverständnisse zu klären, Konflikte zu lösen und die Lebensqualität der Ratsuchenden zu verbessern. Ihr Engagement erstreckt sich über verschiedene Bereiche, von der Beratung in Bezug auf administrative Anliegen wie zum Beispiel Pflegestufeneinteilung bis zur Vermittlung in festgefahrenen Situationen, in der Regel im Zusammenhang mit einem Heimaufenthalt.

Ein Schlüsselmerkmal der Ombudsstelle ist ihre Möglichkeit zur Vermittlung. Dies deshalb, weil die Ombudsfrau einen neutralen Rahmen für Vermittlungsgespräche bietet. So gelang es, in zahlreichen Fällen Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse und Anliegen der betroffenen Personen berücksichtigen. Die Ombudsstelle arbeitet dabei eng mit den Betroffenen, ihren Familien und den Ansprechpersonen in den jeweiligen Institutionen zusammen. Hierzu greift sie auf das



Susanne Vincenz-Stauffacher an einem Referat.

bewährte Instrument des «runden Tisches» zurück: Ziel ist dabei eine gegenseitige Auslegeordnung der bestehenden Konfliktfelder und im Idealfall die Definition von Massnahmen für eine Verbesserung der bestehenden Situation.

Die Erfolgsgeschichte der Ombudsstelle spiegelt sich auch in ihrem Beitrag zur Sensibilisierung und Prävention von Problemen im Zusammenhang mit Alter und Behinderung wider. Anlässlich des 10-jährigen Jubiläums hat die Ombudsstelle zahlreiche Referate in Mitgliedsinstitutionen organisiert und hat so ihren Beitrag dazu geleistet, das Bewusstsein für die Bedürfnisse von Menschen im Alter oder mit einer Behinderung zu schärfen und ein inklusives Umfeld zu fördern.

Mit einem Blick auf die vergangenen 10 Jahre lässt sich feststellen, dass die Ombudsstelle Alter und Behinderung SG, AR und AI eine unverzichtbare Ressource geworden und nicht mehr wegzudenken ist. Ihre Arbeit wird dabei sowohl von Betroffenen als auch von den Institutionen geschätzt und sie steht auch weiterhin als verlässliche Anlaufstelle für Rat und Unterstützung bereit. Möge die kommende Dekade genauso erfolgreich sein wie die erste, wenn es darum geht, die Rechte und das Wohlbefinden älterer und behinderter Menschen zu schützen und zu fördern.

*Susanne Vincenz-Stauffacher,
Ombudsfrau*

SVS NEWS

12



Gedenken an Lukas Bäumle

Am 11. November mussten wir die traurige Nachricht zur Kenntnis nehmen, dass unser Vorstandskollege Lukas Bäumle, im Alter von 72 Jahren nach langer Krankheit verstorben ist. Lukas hat sich während vielen Jahren für den SVS und die damit verbundenen Aufgaben im Schweizerischen Seniorenrat SSR engagiert. Sein Schwerpunkt war die Gesundheitspolitik. Als Vertreter des SSR war er ein wichtiger

Ansprechpartner für das Bundesamt für Gesundheit BAG.

Er hat die Entwicklung des SVS wesentlich mitgeprägt und sich bis zuletzt mit seinem Wissen eingebracht. Wir werden Lukas und seinen persönlichen Einsatz stets in dankbarer Erinnerung behalten.

Bargeldinitiative

Die SVS-Präsidentenkonferenz ist überzeugt, dass für viele Seniorinnen und Senioren die Verwendung von Bargeld die einfachste Form ist, den Alltag zu bewältigen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Sie hat daher im Herbst 2023 eine entsprechende Resolution verabschiedet, die Bundesrat und Parlament auffordert, die Bedürfnisse und Lebensumstände der älteren Generation zu respektieren. Dazu gehört unter anderem, Bargeld als Zahlungsmittel zu erhalten und die Bargeldversorgung in der Bundesverfassung sicherzustellen. Der Resolutionstext ist auf der Webseite www.seniorenfragen.ch/ in der Rubrik Berichte & Informationen zu lesen.

Der SVS in der Öffentlichkeit



Der SVS am Pro Senectute-Kongress

Am 18. Januar 2024 war der SVS-Vorstand am Alterskongress von Pro Senectute Schweiz mit einem Stand vor Ort. Mit der Save the Date Karte hat er die öffentliche Werbung für seinen eigenen Kongress gestartet. Neben dem Besuch der Referate und Workshops haben die Vorstandsmitglieder interessante Kontakte geknüpft. Bild: Rudolf Joder, Präsident und Denise Moser, Vizepräsidentin; Foto: Cäcilia Hänni



SVS-Kongress am internationalen Tag der älteren Menschen

Der Kongress findet am Dienstag, 1. Oktober 2024 von 10 bis 16 Uhr im Hotel Bern, Zeughausgasse 9, 3011 Bern, statt. Zum Thema **Die Schweiz in 10 Jahren aus der Perspektive der demografischen Entwicklung** äussern sich Referentinnen und Referenten mit dem Fokus: Wirtschaft / Zukunftsforschung / Chancen / Medizin.



Programm und Anmeldung zur Tagung unter <https://www.seniorenfragen.ch/kongress2024/> oder via eMail info@seniorenfragen.ch

Der SVS in den Medien

Im Zusammenhang mit der von der Präsidentenkonferenz gefassten Parole zur 13. AHV-Rente waren die Vorstandsmitglieder im Vorfeld der Abstimmung gefragte Gesprächspartnerinnen und -Partner in den elektronischen- und gedruckten Medien.

Denise Moser, Ressort Kommunikation denise.moser@seniorenfragen.ch

«Akris: St. Gallen, selbstverständlich!»

Über 40 Seniorinnen und Senioren aus der Region Rorschach liessen sich im Textilmuseum auf einer kompetenten Führung für die Ausstellung des St. Galler Modehauses Akris begeistern. Die Ausstellung zeigt Höhepunkte aus der über 100-jährigen Geschichte von Akris.

Wenn es ein Modehaus gibt, in dem Stoff und Stadt verwurzelt sind, dann bei Akris, St. Gallen.

Seit 1922 pflegt das einzige Schweizer Modeunternehmen mit Mitgliedschaft in der *Fédération de la Haute Couture et de la Mode* seinen geografischen Ursprung. Die

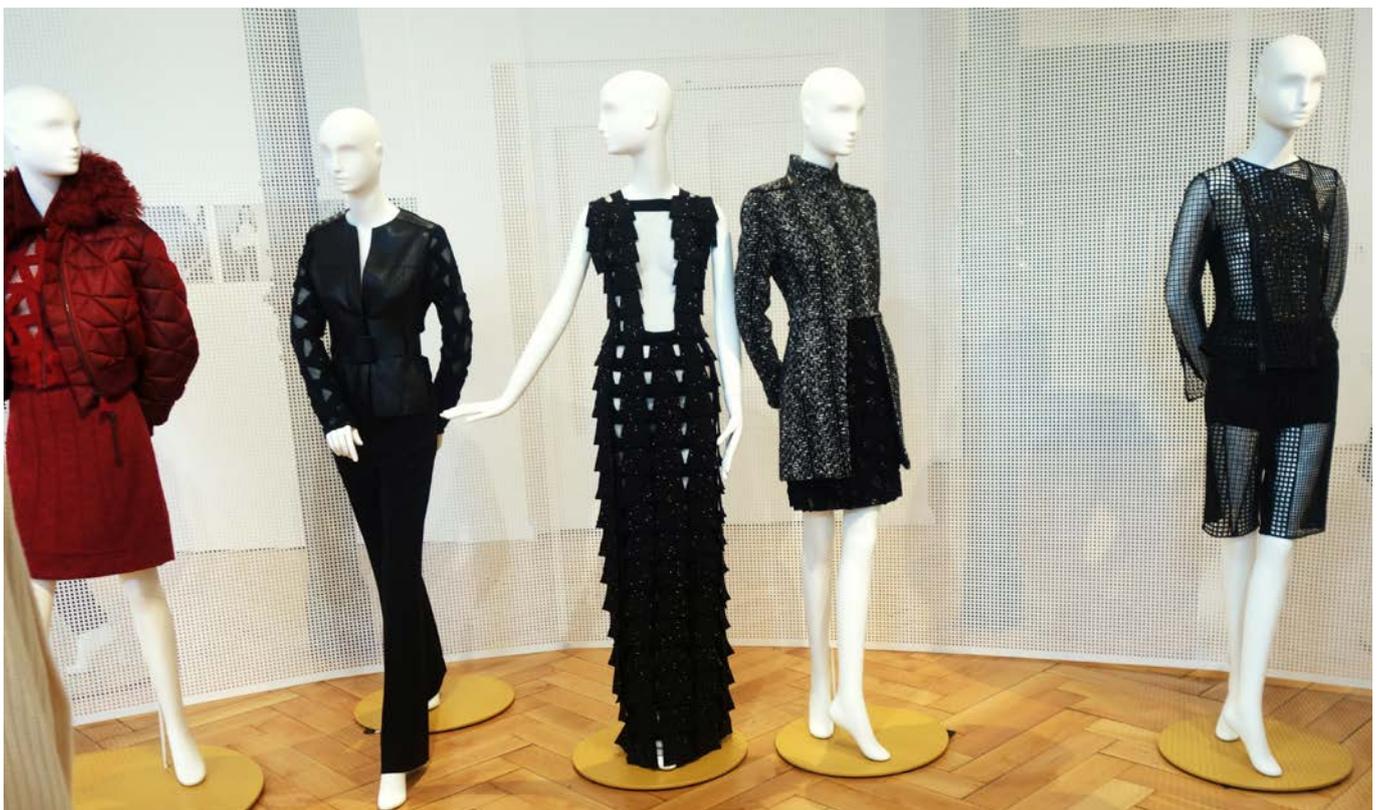
Ausstellung «Akris: St. Gallen, selbstverständlich!» verortet darin die eigene Handschrift des Hauses, gibt Einblick in die enge Zusammenarbeit zwischen dem Modehaus und der St. Galler Textilindustrie und präsentiert jene Kollektionen, in denen das Lokale zur Referenz wird.

Akris wurde von Alice Kriemler-Schoch in St. Gallen, als Atelier für Schürzen gegründet. Schon bald kleidete Alice die stilvollsten Frauen der Region ein und verwendete dabei ausschliesslich einheimische Stoffe, viele davon Stickerei. Dies bleibt bis heute so: Akris kleidet Frauen, die im Leben etwas bewegen.

Im Jahr 1944 trat Sohn Max in das Familienunternehmen ein. Er nannte das Haus Akris, nach den Initialen seiner Mutter: Alice Kriemler-Schoch. Er half bei der Entwicklung der Konfektionskleidung und arbeitete mit Pariser Couture Häusern wie Ted Lapidus und Givenchy zusammen, für die die Akris Ateliers in den 1970er Jahren Kollektionen produzierten.

Seit 1987 ist die dritte Generation mit den Söhnen von Max in der Firma aktiv: Albert (1960) als kreativer Geist, Peter (1962) als Manager.

Kurt E. Röss



Lesementoring: Ein neues Angebot startet in Herisau

Im Rahmen des Netzwerks Alter Herisau wurde das Projekt Lesementoring von der Initiantin Christine Knaus vorgestellt und stiess auf breite Zustimmung. Eine Arbeitsgruppe mit Vertretern der Gemeinde, Schulen, Eltern sowie der älteren Generation hat es ausgearbeitet und nun beginnt die Umsetzung.

Um was geht es beim Lesementoring?

Sprach- und Lesekompetenzen sind entscheidend für ein selbstbestimmtes Leben in unserer Gesellschaft. Manchen Kindern fällt es jedoch schwer, diese Fähigkeiten zu erwerben. «Lesen lernt man am besten durch Lesen selbst.» Nach diesem Motto werden in Herisau Kinder dazu ermutigt, ihre Lesekompetenz zu entwickeln. In geduldiger Einzelbegleitung geben dabei Lesementorinnen und Lesementoren ihre Begeisterung für das Lesen und die Kommunikation weiter. Durch gemeinsames Lesen, Spielen sowie Gespräche helfen sie dem Kind, Vertrauen in seine Fähigkeiten zu entwickeln. Die Mentorinnen und Mentoren engagieren sich ein Schuljahr lang regelmässig und ehrenamtlich während einer oder zwei Stunden pro Woche.



Gesucht sind Freiwillige, die Primarschulkinder von der ersten bis zur dritten Klasse im Rahmen des neuen Angebots «Lesementoring in Herisau» unterstützen.

Wer Interesse an der Aufgabe und Freude an Begegnungen mit Kindern hat, kann sich bis zum 30. März 2024 bei der Gemeinde Herisau (volkswirtschaft@herisau.ar.ch oder Telefon 071 354 54 26) melden. Es folgen ein Informationstreffen sowie ein zweitägiges, kostenloses Seminar zur Vorbereitung.





 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 Mittagsmenüs zur Auswahl.

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



Veranstaltungen

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

Anlässe Rorschach und Umgebung Mai bis Juli 2024

Dienstag, 14. Mai 2024 Besuch Kommandoposten in Haslen AI.

Besammling um 13.30 Uhr
auf dem Parkplatz der reformierten Kirche in Rorschach.
Besichtigung der Festung unter der Führung von Hans Paul Candrian, Rorschach
Anschliessend weitere Informationen und Diskussion.
Fahrt mit privaten Autos zum Kommandoposten.
Weitere Informationen:
auf der Homepage, Flyer oder durch Mail.

Dienstag, 23. Juni 2024 Tagesausflug Besammling 09.00 Uhr Stadtbahnhof Rorschach

Fahrt mit ÖV.
Besuch der Bischofszeller Rosen- und Kulturwoche
Führung durch die Rosenausstellung. Anschliessend Mittagessen mit musikalischer Begleitung. Nachmittags zur freien Verfügung.
Unkostenbeitrag Fr. 40.00 pro Person, Kosten für die Führung wird durch den Verband übernommen.
Weitere Informationen:
auf der Homepage, Flyer oder per Mail.

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 Röss, Tel. 071 841 54 67 oder jaekur.rebu@bluewin.ch

Rorschach wie bisher: Jeden letzten Freitag im Monat ab 11.30 Uhr im Restaurant Hafentbuffet in Rorschach.
Anmeldung für Neumitglieder und **Abmeldungen** bisheriger Mitglieder bis zum Vortag an Hansruedi Duss, Tel 071 855 52 26 oder hansruedi.duss@bluemail.ch

Anlässe Herisau und Umgebung Mai bis Juli 2024

**Samstag, 1. Juni 2024 –
Mittwoch, 6. Juni 2024**
Frühlingsreise mit Narzissenfest in Bad Aussee
Weitere Informationen:
bei Gerald Baumann, gerald.baumann@seniorenfragen-sgarai.ch

**Mittwoch, 19. Juni 2024
Tagesausflug in die
Chrüterei Stein**
In der Chrüterei dreht sich alles um Kräuter/Heilkräuter. Wir spazieren zur Chrüterei und erhalten eine Führung und geniessen ein Mittagessen.
Weitere Informationen folgen
und können der Homepage entnommen werden.

Informationen zu den Anlässen und Berichte zu vergangenen Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage: www.seniorenfragen-sgarai.ch (Region Herisau / Veranstaltungen)

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 1. Halbjahr 2024.
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

Wir senden Ihnen gerne das Monatsprogramm.
Café NEGROPONT, Reitbahnstrasse 2, 9400 Rorschach
Tel. 071 844 05 23 oder www.cafenegropont.ch



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



Freiheit und Lebensqualität!



Elektromobil HS-558
Mobil Comfort

1849.-

Elektromobil HS-898 II
Mobil Comfort

3099.-

www.landigoldachmoerschwil.ch



Matthias
Bierkavalier



UNSER SCHÜGA.

Wir nehmen uns Zeit für unser Bier.

Bitte Datum reservieren

Der Schweizerische Seniorenrat (SSR) organisiert in St. Gallen eine Tagung zum Thema «Entwicklung der Digitalisierung»: Was kommt in den nächsten Jahren im Bereich Digitalisierung technisch und gesellschaftlich auf die Bevölkerung, insbesondere die älteren Menschen 65+, zu.

Die Tagung findet in der OST – Ostschweizer Fachhochschule, St. Gallen, am **Donnerstag, 13. Juni 2024, 14–17 Uhr**, statt.

Detaillierte Angaben zur Tagung sind ab dem **30. April 2024** unter www.ssr-csa.ch aufgeschaltet.



Gemeinsam sind wir stärker und haben mehr Gewicht und Einfluss bei Entscheiden, die uns betreffen in Gesellschaft und Politik!

- Wir Seniorinnen und Senioren wollen respektiert und in Würde älter werden.
- Wir wollen selbst bestimmen, wie und wo wir leben.
- Wir wollen mitentscheiden, welche Unterstützung wir brauchen und wer diese zu welchen Bedingungen erbringt.

Als Verband für Seniorenfragen setzen wir uns, zusammen mit Ihnen, für diese und weitere Anliegen ein. Als Mitglied unterstützen Sie uns dabei und haben die Möglichkeit mitzureden. In Ihrem Mitgliederbeitrag von Fr. 40.- (Einzel) / Fr. 50.- (Paar) ist das Jahres-Abonnement der Seniore-Zytig (3 Ausgaben) inbegriffen.

Weitere Informationen: www.seniorenfragen-sgarai.ch

Ich/Wir trete(n) dem Verband für Seniorenfragen St. Gallen-Appenzell VS-SGARAI bei:

Einzelmitglied Paarmitglied

Nachname/Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Vorname Ehefrau/Ehemann: _____

Geburtsdatum: _____

Name/Vorname Lebenspartnerin/-partner _____

Geburtsdatum Lebenspartner/-partnerin _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon/Mobile: _____

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