

Seniore-Zytig

Nr. 2/2025



Hauptversammlung mit Rekordbeteiligung | S. 2–3

Fit im Kopf – Mehr vom Leben | S. 4

Veranstaltungen | S. 13/15

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich schreibe hier als der neue Redaktor Ihrer Seniore-Zytig. «Warum tust du dir das an? Du könntest jetzt als Pensionär doch einfach deine Freizeit geniessen!» Solches oder Ähnliches habe ich in den letzten Wochen oft gehört, wenn ich von meiner neuen Aufgabe erzählt habe. Und ja, das könnte ich. Aber ich will es nicht. Denn ich finde: Freizeit habe ich nun im Überfluss, und sie ist nicht nur zum Ausruhen da. Sie ist auch dazu da, etwas zu bewegen – für andere und für sich selbst.

Denken Sie auch so? Dann blättern Sie doch gleich weiter zur Seite 9, bevor Sie wieder auf andere Gedanken kommen. Wir organisieren uns

neu und suchen Menschen, die sich gerne engagieren. Fehlt Ihnen noch die letzte Überzeugung? Dann lesen Sie zuerst den Beitrag «Fit im Kopf» auf Seite 4. Den Ausführungen der populären Hirnforscherin Barbara Studer werden Sie nichtsentgegenzusetzen können und tatenloser Freizeitgenuss kommt da nicht vor. Mit dem, was Sie tun, bewegen Sie nicht nur die anderen, sondern auch sich selbst. Etwas Anstrengung für den Kopf und etwas Bewegung für den Körper ergänzen sich gegenseitig und halten geistig fit.

Unser Seniorenverband – ich hatte von dessen Existenz vor einigen Monaten keine Kenntnis – liegt mir

Impressum

Herausgeber:

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

Layout und Druck:

Schmid-Fehr AG, Goldach

Redaktion:

Toni Hässig
Oberhelfenschwil

Beiträge an:

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

Mitgliederverwaltung:

Ruedi Hofmänner
Obermoosbergstrasse 45, Herisau
hofmaenner@swissonline.ch

Bildnachweise:

Seiten 1, 2, 3, 4, 5, 10, 15 Toni Hässig
Seite 6 Ulrich Brügger;
Seite 13 Kurt E. Ress

Werden Sie Mitglied!

Anmeldung mit Adresse an:
info@seniorenfragen-sgarai.ch

bereits am Herzen. Ich begegne seit dieser Bekanntschaft vielen interessanten Menschen und Themen und ich bin mir sicher, dass wir Seniorinnen und Senioren eine starke Stimme brauchen und auch verdienen. Wir haben Lebenserfahrung, wir haben Humor, wir haben Meinung. Und das soll sich in dieser Zeitschrift widerspiegeln.

Wir informieren über Themen, die uns alle bewegen – vom Alltag bis zur Politik, von Gesundheits-

themen bis zur Digitalisierung, Wir zeigen, wie aktiv, vielfältig und engagiert unsere Generation ist und stellen uns den Herausforderungen. Ich freue mich, dass ich im Seniorenverband zusammen mit einem motivierten Team von Seniorinnen und Senioren einen bescheidenen Beitrag zum Wohlergehen unserer Generation leisten darf.

Herzlichst
Toni Hässig



Hauptversammlung mit Rekordbeteiligung

Im Würth Haus Rorschach führte Präsidentin Maria Kaiser am 24. April 2025 durch eine abwechslungsreiche Hauptversammlung mit 139 Teilnehmenden, darunter 123 Stimmberechtigte. Die Veranstaltung begann mit einem inspirierenden Vortrag von Referentin Barbara Studer über die Förderung der geistigen Gesundheit, Fitness und Resilienz im Alter.

Stadtpräsident Röbi Raths übermittelte Grüsse der Stadt Rorschach und skizzierte die bevorstehenden Herausforderungen, darunter der Wiederaufbau der abgebrannten Badhütte als zentrales Thema.

Maria Kaiser informierte über die Schwerpunkte des Verbandes und des Vorstandes. Der Verband



strebt an, sich als interkantonale Plattform für Diskussionen zu Themen, die Seniorinnen und Senioren betreffen, zu etablieren.

Unter der Leitung von Ronald Isler, Mitglied bei Innovage Ostschweiz, diskutierte der Vorstand intensiv über die zukünftige Ausrichtung. Die Erweiterung des Netzwerks und der Mitgliederbasis ist entscheidend, um die Arbeit des Verbandes zugunsten der älteren Generation effektiv zu gestalten und die nötigen finanziellen Mittel zu sichern. Die abgeleiteten Massnahmen zur Erreichung dieser Ziele werden nun kontinuierlich umgesetzt, um den Verband zu stärken und für die Zukunft zu rüsten.

Die Tätigkeiten der Seniorinnen- und Seniorenräte St. Gallen (KSR-SG), vertreten durch Christa Köppel, sowie Appenzell Ausser rhoden (KSR-AR), vertreten durch Hans Bruderer, wurden in separaten Jahresberichten der Senioren-Zytig vorgestellt. Der KSR-SG hat sich insbesondere durch persönliche Vorsprachen als Ansprechpartner in Sachen Alterspolitik bei der Regierung, Verwaltung und Staatskanzlei positioniert, wobei das Thema «Demenz» hohe Priorität genießt.

Am 29. Mai 2024 wurde der Kantonale Seniorinnen- und Seniorenrat Appenzell Ausser rhoden (KSR-AR) gegründet. An den ersten Sitzungen ging es vor allem um die Organisation und die Suche nach neuen Mitgliedern und einem Präsidium. Erfreulicherweise hat sich mit Heinz Mauch-Züger ein bestehendes Mitglied für die Übernahme des Präsidiums per Juni 2025 zur



Von links: Zurückgetreten sind Richard Lehner und Erika Pertzel, neu in den Vorstand gewählt wurde Heinz Mauch. Toni Hässig ist neuer Redaktor der Senioren-Zytig. Präsidentin Maria Kaiser-Dort.



Denise Moser.

Verfügung gestellt. Über die aktuellen Themen des Schweizerischen Verbandes für Seniorenfragen informierte dessen Vizepräsidentin Denise Moser. Die statuarischen Geschäfte wurden einstimmig genehmigt. Weitere Informationen sowie Bilder von der Hauptversammlung finden Sie auf der Homepage des Seniorenverbandes www.seniorenfragen-sgarai.ch.

Vorschau: Die nächste Hauptversammlung des Verbandes findet am 23. April 2026 statt.

Toni Hässig

Rücktritt und Wahlen:

Richard Lehner und Erika Pertzel sind aus dem Vorstand zurückgetreten. Präsidentin Maria Kaiser würdigte ihr grosses Engagement. Erika Pertzel stand über viele Jahre stets zur Stelle, wo sie gebraucht wurde, und Richard Lehner verdanken die Verbandsmitglieder die heutige Form der Senioren-Zytig als informative Lektüre.

Als neues Vorstandsmitglied wurde Heinz Mauch vorgeschlagen. Er wurde einstimmig und mit Applaus gewählt. Er ist gespannt auf seine neue Aufgabe und freut sich auf eine gute Zusammenarbeit. Vorgestellt wurde an der HV auch der neue Redaktor für die Senioren-Zytig. Toni Hässig hat einen prall gefüllten journalistischen Rucksack und grosse Erfahrung. Er ist in dieser Funktion nicht Vorstandsmitglied, wurde aber mit Applaus in seiner Funktion willkommen geheissen.

4 Fit im Kopf – Mehr vom Leben

Die steigende Lebenserwartung ist eine Einladung, unsere mentale Gesundheit und Fitness zu bewahren. Neurowissenschaftlerin Barbara Studer präsentierte im Würth Haus in Rorschach wissenschaftlich fundierte und praxisnahe Strategien, um geistige Gesundheit, Fitness und Resilienz zu fördern. Ein Referat über das menschliche Gehirn ist doch eher etwas Trockenes – doch nicht, wenn Barbara Studer spricht. Sie versteht es, das komplexe Thema auf eine inspirierende und interaktive Weise zu vermitteln. Die Veranstaltung im Zusammenhang mit der HV des Seniorenverbandes zog denn auch eine rekordhohe Zuhörerschaft an.

Das Gehirn, oft etwas im Hintergrund, gerät immer dann in den Mittelpunkt, wenn wir merken, dass es «nicht mehr so rund läuft». Doch was braucht unser Gehirn, um gesund und fit zu bleiben? In ihrer Forschung an der Universität Bern und in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen entwickelte Barbara Studer «Hirnjogging-Games», wie etwa Arbeitsgedächtnisaufgaben. Zwar zeigten Studien statistisch einen positiven Effekt, aber die Probanden bemerkten im Alltag keine relevanten Veränderungen. Die Wissenschaftlerin schloss daraus, dass es nicht nur um die Leistungsfähigkeit des Gehirns geht, sondern auch um das Wohlbefinden.

«Wir können etwa 75 Prozent unserer geistigen Gesundheit beeinflussen. Für den Teil, den wir nicht beeinflussen können, empfiehlt



Neurowissenschaftlerin Barbara Studer motivierte zum gemeinsamen Singen.

sie radikale Akzeptanz und Gottvertrauen. Hadern wir mit Sachen, die wir nicht ändern können, verlieren wir nur Energie. Energie, die wir für beeinflussbare Dinge nutzen sollten.»

Mentales Wohlbefinden unterstützt die Gehirnleistung und fördert die Neuroplastizität. Das ist die Fähigkeit des Gehirns, sich anzupassen. Zwei Ratschläge Studers: Investieren Sie in erfüllende Beziehungen. Einsamkeit und Isolation ist etwas vom Schlimmsten, das wir unserem Hirn antun können. Wir sind für die Gemeinschaft gemacht. Regelmässige Bewegung hat nicht nur positive Auswirkungen auf den Körper, sondern auch auf das Gehirn. 20 bis 30 Minuten Bewegung am Tag können das Gehirn bereits erheblich stärken und führen zu einer Vergrösserung des massgebenden Hippocampus. Ein Negativbeispiel: Wer Groll verspürt und nicht vergeben kann, hat einen geschädigten Hippocampus und das führt

zu einem höheren Risiko für Demenz.

«Wenn sich der Körper bewegt, bewegt sich das Gehirn»

Positive Emotionen sind für das Hirn eine Energie- und Mutquelle, Negative aber auch. Negative Gefühle wie Trauer und Enttäuschung gehören zum Leben. Man nennt das Emodiversität: Wer sowohl positive als auch negative Emotionen akzeptieren und verarbeiten kann, lebt gesünder. Wir neigen dazu, uns auf das Negative zu konzentrieren. Negativität verursacht im Gehirn dreimal soviel Aktivierung wie positive Gedanken. Wer sich auf das Positive konzentriert, bleibt aber länger geistig fit. Menschen, die ein positives Bild vom Altern haben und sich offen für Neues zeigen, können bis zu sieben Jahre länger geistig gesund bleiben.

Musik hat eine aussergewöhnliche Wirkung auf das Gehirn,



Die Hirnforscherin setzte das Publikum in Bewegung.

sie aktiviert alle Areale und fördert die geistige Flexibilität. Dies wurde während des Referates dann gleich mehrfach lustvoll umgesetzt. Barbara Studers Stimme und Gitarre lockten die Teilnehmenden mit dem Lied «Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten» aus der Reserve. Singen, Tanzen und Musizieren: Man kennt bis heute keine andere Aktivität, welche das Hirn in allen Arealen so «durchknetet», so Barbara Studer. Es muss nicht perfekt sein: «Die Anstrengung selbst ist das Training».

Positiven Einflüssen auf das Gehirn stehen zahlreiche Risikofaktoren gegenüber: Sie sind oft selbstgemacht. Barbara Studer motivierte zur regelmässigen Beschäftigung mit der eigenen Hirnfitness. Eine ausgewogene Mischung aus Bewegung, sozialen Kontakten, positiven Gedanken

und geistigen Herausforderungen bewähre sich. Es lohne sich, in die eigene geistige Gesundheit zu investieren – für ein langes, glückliches und vitales Leben.

Weitere Informationen finden Sie unter www.hirncoach.ch.

Toni Hässig



Das Hirn anschaulich erklärt.

6 AHV im Wandel – Zukunft gestalten, Generationen verbinden

Unter diesem Titel präsentierten am 14. Mai 2025 in Bern der Schweizerische Verband für Seniorenfragen SVS, der Schweizerische Arbeitgeberverband und der Schweizerische Gewerbeverband ihre Haltung zur Zukunft der AHV, deren nachhaltige Sicherung, Anpassung an unsere heutigen Lebensbedingungen und Erhalt für die nächste Generation. War es Zufall, dass dieser Kongress just einen Tag vor der Bekanntgabe der Marschrichtung des Bundesrates durch Frau Bundesrätin Elisabeth Baume-Schneider erfolgte?

Ausgangslage klar – Finanzierung unklar

Die AHV braucht mehr Geld. Es geht um Milliardenbeträge. Die Babyboomer gehen in Pension, die Zahl der Pensionäre nimmt stark zu. Im Jahr 2035 werden es rund 3 Millionen sein. Diejenigen, die im Berufsleben stehen, müs-

sen immer mehr Renten finanzieren. Fielen 1995 vier Erwerbstätige auf einen Rentner, werden es 2025 noch 2.1 Erwerbstätige sein. Dazu kommt, dass die Lebenserwartung stetig zugenommen hat. Sie beträgt heute bei Männern 82 Jahre und bei Frauen 86 Jahre. Die wirtschaftlichen Unsicherheiten mindern die Renditen. Zu beachten ist auch, dass die zunehmende Flexibilisierung und atypische Arbeitsverhältnisse die kontinuierliche Beitragszahlung erschweren. Die Rechnung geht also nicht mehr auf. Wieviel Mittel benötigt werden, ist aktuell indessen unklar. Die Finanzierung der 13. AHV-Rente ist noch nicht geregelt. Offen ist auch die Initiative der Mitte-Partei zur Aufhebung des Rentenplafonds für Ehepaare.

Woher soll das Geld für die AHV kommen?

Um das Gleichgewicht in der Altersvorsorge zu erhalten, gibt

es drei Stellschrauben: Anpassungen bei der Dauer des Rentenbezuges, bei den Leistungen und bei den Einnahmen. So wurde von Seiten der Arbeitgebenden die Anhebung des Rentenalters gefordert. Eine heute 70-jährige Person habe das gleiche Gesundheitsniveau wie eine 50-jährige Person im Jahr 1950. Es sei an der Zeit, unsere Institutionen an diese soziale und demografische Realität anzupassen. Das System stimmt nicht mehr mit der Realität überein. Durch die Anhebung des AHV-Freibetrages für über 65-Jährige und stärkerer Belohnung des späteren Rentenbezuges soll die freiwillige Weiterarbeit nach dem Referenzalter gefördert werden. Eine Erhöhung des Referenzalters brächte eine Entlastung des Fachkräftemangels und der Finanzen der Altersvorsorge. Beitragserhöhungen seien ein Teufelskreis. Gerade die KMU leiden am härtesten unter den Beitragserhöhungen. Höhere Arbeitskosten führten zu weniger Einstellungen und weniger Investitionen. Die Wettbewerbsfähigkeit sinke und die Wirtschaft verlangsamt. Ohne Wirtschaftswachstum könne kein Gesellschaftssystem auf die Dauer bestehen.

Andere Sichtweise erst bei der Podiumsdiskussion

Wenig erstaunlich, dass sich Gabriela Medici, Zentralsekretärin des SGB, gegen die von Arbeitgeberseite vorgeschlagenen Lösungen wehrte. Ins Feld geführt wurde unter anderem, dass über



50-Jährige schon heute Mühe hätten, eine Stelle zu finden. Zudem sei es für viele Arbeitnehmende in körperlich strengen Berufen nicht zumutbar, über das Alter 65 zu arbeiten.

Resolution ohne Diskussion

Am Schluss der Tagung präsentierte Rudolf Joder, Präsident des SVS, eine gemeinsame Resolution des Kongressveranstalters und der beiden Kongresspartner. Darin wird unter anderem gefordert, dass die Finanzierung der 13. AHV-Rente grundsätzlich mittels Mehrwertsteuer zu finanzieren sei. Mithin werden Beitragserhöhungen abgelehnt. Das AHV-Referenzalter sei entsprechend der höheren Lebenserwartung schrittweise anzuheben, wobei gesundheitliche, soziale

und wirtschaftliche Aspekte zu berücksichtigen seien. Die Verlängerung des Arbeitslebens sei attraktiv zu gestalten. Die Finanzierungsprobleme der AHV seien in der nächsten Reform gesamtgesellschaftlich anzugehen. Dabei müssten strukturelle Massnahmen wie die Erhöhung des Referenzalters Eingang finden. Der SVS hat somit ohne Diskussion die Haltung der Arbeitgeberverbände übernommen. Dass dadurch im Nachgang die Frage aufkam, wer im Verband zuständig ist, eine solche Resolution im Namen aller Mitglieder zu verabschieden, kann nicht verwundern. Diskussionspunkte hätte es bei dieser Resolution durchaus gegeben.

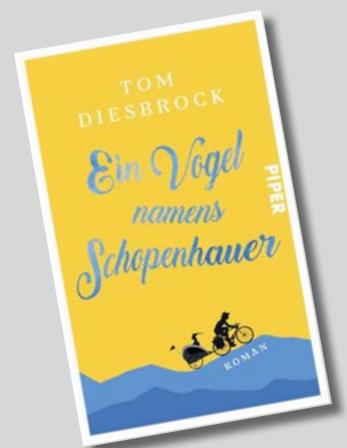
Gion Pieder Casaulta

Buch-Tipp

Tom Diesbrock – Ein Vogel namens Schopenhauer

Der Griesgram und alternde Philosoph Matteo blickt unzufrieden auf sein vergangenes und noch bevorstehendes Leben. Er lebt zurückgezogen in einer Gartenkolonie im Norden Italiens und will mit seinen Mitmenschen nichts mehr zu tun haben. Seine Gartennachbarin Leyla lässt jedoch nicht locker und versucht geduldig und hartnäckig, Matteos harte Schale zu knacken. Dann landet ein verletzter Vogel in Matteos Garten und stellt sein Leben auf den Kopf. Der Wal-

drapp und Matteo scheinen sich zu mögen und werden Freunde. Mit Leylas Hilfe beginnt eine gemeinsame abenteuerliche Reise mit Velo und Anhänger auf die andere Seite der Alpen. Sie führt Matteo und Waldrapp Schopenhauer zurück ins Leben. Eine herrliche, warmherzige und berührende Erzählung über das Glück einer Freundschaft die einen Menschen so verändern kann, dass er sich selbst und anderen wieder vertraut. *(th)*



Tom Diesbrock
Ein Vogel namens Schopenhauer
 336 Seiten
 Piper Verlag
 ISBN 978-3492072229



SVS NEWS

Rückblick auf den Kongress vom 14. Mai 2025

Zum ersten Mal hat der SVS seinen Jahreskongress mit Partnern veranstaltet. Zusammen mit dem Schweizerischen Arbeitgeberverband (SAV) und dem Schweizerischen Gewerbeverband (sgv) hat er am 14. Mai 2025 einen Anlass zur künftigen Gestaltung der Altersvorsorge in der Schweiz organisiert.

Programm

Als Einstieg in das Thema gab die Präsidentin der Konferenz der kantonalen Ausgleichskassen, **Natalia Weideli Bacci**, einen Überblick zu den Herausforderungen und Chancen der AHV. **Peter Haudenschild**, Delegierter des SVS im SSR, **Barbara Zimmermann-Gerster**, Leiterin Sozialpolitik und Sozialversicherungen des SAV und **Simon Schnyder**, Ressortleiter Sozial- und Gesundheitspolitik des sgv, erläuterten die Haltungen ihrer Organisationen zum Thema AHV. Unter der Leitung von Stefan Frühauf, Moderator SRF, diskutierten Nationalrätin Regine Sauter, FDP ZH, Marc Rüdüsüli, Präsident Die junge Mitte Schweiz und Gabriela Medici, Stv. Sekretariatsleiterin des schweizerischen Gewerkschaftsbundes in einem ausführlichen Podiumsgespräch die wichtigen Fragen rund um die Perspektiven der AHV.

Fazit

Alle Referierenden und Podiumsteilnehmenden waren sich einig, dass die AHV strukturelle Reformen braucht. Natalia Weideli erinnerte daran, dass heute in den Diskussionen der Fokus vorwiegend auf die Finanzen gerichtet wird. Es sei dabei aber entscheidend, den Sinn der AHV wieder in den Mittelpunkt der öffentlichen Debatte zu rücken und sich daran zu erinnern, dass die AHV ein Gesellschaftsprojekt und nicht nur ein Umverteilungsinstrument ist.

Ausblick

Die drei Verbände verabschiedeten eine Eingabe an Bund und Parlament mit acht Forderungen, die dazu beitragen sollen, die AHV für die Zukunft zu rüsten.

1. Am bewährten Drei-Säulen-System der Altersvorsorge ist festzuhalten.
2. Die AHV-Revision muss die Altersvorsorge der 1. Säule langfristig sichern und generationenverträglich sein.
3. Die Ergänzungsleistungen sind als integrierter und ergänzender Bestandteil der 1. Säule zu verstehen.
4. Das AHV-Referenzalter ist entsprechend der höheren Lebenserwartung schrittweise anzuheben, wobei gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Aspekte zu berücksichtigen sind.
5. Die Verlängerung des Arbeitslebens ist attraktiv zu gestalten.
6. Die Finanzierung der 13. AHV-Rente muss grundsätzlich mittels Mehrwertsteuer finanziert werden.
7. Die von der SGK-S vorgeschlagene Kopplung der Senkung der Lohnbeiträge in der ALV an die Altersvorsorge wird abgelehnt, da sie dem System widerspricht.
8. Die Finanzierungsprobleme der AHV sind in der nächsten Reform gesamtheitlich anzugehen. Dabei müssen strukturelle Massnahmen, wie die Erhöhung des Referenzalters Eingang finden.

Denise Moser, Ressort Kommunikation

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

Neuorganisation Vorstand

Alterspolitische und generationenübergreifende Fragen werden angesichts der demografischen Entwicklung immer wichtiger. Der Verband für Seniorenfragen St. Gallen-Appenzell (VS SG-AR-AI) ist eine relevante Plattform für den Austausch zu diesen gesellschaftlichen Herausforderungen. Deshalb hat sich der Vorstand zum Ziel gesetzt, in allen Regionen der drei dem Verband zugehörigen Kantone über den Zweck des Verbands und über seine Aktivitäten stärker zu informieren. Dies, um das Netzwerk und die Mitgliederbasis zu verbreitern. Denn nur so können wir unsere Arbeit für die ältere und die jüngere Generation gewinnbringend gestalten.

Um die geplante Strategie umzusetzen und den VS SG-AR-AI als interkantonalen Dachverband zu etablieren, will sich der Vorstand neu organisieren. Anlässlich

der vergangenen Hauptversammlung habe ich die Anwesenden bereits kurz darüber informiert.

An seiner ersten Sitzung nach der HV hat der Vorstand beschlossen, das Ressortsystem einzuführen. Um wirkungsvoller zu arbeiten, wird sich der Vorstand künftig in folgenden vier Ressorts organisieren: «Geschäftsleitung», «IT/Website/Soziale Medien», «Finanzen/Mitgliederverwaltung», «Veranstaltungen/Kommunikation/Werbung». Aufgrund der Neuorganisation und der Stärkung der strategischen Ausrichtung werden wir auch eine Statutenänderung vornehmen. Der entsprechende Antrag wird den Mitgliedern an der Hauptversammlung 2026 zur Genehmigung vorgelegt.

Wir freuen uns, dass wir mit den bisherigen Mitgliedern einige der neuen Vorstandsressorts besetzen konnten. Allerdings suchen wir für

das Ressort «Finanzen/Mitgliederverwaltung» noch eine engagierte Persönlichkeit mit entsprechenden Fachkenntnissen. Ebenfalls suchen wir für das Ressort «Veranstaltungen/Kommunikation/Werbung» noch eine Verstärkung.

Möchten Sie nach Ihrer beruflichen Tätigkeit gerne bei uns mitarbeiten und sich für die Belange von Senior:innen einsetzen und mit der jüngeren Generation im Dialog bleiben? Dann sind Sie bei uns richtig!

Wenn Sie Interesse haben, in unserem aufgestellten Vorstandsteam mitzuarbeiten, nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf und senden Sie Ihre Bewerbung mit einem kurzen beruflichen und/oder ehrenamtlichen Werdegang an info@seniorenfragen-sgarai.ch.

Maria Kaiser

Vorstand VS SG-AR-AI: Ressortsystem

<p>Geschäftsleitung</p> <p>Präsidium: Maria Kaiser Aktuariat: Evelyne Jung Kommunikation: Heinz Mauch und Hans Bruderer, Co-Leitung</p> <p>Aufgaben: Umsetzung Strategie Aussenbeziehungen Sitzungsvorbereitungen Hauptversammlung</p>	<p>IT / Website / Social Media</p> <p>IT- Verantwortlicher: Ruedi Hofmänner</p> <p>Aufgaben: Verantwortung Verbandsaccount Webseiten Datenplattform</p>	<p>Finanzen / Mitgliederverwaltung</p> <p>Fachpersonen im Bereich Finanzen: vakant</p> <p>Aufgaben: Rechnungsführung Mitgliederverwaltung Rechnungsstellung</p>	<p>Veranstaltungen / Kommunikation</p> <p>Co-Leitung: Heinz Mauch und Hans Bruderer Redaktion Seniore-Zyting: Toni Hässig Fachperson Werbung / PR / Fundraising: vakant</p> <p>Aufgaben: Fundraising Kommunikation / Erstellen der SZ Themenvorschläge Referentensuche Organisation Veranstaltungen</p>
<p>Aussenbeziehungen / Delegationen</p> <p>Maria Kaiser SVS SSR SPB OSAB</p>	<p>ex officio</p> <p>Kantonale Seniorinnen- und Seniorenräte: Christa Köppel, Präs. KSR-SG Heinz Mauch, Präs. KSR-AR</p>		

Youngster- Mid Ager – Best Ager – Silver Surfer – Seniors

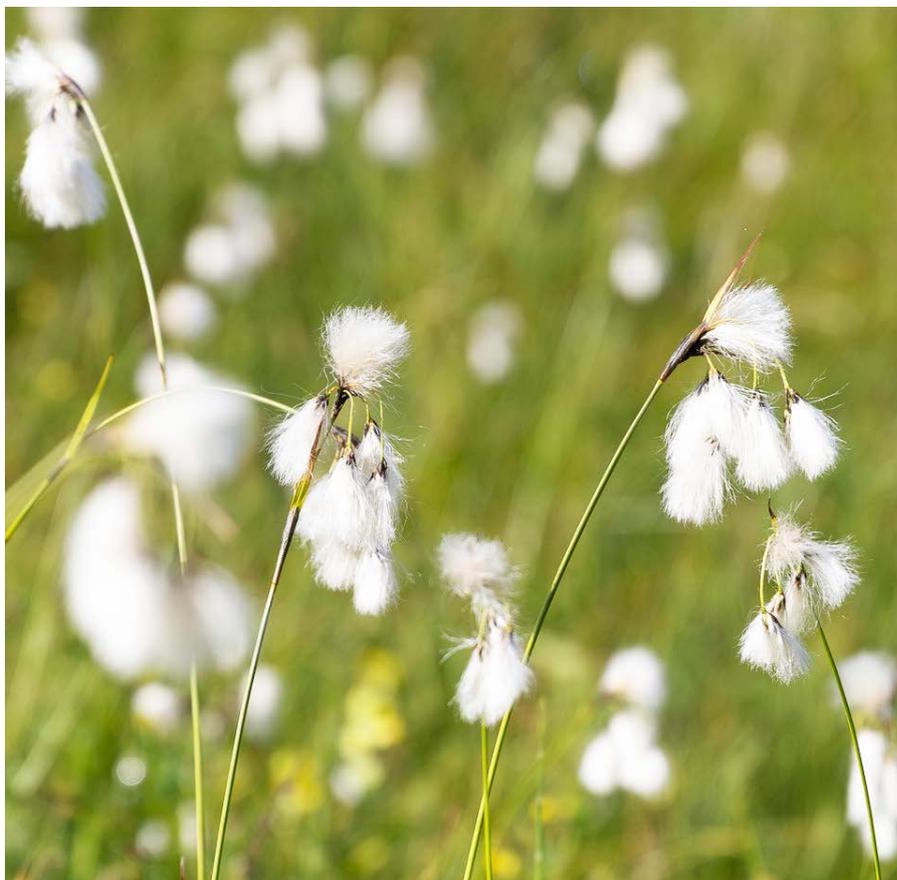
Sozialwissenschaften und Marketing-Spezialisten verwenden die erwähnten Begriffe, um idealtypische Merkmale der verschiedenen Alterskategorien festzulegen. So ist der Best Ager in etwa 50–75 Jahre alt, gehört zur Generation der Babyboomer, ist vermögend, aktiv und kritisch denkend; Gesundheit sowie soziales Umfeld in Familie, Gesellschaft und Beruf treten in den Vordergrund seines Interesses. Und wer dazu auch noch gut bis passabel mit den modernen Medien umgehen kann, wird zum Silver Surfer! Und die Seniors? Es ist höflicherweise nirgends eine Altersangabe festgelegt, mit welcher man ins Seniorenalter einzutreten hat. Schieben wir also einfach den für viele etwas schwierigen Übergang von den Best Agern ins vulnerablere Seniorenalter so weit wie möglich hinaus. So gehören wir, so lange wie möglich, zu den verführerisch klingenden Best Agern. Verändert dieser kleine Selbstbetrug unser Alltagsleben? Und wollen wir uns überhaupt von Sozialwissenschaften und Marketing-Spezialisten «schubladisieren» lassen?

Versteckt sich hinter dem Begriff Best Ager nicht etwas Irreführendes? War denn nicht etwa die Zeit als Youngster oder als Mid Ager die beste in unserem Leben? Darf die Best-Ager-Aera mit der besten Lebensphase gleichgesetzt werden? Sind die aktuellen Best Agers allenfalls gar rücksichtslos durchs Leben, haben vieles oder

allzu vieles an sich gerissen, um zum Besten gekommen zu sein? Einzig der persönliche Rückblick auf die eigene Lebensgeschichte kann zu Antworten auf die in den Raum gestellten Fragen führen. Die Schlagzeile der Appenzeller Zeitung vom 28. Mai 2025 allein weckt Zweifel, ob wirklich die Best-Ager-Zeit die beste war, wird doch festgehalten: «Jede vierte Person hat im Alter finanzielle Sorgen.» Wie können wir diesen Menschen helfen, ein Alter in Würde zu leben? Es ist einerseits erfreulich, dass die Alterskategorie

der Ü-65 zunimmt. Andererseits sinkt aber die Geburtenrate und einzig die Zuwanderung sichert den Wohlstandserhalt. Antworten auf brisante Fragen wie die momentan im Vordergrund stehende Finanzierung des 13. AHV-Rente, können einzig in Zusammenarbeit der Youngsters, Mid Agers, Best Agers und Seniors gefunden werden. Lassen Sie uns deshalb den wichtigen Gruppenaustausch pflegen und auf die Pflege des eigenen «Gärtlis» verzichten!

Aline Auer



Chur – Ein Rundgang durch die älteste Stadt der Schweiz

40 Seniorinnen und Senioren aus der Region Rorschach unternahmen einen Ausflug nach Chur. Diese Reise stärkte die nachbarschaftlichen Beziehungen zu den Bündnern, die den Aufenthalt organisierten.

Chur, mit einer Siedlungsgeschichte von über 5000 Jahren, begeistert mit einer der intaktesten Altstädte der Schweiz. Die Stadt wurde in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich restauriert und ist heute praktisch zur Gänze verkehrsfrei. Über der Altstadt erhebt sich der Bischöfliche Hof mit der 800 Jahre alten Kathedrale und ihrem strahlenden spätgotischen Hochaltar in goldener Pracht. Die Kirche St. Martin, stadtbildprägend, wurde auf den Resten einer karolingischen Dreiapsiden-Saal-

kirche erbaut und ist seit 1526 reformierte Stadtkirche. Besonders beeindruckend sind die drei Glasfenster von Augusto Giacometti aus dem Jahr 1919 an der Südwand.



Bewegte Churer Frauen-Geschichten

Auf dem Frauenrundgang erhielt die Gruppe Einblicke in das Leben und die Persönlichkeiten berühmter Bündnerinnen. Die Stadtführung führte zu den Wirkungsplätzen in der Altstadt und erzählte spannende Geschichten von Frauen wie Sylvia Caduff (Schweizer Dirigentin), Angelika Kaufmann (Malerei), Maria Theresia Scherrer (Ordens-

schwester), Tina Truog-Saluz (Autorin), Elly Koch (Stick-Künstlerin) und vielen mehr. Diese Frauen kämpften in einer unbarmherzigen Männerwelt um Existenz und Anerkennung.

Das gemeinsame Mittagessen und die Rundgänge durch die schöne Altstadt förderten neue Bekanntschaften. Ein herzliches

Dankeschön geht an Annie Fleischhauer und ihre Kolleginnen und Kollegen sowie an die Stadtführerin Imelda Grisch und Stadtführer Christoph Bucher.

Kurt E. Röss

Wer besser hört, hat mehr zu sagen.

Pro Audito engagiert sich auf allen Ebenen für gutes Hören.
www.mehrhoeren.ch



Pro Audito
St.Gallen
 Verein für Schwerhörige



Ristorante Capri Pizzeria

Bäumlistorkelstrasse 3
 CH-9400 Rorschach

Täglich geöffnet

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

kontakt@capri-rorschach.ch

071 841 26 46

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

herzlich willkommen

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

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

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



Veranstaltungen

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

Anlässe Rorschach und Umgebung August bis November 2025

Dienstag, 12. August 2025

Altstadtbesichtigung von Rheineck SG
Fahrt mit dem Zug nach Rheineck, Führung durch die Altstadt. Rückfahrt mit dem Schiff nach Rorschach oder mit dem Zug.

Dienstag, 9. September 2025

Besichtigung AVA Altenrhein
Fahrt mit dem Bus nach Altenrhein, Führung durch die Anlage des Abwasserverband «AVA», Altenrhein. Anschliessend Kaffee und Kuchen im Camping-Restaurant Idyll. Rückfahrt mit Bus nach Rorschach.

Dienstag, 14. Oktober 2025

Besuch Seifen-Museum in St. Gallen
Fahrt mit dem Bus nach St. Gallen (Silberturm), Besuch des Seifen-Museum. Rückfahrt mit dem Bus nach Goldach/Rorschach.

Dienstag, 11. November 2025

Veranstaltung Wohnen im Alter
Veranstaltung in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Rorschach
14.00 Uhr: Impulsreferat Wohnen im Alter
14.30 Uhr: Vorstellung der Angebote in Rorschach und Umgebung

15.15 Uhr: Podiumsdiskussion und Fragerunde

16.00 Uhr: Apéro und Austausch mit Referenten und TeilnehmerInnen

Ein Flyer mit den definitiven Programmen wird jeweils an den Mittagstischen abgegeben und per Mail zugestellt oder sind auf der Homepage ersichtlich.

Rückfragen an: Hansruedi Duss, Tel. 079 238 64 04 oder hansruedi.duss@blueemail.ch.

Mittagstische:

Goldach: Jeden zweiten Freitag im Monat ab 11.30 Uhr in Maggie's Kafi- und Wytreff in Goldach.

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

Rorschach:

Jeden letzten Freitag im Monat ab 11.30 Uhr im Restaurant Hafenbuffet

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

Anlässe Herisau und Umgebung August bis November 2025

Mittwoch, 13. August 2025

Ganzer Tag

Sommerwanderung
Einladung mit Detailprogramm folgt

Mittwoch, 1. Oktober 2025

14.30 Uhr (Programmänderung)

Führung Baustelle
Bahnhof Herisau

Mittwoch, 5. November

14.30 Uhr

im Casino Herisau
Vortrag «Gesunder Schlaf»

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

Weitere Veranstaltungen auf Seite 15.



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@mobiliar.ch
mobiliar.ch

die Mobiliar

1369827



Mehr Mobilität mit Ihrer LANDI



79.-

Rollator Stahl blau

1849.-

Elektromobil HS-SS8
Mobil Comfort



Garantie
5
Jahre



Garantie
5
Jahre

3099.-

Vorne & hinten gefedert
Mobil Comfort HS-898 II

landigoldachmoerswil.ch

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

Matthias
Bierkavalier

Schätzengeden

ZERTIFIZIERTE
SLOW
BREWING
QUALITÄT

UNSER SCHÜGA.

Wir nehmen uns Zeit für unser Bier.

Anlässe PRO SENECTUTE – Neues Kursprogramm 2. Halbjahr 2025

Bei PRO SENECTUTE können Sie aus einem breiten Angebot von Kursen und Veranstaltungen wählen. Bewegungsangebote, Literarische Wanderungen, Sprach- und Kreativkurse, Besichtigungen usw. Bestellen Sie das aktuelle Kursprogramm.

Weitere Auskünfte

Tel. 071 844 15 16 oder www.sg.prosenectute.ch.

Café NEGROPONT

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

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

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



Bei uns im Laden

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

Schaukelschnecke



Geräuschememorie

Tätzli Krabbe



Standort

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

Öffnungszeiten

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



Wir leisten Gutes.

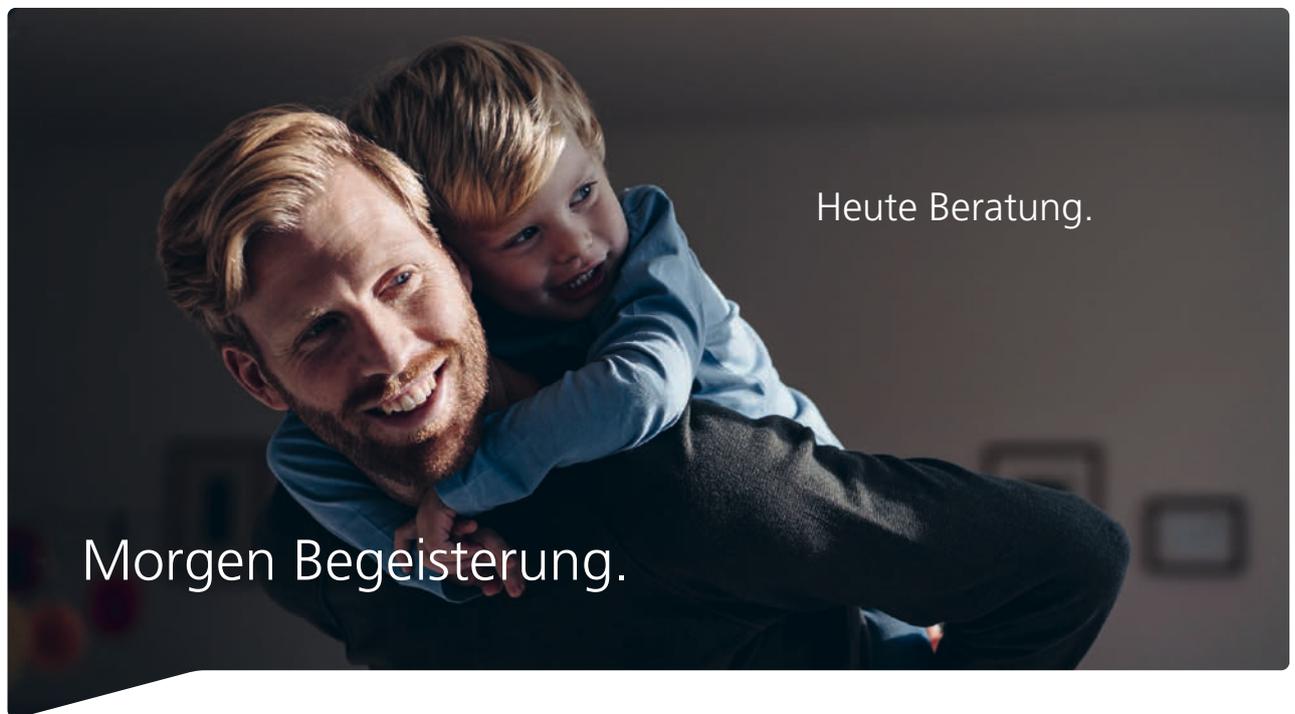


PRO SENECTUTE

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