

# NETZ WERK ALTER

Die Plattform für Kommunikation und Erfahrungsaustausch unter Organisationen und Vereinen, welche Dienstleistungen zugunsten der älteren Bevölkerung anbieten.

# NETZ WERK ALTER

## INHALT

Vorwort	4
Netzwerk Alter Herisau	5
Altersheim Johannesbad	6
Mittagstreff Herisau	6
Soziale Dienste	6
Sozialdienst Spital Herisau	6
Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde	7
Club 60plus Herisau und Umgebung	8
Fachstelle Sport Appenzell Ausserrhoden	9
Katholische Pfarrei Peter und Paul	10
Rotkreuz-Fahrdienst Herisau	11
Pro Audito Appenzeller Hinterland	12
Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden	13
Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden	14
Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL	15
Verein Entlastungsdienst Appenzellerland	16
Wohnbaugenossenschaft «HEMETLI» Herisau	17
Stiftung Altersbetreuung Herisau	18
Palliative Ostschweiz Forum Appenzell Hinterland+	19
Spitex Appenzellerland	20
Sportzentrum Herisau	21
Verband für Seniorenfragen St.Gallen-Appenzell	22
Tixi AR/AI	23
Trauercafé Hinterland	23

# VORWORT

«Herisau – wo man sich wohl fühlt». Dieses Credo soll für alle Einwohnerinnen und Einwohner von Herisau Wirklichkeit sein oder werden. Die Menschen werden immer älter und die erhöhte Lebenserwartung führt zu einer schönen nachberuflichen Lebensphase. Diese soll geprägt sein von Lebensfreude, Attraktivität und Autonomie. An diesen Schnittstellen will das Netzwerk Alter wirken und Plattform zur Abstimmung von Leistungen sein. Die Menschen der dritten Generation sollen aktiv am Gemeinsinn Anteil haben und miteinbezogen werden.

Beratungsangebote und Projekte sollen laufend überprüft und der Entwicklung angepasst werden. Gemäss Alterskonzept sorgt die Gemeinde für die Koordination der in der Altersarbeit tätigen Organisatio-



nen in Herisau und führt jährlich ein Treffen mit einem Schwerpunktthema zur Gesundheit und/oder zum Alter durch. Die Gemeinde setzt sich darüber hinaus für Identifikations- und Begegnungsräume ein. So stehen verschiedene Quartiers- und Begegnungsanlagen wie die Rosenau oder auch der Generationenplatz Kreckel zur Verfügung. Weiter sollen auch mit der aktuellen Zentrumsentwicklung verschiedene Orte zum Wohlfühlen, Verweilen und Begegnen geschaffen werden.

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie über die vielseitigen Angebote orientieren, welche wir als einen klaren Standortvorteil für unser lebenswertes und attraktives Herisau werten.

**Glen Aggeler**  
Präsident Netzwerk Alter  
Gemeinderat  
Ressort Volkswirtschaft und Kultur

# NETZWERK ALTER

«Netzwerk Alter» ist eine Informations-Plattform für Organisationen, welche Dienstleistungen zugunsten der älteren Bevölkerung in unserer Gemeinde erbringen.

## Ziele des Netzwerks Alter Herisau

- Plattform bilden für Kommunikation und Erfahrungsaustausch unter Organisationen und Vereinen, welche Dienstleistungen zu Gunsten der älteren Bevölkerung anbieten
- Als Forum zur Selbstdarstellung der Angebote und Leistungen der Mitglieder dienen
- Vernetztes Fachgremium Alter für die Gemeinde
- Vertreten von Anliegen der älteren Bevölkerung

Verschiedene Herisauer Organisationen oder Vereine delegieren Vertreterinnen oder Vertreter an die Zusammenkünfte des «Netzwerk Alter» Herisau. Die Konferenz wird vom Ressort Volkswirtschaft der Gemeinde koordiniert und vom/von der zuständigen Ressortchef/in (Gemeinderat/rätin) präsiert.

**Kontaktadresse**  
**Ressort Volkswirtschaft**  
Poststrasse 6, 9102 Herisau  
Telefon 071 354 54 25  
[volkswirtschaft@herisau.ar.ch](mailto:volkswirtschaft@herisau.ar.ch), [www.herisau.ch](http://www.herisau.ch)

## ALTERSHEIM JOHANNESBAD

Das Altersheim Johannesbad bietet in schöner landschaftlicher Umgebung Wohnmöglichkeiten für ältere Personen und Ehepaare, welche keinen eigenen Haushalt mehr führen möchten/können. Für pflegebedürftige Betagte führen wir eine kleine Pflegeabteilung. Haustiere sind erlaubt.

### KONTAKT

Schwellbrunnerstr. 2492, 9100 Herisau  
Telefon 071 351 19 64, Fax 071 352 21 04  
info@johannesbad.ch  
www.johannesbad.ch

## SOZIALE DIENSTE

Die Sozialen Dienste umfassen

- Sozialhilfe
- Jugendsekretariat
- Regionale Berufsbeistandschaft Hinterland
- Dienste (Sozialberatung/Alimentenhilfe)
- Mobile Sozialarbeit

### KONTAKT

Poststrasse 6, 9102 Herisau  
Telefon 071 354 55 36, Fax 071 354 54 15  
soziale.dienste@herisau.ar.ch

## MITTAGSTREFF HERISAU

Der Mittagstreff Herisau vom Club 60plus ist eine politisch und konfessionell neutrale, lose Gemeinschaft, welche älteren Menschen zweimal monatlich eine reichhaltige Mahlzeit serviert und die Möglichkeit bietet, gemütlich zusammensitzend. Der Mittagstreff findet im Casino Herisau statt.

### KONTAKT

Elisabeth Cavegn  
Bruggereggstrasse 17, 9100 Herisau  
Telefon 071 351 19 92  
elisabeth.cavegn@hotmail.com  
www.club-60plus-herisau.ch

## SOZIALDIENST SPITAL HERISAU

Der Sozialdienst bietet fachliche Beratung für stationäre Patienten und deren Angehörige bzw. Bezugspersonen an und leitet bei Bedarf zweckmässige Sachhilfe ein. Die Beratung wird bei psychosozialen, rechtlichen und finanziellen Problemen angeboten, die während dem Spitalaufenthalt auftreten. Der Sozialdienst arbeitet interdisziplinär mit Ärzten und Pflegepersonal und vernetzt sich mit externen Fachstellen.

### KONTAKT

Astrid Graf  
Telefon 071 353 21 68, Fax 071 353 21 71  
herisau.sozialdienst@svar.ch

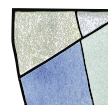
## EVANGELISCH REFORMIERTE KIRCHGEMEINDE

Zu verschiedenen Feiern und Veranstaltungen sind Sie herzlich eingeladen: Gottesdienste in der Kirche und in den Altersheimen, Abendbesinnungen, Seminar am Nachmittag, Gespräch zur Bibel, Vorträge, Ausflüge, Begegnungsnachmittag und monatlich das Trauercafé oder das «Zäme Ässe».

Auch persönlich sind wir gerne für Sie da. Auf Wunsch besuchen wir Sie zu Hause oder im Altersheim. Wer einen Besuch wünscht von einer Pfarrperson oder einem Mitglied unserer Besuchsgruppe, meldet sich am besten bei unserem Sekretariat. Auch wer für den Gottesdienstbesuch gerne den Fahrdienst in Anspruch nehmen möchte, meldet sich bitte beim Sekretariat.

### KONTAKT

Sekretariat der evang.-ref. Kirchgemeinde, Poststrasse 14, 9100 Herisau  
Telefon 071 354 70 60  
sekretariat@ref-herisau.ch, www.ref-herisau.ch



Evang.-ref.  
Kirchgemeinde  
Herisau

# CLUB 60PLUS HERSAU UND UMGEBUNG

---

Unter dem Namen «Club 60plus Herisau und Umgebung» besteht in Herisau eine politisch und konfessionell unabhängige Vereinigung. Zweck des Vereins ist es, den rund 700 Mitgliedern abwechslungsreiche Veranstaltungen anzubieten und soziale Kontakte zu fördern.

Es werden Wanderungen, Ausflüge, Besichtigungen, Velotouren, Jass- und Spielnachmittage, kulturelle Veranstaltungen und Mittagstreffs angeboten. Eine Mitgliedschaft kostet einmalig zwanzig Franken, weil die Migros den Club mit dem Kulturprozent unterstützt.

Machen Sie mit. Sie werden neue Freundschaften knüpfen und überrascht sein vom vielfältigen Angebot!

## KONTAKT

Thomas Bruppacher, Präsident  
Oberdorfstrasse 106a, 9100 Herisau  
Telefon 071 352 58 84  
mail@bruppacher-thomas.ch, www.club-60plus-herisau.ch



# FACHSTELLE SPORT APPENZELL AUSSERRHODEN

---

## **Erwachsenensport Schweiz esa, das Sportförderprogramm des Bundes**

Mit Erwachsenensport Schweiz esa setzt sich das Bundesamt für Sport BASPO für mehr Sport und Bewegung in der Bevölkerung im Erwachsenenalter ein.

Das BASPO und die Fachstelle Sport engagieren sich für eine lebenslange Sportförderung. Während die Sportausbildung im Kinder- und Jugendalter durch Jugend+Sport (J+S) gefördert wird, schafft es ideale Voraussetzungen für gesundheitswirksame Bewegungs- und Sportangebote für Erwachsene ab 20 Jahren.

Für motivierte Personen mit guter Praxiserfahrung werden esa-Leiterkurse angeboten. Die Ausbildung führt zur esa-Leiterinnen- bzw. zur esa-Leiteranerkennung. Diese sind durch ihre Erfahrung und ihre erworbenen Kompetenzen befähigt, Bewegungs- und Sportlektionen sowie Trainings für Erwachsene selbstständig und kompetent zu leiten.

Die Fachstelle Sport sieht sich als Bindeglied zwischen den Partnerorganisationen des Erwachsenensports und dem BASPO. Wir stehen Einzelpersonen und Organisationen gerne beratend zur Seite und/oder verweisen sie an die entsprechenden Stellen.

Erwachsenensport Schweiz, alle wichtigen Infos unter [www.erwachsenen-sport.ch](http://www.erwachsenen-sport.ch)

## KONTAKT

Regierungsgebäude, 9102 Herisau  
Telefon 071 353 67 30  
fachstelle.sport@ar.ch, www.sport.ar.ch



# KATHOLISCHE PFARREI PETER UND PAUL

---

Angebote für Seniorinnen und Senioren in der katholischen Pfarrei Herisau: Die Senioren-Arbeit der Pfarrei ist vielfältig und wird von verschiedenen Interessengruppen genutzt. Acht Mal pro Jahr finden Seniorennachmittage statt, jeweils mittwochs. Bildung und Unterhaltung stehen im Vordergrund, aber auch die Pflege der Gemeinschaft. Im Advent und in der Fastenzeit haben die Nachmittage eher besinnlichen Charakter. Spaziergänge im Zusammenhang mit einer interessanten Besichtigung, der jährliche Halbtagesausflug und einwöchige Seniorenferien gehören ebenso zu unserem Programm.

Miteinander feiern wir in den Altersheimen regelmässig Gottesdienste im Wechsel mit der evangelisch-reformierten Kirche.

Eine Gruppe von Frauen trifft sich regelmässig zum gemeinsamen Stricken im Pfarreiheim. Zwei Spielnachmittage pro Monat – ebenso im Pfarreiheim – ergänzen das Angebot.

Seit einiger Zeit besteht eine Wegbegleitgruppe. Sie versteht sich als diakonisches Angebot für Menschen in belasteten Situationen und richtet sich an alle Altersgruppen.

## KONTAKT

Ernst Schorer, [eschorer@outlook.com](mailto:eschorer@outlook.com)

Bernadette Schmitt, [bernadette.e.schmitt@gmail.com](mailto:bernadette.e.schmitt@gmail.com)

Reto Oberholzer, Pfarrer

Telefon 071 351 52 50, [reto.oberholzer@kath-herisau.ch](mailto:reto.oberholzer@kath-herisau.ch)

# ROTKREUZ FAHRDIENST HERISAU

---

Der Dienst kann für Fahrten ins Spital, zum Arzt, in eine Therapie, für einen Kuraufenthalt oder in eine Tagesstätte beansprucht werden. Gelegentlich sind auch soziokulturelle Fahrten möglich.

Wir transportieren Kunden, welche

- aufgrund ihrer Krankheit, ihres Unfalls oder ihrer Beeinträchtigung nicht in der Lage sind, ein öffentliches Verkehrsmittel zu benützen.
- im Verwandten- oder Bekanntenkreis keine Transportmöglichkeiten finden.
- auf eine Begleitperson angewiesen sind.

Die freiwilligen Helferinnen und Helfer des Rotkreuz-Fahrdienstes sind mit ihren Privatautos unterwegs. Während den Einsätzen sind die Fahrerinnen und Fahrer vollumfänglich versichert und unterstehen der Schweigepflicht. Die Fahrkosten werden direkt am Ende der Fahrt bar beglichen.

## KONTAKT

Hintere Oberdorfstrasse 6, 9100 Herisau

Vermittlungsstelle Herisau, Telefon 079 850 35 95

Terminvereinbarung zwei Tage im Voraus.

Montag bis Donnerstag 09.00 – 11.00 Uhr

14.00 – 16.00 Uhr

Freitag 09.00 – 11.00 Uhr

Schweizerisches Rotes Kreuz   
Kantonalverband beider Appenzell

# PRO AUDITO APPENZELLER HINTERLAND

---

## Verein für besseres Hören

Wer sind wir?

Unser Verein, 1922 gegründet, ist eine Organisation der Selbsthilfe von Schwerhörigen, aber auch normalhörenden Menschen, unter Beizug von Fachleuten. Wir sind Kollektivmitglied von pro audito schweiz (Organisation für Menschen mit Hörproblemen).

Wir setzen uns ein für

- eine umfassende Integration in allen Lebensbereichen
- hörbehindertengerechte Einrichtungen in öffentlichen Räumen und im Verkehr
- die Aufklärung über die Gefahren von Hörschädigungen
- die Hilfsmöglichkeiten bei geschädigtem Gehör
- die Zusammenarbeit mit der Fachhilfe und ähnlichen Organisationen

## KONTAKT

Kurt Solenthaler, Präsident  
Scheibe 11, 9100 Herisau  
Telefon 071 351 56 33, [kurtsolenthaler@bluewin.ch](mailto:kurtsolenthaler@bluewin.ch)

Marianne Frischknecht  
Bachstrasse 29, 9100 Herisau  
Telefon 071 352 35 94, [marianne.fri@swissonline.ch](mailto:marianne.fri@swissonline.ch)



# PRO SENECTUTE APPENZELL AUSSERRHODEN

---

Die Stiftung Pro Senectute setzt sich mit verschiedenen Dienstleistungen und Angeboten für ein lebenswertes Alter ein:

- In der Beratung sind die häufigsten Themen: Finanzen, Sozialversicherungen, Vorsorgethemen, Wohnfragen, Heimeintritte usw. Das Angebot ist kostenlos. Auf Gesuch hin kann finanzielle Nothilfe ausbezahlt werden.
- Die Anlaufstelle für Altersfragen gibt Auskunft über Angebote im Kanton ([www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)).
- Unsere «Hilfe zu Hause» unterstützt das selbstständige Wohnen. Das Angebot reicht von alltäglichen Arbeiten wie Putzen, Einkaufen bis zu administrativer Hilfe sowie einem Steuerklärungs- und einem Umzugsdienst.
- Der Gratulationsdienst besucht Seniorinnen und Senioren bei runden Geburtstagen und informiert über die Angebote von Pro Senectute.
- Verschiedene Bewegungsangebote wie Yoga, FitGym, Nordic Walking usw. fördern die Gesundheit und die Selbständigkeit.
- Spannende Bildungsangebote und Veranstaltungen wie Smartphone- und Computerkurse, Sprachkurse, Gedächtnistraining, Patientenverfügung etc. halten den Geist fit und vereinfachen das Leben.
- Unsere Singgruppe probt in regelmässigen Abständen, Interessierte sind willkommen.
- «Zwäg is Alter» ist ein kantonales Programm zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit im Leistungsauftrag des Kantons. Es bietet kostenlose Beratung, Informationen, Vorträge und Kurse zu Gesundheitsthemen, Hausbesuche sowie Treffpunkte wie das Sonntags-, Erzähl- oder Trauercafé an.

Alle unsere Angebote werden regelmässig auf [www.ar.prosenectute.ch](http://www.ar.prosenectute.ch) publiziert.

## KONTAKT

Gossauerstrasse 2, 9100 Herisau, Telefon 071 353 50 30, [info@ar.prosenectute.ch](mailto:info@ar.prosenectute.ch)



# PSYCHIATRISCHES ZENTRUM APPENZELL AUSSERRHODEN

Die Aufgaben der Alterspsychiatrischen Station sind die Abklärung, Behandlung und Beratung älterer Menschen mit psychischen Erkrankungen. Dazu gehören Depressionen und Demenzen, Angststörungen und Wahnerkrankungen, Suchterkrankungen und see-lische Krisen infolge von Belastungen. Mittels differenzialdiagnostischen Abklärungen versuchen wir, bei Gedächtnisstörungen und Verhaltensauffälligkeiten Demenz-erkrankungen frühzeitig zu erkennen und entsprechend fachkompetent zu behandeln.

## KONTAKT

Alterspsychiatrische Station  
Telefon 071 353 82 65, [psychiatrie@svar.ch](mailto:psychiatrie@svar.ch)

Bei den Leitungs- und Fachpersonen können gezielte Information eingeholt werden, denn es wird für Menschen mit psychischen oder hirnorganischen Störungen wie Demenz, Schizophrenie, Persönlichkeitsstörungen, geistiger Behinderung und/oder schwerster Pflegebedürftigkeit eine möglichst gute Lösung gesucht. Wir bieten eine ganzheitliche und kontinuierliche Betreuung und Pflege durch Fachpersonen und nehmen ältere Menschen in jedem Stadium auf. Informationen können sie auch via Sozial-dienst im Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden einholen

## KONTAKT

Leitung Wohn- und Pflegezentrum  
Telefon 071 353 83 00, [pzar.pflegedienst@svar.ch](mailto:pzar.pflegedienst@svar.ch)

Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden  
Krombach 3, 9101 Herisau  
Telefon 071 353 81 11, Fax 071 353 81 12



# RHEUMALIGA SG, GR, AI/AR UND FL

## Allgemeines

Im Zentrum unserer Bemühungen steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen nach gesundheitlichem Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität.

## Unsere Dienstleistungen

Rheumaliga Beratungsstelle – das Kompetenzzentrum für Menschen mit Rheuma  
Wir beraten, kostenlos und lösungsorientiert. Wir unterstützen vertraulich und professio-nell. Wir bieten Fachwissen und Beratung zu folgenden Themen:

- Psychosoziale Fachberatung
- Abklärung von Versicherungsleistungen, Umgang mit Ämtern und Behörden
- Ausstellung der Alltagshilfen
- Prüfung und Erstellung von Finanzgesuchen bei ungedeckten Krankheitskosten
- Informationsveranstaltungen für interessierte Gruppen und Patientenbildungskurse
- Gesundheitsfördernde Bewegungskurse im Wasser, im Trockenen sowie im Freien
- Fachvorträge in kleinen Gruppen und regelmässige Treffen von Selbsthilfegruppen

## KONTAKT

Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen  
Telefon 071 223 15 13, [beratung.sg@rheumaliga.ch](mailto:beratung.sg@rheumaliga.ch)

Geschäftsstelle und Bewegungskurse  
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz  
Telefon 081 302 47 80, [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)



**Rheumaliga**  
**SG, GR, AI/AR und**  
**Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt



# VEREIN ENTLASTUNGSDIENST APPENZELLERLAND

---

Der Verein Entlastungsdienst Appenzellerland wurde 1987 gegründet und ist zuständig für die Kantone Appenzell AR sowie Appenzell AI. Er finanziert sich durch Spenden, Familien- und Mitgliederbeiträge. Der Vorstand arbeitet ehrenamtlich. Es besteht eine gute Vernetzung und Zusammenarbeit mit anderen regionalen Organisationen.

Der Verein Entlastungsdienst Appenzellerland unterstützt Familien, die ihre Angehörigen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung zu Hause betreuen.

Medizinische und pflegerische Tätigkeiten werden nicht übernommen.

Wer ein Familienmitglied intensiv umsorgt, braucht Zeit, um selber wieder zu Kräften zu kommen. Durch regelmässige Entlastung ist es möglich, die Lebensqualität aller Beteiligten zu erhalten.

## **KONTAKT**

Ursula Rütsche, Präsidentin  
Kreckel 6, 9100 Herisau  
Telefon 071 352 12 03  
[www.entlastungsdienst-appenzellerland.ch](http://www.entlastungsdienst-appenzellerland.ch)



# WOHNBAUGENOSSENSCHAFT «HEMETLI» HERISAU

---

Unsere Genossenschaft wurde im Jahre 1943 gegründet und ist politisch und konfessionell neutral. Zweck unserer Genossenschaft ist in erster Priorität die Bereitstellung von preisgünstigem Wohnraum zur Vermietung an die Mitglieder unserer Organisation. Unsere Tätigkeit ist gemeinnützig und nicht gewinnorientiert.

Derzeit bieten wir in 20 Mehrfamilienhäusern 279 Wohnungen und über 150 Garagen an. Obwohl unser Schwergewicht insbesondere bei altersgerechten Wohnungen liegt, haben wir in unserem Liegenschaftsbestand verschiedene Mehrfamilienhäuser mit Familienwohnungen.

## **KONTAKT**

Gossauerstrasse 47, 9100 Herisau  
Telefon 071 351 65 68  
[info@hemetli-herisau.ch](mailto:info@hemetli-herisau.ch), [www.hemetli-herisau.ch](http://www.hemetli-herisau.ch)

Fredi Züst, Präsident  
Bleichstrasse 1, 9100 Herisau  
Telefon 071 351 32 70  
[fredi.zuest@hemetli-herisau.ch](mailto:fredi.zuest@hemetli-herisau.ch)



# STIFTUNG ALTERSBETREUUNG HERISAU

---

Die Stiftung Altersbetreuung Herisau (SAH) bietet ein Zuhause für Menschen im Alter in einem aktiven, lebendigen Umfeld. An den drei Standorten Heinrichsbad, Ebnet und Dreilinden stehen verschiedene Wohnmöglichkeiten zur Verfügung, von der Mietwohnung mit einzelnen Zusatzleistungen bis hin zu Zimmern mit intensiver Betreuung und Pflege.

Ende 2020 eröffnete die SAH den Neubau Tanneck am östlichen Rand von Herisau. Die Mieterinnen und Mieter wohnen eigenständig, profitieren aber gleichzeitig von der Infrastruktur und den Annehmlichkeiten des nahegelegenen Alterszentrums. Zudem befindet sich die Spitex Tanneck direkt im Haus, was für zusätzliche Sicherheit sorgt.

Das umfangreiche Aktivierungsangebot der SAH bringt Abwechslung in den Alltag. Hand- und Werkarbeiten sind in den gut ausgestatteten Ateliers möglich. Aber auch gemeinsames Kochen und Musizieren kommen nicht zu kurz. Ein feines Essen, einen Nachmittagskaffee oder ein Glacé mit Familie und Freunden gibt es in den beiden CULINARIUM-zertifizierten Restaurants Ebnet und Park.

## KONTAKT

Kasernenstrasse 91, Postfach, 9102 Herisau  
Telefon 071 354 75 75  
[www.altersbetreuung.ch](http://www.altersbetreuung.ch)



Stiftung Altersbetreuung Herisau  
Wir pflegen Lebensqualität und Menschlichkeit

# PALLIATIVE OSTSCHWEIZ FORUM APPENZELL HINTERLAND+

---

Das Forum Appenzell Hinterland+ sieht sich als Schaltstelle und Vernetzungsplattform in den Bereichen „Palliative Care“ zwischen den Institutionen, ambulanten Organisationen, Freiwilligen und politischen Behörden im Appenzeller Hinterland. Gerne sind wir behilflich, wenn Sie Fragen haben, Angehörige zuhause betreuen möchten und Unterstützung benötigen oder sonst Fragen bezüglich Palliative Care und deren Umsetzung in der Praxis haben.

## KONTAKT

Annekäthi Daberkow  
[forum.ar-hinterland@palliative-ostschweiz.ch](mailto:forum.ar-hinterland@palliative-ostschweiz.ch)  
Mobile 079 465 83 02



palliative ostschweiz  
forum ar hinterland+

# SPITEX APPENZELLERLAND

## **Spitex Appenzellerland – 365 Tage im Jahr für Sie da**

Die Spitex Appenzellerland bietet in den Gemeinden Herisau, Hundwil, Schwellbrunn, Speicher, Stein, Trogen, Urnäsch, Wald, Waldstatt täglich bis 22.30 Uhr folgende Dienstleistungen an:

- Individuelle und professionelle Hilfe und Pflege: Abklärung und Beratung, Grundpflege, Behandlungspflege, Hauswirtschaft und Betreuung, Entlastung und Unterstützung von Angehörigen
- Spezialisierte Pflege in komplexen Situationen: Palliative Care, Psychiatrische Pflege und psychosoziale Betreuung, Diabetes: Pflege und Beratung, Wundmanagement
- Ergänzende Angebote: Mahlzeitendienst, Fahrdienstvermittlung SRK, Vermietung Krankmobilen, Pikettdienst für Kundinnen und Kunden der Spitex, Spitexbereitschaft SRK Notruf Casa

Wir engagieren uns in der Ausbildung und bieten Ausbildungsplätze für die Berufe

- Dipl. Pflegefachperson HF
- Fachperson Gesundheit EFZ
- Assistenz Gesundheit und Soziales EBA

## **Neumitglieder und Spenden sind herzlich willkommen**

Die Spitex Appenzellerland wird von einem politisch und konfessionell unabhängigen Verein getragen. Mit Ihrer Mitgliedschaft und/oder Ihrer Spende unterstützen Sie finanziell und ideell einen Verein, der sich ganz in den Dienst der Mitmenschen stellt.

### **KONTAKT**

Industriestrasse 28, 9100 Herisau

Telefon 071 353 54 54

info@spitex-appenzellerland.ch, www.spitex-appenzellerland.ch

Spendenkonto: PC 85-104595-6, IBAN Nr. CH10 0900 0000 8510 4595 6



# SPORTZENTRUM HERISAU

Als Seniorin/Senior heissen wir Sie in unserem Sportzentrum herzlich willkommen. Bei uns finden Sie alles unter einem Dach – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Im Alter empfehlen wir Bewegung, vor allem im Wasser, dies ist gelenkschonender. Unser Angebot ist vielseitig und wohltuend. Entspannend ist auch ein Besuch in unserer geschlechtergetrennten Sauna, bei welchem ein Zutritt ins Hallenbad im Preis inklusive ist. In beiden Bereichen finden Sie ein Dampfbad, eine Biosauna und die traditionelle finnische Sauna mit Erlebnisduschen, einen Aussenbereich sowie einen Liege- und Ruheraum.

Gönnen Sie sich auch mal eine Massage. Unser professionell ausgebildetes Massageteam ist von Krankenkassen anerkannt. Erkundigen Sie sich vorgängig bei Ihrer Krankenkasse, wie diese Kosten in Ihrer Zusatzversicherung gedeckt sind. Eine Übersicht über unser vielfältiges Massageangebot finden Sie auf unserer Website. Auch von Krankenkassen unterstützt werden unsere Fitnesskurse, wie z.B. Fitness 50+, Gym4life, Pilates für Senioren, Aquafitness etc. Wir laden Sie gerne zu einer Gratis-Test-Lektion ein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

### **KONTAKT**

Kasernenstrasse 71, 9100 Herisau

Telefon 071 353 30 00

www.sportzentrum-herisau.ch



# VERBAND FÜR SENIORENFRAGEN ST.GALLEN-APPENZELL

## Region Herisau

### *Wer sind wir?*

Der Verband für Seniorenfragen St.Gallen-Appenzell, gegründet 1971, ist ein parteipolitisch und konfessionell unabhängiger Verein. Er will dazu beitragen, den Ruf und das Ansehen der älteren Generation der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Bedeutung entsprechend zu fördern und gegenüber der Öffentlichkeit und den Behörden zu vertreten. Wir wollen dem Alter eine Stimme geben.

### *Was will die Regionalgruppe Herisau?*

Auf der Grundlage der Statuten des Kantonalverbandes verfolgt die Regionalgruppe Herisau folgende Ziele:

- Vermitteln von Wissen und Informationen über aktuelle, gesellschaftliche und politische Themen sowie über Gesundheits- und Altersfragen
- Pflege der Kameradschaft unter den Mitgliedern
- Fördern der Mobilität der Seniorinnen und Senioren

### *Was tun und bieten wir?*

Das Leitungsteam der Regionalgruppe Herisau organisiert Veranstaltungen über aktuelle und insbesondere für Seniorinnen und Senioren interessante Themen. Um Körper und Seele fit zu halten und die Kameradschaft zu pflegen werden ausgesuchte und geführte Wanderungen angeboten. Bei Bedarf äussern wir uns zu für das Alter wichtigen Themen mit öffentlichen Stellungnahmen.

### **KONTAKT**

Hans Bruderer, Rietwisstrasse 23, 9100 Herisau

Telefon 071 351 31 59

herisau@seniorenfragen-sgarai.ch, www.seniorenfragen-sgarai.ch



# TIXI AR/AI

TIXI AR / AI ist der Fahrdienst im ganzen Appenzellerland für Behinderte und Betagte, denen das Benützen der öffentlichen Verkehrsmittel nicht oder nur erschwert möglich ist. Unsere Fahrzeuge sind rollstuhlgerecht ausgerüstet. Eine Mitgliedschaft ist obligatorisch.

### **KONTAKT**

Verein Behindertenfahrdienst, Einsatzzentrale Telefon 071 793 39 33

Postfach, 9102 Herisau, [www.tixi-appenzellerland.ch](http://www.tixi-appenzellerland.ch)

Montag bis Freitag von 08.00 bis 10.00 Uhr. An den übrigen Zeiten erreichen Sie den Telefonbeantworter. Alle Fahrten nur auf Vorbestellung 2 Tage im Voraus.



# TRAUERCAFÉ HINTERLAND

Abschied nehmen ist etwas vom Schwersten, was uns das Leben abverlangen kann. Da kann es hilfreich sein, wenn wir auf dem eigenen Weg durch die Trauer innehalten und anderen Menschen begegnen können. Mit dem Trauercafé Hinterland bieten wir ein regelmässiges Treffen an, um Erfahrungen auszutauschen oder einfach nur da zu sein. Es sind auch Gäste willkommen, die nicht einen Todesfall, sondern einen anderen Verlust betrauern. Begleitet wird die Gruppe von erfahrenen und geschulten Personen. Kostenlose Teilnahme und an keine Religionszugehörigkeit gebunden, eine Anmeldung ist nicht erforderlich, jeden ersten Donnerstag im Monat (ausgenommen Feiertage), 17.00 – 18.30 Uhr, Kulturwerkstatt Appenzellerland, Kasernenstrasse 39a, 9100 Herisau

### **KONTAKT**

Sekretariat evang.-ref. Kirchgemeinde Telefon 071 354 70 60



# NETZ WERK ALTER

---

Ressort Volkswirtschaft  
Poststrasse 6  
9102 Herisau  
Telefon 071 354 54 25  
volkswirtschaft@herisau.ar.ch  
www.herisau.ch

G E M E I N D E H E R I S A U

