

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

# NETZ WERK ALTER





Das Netzwerk Alter ist eine Informationsplattform für Institutionen, Vereine und Organisationen, die Dienstleistungen zugunsten der älteren Bevölkerung in Herisau erbringen.

#### Seine Ziele sind:

- **Förderung von Kommunikation und Erfahrungsaustausch**
- **Selbstdarstellung der Angebote und Leistungen der Mitglieder ermöglichen**
- **Vernetztes Fachgremium Alter für die Gemeinde bilden**
- **Anliegen der älteren Bevölkerung vertreten**

Diese Broschüre bietet Ihnen einen kompakten Überblick über die vielfältigen Angebote, die das Leben in Herisau für ältere Menschen attraktiv und lebenswert machen.

Glen Aggeler  
Präsident Netzwerk Alter  
Gemeinderat  
Ressort Volkswirtschaft

#### Kontakt

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



## Inhalt

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Altersheim Johannesbad                                          | 4  |
| Mittagstreff Herisau                                            | 4  |
| Soziale Dienste                                                 | 5  |
| Sozialdienst Spital Herisau                                     | 5  |
| Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde                           | 6  |
| Club 60plus Herisau und Umgebung                                | 6  |
| Bibliothek Herisau                                              | 7  |
| Fachstelle Sport Appenzell Ausserrhoden                         | 8  |
| Katholische Pfarrei Peter und Paul                              | 9  |
| Schweizerisches Rotes Kreuz<br>Kantonalverband beider Appenzell | 10 |
| Pro Audito Appenzeller Hinterland                               | 11 |
| Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden                            | 12 |
| Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden                  | 13 |
| Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL                                 | 14 |
| Verein Entlastungsdienst Appenzellerland                        | 15 |
| Wohnbaugenossenschaft «HEMETLI» Herisau                         | 16 |
| Stiftung Leben im Alter Herisau                                 | 17 |
| Palliative Ostschweiz Forum Appenzell Hinterland+               | 18 |
| Spitex Appenzellerland                                          | 19 |
| Sportzentrum Herisau                                            | 20 |
| Verband für Seniorenfragen St.Gallen-Appenzell                  | 21 |
| Taxi AR/AI                                                      | 22 |
| Trauercafé Hinterland                                           | 22 |
| Gesundheit Koordination Appenzellerland                         | 23 |

## 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

Schwellbrunnerstrasse 2492, 9100 Herisau  
Telefon 071 351 19 64  
info@johannesbad.ch  
www.johannesbad.ch

## Mittagstreff Herisau

Der Mittagstreff vom Club 60plus findet vierzehntäglich am Donnerstag im Casino Herisau statt. Das feine Drei-Gang Mittagessen kostet inklusive Getränke und Kaffee nur CHF 17. Zwei engagierte Freiwilligen-Teams sorgen für einen freundlichen Service und ein gemütliches Zusammensitzen.

---

### Kontakt

Silvia Nef-Camenisch  
Bruggereggstrasse 16, 9100 Herisau  
nef.silvia@bluewin.ch  
www.club-60plus-herisau.ch

## Soziale Dienste

Die Sozialen Dienste umfassen

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

---

### Kontakt

Poststrasse 5, 9102 Herisau  
Telefon 071 354 55 36  
sozialhilfe@herisau.ar.ch  
www.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  
herisau.sozialdienst@svar.ch  
www.spitalverbund.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 von einer Pfarrperson oder einem Mitglied unserer Besuchsgruppe wünscht oder für den Gottesdienstbesuch den Fahrdienst in Anspruch nehmen möchte, meldet sich bitte beim Sekretariat.

### Kontakt

Poststrasse 14, 9100 Herisau  
Telefon 071 354 70 60  
sekretariat@ref-hinterland.ch  
www.ref-hinterland.ch



Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde  
Appenzeller Hinterland

## Club 60plus Herisau und Umgebung

Der «Club 60plus Herisau und Umgebung» ist ein politisch und konfessionell unabhängiger Verein. Er bezweckt die Förderung geselliger Kontakte durch ein vielfältiges Angebot an Veranstaltungen. Mitglieder können Personen ab 60 Jahren werden, die in Herisau oder in den angrenzenden Gemeinden des Appenzeller Hinterlandes wohnen. Eine Mitgliedschaft kostet einmalig CHF 40. Der Verein mit rund 700 Mitgliedern wird durch Sponsoren unterstützt. Das Angebot umfasst kulturelle Veranstaltungen, Wanderungen, Spaziergänge, Ausflüge, Besichtigungen, Spielnachmittage und den 14-täglichen Mittagstreff im Casino. Machen Sie mit, Sie werden fröhliche Stunden verbringen und neue Bekanntschaften knüpfen.

### Kontakt

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



## Bibliothek Herisau

**Entdecken Sie die Bibliothek Herisau mit Ludothek – neue Mitglieder sind herzlich willkommen.**

Die Trägerschaft der Institution ist der Bibliotheksverein Herisau. Dieser wird von einem ehrenamtlichen Vorstand geführt und ist politisch und konfessionell neutral. Die Aufgabe der Bibliothek ist das Verbreiten von Wissen, Unterhaltung und Medienkompetenz. Sowohl physische als auch elektronische Medien können für einen moderaten Beitrag ausgeliehen werden. In der Ludothek finden sich zudem viele Spielsachen und Spiele für alle Generationen.

Dieses aktuelle und vielseitige Angebot der Bibliothek steht allen Bewohnerinnen und Bewohnern von Herisau und Umgebung zur Verfügung.

Die Bibliothek versteht sich aber auch als Ort der Begegnung und des Austauschs, nicht zuletzt mit Veranstaltungen und verschiedenen Aktivitäten in einer modernen, gemütlichen und freundlichen Umgebung.

### Kontakt

Poststrasse 9, 9100 Herisau  
Telefon 071 351 56 16  
info@biblioherisau.ch  
www.biblioherisau.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.

#### **Kontakt**

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



**Appenzell Ausserrhoden**

Erwachsenensport Schweiz  
www.erwachsenen-sport.ch

## Katholische Pfarrei Peter und Paul

Angebote für Seniorinnen und Senioren in der katholischen Pfarrei Herisau: Acht Mal pro Jahr finden Begegnungsnachmittage statt, jeweils mittwochs, ab August 2026 am Donnerstag. 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, Besichtigungen und der jährliche Tagesausflug gehören ebenso zu unserem Programm. Zwei Spielnachmittage pro Monat sorgen für Freude, Begegnung und vergnügliches Training der «grauen Zellen».

Miteinander feiern wir in den Altersheimen regelmässig Gottesdienste im Wechsel mit der evangelisch-reformierten Kirche. Als Pfarrei gehören wir zu den Trägern des Trauercafés, welches monatlich zum Austausch in die Kulturwerkstatt einlädt. Wer das Gespräch oder einen Besuch einer Seelsorgeperson wünscht, melde sich bitte im Pfarreisekretariat.

#### **Kontakt**

Birgit Müller  
Gossauerstrasse 62a, 9100 Herisau  
Telefon 071 556 18 30  
birgit.mueller@kath-herisau.ch  
www.kath-herisau.ch

**Die Katholische Pfarrei**

**Peter und Paul**

HERISAU • WALDSTATT • SCHWELLBRUNNEN

## Schweizerisches Rotes Kreuz Kantonalverband beider Appenzell

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kantonalverband beider Appenzell steht Menschen in den Kantonen Appenzell Ausserrhoden und Innerrhoden unterstützend zur Seite.

### Rotkreuz-Fahrdienst

Wenn die Mobilität aus gesundheitlichen Gründen oder altersbedingt eingeschränkt ist, kann der Weg zu einem wichtigen Termin ein grosses Hindernis darstellen. In solchen Situationen ist der Rotkreuz-Fahrdienst für Sie da und bringt Sie zum Arzt, ins Spital, zur Therapie oder zu einem Kuraufenthalt.

Vermittlungsstelle Herisau: Telefon 079 850 35 95  
Terminvereinbarung zwei Tage im Voraus

### Rotkreuz-Notruf

Die Rotkreuz-Notrufsysteme geben Sicherheit rund um die Uhr, in den eigenen vier Wänden und unterwegs. Ein Knopfdruck genügt, um die Sprechverbindung mit der Rotkreuz-Notrufzentrale herzustellen und im Notfall Hilfe anzufordern.

Notruf-Beratung Herisau: Telefon 071 367 12 34

Weitere Dienstleistungen des SRK beider Appenzell:

- Ergotherapie
- Finanzielle Überbrückungshilfe
- Blutspende

### Kontakt

Hintere Oberdorfstrasse 6, 9100 Herisau  
Telefon 071 352 11 50  
info@srk-appenzell.ch  
www.srk-appenzell.ch

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kantonalverband beider Appenzell



## Pro Audito Appenzeller Hinterland Verein für besseres Hören

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  
www.pro-audio.ch



**pro audito Appenzeller Hinterland**  
Verein für besseres Hören

Marianne Frischknecht, Vizepräsidentin/Kassierin  
Bachstrasse 29, 9100 Herisau  
Telefon 071 352 35 94  
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)).
- Unser «Hilfen 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, Bikegruppe usw. fördern die Gesundheit und die Selbstständigkeit.
- Spannende Bildungsangebote und Veranstaltungen wie Smartphone- und Computerkurse, gesellschaftliche Anlässe, Gedächtnistraining, Patientenverfügung etc. halten den Geist fit und vereinfachen das Leben.
- «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 in unserem Magazin sowie auf Social Media publiziert.

### Kontakt

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

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden

Die Aufgaben der Alterspsychiatrischen Akutstation sind die Abklärung, Behandlung und Beratung älterer Menschen mit psychischen Erkrankungen. Dazu gehören Depressionen, Schlafstörungen, Angststörungen, Wahnerkrankungen, Suchterkrankungen, seelische Krisen infolge von Belastungen sowie Demenzen und Delire. Mittels differenzialdiagnostischer Abklärungen versuchen wir bei Gedächtnisstörungen und Verhaltensauffälligkeiten Demenzerkrankungen frühzeitig zu erkennen und entsprechend fachkompetent zu behandeln. Wir bieten eine ganzheitliche und kontinuierliche Behandlung.

Unser Sozialdienst berät und unterstützt Menschen im stationären, ambulanten und tagesklinischen Setting bei psychosozialen Schwierigkeiten und Herausforderungen in ihrer individuellen Lebenslage. Mit Einbindung des interdisziplinären Behandlungsteams werden konstruktive und nachhaltige Lösungen erarbeitet. Das soziale Umfeld und externe Fachstellen werden bestmöglich hinzugezogen.

### Kontakt

Psychiatrisches Zentrum  
Appenzell Ausserrhoden  
Krombach 3, 9102 Herisau  
Telefon 071 353 81 11

 **Psychiatrisches Zentrum  
Appenzell Ausserrhoden**

Telefon Triage 071 353 82 04  
[zuweisung.kpp@svar.ch](mailto:zuweisung.kpp@svar.ch)



## Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL

### Allgemeines

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

### Dienstleistungen

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

- Psychoziale 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

### Kontakt

Rosenbergstrasse 69, 9000 St.Gallen  
Telefon 071 223 15 13  
beratung.sg@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/sgfl

Geschäftsstelle und Bewegungskurse  
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz  
Telefon 081 302 47 80  
kurse.sgfl@rheumaliga.ch



## 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  
u.ruetsche@bluewin.ch  
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 22 Mehrfamilienhäusern 307 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  
www.hemetli-herisau.ch

Fredi Züst, Präsident  
Bleichstrasse 1, 9100 Herisau  
Telefon 071 351 32 70  
fredi.zuest@hemetli-herisau.ch

Wohnbaugenossenschaft  
**HEMETLI** Herisau

## Stiftung Leben im Alter Herisau

---

Wir bieten über 250 älteren Menschen ein aus ihrer Sicht lebenswertes Zuhause in Herisau. Je nach Wunsch und Bedürfnis stehen Mietwohnungen mit einzelnen Dienstleistungen oder Zimmer in verschiedenen Grössen und Standards zur Verfügung. Im Heinrichsbad gibt es zusätzlich zwei spezialisierte Wohngruppen, in denen Menschen mit Demenz ein Zuhause finden. Dort gibt es auch die Möglichkeit für einzelne oder regelmässige Tages- und Nachtaufenthalte.

Unsere fünf Häuser befinden sich an drei Standorten. Das Haus Ebnet liegt mitten im Dorf und erinnert an eine herrschaftliche Villa. Das heimelige Haus Dreilinden liegt etwas erhöht in ländlicher Umgebung mit traumhafter Aussicht. Und der Standort Heinrichsbad ist ein Familien- und Quartiertreffpunkt am östlichen Rand von Herisau.

Die beiden öffentlichen Restaurants Ebnet und Park sowie unser Bankettangebot tragen dazu bei, das Dorfleben in unsere Häuser sowie Generationen zusammen zu bringen.

---

### Kontakt

Kasernenstrasse 91, Postfach, 9102 Herisau  
Telefon 071 354 75 75  
info@leben-im-alter.ch  
www.leben-im-alter.ch

Stiftung  
Leben im Alter  
Herisau

## 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  
Mobile 079 465 83 02  
forum.ar-hinterland@palliative-ostschweiz.ch



## SPITEX Appenzellerland

### 365 Tage im Jahr für Sie da

Die Spitex Appenzellerland bietet ihre Dienstleistungen in den Gemeinden Herisau, Hundwil, Schönengrund, Schwellbrunn, Speicher, Stein, Trogen, Urnäsch, Wald und Waldstatt rund um die Uhr 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, Pflege bei Demenz
- Ergänzende Angebote:  
Mahlzeitendienst, Fahrdienstvermittlung SRK, Krankensmobilen, Spitexbereitschaft SRK Notruf

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

- Dipl. Pflegefachperson HF/FH
- Fachperson Gesundheit EFZ
- Assistenz Gesundheit und Soziales EBA
- Kaufmann/-frau EFZ

### 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

Alpsteinstrasse 1a, 9100 Herisau  
Telefon 071 353 54 54  
info@spitex-appenzellerland.ch  
www.spitex-appenzellerland.ch  
Spendenkonto PC 85-104595-6  
IBAN CH10 0900 0000 8510 4595 6



## Sportzentrum Herisau

### **Bewegung, Entspannung und Wohlbefinden**

Im Sportzentrum Herisau finden Sie vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu bleiben, sich zu erholen und neue Energie zu tanken. Ob Training im Wasser, entspannende Saunagänge, professionelle Massagen oder abwechslungsreiche Kurse, Ihr Wohlbefinden steht im Mittelpunkt.

### **Bewegung im Wasser**

Training im Wasser ist sanft zu den Gelenken und gleichzeitig effektiv für Muskulatur und Kondition. Besonders beliebt ist unser Kurs Aquafitness, der wohltuend ist und Freude an Bewegung im Wasser vermittelt. Er ist ideal, um aktiv zu bleiben.

### **Sauna und Entspannung**

Unsere geschlechtergetrennte Sauna verfügt über Dampfbad, Biosauna, finnische Sauna, Erlebnisduschen, Aussenbereich sowie Liege- und Ruheräume. Sie bietet eine ideale Gelegenheit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Energie zu tanken.

### **Massagen individuell und professionell**

Unser erfahrenes, von Krankenkassen anerkanntes Massageteam bietet vielfältige Anwendungen zur Förderung von Wohlbefinden und Regeneration. Informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse über mögliche Kostenübernahmen. Eine Übersicht über das Massageangebot finden Sie auf unserer Website.

### **Fitnesskurse aktiv und vielseitig**

Unsere Kurse reichen von Pilates und Yoga bis zu Gym4Life. Eine kostenlose Testlektion ermöglicht einen unverbindlichen Einblick in den jeweiligen Kursblock. Wir freuen uns darauf, Sie bei uns willkommen zu heissen und Sie auf Ihrem Weg zu mehr Bewegung und Entspannung zu begleiten.

### **Kontakt**

Kasernenstrasse 71, 9100 Herisau  
Telefon 071 353 30 00  
info@sportzentrum-herisau.ch  
www.sportzentrum-herisau.ch



## Verband für Seniorenfragen St.Gallen-Appenzell, Region Herisau

### **Wer sind wir?**

Als interkantonaler Dachverband vertreten wir die Interessen und Bedürfnisse der Generation 60plus in den Kantonen St. Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden. Der Verband für Seniorenfragen St.Gallen-Appenzell, gegründet 1971, ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

### **Wir bieten...**

ein Forum für konstruktive Diskussionen zu alters- und gesellschaftspolitischen Themen.

### **Wir fördern...**

den Austausch zwischen den Generationen und den generationenübergreifenden Solidaritätsgedanken.

### **Wir arbeiten...**

mit den kantonalen Seniorinnen- und Seniorenräten zusammen ([www.ksr-ar.ch](http://www.ksr-ar.ch); [www.ksr-sg.ch](http://www.ksr-sg.ch)); sie sind die politischen Organe des Verbands.

### **Wir sind...**

Mitglied im Schweizerischen Verband für Seniorenfragen SVS. Dieser ist Mitträger des Schweizerischen Seniorenrats (SSR).

### **In der Region Herisau bieten wir ausserdem...**

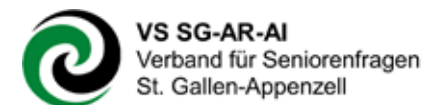
Veranstaltungen über aktuelle und insbesondere für Seniorinnen und Senioren interessante Themen an. Um Körper und Seele fit zu halten und die Kameradschaft zu pflegen werden ausgesuchte und geführte Wanderungen angeboten.

Neumitglieder sind sehr willkommen.

Anmeldung unter [www.seniorenfragen-sgarai.ch/ueberuns/mitglieder](http://www.seniorenfragen-sgarai.ch/ueberuns/mitglieder)

### **Kontakt**

Hans Bruderer  
Rietwisstrasse 23, 9100 Herisau  
Telefon 071 351 31 59  
hans.bruderer@seniorenfragen-sgarai.ch  
www.seniorenfragen-sgarai.ch



## Tixi Appenzellerland – der besondere Fahrdienst

Tixi ist der Fahrdienst im ganzen Appenzellerland für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, denen das Benützen der öffentlichen Verkehrsmittel nicht oder nur erschwert möglich ist. Unsere Fahrzeuge sind rollstuhlgerecht ausgerüstet. Eine Mitgliedschaft ist obligatorisch.

Die Einsatzzentrale ist von Montag bis Freitag von 08.00 bis 10.00 Uhr besetzt. Zu den übrigen Zeiten erreichen Sie den Telefonbeantworter. Alle Fahrten nur auf Bestellung 2 Tage im Voraus.

### Kontakt

Tixi Appenzellerland, Postfach, 9102 Herisau  
Telefon 071 793 39 33  
[www.tixi-appenzellerland.ch](http://www.tixi-appenzellerland.ch)



## 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 regelmässige 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. Die Teilnahme ist kostenlos und an keine Religionszugehörigkeit gebunden, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Trauercafé trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat (ausgenommen Feiertage), von 17.00 bis 18.30 Uhr, in der Kulturwerkstatt Appenzellerland, Kasernenstrasse 39a, 9100 Herisau

### Kontakt

Sekretariat Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde  
Telefon 071 354 70 60  
[sekretariat@ref-hinterland.ch](mailto:sekretariat@ref-hinterland.ch)  
[www.ref-hinterland.ch](http://www.ref-hinterland.ch)



## GeKo Gesundheit Koordination Appenzellerland

Der Verein GeKo Gesundheit Koordination bietet kostenfreie

- Information
- Beratung und
- Koordinierte Unterstützung

für die Gesundheitsbedürfnisse aller Menschen im Appenzellerland und darüber hinaus.

### Angebote

- Information zu bestehenden Dienstleistungsangeboten bezüglich Gesundheit, Pflege und Betreuung
- Unabhängige Beratung und Bedürfnisklärung bezüglich Gesundheitsfragen
- Organisation und Koordination eines Unterstützungsnetzwerkes aus bestehenden Anbietern

Wir stehen Ihnen unkompliziert zur Seite

- Ihnen als chronisch oder akut erkrankte Person
- Ihnen als betreuende Angehörige
- Ihnen als nahestehende Unterstützende
- Allen, die Dienstleistungsangebote im Gesundheitsbereich suchen

### Kontakt

Hermine Hartmann, Geschäftsführerin  
Gossauerstrasse 2, 9100 Herisau  
Telefon 058 517 51 00  
[info@gesundheitkoordination.ch](mailto:info@gesundheitkoordination.ch)  
[www.gesundheitkoordination.ch](http://www.gesundheitkoordination.ch)



**GeKo**  
Gesundheit  
Koordination

# NETZ WERK ALTER

---

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)

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

