

# ASS POST

**AKTIVE SENIORINNEN UND SENIOREN  
DER STADT UND DER REGION ST. GALLEN**



## IN DIESER AUSGABE



*Fasnacht 2021 abgesagt – ASS-Veranstaltungen noch nicht!*

Editorial	3
Veranstaltungen erste Hälfte 2021	5
Neueintritte	14
Kontakte	15

Titelbild: Susanne Donié / Pixabay



### *Liebe aktive Seniorinnen und Senioren*

Beim Schreiben des Editorials hat eben Joe Biden die amerikanischen Wahlen gewonnen und die Corona-Ansteckungsraten in der Schweiz sind extrem hoch. Die Schweiz ist in diesem Bereich unrühmliche Spitze. Wir erkundigen uns jeden Tag, wie sich die Neuansteckungen entwickeln. Werden wir unter diesen Voraussetzungen nächstes Jahr unsere Anlässe durchführen können? Niemand weiss das zum jetzigen Zeitpunkt. Prognosen sind schwierig bis unmöglich. Wissenschaftler rechnen mit Wahrscheinlichkeiten. Die einen sagen, dass sich die Corona-Lage wahrscheinlich erst gegen Sommer 2021 beruhigt. Andere meinen, dass wir mit dem Corona-Virus künftig leben müssen, auch wenn wir eine Impfung dagegen haben. Können wir nun diesen Winter unter Corona-Schutzbestimmungen ein Fondue mit Bekannten bedenkenlos essen? Reicht es, dass wir für jede Person zwei Gabeln abgeben, eine für das Caquelon und eine zum Essen? Oder ist es so, dass die Viren bei den Temperaturen des Fondues abgetötet werden? Schwierig zu beurteilen. Das Bild mit den Papierschlangen auf der Gegenseite symbolisiert für mich, dass wir uns auch in schwierigen Zeiten ein paar vergnügliche Stunden gönnen sollten, hoffentlich auch beim ASS und mit der nötigen Vorsicht.

Nicht nur wir vom ASS mussten die Hauptversammlung verschieben, sondern auch die Muothtaler Wetterschmöcker. Wegen der Epidemie mussten sie ihre Herbstversammlung unter Ausschluss des Publikums durchführen. Dennoch wollten sie uns ihre Prognosen für den kommenden Winter und Frühling nicht vorenthalten und teilten sie per Videobotschaft mit. Karl «Naturmensch» Hediger aus Küssnacht, der bei der letzten Wettervorhersage am besten abschnitt, prophezeit einen ausserordentlich schneereichen und schönen Winter (wie das Titelbild zeigt). Der Frühling komme dann mit etwas Verspätung. Ja, er hat sicher mit einer Wahrscheinlichkeit von 50 % recht. Der Philosoph René Decartes meint dazu: «Alles, was lediglich wahrscheinlich ist, ist wahrscheinlich falsch».

So kann ich Ihnen auch nicht versprechen, dass wir mit dem interessanten Programm für das erste Halbjahr 2021 tatsächlich im Januar starten können. Vielleicht müssen wir die Abstimmungen der nächsten Hauptversammlung vom März 2021 wieder schriftlich durchführen. Wir wissen ja jetzt, wie es geht. Wir haben die abgegebenen Stimmen ausgezählt und waren freudig überrascht, dass wir gegen 300 Abstimmungsbogen erhalten haben. Über 40 % unserer Vereinsmitglieder haben abgestimmt. Herzlichen Dank! Das Resultat dieser Abstimmung und Wahlen finden Sie in einem separaten Dokument, das der ASS-Post beiliegt.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und hoffe mit Ihnen, dass wir Weihnachten mit der Familie feiern können.

Gute Gesundheit

*André Straessle*

# WIENER KAFFEEHAUSGESCHICHTEN UND WIENERLIEDER

Veranstaltung vom 29. Januar 2021

Wer kennt es nicht, das charmante Kleintheater «parfin de siècle» am Mühlesteig 3, St. Gallen.

Das theatralisch-literarisch-musikalische Kabinett wurde 1997 gegründet. Von Anfang an liess es sich im ehemaligen Atelier des Malers und Bildhauers Max Oertli nieder. Seit 2000 werden in diesem Atelier Lesungen, Theater und Musikprogramme vorgetragen, welche die eigene Handschrift von Arnim Halter und Regine Weingart tragen. Die beiden haben einen festen Platz in der St. Galler Kulturszene gefunden. Die St. Gallische Kulturstiftung zeichnete Regine Weingart und Arnim Halter, Gründer und künstlerischer Leiter des Theaters parfin de siècle, mit dem Jahrespreis 2007 aus. Diese wohlverdiente Ehrung und Anerkennung haben die beiden ihrem unermüdlichen Einsatz, ihrem schauspielerischen Können und ihrem grossen Talent zu verdanken. Sie haben es grossartig verstanden, die Menschen und deren Leben im Alltag zu reflektieren und damit der grossen Zuhörerschaft immer wieder Freude und Abwechslung zu bereiten.



## WIENER KAFFEEHAUSGESCHICHTEN UND WIENERLIEDER

... so freuen wir uns, dass wir zu Beginn des ASS-Veranstaltungsjahr 2021 die beiden ausgezeichneten Künstler, Regine Weingart und Arnim Halter, mit «Wiener Kaffeehausgeschichten und –Liedern» bei uns in St.Mangen begrüßen dürfen. Das wird bestimmt ein unvergesslicher Start ins Jahr 2021.



*Das Künstlerpaar – Regine Weingart und Arnim Halter*

# NEWS ODER FAKE NEWS

## EIN BLICK HINTER DAS NACHRICHTEN- GESCHÄFT DER TAGESSCHAU

Veranstaltung vom 26. Februar 2021

«Overnewsed but underinformed»\*. Der Satz trifft heutzutage immer mehr zu; wir Medienkonsumentinnen und -konsumenten werden mit Schlagzeilen auf allen Kanälen «zugemüllt». Dabei gehen Zusammenhänge und Hintergründe vergessen.

Was ist wichtig, was sind relevante Informationen für unser Zusammenleben in der Schweiz? Solchen Fragen stellen sich die Redaktorinnen und Redaktoren der seriösen Informationsmedien tagtäglich. Es gibt keine allgemein gültigen Antworten, denn Journalismus ist im Gegensatz etwa zur Mathematik keine exakte Wissenschaft.

Franz Lustenberger, ehemaliger stv. Redaktionsleiter der Tagesschau von SRF und Produzent von Sondersendungen, gibt uns einen Einblick in seine Arbeit. Wir diskutieren das Thema am Beispiel von Tagesschau-Sendungen.

\* zu viele Nachrichten, aber zu wenig Informationen



## HAUPTVERSAMMLUNG

*Veranstaltung vom 26. März 2021, 14.30 Uhr,  
Centrum St. Mangen*

In der Hauptversammlung 2021 schauen wir zurück auf das Corona-Jahr 2020. Weit mehr als die Hälfte aller Veranstaltungen fielen dem Virus zum Opfer. Wie immer soll Rechenschaft abgegeben werden über die Vereinstätigkeit im vergangenen Jahr, die den Vorstand gefordert haben. Da die letztjährige Hauptversammlung sozusagen virtuell stattgefunden hat, freuen wir uns wieder auf ein richtiges Beisammensein. Bei dieser Gelegenheit werden wir auch Madeleine Thurnherr und Johannes Hensel - zwei wichtige Stützen des Vorstandes – verabschieden. Die Unterlagen erhalten Sie rechtzeitig im Februar 2021.

Die Hauptversammlung wird umrahmt von Andreas Aeschlimann, der uns bekannte und unbekanntere Chansons von Mani Matter präsentiert.

Im Anschluss laden wir Sie traditionsgemäss zu einem Apéro ein.





## WARUM SCHOGGI WICHTIG IST ...

*Veranstaltung vom 30. April 2021, 14.30 Uhr  
Centrum St.Mangen*

Claudia Egger, MPTSc. dipl. Physiotherapeutin,  
dipl. kPNI-Therapeutin

«Sitzen ist das neue Rauchen» tönt es aus aller Munde. Stimmt das? Und wieso überhaupt? Was passiert im Körper beim Sitzen? Und was ist an Bewegung besser? Was passiert beim Schoggi-Essen? Und wenn wir «zu wenig» trinken?

Welchen Gesundheits-Weisheiten soll man Glauben schenken? Der Vortrag von Frau Egger entführt Sie in die Welt der aktuellen Gesundheitsthemen und zeigt Ihnen gesunde Bewegungs-Ideen für den Alltag. Ausserdem erhalten Sie Hinweise auf Super-Food für Nerven und Gehirn und die Referentin erklärt Ihnen humorvoll die praktische Ergonomie. Sie erfahren, was von den neuesten Ernährungs-Trends zu halten ist und was ein Gipfeli mit unserer Darmwand macht. Frau Egger stützt sich dabei auf wissenschaftliche Erkenntnisse und erklärt in verständlichen Worten.

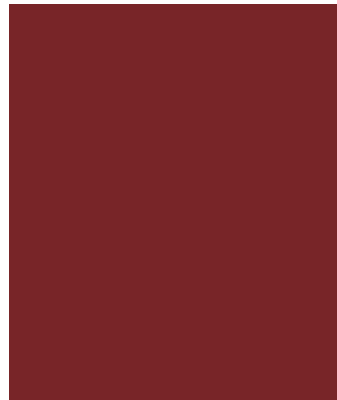
Am Schluss der Veranstaltung wissen Sie, dass langes Sitzen nicht gut ist, wie Sie sich sinnvoll mit einfachen Übungen schwingvoll halten können - und warum Schoggi zwischendurch wichtig ist...

# JUSTIZ AM GÄNGELBAND DER POLITIK?

*Veranstaltung vom 21. Mai 2021, 14.30 Uhr,  
Centrum St. Mangen*

Prof. Dr. Patrick Guidon, Kantonsrichter, Präsident der  
Schweizerischen Vereinigung der Richterinnen und Richter

Der politische und mediale Druck auf Schweizer Richterinnen und Richter hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Insbesondere die politischen Parteien versuchen zunehmend, die Rechtsprechung für ihre jeweiligen Zwecke zu instrumentalisieren. Druck wird dabei vor allem über die periodische Wiederwahl von Richterinnen und Richtern ausgeübt. Professor Guidon geht in seinem Referat den Stärken und Schwächen des aktuellen Richterwahlsystems auf den Grund und erklärt, weshalb eine starke und unabhängige Justiz für alle Menschen in diesem Land von essentieller Bedeutung ist.



## KULINARISCHE SCHÄTZE DER ALPEN

*Veranstaltung vom 11. Juni 2021, 14.30 Uhr  
Centrum St. Mangen*

Dominik Flammer ist Essenforscher und Buchautor und beschäftigt sich seit dreissig Jahren mit der Geschichte der Ernährung. Seine Bücher und Filme sind international mit unzähligen Preisen ausgezeichnet worden. Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht das kulinarische Erbe des Alpenraums und dabei insbesondere die engere Zusammenarbeit zwischen der Landwirtschaft und der Gastronomie. Flammer ist Inhaber der Zürcher Agentur Public History Food. Er ist der Initiator des «Culinarium Alpinum», das am 1. September 2020 in Stans im Kanton Nidwalden seine Pforten geöffnet hat. Flammer hat dieses internationale Kompetenzzentrum für alpine Kulinarik im ehemaligen Stanser Kapuzinerkloster im Auftrag und in Kooperation mit der St. Galler Immobilienentwicklungsfirma Senn Values AG aufgebaut.



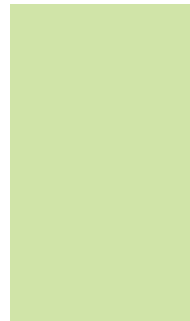
## SOMMERAUSFLUG DER BODENSEE – EINMAL ANDERS (MIT WANDERUNG)

*Ganztagesausflug vom Donnerstag, 24. Juni 2021*

Der für das letzte Jahr geplante Ausflug musste leider abgesagt werden. Wir möchten ihn gerne im neuen Jahr durchführen. Die traditionelle ASS-Wanderung führt uns auf die andere Seite des schwäbischen Meeres zum Degersee, nach Langenargen und nach Lindau. Wir werden den Bodensee und den Alpstein von der anderen Seite betrachten, und das ist äußerst reizvoll.

Wir umwandern die idyllischen Deger- und Schleinseen (ca. 7 Km), geniessen die immer neuen Aussichten durch lichte Wälder auf die Seen, auf eindruckliche Hopfenplantagen und eine reiche Landwirtschaft, liebeliche Weiler und romantische Kirchlein.

Der Blick auf diese romantischen Seen, über den Bodensee und bis in die Schweiz ist überwältigend. Natürlich fehlt auch der Aperitif am Ufer des kleinen Degersees nicht, bevor wir uns in Richtung Langenargen aufmachen.



Ein kurzer Marsch der Arge entlang gibt uns einen Eindruck von diesem Naturschutzgebiet. Danach genießen wir das Mittagessen in einem herrlichen Park am Bodensee.

Am Nachmittag führt uns der Car nach Lindau, wo eine Stadtführung viel Faszinierendes und Überraschendes über diese Inselstadt mit ihrer bewegten Geschichte verraten wird. Wir wandern also geographisch wie auch geschichtlich im Spannungsfeld von Baden-Württemberg und Bayern, aber auch die Schweiz hat hier kräftig mitgespielt.

Wer glaubt, den Bodensee und Lindau schon zu kennen, den oder die möchten wir überzeugen, dass es noch viel zu entdecken gibt in unserer nicht allzu fernen Umgebung. Das ist unsere Herausforderung und darauf freuen wir uns mit Ihnen im Frühsommer 2021.



## NEUEINTRITTE

*Herzlich willkommen!*

*In der Zeitperiode vom 30. April bis 31. Oktober 2020 sind folgenden Personen unserem Verein beigetreten:*

<i>Bruderer Nelly</i>	<i>St. Gallen</i>
<i>Gysi-Bressan Beatrice</i>	<i>St. Gallen</i>
<i>Heim Colette und Hansjörg</i>	<i>St. Gallen</i>
<i>Huber Andy</i>	<i>St. Gallen</i>
<i>Meiner Christine</i>	<i>St. Gallen</i>
<i>Wepf Brigitte</i>	<i>St. Gallen</i>

Neueintritte, Adressänderungen, Austritte bitte elektronisch melden auf [www.ass-stgallen.ch/ASS-Mitglieder.html](http://www.ass-stgallen.ch/ASS-Mitglieder.html)

Für das Jahr 2021 beträgt der Mitgliederbeitrag coronabedingt reduziert

Einzelmitglieder CHF 30.-  
Paare CHF 45.-

## KONTAKTE

Postfachadresse  
ASS Aktive Seniorinnen und Senioren  
der Stadt und Region St. Gallen  
Postfach 132  
9001 St. Gallen

Präsident  
André Straessle  
Festnetz 071 245 08 58  
Mobile 079 373 43 18  
[andre.straessle@icloud.com](mailto:andre.straessle@icloud.com)