

# ASS POST

AKTIVE SENIORINNEN UND SENIOREN  
REGION ST. GALLEN



# KONTAKTE

## Postfachadresse

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

[info@ass-stgallen.ch](mailto:info@ass-stgallen.ch)

## Anmeldung für Mitgliedschaft

Elektronisch unter [www.ass-stgallen.ch/Kontakte](http://www.ass-stgallen.ch/Kontakte),  
per Mail auf [info@ass-stgallen.ch](mailto:info@ass-stgallen.ch) oder telefonisch  
(siehe unten)

Einzelmitgliedschaft CHF 40.–  
Doppelmitgliedschaft CHF 60.–  
IBAN CH60 0900 0000 9000 9339 7

## Präsident

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

## IN DIESER AUSGABE



Im Uniongebäude gleicht das Treppenhaus einer Spirale.

Kontakte	2
Editorial	4
Veranstaltungen zweite Jahreshälfte 2025	5
Neueintritte	11
Impressionen Vereinsversammlung 2025	13
Agenda erste Jahreshälfte 2026	14
Vorstand, Revisoren, Webmaster	15

Titelbild: Vor dem Kunstmuseum St. Gallen, inmitten eines grossen, kreisrunden Brunnenbeckens, ragt erhöht auf einem Steinsockel die Figur des «Gauklers» von Max Oertli. © Foto: Urs Anderegg / sungallen.ch

## EDITORIAL



*Liebe Vereinsmitglieder*

Im Mai hat uns Ludwig Hasler ermahnt, aktiv zu sein und als Seniorinnen und Senioren selbstbewusst durchs Leben zu gehen und das soziale Netzwerk zu unterhalten. «Wir verursachen nicht nur Kosten, sondern wir konsumieren auch» und halten die Wirtschaft, speziell auch den Tourismus am Laufen. Im Alter aktiv zu sein, dafür plädiert auch Prof. Kesselring. Wir müssen unsere Gehirnzellen in Schwung halten. Und wir können das. Ob uns Dazulernen glücklicher macht, bleibe dahingestellt. Ohnehin ist «glücklich sein» sehr subjektiv und hängt vor allem davon ab, wie wir uns selber fühlen und in welches Umfeld wir eingebettet sind. Prof. Binswanger wird uns über die Forschungsergebnisse informieren, dass Wohlstand und Glück nur lose zusammenhängen.

Manchmal brauchen wir auch etwas Ablenkung. Dazu entführen wir euch im November in die magische Welt der Zauberei und der Poesie. Schliesslich runden wir das alte Jahr mit der traditionellen Adventsfeier ab – mit Musik und besinnlichen Worten.

Ich freue mich mit euch auf erkenntnisreiche Vorträge und spannende Unterhaltung.

*André*

# PFAHLBAUERDORF AM BODENSEE

Tagesausflug vom Mittwoch, 20. August 2025

Dieses Jahr führt uns der Tagesausflug ohne Wanderung ans deutsche Bodenseeufer. Über Bregenz, Lindau, Friedrichshafen fahren wir nach Immenstaad und trinken Kaffee mit einem Croissant direkt an der Seepromenade. Anschliessend geht es weiter zur Wallfahrtskirche Birnau mit herrlicher Aussicht auf den Bodensee. Nur wenige Minuten zu Fuss oder im Car ist das Restaurant Pilgerhof, wo wir bei schönem Wetter im Freien am Bodenseeufer zu Mittag essen. Nach kurzer Fahrt erreichen wir das Pfahlbauerdorf in Unteruhldingen. Dort zeigt uns eine Multimedia-Show das vom Land aus unsichtbare Welterbe der Pfahlbauten. Ein Rundgang über gut ausgebaute Stege führt uns zu den einzelnen Hütten. Anschliessend geht es wieder zurück nach St. Gallen.



© Bilder: pixabay

## **KULTUR UND GENUSS RUND UM WINTERTHUR**

Halbtagesausflug vom Mittwoch, 17. September 2025

Der diesjährige Kurzausflug bringt uns in die Region Winterthur. Auf der Fahrt dorthin machen wir einen ersten Halt beim Stadtweier Wil, wo wir einen Kaffee mit einem italienischen Dessert geniessen. Anschliessend bringt uns der Bus zur Kyburg. Bei einer Führung erfahren wir Spannendes über das Leben der Frauen im Mittelalter: Gräfin, Landvögtin und Magd: Frauen auf der Kyburg. Es gibt dabei ein paar Treppen zu bewältigen (siehe Ausflugsflyer).

Bevor wir nach St. Gallen zurückfahren, geniessen wir ein Nachtessen im Restaurant Goldenberg in Winterthur, das wunderbar oberhalb eines Rebhangs gelegen ist.



# LERNEN IM / VOM / TROTZ / FÜRS ALTER

Veranstaltung vom Freitag, 19. September 2025  
14.30 Uhr, Centrum St. Mangen

«Use it or lose it» – Nütze es, oder es geht verloren: Dies gilt für unser Gehirn ganz besonders. Immerfort werden in ihm neue Verbindungen zwischen den ca. 86 Milliarden Nervenzellen geknüpft – aber nur diejenigen bleiben bestehen, die auch aktiv benutzt werden. Dies ist die Grundlage des Lernens – die Auseinandersetzung mit der Umwelt in den Problemlösungen des Alltags. Und dies ist zeitlebens möglich, also altersunabhängig.

Prof. Dr. Jürg Kesselring wird in seiner äusserst lebendigen, humorvollen und sehr spontanen Sprache aufzeigen, weshalb es so wichtig ist, auch im Alter an unser Steuerorgan Gehirn zu glauben, es zu nutzen und zu trainieren.

Jürg Kesselring lockert seinen Vortrag mit eigenen Celloeinlagen auf, so quasi als Trainingspausen für das Gehirn. Begleitet wird er dabei von der Pianistin Imelda Natter. Es dürften dabei Stücke von Beethoven, Bach oder Vivaldi zu hören sein. Lassteuch überraschen.



## JE REICHER, DESTO GLÜCKLICHER?

Veranstaltung vom Freitag, 24. Oktober 2025,  
14.30 Uhr, Centrum St. Mangen

Was bedeutet Glücklichkeit und wovon hängt das ab? Das durchschnittliche Glücksempfinden bzw. die Zufriedenheit der Menschen in entwickelten Ländern steigt nicht mehr weiter an, obwohl die durchschnittlichen Einkommen sich mit dem Wirtschaftswachstum stets weiter erhöhen. Das belegen zahlreiche empirische Studien. Je reicher ein Land wird, umso mehr hängt das Glück der Menschen von anderen Faktoren ab. Letztlich geht es um die Kunst, das Beste aus seinem Leben zu machen. Das ist aber gar nicht so einfach, weil verschiedene «Tretmühlen des Glücks» dies erschweren. Der Vortrag von Prof. Binswanger zeigt auf, wie diese Tretmühlen funktionieren und wie wir sie mildern können.

Prof. Dr.  
Mathias Binswanger



# ZAUBEREI, POESIE, JONGLAGE, SCHAUSPIEL, ALLES IN EINEM

Veranstaltung vom Freitag, 21. November 2025,  
14.30 Uhr, Centrum St. Mangen

Klaus Gremminger ist ein ausserordentlich vielseitiger Künstler: «Eigentlich ist er von Beruf Seelsorger und Pfarreibeauftragter in Niederuzwil. Doch seit seiner Kindheit begeistert ihn die Zauberei. Heute ist er Preisträger der Schweizer Zauberkunst, Jongleur und Poet und Schauspieler in einem. Er präsentiert seine Zauberkünste mit poetisch beflügelten Texten und witzigen, sprachlich ausgezeichnet gearbeiteten Gedichten. Seine aussergewöhnlichen Jonglagen begleitet er mit berührenden Geschichten und verblüfft als Gedankenleser die Anwesenden immer wieder.» (aus Wiler Zeitung und der Zeitschrift Hokus Pokus)

Es erwartet uns ein einmaliges Gemisch aus Spannung, ungläubigem Staunen, berührender Poesie und menschlicher Wärme.

Klaus Gremminger



## **BESINNLICHES KURZ VOR WEIHNACHTEN**

Veranstaltung vom Freitag, 12. Dezember 2025,  
14.30 Uhr, Kirche St. Mangen

Wie jedes Jahr laden wir Sie zur traditionellen Adventsfeier kurz vor Weihnachten in die Kirche St. Mangen ein, der ältesten Kirche in St. Gallen und auch bekannt durch die nachgebaute Wiborada-Zelle an der nördlichen Außenwand. Sie bietet ein stilvolles Ambiente, genügend Platz und gute Akustik für das Seniorenorchester, das uns dieses Jahr wieder mit bekannten Weihnachtsliedern durch die Feier begleitet. Wir haben Gelegenheit, ein paar Lieder mitzusingen.

Andrea Weinhold, Pfarrerin in der ökumenischen Gemeinde Halden, wird uns durch die Adventsfeier führen und uns ein paar besinnliche Gedanken zum bevorstehenden Weihnachtsfest mit auf den Weg geben. Am Schluss der Feier sammeln wir für einen guten Zweck.



## NEUEINTRITTE

Herzlich willkommen!

Ab Mitte November 2024 sind folgende Personen unserem Verein beigetreten:

Aeppli-Hafen Vera	St. Gallen
Akermann Max und Susi	Mörschwil
Baumgartner Katharina	Wittenbach
Begert Urs	St. Gallen
Besmer Ursula und Edwin	Abtwil
Brunner Janine	St. Gallen
Bühler Anny und René	St. Gallen
Donati Melanie	Speicher
Ebneter Marie Theres	St. Gallen
Frick Tanner Elisabeth	St. Gallen
Geyer Hans	St. Gallen
Haas-Fürer Zita	St. Gallen
Henning Urs und Rita	St. Gallen
Hertli Ingrid	St. Gallen
Hinder Beatrice	St. Gallen
Jung Elisabeth	Rorschacherberg
Lenz Regula	St. Gallen
Müller Ursula	St. Gallen
Nussbaumer Paul	St. Gallen
Oesch Thomas und Jeanine	St. Gallen
Rosalen-Binotto Gertrud	St. Gallen
Saborowski Anna	St. Gallen



## NEUEINTRITTE

Schiess Dora	Herisau
Sommer Renata	St. Gallen
Spycher Rosemarie	St. Gallen
Sutter Marie-Anne	St. Gallen
Wetter Silvia und Felix	Rheineck
Zoller Sibylle	St. Gallen

Neueintritte, Adressänderungen, Austritte bitte elektronisch melden auf: [www.ass-stgallen.ch/kontakte](http://www.ass-stgallen.ch/kontakte) oder per Mail auf [info@ass-stgallen.ch](mailto:info@ass-stgallen.ch)

# VEREINSVERSAMMLUNG 2025



# AGENDA

## Termine und Veranstaltungen erstes Halbjahr 2026

23. Januar

Walter Zoo, Referentin Frau Dr. Karin Federer

20. Februar

Extremismus, Referent Daniel Glaus SRF-Redaktor

20. März

Vereinsversammlung

24. April

Cabaret Sälewie

22. Mai

Kommunikation und Arztsein – die heilende  
Wirkung des Wortes in der Medizin;  
Referent Dr. Daniel Büche

17. Juni

Tagesausflug

19. Juni

Künstliche Intelligenz

# VORSTAND, REVISOREN, WEBMASTER



**André Straessle**  
Präsident



**Paul Bühler**  
Moderator



**Ursula Eigenmann**  
Aktuarin,  
Vizepräsidentin



**Silvia Wetter**  
Kassierin



**Trudi Cozzio**  
Moderatorin



**Brigitte Wepf**  
Reiseleiterin



**Liliana Lavagno**  
Moderatorin, Reiseleiterin



**Urban Gehrig**  
Moderator



**Victor Beck**  
Revisor



**Hans-Ulrich Bösch**  
Revisor



**Fredi Elsener**  
Webmaster

**Kontaktieren Sie uns unter:**  
[info@ass-stgallen.ch](mailto:info@ass-stgallen.ch)

