

Guschi Brösmeli im Andreaszentrum

GOSSAU. Das ökumenische Seniorenteam der Andreasparrei Gossau lädt am kommenden Mittwoch zum Seniorennachmittag ein. Beginn ist um 14.30 Uhr im Andreaszentrum. Die Veranstalter versprechen einen fröhlichen Nachmittag mit dem Unterhalter Heino Orbini als Guschi Brösmeli.

AGENDA

HEUTE MONTAG

ANDWIL
Wiesental-Treff, Vortrag zum Thema Sehnsucht mit Pfarrer Bernhard Huber, 9.15–11.00, Alterssiedlung Wiesental
GOSSAU
Fasnachtskränzli, Frauengemeinschaften Andreas und Paulus, 9.00, Andreaszentrum
Stadtbibliothek, 14.00–19.00, Säntisstrasse 4a
Tanznacht & Tanzkurs mit DJ Janosch, 19.00, Gastronomiebetrieb Werk 1
WALDKIRCH
Fitnessplausch mit Kinderhort, 9.30–10.45, Turnhalle Breite
Bibliothek, 15.00–18.00, OZ Bünt
Hexenkessel, Fasnachtsbetrieb, 19.00, Dorfkafi

MORGEN DIENSTAG

ANDWIL
Mütter- und Väterberatung, 15.00–16.30, Otmar-Treff
GOSSAU
Stamm, Jahrgänger Senioren, 8.30–10.00, Café Stadtbühlpark
Brockenstube, Evangelischer Frauenverein, 9.00–11.30/14.00–18.00
Stamm, Männer Sportverein, 10.00, Freihof AG Brauerei & Hofstube
Auf den Spuren Grüningers, Wanderung Pro Senectute, 11.05, Treff: Bahnhof
Stadtbibliothek, 14.00–19.00, Säntisstrasse 4a
Jassnachmittag, Verband für Seniorenfragen, 14.00, Restaurant Quellenhof
Seniorenturnen, Pro Senectute, 14.00–15.00, Andreaszentrum
WALDKIRCH
Hexenkessel, Fasnachtsbetrieb, 19.00, Dorfkafi

Im Körper eines Seniors

Bevor du über jemanden urteilen willst, ziehe seine Schuhe an und laufe seinen Weg. Eine Redewendung, die beim Tragen eines Alterssimulationsanzugs plötzlich eine neue Bedeutung erhält. So macht der gerontologische Testanzug, kurz Gert genannt, möglich, sich in die Haut älterer Menschen einzufühlen. Auf Initiative von Jürgen Kupferschmid der Terzstiftung haben Mitarbeitende des Alters- und Pflegeheims Vita Tertia in Gossau die Gelegenheit, mehrmals im Jahr einen solchen Anzug zu tragen. Unabhängig, ob es sich um das Pflegepersonal handelt – das den Bewohnern ohnehin mitfühlend und verständnisvoll begegnet – oder um Mitarbeiter der Küche oder Technik. Am Donnerstag, 5. März, von 10 bis 12 Uhr steht der Anzug im Vita Tertia übrigens auch der Öffentlichkeit zur Verfügung.

Mit welchen Einschränkungen ältere Menschen tagtäglich zu leben haben, zeigt sich bereits beim Ankleiden des Anzuges. Schwere Elemente auf den Schultern, an Ellbogen, an Hand, Knie und Fussknöchel versteifen die Gelenke und der Körper verliert an Kraft. Eine Halskrause engt das Gesichtsfeld ein und auch Kopfbewegungen sind auf einmal anstrengend. Hinzu kommt eine trübe Brille, die das Sehvermögen stark einschränkt. Komplett ist der Anzug mit Kopfhörern, die eine Hochtonschwerhörigkeit veranschaulichen.

Mit dem Tragen des Anzuges hat das eigene Körpergewicht um 30 Kilo zugenommen. Für die Wirkung sei aber jede dieser Komponenten notwendig, wie es beim Selbstversuch im Vita Tertia einleitend heisst. Zusammen werde ein Effekt erzielt, der den Einschränkungen der sensomotorischen Fähigkeiten im Alter sehr nahe komme, sagt Vita-Tertia-Direktor Markus



Beim Tragen des Alterssimulationsanzugs wird deutlich, wie selbst die alltäglichsten Dinge für ältere Menschen erschwerend sein können.

Christen. Nachempfunden wird demnach das mögliche Befinden eines etwa 80- bis 100-Jährigen. Aber auch Menschen bereits ab 60 Jahren hätten teils mit ähnlichen körperlichen Gebrechen ihren Alltag zu meistern.

Die Reise, quasi in die Zukunft, kann beginnen: Von 0 auf 100 sozusagen. Schon die ersten Schritte sind anstrengend – ja, richtig erdrückend sogar. In Begleitung von Jürgen Kupferschmid und Markus Christen begeben sich die Testpersonen den Gang entlang zur Treppe. Jemand sagt etwas, akustisch wird es aber kaum wahrgenom-

men. Wenn es wichtig ist, wird sich derjenige bestimmt wiederholen, denkt sich die Testperson. Und prompt: Jetzt klopft jemand auf die Schulter. Schnell wird klar, wie der eigene Gesundheitszustand von anderen abhängig macht. Vertrauenspersonen braucht es auch bei der Treppe. Erwünscht ist ein stützender Arm oder zumindest jemand, der auf das Gelände und die nächste Stufe hinweist. Mit dem Treppensteigen ist zwar die erste Hürde geschafft, doch mit einem unebenen Teppich folgt gleich die nächste.

Endlich im Lebensmittelgeschäft angekommen, möchte man gerne erst eine kurze Verschnaufpause einlegen, doch

die Zeit drängt. Hier wird richtig bewusst, was es heisst, unter derartigen Bedingungen einen Einkauf tätigen zu müssen. Bis das Lieblingsgetränk, welches weit oben im Kühlregal steht, im Einkaufskorb liegt, verbraucht der Körper viel Energie und die Geduld wird auf die Probe gestellt. Jede Bewegung ist ein Kraftakt. Durch die getrübbte Sicht ermüden bald auch die Augen. Leute, die von hinten nahen, sieht und hört man nicht. Die Situation an der Kasse ist ebenfalls alles andere als angenehm. Bis das Portemonnaie geöffnet ist, verstreicht viel Zeit. Und die Münzen lassen sich kaum voneinander unterscheiden. Die Mitarbeite-

rin an der Kasse aber lächelt trotzdem freundlich und wünscht einen schönen Tag.

Nach 30 Minuten im Anzug hat die erdrückende Situation ein Ende. Was jetzt wie eine düstere Zukunftsvision wahrgenommen werden könnte, relativiert Markus Christen. Prävention, wie etwa Krafttraining, könne viel bewirken, um auch im hohen Alter noch rüstig zu bleiben. Und auch die Gewissheit, dass das Älterwerden ein natürlicher Prozess sei, und eben nicht wie im Test von 0 auf 100 passiere, erleichtere den Umgang.

Angelina Donati

Zwei Generationen unterrichtet Gemeinde kann nicht mitreden

Über 2500 Schülerinnen und Schülern dürfte Roland Stehli Sportunterricht erteilt haben. Nach 30 Jahren an der Maitlisek wurde er nun pensioniert.

GOSSAU. Nach über 30 Jahren an der Gossauer Maitlisek ist Roland Stehli Ende Januar altershalber in den Ruhestand getreten. Er hatte seine Tätigkeit an der Schule 1984 aufgenommen und in der langen Zeit einer ganzen Generation von Schülerinnen den Wert sportlicher Ertüchtigung und Freude an der Bewegung auf den Lebensweg mitgegeben, wie die Maitlisek mitteilt. «In den letzten Jahren kamen Schülerinnen zu mir ins Turnen, deren Mütter ich bereits unterrichtet hatte. So merkt man, wie man älter wird», lässt sich der gebürtige Zürcher Oberländer zitieren.

Noch nicht schulmüde

«Ich bin eigentlich alles andere als schulmüde», so der Pensionär. Er sei sich sicher, dass er die Schule vermissen werde. Aber nun freue er sich auch auf die Zeit für Unternehmungen, etwa fürs Skifahren. «Man weiss ja nie, wie viele Jahre man noch bei guter Gesundheit geniessen kann.» Natürlich verspüre auch er gewisse Abnützungerscheinungen und nicht mehr dieselbe Energie wie zu Beginn seiner Gossauer Jahre: «Mit dem Alter

benötigt man einfach mehr Erholung.»

Per Zufall nach Gossau

Es war ein Zufall, der Roland Stehli aus Mönchaltorf nach seiner Ausbildung zum Turn- und Sportlehrer an der ETH Zürich nach Gossau führte. Die Primarschule hatte 1977 ein grösseres Pensum ausgeschrieben und der 24jährige Studienabgänger erhielt die Stelle. Dort habe er, spontan, offen, schlagfertig und humorvoll, sehr viele Leute kennengelernt, mit denen er bis heute freundschaftlich verbunden sei, wie es in der Mitteilung heisst. «Ich fühlte mich in Gossau sofort sehr wohl.» Nach drei Jahren heuerte er als Sportlehrer



Roland Stehli
 Pensionierter Sportlehrer Maitlisek Gossau

beim Club Intersport an: «Im Sommer ging's zum Surfen und Tennispielen in den Süden, im Winter konnte ich als begeisterter Skifahrer mein Hobby in wunderbaren Skigebieten als Beruf ausüben. Aber Sportanimator kannst du nicht dein Leben lang sein.»

1984 zurückgeholt

Im September 1984 erhielt Roland Stehli das Angebot, als Turnlehrer nach Gossau zurückzukehren an die Maitlisek: «Allerdings stellte ich mir vor, nur ein paar wenige Jahre zu bleiben, weil ich noch andere Pläne hatte. Dass es meine Lebensstelle werden würde, daran hätte ich nie im Traum gedacht.» Anfänglich besass Roland Stehli an der Maitlisek ein Vollpensum. Nach der Reduktion von drei auf zwei Parallelklassen pro Jahrgang gab es weniger Lektionen und so erteilte er später auch Turnunterricht an der Sekundarschule Rosenau. Über 2500 Kinder dürfte er in diesen Jahren im Turnen unterrichtet haben; mit seiner lebensfrohen, humorvollen Art fand Roland Stehli bis zuletzt den Zugang zu den Schülerinnen und Schülern. (pd/jw)

Die Regierung hat eine Interpellation zur Verlegung des Rettungstützpunkts nach Gossau beantwortet. Nachteile für Flawil und das Spital sieht sie keine.

Die Verschiebung des Rettungstützpunkts der Notrufzentrale 144 von Flawil nach Gossau hat auf die Gemeinden im Einzugsgebiet des Spitals Flawil keine negativen Auswirkungen. Zu diesem Fazit kommt die Regierung in ihrer Antwort auf die Interpellation der Flawiler SP-Kantonsräte Peter Hartmann und Daniel Baumgartner. Auch bestehe kein Zusammenhang zwischen der Verlegung des Standorts der Rettungswagen und der Notfallstation beziehungsweise des Spitals in Flawil, das Zielspital für den Rettungsdienst bleibt.

Der Entscheid, den Stützpunkt zu verlegen, und der Umstand, dass die Gemeinde Flawil nicht mitreden konnte, stiessen in Flawil sauer auf.

Verschärfte Auflagen

Die Verlegung des Rettungstützpunkts ist eine Folge der Zusammenlegung der Rettungsdienste zur Rettung St.Gallen. Eine Massnahme, die es ermöglichen sollte, die im Leistungsauftrag des Kantons formulierten, verschärfte Auflagen per 1. Januar 2015 zu erfüllen. Denn neu müssen die Rettungsequipen nicht mehr in 80, sondern in

90 Prozent der lebensbedrohlichen Notfälle innert 15 Minuten am Zielort sein. Ein schweizweit gültiger Wert.

Keine Synergien

Wo die Rettungstützpunkte und die Fahrzeuge stationiert werden, entscheidet die Rettung St. Gallen. Deshalb wurden die lokalen Behörden nicht in die Entscheidungsfindung eingebunden, schreibt die Regierung. Aus Sicht der Regierung bringt die Anbindung des Rettungsdienstes 144 an den Notfall in Flawil in bezug auf Qualität

und Verfügbarkeit keine Synergien. Hinzu komme die neue Dispositionsstrategie. Nach dieser wird im Notfall das nächstgelegene freie Einsatzmittel aufgeboden, unabhängig von dessen Heimatstützpunkt. Die Verfügbarkeit der Fahrzeuge sei deshalb höher, weil diese öfter für Verlegungsfahrten oder Einsätze unterwegs seien, schreibt die Regierung. Mit dem Standort in Gossau kann nachts das Rettungsteam in St. Gallen reduziert werden, weil St. Gallen West teilweise von Gossau aus bedient werden kann. (ahi)



Neu stehen Fahrzeuge der Rettung St. Gallen in Gossau.