



IGAA Newsletter 2017-2

Liebe Seniorin, lieber Senior

Herzlich willkommen in der 14. Ausgabe des IGAA Newsletters. Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben wir von 96 Personen die Anmeldung für das Newsletter-Abonnement erhalten.

Wenn Sie sich für das kostenlose Abonnement noch nicht angemeldet haben und den Newsletter über E-Mail erhalten wollen, bitten wir Sie, Ihre Adress-Angaben (Name, Wohn- und E-Mail Adresse) an die folgende E-Mail Adresse zu schicken Infodienst@AktivesAlterJonschwil.ch.

Besuchen Sie unsere Website www.AktivesAlterJonschwil.ch, auf welcher wir aktuelle Informationen zu lokalen Angeboten und laufenden Projekten publizieren, die sich vorwiegend an die ältere Generation richten und oft auch ein Generationen-verbindendes Ziel haben.

Neuigkeiten in diesem Newsletter

❖ Angebote der IGAA

Senioren-Kafi

Die IGAA organisiert einen regelmässigen „Kafi-Treff“ für alle Frauen und Männer im Seniorenalter. Wir treffen uns am 2. und 4. Mittwoch im Monat ab 14 Uhr im Gruppenraum vom „Mesmer-Huus“ an der Schulstrasse 4 in Jonschwil.

Das Senioren-Kafi ist an folgenden Nachmittagen geöffnet:

- vor den Sommerferien am **14.+ 28. Juni**,
- nach den Sommerferien am **9.+ 23. August, 13.+ 27. September, 11.+ 25. Oktober, 15.+ 29. November und 13. Dezember 2017**.

Bei Kaffee und Kuchen geniessen wir die gemeinsame Zeit mit Plaudern, Jassen, Spielen, etc.

Kommen Sie doch einfach vorbei !

Auf Ihren Besuch freuen sich Liny Allenspach, Erika Hug, Maya Köchli und Matthias Meier.

Literatur-Kreis

Das nächste Treffen des Literatur-Kreises findet statt am:

Montag 25. September 2017 um 15 Uhr im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung, Winkelstrasse 22, Jonschwil

Alle, die zu diesem 11. Treffen kommen, sollten folgende Bücher gelesen haben:

- "Das Geheimnis meines Mannes" von Liane Moriarty
- "Ein ganzes Leben" von Robert Seethaler
- "Schwesterherz" und "Bruderlüge" zwei zusammenhängende Krimis von Christine Ohlsson (Ausgabe des zweiten Buchs erst im Juni 2017)

Weitere Auskünfte und Anmeldung bei Elena Scherrer unter Tel 071 923 25 73.

PILATES-Kurse für Senioren



PILATES ist ein sanftes und zugleich effektives Ganzkörpertraining für Frauen und Männer jeden Alters. Die PILATES-Übungen bieten jedem die Möglichkeit, den Körper zu kräftigen, zu formen, zu dehnen und zu entspannen.

Dank der konsequenten PILATES-Atmung wird das Kraftzentrum (Powerhouse) stabilisiert, die Körperhaltung verbessert und das Körperbewusstsein gestärkt.

Menschen, die PILATES trainieren, wirken grösser, aufrechter, gelassener und schlanker – einfach natürlicher !

Seit April 2015 konnten wir sieben sehr gut besuchte PILATES-Kurse mit 10 bis 12 Lektionen und durchschnittlich 11 Teilnehmern pro Kurs durchführen.

Der aktuelle **2. Kurs im 2017** mit 11 Lektionen dauert **vom 19. April bis 28. Juni**.

Der nächste **3. Kurs im 2017** wird angeboten mit 13 Lektionen **vom 23. August bis 13. Dezember**.



Die PILATES-Instruktorin Beatrix Egli gestaltet ein vielfältiges Seniorengerechtes Trainingsprogramm und baut die Lektionen so auf, dass man auch einmal fehlen kann.

Sie erteilt die Lektionen am Mittwoch-Vormittag für eine oder zwei Gruppen im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau Jonschwil.

Seit Mai 2017 trainieren wir mit Kybun-Matten !

Auskunft zu PILATES-spezifischen Themen erteilt gerne Beatrix Egli, Unterdorfstrasse 3A, Jonschwil
Tel 078 719 29 96 oder E-Mail beatrix306@bluewin.ch

Auskunft zu organisatorischen Themen und Anmeldung bei Josef Gehrig, Kapellstrasse 5, Schwarzenbach
Tel 071 923 12 70 oder E-Mail josef.gehrig@bluewin.ch

Detaillierte Angaben zu jedem Kurs (Kleidung, Daten, Kosten, etc.) finden Sie auf der IGAA Website unter www.AktivesAlterJonschwil.ch/Eigene-Angebote

Wenn jemand unsere „PILATES-Atmosphäre“ schnuppern möchte, ist er als Gast jederzeit herzlich willkommen!

Englisch 60+ Kurse

**jetzt neuer
Anfängerkurs**



Englisch verstehen und reden

Aktive Seniorinnen und Senioren nutzen ihre Zeit heute vermehrt zum Reisen.

Mit Englischkenntnissen können sie sich weltweit mit anderen Menschen austauschen und sich in Hotels und Restaurants mit dem Personal verständigen.

Im Englischkurs 60+ können Sie ohne Stress in Ihrer Altersgruppe Englisch lernen. Als Lernende stehen Sie und Ihre Bedürfnisse stets im Mittelpunkt. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes und Ungewöhnliches über die englische Kultur und Sprache.

Fortsetzung der laufenden Kurse

Aufgrund der guten Nachfrage werden die Kurse im Sommer erneut weitergeführt, Einsteiger mit Vorkenntnissen sind willkommen und können sich bis zum 10. Juli 2017 anmelden.

Neuer Anfängerkurs

Es ist ein neuer Anfängerkurs für Personen ohne Vorkenntnisse und für Wiedereinsteiger mit wenig Vorkenntnissen geplant (Durchführung ab 6 Personen).

**Alle Kurse starten am 21. August 2017 mit einer Wochenlektion jeweils am Montagvormittag.
Die genauen Kurszeiten können erst mit der definitiven Klasseneinteilung bekannt gegeben werden.**

Zeit: Montag, ca. 8 bis 9 Uhr (neuer Anfängerkurs)
Montag, ca. 9 bis 10 Uhr (Fortgeschrittene, ab ca. 2 Jahren Unterricht)
Montag, ca. 10 bis 11 Uhr (Einsteiger, ab ca. 1 Jahr Unterricht)

Ort: Sitzungszimmer im Schulhaus Sonnenrain, Jonschwil

Teilnehmer: max. 12 Personen pro Kurs

Kursleitung: Doris Hollenstein Schwarz, Jonschwil

Kosten: CHF 255.- pro Semester (18 Lektionen) oder
CHF 135.- pro Quartal (9 Lektionen)
exkl. Kursmaterial

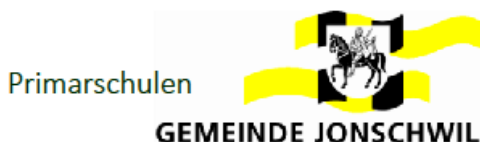
Weitere Auskünfte erteilt die Kursleiterin gern.

Anmeldungen bis 10. Juli 2017 an:

Doris Hollenstein Schwarz, Tel. 071 277 02 94, doris.hollenstein@gmail.com

Informationen zu den Kursen und Online-Anmeldung: www.whitelife.ch

Senioren im Schulzimmer



Liebe Senioren, Kinder halten jung!

Geschichten vorlesen, von früher erzählen,
etwas beibringen (schulisch oder einfach
jassen, basteln, Musik, uvm.).

Die Kinder der Primarschulen Jonschwil
und Schwarzenbach freuen sich, wenn Sie
mitmachen. Beide profitieren!

Einfach anfragen:

Jonschwil: Monique Lang, 079 568 83 19
Schwarzenbach: Katrin Pedrazzi, 078 710 02 54



Interview mit Theres und Paul Germann über ihren Einsatz für das Projekt „Senioren im Schulzimmer“

Am 14. März durften wir Therese und Paul Germann zu einem Interview herzlich willkommen heissen, während dem Sie uns über ihren Einsatz in unseren Schulen erzählten. Es war sehr spannend und interessant über die Anfänge des Projektes „Senioren im Schulzimmer“ zu hören.

Das Interview wurde auf Schweizerdeutsch geführt und wird im Folgenden sinngemäss wiedergegeben.

Wie haben Sie von dem Projekt „Senioren im Schulzimmer“ erfahren bzw. wie ist die IG Aktives Alter auf die Idee gekommen, dieses Projekt mit zu lancieren?

TG: Eine Bekannte von uns aus Schwarzenbach ist vor einiger Zeit über Pro Senectute als Helferin in ein Schulzimmer in Uzwil gekommen und war begeistert. Ein Ziel von „IG Aktives Alter“ ist der Austausch zwischen den Generationen. Darum setzen wir uns auch für das Projekt „Senioren im Schulzimmer“ ein.

Wie haben Sie ihre Klasse gefunden?

TG: Die Schulen sind auf die IGAA zugekommen und haben ein Konzept sowie ein Anmeldeformular erarbeitet. Wir haben das Formular ausgefüllt und wurden dann zu einem ersten Kennenlernen mit der Lehrperson eingeladen.

PG: Ich wählte den Schwerpunkt naturwissenschaftlich-mathematische Fächer in der Mittelstufe, weil mich das schon immer faszinierte.

TG: Bei mir wäre alles möglich gewesen und so habe ich sehr offen angekreuzt. Dann erhielt ich von Katrin Pedrazzi Vorschläge und durfte als erstes bei der Handarbeitslehrerin Ruth Schmid schnuppern.

PG: Katrin Pedrazzi hat mir per Telefon mitgeteilt, dass Franziska Kamm Interesse hätte. Dann wollte ich eigentlich nur zu einem kurzen Treffen gehen, um die Lehrperson kennen zu lernen, wurde dann aber gleich mit ins Schulzimmer genommen, um die Klasse kennenzulernen. Es hat mir so sehr gefallen, dass ich sofort zugesagt habe.

Was waren die Gründe dafür, sich für Kinder und den Unterricht zu engagieren?

TG: Wir beide lieben Kinder. Wir haben selbst 7 Enkel. Paul hat schon immer gerne Kindern etwas beigebracht und erteilte früher auch Nachhilfeunterricht. Es macht uns beiden grossen Spass und Freude zu sehen, wie sich Kinder entwickeln, lernen und Fortschritte machen.

TG: Wir haben zu Beginn meiner Tätigkeit abgemacht, dass ich einfach mal schauen komme. Es ist wichtig, dass man sich gegenseitig sympathisch findet. Dies hat sofort geklappt. Frau Schmid sagt mir jeweils anfangs der Lektion, was sie machen möchte und was ihr wichtig ist, so können die Kinder uns auch nicht gegenseitig ausspielen. Ich selbst war früher Handarbeitslehrerin. Heute gibt es für das Fach Handarbeit weniger Lektionen, der Unterricht ist für Buben und Mädchen, ist viel freier und kreativer geworden. Ich finde es spannend, wie sich die Schule verändert hat. Die Kinder sind viel lebhafter, man muss mehr an der Motivation arbeiten und Abwechslung bieten.

Was waren die spannendsten oder schönsten Erlebnisse, die Sie bisher mit den Kindern hatten?

TG: Zum Beispiel gab es ein Spiel - wer eine Runde gewoben hat, durfte anschliessend Würfeln und auf Spielfeldern entsprechend vorwärts fahren. Dabei war es lustig zu sehen, wie ein Kind schummeln wollte, um eine möglichst hohe Zahl zu bekommen. In der Folge riskierte es immer zuerst einen Blick zu mir, bevor es würfelte. Humor dünkt mich im Umgang mit Kindern sehr wichtig.

PG: Ich erinnere mich an den Geographie - Unterricht, in einer Gruppenarbeit mussten sie den Pilatus finden. Einige Kinder erwarteten, dass sie von mir schneller die Lösung erfahren. Sie haben dann aber schnell gemerkt, dass ich ihnen die Lösung nicht einfach so präsentiere. Ich versuchte die Kinder zum Selbstdenken anzuregen und gab ihnen Tipps, wie sie die Lösung selbst finden konnten.

TG: Schön ist auch, dass mich die Kinder auch ausserhalb des Schulzimmers kennen und grüssen. Die Freude der Kinder, wenn sie einen sehen, aber auch, wenn eine Arbeit schön gelungen und fertig wird – und wenn man sie lobt – das ist erfüllend im Umgang mit Kindern.

PG: Lustig war auch im Französisch das „Quizlet Live“ – Spiel. Man spielt in Gruppen am PC und das Ziel ist es, möglichst schnell das richtige Wort anzuklicken. Ich habe auch als Schüler mitgemacht, alle wollten mit mir spielen.

TG: Kinder stellen auch spannende und lustige Fragen. Das gibt interessante Gespräche über das, was sie beschäftigt. Kinder philosophieren auf eine erstaunliche Art und tun es gerne.

Was sind Ihre Tätigkeiten in Ihrer Klasse?

PG: Ich biete vorwiegend Unterstützung bei Gruppenarbeiten an. Ich helfe den Kindern dabei, die Aufgabenstellungen zu verstehen und die Lösungen zu finden. Meine Hauptaufgabe ist es, die Schüler und Schülerinnen zu unterstützen und dadurch die Lehrerin zu entlasten. Das nächste Thema ist der menschliche Körper, da kann ich als pensionierter Arzt natürlich sehr viel auch von meinem Wissen weitergeben. Der Start ins Thema war sehr interessant. In jeder Gruppe musste ein Kind auf ein grosses Blatt liegen, damit die andern den Körperumriss zeichnen konnten. Anschliessend mussten sie die Knochen am eigenen Körper abtasten und das Skelett reinzeichnen. Es war dann lustig zu überlegen, ob das gezeichnete Skelett wirklich funktionieren würde.

TG: Die Lehrperson meiner Klasse bereitet jeweils etwas Zusätzliches vor. Die Kinder gehen zur Lehrerin oder zu mir. Wir teilen uns häufig auf und ich kann dann etwas anderes betreuen, so gibt es weniger Wartezeit. Dadurch können wir, wenn nötig, Inhalte vertiefter angehen und differenzierter unterstützen. Die Kinder haben mich sofort angenommen und kommen gerne auf mich zu.

Gibt es auch etwas, was Sie gern ändern würden oder wo sehen Sie Probleme?

TG: Ich bin enttäuscht, dass es nicht mehr Echo gegeben hat auf das Projekt. Wir haben vielen Leuten davon erzählt. Schade, dass bis jetzt nicht mehr Leute diese Chance nutzen. Die Frage ist, ob sie sich nicht binden wollen oder ob sie Angst haben. Wichtig ist, dass sie einfach mal unverbindlich in die Schule kommen können und dass sie wissen, dass sie sich nicht binden müssen. Ich selbst bin nur alle 14 Tage für zwei Lektionen in der Schule, Paul jede Woche. Es ist ganz individuell. Wir haben uns auch überlegt, wo und wie wir noch Werbung machen könnten.

Was würden Sie interessierten Seniorinnen/Senioren raten?

TG: Man sollte keine Scheu haben und es einfach mal ausprobieren, einfach einmal schnuppern gehen. Man bekommt einen guten Einblick in die Schule und fühlt sich geschätzt. Ich behaupte: Dieser Einsatz erhält jung!

Die Chemie zwischen dem Senior, der Seniorin und der Lehrperson muss stimmen. Zuerst muss man sich kennen lernen und dann probeweise starten. Wenn es nicht stimmt, muss man das offen ansprechen und evtl. die Klasse wechseln.

Was würden sie gerne noch machen in/mit einer Schulklasse?

TG: Als Senioren haben wir eine Berufserfahrung von über 40 Jahren, schön, wenn man das einfließen lassen kann. Wir haben mehr Zeit und sind gelassener. Wir sind weniger gestresst als die Eltern. Ich würde z.B. gerne erzählen, wie früher Weihnachten war oder der erste Schultag, wie Kinder früher gelebt haben. Ich habe mich für dieses Projekt entschieden und freue mich jedes Mal darauf. Gut vorstellen könnte ich mir auch gemeinsames Lesen: Je ein Kind und ein Senior lesen das- selbe Buch und diskutieren anschliessend darüber.

PG: Ich würde auch gern mit auf Schulreisen gehen. Ich bin eigentlich offen für vieles. Die Begleitung im MuU Unterricht stimmt im Moment für mich.

Wir danken den beiden engagierten Senioren herzlich für ihr Engagement und freuen uns auf noch viele tolle Erlebnisse mit ihnen.

Das Interview führten Katrin Pedrazzi und Monique Lang,
Lehrpersonen der Primarschulen Schwarzenbach / Jonschwil.

❖ Angebote des Senioren-Treffs

Senioren-Zmittag

Das Leiter-Team vom Senioren-Treff organisiert jeden 3. Dienstag / Donnerstag im Monat ein Senioren-Mittagessen in Jonschwil / Schwarzenbach. Die nächsten Termine für den Senioren-Zmittag sind:

- Donnerstag 15. Juni 2017 Senioren-Zmittag in Jonschwil: Restaurant Krone, Anmeldung Tel 071 923 11 22
- Dienstag 20. Juni 2017 Senioren-Zmittag in Schwarzenbach: Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung Tel 071 923 66 30

Weitere Auskunft erteilt gerne Monika Rütsche Tel 071 925 43 68.

Programmübersicht 2017 / 2018



JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

Kontakt: Monika Rütsche, Notkerstr.13, 9243 Jonschwil
071 925 43 68, monika.ruetsche@tbwil.ch

Mittwoch, 30.08.2017	Tagesausflug zum Hallwilersee
Mittwoch, 04.10.2017, 14.00 Uhr	Preisjassen
Mittwoch, 08.11.2017, 14.00 Uhr	Nostalgisch-musikalische Weltreise In Zusammenarbeit mit IG Aktives Alter
Mittwoch, 06.12.2017, 14.00 Uhr	Adventsfeier mit St. Nikolaus und Panflöten
Mittwoch, 03.01.2018, 14.00 Uhr	Theater "Alte Lügen rosten nicht"
Mittwoch, 07.02.2018, 14.00 Uhr	Evergreens
Mittwoch, 07.03.2018, 14.00 Uhr	Philippinischer Nachmittag
Mittwoch, 04.04.2018, 14.00 Uhr,	Lasst hören aus der Chronikstube Jonschwil

Trägerschaft:

Politische Gemeinde
Jonschwil

Katholische Kirchgemeinde
Jonschwil

Evangelisch-Reformierte
Kirchgemeinde
Oberuzwil-Jonschwil

❖ Wichtige Informationen für Senioren

Wohnen im Alter

Wir alle wollen auch im Alter möglichst selbständig wohnen. Um diesen Wunsch zu verwirklichen, braucht es oft einige altersgerechte Anpassungen in Wohnungen und Häusern.

Dazu einige Beratungsstellen und Adressen:

Pro Senectute Schweiz

Beratungen auch in den regionalen Pro Senectute – Stellen, Adressen von geeigneten Fachstellen, Publikationen etc.

www.wohnform50plus.ch

Fachberatung für altersgerechtes Bauen, Zürich

ETH-Architekt, Ergotherapeut und Gerontologe Felix Bohn, Zürich, Tel 044 240 20 60

www.wohnenimalter.ch

Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, Zürich

Ratgeber für „Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen“ (zum Ausleihen bei IG AKTIVES ALTER, Theres Germann, Schwarzenbach, Tel 071 923 35 20) und Planungsgrundlagen für „Altersgerechte Wohnbauten“

www.hindernisfrei-bauen.ch

Rheumaliga Schweiz

Stürze sind der häufigste Grund, dass jemand im Alter nicht mehr zuhause wohnen kann.

Die Sturzgefahr kann vermindert und damit die Selbständigkeit erhalten werden, wenn rechtzeitig präventive Massnahmen getroffen werden.

Fachleute der Rheumaliga machen auf Wunsch Hausbesuche, um die Wohnsituation zu analysieren, Betroffene und Angehörige zu beraten und geeignete Massnahmen vorzuschlagen.

Einige Krankenkassen erstellen dafür Kostengutsprachen und bezahlen diese Leistungen.

www.rheumaliga.ch/angebote/dienstleistungen

Unterstützung für pflegende Angehörige

In der Schweiz ist in der Bevölkerungsgruppe der über 80jährigen jeder fünfte Mann und jede dritte Frau regelmässig auf die Hilfe eines oder einer Angehörigen angewiesen. Eine neue Internetseite bietet den pflegenden Angehörigen wertvolle Unterstützung an. Travail Suisse hat vor einem Jahr die erste nationale Plattform mit kostenlosen Informationen und Adressen zu diesem Thema lanciert. Neben praktischen Ratschlägen und detaillierten Informationen finden die pflegenden Angehörigen auf der unten stehenden Homepage Adressen von Ansprechpersonen und Organisationen in ihrer Nähe, die ihnen helfen können, sich im Alltag besser zu organisieren.

Online-Unterstützung für pflegende Angehörige: www.info-workcare.ch

ZEPRA-Homepage des Gesundheitsdepartements St.Gallen

Auch die IGAA ist mit einem kurzen Beitrag vertreten, siehe [ZEPRA News](#)