



## IGAA Newsletter 2017-3

Liebe Seniorin, lieber Senior

Herzlich willkommen bei der 15. Ausgabe des IGAA Newsletters. Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben wir von 100 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](mailto:Infodienst@AktivesAlterJonschwil.ch).

Besuchen Sie unsere Webseite [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch), auf welcher wir aktuelle Informationen zu laufenden Projekten und Angeboten publizieren, die sich an die ältere Generation richten und oft auch ein generationenverbindendes Ziel haben.

## Neuigkeiten in diesem Newsletter

### ❖ Angebote der IGAA

#### Literaturkreis

Das 12. Literaturkreis-Treffen findet statt am:

**Montag, 11. Dezember 2017**, um 15 Uhr im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung, Winkelstrasse 22, Jonschwil

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

- "Unsere Seelen bei Nacht" von Kent Haruf
- "Wald aus Glas" von Hansjörg Schertenleib
- "Mut zur Freiheit" von Yeonmi Park

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

## Senioren-Kafi

Der „Kafi-Treff“ für Frauen und Männer im Seniorenalter findet in der Regel am 2. und 4. Mittwoch im Monat statt. Bis Ende Jahr gelten folgende Daten: 11. + 25. Oktober, 15. + 29. November, 13. Dezember 2017.

An diesen Tagen ist das Senioren-Kafi von 14 bis 17:30 Uhr geöffnet im Gruppenraum des Mesmerhauses an der Schulstrasse 4 in Jonschwil.



Bei Kaffee und Kuchen geniessen wir die gemeinsame Zeit mit Plaudern, Jassen, Spielen, etc. Kommen Sie doch einfach vorbei !

Im 2018 ist das Senioren-Kafi geöffnet am:

- 10. + 24. Januar
- 14. + 28. Februar
- 14. + 28. März
- 11. + 25. April
- 9. + 23. Mai
- 13. + 27. Juni
- Juli Ferien
- 15. + 29. August
- 12. + 26. September
- 10. + 24. Oktober
- 14. + 28. November
- 12. Dezember.

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

## Neues aus dem Strassenverkehr

Ältere Menschen sind gesünder als früher. Sie sind aktiv und sie wollen mobil sein.

Für viele Senioren bedeutet das Autofahren Freiheit, Unabhängigkeit, Lebensqualität.

Darauf möchten sie nur ungern verzichten.

Doch, sind Sie sicher, dass Sie in den letzten Jahrzehnten alle Veränderungen der Regelungen im Strassenverkehr aufgenommen haben ?

Wissen Sie zum Beispiel, wem Sie heute wann und wo das Vortrittsrecht gewähren müssen, wie Doppelkreisel korrekt befahren werden ?

Wir laden Sie ein, Ihre Kenntnisse im Strassenverkehr aufzufrischen !

Datum: Donnerstag, 18. Januar 2018

Zeit: 9 bis 11 Uhr

Ort: Pfarreiheim Jonschwil

Referentin: Sara Franzen-Hangartner, eidg. dipl. Fahrlehrerin

Kurskosten: Fr. 10.00

Weitere Informationen und Anmeldungen bis 8. Januar 2018 bei:

Hansruedi Hunziker, Winkelstrasse 8, 9243 Jonschwil

Tel 071 951 23 55 oder [hunzikerhansruedi@bluewin.ch](mailto:hunzikerhansruedi@bluewin.ch)

## Englisch 60+ Kurse

### 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. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes und Ungewöhnliches über die englische Kultur und Sprache.

Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation.

**Ab Februar 2018** bieten wir einen **Anfängerkurs**

für Personen ohne Vorkenntnisse und für Wiedereinsteiger mit wenig Vorkenntnissen an (Durchführung ab 6 Personen).

Melden Sie sich bei der Kursleiterin!



### Kursdetails

Zeit: Montag-Vormittag

Ort: Gruppenraum im Mesmerhaus, Schulstrasse 4, Jonschwil

Teilnehmer: max. 12 Personen pro Kurs

Kursleitung / weitere Infos: Doris Hollenstein Schwarz, Jonschwil, Tel 071 277 02 94

[doris.hollenstein@gmail.com](mailto:doris.hollenstein@gmail.com), [www.whitelife.ch](http://www.whitelife.ch)

## Offene Bücherschränke

Mitglieder der IGAA Kerngruppe betreuen je einen Bücherschrank in Jonschwil und Schwarzenbach.

Standort in **Jonschwil**: Sonnenstrasse, beim Sitzplatz der Gesundheitspraxis M. Klaus

Fragen und Beanstandungen an Tel. 071 923 75 32.

Standort in **Schwarzenbach**: Dörfli 3, beim Eingang zum Familienzentrum

Fragen und Beanstandungen an Tel. 071 923 35 20.

### Regeln:

- Alle Interessierten jeden Alters dürfen sich gratis Bücher holen. Diese müssen nicht zurückgebracht werden.
- Gelesene oder neue Bücher dürfen von jedermann in den Schrank gestellt werden, zum Beispiel Romane, Krimis, Bildbände, Comics, Bilder- und Kinderbücher. Aber keine verschmutzten, keine beschädigten, keine pornografischen, keine rassistischen Bücher !
- Die Bücherschränke dürfen nicht zur Entsorgung missbraucht werden.



Bücherschrank in Jonschwil



Bücherschrank in Schwarzenbach

## PILATES 60+ Kurse

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 8 erfolgreiche PILATES Kurse mit durchschnittlich 11 Teilnehmern pro Kurs durchführen.



### Kursangebot für Seniorinnen und Senioren im 2018

1. **PILATES Kurs** mit 12 Lektionen vom 10. Januar bis 28. März (nächstes Angebot)  
Termine für die Lektionen des ersten Kurses im 2018:  
10. + 17. + 24. + 31. Januar 2018, 7. + 14. + 21. + 28. Februar 2018, 7. + 14. + 21. + 28. März 2018
2. **PILATES Kurs** mit 12 Lektionen vom 4. April bis 27. Juni (in Planung)
3. **PILATES Kurs** mit 16 Lektionen vom 8. August bis 12. Dezember (in Planung)



Die PILATES Instruktoren Beatrix Egli gestaltet ein vielfältiges, senioren-gerechtes 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](mailto: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](mailto:josef.gehrig@bluewin.ch)

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

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

## ❖ Angebote des Senioren-Treffs

Programm 2017 / 2018



**JONSCHWIL-SCHWARZENBACH**

Kontakt: Monika Rütsche, Notkerstr.13, 9243 Jonschwil  
071 925 43 68, [monika.ruetsche@tbwil.ch](mailto:monika.ruetsche@tbwil.ch)

Mi, 30.08.2017 ganzer Tag	<b>Ausflug</b> Erleben Sie den Hallwilersee von seiner schönsten Seite. Detaillierte Informationen dazu entnehmen Sie bitte dem separaten Flyer.
Mi, 03.10.2017 14.00 Uhr Pfarreitreff Schwarzenbach	<b>Preisjassen</b> Versuchen Sie Ihr Glück! Es können tolle Naturalpreise und Gutscheine gewonnen werden. Es winkt für jedermann/-frau ein Preis.
Mi, 08.11.2017 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Nostalgisch-musikalische Weltreise mit Tenor/Entertainer und MarionettenspielerIn</b> Steigen Sie ein und lassen Sie zusammen mit dem hölzernen Reisebegleiter "Matthias" die goldenen 20er und 30er Jahre Revue passieren. Eine kurzweilige und erfrischende Show für Aug und Ohr. <b>Anlass in Zusammenarbeit mit der IG Aktives Alter</b>
Mi, 06.12.2017 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Adventsfeier</b> Es ist Nikolaustag! Ob uns der St. Nikolaus heute wohl mit einem Besuch beehrt? Diakon Peter Schwager und Diakon Richard Böck gestalten zusammen diesen feierlichen Nachmittag. Dieser wird durch den Panflötenchor "Panträumer" unter der Leitung von Monika Thürlemann musikalisch bereichert.
Mi, 03.01.2018 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Theater "Alte Lügen rosten nicht"</b> Ein Schwank in zwei Akten gespielt von der Senioren-Theatergruppe "Kleeblatt" der Pro Senectute Wil <i>Elvira arbeitet als einfaches Hausmädchen bei einer Rechtsanwältin. Wie sie ihrer Freundin vorgaukelt, in Saus und Braus zu leben, gerät sie in eine verflixte verwickelte Situation ...</i>
Mi, 07.02.2018 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Lasst uns in alten Zeiten schwelgen</b> Der Schlagersänger Claudio de Bartolo lässt Sie seinen Charme, die Frische und Unbekümmertheit spüren, wenn er Sie mit bekannten Schweizer Liedern, Schlagern und Evergreens in die guten alten Zeiten entführt. Mitschunkeln, Tanzen und Mitsingen sind erwünscht!
Mi, 07.03.2018 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Philippinischer Nachmittag</b> Die Pfarrei St. Martin unterstützt seit vielen Jahren ein Projekt in Manila/Philippinen. Diakon Peter Schwager und eine Gruppe Pfarreiangehöriger haben dort im Frühjahr 2017 einen Besuch abgestattet und berichten mit Bildern von ihren Eindrücken und Erfahrungen. Fröhliche Tänze und Gesang einer philippinischen Frauengruppe von Uzwil und einige besinnliche Gedanken zur Fastenzeit bereichern den Nachmittag.
Mi, 04.04.2018 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Spannendes aus der Chronikstube</b> Was machen eigentlich Köbi Zimmermann und Thuri Locher, wenn sie in der Chronikstube tätig sind? Die beiden Chronisten berichten von ihrer Arbeit und haben bestimmt Spannendes, Vergnügliches vielleicht auch Erstaunliches über Jonschwil zu erzählen.

Die detaillierten Informationen zu den Anlässen erscheinen zu gegebener Zeit im GemeindeAktuell und auf der Webseite [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch).

### Trägerschaft:

Politische Gemeinde  
Jonschwil

Katholische Kirchgemeinde  
Jonschwil

Evangelisch-Reformierte  
Kirchgemeinde  
Oberuzwil-Jonschwil

## Senioren-Anlass im November

### Wenn einer eine Reise tut ...

Mittwoch, 8. November 2017, um 14.00 Uhr  
Im Pfarreiheim Jonschwil

Dieser Nachmittag wird in Zusammenarbeit mit der IG Aktives Alter organisiert und durchgeführt.

Der ausgebildete Sänger (Tenor) und Entertainer Peter-Matthias Born und die Marionettenspielerin Regula Born laden das Publikum zusammen mit dem witzigen, hölzernen Reisebegleiter zu einer nostalgischen Weltreise ein.

Mit Show, Artistik, Musik und Gesang geht die Nostalgierreise durch die ganze Welt.

Eine kurzweilige und erfrischende Show für Aug und Ohr.

Wünschen Sie einen Fahrdienst?  
Melden Sie sich bitte bis am Vorabend bei  
Monika Rüttsche, 071 925 43 68.

Wir freuen uns auf Sie.

Das Organisationsteam  
Senioren-Treff und IG Aktives Alter



## Senioren-Zmittag

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

- Donnerstag **16. November 2017** Senioren-Zmittag in Jonschwil:  
Restaurant Krone, Anmeldung Tel 071 923 11 22
- Dienstag **21. November 2017** Senioren-Zmittag in Schwarzenbach:  
Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung Tel 071 923 66 30

Weitere Auskunft erteilt gerne Monika Rüttsche, Tel 071 925 43 68.

## ❖ Zusammenarbeit mit Pro Senectute Wil

### Wechsel in der Ortsvertretung

Theres Zimmermann hat fast zehn Jahre lang die Pro Senectute Wil und Umgebung in unserer Gemeinde vertreten. In dieser Zeit hat sie viele Seniorinnen und Senioren an hohen Geburtstagen besucht, ihnen damit eine Freude gemacht und Wertschätzung entgegengebracht. Jetzt möchte sie sich anderen Aufgaben zuwenden und tritt von ihrem Ehrenamt zurück. Unser Dank für ihre Arbeit und die besten Wünsche begleiten sie.

Seit September 2017 ist die IGAA zuständig für die Pro Senectute Vertretung in unserer Gemeinde.

Über das vielseitige Beratungs- und Kursangebot der Pro Senectute wird periodisch im GemeindeAktuell und auf der Webseite [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch) informiert.

Die neuen Ansprechpersonen sind: Brigitte Koch Tel 071 923 46 63 und Maya Köchli Tel 071 923 16 91



Legende zum Bild: die abgehende Ortsvertreterin Theres Zimmermann in der Mitte  
die neuen Ortsvertreterinnen: links Brigitte Koch und rechts Maya Köchli.

Die detaillierten Informationen zur **Organisation und aktuellen Angeboten** der Pro Senectute Wil finden Sie auf der Webseite <https://sg.prosenectute.ch/wil-to/DE/79/Home.htm>.



**Öffentliche Vorlesungen an der Uni St.Gallen (HSG)  
anlässlich des 100-jährigen Bestehens der Pro Senectute**



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER  
*100 Jahre*

ÖFFENTLICHE VORLESUNGEN UNIVERSITÄT ST. GALLEN

# Zukunftsszenarien einer alternden Gesellschaft

- Dienstag, 31. Oktober 2017
- Dienstag, 7. November 2017
- Dienstag, 14. November 2017
- Dienstag, 21. November 2017

Jeweils 18.15 – 19.45 Uhr  
Raum HSG 09-010 (Audimax) Uni St. Gallen

Aus Anlass ihres 100-jährigen Bestehens bietet Pro Senectute Kanton St.Gallen eine Vorlesungsreihe zu den Zukunftsszenarien einer alternden Gesellschaft an. Allein die demografischen Perspektiven lassen erahnen, dass die Tätigkeit von Pro Senectute auch in den kommenden Jahren gefragt sein wird. Zurzeit ist in unserem Land etwa jeder dritte Einwohner über 65 Jahre alt; Mitte des Jahrhunderts dürfte es jeder zweite sein, wobei der Anteil der Hochbetagten (Alter 80plus) besonders stark zunehmen wird. Die damit verbundenen Herausforderungen und Chancen werden in einer vierteiligen Vorlesungsreihe aus unterschiedlichen Optiken diskutiert.

In einem ersten Beitrag zeigt die Präsidentin von Pro Senectute Schweiz, alt Bundesrätin *Eveline Widmer-Schlumpf*, die gesellschaftliche und wirtschaftliche Bedeutung von Pro Senectute auf. Anschliessend werden wichtige Fragen zur Zukunft einer alternden Gesellschaft in einer Podiumsdiskussion vertieft.

Wie sicher sind unsere Renten? Die Entwicklung der materiellen Altersvorsorge beleuchtet *Walter Ackermann* am zweiten Vorlesungsabend.

Die Digitalisierung erfasst auch die Altersbetreuung. Die damit verbundenen Entwicklungen, Chancen und Risiken skizziert *Hubert Österle* in der dritten Vorlesung.

Abgerundet wird die Veranstaltungsreihe durch Überlegungen von *Verena Kast* zu den individuellen Chancen und Möglichkeiten des Alters.

-----  
**Alle Vorlesungen finden jeweils von 18.15 bis  
19.45 Uhr im Raum HSG 09-010 (Audimax) statt.**  
-----

## Dienstag, 31. Oktober

### Pro Senectute – 100 Jahre im Dienste älterer Menschen

Frau alt Bundesrätin *Eveline Widmer-Schlumpf*,  
Präsidentin Pro Senectute Schweiz

### Die Zukunft einer alternden Gesellschaft aus Sicht der Gemeinden

*Boris Tschirky*, Gemeindepräsident Gaiserwald,  
Präsident der Vereinigung der St.Galler Gemeinde-  
präsidentinnen und Gemeindepräsidenten

*Podium*

### Die gesellschaftliche Bedeutung der Altersarbeit

Mit *Eveline Widmer-Schlumpf*, *Boris Tschirky*,  
*Beata Studer* (Präsidentin Pro Senectute Kanton  
St.Gallen) und *Albert Baumgartner* (Sozialarbeiter  
Pro Senectute)

## Dienstag, 7. November

### Zur Zukunft der finanziellen Altersvorsorge: Wie sicher sind unsere Renten?

Prof. em. Dr. oec. *Walter Ackermann*,  
Betriebswirtschaftslehre und Sozialpolitik,  
Universität St.Gallen

## Dienstag, 14. November

### Alt werden in einer digitalen Welt: Werden wir in Zukunft von Maschinen betreut?

Prof. em. Dr. rer.pol., Dr. h.c. *Hubert Österle*,  
Wirtschaftsinformatik, Universität St.Gallen  
(mit Theaterszenen von Theater COLORi, St.Gallen)

## Dienstag, 21. November

### Altern – immer für eine Überraschung gut

Prof. em. Dr. phil. *Verena Kast*,  
Psychologie, Universität Zürich

### **Anfahrt/Veranstaltungsort**

Nehmen Sie die Buslinie 5 Richtung Rotmonten. Die Busse verkehren alle 10 Minuten. Bei der Bushaltestelle Universität/Dufourstrasse steigen Sie aus und überqueren die Hauptstrasse. Alternativ gehen Sie zur Bushaltestelle Bahnhof Nord (Hinterseite des Bahnhofs) und nehmen dort den Bus Nummer 9 bis zur Haltestelle Universität/Gatterstrasse. Diese Busse verkehren alle 20 Minuten.

Der Raum 09-010 (Audimax) befindet sich im Bibliotheksgebäude der Universität St.Gallen.