



IGAA Newsletter 2018-1

Liebe Seniorin, lieber Senior

Herzlich willkommen bei der 16. Ausgabe des IGAA Newsletters. Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben wir von 105 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.

Auf unserer Webseite www.AktivesAlterJonschwil.ch publizieren wir laufend aktuelle Informationen zu Angeboten, Projekten oder Themen, die sich an die ältere Generation richten und oft auch ein generationenverbindendes Ziel haben.

Neuigkeiten in diesem Newsletter

❖ Angebote der IGAA

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 wann und wo den Vortritt gewähren müssen, wie Sie in einem Doppelkreisel korrekt fahren müssen ?

48 Personen im Seniorenalter meldeten sich an für den Weiterbildungskurs im Pfarreiheim Jonschwil am Donnerstag-Vormittag, 18. Januar 2018. Anhand von konkreten Verkehrssituationen (z.B. Befahren eines Kreisels mit mehreren Spuren) zeigte die diplomierte Fahrlehrerin Sara Franzen mit grosser Fachkompetenz aber auch mit herzlichem Charme, welche Regeln heute im Strassenverkehr gelten.

Weitere Informationen über diesen Anlass siehe Bericht der Wiler Zeitung auf www.AktivesAlterJonschwil.ch

Da alle Teilnehmer von dieser Art „Weiterbildung“ begeistert sind und weitere Informationen zum Thema „Strassenverkehr“ wünschen, werden wir einen Fortsetzungskurs organisieren. Weitere Auskunft erteilen gerne:

Hansruedi Hunziker	Winkelstrasse 8, 9243 Jonschwil	Tel 071 951 23 55	hunzikerhansruedi@bluewin.ch
Sara Franzen	Sonnenhaldenstr. 21, 9243 Jonschwil	Tel 078 731 49 91	sara.franzen@thurweb.ch

Literaturkreis

Das nächste Literaturkreis-Treffen findet statt am:

Montag **19. März 2018** um 15 Uhr im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung, Winkelstrasse 22, Jonschwil.

Alle, die zu diesem 13. Treffen kommen, sollten folgende Bücher gelesen haben:

- "Das Flüstern der Schatten" von Jan Philip Sentker
- "Ganz der Ihre" von Connie Palmen
- "Die Nachtigall " von Kristin Hannah

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

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 12. Februar 2018 bieten wir einen **Anfängerkurs** für Personen ohne Vorkenntnisse und für Wiedereinsteiger mit wenig Vorkenntnissen an (Durchführung ab 6 Personen).

Der allerletzte Anmeldetermin ist 3. Februar 2018.

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, www.whitelife.ch



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 !



Kursangebot für Seniorinnen und Senioren im 2018

1. **PILATES Kurs** mit 12 Lektionen vom 10. Januar bis 28. März (aktueller Kurs)
Termine für die Lektionen des Kurses 2018-1 sind:
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 (nächster Kurs)
Termine für die Lektionen des Kurses 2018-2 sind:
4. + 11. + 18. + 25. April 2018, 2. + 9. + 16. + 23. + 30. Mai 2018, 6. + 13. + 20. + 27. Juni 2018
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.

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

Auskunft zu PILATES spezifischen Themen erteilt gerne

Beatrix Egli Unterdorfstrasse 3A, Jonschwil Tel 078 719 29 96 beatrix306@bluewin.ch

Auskunft zu organisatorischen Themen und Anmeldung bei

Josef Gehrig Kapellstrasse 5, Schwarzenbach Tel 071 923 12 70 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

Senioren-Kafi

Der „Kafi-Treff“ für Frauen und Männer im Seniorenalter findet in der Regel am 2. und 4. Mittwoch im Monat statt. In den nächsten drei Monaten ist das Senioren-Kafi geöffnet am **14. + 28. Februar, 14. + 28. März, 11. + 25. April** von 14 bis 17:30 Uhr 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 !
Auf Ihren Besuch freuen sich Liny Allenspach, Maya Köchli und Matthias Meier.

Gemeinde-Duell Jonschwil gegen Uzwil/Oberuzwil

Bewegungswoche vom 25. Mai bis 2. Juni 2018

Die Gemeinden Uzwil/Oberuzwil und Jonschwil machen beim Gemeinde-Duell "schweiz.bewegt" mit und fordern sich gegenseitig heraus. "schweiz.bewegt" ist ein offizielles Projekt des Bundes zur Bewegungsförderung der gesamten Bevölkerung.

Vielfältiges Bewegungsangebot

Diverse Vereine bieten während der Duell-Woche öffentliche Bewegungsmöglichkeiten und Trainings für alle Alters- und Bevölkerungsschichten an. In Jonschwil wird ein Parcours rund um den Bärensberg ausgeschildert, der zum Spazieren, Joggen oder Walken einlädt.

Der 40-fache Orientierungslauf-Schweizermeister Ernst Baumann wird zudem je einen leichten und mittelschweren OL einrichten, der zum Ausprobieren einlädt.

Alle Teilnehmenden sammeln bei einem solchen Parcours oder bei den Vereinstrainings Bewegungsminuten. Man kann auch Bewegungsminuten sammeln, indem man ein individuelles Training absolviert.

Da Uzwil/Oberuzwil etwa fünf Mal mehr Einwohner als Jonschwil haben, zählt jede von Jonschwilern gesammelte Bewegungsminute **fünffach**. Dadurch haben die beiden Duell-Teilnehmer gleich lange Spiesse. Bei der Bewegung zählt nicht die schnellste Zeit, sondern das Mitmachen steht im Vordergrund.

Gemeinsam macht Bewegung mehr Spass. Deshalb sind auch Gruppen, Teams und Vereine herzlich auf den Parcours oder in den öffentlichen Bewegungsstunden willkommen.

Bewegungsangebote der IGAA

Datum	Start- / Ende-Zeit, Treffpunkt	Organisator, Aktivität, Teilnehmende
Montag 28.5.2018	14:00 – 15:30 Uhr Oberstufe Jonschwil	IGAA {1}: leichte Radtour für Senioren/Innen (ca. 16 km >> 1 – 1.5 h)
Dienstag 29.5.2018	09:00 – 11:00 Uhr Oberstufe Jonschwil	IGAA {2} zusammen mit Altersturnen: Bänkliweg Teil 1 Spaziergang für alle auf einem Teil des Bänkliwegs: OZ Degenau - Jonschwil - Bettenauer Weiher - Bettenau - Bärensberg - Berghof - OZ Degenau (Länge ca. 6.6 km, Höhendifferenz ca. 65 m)
Mittwoch 30.5.2018	08:00 – 09:00 (1. Gruppe) 09:15 – 10:15 (2. Gruppe) 10:30 – 11:30 (3. Gruppe) Gymnastikraum Oberstufe Jonschwil	IGAA {3}: öffentliches PILATES-Training für Frauen und Männer in jedem Alter Anmeldung siehe GemeindeAktuell oder Webseite www.AktivesAlterJonschwil.ch
	14.00 – 15.30 Uhr Oberstufe Jonschwil	IGAA {1}: leichte Radtour für Senioren/Innen (ca. 16 km >> 1 – 1.5 h)
Donnerstag 31.5.2018	08.30 – 10.00 Uhr Oberstufe Jonschwil	IGAA {1}: leichte Radtour für Senioren/Innen (ca. 16 km >> 1 – 1.5 h)
	09:00 – 10:00 Uhr Dörfli Schwarzenbach	IGAA {2} zusammen mit Seniorenwohnsitz Spaziergang bzw. Fahrt für schlechte Fussgänger, Leute mit Rollator oder im Rollstuhl: Dörfli Schwarzenbach - Tennisanlage - OZ Degenau (Länge ca. 1.7 km, Höhendifferenz ca. 20 m)
Freitag 1.6.2018	08:30 – 11:30 Uhr Oberstufe Jonschwil	IGAA {2}: Bänkliweg Teil 2 Spaziergang für alle gut zu Fuss auf einem Teil des Bänkliwegs: OZ Degenau - Jonschwil - Erlenhof - Untere Weid - Bettenau - Bärensberg - Sonnalde - Schwarzenbach - Matthof - OZ Degenau (Länge ca. 10.8 km, Höhendifferenz ca. 130 m)

Ansprechpartner für die IGAA Aktivitäten sind:

- | | | | | |
|-----|--------------|---------------------------------------|-------------------|--|
| {1} | Kurt Köchli | Hirschenstrasse 3, 9536 Schwarzenbach | Tel 071 923 16 91 | kurt.koechli@bluewin.ch |
| {2} | Paul Germann | Dörfli 3, 9536 Schwarzenbach | Tel 071 923 35 20 | paul.germann@thurweb.ch |
| {3} | Josef Gehrig | Kapellstrasse 5, 9536 Schwarzenbach | Tel 071 923 12 70 | josef.gehrig@bluewin.ch |

❖ Angebote des Senioren-Treffs



JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

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

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 15. Februar 2018 Senioren-Zmittag in Jonschwil:
Restaurant Krone, Anmeldung Tel 071 923 11 22
- Dienstag 20. Februar 2018 Senioren-Zmittag in Schwarzenbach:
Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung Tel 071 923 66 30

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

Nächste Senioren-Treff Anlässe

Mi, 07.02.2018 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	Lasst uns in alten Zeiten schwelgen 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. Lassen Sie sich von der aufgeweckten Art des Entertainers anstecken, denn es darf fröhlich geschunkelt, getanzt und mitgesungen werden!
Mi, 07.03.2018 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	Philippinischer Nachmittag 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	Spannendes aus der Chronikstube 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.

Personen für das Senioren-Treff Team gesucht

Der Senioren-Treff bietet den Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Jonschwil von September bis April monatlich einen Unterhaltungsnachmittag an. Die Organisation und Durchführung dieser Anlässe wird zur Zeit von einem Team mit fünf Personen bestritten. Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir weitere Personen.

Die Arbeiten unseres Engagements sind sehr vielfältig. Sie brauchen jedoch keine fachlichen Kenntnisse mitzubringen. Die einzige Voraussetzung ist: Sie möchten den Seniorinnen und Senioren Freude bereiten, indem Sie ihnen etwas von Ihrer Zeit schenken!

Alles Weitere erklären wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch. Ihre Ansprechperson Monika Rütsche (Teamleiterin) freut sich auf Ihre Kontaktnahme über Tel 071 925 43 68 oder E-Mail monika.ruetsche@tbwil.ch.

❖ Pro Senectute Wil & Toggenburg

Als Ortsvertretung der Pro Senectute informiert die IGAA über aktuelle Dienstleistungen für Personen im Seniorenalter. Die Pro Senectute versteht sich als Anlaufstelle für Altersfragen und bietet Dienstleistungen an mehreren Standorten an. Dazu gehören:

- **Sozial- und Fachberatung**
Informationen für Menschen im AHV-Alter, Angehörige und Interessierte und Hilfe mit Rat und Tat.
- **Administrativer Dienst**
Unterstützung in administrativen Aufgaben wie Zahlungsverkehr, Korrespondenz, Ausfüllen von Formularen etc.
- **Steuerklärungsdienst**
Hilfe beim Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung für Menschen mit Ergänzungsleistungsanspruch.

Auskunft und weitere Informationen:

Pro Senectute Wil & Toggenburg	9500 Wil	Zürcherstrasse 1	Tel 071 913 87 87
	9240 Uzwil	Bahnhofstrasse 83a	Tel 071 951 20 10
	9630 Wattwil	Rickenstrasse 28	Tel 071 987 66 44

Webseite www.sg.ProSenectute.ch/wil-to

Die lokalen Ansprechpersonen sind: Brigitte Koch Sonnhaldenstr.31, 9536 Schwarzenbach Tel 071 923 46 63
Maya Köchli Hirschenstrasse 3, 9536 Schwarzenbach Tel 071 923 16 91

Dienstleistungen im Überblick

Information und Beratung

Sozial- und Fachberatung

Pro Senectute ist Gesprächspartnerin bei Fragen rund ums Alter. Fachpersonen vermitteln Menschen im AHV-Alter, Angehörigen und Interessierten die gewünschten Informationen und helfen mit Rat und Tat. Die Beratungen sind unentgeltlich und vertraulich.

Administrativer Dienst

Pro Senectute bietet regelmässige Unterstützung für Menschen im AHV-Alter, welche mit den administrativen Aufgaben wie Zahlungsverkehr, Korrespondenz, Formularen etc. zunehmend überfordert sind.

Steuerklärungsdienst

Pro Senectute hilft älteren Menschen (mit Ergänzungsleistungsanspruch) beim Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung.

Hilfe und Betreuung

Haushilfe Wil und Uzwil

Pro Senectute bietet Menschen im AHV-Alter regelmässige Hilfestellung beim Leben zu Hause. Sie unterstützt in der Haushaltsführung und übernimmt Betreuungs- und Entlastungsaufgaben.

Haushilfe Plus Toggenburg

Pro Senectute übernimmt für ältere Menschen im Toggenburg einmalige Reinigungsaufgaben und hilft bei Wohnungs-umzug und -räumung.

Mahlzeitendienst Toggenburg

Pro Senectute ermöglicht älteren Menschen gesunde Ernährung durch ausgewogene Fertigmahlzeiten.

Fahrdienst Uzwil

Pro Senectute organisiert lokale Fahrten und begleitet ältere Menschen zu Terminen im Spital oder zu Therapien.

Begegnung und Austausch

Kurse und Gruppen

Pro Senectute trägt mit einem abwechslungsreichen Sport- und Bildungsangebot zu einer aktiven Lebensgestaltung für die Generation 60plus bei. Die Teilnahme an den Aktivitäten ist eine Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Halbjährlich erscheint ein umfassendes Kursprogramm, welches über die regelmässigen oder einmaligen Angebote an den drei Kursorten informiert.

Generationen im Klassenzimmer

Pro Senectute vermittelt Personen, die mit ihrer Lebenserfahrung Lehrkräfte und Kinder im Klassenzimmer unterstützen.

Mitarbeit und Partizipation

Sozialzeit-Engagement

Pro Senectute weiss, dass ältere Menschen über wertvolle Fertigkeiten und Erfahrungen verfügen, auf die unsere Gesellschaft angewiesen ist. Sie stellt allen, die für das gemeinschaftliche Leben Mitverantwortung tragen wollen, attraktive Rollen und Aufgaben zur Verfügung.

Interessierte können in verschiedenen Bereichen mitarbeiten oder ihr Wissen an andere weitergeben. Über 300 Personen sind in der Region als Sozialzeit-Engagierte tätig.

Das Sozialzeit-Engagement ist eine Form von Freiwilligenarbeit und wird je nach Tätigkeit in einem bescheidenen Rahmen entschädigt.