



IGAA Newsletter 2018-4

Liebe Seniorin, lieber Senior

Herzlich willkommen bei der 19. Ausgabe des IGAA Newsletters. Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben sich 106 Personen für das kostenlose Newsletter-Abonnement angemeldet.

Wenn Sie die Newsletter-Ankündigungen noch nicht bekommen, diese jedoch über E-Mail erhalten möchten, bitten wir Sie, Ihre Adress-Angaben (Name, Wohn- und E-Mail Adresse) zu schicken an 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 Generationen-verbindendes Ziel haben.

Neuigkeiten in diesem Newsletter

❖ Neues Mitglied in der IGAA Kerngruppe

Ursula Klauser aus Jonschwil wird neu in unserer Kerngruppe mitarbeiten. Sie leistet schon seit vielen Jahren Freiwilligenarbeit, zum Beispiel in der Betreuung von Kranken. Wir freuen uns, mit ihr eine neue, kompetente Mitarbeiterin gewonnen zu haben und heissen sie bei uns herzlich willkommen.

❖ Termine zu bestehenden Angeboten

Senioren-Kafi

Die IGAA organisiert für Frauen und Männer im Seniorenalter zweimal pro Monat einen „Kafi-Treff“ im Gruppenraum des Mesmerhauses an der Schulstrasse 4 in Jonschwil.

Im nächsten Monat ist das Senioren-Kafi geöffnet am **13. und 27. Juni** von 14 bis 17:30 Uhr.

Im Juli ist das Senioren-Kafi geschlossen.

Nach den Sommerferien (d.h. ab 15. August) ist das Senioren-Kafi wieder regelmässig an jedem 2. und 4. Mittwoch-Nachmittag im Monat geöffnet.

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.

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:

- Dienstag **19. Juni 2018** Senioren-Zmittag in Schwarzenbach:
Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung an Tel 071 923 66 30
- Donnerstag **21. Juni 2018** Senioren-Zmittag in Jonschwil:
Restaurant Krone, Anmeldung an Tel 071 923 11 22

Weitere Auskunft erteilt gerne Monika Rütsche über Tel 071 925 43 68 oder E-Mail monika.ruetsche@tbwil.ch .

❖ Einladung zur 1. Radtour der IGAA

- Zielgruppe: Frauen und Männer im Pensionsalter
Ziel: Gemütliches Radeln in der freien Natur mit City- / Trekking- / Mountain- oder E-Bike
Priorität: Gemeinsames Bewegen in der frischen Luft
(sportliche Leistung ist untergeordnet)
Route: Schwarzenbach – Jonschwil – Bichwil – Niederglatt – Schollrüti – Spitzrüti – Oberbüren –
Henau – Oberstetten – Schwarzenbach
Distanz: ca. 17 km
Dauer: ca. 1.5 Std
Wann: **Donnerstag 24. Mai 2018**
Abfahrt: 9:00 Uhr Kapelle Schwarzenbach
9:15 Uhr Kreisel Jonschwil
Bemerkungen: > keine Anmeldung nötig
> Durchführung nur bei trockenem Wetter
> Teilnahme auf eigenes Risiko
> Rückkehr vor dem Mittagessen
> für weitere Infos Kurt Köchli fragen Tel 071 923 16 91



❖ Literaturkreis

Die nächsten Literaturkreis-Treffen finden statt am:

Dienstag 3. Juli 2018 um 15 Uhr im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung, Winkelstrasse 22, Jonschwil.

Alle, die zu diesem Treffen kommen, sollten folgendes Buch gelesen haben:

- "Der Geiger" von Mechthild Borrmann

Montag 24. September 2018 um 15 Uhr im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung, Winkelstrasse 22, Jonschwil.

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

- "Am andern Ende der Nacht" von Jan-Philipp Sendker"
- "Was vom Tage übrigblieb" von Kazuo Ishiguro
- "Der passende Mieter" von Lukas Hartmann

Zu diesen Treffen sind alle Literatur-interessierten Personen im Seniorenalter herzlich eingeladen.

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

❖ Gemeinde Duell 2018 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.

Zusammenstellung aller Bewegungsangebote der Gemeinde Jonschwil siehe www.AktivesAlterJonschwil.ch

Bewegungsangebote der IGAA

Datum	Start- / Ende-Zeit, Treffpunkt	Aktivität, Ansprechpartner, Teilnehmende
Montag 28.5.2018	gestaffelter Start von 14:00 bis 15:30 Uhr beim Oberstufenzentrum Degenau (OZD) Jonschwil	Leichte Radtour {1} für Senioren/innen (Distanz ca.16 km, Dauer ca. 1 – 1.5 h)
Dienstag 29.5.2018	9:00 – 11:00 Uhr OZD Jonschwil	Bänkliweg Teil 1 {2} zusammen mit Altersturnen Spaziergang für alle auf einem Teil des Bänkliwegs: OZ Degenau - Jonschwil - Bettenauer Weiher - Bettenau - Bärensberg - Berghof - OZ Degenau (Distanz ca. 6.6 km, Höhendifferenz ca. 65 m)
Mittwoch 30.5.2018	8:00 – 9:00 (1. Gruppe) 9:15 – 10:15 (2. Gruppe) 10:30 – 11:30 (3. Gruppe) Gymnastikraum OZD Jonschwil	Öffentliches PILATES-Training {3} für Frauen und Männer in jedem Alter, 3 Gruppen mit maximal 12 Personen pro Gruppe, Anmeldung bei Josef Gehrig via Tel oder E-Mail
	gestaffelter Start von 14:00 bis 15:30 Uhr beim OZD Jonschwil	Leichte Radtour {1} für Senioren/innen (Distanz ca.16 km, Dauer ca. 1 – 1.5 h)
Donnerstag 31.5.2018	gestaffelter Start von 8.30 bis 10:00 Uhr beim OZD Jonschwil	Leichte Radtour {1} für Senioren/innen (Distanz ca.16 km, Dauer ca. 1 – 1.5 h)
	9:00 – 10:30 Uhr Dörfli Schwarzenbach	Rollator-Spaziergang {2} zusammen mit Seniorenwohnsitz, nur bei schönem Wetter. Spaziergang mit Rollator oder Fahrt für Leute im Rollstuhl: Dörfli Schwarzenbach - Steig – Berghof - Ringstrasse (Distanz ca.2.3 km, ab BEWO ca.1.7 km, Höhendifferenz ca.16 m)
Freitag 1.6.2018	8:30 – 11:30 Uhr OZD Jonschwil	Bänkliweg Teil 2 {2} Spaziergang für alle gut zu Fuss auf einem Teil des Bänkliwegs: OZ Degenau - Jonschwil - Erlenhof - Untere Weid - Bettenau - Bärensberg - Sonnhalde - Schwarzenbach - Matthof - OZ Degenau (Distanz ca. 10.8 km, Höhendifferenz ca. 130 m)

Ansprechpartner für die oben genannten IGAA Angebote 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

Nach allen IGAA Aktivitäten erwartet Sie im Festzelt eine kleine Erfrischung in gemütlicher Runde.

Die Getränke werden von der IGAA gratis abgegeben.

Kurzbeschreibung zu den leichten Radtouren am Mo 28.5., Mi 30.5., Do 31.5.2018

Gemütliche Radtour für Seniorinnen und Senioren mit gestaffeltem Start beim OZD Jonschwil:

am Montag 28. Mai von 14:00 bis 15:30 Uhr

am Mittwoch 30. Mai von 14:00 bis 15:30 Uhr

am Donnerstag 31. Mai von 8:30 bis 10:00 Uhr

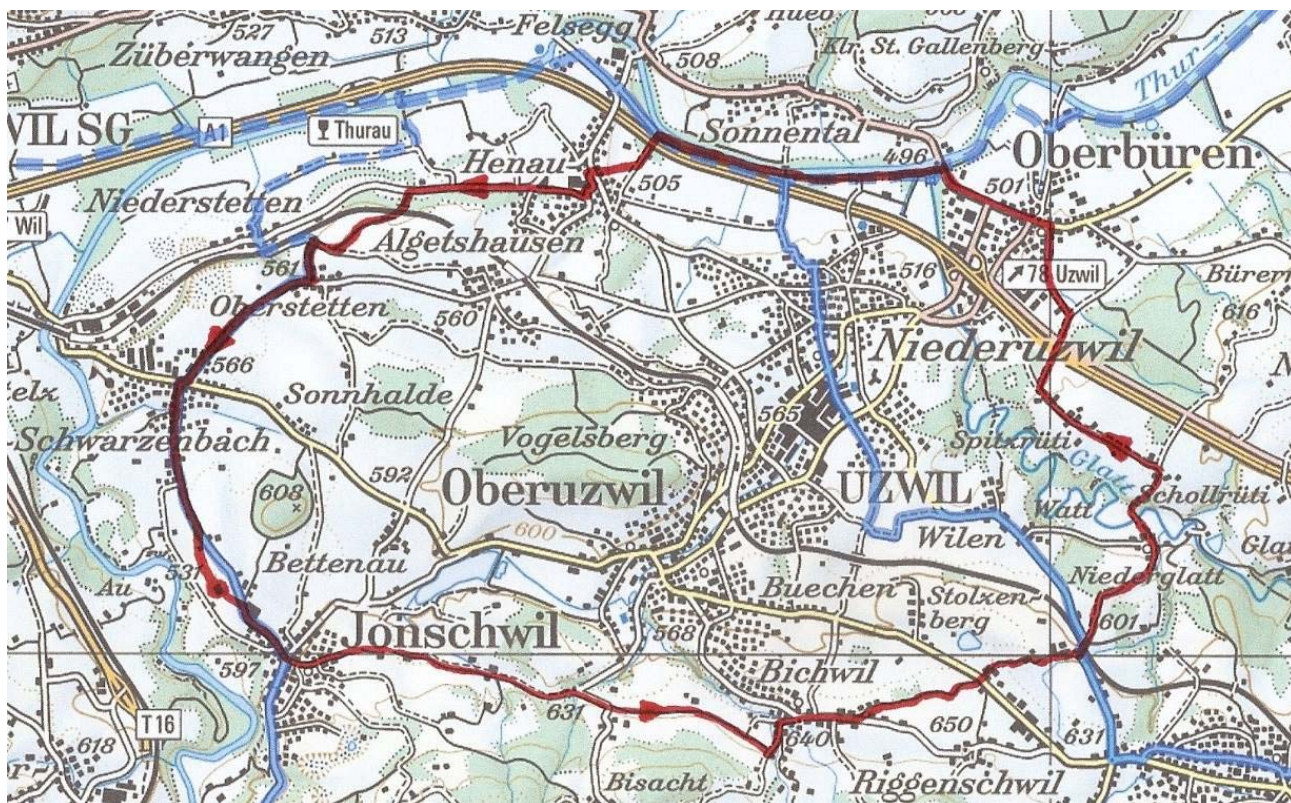
Route: Oberstufenzentrum Degenau (OZD) – Jonschwil – Bichwil – Niederglatt – Schollrüti – Spitzrüti – Oberbüren – Henau – Oberstetten – Schwarzenbach – OZD

Die Route ist ausgeschildert und eignet für alle Arten von Fahrräder ausser für Rennvelos.

Distanz: ca. 17 km

Dauer ca. 1.5 Std

Die Route ist in der folgenden Karte rot eingezeichnet.



Ziel OZD Jonschwil

Im Festzelt erwartet Sie ab 15 Uhr, bzw. 9.30 Uhr eine kleine Erfrischung in gemütlicher Runde.

Durchführung bei jeder Witterung

Teilnahme auf eigenes Risiko

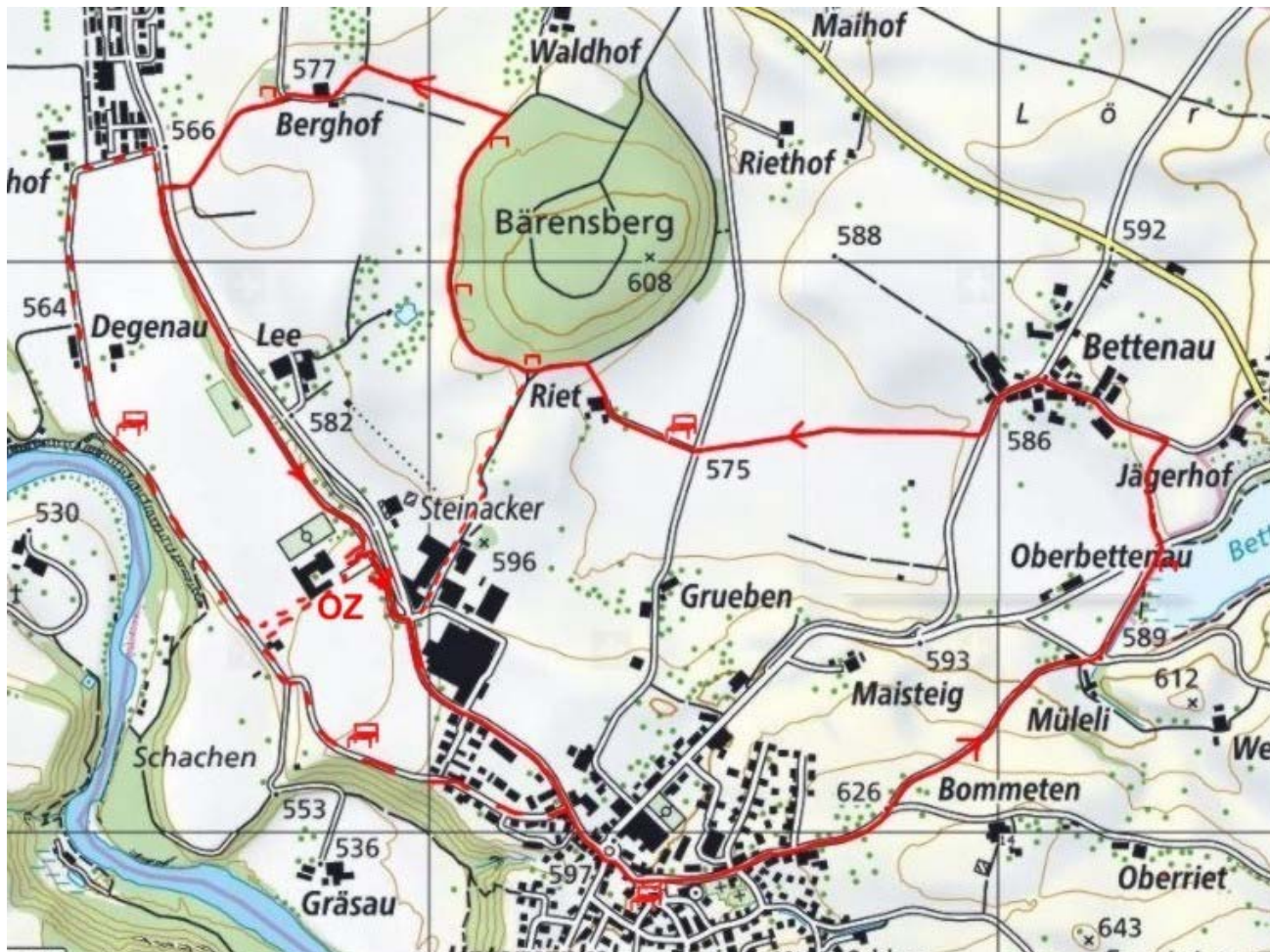
Weitere Auskunft erteilt gerne Kurt Köchli über Tel. 071 923 16 91 oder 079 255 78 54.

Kurzbeschreibung zur kurzen Wanderung „Bänkliweg Teil 1“ am Di 29.5.2018

Gemütliche Wanderung für Personen im Alter von 1 bis 102 Jahren

Treffpunkte: 9:00 Uhr beim Oberstufenzentrum Degenau (OZD) Jonschwil
(Postauto ab Schwarzenbach Post 8:43, Ankunft Steinacker 8:46 Uhr)
oder 9:20 Uhr beim Schulhausplatz der Primarschule Jonschwil
(Postauto ab Schwarzenbach Post 9:13, Ankunft Kreisel 9:16 Uhr)

Die Route ist in der folgenden Karte rot eingezeichnet.



Falls der Weg über die Degenaustrasse zum / vom OZD gemacht wird, gilt die gestrichelte Route.

Es besteht die Möglichkeit, die Wanderung abzukürzen und vom Bärensberg direkt zum OZD zu gelangen (siehe rot gestrichelter Weg).

Ungefähr in der Mitte der Wanderung gibt es einen Zwischenhalt mit Getränken.

Dauer: Ganze Tour, Ausgangs- und Endpunkt Degenau, inkl. Halt: ca. 2 Std.
Abgekürzte Tour über Steinacker inkl. Halt ca. 1.5 Std.

Endpunkt: OZD Jonschwil
Im Festzelt beim OZD besteht die Gelegenheit zum Zusammensitzen bei Kaffee, Tee, Getränken und kleinen Knabbereien.

Bei Bedarf: Rückkehr mit Postauto nach Schwarzenbach ab Steinacker 11:39 oder 12:09 Uhr

Die Wanderung findet bei jedem Wetter, ausser bei Gewitter, statt.

Weitere Auskunft erteilt gerne **Paul Germann** über Tel. 071 923 35 20 oder 079 390 71 69.

Kurzbeschreibung zum PILATES-Training am Mi 30.5.2018

Während dem Gemeinde Duell Jonschwil gegen Uzwil/Oberuzwil werden drei kostenlose PILATES-Lektionen für Personen in jedem Alter angeboten.

Zeit: 8:00 - 9:00 Uhr (1. Gruppe)
9:15 - 10:15 Uhr (2. Gruppe)
10:30 - 11:30 Uhr (3. Gruppe)

Ort: Gymnastikraum im OZ Degenau, Jonschwil

Kleidung: T-Shirt, Turnhose oder Trainer, Socken, Badetuch (als Unterlage)

Anmeldung: Name, Adresse, Tel-Nr., gewünschte Gruppe bis spätestens 25.5.2018 an Josef Gehrig.

Die Teilnehmerzahl beträgt max. 12 Personen pro Gruppe.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Im Festzelt erwartet Sie nach jeder Lektion eine kleine Erfrischung in gemütlicher Runde.

Leitung der Lektionen: Beatrix Egli, Unterdorfstr. 3A, Jonschwil

Weitere Auskunft erteilt gerne Josef Gehrig, Kapellstr. 5, Schwarzenbach

über Tel 071 923 12 70 / 079 475 74 81 oder per E-Mail josef.gehrig@bluewin.ch

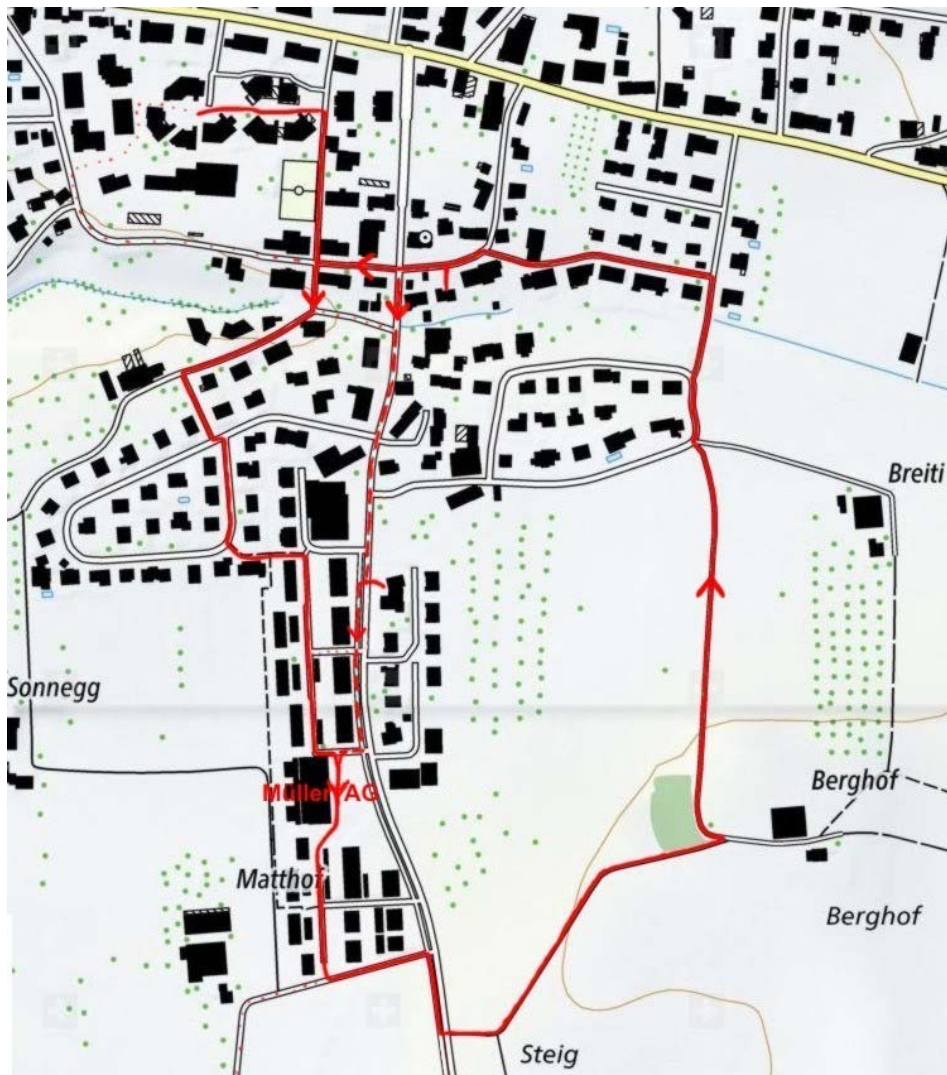


Kurzbeschreibung zum „Rollator-Spaziergang“ am Do 31.5.2018

Start: 9:00 Uhr beim Seniorenwohnsitz im Dörfli Schwarzenbach
für BEWO: ca. 9:15 Uhr bei Müller Holzbau AG, Sandackerstrasse

Da die ursprünglich geplante Route zu grosse Steigungen für diesen Spaziergang mit Rollator oder Rollstuhl aufweist, wurde eine einfachere Route gewählt.

Diese neue Route ist in der folgenden Karte rot eingezeichnet.



Wegzeit: Für den ganzen Rundgang, gemütlich, ca. 1 Stunde, je nach individuellem Tempo.
Es ist keine Rennveranstaltung...

Kaffeehalt: Im Pfarreitreff an der Kapellstrasse, vis-à-vis Kapelle, ca. 35 - 50 Minuten.
Es müssen nicht alle zur gleichen Zeit dort sein und wieder weggehen.
Bereitgestellt und gesponsert werden Kaffee, Tee, Getränke, Gipfeli, etc.

Totaler Zeitaufwand: 1 ½ bis 2 Stunden

Anmeldung: Aus organisatorischen Gründen nach Möglichkeit bis am Vorabend telefonisch an Paul Germann
Tel 071 923 35 20 / 079 390 71 69 oder per E-Mail: paul.germann@thurweb.ch.

Es können aber auch noch spontan Leute mitkommen, wenn sie kurzfristig noch Lust auf diesen Spaziergang bekommen sollten!

Der Spaziergang findet **nur bei trockenem Wetter** statt.

Bei unsicherem Wetter wird am Vorabend eine Mail-Nachricht über die Durchführung verschickt.

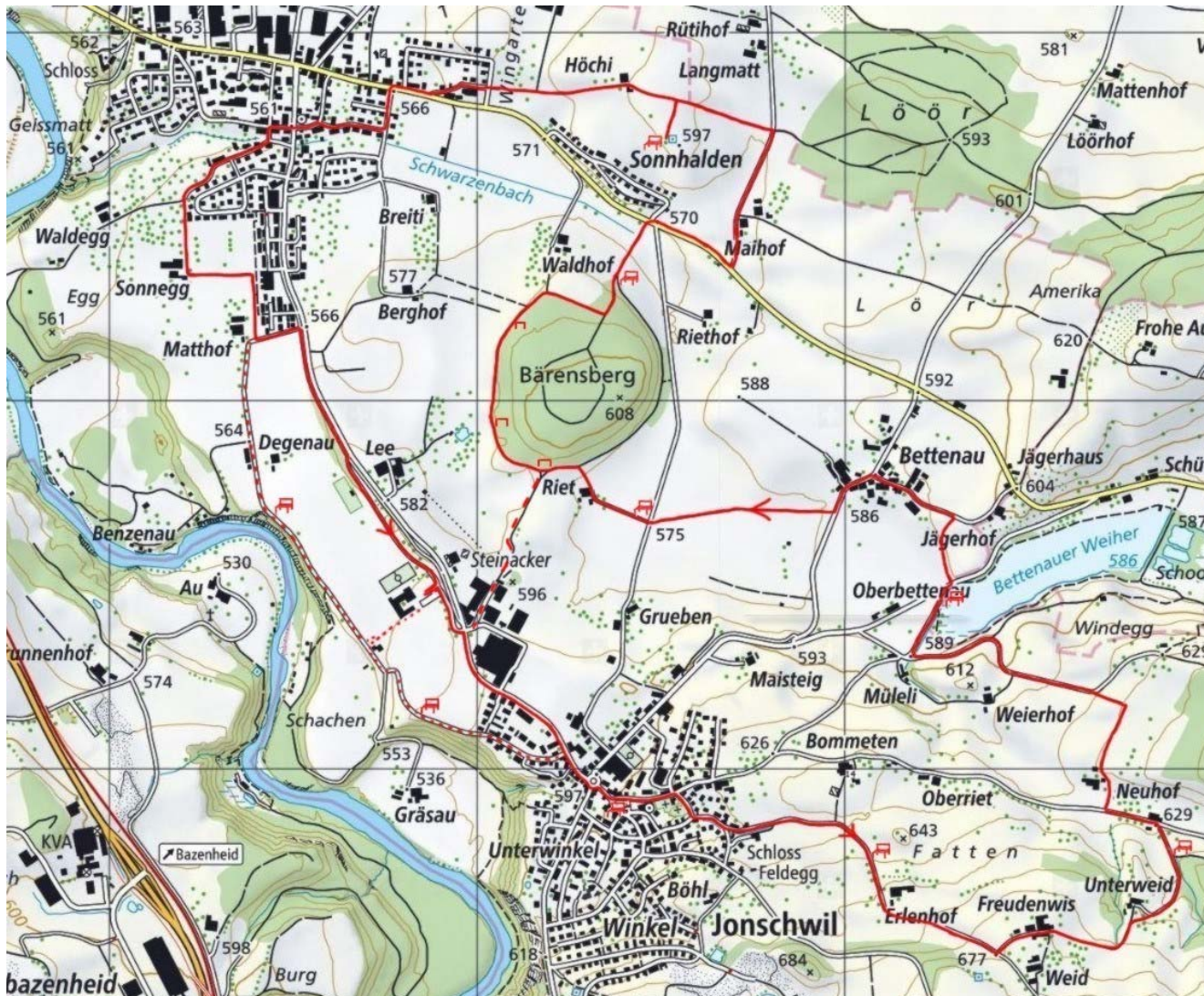
Weitere Auskunft erteilt gerne **Paul Germann** über Tel. 071 923 35 20 oder 079 390 71 69.

Kurzbeschreibung zur langen Wanderung „Bänkliweg Teil 2“ am Fr 1.6.2018

Gemütliche Wanderung für Personen im Alter von 5 bis 95 Jahren

Treffpunkt: 8:30 Uhr beim Oberstufenzentrum Degenau (OZD) Jonschwil

Die Route ist in der folgenden Karte rot eingezeichnet.



Falls der Weg über die Degenaustrasse zum / vom OZD gemacht wird, gilt die gestrichelte Route.

Es besteht die Möglichkeit, die Wanderung abzukürzen und vom Bärenberg direkt zum OZD zu gelangen (siehe rot gestrichelter Weg).

Ungefähr in der Mitte der Wanderung gibt es einen Zwischenhalt mit Getränken.

Dauer: Ganze Tour, Ausgangs- und Endpunkt Degenau, inkl. Halt: ca. 3 Std.
Abgekürzte Tour über Steinacker inkl. Halt ca. 2 Std.

Endpunkt: OZD Jonschwil
Im Festzelt beim OZD besteht die Gelegenheit zum Zusammensitzen bei Kaffee, Tee, Getränken und kleinen Knabbereien.

Bei Bedarf: Rückkehr mit Postauto nach Schwarzenbach ab Steinacker 11:39 oder 12:09 Uhr

Die Wanderung findet bei jedem Wetter, ausser bei Gewitter, statt.

Weitere Auskunft erteilt gerne **Paul Germann** über Tel. 071 923 35 20 oder 079 390 71 69.