



IGAA-Newsletter 2019-3

Liebe Seniorin, lieber Senior

Gerne laden wir Sie ein, die 24. Newsletter-Ausgabe der IG Aktives Alter (IGAA) zu lesen.

Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben sich 125 Personen für das kostenlose Newsletter-Abonnement angemeldet.

Die Ankündigung dieses Newsletters wurde an 98 Mail Adressen verschickt.

Wenn Sie die Ankündigung nicht bekommen haben, diese jedoch erhalten möchten, bitten wir Sie, Ihre Kontaktdaten (Name, Vorname, Wohnadresse, Telefonnummer, Mail Adresse) zu schicken an Infodienst@AktivesAlterJonschwil.ch.

Auf der IGGA-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.

Auf der IGAA-Webseite finden Sie auch alle bisher erschienenen Newsletter-Ausgaben.

Neuigkeiten in diesem Newsletter

❖ Angebote und Aktivitäten der IGAA

Literaturkreis

Zum **25. Literaturkreis-Treffen am Montag 16. Dezember 2019** sind Frauen und Männer aller Altersgruppen herzlich eingeladen.

Alle Teilnehmer/innen müssen sich anmelden und folgende Bücher gelesen haben:

- "Was zusammengehört" von Markus Feldenkirchen
- "Bella Ciao" von Raffaella Romagnolo

Der Literaturkreis trifft sich am Montagnachmittag um 15 Uhr im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung, Winkelstrasse 22, Jonschwil.

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

Radtouren und Wanderungen

Basierend auf den Empfehlungen des kantonalen Amtes für Gesundheitsvorsorge betreffend **Bewegung und Begegnung im Alter** organisiert die IGAA leichte Radtouren und Wanderungen für Frauen und Männer im Pensionsalter. Jüngere Personen sind jederzeit herzlich willkommen!

Mit diesem Angebot sind vor allem diejenigen angesprochen, die nicht in erster Linie die sportliche Seite fokussieren, sondern auch für Begegnungen mit Gleichaltrigen offen sein möchten.

Bei der Routenwahl wird darauf geachtet, dass die Fahr- und Wanderwege möglichst abseits des Autoverkehrs sind. Selbstverständlich darf eine kurze Rast nicht fehlen.



Routen der im **2019** durchgeführten **Radtouren** mit Start bei der Kapelle Schwarzenbach:

1. Bichwil – **Niederglatt** (Kaffeehalt) – Oberbüren – Henau – Oberstetten und zurück
2. Zuzwil – Niederhelfenschwil – **Bischofszell** – Oberbüren – Henau und zurück
3. Rickenbach – Engi – Dietschwil – Oberschönau – **Littenheid** – Wilen und zurück
4. Lütisburg – Winzenberg – Schauenberg – Moosbad – **Wolfensberg** (Mittagessen) – Wolfertswil – Magdenau – Flawil – Bichwil – Bettenau und zurück
5. Zuzwil – Wuppenau – **Nollen** – Oberheimen – Lenggenwil – Algetshausen und zurück
6. Rickenbach – Engi – Wolfikon – Nuetenwil – Müselbach – Gumpersloo – **Lütisburg** – Haslen – Mühlau und zurück
7. Algetshausen – Zuckenriet – Schönenberg an der Thur – Erlen – Sommeri – **Waldschenke Romanshorn** (Mittagessen) – Steinebrunn – Flugplatz Sitterdorf – Bischofszell – der Thur entlang zurück
8. Thur – Weieren – **Zuzwil** – Gampen – Nieselberg - Eschenhof und zurück
9. Sirnach – St. Margarethen – Zezikon – Bussnang – Weinfeldern – **Bürglen** (Picknik) – Kradolf – Bischofszell – Henau und zurück
10. Rickenbach – Littenheid – Oberwangen – Fischingen – Hintermurg – Chalcharen – **Iddaburg** (Mittagessen) – Bruwald – Brunnen – Müselbach – Bazenheid – Kornau und zurück
11. Jonschwil – Bichwil – Flawil – Burgau – Gossau – Niederwil – Niederbüren – Henau – Niederstetten und zurück

Die Radtouren sind mit durchschnittlich 12 Teilnehmenden sehr beliebt. Auch die 4 längeren Radtouren mit Mittagessen fanden grossen Anklang. Deshalb werden wir im **2020** von Ende März bis Oktober alle 2 Wochen eine Radtour anbieten!

Im **2019** haben wir **18 Wanderungen** durchgeführt mit folgenden Routen:

1. Jonschwil – Bärensberg – Bettenau – um den Weiher – Müleli und zurück
2. (Ausfall wegen Regen)
3. Steinacker – Benzenau – Waldegg – Schwarzenbach – Höchi – Bärensberg und zurück
4. Rollstuhlspaziergang zum Bauernhof Karl Ammann mit Znüni
5. Steinacker – Jonschwil – Freudenwis – Neuhaus – Bettenauer Weiher und zurück
6. Schwarzenbach – Maihof – Frohe Aussicht – Oberuzwil (Wolfgang-Café) – Bettenau und zurück
7. Schwarzenbach – Thur – Thurau (Kaffee) – der Thur entlang – Niederstetten und zurück
8. Jonschwil – Erlenhof – Bisacht – Wildberg – Hori und zurück
9. Schwarzenbach/Jonschwil – Löö – Oberuzwil-Freudenberg – Bettenauer Weiher und zurück
10. Jonschwil – Neuhaus – Oberuzwil-Badi – Bettenauer Weiher und zurück
11. Jonschwil – Bärensberg – Schwarzenbach – Waldegg – Benzenau (Grill bei Peter) und zurück
12. Rollstuhlspaziergang rund um Schwarzenbach mit Znüni im Pfarreitreff
13. Steinacker – Bettenau – Weiher – Märliweg – Oberuzwil Wolfgang-Café – Maihof und zurück
14. Jonschwil – Kornau – Mühlau (Kaffee) und zurück
15. bis 19. Kurze Winterwanderungen mit spontaner Routenwahl



Im **2020** werden wir von Januar bis Dezember 23 Wanderungen anbieten, davon zwei Rollstuhlspaziergänge (siehe Bild oben).

Die Flyer mit Karte und Routenbeschreibung aller bisher durchgeführten Radtouren und Wanderungen sind zusammengestellt auf der IGAA-Webseite

www.AktivesAlterJonschwil.ch/Eigene-Angebote/ .

Daten der im 2020 geplanten Radtouren und Wanderungen (jeweils am Donnerstag):



19. März, 2. / 16. / 30. April
 14. / 28. Mai, 11. / 25. Juni
 9. / 23. Juli, 6. / 20. August
 3. / 17. September, 1. / 15. Oktober

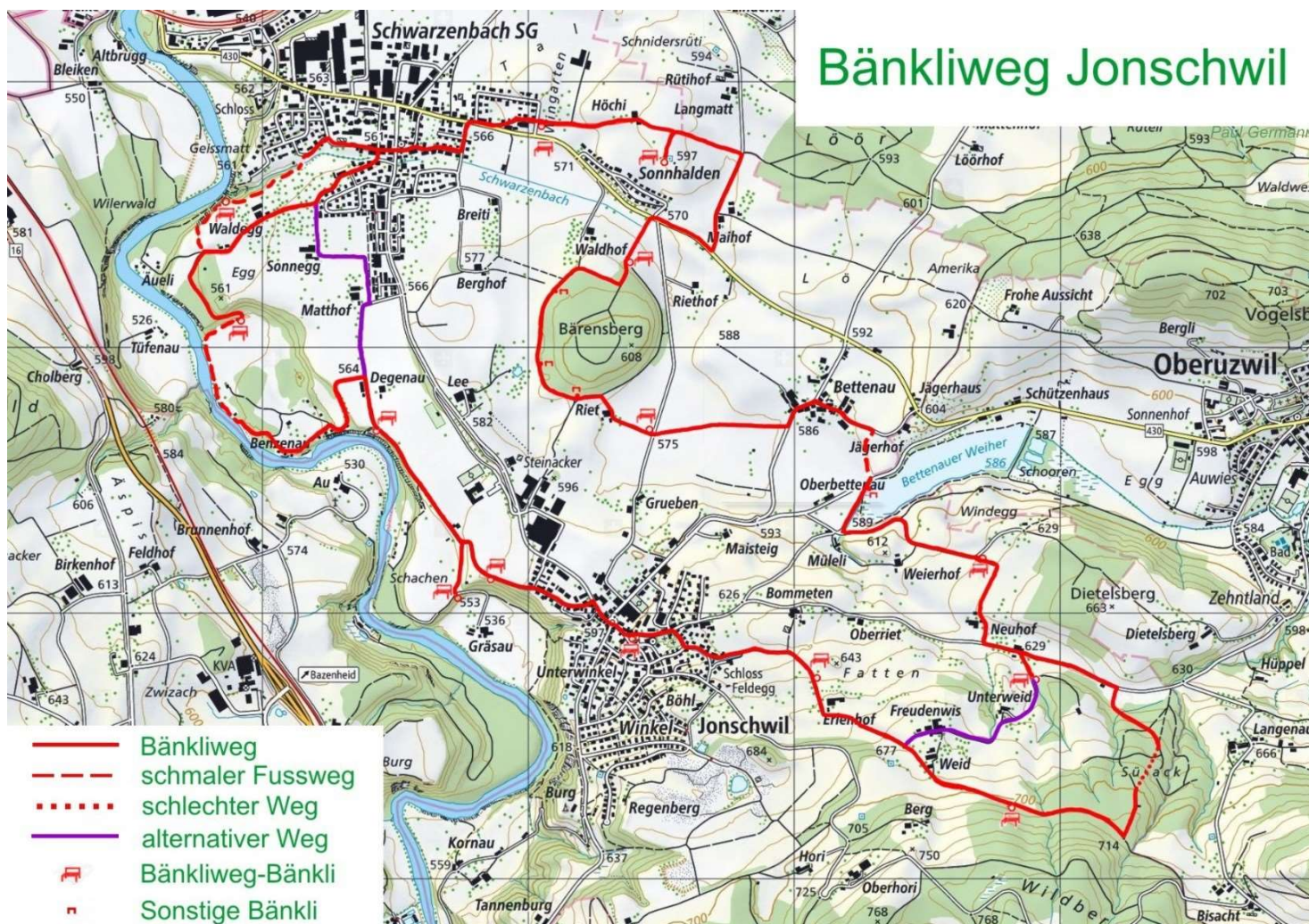


16. / 30. Januar, 13. / 27. Februar
 12. / 26. März, 9. / 23. April
 7. Mai, 4. / 18. Juni
 2. / 16. / 30. Juli, 13. / 27. August
 10. / 24. September, 8. / 22. Oktober
 5. / 19. November, 3. Dezember

Die detaillierten Angaben werden ca. 2 Wochen vor den Anlässen auf der IGAA-Webseite www.AktivesAlterJonschwil.ch, in den IGAA-News und im *GemeindeAktuell* veröffentlicht.

Bänkliweg

Ein IGAA-Team sorgt zusammen mit dem Bauamt Jonschwil für den Unterhalt der Bänkli entlang des Bänkliwegs. Die folgende Karte zeigt den Bänkliweg und den Standort der Bänkli.



Senioren-Kafi im 2020

Die IGAA organisiert für Frauen und Männer im Seniorenalter an jedem 2. und 4. Mittwoch-Nachmittag im Monat einen „Kafi-Treff“ im Gruppenraum des Mesmerhauses an der Schulstrasse 4 in Jonschwil.

Das Mesmerhaus befindet sich bei der Bushaltestelle Kreisel in Jonschwil und kann auch von auswärtigen Personen (z.B. aus Schwarzenbach) per Bus gut erreicht werden.

Im 2020 ist das Senioren-Kafi geöffnet am

**15. / 29. Januar, 12. / 26. Februar, 11. / 25. März, 8. / 22. April, 13. / 27. Mai, 10. / 24. Juni,
12. / 26. August, 9. / 23. September, 14. / 28. Oktober, 11. / 25. November, 9. Dezember.**



Bei Kaffee und Kuchen geniessen wir die gemeinsame Zeit mit Plaudern, Jassen, Spielen, etc.
Kommen Sie doch einfach vorbei !
Auf Ihren Besuch freuen sich das Senioren-Kafi Team.

Seniorinnen und Senioren im Schulzimmer

Aktuell helfen fünf Seniorinnen und Senioren von der IGAA in den Primarschulen Schwarzenbach und Jonschwil im Schul-, Handarbeits- oder Werkunterricht (in der Regel einmal pro Woche). Von den Lehrpersonen und den Kindern werden diese Hilfen sehr geschätzt und der rege Austausch mit den Kindern ist auch für die Pensionierten eine grosse Freude und Motivation.



Interessierte können sich gerne bei uns melden und unverbindlich Lektionen auf Probe besuchen!

Kontaktpersonen:

Paul Germann

Tel 071 923 35 20

kontakt@AktivesAlterJonschwil.ch

Simon Bächtiger

Tel 078 609 88 24

simon.baechtiger@schulen-js.ch

Alt und Jung malen bunte Vogelhäuschen für ein Hopp-La Projekt

Auf Anfrage der Hopp-La Animatorinnen Florina Neff und Jasmin Böhi halfen Adrian Steiger und weitere Pensionierte von der IGAA einen Nachmittag lang den Kindern beim Malen von Vogelhäuschen. Alle Generationen waren im Familienzentrum Schwarzenbach mit Eifer am Werk.



Gegen zwanzig bunte Häuschen hängen noch bis Ende November im Wald «Bärenberg» (siehe Bild unten). Einige sind mit Buchstaben versehen, die – richtig zusammengesetzt – ein Lösungswort ergeben, mit dem an einem Wettbewerb teilgenommen und ein Preis gewonnen werden kann. Der Start zum Wettbewerb ist dort, wo die Steinackerstrasse den Bärenberg erreicht. Beim Start befindet sich eine Kiste mit allen nötigen Utensilien.



Erster PILATES-Kurs im 2020

Der erste Kurs im 2020 umfasst 13 Lektionen an folgenden Daten:

8. / 15. / 22. / 29. Januar, 5. / 12. / 19. / 26. Februar, 4. / 11. / 18. / 25. März, 1. April.

Jeder Kurs wird mit Doppellektionen angeboten und für zwei Gruppen durchgeführt, falls sich mehr als 12 Personen pro Kurs bzw. mindestens 6 Personen pro Gruppe anmelden.

Trainingszeit: 1. Gruppe: 8:00 - 9:00 Uhr
2. Gruppe: 9:15 - 10:15 Uhr

Ort: Gymnastikraum im Oberstufenzentrum Degenau, Jonschwil

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

Kursgeld: 12.50 Fr pro Lektion



Trainingsleitung: **Beatrix Egli**, ausgebildete Fitness- & PILATES-Instruktorin
Unterdorfstrasse 3A, Jonschwil, Tel 078 719 29 96

Organisation: **Josef Gehrig**, Kapellstrasse 5, Schwarzenbach, Tel 071 923 12 70
E-Mail josef.gehrig@bluewin.ch

Anmeldung: jederzeit möglich mit Namen, Adresse, Tel-Nr., Mail-Adresse und gewünschter Gruppe (1 oder 2) an Josef Gehrig

Weitere Infos: siehe Flyer & Merkblatt auf www.AktivesAlterJonschwil.ch

Gäste sind zu unverbindlichen Schnupperlektionen jederzeit herzlich willkommen!

Die Flyer aller bisher durchgeführten PILATES-Kurse sind zusammengestellt auf der Webseite www.AktivesAlterJonschwil.ch/Eigene-Angebote/.

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.

In den Kursen werden Sie ohne Stress in Ihrer Altersgruppe Englisch lernen bzw. Ihre Englischkenntnisse erweitern.

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.



Kursdetails

Es werden 3 Kurse mit verschiedenen Sprach-Niveaus angeboten.

Alle Kurse werden mit einer Wochenlektion am Montagvormittag erteilt.

Zeit: 8:25 – 9:20 Uhr Level A2/B1, Fokus Konversation
 9:30 – 10:25 Uhr Level A2
 10:35 – 11:30 Uhr Level A, wenige Vorkenntnisse nötig

Ort: Gruppenraum im Mesmerhaus, Schulstrasse 4, Jonschwil

Teilnehmer: max. 12 Personen pro Kurs

Kosten: CHF 260.- pro Semester (18 Lektionen) exkl. Kursmaterial

Kursleitung und weitere Informationen

Doris Hollenstein Schwarz, Jonschwil, Tel 071 277 02 94, E-Mail doris.hollenstein@gmail.com

Einsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Falls Sie Interesse an einem Kurs haben, melden Sie sich bei der Kursleiterin!

Ortsvertretung von «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 folgenden Standorten an:

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

Link zur 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

Die Ansprechpersonen geben gerne Auskunft geben zum Angebot der Pro Senectute und machen in deren Auftrag Besuche bei Menschen mit hohen Geburtstagen in der Gemeinde Jonschwil.

❖ Angebote des Senioren-Treffs

Programm von Dezember 2019 bis April 2020

Mittwoch 4.12.2019 14 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	Advent mit Peter Schwager und Richard Böck Mit einer Kinderaufführung, geleitet von Seraina Stark, und mit der Musikantengruppe Schwarzenbach-Jonschwil
Mittwoch 8.1.2020 14 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	Theatergruppe Silberfuchse Stück „Die letscht Beiz im Lindequartier“ Im Lindenhof taucht das Gerücht auf, der Gasthof werde bald verkauft und in ein Kosmetikstudio verwandelt. Das widerspricht jedoch dem Willen des verstorbenen Grossvaters. Ein Erbstreit droht. Da ergibt sich eine unerwartete Wendung.
Samstag 25.1.2020 14 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	Geburtstagsständli für Jubilare Die Sängerinnen des Frauenchors beehren mit ihrem Ständli besonders die Jubilarinnen und Jubilare, welche im vergangenen Jahr ihren 80, 85., 90 oder höheren Geburtstag feiern durften.
Mittwoch 18.3.2020 14 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	Lottomatch und Preisjassen Versuchen Sie ihr Glück! Es können tolle Naturalpreise und Gutscheine gewonnen werden.
Donnerstag 30.4.2020 14 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	Jung und Alt: Bewegung und Begegnung Florina Neff-Hörler zeigt gemeinsame Bewegungsspiele für Kindergärtler und Senioren. Gleichzeitig informiert Gemeindepräsident Stefan Frei mit Bildern über den Baufortschritt beim Schulhaus Schwarzenbach und über die geplante Umgebungsgestaltung.

Die detaillierten Informationen zu den einzelnen Anlässen werden zu gegebener Zeit im *GemeindeAktuell* publiziert.

Senioren-Zmittag

Jeden 3. Dienstag / Donnerstag im Monat wird ein Senioren-Mittagessen in Schwarzenbach / Jonschwil angeboten. Die nächsten Daten sind:

- Dienstag **17. Dezember 2019** Senioren-Zmittag in Schwarzenbach:
Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung an Tel 071 923 66 30
- Donnerstag **19. Dezember 2019** Senioren-Zmittag in Jonschwil:
Restaurant Krone, Anmeldung an Tel 071 923 11 22

❖ Sackgeldbörse der Elternvereinigung EVSJ

Auf dem folgenden Flyer ist das Konzept der „Sackgeldbörse“ kurz vorgestellt. Dieses Angebot der EVSJ steht auch pensionierten Personen zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite www.evsj.ch unter „Sackgeldbörse“. Detaillierte Auskunft erteilt gerne Miriam Bellhouse über Tel 079 585 89 82 oder E-Mail bellhouse.miriam@evsj.ch.



« Weitere Infos

- **Miriam Bellhouse**
- M. 079 585 89 82
- bellhouse.miriam@evsj.ch
- www.evsj.ch/sackgeldboerse

Möchtest du dein SACKGELD aufbessern?

«Das Sackgeld ist mal wieder knapp und deine Wunschliste bis Ende Monat noch lang? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir bieten dir eine Plattform an, auf der du dich anmelden und ganz einfach dein Sackgeld aufbessern kannst. Wenn du das 13. Lebensjahr erreicht hast und leichtere Arbeiten verrichten willst, hast du zum Beispiel folgende Möglichkeiten:

- ➡ Babysitting/Kinderbetreuung
- ➡ Tiersitting
- ➡ Hausbetreuung während Abwesenheit
- ➡ Einkaufsdienste
- ➡ leichte und ungefährliche Haushaltsarbeiten
- ➡ Unterstützung im Garten und auf Bauernhöfen
- ➡ Nachhilfe

«Welches «Ämtli» für dich das richtige ist, hängt von deinen Interessen ab. Denke daran, auch kleine Arbeiten zaubern ein wenig Bares in deine Taschen.

