IGAA-Newsletter 2026-1

Liebe Seniorin, lieber Senior

Die **I**nteressen**G**emeinschaft **A**ktives **A**lter (IGAA) informiert mehrmals pro Jahr mit einem Newsletter über aktuelle Angebote und Aktivitäten für Personen im Seniorenalter. Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben wir 43 Newsletter-Ausgaben erstellt und verschickt. Zurzeit erhalten 144 Personen über Mail-Adressen den kostenlosen Newsletter.

Wenn Sie den Newsletter nicht automatisch bekommen, diesen jedoch erhalten möchten, bitten wir Sie, Ihre Kontaktdaten (Name, Vorname, Wohnadresse, Telefonnummer, Mail-Adresse) zu schicken an Infodienst@AktivesAlterJonschwil.ch.

Auf unserer Webseite www.AktivesAlterJonschwil.ch publizieren wir laufend die aktuellen Informationen zu allen Angeboten und Projekten der IGAA sowie zu Themen, die sich an die ältere Generation richten und oft auch ein Generationen-verbindendes Ziel haben.

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

❖ Tätigkeitsbericht 2025

10 Jahre IG Aktives Alter Jonschwil-Schwarzenbach

Die IG Aktives Alter konnte am 25. Oktober 2025 das 10-Jahres-Jubiläum feiern!
Zur Geschichte: Im 2014 suchte der damalige Gemeindepräsident Stefan Frei Seniorinnen und Senioren für die Mitarbeit am kantonalen Projekt VIA. Es meldeten sich 8 Frauen und Männer, die sich nach einigen Vorbereitungssitzungen zur Gründung einer «Interessengemeinschaft Aktives Alter Jonschwil-Schwarzenbach» entschieden. Drei der Gründungsmitglieder sind leider verstorben, die anderen fünf sind immer noch aktiv. Im April 2015 fanden sich gut 100 Seniorinnen und Senioren auf Einladung der Gemeinde und des Projektes VIA im OZ Degenau zu einem Workshop ein. In Arbeitsgruppen wurden die Bedürfnisse und Wünsche der älteren Generation diskutiert und zusammengetragen. Als Vertretung der neu gegründeten IGAA stellten Josef Gehrig und Theres Germann damals die IGAA und deren Angebote vor.

Sitzungen

Im 2025 trafen sich die aktuell 15 Mitglieder der IGAA-Kerngruppe zu 7 Gesamtsitzungen und diversen weiteren Sitzungen in thematischen und projektbezogenen Arbeitsgruppen. Die Organisation des neuen Angebotes «Kafi mitenand» und des Jubiläumsanlasses nahm viel Zeit und Ressourcen in Anspruch.
Die IGAA-Kerngruppe organisiert sich neu als Verein.

Zusammenarbeit

Im Schulprojekt «Generationen im Schulzimmer» arbeiten wir weiter motiviert mit der Schulleitung und den Lehrpersonen der Primarschulen zusammen. Vier Seniorinnen und zwei Senioren unterstützen Lehrpersonen in einem selbstgewählten, regelmässigen Pensum.

Projektbezogen arbeiten wir bei ausgewählten Anlässen sehr gut mit dem Seniorentreff und Pascal Knaus zusammen, so z.B. beim Vortrag von Notar Urs Müller zu Themen wie Vorsorge, Erben und Patientenverfügung und beim Vortrag «Sicherheit im Alter« von der Kantonspolizei St.Gallen.

Wir arbeiteten beim Projekt «Gesunde Gewohnheiten finden und beibehalten» der Uni Bern mit unserer Wandergruppe mit und beteiligten uns auch an der Auswertung des Projektes.

Vernetzungen

Wir sind Kollektivmitglied im Verband für Seniorenfragen SGARAI und an der HV stimmberechtigt. Das Referat der Hirnforscherin Dr. Barbara Studer zur Hirnfitness im Alter war sehr interessant.

Theres Germann arbeitet im Kantonalen Seniorenrat mit. Dieser ist Vernehmlassungspartner der Kantonalen Regierung und bringt spezifische Anliegen der Generation 60+ ein (z.B. bei relevanten Gesetzesanpassungen).

Wir pflegen projektbezogen einen guten Austausch mit dem Gemeindepräsidenten Philipp Egger und dem Ratsschreiber Pascal Knaus, z.B. beim Bänkli-Projekt oder anderen (Alters-) Anliegen.

Eine Vertretung von uns nahm am jährlichen Vereinsdelegationstreffen teil.

Kurse, Weiterbildung

Im Januar 2025 wurden Strassenverkehr-Workshops für 4 Gruppen im Mesmerhaus Jonschwil angeboten. Es nahmen 45 Personen teil, um als ältere Verkehrsteilnehmende fit zu bleiben.

Drei Gruppen besuchen Englisch-Kurse mit unterschiedlichen Niveaus am Montagvormittag unter der bewährten Leitung von Doris Hollenstein im Mesmerhaus Jonschwil. Es wird v.a. Konversation geübt, was nicht nur Reiselustigen zugutekommt.

Handy-Kurs: Am 11. Juni 2025 trafen sich Seniorinnen und Senioren im OZ Degenau mit 13 Schülerinnen und Schülern der 2. Sekundarklasse von Frau Jolanda Stoller. Die 1½ Stunden vergingen beim intensiven Austausch der älteren Lernenden mit ihren jugendlichen LehrerInnen im Flug. Zwei Schülerinnen hatten für die Pause sogar Kuchen gebacken! Am Schluss waren alle sehr zufrieden. Das Kursgeld der Teilnehmenden von 240.- Fr floss in die Klassenkasse.

Der Lesekreis mit Lotti Lüscher als Leiterin musste leider im März 2025 auf ihren Wunsch eingestellt werden. Wir schätzten ihren jahrelangen Einsatz sehr. Nach ihrem Wegzug in den Aargau war die Anreise auf Dauer aber nicht mehr zumutbar.

Maya Köchli und Theres Germann besuchten im August die Kantonale Tagung «Kooperation Alter» in Rapperswil zum Thema «die Zukunft der Angebotsgestaltung im Altersbereich im Kanton St.Gallen: Trends, Szenarien und Massnahmen».

Arbeiten zuhanden der Gemeinde und der Bevölkerung

Josef Gehrig und Paul Germann betreuen die Webseite www.AktivesAlterJonschwil.ch. Sie dient als Informations-Plattform für alle EinwohnerInnen im Alter 60+ und weitere Interessierte.

Josef Gehrig ist zuständig für die Redaktion und Publikation aller IGAA-Anlässe im GemeindeAktuell (36 Publikationen im 2025) und die Newsletters mit Versand an über 140 Adressen via E-Mail.

Die neu 17 Bänkli in der Gemeinde werden von Kurt Köchli und den 7 Mitgliedern des Bänkli-Teams mehrmals kontrolliert und nach Bedarf in Zusammenarbeit mit dem Bauamt renoviert und gereinigt. 2025 kamen drei neue, von der IGAA angeregte Bänkli-Standorte, dazu.

Die Offenen Bücherschränke in Jonschwil und Schwarzenbach werden von Yvonne Mathys und Susanne Steiger betreut und erfreuen sich einer guten Nachfrage.

Gesundheit, Sport, soziale Kontakte

Kafi mitenand: Das Kafi wird jeweils am 3. Mittwoch im Monat (ausser in Schulferien) an zwei Standorten, im Mesmerhaus in Jonschwil und im Pfarreitreff in Schwarzenbach, angeboten. Der Eröffnungstag am 15. Januar 2025 war ein voller Erfolg. Total 52 Gäste wurden gezählt! In Jonschwil sind Ursula Hunziker und Ursula Klauser, in Schwarzenbach Béatrice Burgener und Sonja Züblin verantwortlich für den Betrieb und die Organisation der Helfenden. Das Kafi soll ein niederschwelliger Treff für Alle zum gemütlichen Zusammensein, zum Spielen und Diskutieren sein. Im November stellte Stefan Frei im Kafi die Stiftung «Apoyo» mit diversen Hilfsprojekten in Peru vor.

Drei PILATES-Kurse, organisiert von Josef Gehrig, geleitet von Beatrix Egli, wurden mit total 164 Lektionen durchgeführt (4 Gruppen pro Woche, durchschnittlich 8 Teilnehmende pro Gruppe). Seit 2015 wurden in total 30 Kursen 1'021 Lektionen erteilt und 842 Beteiligungen gezählt.

Das Velo-Team mit Kurt Köchli als Leiter konnte 4 Tages- und 8 Halbtagestouren mit total 191 Teilnehmenden und 577 gefahrenen Kilometern durchführen. Alle zusammen haben somit 8'574 Kilometer zurückgelegt. Leider mussten wir 4 Touren wegen Regen absagen. Eine der Touren haben wir trotz leichtem Regen durchgeführt. Die Touren bewirken viel Freude, Humor und Zusammenhalt.

Ursula Klauser, unterstützt von Maya Köchli und Brigitte Koch, konnte alle zwei Wochen über das ganze Jahr verteilt 25 leichte Wanderungen in der Gemeinde und näheren Umgebung mit einem beliebten, gemütlichen Kaffeehalt durchführen.

Die Rollstuhl-Spaziergänge in Schwarzenbach fanden am 9. Mai und 19. September 2025 statt. Mit je 16 Rollstuhl- oder Rollator-Fahrenden und einer entsprechenden Anzahl Begleitpersonen ist jeweils eine stattliche Gruppe unterwegs. Im Mai spielte das Schwyzerörgeli-Trio "3B" lüpfige Melodien zum Kaffee im Pfarreitreff. Im September gab es einen Besuch im «Bluemächäller» von Ursula Luna. Unter ihrer Anleitung und mit Mithilfe der Begleitenden konnten die Rollstuhlfahrenden ein Blumengesteck kreieren und mitnehmen. Das Material und der Kaffee wurden für alle von Ursula Luna grosszügig gesponsert.

Kulturelles

Am 2. Mai 2025 fuhr ein Bus mit 42 Teilnehmenden bei strahlendem Wetter nach Messkirch Deutschland zum Campus Galli. Sonja Züblin hatte die Idee und organisierte den Ganztagesausflug mit einer interessanten Führung. Mit dem Campus Galli entsteht ein Klosterdorf nach dem St.Galler Klosterplan aus dem 8. Jahrhundert mit den Mitteln und dem Handwerk von damals.

Die IGAA feierte ihr 10-Jahres-Jubiläum am Samstag, 25. Oktober 2025 mit einem Fest für alle Interessierten der Gemeinde Jonschwil. Nicolas Senn, Hackbrett, und Elias Bernet, E-Piano, traten mit dem Programm "Hackbrett meets Boogie-Woogie" auf. Gemeindepräsident Philipp Egger würdigte bei seiner Begrüssung die Bedeutung von Freiwilligenarbeit für eine Gemeinde. Markus Brändle moderierte den Anlass mit Humor und die Mitglieder der IGAA-Kerngruppe stellten in einer Präsentation ihre Arbeit vor. Der Anlass kam beim Publikum sehr gut an und dank der Unterstützung von örtlichen Sponsoren und von ThurKultur war das Defizit nicht so gross. Die Helfenden wurden am 25. November 2025 zu einem Dankesessen im Restaurant Wildberg eingeladen.

Pro Senectute Wil und Umgebung

Maya Köchli und Brigitte Koch arbeiten als Ortsvertreterinnen der Pro Senectute für unsere Gemeinde. In dieser Funktion machten sie für Gratulationen zu Geburtstagen ab 80 Jahren 2025 ausserordentlich zahlreiche persönliche Besuche. Sie geben bei Bedarf auch Informationen zu Angeboten der Pro Senectute ab.

Summe der geleisteten Stunden und Beteiligung an IGAA-Aktivitäten

Gemäss der Empfehlung von Benevol, der Dachorganisation der freiwillig Tätigen, erfassen wir unsere Arbeitsstunden: Die Mitglieder der Kerngruppe und weitere Helfende (Kafi mitenand, Radtouren, Bänkli-Unterhalt, Jubiläum etc.) leisteten total rund 3'410 Stunden Freiwilligenarbeit. Diese Leistung ist nur möglich dank einem guten Teamgeist, viel Einsatzbereitschaft und grossem Verantwortungsbewusstsein aller Kerngruppenmitglieder und Helfenden.

Wir danken

- den Gemeindebehörden für den jährlichen finanziellen Beitrag zur Unterstützung unserer Arbeit und dem kostenlosen Druck von Flyern und Plakaten sowie für die kostenlose Benützung des Gymnastikraums für das PILATES-Training und anderer Räume für unsere Anlässe und den Hauswartdiensten für die gute Zusammenarbeit.

- der katholischen Kirchgemeinde für die zur Verfügung gestellten Räume im Pfarreiheim, im Pfarreitreff und im Mesmerhaus sowie für die damit verbundene Arbeit des Mesmers und weiterem Personal.
- den Verantwortlichen der Alterssiedlung für die Benützung des Gemeinschaftsraums und der Erlaubnis, zwei Bücherschränke zu betreiben.
- den beiden Dorfkorporationen, der Raiffeisenbank, der St. Galler Kantonalbank, ThurKultur und diversen Sponsoren rund um unser Jubiläum.
- Ursula Luna für das grosszügige Gastrecht im «Bluemächäller» und den Blumenworkshop mit Kaffee für die Rollstuhlfahrenden in Schwarzenbach.
- den Lehrpersonen und der Schulleitung der Primarschulen für die gute Zusammenarbeit im Projekt "Generationen im Schulzimmer".
- Den Schülerinnen und Schülern der 2. Sek.-Klasse von Jolanda Stoller im OZ Degenau für ihren Einsatz zum besseren Handy-Umgang von Seniorinnen und Senioren.
- Pascal Knaus als Interims-Leiter des Seniorentreffs für die gute Zusammenarbeit.
- den Kursleiterinnen Doris Hollenstein (Englisch), Beatrix Egli (PILATES), Sara Franzen (Strassenverkehr-Workshop) für ihre kompetente Arbeit.

Ein grosses Dankeschön geht auch an die vielen motivierten Helferinnen und Helfer, die uns bei vielen Angeboten unterstützend zur Seite stehen. Diese wichtige und unkomplizierte Mitarbeit schätzen wir sehr. Ohne diesen Einsatz wäre unser breites Angebot gar nicht möglich!

Für die IGAA-Kerngruppe verfasst von Theres und Paul Germann

Jonschwil / Schwarzenbach, 31. Dezember 2025

❖ Angebote und Projekte im 2026

Wanderungen und Radtouren

Wir organisieren alle 14 Tage einen Bewegungsanlass in der freien Natur.

Im **2026** sind es **25 Wanderungen** und **17 Radtouren** an folgenden Donnerstagen.

Wanderungen: 8. / 22. Januar, 5. / 19. Februar, 5. / 19. März, 2. / 16./ 30. April, 14. / 28. Mai, 11. / 25. Juni, 9. / 23. Juli, 6. / 20. August, 3. / 17. September, 1. / 15. / 29. Oktober, 12. / 26. November, 10. Dezember

Radtouren: 12. / 26. März, 9. / 23. April, 7. / 21. Mai, 4. / 18. Juni, 2. / 16. / 30. Juli, 13. / 27. August, 10. / 14. September, 8. / 22. Oktober

Die Wanderungen umfassen Routen in der näheren Umgebung mit max. 10 km.

Die Radtouren umfassen Routen mit ca. 35 km für Halbtagestouren,
mit ca. 60 km für Tagestouren.

Wir starten vorwiegend um 9:00 Uhr in Schwarzenbach oder Jonschwil.

Detaillierte Informationen werden ca. 2 Wochen vor jeder Tour auf der IGAA-Webseite und im GemeindeAktuell publiziert.

Organisation und Ansprechperson für Wanderungen:
Ursula Klauser, Jonschwil, Tel. 071 923 45 34 / 079 457 94 55

Organisation und Ansprechperson für Radtouren:
Kurt Köchli, Schwarzenbach, Tel. 071 923 16 91 / 079 255 78

PILATES-Kurse

Die IGAA organisiert **drei PILATES-Kurse pro Jahr** mit einem Ganzkörper-Training für Personen vom jugendlichen bis zum Senioren-Alter in gemischten Frauen- und Männergruppen.

total 162 Lektionen mit 4 Gruppen pro Woche	**Dienstag** 17:30 – 18:30 Uhr	**Mittwoch** 19:30 – 20:30 Uhr	**Donnerstag** 8:00 – 9:00 Uhr 9:15 – 10:15 Uhr
1. Kurs mit **52** Lektionen	6. Januar – 31. März	7. Januar – 1. April	8. Januar – 2. April
2. Kurs mit **42** Lektionen	14. April – 23. Juni	15. April – 24. Juni	16. April – 25. Juni
3. Kurs mit **68** Lektionen	4. August – 8. Dezember	5. August – 9. Dezember	6. August – 10. Dezember

Die Daten aller Lektionen befinden sich auf der Rückseite des Flyers (siehe IGAA-Webseite).

Ort: Gymnastikraum im OZD, Jonschwil

Kleidung: T-Shirt, Turnhose / Trainer, Frottiertuch

Kursgeld: 12.- Fr pro Lektion

Leitung: Beatrix Egli, Tel. 078 719 29 96

Anmeldung: Name, Adresse, Tel-Nr., Handy-Nr., Mail-Adresse, gewünschte Gruppe an Josef Gehrig, Schwarzenbach, Tel. 071 923 12 70, josef.gehrig@bluewin.ch

Gäste sind jederzeit willkommen und können eine kostenlose Schnupperlektion besuchen nach Anmeldung bei Beatrix Egli.

Strassenverkehr-Workshops

Das Wissen über aktuelle Verkehrsregeln können Sie Ende Januar 2026 in einem Strassenverkehr-Workshop auffrischen.
Wir bieten vier gleiche Workshops an (d.h. zwei Workshop-Gruppen an zwei Freitagen).

Workshop-Daten:

Freitag, 23. Januar 2026
1.Gruppe 13.00 – 14.30 Uhr
2.Gruppe 15.00 – 16.30 Uhr

Freitag, 30. Januar 2026
1.Gruppe 8.00 – 9.30 Uhr
2.Gruppe 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Gruppenraum im Mesmerhaus, Schulstrasse 4, Jonschwil

Kosten: 15.- Fr pro Person

Workshop-Leitung: Sara Franzen-Hangartner, eidg. diplomierte Fahrlehrerin, Jonschwil, Tel. 078 731 49 91

Anmeldung bis 20. Januar 2026
mit Namen, Wohnadresse, Tel-Nummer, Mail-Adresse, gewünschtem Datum und gewünschter Gruppe bei Josef Gehrig, Schwarzenbach, Tel. 071 923 12 70, josef.gehrig@bluewin.ch

Pro Gruppe können maximal 12 Personen teilnehmen.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Anmeldedatums berücksichtigt.

Englisch 60+ Kurse

Aktive Seniorinnen und Senioren nutzen ihre Zeit heute vermehrt zum Reisen. Mit Englisch-Kenntnissen können sie sich weltweit mit anderen Menschen austauschen und sich in Hotels und Restaurants mit dem Personal verständigen. In diesen Kursen können Sie in ihrer Altersgruppe Englisch ohne Stress lernen. Als Lernende stehen Sie und Ihre Bedürfnisse stets im Mittelpunkt.

Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation. Zudem erfahren Sie Wissenswertes und Ungewöhnliches über die englische Kultur und Sprache.

Die Englisch-Kurse werden in drei verschiedenen Niveaus geführt, von Einsteigern mit wenigen Vorkenntnissen bis Fortgeschrittene (Niveau B1) mit Fokus Konversation.

In jedem Level sind Einsteiger mit den entsprechenden Vorkenntnissen jederzeit herzlich willkommen. Melden Sie sich bei der Kursleiterin für eine Schnupper-Lektion!

Alle Englisch-Kurse finden am Montag-Vormittag statt (Beginn am 9. Februar 2026).

Zeit:	8:25 – 9:20 Uhr	Fortgeschrittene (Level B1)
	9:30 – 10:25 Uhr	mittleres Niveau (Level A2)
	10:35 – 11:30 Uhr	Einsteiger (Level A1+)
Ort:	Mesmerhaus, Schulstrasse 4, Jonschwil	
Teilnehmer:	max. 10 Personen pro Kurs	
Kosten:	260.- Fr pro Semester (18 Lektionen) exkl. Kursmaterial	

Anmeldung und weitere Auskünfte bei der Kursleiterin:

Doris Hollenstein Schwarz, Jonschwil, Tel. 078 843 74 27, doris.hollenstein@gmail.com

Kafi mitenand

Mit dem Angebot «Kafi mitenand» organisiert die IGAA einen Kaffee-Treffpunkt gleichzeitig in den Dörfern Jonschwil und Schwarzenbach. Das «Kafi mitenand» soll ein Ort für alle Personen sein, welche gemeinsam Zeit verbringen und Kontakte pflegen möchten (spielen, erzählen, zuhören).

Das «Kafi mitenand» wird an jedem dritten Mittwoch im Monat (ausser Schulferien) angeboten. Geplant sind **im 2026** folgende Daten: 21. Januar, 18. Februar, 18. März, 20. Mai, 17. Juni, 19. August, 16. September, 18. November und 16. Dezember.

Das **«Kafi mitenand» ist geöffnet von 14 Uhr bis 17 Uhr**

- in Jonschwil: im Mesmerhaus, Schulstrasse 4 (Ausnahme: am 18. März findet das «Kafi mitenand» im Pfarreiheim Jonschwil statt, siehe folgende Ankündigung).
- in Schwarzenbach: im Pfarreitreff, Kapellstrasse 2.

Die **Ansprechpersonen** für das «Kafi mitenand» sind

- in Jonschwil: Ursula Hunziker Tel. 071 951 23 55, Ursula Klauser Tel. 071 923 45 34
- in Schwarzenbach: Sonja Züblin Tel. 071 925 35 48, Béatrice Burgener Tel. 071 923 94 55

Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher!

Vortrag zu «Apoyo» Stiftung und Projekten in Peru

Die IGAA lädt Senioren/innen zu einem **Vortrag von Stefan Frei** ein. Der ehemalige Gemeindepräsident leitet seit 2023 die Stiftung «Apoyo» mit Hilfsprojekten in Peru. Die Stiftung unterstützt ein Bergdorf in den peruanischen Anden. Die Unterstützung richtet sich vor allem an die Ausbildung von Kindern, an einzelne Infrastruktur-Projekte des Dorfes sowie an medizinische Hilfen für die Bevölkerung.

Der Vortrag wird illustriert mit Bildern der letzten Reise im Oktober 2025.

Der Anlass ist gratis und findet während dem **«Kafi mitenand» am Mittwoch, 18. März 2026 (Beginn des Vortrags 14:30 Uhr)** im **Pfarreiheim Jonschwil** statt.

Eingeladen zu diesem speziellen «Kafi mitenand» Anlass sind alle Personen im Seniorenalter aus unserer Gemeinde.

Auskunft erteilt gerne Béatrice Burgener, Tel. 071 923 94 55.