



IGAA Newsletter 2016-02

Liebe Seniorin, lieber Senior

Herzlich willkommen in der zweiten Ausgabe des IGAA Newsletters im 2016. Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben wir von 84 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, schicken Sie Ihre Adress-Angaben (Name, Wohn- und E-Mail Adresse) an Infodienst@AktivesAlterJonschwil.ch.

Besuchen Sie unsere Website www.AktivesAlterJonschwil.ch, auf welcher wir aktuelle Informationen zu lokalen Veranstaltungen und laufenden Projekten publizieren, welche sich vorwiegend an die ältere Generation richten und oft auch ein Generationen-verbindendes Ziel haben.

Neuigkeiten im Newsletter 2016-02

❖ **PILATES - Kurse für Personen im Seniorenalter**

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 !



Der erste PILATES-Kurs für Senioren im 2016 findet statt vom **6. Januar bis 30. März 2016** (12 Lektionen).

Der zweite PILATES-Kurs für Senioren im 2016 ist geplant vom **20. April bis 6. Juli 2016** (12 Lektionen).

Die PILATES-Lektionen finden statt am Mittwoch-Vormittag von 8 bis 9 Uhr im Gymnastikraum des OZD Jonschwil. Sie werden professionell geleitet von der Fitness- und PILATES-Instruktorin Beatrix Egli, Jonschwil.

Falls jemand in einer Lektion schnuppern möchte, ist er als Gast gerne willkommen! Interessierte Personen können sich melden bei Josef Gehrig über Tel 071 923 12 70 oder E-Mail josef.gehrig@bluewin.ch.

Weitere Informationen zum PILATES-Angebot finden Sie unter www.aktivesalterjonschwil.ch/Eigene-Angebote.

❖ **Freiwilligenarbeit in der Betreuung von Senioren**

Es gibt viele Profi-Organisationen für die Betreuung von Senioren. Die Freiwilligenarbeit soll in Ergänzung zu und in Zusammenarbeit mit diesen Organisationen stattfinden.

Eine IGAA Arbeitsgruppe hat in Kontakt mit Profi-Organisationen das Thema "Freiwilligenarbeit" im Umfeld unserer Gemeinde analysiert und Anfang Februar 2016 einen Bericht mit den Ergebnissen der Analyse sowie mit Empfehlungen zuhanden des Gemeinderats abgeliefert.

❖ **Senioren-Treff: Besinnung zur Fastenzeit**

Besinnungsmorgen am **Mittwoch 2. März 2016** um 10.30 Uhr im Pfarreiheim Jonschwil

Wir laden alle katholischen und evangelischen Seniorinnen und Senioren, sowie interessierte Personen, ganz herzlich zum Besinnungsmorgen in der Fastenzeit ein.

Pfarrer Leo Tanner leitet diesen Anlass und wird mit Ihnen zum Thema "Barmherzig wie der Vater" Gedanken austauschen, singen, beten und im Glauben Kraft und Zuversicht vermitteln. Im Anschluss findet eine Eucharistiefeier statt.

Abgerundet wird der besinnliche Morgen mit einem feinen Mittagessen, zu dem Sie alle herzlich eingeladen sind. Das Mittagessen inkl. Getränke kostet Fr. 18.--.

Wir bitten Sie, sich für das Mittagessen bis am Sonntagabend, 28. Februar 2016 anzumelden bei:

Helen Ammann Tel 071 923 79 94 (nachmittags) oder Monika Rüsche Tel 071 925 43 68

Wünschen Sie einen Fahrdienst? Dann melden Sie sich bitte ebenfalls unter den genannten Telefonnummern.

Das Vorbereitungsteam vom Senioren-Treff freut sich auf die Begegnung mit Ihnen !

❖ **Senioren-Zmittag in Jonschwil und Schwarzenbach**

Der nächste Senioren-Zmittag in **Schwarzenbach** findet statt am **Dienstag 15. März 2016** im Restaurant Dörflibez Leonardo. Anmeldung bis am Vorabend an Tel 071 923 66 30.

Der nächste Senioren-Zmittag in **Jonschwil** findet statt am **Donnerstag 17. März 2016** im Restaurant Krone. Anmeldung bis am Vorabend an Tel 071 923 11 22.

❖ **Senioren-Treff: Bildervortrag über Neuseeland**

Am **Mittwoch-Nachmittag am 6. April 2016** um 14 Uhr hält Pfarrer René Schärer, Oberuzwil, im Pfarreiheim Jonschwil einen interessanten Bildervortrag über seine Reise durch Neuseeland.

Weitere Informationen zum „Senioren-Treff“ Programm erteilt gerne Monika Rüsche Tel 071 925 43 68, siehe auch www.aktivesalterjonschwil.ch/Gemeinde-Angebote .

❖ **Literatur-Kreis: 3. Treffen**

Das dritte Literatur-Kreis Treffen findet statt am **Montag-Nachmittag 11. April 2016** um 15 Uhr im Begegnungsraum der Alterssiedlung, Winkelstrasse 22, Jonschwil.

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

- "Am Hang" von Markus Werner
- "Abrechnung" von Petros Markaris

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

❖ **Kurs „Sicher z’Fuess“**

Der Kurs umfasst **7 Lektionen vom 18. März bis 6. Mai 2016**, welche jeweils am Freitagmorgen von 10 bis 11 Uhr im Gymnastikraum der Physiotherapie Schwarzenbach angeboten werden.

Der Kurs wird geleitet von der Physiotherapeutin Elena Scherrer Tel 071 920 02 88 oder 923 25 73.

Alle weiteren Informationen zum Kursangebot finden Sie auf der folgenden Seite.

Kurs Sicher z'Fuess

Kostenlos:
Erste Veranstaltung
18. März 2016, 10.00 Uhr



Wer sicher steht und geht, kann den Alltag selbstbestimmt und mobil gestalten. Stärken Sie im 7-wöchigen Gruppenkurs die Voraussetzungen dafür – Kraft, Reflex und Gleichgewicht!

Schauen Sie unverbindlich rein. Die erste Veranstaltung ist kostenlos.

Freitag, 18. März 2016, 10.00 Uhr
Physiotherapie Schwarzenbach, Schwarzenbach

Kursdaten

Freitag, 18. März 2016, 10.00 - 11.00 Uhr
Freitag, 1. April 2016, 10.00 - 11.00 Uhr
Freitag, 8. April 2016, 10.00 - 11.00 Uhr
Freitag, 15. April 2016, 10.00 - 11.00 Uhr
Freitag, 22. April 2016, 10.00 - 11.00 Uhr
Freitag, 29. April 2016, 10.00 - 11.00 Uhr
Freitag, 6. Mai 2016, 10.00 - 11.00 Uhr

Kursleitung

Elena Scherrer, Physiotherapeutin & Mitglied IG Aktives Alter

Ort

Physiotherapie Schwarzenbach, Wilerstrasse 46, 9536 Schwarzenbach

Kosten

Die Startveranstaltung am 18. März 2016 ist kostenlos, alle weiteren Kurseinheiten kosten jeweils Fr. 5.- pro Person.

In den Kurskosten inbegriffen ist alles Kursmaterial. Für das Üben zu Hause erhalten Sie leihweise eine Übungsmatte (kyBouncer) und einen Schrittzähler.

Anmeldung

Eine Anmeldung ist erwünscht. Kommen Sie einfach zur ersten Veranstaltung, dort erfahren Sie alles rund um den Kurs «Sicher z'Fuess».

Kontakt

Elena Scherrer
Telefon 071 920 02 88
Telefon 071 923 25 73
physio.schwarzenbach@bluewin.ch

Aktiv werden – selbstständig bleiben

Dass im Alter die Muskelkraft abnimmt und sich das Gleichgewichtsgefühl vermindert ist eine Tatsache. So fühlt man sich manchmal etwas wacklig auf den Beinen und wird beim Gehen schneller müde – das Risiko zu stürzen steigt.

Sie können etwas dagegen tun! Sowohl Kraft als auch Reflex und Gleichgewicht lassen sich bis ins hohe Alter trainieren.



Lernen, worauf es ankommt

Egal, ob Sie noch gut zu Fuss sind oder bereits erste Anzeichen von Unsicherheit wahrnehmen, nach dem 8-wöchigen Kurs «Sicher z'Fuess» werden Sie spürbare Verbesserungen wahrnehmen. Sie lernen die effektive Trainingsmethode auf dem kyBouncer (weichelastischer Federboden) kennen: Dabei steht nicht die Menge an Bewegung im Vordergrund, sondern vielmehr die Qualität! Mit einfachen Übungen, die Sie sehr gut auch in ihren Alltag einbauen können, erlangen Sie Schritt für Schritt ein besseres Geh- und Stehgefühl – und erneute Freude an der Bewegung!



**wertvoll
altsein**
in der Gemeinschaft