



IGAA Newsletter 2016-7

Liebe Seniorin, lieber Senior

Herzlich willkommen in der 7. Ausgabe des IGAA Newsletters im 2016. Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben wir von 93 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.

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

Neuigkeiten in diesem Newsletter

❖ Informationen der IGAA-Kerngruppe

Jahresbericht 2016 (Kurzfassung)

Sitzungen

- sieben Plenar-Sitzungen mit der Kerngruppe und eine mit dem Gemeinderat
- eine Sitzung einer Kerngruppen-Delegation mit Lehrpersonen
- diverse Sitzungen und Gespräche in wechselnder Besetzung mit dem Senioren-Treff, mit anderen Vereinen und Organisationen

Arbeit in Projekten und Gruppen

- Senioren-Pool in Bern, Mitarbeit im Projekt von Gesundheitsförderung Schweiz
- Kurs Gleichgewichtstraining, Sturzprophylaxe, in Zusammenarbeit mit „KIBUN“, geleitet von Elena Scherrer, Physiotherapeutin und Mitglied der Kerngruppe
- Mitarbeit in der Schulprojektwoche der Primarschule Schwarzenbach, Juni 2016
- Unterstützung Projekt „Senioren im Klassenzimmer“
- Mitorganisation und Mitarbeit beim Anlass des Senioren-Treffs vom 2. November 2016 „Vorsorgeauftrag“

Arbeiten zuhänden der Gemeinde

- Bänkliweg: Kurt Köchli (Mitglied der Kerngruppe) organisiert im Team mit weiteren 8 Pensionierten in Fronarbeit den Unterhalt der von der IGAA initiierten und vom Bauamt der Gemeinde aufgestellten 10 Bänke entlang dem Bänkliweg.
- Einsatz für eine „lebendige Dorfmitte, Generationen in Bewegung“. Die IGAA bittet in einem E-Mail alle Gemeinde- und Schulräte, einen „Bewegungs-, Begegnungs- und Pausenplatz“ in das Raumprogramm für ein neues Schulhaus aufzunehmen.
- Vorstellen der IGAA an der Neuzuzüger - Begrüssung der Gemeinde.
- Teilnahme an diversen Tagungen und Veranstaltungen zum Thema Alter, z.B. vom Gesundheitsdepartement St.Gallen, vom Projekt VIA, Gesundheitsförderung älterer Menschen und der Generationenakademie Zürich. Teilnahme am VIA-Schlussevent in Bern u.a. zu Zukunftsperspektiven der Gesundheitsförderung älterer Menschen.

Laufende und regelmässige Aktivitäten

- Betreuung der IGAA-Website
- Ausbau der Adress-Datei für den Newsletter-Versand via E-Mail
- Redaktion und Versand von regelmässigen Newsletters
- Bücherschrank Schwarzenbach, Betreuung (Bücherumsatz ist sehr gut)
- Senioren-Kafi: jeweils am 2. und 4. Mittwochnachmittag ab 14 Uhr im Mesmerhaus Jonschwil
- Literaturkreis: regelmässige Treffen und Austausch in der Alterssiedlung Jonschwil
- Drei Pilates-Kurse für Seniorinnen und Senioren im OZ Degenau Jonschwil
- Englischkurse für Senioren und Seniorinnen, je einer für Anfänger und für Fortgeschrittene
- Fahrdienste für KITA und Mittagstisch Schwarzenbach

Geplante Projekte

- Bücherschrank Jonschwil, Standort: Neue Überbauung „Sonne“ in Jonschwil (Bücher und Bücherschrank bereits vorhanden)
- Seniorenorchester mit Niklaus Ziegler

Von den Mitgliedern der IGAA Kerngruppe wurden im Jahr 2016 total 1480 Stunden Freiwilligenarbeit geleistet. Der Aufwand für kleine Einsätze und Aktivitäten ist darin nicht enthalten.

Dank an zurückgetretene Mitglieder der Kerngruppe

Im Verlauf des Jahres sind drei Kerngruppen-Mitglieder aus unterschiedlichen persönlichen Gründen zurückgetreten.

Dank und Nachruf für Berty Kreier

Aus gesundheitlichen Gründen hatte Berty Kreier ihren Wohnsitz in Jonschwil aufgegeben und war vor einigen Monaten ins Seniorenheim Perlavita Rosenau in Kirchberg umgezogen.

Obwohl wir von Berty's angeschlagener Gesundheit wussten, kam die Nachricht, dass sie am 15. Dezember 2016 gestorben sei, für uns überraschend.

Wir schätzten die reiche Lebenserfahrung, die sie in unsere Gruppe einbrachte.

Berty redete nur, wenn sie etwas zu sagen hatte, arbeitete lieber im Hintergrund und verwöhnte uns oft mit Selbstgebackenem. Wir sind dankbar für den uneigennütigen Einsatz von Berty zugunsten der IGAA.

Wir werden unsere ehemalige Kollegin in bester Erinnerung behalten und entbieten den Angehörigen unsere herzliche Anteilnahme.

Dank an Gaby Stöhr Dawson und Graham Dawson

Gaby und Graham haben ihr Haus in Schwarzenbach verkauft und sind in ihre Traumwohnung nach Wil gezogen.

Im Rahmen unseres Einsatzes für eine lebendige Dorfmitte recherchierte Gaby nach guten Spiel- und Generationenplätzen und sammelte Infos und Unterlagen. Sie zeigte viel Engagement und bereicherte unsere Diskussionen mit ihren wohl überlegten Beiträgen. Wenn sie etwas anpackte, tat sie es gründlich und zuverlässig.

Graham ist das, was man einen urbanen Menschen nennt. Kultur in allen Sparten ist ihm wichtig. Er denkt grosszügig und hat Humor. Oft brachte er die Dinge auf den Punkt. Kleinkrämerisches Denken brachte ihn auf die Palme und oft brachten uns seine pointierten Aussagen zum Nachdenken oder auch zum Schmunzeln.

Wir danken Gaby und Graham für ihre wertvollen Impulse, die sie in unsere Aufbauarbeit einbrachten und wünschen ihnen in ihrem neuen Umfeld alles Gute und viele spannende und interessante Begegnungen.

Ortsvertretung der Pro Senectute Region Wil-Toggenburg, Nachfolge gesucht

Theres Zimmermann arbeitet seit vielen Jahren ehrenamtlich als Ortsvertreterin der Pro Senectute in unserer Gemeinde. Pro Senectute setzt sich für Menschen im Alter ein und unterhält u.a. ein breites Angebot an Beratungen, Dienstleistungen, Kursen und Anlässen. Eine Ortsvertretung macht dieses Angebot bekannt, vermittelt Anfragen von Senioren an die Fachleute der Regionalstelle weiter und besucht Gemeinde-Einwohnerinnen und Einwohner an runden Geburtstagen ab Achtzig.

Theres Zimmermann möchte sich entlasten und sucht deshalb eine Nachfolge. Wer interessiert ist und mehr über diese Arbeit erfahren möchte, wendet sich direkt an sie unter Tel 071 923 20 86. Sie freut sich auf Ihren Anruf!

❖ Angebote der IGAA

PILATES für Senioren

PILATES ist ein sanftes und zugleich effektives Ganzkörper-Training für Frauen und Männer jeden Alters.

Nach drei erfolgreichen PILATES-Kursen im 2016 bieten wir im kommenden Jahr drei weitere Kurse mit je 10 bis 12 Lektionen für Personen im Seniorenalter an.

Der erste PILATES-Kurs im 2017 findet statt vom **11. Januar 2017** bis **5. April 2017** und enthält 12 Lektionen. Die Lektionen dauern eine Stunde und werden am Mittwoch-Vormittag im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau Jonschwil erteilt von der ausgebildeten Fitness- und PILATES-Instruktorin Beatrix Egli, Jonschwil.

Die Teilnehmerzahl beträgt minimal 5 bzw. maximal 12 Personen pro Lektion. Wenn sich mehr als 12 Personen anmelden, werden die Lektionen für zwei Gruppen (A und B) erteilt. Bei zu vielen Kursinteressenten (d.h. mehr als 24 Personen) entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen, ob eine Teilnahme möglich ist. Die Lektionen für die Gruppe A sind von 8 bis 9 Uhr, diejenigen für die Gruppe B sind von 9 bis 10 Uhr.

Weitere Informationen und Anmeldung bis spätestens 3. Januar 2017 bei Josef Gehrig, Schwarzenbach, über Tel 071 923 12 70 oder E-Mail josef.gehrig@bluewin.ch Bitte die gewünschte Gruppe (A oder B, bzw. keine Präferenz) angeben !

Geplant sind zwei weitere PILATES-Kurse für Senioren im 2017:

- zweiter Kurs mit 11 Lektionen vom 19. April bis 28. Juni 2017
- dritter Kurs mit 12 Lektionen vom 23. August bis 13. Dezember 2017

Wenn jemand etwas „PILATES-Luft“ schnuppern möchte, ist er als Gast jederzeit herzlich willkommen!

Weitere Informationen siehe www.AktivesAlterJonschwil.ch/Eigene-Angebote

Senioren-Kafi

Die IGAA organisiert einen regelmässigen „Kafi-Treff“ für alle Frauen und Männer im Seniorenalter.

Wir treffen uns jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat ab 14 Uhr im Gruppenraum vom „Mesmer-Huus“ an der Schulstrasse 4 in Jonschwil.

In den nächsten zwei Monaten ist das Senioren-Kafi geöffnet am **11. + 25. Januar 2017** und am **8. + 22. Februar 2017**.

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, Erika Hug, Maya Köchli und Matthias Meier.

Englisch 60+ Kurs

Der erste Englisch-Kurs für Frauen und Männer im Seniorenalter dauert vom **22. August 2016** bis **3. Februar 2017**.

Doris Hollenstein leitet die Lektionen für 2 Gruppen am Montag-Vormittag von 9:00 - 9:55 Uhr bzw. 10:05 - 11:00 Uhr im Sitzungszimmer des Primarschulhauses Jonschwil. Schwerpunkt der Lektionen bildet die mündliche Kommunikation.

Weitere Informationen siehe www.AktivesAlterJonschwil.ch/Eigene-Angebote oder www.whitelife.ch

Nächster Englisch 60+ Kurs im 2017

Im nächsten Jahr wird der Englisch 60+ Kurs in zwei Gruppen weiter geführt.

Interessierte Personen können sich direkt bei Doris Hollenstein, Oberdorfstrasse 9, Jonschwil Tel 071 277 02 94 melden.

Weihnachtsanlass der Teilnehmer des ersten Englisch 60+ Kurses

Die Englisch-Lehrerin Doris Hollenstein hat sich zur Weihnachtszeit für ihre beiden Englischgruppen etwas Besonderes ausgedacht: Mit viel Einsatz und Spass wurde im Familienzentrum in Schwarzenbach das traditionelle englische Teegebäck „Scones“ hergestellt und anschliessend mit „Clotted Cream“ und Konfitüre zum Tee in gemütlicher Runde genossen. Die Fotos auf der folgenden Seite dokumentieren diesen gelungenen Weihnachtsanlass.



Literatur-Kreis

Das nächste Treffen des Literatur-Kreises findet statt am:

Montag 20. Februar 2017 um 15 Uhr im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung, Winkelstrasse 22, Jonschwil

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

- José Luis Sampedro: "Das Etruskische Lächeln" Verlag Herder
- Alex Capus: "Das Leben ist gut" Verlag Orell Füssli

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

❖ Angebote des Senioren-Treffs

Senioren-Zmittag

Das Leiter-Team vom Senioren-Treff organisiert jeden 3. Dienstag / Donnerstag im Monat ein Senioren-Mittagessen in Schwarzenbach / Jonschwil. Die nächsten Termine für den Senioren-Zmittag sind:

Dienstag **17. Januar 2017** Senioren-Zmittag in Schwarzenbach: Dörflebeiz Leonardo, Anmeldung Tel 071 923 66 30

Donnerstag **19. Januar 2017** Senioren-Zmittag in Jonschwil: Restaurant Krone, Anmeldung Tel 071 923 11 22

Weitere Auskunft erteilt gerne Monika Rüsche Tel 071 925 43 68.

Erster Anlass im 2017

Gemütlicher Nachmittag mit der Theatergruppe „Silberfüchse“

am **Mittwoch 4. Januar 2017** 14:00 Uhr im Pfarreiheim Jonschwil

Vorhang auf und herzlich willkommen zum Luststück „Theaterfieber“

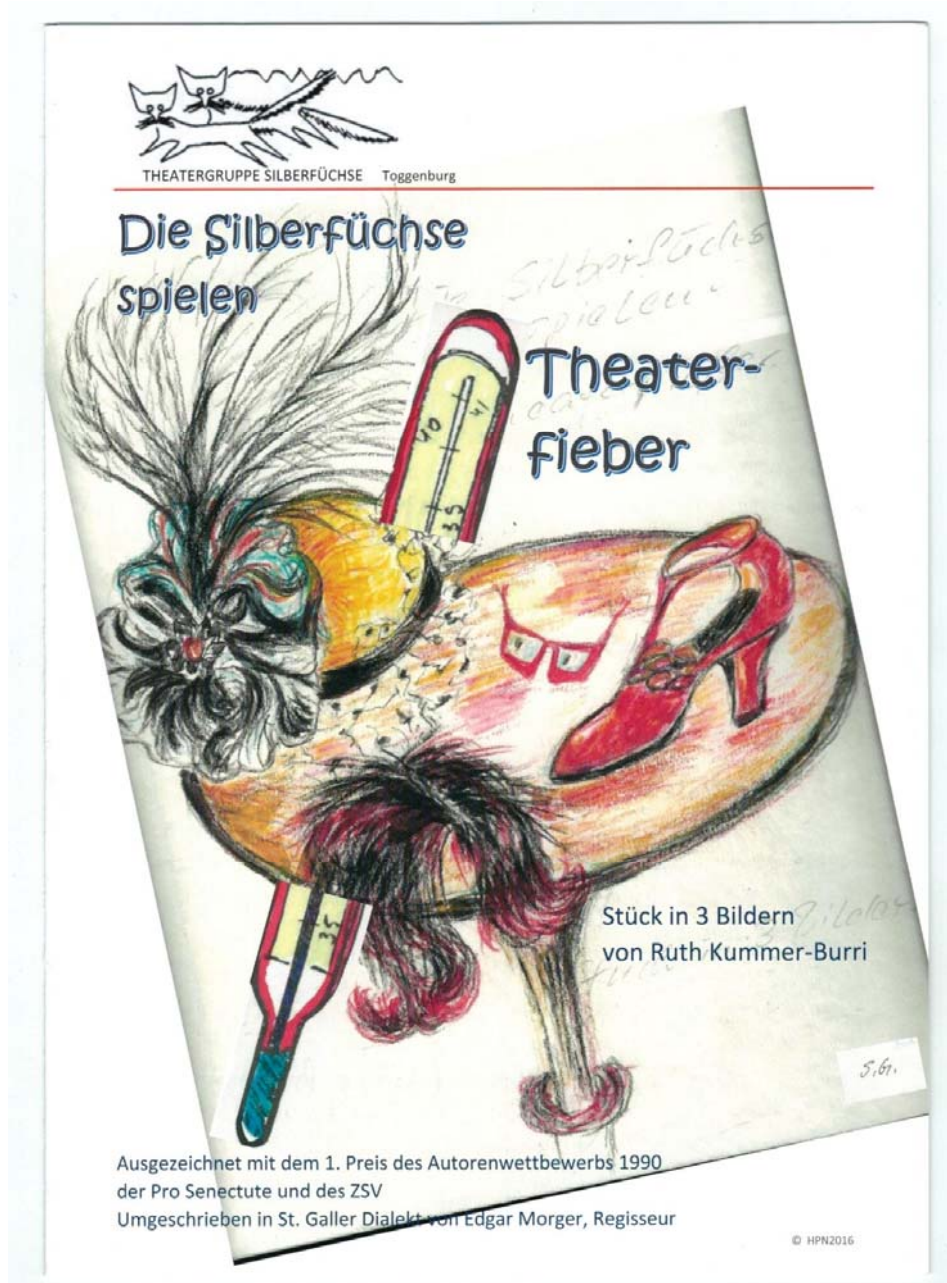
Ein Stück in drei Akten von Ruth Kummer-Burri aufgeführt von der Theatergruppe „Silberfüchse“ Toggenburg (siehe auch Flyer auf folgender Seite).

Zum Inhalt:

Im Seniorenheim einziehen zu müssen, erfreut Frau Burki gar nicht. Zwei Mitbewohner versuchen sie zu trösten, indem sie beschliessen, Theater zu spielen. Alle machen mit - am Ende auch Frau Burki. Als ihre Angehörigen zu Besuch kommen, geraten diese in die Vorbereitung für die Premiere des eingeübten Theaterstücks "D' Badekur". Weil nicht eingeweiht, meinen sie in ein Irrenhaus geraten zu sein und wollen ihre Mutter mit nach Hause nehmen. Doch diese hat dafür kein Gehör

Dieses spannende Luststück sorgt bestimmt für kurzweilige Unterhaltung. Wir freuen uns auf Sie!

Wer einen Fahrdienst wünscht, meldet sich bitte bis am Vorabend bei Monika Rüsche Tel 071 925 43 68.



Weitere Anlässe des Senioren-Treffs im 2017

Mittwoch 1. Februar 2017 14 Uhr im Pfarreiheim Jonschwil

Unterhaltung

Klaus Gremminger, Uzwil, unterhält Sie auf berührende Art und Weise mit seiner Zauberkunst und wird musikalisch umrahmt vom Jodelchörli Singsolobim.

Mittwoch 1. März 2017 10:30 Uhr im Pfarreiheim Jonschwil

Begegnungsmorgen

Diakon Peter Schwager und Diakon Richard Böck gestalten zusammen mit der Lehrerin Seraina Stark und ihren 5./6. Klass-SchülerInnen von Jonschwil einen Begegnungsmorgen.

Mittwoch 5. April 2017 14 Uhr im Pfarreiheim Jonschwil

Unterhaltung

"Benissimo" hat sich verabschiedet ... begrüßen Sie "Solinissimo".

Mit Witzigem, Humor und Überraschungen zeigen Ihnen die Mitarbeiter/innen des Seniorenzentrums Solino Bütschwil, dass im Alter noch vieles möglich ist ... es darf gelacht werden!