

IGAA Newsletter 2017-1

Liebe Seniorin, lieber Senior

Herzlich willkommen in der 13. Ausgabe des IGAA Newsletters. 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

❖ Angebote der IGAA

Senioren-Kafi

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

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

Im 2017 ist das Senioren-Kafi geöffnet am 11.+ 25. Januar, 8.+ 22. Februar, 8.+ 22. März, 12.+ 26. April, 10.+ 24. Mai, 14.+ 28. Juni, 9.+ 23. August, 13.+ 27. September, 11.+ 25. Oktober, 15.+ 29. November, 13. 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 Liny Allenspach, Erika Hug, Maya Köchli und Matthias Meier.

PILATES-Kurse im 2017 für Senioren

PILATES ist ein äusserst sanftes und zugleich effektives Training, das jedem die Möglichkeit gibt, den Körper zu kräftigen, zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Es hilft, die richtige Atmung zu trainieren, die Körperhaltung zu verbessern, Haltungsfehler zu korrigieren und das Körperbewusstsein zu stärken. Mit systematisch aufgebauten Bewegungsübungen und einfachen Hilfsmitteln wird im Bereich der Wirbelsäule und der Gelenke einerseits die Kraft trainiert und andererseits die Beweglichkeit verbessert. Die Muskulatur des Körpers wird von innen nach aussen trainiert. Zentral ist eine Stabilisierung des Beckens und die Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, gefolgt von idealen Bewegungsübungen für alle Gelenke im ganzen Körper. Das ganzheitliche Körpertraining mit der PILATES-Methode führt zu einer verbesserten Körperhaltung und Körperausrichtung, so dass viele Alltagsbewegungen ökonomischer und koordinierter ausgeführt werden können. PILATES-Übungen eignen sich für alle, ob alt oder jung, ob sportlich oder unsportlich !



Seit April 2015 konnten wir im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau Jonschwil sechs erfolgreiche PILATES-Kurse mit 10 bis 13 Lektionen für durchschnittlich 11 Teilnehmer pro Kurs durchführen.

Zur Zeit besuchen 13 Personen den **ersten PILATES-Kurs im 2017** (12 Lektionen vom 11. Januar bis 5. April 2017).

Den **zweiten PILATES-Kurs** mit 11 Lektionen bieten wir an vom 19. April 2017 bis 28. Juni 2017.

Geplant ist ein **dritter PILATES-Kurs** mit 13 Lektionen vom 23. August bis 13. Dezember 2017.

Die Lektionen dauern eine Stunde und werden am Mittwoch-Vormittag für eine oder zwei Gruppen erteilt von der ausgebildeten Fitness- und PILATES-Instruktorin Beatrix Egli, Jonschwil.

Beatrix Egli gestaltet ein vielfältiges Senioren-gerechtes Trainingsprogramm und baut die Lektionen so auf, dass man auch einmal fehlen kann.

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 9:15 bis 10:15 Uhr.

Auskunft zu PILATES-spezifischen Themen erteilt Beatrix Egli, Unterdorfstrasse 3A, Jonschwil
Tel 078 719 29 96 oder E-Mail beatrix306@bluewin.ch

Auskunft zu organisatorischen Themen und Anmeldung bei Josef Gehrig, Kapellstrasse 5, Schwarzenbach
Tel 071 923 12 70 oder E-Mail josef.gehrig@bluewin.ch

Detaillierte Angaben zu jedem Kurs (Kleidung, Daten, Kosten, etc.) finden Sie auf der IGAA Website unter www.AktivesAlterJonschwil.ch/Eigene-Angebote

Wenn jemand unsere „PILATES Atmosphäre“ schnuppern möchte, ist er als Gast jederzeit herzlich willkommen!

Offener Bücherschrank in Jonschwil

Als neues Angebot betreut die IGAA ab **28. Januar 2017** einen offenen Bücherschrank in Jonschwil.

Ort: Sonnenstrasse, beim Sitzplatz der GESUNDHEITSPRAXIS M. Klaus

Regeln:

- Alle Interessierten dürfen gratis Bücher holen. Diese müssen nicht zurückgebracht werden.
- Gelesene Bücher dürfen in den Schrank gestellt werden, z.B.: Romane, Krimis, Bildbände, Comics, Bilder- und Kinderbücher.
- Aber: keine verschmutzte, beschädigte, pornografische oder rassistische Bücher !
- Der Bücherschrank darf nicht zur Entsorgung missbraucht werden.

Der Schrank wird von Freiwilligen betreut. Fragen und Beanstandungen an Tel 071 923 75 32.

Die IGAA dankt Frau M. Klaus für ihr Entgegenkommen.

Englisch 60+ Kurse im 2017

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 Englisch 60+ Kursen können Sie ohne Stress in Ihrer Altersgruppe Englisch lernen. Als Lernende stehen Sie und Ihre Bedürfnisse stets im Mittelpunkt. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation und nebenbei erfahren Sie Wissenswertes und Ungewöhnliches über die englische Kultur und Sprache.

Aufgrund der guten Nachfrage im 2016 werden die Kurse im 2017 weiter geführt.

Der erste Fortsetzungskurs startete am **13. Februar 2017** mit einer Wochenlektion jeweils am Montagvormittag.

Einsteiger mit wenig Vorkenntnissen sind willkommen!

Zeit: Montag, 09:00 bis 09:55 Uhr (Fortgeschrittene)
Montag, 10:05 bis 11:00 Uhr (Einsteiger)

Ort: Sitzungszimmer im Schulhaus Sonnenrain, Jonschwil

Anzahl: max. 12 Personen

Kursleitung: Doris Hollenstein Schwarz, Jonschwil

Kosten: CHF 255.- pro Semester (18 Lektionen) oder
CHF 135.- pro Quartal (9 Lektionen)
exkl. Kursmaterial

Auskunft erteilt gerne die Kursleiterin Doris Hollenstein Schwarz, Tel. 071 277 02 94, doris.hollenstein@gmail.com

Weite Informationen siehe Website www.whitelife.ch

Literatur-Kreis

Das 9. Treffen des Literatur-Kreises findet statt am:

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

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

- „Wetter Schmöcker“ von Michael Theurillat, erschienen im Ullstein Verlag

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

❖ Angebote des Senioren-Treffs

Begegnungsmorgen

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

Inhalt dieses Begegnungsmorgens ist die Geschichte "Der Bäcker von Paris".

Der alte Bäcker lädt Leute in seine Backstube ein, um mit ihnen Brot zu teilen und so kommt es zu ergreifenden Begegnungen.

Eigens zu dieser Geschichte hat die Primarlehrerin Seraina Stark ein Musical geschrieben, welche sie zusammen mit ihren Schülerinnen und Schülern der 5./6. Klasse in Jonschwil uraufführen wird.



Mini-Musical der Klasse Stark

I de Bäckerei

Aufführungen am...

- Mittwoch, 1. März 10.30 Uhr (für Senioren)
- Mittwoch, 1. März 19.00 Uhr
- Donnerstag, 2. März (9.00 Uhr +) 10.50 Uhr



... im Pfarreiheim Jonschwil

Die Schülerinnen und Schülern haben dieses Musical mit Begeisterung und Eifer einstudiert und freuen sich, Ihnen die Geschichte zu präsentieren.

Mit besinnlichen Gedanken werden Diakon Peter Schwager und Diakon Richard Böck die Geschichte vertiefen.

Die Kinder möchten mit ihnen die selbstgebackenen Brötli teilen und mit dem gemeinsamen Mittagessen bestärken wir die Begegnung zwischen Alt und Jung.

Zum Zmittag gibt es Suppe und verschiedene Wähen. Eine Anmeldung dazu ist nicht erforderlich.

Nach Belieben legen Sie für den Auftritt der Kinder und das Essen einen Obolus ins bereitgestellte Spendenkörbchen.

Das Vorbereitungsteam und die 5./6. Klasse freuen sich riesig auf Ihr Kommen.

Falls Sie einen Fahrdienst wünschen, melden Sie sich bitte bis am Vorabend bei Monika Rüsche (Tel 071 925 43 68).

Senioren-Zmittag

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

Donnerstag 16. März 2017 Senioren-Zmittag in Jonschwil: Restaurant Krone, Anmeldung Tel 071 923 11 22

Dienstag 21. März 2017 Senioren-Zmittag in Schwarzenbach: Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung Tel 071 923 66 30

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

Unterhaltungs-Nachmittag

Mittwoch 5. April 2017 14 Uhr im Pfarreiheim Jonschwil

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

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

❖ Informationen der IGAA-Kerngruppe

Begegnungsplatz für Jung und Alt in Schwarzenbach

Die Gemeinde Jonschwil beabsichtigt den Bau einer neuen Schulanlage (Schulhaus für Primarklassen, Mehrzweckgebäude mit Turnhalle und Bühne), um den Raumbedarf für den Schulbetrieb und die örtlichen Vereine langfristig abzudecken.

Die IGGA befürwortet die Planung einer neuen Schulanlage in Schwarzenbach und wünscht, dass ab Projektbeginn in der Planung der Umgebung ein Generationen-verbindender Begegnungs- und Bewegungsplatz enthalten ist.

Der Flyer auf den folgenden beiden Seiten enthält Argumente und konkrete Ideen für die Realisierung eines solchen Begegnungsplatzes und zeigt, dass dieser Wunsch nicht nur der älteren Generation sondern auch andern Organisationen in der Gemeinde entspricht.

Gemäss dem Auftrag resultierend aus der Auswertung der Voten am Zukunfts-Workshop 60plus (18. April 2015) engagiert sich die IGAA bei der Planung und Realisierung sowie beim Unterhalt eines Begegnungsplatzes für Jung und Alt in Schwarzenbach.

«In Schwarzenbach wird der Schulraum wegen des Zuzuges von jungen Familien und geänderten Anforderungen im Schulbetrieb knapp. Das Schulhaus ist zudem in die Jahre gekommen. Zu einem neuen Schulhaus mitten im Dorf gehört eine **einladende Umgebungsgestaltung**.....»

«Der Spiel-, Pausen- und Fussballplatz mitten im Dorf ist heute schon ein beliebter **Treffpunkt** für Kinder, Jugendliche, Familien und Grosseltern, der im Interesse des gesellschaftlichen Zusammenhaltes und der Lebensqualität in unserer Gemeinde erhalten werden soll.....»

«Einerseits ist der Wunsch und der Bedarf an Begegnungsmöglichkeiten für alle Generationen ausgewiesen. Andererseits belegen diverse Untersuchungen, **dass Bewegungsmöglichkeiten**, die spielerisch zum Ausprobieren einladen und erst noch Spass machen, **für Jung und Alt gesundheitsfördernd und präventiv wirken**. Zudem helfen sie mit, Kosten im Gesundheits- und Sozialwesen einzusparen. Motto: «Gemeinsam fit mit Spiel und Spass» oder «Begegnung durch Bewegung» (Zitat: Stiftung «Hopp-la»).....»

«**Der öffentliche Raum wird wieder zunehmend zum geschätzten Lebens- und Begegnungsort, der Möglichkeiten für Kontakte über alle Generationen bietet**.....»

«Bereits wurden in verschiedenen Gemeinden Bewegungs- und Begegnungsorte für alle Generationen geschaffen, z.B. in Frauenfeld, Niederuzwil, Kirchberg, Zürich und Basel. Die Stiftung «Hopp-la» aus Basel hat einen Park als Pilotprojekt gestaltet und neue Geräte entwickelt. «Hopp-la» begleitet und berät Planer und Behörden auf dem Weg zu eigenen Projekten und finanziert diese unter gewissen Bedingungen mit.....»

«Folgende Gruppen oder Vereine unterstützen die Realisation eines Begegnungsortes in Schwarzenbach:»



- **Kontakt** | Hansruedi Hunziker | Jonschwil

Altersturnen Schwarzenbach-Jonschwil

- **Kontakt** | Gertrud Schilling | Jonschwil



- **Kontakt** | Silvia Rutschmann | Schwarzenbach



- **Kontakt** | Marco Bienz | Schwarzenbach

MUKI Turnen Schwarzenbach

- **Kontakt** | Nicole Bollhalder | Schwarzenbach

«**Hinweis** | Vom **19. bis 23. April 2017** ist die Stiftung «Hopp-la» mit den generationenverbindenden Spielplatzgeräten im Rahmen der Sonderschau «pre-event» an der **OFFA**, Halle 9.1, vertreten.»

Für eine lebendige Dorfmitte in Schwarzenbach: in Bewegung!

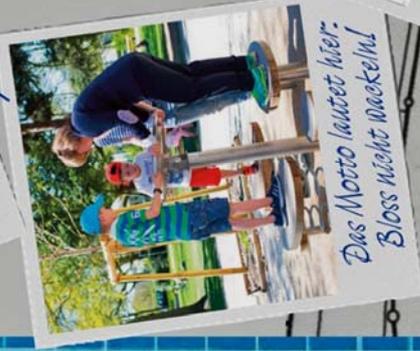
Bildernachweis | Stiftung Hopp-la | www.hopp-la.ch | copyright | sabine gügl | schwarzenbach

Offener Begegnungsort für Jung und Alt.

Begegnung durch Bewegung!



Ruhige Hände sind gefragt!



Das Motto lautet hier:
Bloss nicht wackeln!



Eine sehr wackelige
Angelegenheit!



Zielen und treffen, nicht
immer ganz einfach!

Themen Artikel's sind
mindestens über
"Chubbil" zu stellen!

Beschattung durch
Bäume ist ein Sonnen-
kasten nötig?

Das Thema
Vizepräsidenten darf
auf keinen Fall vergessen
werden!

Plätze für Materialkisten,
die für Interessierte sind, öffentliche
WC's ein Thema?



Kraft und Gleichgewicht
trainierend



Ohne Sand und Wasser
geht gar nichts!



Kleine und grosse Füße
helfen balancieren.

«Eine sorgfältig geplante und ge-
staltete Dorfmitte rund um ein
neues Schulhaus ist eine einmalige
Chance! Sie ist eine Investition in
die Zukunft, wichtig für den zur
sammeln im Dorf und schafft
einen Mehrwert für die ganze
Gemeinde!»