



## IGAA Newsletter 2018-3

Liebe Seniorin, lieber Senior

Herzlich willkommen bei der 18. Ausgabe des IGAA Newsletters. Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben sich 105 Personen für das kostenlose Newsletter-Abonnement angemeldet.

Wenn Sie die Newsletter-Ankündigungen noch nicht bekommen, diese jedoch über E-Mail erhalten möchten, bitten wir Sie, Ihre Adress-Angaben (Name, Wohn- und E-Mail Adresse) zu schicken an [Infodienst@AktivesAlterJonschwil.ch](mailto:Infodienst@AktivesAlterJonschwil.ch).

Auf unserer Webseite [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://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.

## Neuigkeiten in diesem Newsletter

### ❖ Angebote und Aktivitäten der IGAA

#### Senioren-Kafi

Der „Kafi-Treff“ für Frauen und Männer im Seniorenalter findet in der Regel am 2. und 4. Mittwoch im Monat statt.

In den nächsten zwei Monaten ist das Senioren-Kafi geöffnet am **9. / 23. Mai, 13. / 27. Juni** von 14 bis 17:30 Uhr im Gruppenraum des Mesmerhauses an der Schulstrasse 4 in Jonschwil.

Nach den Sommerferien (d.h. ab 15. August) ist das Senioren-Kafi wieder regelmässig geöffnet.

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, Maya Köchli und Matthias Meier.

#### Literaturkreis

Das nächste Literaturkreis-Treffen findet statt am:

Montag **15. Mai 2018** um 15 Uhr im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung, Winkelstrasse 22, Jonschwil.

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

- "Drachenspiele" von Jan-Philipp Sendker
- "Jetzt wirds ernst" von Robert Seethaler

Zu diesem 14. Treffen sind alle Literatur-interessierten Personen im Seniorenalter herzlich eingeladen.

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

## 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 Englisch 60+ 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.

**Zur Zeit werden 3 Kurse mit verschiedenen Sprach-Niveaus durchgeführt.**

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



### Kursdetails

Zeit: Montag-Vormittag

Ort: Gruppenraum im Mesmerhaus, Schulstrasse 4, Jonschwil

Teilnehmer: max. 12 Personen pro Kurs

Kursleitung / weitere Infos: Doris Hollenstein Schwarz, Jonschwil, Tel 071 277 02 94  
[doris.hollenstein@gmail.com](mailto:doris.hollenstein@gmail.com), [www.whitelife.ch](http://www.whitelife.ch)



## PILATES 60+ Kurse

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 !



### Kursangebot für Seniorinnen und Senioren im 2018

1. PILATES Kurs mit 12 Lektionen vom 10. Januar bis 28. März (letzter Kurs)
2. PILATES Kurs mit 12 Lektionen vom 4. April bis 27. Juni (aktueller Kurs)

Termine für die Lektionen des aktuellen Kurses 2018-2 sind:

4. + 11. + 18. + 25. April 2018, 2. + 9. + 16. + 23. + 30. Mai 2018, 6. + 13. + 20. + 27. Juni 2018

Anlässlich des Gemeinde-Duells wird die Lektion am 30. Mai für 3 Gruppen angeboten:

1. Gruppe 8:00 – 9:00 Uhr, 2. Gruppe 9:15 – 10:15 Uhr, 3. Gruppe 10:30 – 11:30 Uhr

3. PILATES Kurs mit 16 Lektionen vom 8. August bis 12. Dezember (in Planung)

Die PILATES Instruktoren Beatrix Egli gestaltet ein vielfältiges, senioren-gerechtes Trainingsprogramm und baut die Lektionen so auf, dass man auch einmal fehlen kann. Sie erteilt die Lektionen am Mittwoch-Vormittag für eine oder zwei Gruppen im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau Jonschwil.

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

Auskunft zu PILATES spezifischen Themen erteilt gerne

Beatrix Egli      Unterdorfstrasse 3A, Jonschwil      Tel 078 719 29 96      [beatrix306@bluewin.ch](mailto:beatrix306@bluewin.ch)

Auskunft zu organisatorischen Themen und Anmeldung bei

Josef Gehrig      Kapellstrasse 5, Schwarzenbach      Tel 071 923 12 70      [josef.gehrig@bluewin.ch](mailto:josef.gehrig@bluewin.ch)

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

# Gemeinde-Duell Jonschwil mit Uzwil/Oberuzwil

## Bewegungswoche vom 25. Mai bis 2. Juni 2018

Die Gemeinden Uzwil/Oberuzwil und Jonschwil machen beim Gemeinde-Duell "schweiz.bewegt" mit und fordern sich gegenseitig heraus. "schweiz.bewegt" ist ein offizielles Projekt des Bundes zur Bewegungsförderung der gesamten Bevölkerung.

### Vielfältiges Bewegungsangebot

Diverse Vereine bieten während der Duell-Woche öffentliche Bewegungsmöglichkeiten und Trainings für alle Alters- und Bevölkerungsschichten an. In Jonschwil wird ein Parcours rund um den Bärensberg ausgeschildert, der zum Spazieren, Joggen oder Walken einlädt. Zudem wird der 40-fache Orientierungslauf-Schweizermeister Ernst Baumann einen leichten und mittelschweren OL-Parcours einrichten, die zum Ausprobieren einladen.

Alle Teilnehmenden sammeln bei einem solchen Parcours oder bei den Vereinstrainings Bewegungsminuten. Man kann auch Bewegungsminuten sammeln, indem man ein individuelles Training absolviert.

Da Uzwil/Oberuzwil etwa fünf Mal mehr Einwohner als Jonschwil haben, zählt jede von Jonschwilern gesammelte Bewegungsminute **fünffach**. Dadurch haben die beiden Duell-Teilnehmer gleich lange Spiesse. Bei der Bewegung zählt nicht die schnellste Zeit, sondern das Mitmachen steht im Vordergrund.

Gemeinsam macht Bewegung mehr Spass. Deshalb sind auch Gruppen, Teams und Vereine herzlich auf den Parcours oder in den öffentlichen Bewegungsstunden willkommen.

### Bewegungsangebote der IGAA

Datum	Start- / Ende-Zeit, Treffpunkt	Aktivität, Ansprechpartner, Teilnehmende
Montag 28.5.2018	14:00 – 15:30 Uhr Oberstufe Jonschwil	Leichte Radtour {1} für Senioren/Innen (ca. 16 km >> 1 – 1.5 h)
Dienstag 29.5.2018	09:00 – 11:00 Uhr Oberstufe Jonschwil	Bänkliweg Teil 1 {2} zusammen mit Altersturnen Spaziergang für alle auf einem Teil des Bänkliwegs: OZ Degenau - Jonschwil - Bettenauer Weiher - Bettenau - Bärensberg - Berghof - OZ Degenau (Länge ca. 6.6 km, Höhendifferenz ca. 65 m)
Mittwoch 30.5.2018	08:00 – 09:00 (1. Gruppe) 09:15 – 10:15 (2. Gruppe) 10:30 – 11:30 (3. Gruppe) Gymnastikraum Oberstufe Jonschwil	Öffentliches PILATES-Training {3} für Frauen und Männer in jedem Alter Information zur Anmeldung siehe Gemeinde <i>Aktuell</i> oder direkt bei Josef Gehrig {3}
	14.00 – 15.30 Uhr Oberstufe Jonschwil	Leichte Radtour {1} für Senioren/Innen (ca. 16 km >> 1 – 1.5 h)
Donnerstag 31.5.2018	08.30 – 10.00 Uhr Oberstufe Jonschwil	Leichte Radtour {1} für Senioren/Innen (ca. 16 km >> 1 – 1.5 h)
	09:00 – 10:00 Uhr Dörfli Schwarzenbach	Spaziergang {2} zusammen mit Seniorenwohnsitz Spaziergang bzw. Fahrt für schlechte Fussgänger, Leute mit Rollator oder im Rollstuhl: Dörfli Schwarzenbach - Tennisanlage - OZ Degenau (Länge ca. 1.7 km, Höhendifferenz ca. 20 m)
Freitag 1.6.2018	08:30 – 11:30 Uhr Oberstufe Jonschwil	Bänkliweg Teil 2 {2} Spaziergang für alle gut zu Fuss auf einem Teil des Bänkliwegs: OZ Degenau - Jonschwil - Erlenhof - Untere Weid - Bettenau - Bärensberg - Sonnalde - Schwarzenbach - Matthof - OZ Degenau (Länge ca. 10.8 km, Höhendifferenz ca. 130 m)

Ansprechpartner für die IGAA Aktivitäten sind:

- {1} Kurt Köchli      Hirschenstrasse 3, 9536 Schwarzenbach      Tel 071 923 16 91      [kurt.koechli@bluewin.ch](mailto:kurt.koechli@bluewin.ch)
- {2} Paul Germann      Dörfli 3, 9536 Schwarzenbach      Tel 071 923 35 20      [paul.germann@thurweb.ch](mailto:paul.germann@thurweb.ch)
- {3} Josef Gehrig      Kapellstrasse 5, 9536 Schwarzenbach      Tel 071 923 12 70      [josef.gehrig@bluewin.ch](mailto:josef.gehrig@bluewin.ch)

Zusammenstellung aller Aktivitäten der Gemeinde Jonschwil siehe [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)

## Senioren im Schulzimmer

### «Man muss nicht allwissend sein»

Im Schulunterricht in der Gemeinde Jonschwil werden Seniorinnen und Senioren eingebunden. Einer von ihnen ist der pensionierte Arzt Paul Germann. Doch die Suche nach weiteren Freiwilligen gestaltet sich schwierig

Bericht in der WILER ZEITUNG am 7. April 2018 von Angelina Donati



Pensionär Paul Germann ist ein gefragter Mann: Er hilft zwei Schülerinnen im Informatikunterricht weiter.

«Herr Germann, wir haben ein Problem», rufen zwei Mädchen durch das Schulzimmer der 5./6. Klasse. «Bei uns funktioniert es auch nicht», tönt es von einer anderen Ecke während des Informatikunterrichts. Paul Germann eilt herbei und nimmt sich den Schülerinnen an. Heute scheint beim Programmieren nicht alles so zu funktionieren, wie gewünscht – irgendwo liegt der Wurm drin. Doch der 72-jährige Pensionär weiss rasch, was zu tun ist und liefert den Schülern die entsprechende Erklärung. «Mein Glück ist, dass ich mir rund ums Thema Computer seit jeher viel Wissen angeeignet habe», sagt Paul Germann. Bis zu seiner Pension führte er in Schwarzenbach eine Allgemeinpraxis, die danach sein Sohn übernommen hat. Auch seine Dissertation habe er in Informatik abgeschlossen. «Das war 1972 und PCs gab es noch keine», sagt der pensionierte Arzt und schmunzelt. Selbst die Software für seine Arztpraxis habe er selber entwickelt.

Diese Kenntnisse seien aber keine Voraussetzungen, um als Pensionär im Schulunterricht mitzuhelfen, wie Paul Germann betont. «Wichtig ist einzig, dass man Kinder gerne hat und ihnen gerne etwas beibringt.» Bereits seit über einem Jahr besucht der Schwarzenbacher jeden Dienstag für jeweils zwei Stunden die Schulklasse. Anders als die Studenten, die hier regelmässig einen eigenen Unterricht gestalten, werden die Seniorinnen und Senioren als Assistenten der Lehrpersonen eingesetzt. Vorzubereiten brauchen sie sich nicht.

## Nur gute Erfahrungen damit gemacht

Schon wieder streckt ein Schüler die Hand in die Höhe und Paul Germann erkundigt sich bei ihm, ob er Hilfe benötigt. Klassenlehrerin Franziska Kamm empfindet das flexible Einspringen des Seniors als wertvolle Unterstützung beim Unterrichten. Nicht zuletzt sei dieses Modell auch eine Entlastung für die Lehrpersonen. Bereits im «Lindenhof» in Wil habe sie ausschliesslich gute Erfahrungen damit gemacht. «Menschen in der dritten Generation bringen eine Erfahrung mit, von der wir alle profitieren können», sagt Franziska Kamm, die sich mit Katrin Pedrazzi das Pensum teilt. «Und er bringt Geduld und Zeit mit.» Die Kinder würden sich jeweils riesig freuen, wenn Paul Germann vorbeischaute. Von Anfang an sei er akzeptiert worden. Dass es sich bei seinem Einsatz um Freiwilligenarbeit handelt, stört Paul Germann nicht. «Die Freude der Kinder und die Wertschätzung sind gross genug.» Ausserdem werde einmal pro Jahr ein Seniorenessen organisiert, auf das er sich ganz besonders freue und den dortigen Austausch mit den Lehrern und Gleichgesinnten schätze. «Wir haben es schön miteinander», fügt Franziska Kamm hinzu.

## Als Pensionär ständig auf Achse

Trotz des gegenseitigen Schwärmens harzt es mit dem Generationenprojekt in der Schule in Schwarzenbach. Zwar bestehe seitens der Schule ein grosses Interesse, noch mehr Senioren aufzunehmen. Aktuell sind es Paul Germann, seine Frau und zwei weitere Senioren. Doch die Suche gestaltet sich schwierig. Das weiss auch Paul Germann, der als Mitgründer der IG Aktives Alter Jonschwil, andere Pensionäre laufend auf das Angebot aufmerksam macht. Die Antworten seien oft dieselben: Entweder haben sie keine Zeit, wollen sich nicht auf einen bestimmten Tag festlegen oder haben Angst, nicht zu genügen. «Man kann sowohl die Zeiten wie auch die Klassenstufe wählen», sagt er. «Und man muss nicht allwissend sein.»

Im vergangenen Sommer reiste er mit den Kindern sogar mit ins Lager nach Neuenburg und blickt mit Freuden darauf zurück. Auch könnte er sich durchaus vorstellen, seine Unterrichtszeit auszuweiten. Als Pensionär sei man aber tatsächlich ständig irgendwie beschäftigt, sagt Paul Germann, der zahlreichen Hobbys nachgeht. «Obwohl ich nicht mehr wie früher 70 Stunden pro Woche arbeite, habe ich das Gefühl, heute noch weniger Zeit zu haben», sagt er und schmunzelt. Zu kurz kommen dürfen nämlich auch seine sieben Enkel nicht.

«Auf den Besuch von Herrn Germann freue ich mich immer. Er ist hilfsbereit, erklärt alles sehr gut und hat Geduld mit uns Schülern.»



Anastasia Ipsaryaris  
Schülerin, 11 Jahre alt

«Ich finde es cool, dass wir im Unterricht von einem Senior unterstützt werden. Es kommt mir so vor, als wäre er auch ein Lehrer.»



Kenan Temiztürk  
Schüler, 11 Jahre alt

«Auch ich finde die Unterstützung super. Wir fragen einfach ihn oder unsere Lehrerin um Rat, und kommen so viel schneller voran.»



Sabrina Scherrer  
Schülerin, 11 Jahre alt

«Menschen in der dritten Generation bringen eine Erfahrung mit, von der wir alle profitieren können.»



Franziska Kamm  
Primarlehrerin

Bilder und Text von Angelina Donati (WILER ZEITUNG)

## ❖ Angebote des Senioren-Treffs

Wir sagen herzlich Danke ...

... für die rege Teilnahme an den Treffs. Gerne stellen wir wieder ein abwechslungsreiches Programm für die Zeit vom September 2018 - April 2019 zusammen und lassen es Ihnen rechtzeitig zukommen.

**Notieren Sie sich schon jetzt das Datum für den Ausflug: Mittwoch, 5. September 2018.**

Wir wünschen Ihnen viele frohe und sonnige Sommertage und freuen uns auf ein Wiedersehen im Herbst.

Das Treff-Team: Franziska Betschart, Ursula Fässler, Agnes Gehring, Agnes Hürlimann, Monika Rüttsche, Lisbeth Storchenegger

## Senioren-Zmittag

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

- Dienstag **15. Mai 2018** Senioren-Zmittag in Schwarzenbach:  
Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung Tel 071 923 66 30
- Donnerstag **17. Mai 2018** Senioren-Zmittag in Jonschwil:  
Restaurant Krone, Anmeldung Tel 071 923 11 22

Weitere Auskunft erteilt gerne Monika Rüttsche über Tel 071 925 43 68 oder E-Mail [monika.ruetsche@tbwil.ch](mailto:monika.ruetsche@tbwil.ch) .

Die detaillierten Informationen zu den nächsten Anlässen des Senioren-Treffs erscheinen zu gegebener Zeit im Gemeinde*Aktuell* und auf der Webseite [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch).

## Personen für das Senioren-Treff Team gesucht

Der Senioren-Treff bietet den Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Jonschwil von September bis April monatlich einen Unterhaltungsnachmittag an. Die Organisation und Durchführung dieser Anlässe wird zur Zeit von einem Team mit fünf Personen bestritten. Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir weitere Personen.

Die Arbeiten unseres Engagements sind sehr vielfältig. Sie brauchen jedoch keine fachlichen Kenntnisse mitzubringen. Die einzige Voraussetzung ist: Sie möchten den Seniorinnen und Senioren Freude bereiten, indem Sie ihnen etwas von Ihrer Zeit schenken!

Alles Weitere erklären wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch. Ihre Ansprechperson Monika Rüttsche (Teamleiterin) freut sich auf Ihre Kontaktnahme über Tel 071 925 43 68 oder E-Mail [monika.ruetsche@tbwil.ch](mailto:monika.ruetsche@tbwil.ch) .

## ❖ Angebot des Turnvereins JONSCHWIL

### Gymnastik / Rückenturnen für Seniorinnen und Senioren

(Kurs vom April bis September 2018)

Unter der Leitung von Anne-Marie Mundwyler werden die Muskeln gekräftigt, damit sie für den Rücken eine Stütze werden können. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit des Rückens verbessert.

Die Turnstunde ist jeweils dienstags von 18:55 bis 19:55 Uhr im Gymnastikraum des OZ Degenau, Jonschwil.

Kurskosten: 180 Fr. für 18 Lektionen vom 24. April bis 25. September 2018. Eine Schnupperstunde ist gerne erlaubt.

Weitere Auskünfte und Anmeldung bei Ursula Spitzli, Jonschwil (Tel 071 950 09 29 oder [spitzli@bommeten.ch](mailto:spitzli@bommeten.ch) )

Informationen zur Organisation und zum Programm des Turnvereins Jonschwil siehe [www.tsvjonschwil.ch](http://www.tsvjonschwil.ch)

## ❖ 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 mehreren Standorten an. Dazu gehören:

- **Sozial- und Fachberatung**  
Informationen für Menschen im AHV-Alter, Angehörige und Interessierte und Hilfe mit Rat und Tat.
- **Administrativer Dienst**  
Unterstützung in administrativen Aufgaben wie Zahlungsverkehr, Korrespondenz, Ausfüllen von Formularen etc.
- **Steuerklärungsdienst**  
Hilfe beim Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung für Menschen mit Ergänzungsleistungsanspruch.

### Auskunft und weitere Informationen:

Pro Senectute Wil & Toggenburg	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

Webseite [www.sg.ProSenectute.ch/wil-to](http://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