



## IGAA Newsletter 2018-5

Liebe Seniorin, lieber Senior

Gerne laden wir Sie ein, die 20. Newsletter-Ausgabe der IG Aktives Alter (IGAA) zu lesen.

Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben sich 107 Personen für das kostenlose Newsletter-Abonnement angemeldet. Wenn Sie diese Newsletter-Ankündigung 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

#### ❖ QR-Code für Schnellzugriff auf die IGAA-Webseite

Durch das Lesen des folgenden Patterns mit der Kamera-App eines Smartphones (z.B. Apple iPhone, Samsung Galaxy) lässt sich die IGAA-Webseite sofort öffnen (d.h. mit einem Fingerdruck, ohne Eingabe des Internetpfads).



Definition „QR-Code“ (englisch Quick Response) = zweidimensionaler Code zur Markierung und Identifizierung von Dokumenten, Hardware- und Software-Komponenten, etc.

#### ❖ Angebote der IGAA

##### Senioren-Kafi

Die IGAA organisiert für Frauen und Männer im Seniorenalter an jedem 2. und 4. Mittwoch-Nachmittag im Monat einen „Kafi-Treff“ im Gruppenraum des Mesmerhauses an der Schulstrasse 4 in Jonschwil.

Das Mesmerhaus befindet sich bei der Bushaltestelle Kreisel in Jonschwil und kann deshalb von auswärtigen Personen (z.B. aus Schwarzenbach) per Bus gut erreicht werden.

In den nächsten Monaten ist das Senioren-Kafi geöffnet am **12. / 26. September, 10. / 24. Oktober, 14. / 28. November und 12. Dezember** von 14 bis 17:30 Uhr.

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.

## Radtouren für Seniorinnen und Senioren

Basierend auf den Empfehlungen des kantonalen Amtes für Gesundheitsvorsorge betreffend BEWEGUNG UND BEGEGNUNG IM ALTER organisiert die IGAA seit Mai 2018 acht leichte Radtouren für Frauen und Männer im Pensionsalter. Dabei sind vor allem diejenigen angesprochen, die nicht in erster Linie die sportliche Seite fokussieren, sondern auch für den Aspekt der Begegnung offen sein möchten.

Bei der Routenwahl wird darauf geachtet, dass die Radtour möglichst abseits des Autoverkehrs ist und eine Distanz von 30 km nicht überschreitet. Selbstverständlich darf eine kurze Rast nicht fehlen !

Routen der bisher durchgeführten Radtouren mit Start bei der Kapelle Schwarzenbach:

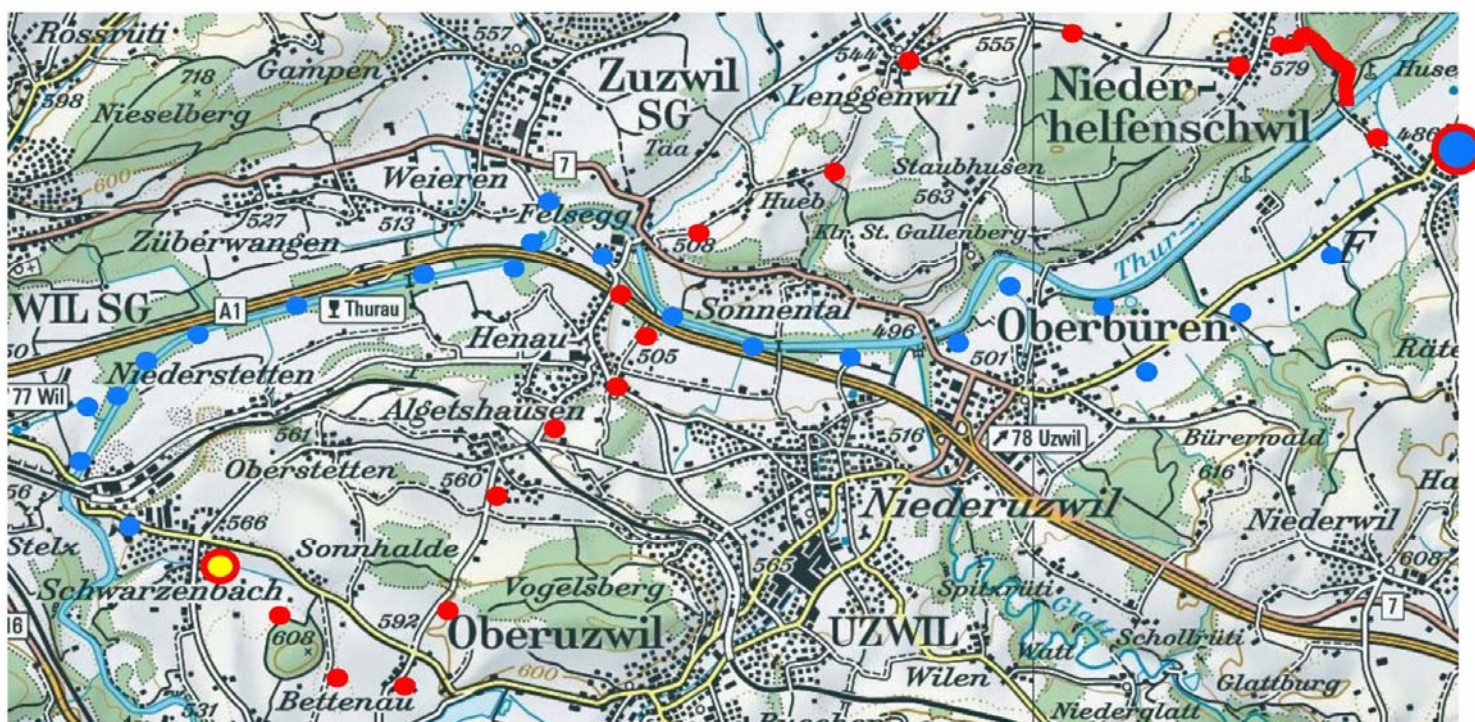
1. Bichwil – Niederglatt – Oberbüren – Henau – Oberstetten
2. Rickenbach – Wiezikon – Balterswil – Bichelsee und zurück
3. Oberstetten – Henau – Oberbüren – Freizeitpark Niederbüren und zurück
4. Oberstetten – Züberwangen – Rossrüti – Maugwil – Bronschhofen – Wilen
5. Rickenbach – Wilen – Trungen – St. Margarethen – Flugplatz Lommis und zurück

Auf Grund der steigenden Teilnehmerzahlen (4 => 13) bei den ersten fünf Radtouren scheint das neue Angebot einem Bedürfnis zu entsprechen. Alle Radtouren werden auf unserer Homepage [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch) und – wenn möglich – auch im „GemeindeAktuell“ publiziert.

Die IGAA freut sich, wenn auch künftig von dem neuen Angebot rege Gebrauch gemacht wird.

### Einladung für die 6. Radtour

- Zielgruppe: Frauen und Männer im Pensionsalter  
Ziel: Gemütliches Radeln in der freien Natur mit City- / Trekking- / Mountain- oder E-Bike  
Priorität: Gemeinsames Bewegen in der frischen Luft (sportliche Leistung ist untergeordnet)  
Route: **Hinweg:** Schwarzenbach – Bettenau – Algetshausen – Henau – Felsegg – Lenggenwil – Niederhelfenschwil – Niederbüren  
**Rückweg:** Thurweg ab Oberbüren bis Schwarzenbach  
Datum: **Donnerstag 6. September 2018**  
Start: 9:00 Uhr Kapelle Schwarzenbach  
Ziel: Niederbüren (kurze Rast)



● Hinweg

sehr starkes Gefälle

● Rückweg

Bemerkungen: keine Anmeldung nötig  
Durchführung nur bei trockenem Wetter  
Teilnahme auf eigenes Risiko  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen

Weitere Auskunft: Robert Reuter, Tel 071 923 79 41

## Literaturkreis

Das nächste Literaturkreis-Treffen findet statt am:

**Montag 24. September 2018** um 15 Uhr im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung, Winkelstrasse 22, Jonschwil.

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

- "Am andern Ende der Nacht" von Jan-Philipp Sendker"
- "Was vom Tage übrigblieb" von Kazuo Ishiguro
- "Der passende Mieter" von Lukas Hartmann

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

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

## Offener Bücherschrank in Jonschwil

Sie lesen gerne ?

An der **Sonnenstrasse** (gelber Neubau rechts, siehe Wegweiser im Bild unten links) befindet sich auf dem Sitzplatz der GESUNDHEITSPRAXIS M. KLAUS ein offener Bücherschrank der IGAA (siehe Bild unten rechts).



## Regeln

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

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

## 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 aufrechter, gelassener, schlanker – einfach natürlicher !



Der **dritte Kurs im 2018** umfasst **16 Lektionen** an folgenden Daten: **15. / 22. / 29. August, 5. / 19. / 26. September, 10. / 17. / 24. / 31. Oktober, 7. / 14. / 21. / 28. November, 5. / 12. Dezember**

Da sich bereits 16 Personen zu diesem Kurs angemeldet haben, wird der Kurs mit Doppellektionen (also für 2 Gruppen) durchgeführt. Die Teilnehmerzahl beträgt max. 12 Personen pro Gruppe.

**Zeit:** 8:00 - 9:00 Uhr (1. Gruppe)  
9:15 - 10:15 Uhr (2. Gruppe)

**Ort:** Gymnastikraum im OZ Degenau, Jonschwil

**Kleidung:** T-Shirt, Turnhose oder Trainer, Socken, Badetuch (als Unterlage)

**Leitung der Lektionen:** **Beatrix Egli**, Unterdorfstr. 3A, Jonschwil, Tel 078 719 29 96

**Anmeldung:** mit Name, Adresse, Tel-Nr., Mail-Adresse und gewünschter Gruppe (1 oder 2) an **Josef Gehrig**, Kapellstr. 5, Schwarzenbach  
über Tel 071 923 12 70 oder per E-Mail [josef.gehrig@bluewin.ch](mailto:josef.gehrig@bluewin.ch)

**Weitere Informationen:** [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)

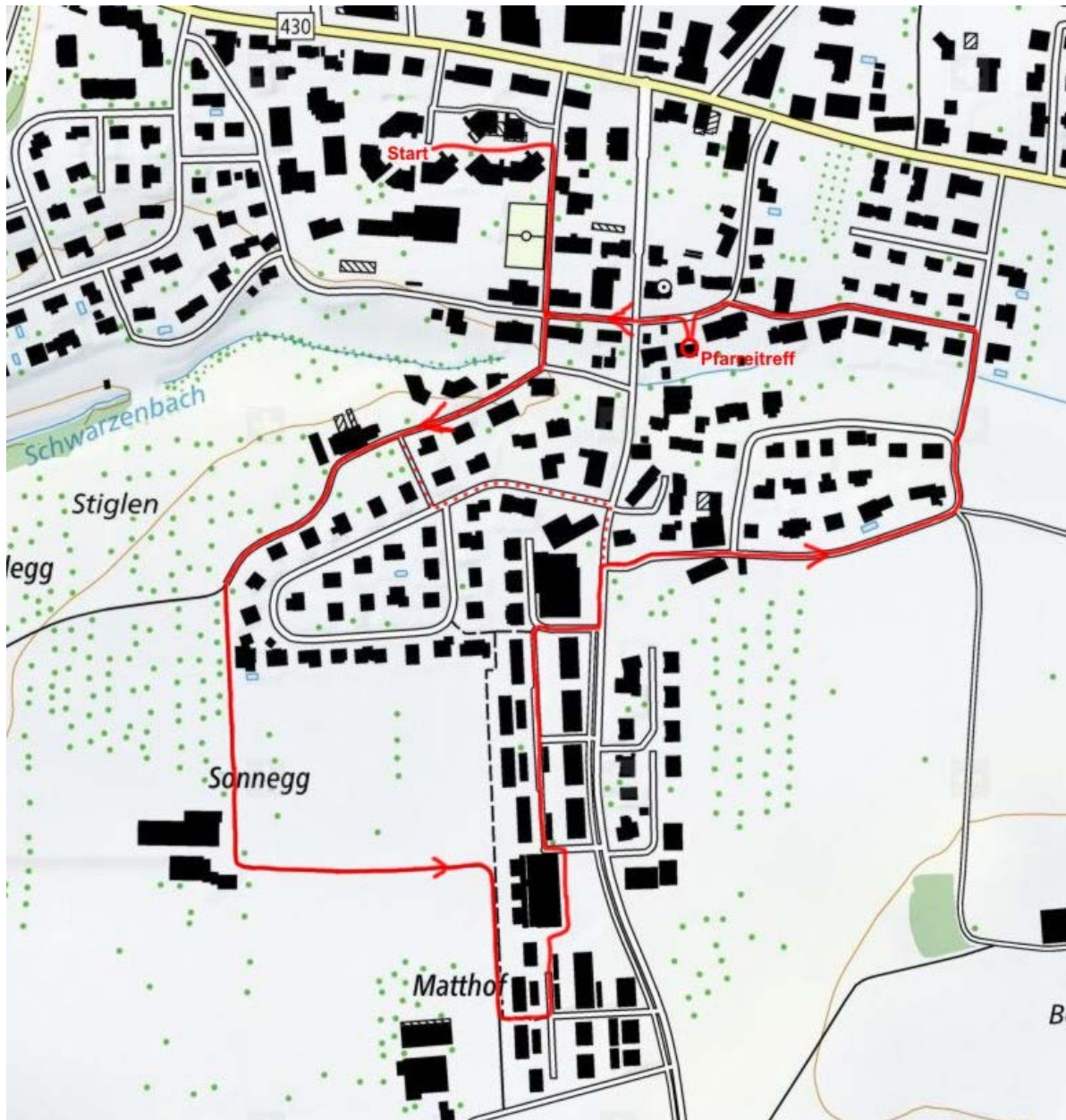
**Gäste sind in jeder Lektion herzlich willkommen !**

## Zweiter „Rollstuhl- und Rollator-Spaziergang“

Datum: Donnerstag 20. September 2018 (Verschiebedatum: 27. September 2018)

Start: 9:00 Uhr beim Seniorenwohnsitz, Dörfli 6, Schwarzenbach

Route: 2.4 km



**Wegzeit:** Für einen gemütlichen Rundgang: 1 bis 1½ Stunden, je nach individuellem Tempo.  
Eine mögliche Abkürzung für Rollator-Fahrer ist rot gepunktet.

**Kaffeehalt:** Im Pfarrertreff an der Kapellstrasse 2, Schwarzenbach (vis-à-vis Kapelle): ca. 30 bis 50 Minuten.  
Es müssen nicht alle zur gleichen Zeit dort sein und weggehen.  
Bereitgestellt und gesponsert sind Kaffee, Tee, Getränke, Gipfeli etc.

**Totaler Zeitaufwand:** 1½ bis 2 Stunden

**Zuständig:** Für Organisation, Anmeldung, weitere Fragen: **Paul Germann**, Tel 071 923 35 20 oder 079 390 71 69  
E-Mail: [paul.germann@thurweb.ch](mailto:paul.germann@thurweb.ch)

**Anmeldung:** Aus organisatorischen Gründen nach Möglichkeit bis am Vorabend. Wenn Sie kurzfristig Lust auf diesen Spaziergang bekommen sollten, können Sie auch spontan mitkommen!

Der Spaziergang findet nur bei trockenem Wetter statt.

Bei unsicherem Wetter wird am Vorabend eine Mail-Nachricht über die Durchführung verschickt.

## ❖ Senioren im Schulzimmer

ein Projekt der Primarschulen Jonschwil Schwarzenbach



Geschätzte Seniorinnen, geschätzte Senioren

-jassen-	Lesen Sie gerne <b>Geschichten</b> vor?	-zaubern-
-stricken-	Mögen Sie <b>Denkaufgaben</b> ?	-basteln-
-Werken-	Haben Sie bestimmte <b>Hobbies</b> oder <b>Talente</b> ?	-singen-
-Theater-	Interessiert Sie ein <b>Fach</b> besonders?	-Biologie-
-Geschichte-	<b>Arbeiten Sie wie wir gerne mit Kindern zusammen?</b>	-Geografie-
-Französisch-		-Englisch-

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit **Ja** beantworten können, sind Sie genau richtig beim Projekt „Senioren im Schulzimmer“.

Wir sind sehr daran interessiert, **Ihre Lebenserfahrung** in unsere Schulzimmer zu bringen und können Ihnen an unserer lebendigen Schule vielfältige und wunderbare Erlebnisse mit Kindern ermöglichen.



- Es wird absolut **keine pädagogische Ausbildung** erwartet.
- Die Art des Einsatzes (Dauer, Wochentag, Bereich, Stufe usw.) **bestimmen Sie** zusammen mit der Lehrperson.
- Natürlich dürfen Sie gerne auch **einfach einmal schnuppern** kommen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt ?

Dann schicken Sie uns das ausgefüllte **Anmeldeformular** ( siehe Webseite [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch) ) zu !

Bei Fragen können Sie gerne unverbindlich mit uns Kontakt aufnehmen. Wir freuen uns sehr auf Sie !

Für das Team:

Simon Bächtiger

[simon.baechtiger@schulen-js.ch](mailto:simon.baechtiger@schulen-js.ch)

Tel 078 609 88 24

**SCHULLEITUNG PRIMAR**

  
Ivo Kamm  
Schulleiter

# ❖ Angebote des Senioren-Treffs

## Jahresprogramm 2018 - 2019



JONSWIL-SCHWARZENBACH

PROGRAMM September 2018 - April 2019

Mi, 05.09.2018 ganzer Tag	<b>Ausflug</b> Tagesausflug zum Siblinger Randen und zum kaiserlichen Arenenberg  Detaillierte Informationen dazu entnehmen Sie bitte dem separaten Flyer.
Mi, 03.10.2018 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Bildervortrag</b> Über den weiten Savannen Tansanias erhebt sich majestätisch das «Dach Afrikas», der 5895 m hohe Kilimanjaro. Bruno Rütsche aus Jonschwil hat an einer geführten Gruppen-Tour teilgenommen und den Kilimanjaro bestiegen. Anhand seiner Fotografien und den spannenden Erlebnissen lässt er Sie die Besteigung miterleben.
Mi, 07.11.2018 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Lottomatch</b> Versuchen Sie Ihr Glück! Es können tolle Naturalpreise und Gutscheine gewonnen werden.  Dazwischen erfreut Sie eine Tanzaufführung mit Jugendlichen des Tanzateliers W59 von Wil.
Mi, 05.12.2018 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Advent</b> Primarschüler aus Jonschwil singen für Sie und mit Ihnen Advents- und Weihnachtslieder.  Vor Ihren Augen malt die Künstlerin Claudia Küng die Weihnachtsgeschichte in Sand und erweckt die Figuren damit zum Leben, während dem Ruedi Kündig den Text vorliest.  Anlass in Zusammenarbeit mit der IG Aktives Alter

Mi, 09.01.2019 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Theater</b> Die Komödie "Feminine Charme" wird aufgeführt vom Senioren-Theater St. Gallen.  Bei einem Hauskauf zweier unterschiedlicher Paare gibt es stürmische Auseinandersetzungen. Zum Glück gibt es Frauen die mit gesundem Menschenverstand, Witz, Fantasie und ein bisschen Sex-Appeal zum Rechten sehen.
Mi, 06.02.2019 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Geburtstagsständli für Jubilare unserer Gemeinde</b> Dieser Anlass wird zusammen mit dem Frauenchor Schwarzenbach durchgeführt. Die Sängerinnen beehren mit ihrem Ständli besonders die Jubilarinnen und Jubilare, welche im vergangenen Jahr ihren 80., 85., 90. und höheren Geburtstag feiern durften.
Mi, 06.03.2019 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Bericht über ein Sozialprojekt</b> In der Fastenzeit lädt Diakon Richard Böck ein, über sozial Benachteiligte nachzudenken. Die Organisation Tearfund setzt auf nachhaltige Entwicklungsprojekte. Die Referentin Christa Bauer zeigt auf, wie sich Tearfund im Südsudan engagiert. Der Leitsatz lautet "Bildung für alle!". Damit sind speziell Vorschulkinder, Mädchen und Kindersoldaten gemeint.
Mi, 03.04.2019 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Rückblick in Bildern</b> Monika Rütsche zeigt in Bildern Highlights der Senioren-Treffs der vergangenen zehn Jahre.  Für musikalische Umrahmung sorgt die Zithergruppe Gartenhüsler aus Bürglen.

Die detaillierten Informationen zu den Anlässen erscheinen zu gegebener Zeit im *Gemeinde Aktuell*.

Das Treff-Team gibt gerne Auskunft zu allfälligen Fragen und freut sich auf weitere Ideen und Anregungen.

- Monika Rütsche, Notkerstrasse 13, 9243 Jonschwil, Tel 071 925 43 68, E-Mail [monika.ruetsche@tbwil.ch](mailto:monika.ruetsche@tbwil.ch)
- Franziska Betschart, Kronenstrasse 2, 9243 Jonschwil
- Agnes Gehring, Schachenstrasse 15, 9243 Jonschwil
- Ursula Fässler, Grubenstrasse 3, 9243 Jonschwil
- Agnes Hürlimann, Ringstrasse 21, 9536 Schwarzenbach
- Lisbeth Storchenegger, Winkelstrasse 23a, 9536 Schwarzenbach

## 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 **18. September 2018** Senioren-Zmittag in Schwarzenbach:  
Dörflebeiz Leonardo, Anmeldung an Tel 071 923 66 30
- Donnerstag **20. September 2018** Senioren-Zmittag in Jonschwil:  
Restaurant Krone, Anmeldung an Tel 071 923 11 22

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