



## IGAA-Newsletter 2018-6

Liebe Seniorin, lieber Senior

Gerne laden wir Sie ein, die 21. 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 Kontaktdaten (Name, Vorname, Wohnadresse, Telefonnummer, 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 der IGAA

#### Literaturkreis

Das **18. Literaturkreis-Treffen** findet statt am **Montag 10. Dezember 2018**.

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

- "Glückskind" von Steven Uhly

Das **19. Literaturkreis-Treffen** findet statt am **Montag 7. Januar 2019**.

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

- "Wolkenbruch" von Thomas Meyer

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

Der Literaturkreis trifft sich jeweils am Montagnachmittag um 15 Uhr im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung, Winkelstrasse 22, Jonschwil.

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

## Rückblick auf die Radtouren im 2018

Basierend auf den Empfehlungen des kantonalen Amtes für Gesundheitsvorsorge betreffend BEWEGUNG UND BEGEGNUNG IM ALTER organisierte die IGAA seit Mai 2018 leichte, halbtägige Radtouren für Frauen und Männer im Pensionsalter.

Mit diesem neuen Angebot wurden vor allem diejenigen angesprochen, die in erster Linie nicht nur die sportliche Ertüchtigung suchen, sondern auch für den Aspekt der Begegnung offen sind. Bei der Routenwahl wurde darauf geachtet, dass die Fahrwege möglichst abseits des Autoverkehrs sind und eine Distanz von 30 km nicht überschreiten.

Selbstverständlich durfte eine kurze Rast nicht fehlen !



Routen der im 2018 durchgeführten Touren mit Start bei der Kapelle Schwarzenbach:

1. Bichwil – Niederglatt – Oberbüren – Henau – Oberstetten und zurück
2. Rickenbach – Wiezikon – Balterswil – Bichelsee und zurück
3. Oberstetten – Henau – Oberbüren – Freizeitpark Niederbüren und via Niederstetten zurück
4. Oberstetten – Züberwangen – Rossrüti – Maugwil – Bronschhofen – Wilen und zurück
5. Rickenbach – Wilen – Trungen – St. Margarethen – Flugplatz Lommis – Tobel – Bettwiesen und zurück
6. Bettenau – Algetshausen – Henau – Lenggenwil – Niederhelfenschwil – Niederbüren – Oberbüren und der Thur entlang zurück
7. Jonschwil – Bichwil – Flawil – Gossau – Niederwil – Oberbüren – Niederuzwil – Algetshausen und zurück
8. Rickenbach – Littenheid – Vogelsang – Eschlikon – Säntisblick – Mezike – St. Margarethen – Trungen – Wilen und zurück

Die detaillierten Angaben zu allen Radtouren finden Sie auf der IGAA-Webseite [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch) unter „Eigene-Angebote“.

Auf Grund der erfreulichen Teilnehmerzahlen (4 ... 13 Personen) möchten wir diese neue Aktivität auch im kommenden Jahr wieder anbieten.

Da bereits in diesem Jahr ca. 80% der Teilnehmenden mit E-Bikes unterwegs waren, wird das Organisationsteam im nächsten Jahr vermehrt Touren mit etwas mehr Höhenmetern planen und freut sich, wenn viele Senior/innen dieses Angebot auch rege benutzen werden.

## Senioren-Kafi im 2019

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 auch von auswärtigen Personen (z.B. aus Schwarzenbach) per Bus gut erreicht werden.

Im **Jahr 2019** ist das Senioren-Kafi an folgenden Daten geöffnet:

**16. / 30. Januar, 13. / 27. Februar, 13. / 27. März, 10. / 24. April, 15. / 29. Mai, 12. / 26. Juni, 14. / 28. August, 11. / 25. September, 9. / 23. Oktober, 13. / 27. November und 11. 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, Maya Köchli und Matthias Meier.



## PILATES 60+ Kurse im 2019

PILATES ist ein sanftes und 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 **erste Kurs im 2019** umfasst **12 Lektionen** an folgenden Daten:

**9. / 16. / 23. / 30. Januar, 6. / 13. / 20. / 27. Februar, 13. / 20. / 27. März, 3. April.**

Der **zweite Kurs** mit 11 Lektionen ist geplant vom 17. April bis 26. Juni.

Der **dritte Kurs** mit 18 Lektionen ist geplant vom 7. August bis 11. Dezember.

Jeder Kurs wird mit Doppellektionen angeboten und für zwei Gruppen durchgeführt, falls sich mehr als 12 Personen pro Kurs bzw. mindestens 6 Personen pro Gruppe anmelden.

**Trainingszeit:**  
1. Gruppe: 8:00 - 9:00 Uhr  
2. Gruppe: 9:15 - 10:15 Uhr

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

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

**Trainingsleitung:** **Beatrix Egli**, ausgebildete Fitness- & PILATES-Instruktorin  
Unterdorfstrasse 3A, Jonschwil, Tel 078 719 29 96

**Anmeldung:** spätestens bis 1 Woche vor der ersten Lektion  
mit Name, Adresse, Tel-Nr., Mail-Adresse, gewünschte Gruppe (1 / 2) an  
**Josef Gehrig**, Kapellstrasse 5, Schwarzenbach  
Tel 071 923 12 70 , E-Mail [josef.gehrig@bluewin.ch](mailto:josef.gehrig@bluewin.ch)

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

**Gäste sind zu einem unverbindlichen Probetraining in jeder Lektion herzlich willkommen !**

## Workshops im 2019 zum „Auffrischen der Verkehrsregeln“

Ältere Menschen sind gesünder als früher. Sie sind aktiv und sie wollen mobil sein.

Für viele Personen im Seniorenalter bedeutet das Autofahren

- Freiheit
- Unabhängigkeit
- Lebensqualität

Auf das Autofahren möchten viele nicht verzichten.

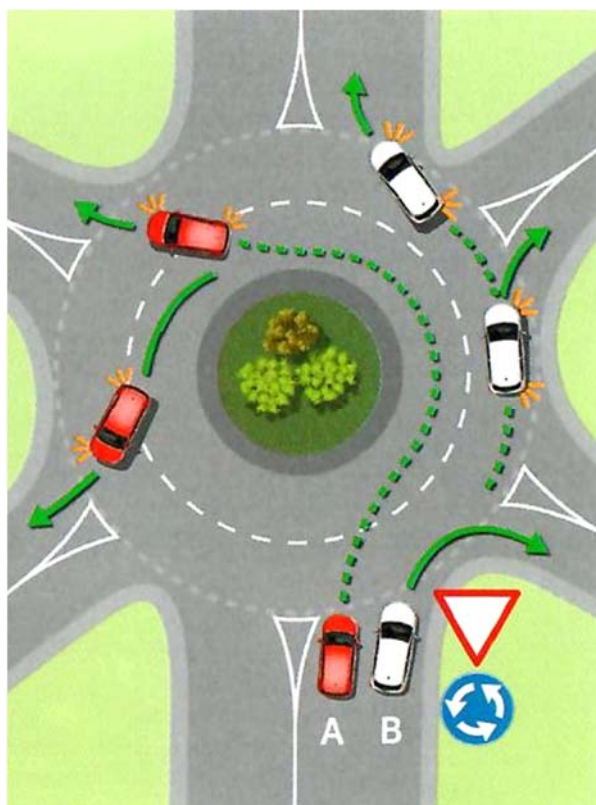
**Doch, sind Sie sicher, dass Sie in den letzten Jahrzehnten alle Veränderungen der Regelungen im Strassenverkehr richtig verstanden haben ?**

**Haben Sie Fragen zu neuen Signalisierungen, zum Vortrittsrecht bei einem Doppelkreisel oder zu andern typischen Verkehrssituationen ?**

Wir laden Sie ein, Ihre Kenntnisse im Strassenverkehr unter professioneller Leitung aufzufrischen !

Um das Wissen über die Verkehrsregeln aufzufrischen, organisiert die IGAA im Januar 2019 vier Workshops, d.h. 2 Workshops an 2 Tagen.

In jeder Workshop-Gruppe können maximal 16 Personen sein.



Datum der Workshops: **Freitag, 18. Januar** und **Freitag, 25. Januar 2019**

Zeit für die 1. Gruppe: 8 Uhr bis 9:30 Uhr

2. Gruppe: 10 Uhr bis 11:30 Uhr

Ort: Gruppenraum im Mesmerhaus, Schulstrasse 4, Jonschwil

Das Mesmerhaus befindet sich bei der Bushaltestelle Kreisel in Jonschwil und kann von auswärtigen Personen auch per Bus gut erreicht werden.

Leitung der Workshops: Sara Franzen-Hangartner, eidg. dipl. Fahrlehrerin  
Sonnenhaldenstrasse 21, 9243 Jonschwil

Kosten: Fr. 10.00 pro Person

Anmeldungen: bis spätestens 4. Januar 2019 mit Angabe des Namens, der Wohnadresse, Telefonnummer und Mail-Adresse sowie des gewünschten Datums und der gewünschten Gruppe an Josef Gehrig, Kapellstrasse 5, 9536 Schwarzenbach über Tel 071 923 12 70 oder E-Mail [josef.gehrig@bluewin.ch](mailto:josef.gehrig@bluewin.ch)

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Anmeldedatums berücksichtigt.

## Englisch 60+ Kurse im 2019

### 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 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: <a href="mailto:doris.hollenstein@gmail.com">doris.hollenstein@gmail.com</a> , <a href="http://www.whitelife.ch">www.whitelife.ch</a>





## ❖ Angebote des Senioren-Treffs

### Lotto-Match und Jassen

am Mittwoch 7.11.2018 um 14 Uhr im Pfarreiheim Jonschwil

Dieses Jahr gestalten wir den Spielnachmittag für Seniorinnen und Senioren etwas anders. Wir spielen Lotto. Versuchen Sie Ihr Glück. Zu gewinnen gibt es tolle Naturalpreise und Gutscheine.

Zur guten Verständlichkeit werden die ausgerufenen Zahlen zusätzlich an die Wand projiziert und unsere Teamfrauen bieten gerne ihre Hilfe an. Eine Lottokarte kostet Fr. 2.--. Die Anzahl Karten ist unbeschränkt.

Für diejenigen, welche lieber Jassen möchten, liegen selbstverständlich Jass-Teppiche, Karten und Tafeln bereit.

Für eine erfrischende Auflockerung zwischendurch sorgt das Tanzatelier W59 von Wil. Eine Gruppe lebhafter Jugendlicher unterhält Sie mit piffigen Tanzeinlagen und freut sich auf viel Publikum.

Zum Zvieri verwöhnen wir Sie mit Kaffee und Hefestollen.

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

Wir freuen uns, mit Ihnen bei Spiel, Spass und Show einen fröhlichen Nachmittag zu verbringen.

Das Senioren-Treff Team



### Adventsanlass

am Mittwoch 5.12.2018 um 14 Uhr im Pfarreiheim Jonschwil

Primarschüler aus Jonschwil singen für Sie und mit Ihnen Advents- und Weihnachtslieder. Die Kinder werden begleitet und betreut von den Lehrpersonen Sarah Osterwalder und Simon Bächtiger.

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.

Dieser Anlass wird in Zusammenarbeit mit der IGAA organisiert.

Die Leiterin des Senioren-Treff Teams Monika Rütsche gibt gerne Auskunft zu allfälligen Fragen über Tel 071 925 43 68 oder E-Mail [monika.ruetsche@tbwil.ch](mailto:monika.ruetsche@tbwil.ch).

### Senioren-Zmittag

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

- Donnerstag **15. November 2018** Senioren-Zmittag in Jonschwil:  
Restaurant Krone, Anmeldung an Tel 071 923 11 22
- Dienstag **20. November 2018** Senioren-Zmittag in Schwarzenbach:  
Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung an Tel 071 923 66 30
- Dienstag **18. Dezember 2018** Senioren-Zmittag in Schwarzenbach:  
Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung an Tel 071 923 66 30
- Donnerstag **20. Dezember 2018** Senioren-Zmittag in Jonschwil:  
Restaurant Krone, Anmeldung an Tel 071 923 11 22

Weitere Informationen erhalten Sie von Monika Rütsche über Tel 071 925 43 68 oder E-Mail [monika.ruetsche@tbwil.ch](mailto:monika.ruetsche@tbwil.ch)

## ❖ Sackgeldbörse der Elternvereinigung EVSJ

Das neue Angebot „Sackgeldbörse“ der EVSJ steht auch pensionierten Personen zur Verfügung. Auf dem folgenden Flyer wird das Konzept der „Sackgeldbörse“ kurz vorgestellt.

Weitere Informationen zu diesem Projekt finden Sie auf der Webseite [www.evsj.ch](http://www.evsj.ch) unter „Sackgeldbörse“.

Detaillierte Auskunft erteilt gerne Tanja Ruckstuhl über Tel 071 912 50 38 oder E-Mail [ti.ruckstuhl@thurweb.ch](mailto:ti.ruckstuhl@thurweb.ch).



### « Weitere Infos

- **Tanja Ruckstuhl**
- T. 071 912 50 38
- [ti.ruckstuhl@thurweb.ch](mailto:ti.ruckstuhl@thurweb.ch) oder
- [www.evsj.ch/sackgeldboerse](http://www.evsj.ch/sackgeldboerse)



### Möchtest du dein SACKGELD aufbessern?

«Das Sackgeld ist mal wieder knapp und deine Wunschliste bis Ende Monat noch lang? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir bieten dir eine Plattform an, auf der du dich anmelden und ganz einfach dein Sackgeld aufbessern kannst. Wenn du 13 Jahre alt bist und leichtere Arbeiten verrichten willst, hast du zum Beispiel folgende Möglichkeiten:

- Babysitting/Kinderbetreuung
- Tiersitting
- Hausbetreuung während Abwesenheit
- Einkaufsdienste
- leichte und ungefährliche Haushaltsarbeiten
- Unterstützung im Garten und auf Bauernhöfen
- Nachhilfe

«Welches «Ämtli» für dich das richtige ist, hängt von deinen Interessen ab. Denke daran, auch kleine Arbeiten zaubern ein wenig Bares in deine Taschen.