



IGAA-Newsletter 2019-1

Liebe Seniorin, lieber Senior

Gerne laden wir Sie ein, die 22. Newsletter-Ausgabe der IG Aktives Alter (IGAA) zu lesen.

Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben sich 117 Personen für das kostenlose Newsletter-Abonnement angemeldet. Die Newsletter-Ankündigungen werden über E-Mails verschickt. Wenn Sie die Ankündigungen nicht bekommen, diese jedoch erhalten möchten, bitten wir Sie, Ihre Kontaktdaten (Name, Vorname, Wohnadresse, Telefonnummer, E-Mail Adresse) zu schicken an Infodienst@AktivesAlterJonschwil.ch.

Auf der IGGA-Webseite 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. Auf dieser Webseite finden Sie auch alle bisher erschienenen Newsletter-Ausgaben.

Neuigkeiten in diesem Newsletter

❖ Angebote der IGAA

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.

Zurzeit 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

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.

Das Senioren-Kafi ist in diesem Jahr 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.

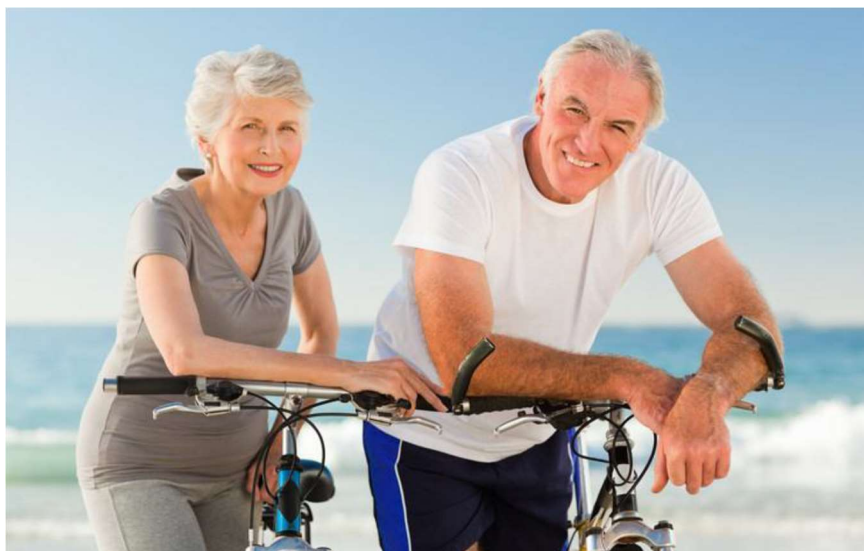
Termine für die IGAA-Radtouren im 2019

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

Mit diesem Angebot sind vor allem diejenigen angesprochen, die nicht in erster Linie die sportliche Seite fokussieren, sondern auch für Begegnungen mit Gleichaltrigen offen sein möchten.

Bei der Routenwahl wird vor allem darauf geachtet, dass die Fahrwege möglichst abseits des Autoverkehrs sind und eine Distanz von 35 km nicht überschreiten. Selbstverständlich darf eine kurze Rast nicht fehlen.

Auf Grund der erfreulichen Teilnehmerzahlen im vergangenen Jahr werden wir in diesem Jahr **elf Radtouren** in einem 3-wöchigen Rhythmus an den folgenden Terminen durchführen:



21. März

11. April

2. / 23. Mai

13. Juni

4. / 25. Juli

15. August

5. / 26. September

17. Oktober

Die Touren starten jeweils am Donnerstag um 9 Uhr bei der Kapelle in Schwarzenbach. Die Rückkehr ist jeweils gegen Mittag.

Die detaillierten Angaben zu den Radtouren werden immer auf der IGAA-Webseite www.AktivesAlterJonschwil.ch publiziert sowie teilweise im IGAA-Newsletter und im GemeindeAktuell veröffentlicht.

Das Organisationsteam der IGAA-Radtouren freut sich, wenn auch in diesem Jahr viele Senior/innen dieses Angebot rege benützen.

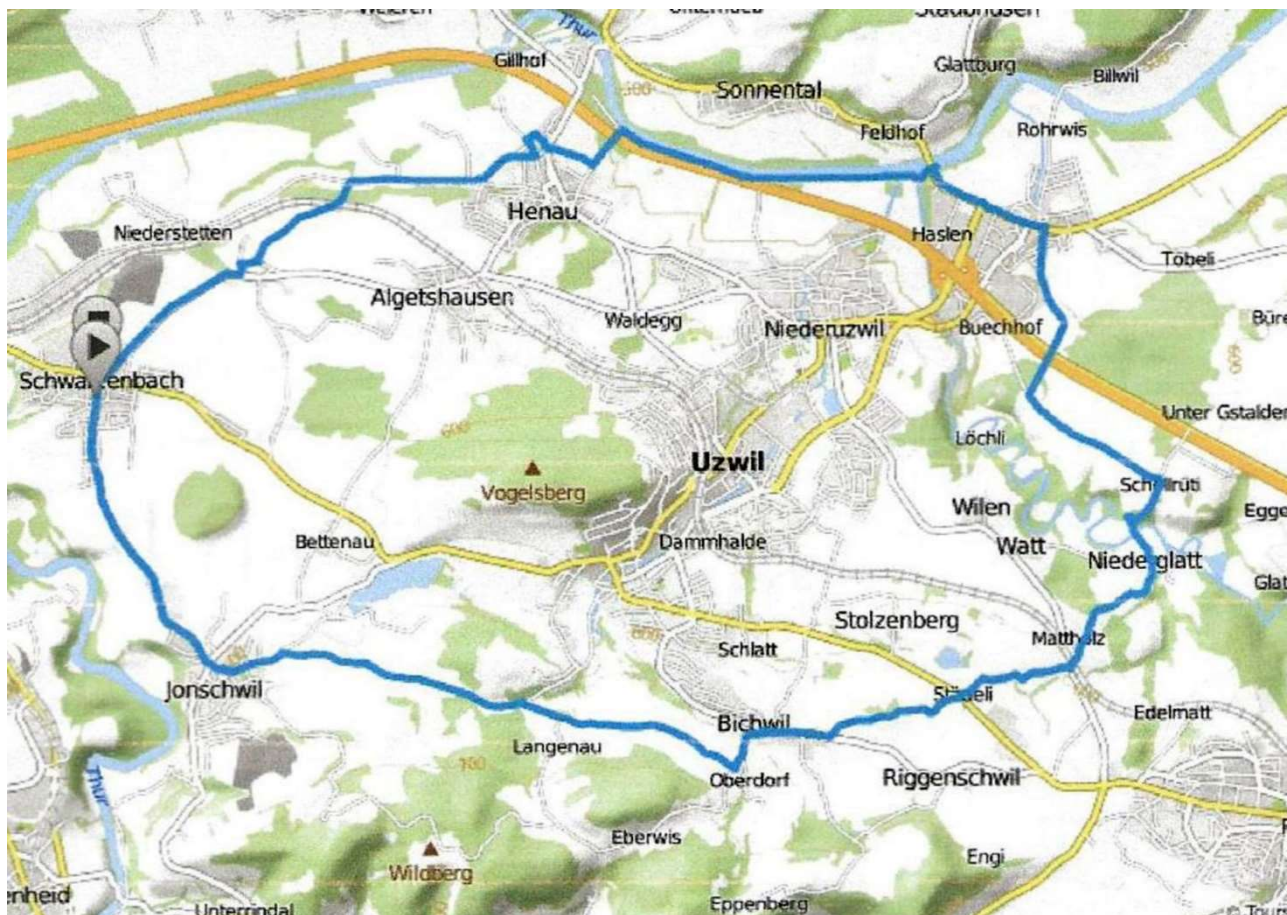
Erste IGAA-Radtour im 2019

Das primäre Ziel der IGAA-Radtouren ist ein gemütliches „Bewegen und Begegnen“ in der freien Natur vorwiegend mit E-Bikes oder anderen Fahrrädern (aber nur mit guter Kondition). Die sportliche Leistung ist untergeordnet.

Zielgruppe: Frauen und Männer im Pensionsalter

Route: Schwarzenbach – Jonschwil – Bichwil – Niederglatt (Kaffeehalt) – Schollrüti – Oberbüren – Henau – Oberstetten – Schwarzenbach

Distanz: ca. 21 km Höhenmeter: ca. 230 m



Datum: Donnerstag 21. März 2019

Start: 9:00 Uhr Kapelle Schwarzenbach
9:15 Uhr Kreisel Jonschwil

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

Weitere Auskunft: Kurt Köchli, Tel 071 923 16 91

Offene Bücherschränke

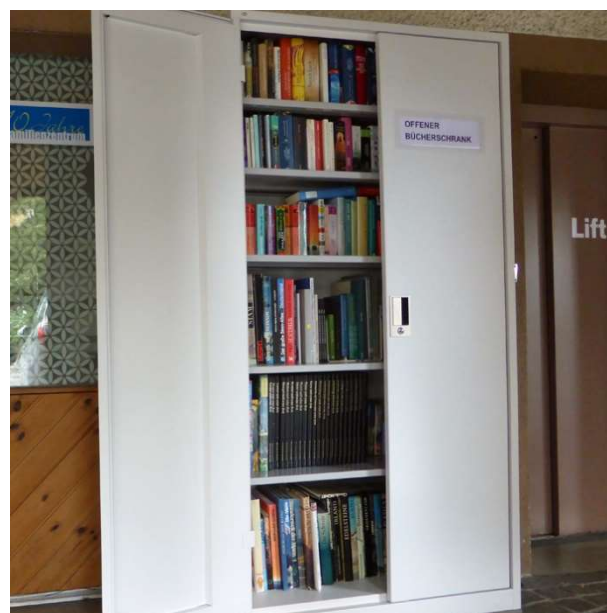
Ein trüber Tag, Ferien – wie wär's, wieder mal in einem spannenden Krimi oder berührenden Roman zu schmökern, sich in eine aussergewöhnliche Biografie zu vertiefen, sich mittels Bildband in eine andere Welt zu versetzen ...

In unseren Offenen Bücherschränken darf – unabhängig von Ladenöffnungszeiten – gestöbert werden. Es gibt auch Ratgeber, Kinder- und Jugendbücher, hie und da auch DVD's. Das Angebot kann variieren. Also: Hineinschauen, suchen und finden, gratis, ohne Rückgabepflicht!



Standort in **Jonschwil**: Sonnenstrasse,
1 Schrank beim Sitzplatz der Gesundheits-
praxis M. Klaus (Wegweiser an der Strasse)

Fragen und Beanstandungen bitte an
Tel. 071 923 75 32



Standort in **Schwarzenbach**: Dörfli 3, Parterre,
2 Schränke neben dem Lift
(beim Eingang zum Familienzentrum)

Fragen und Beanstandungen bitte an
Tel. 071 923 35 20

Regeln für die offenen Bücherschränke

- Alle Interessierten jeden Alters dürfen sich gratis Bücher holen. Diese müssen nicht zurückgebracht werden.
- Gelesene und / oder neue Bücher dürfen von jedermann in den Schrank gestellt werden, zum Beispiel Romane, Krimis, Bildbände, Comics, Bilder- und Kinderbücher. Aber keine verschmutzten, keine beschädigten, keine pornografischen, keine rassistischen Bücher!
- Die Bücherschränke dürfen nicht zur Entsorgung missbraucht werden.
- Die Bücherschränke werden von Freiwilligen betreut.

Literaturkreis

Das **21. Literaturkreis-Treffen** findet statt am **Dienstag 30. April 2019** um 15 Uhr im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung, Winkelstrasse 22, Jonschwil.

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

- "Die gute Erde" von Pearl S. Buck
- "Ein unvergänglicher Sommer" von Isabel Allende

Zu diesem Treffen sind alle Literatur-interessierten Personen im Seniorenalter herzlich eingeladen. Weitere Auskunft und Anmeldung bei Elena Scherrer Tel 071 923 25 73.

Zweiter PILATES-Kurs im 2019

Der **zweite Kurs** umfasst **11 Lektionen** an folgenden Daten:

17. / 24. April, 1. / 8. / 15. / 22. / 29. Mai, 5. / 12. / 19. / 26. Juni 2019.

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)

Kursgeld: 12.50 Fr pro Lektion



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

Anmeldung: spätestens bis eine Woche vor der ersten Lektion
mit Namen, 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

Weitere Infos: www.AktivesAlterJonschwil.ch

Gäste sind zu einem unverbindlichen Probetraining jederzeit herzlich willkommen!

❖ Angebote des Senioren-Treffs

Besinnlicher Anlass zu Beginn der Fastenzeit

am Mittwoch **6. März 2019** um 14 Uhr im Pfarreiheim Jonschwil

Heute ist Aschermittwoch und somit der Beginn der Fastenzeit.

Diakon Richard Böck und Frau Christa Bauer von der Organisation TearFund laden Sie ein, über sozial Benachteiligte nachzudenken.

Seit über 30 Jahren setzt TearFund auf nachhaltige Entwicklungsprojekte, leistet einen Beitrag zur Stärkung und Befähigung benachteiligter Menschen, setzt in Krisensituationen Zeichen der Hoffnung u.v.m.

Christa Bauer, zeigt in ihrem lebendig und mit Tiefgang gestalteten Bildervortrag auf, wie sich TearFund im Südsudan engagiert. Der Leitsatz lautet "Bildung für alle!" Damit sind speziell Vorschulkinder, Mädchen und Kindersoldaten gemeint.

Wir heissen Sie herzlich willkommen und freuen uns, Sie zu diesem interessanten und informativen Nachmittag begrüßen zu dürfen.

Wünschen Sie einen Fahrdienst? Melden Sie sich bitte bis am Vorabend bei Monika Rütsche über Tel 071 925 43 68 oder E-Mail monika.ruetsche@tbwil.ch .

Das Senioren-Treff-Team

Rückblick in Bildern

am Mittwoch **3. April 2019** um 14 Uhr im Pfarreiheim Jonschwil

Die Leitern des Senioren-Treff Teams Monika Rütsche zeigt in Bildern die Highlights der Senioren-Treff Anlässe der letzten 10 Jahre.

Für musikalische Unterhaltung sorgt die Zithergruppe «Gartenhüsler» aus Bürglen.

Senioren-Zmittag

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

- Dienstag **19. März 2019** Senioren-Zmittag in Schwarzenbach:
Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung an Tel 071 923 66 30
- Donnerstag **21. März 2019** Senioren-Zmittag in Jonschwil:
Restaurant Krone, Anmeldung an Tel 071 923 11 22
- Dienstag **16. April 2019** Senioren-Zmittag in Schwarzenbach:
Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung an Tel 071 923 66 30
- Donnerstag **18. April 2019** 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

❖ Empfehlenswerte Links

- Studie: Die neuen Freiwilligen vom GDI Gottlieb Duttweiler Institut:
https://www.gdi.ch/sites/default/files/documents/2018-10/2018_de_summary_die_zukunft_der_freiwilligen_mgb.pdf
- Studie: Mobilität im Alter: <https://www.verkehrsclub.ch/themen/senioren/>
- Plattform: Liebe und Beziehung im Alter. www.luzern60plus.ch/aktuell/dossier-lebensfragen
- Caritas: verschiedene Ratgeber und Betreuungsangebote.
<https://www.caritas.ch/de/hilfe-finden/caritas-care.html>
- Pro Senectute Bibliothek: Super-Bibliothek mit 25'000 Bücher, 30'000 Zeitschriftenartikel, 1800 DVDs, viele Hinweise und Links <https://biblio.prosenectute.ch/de.html>
- Artikel Wiler Zeitung vom 22.12.2018: Die wahren Helden des Heiligen Abends:
„Wo die Politik versagt, sind zum Glück die Grosseltern zur Stelle. Sie bügeln aus, was unsere Politiker nicht auf die Reihe kriegen.“
- Impuls-Forum Cinéwil: diverse Vorträge. Infos: www.impuls-forum.ch
- Beschwerdestelle für das Alter: Anlaufstelle bei Konfliktsituationen aller Art im Alter (z.B. Gewalterfahrung): www.uba.ch www.aneluege.ch