



IGAA-Newsletter 2019-2

Liebe Seniorin, lieber Senior

Gerne laden wir Sie ein, die 23. Newsletter-Ausgabe der IG Aktives Alter (IGAA) zu lesen.

Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben sich 126 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

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

Das Senioren-Kafi ist nach den Sommerferien an folgenden Daten geöffnet:

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.

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 gut 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. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes und Ungewöhnliches über die englische Kultur und Sprache.

Fortsetzung der laufenden Kurse

Aufgrund der guten Nachfrage werden die Kurse im August weitergeführt.

Einsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Besonders im mittleren Kurslevel ist ein Einstieg zum jetzigen Zeitpunkt ideal.

Wir starten mit einem neuen Kursbuch in Level A2.

Alle Kurse starten am 19. August 2019 mit einer Wochenlektion jeweils am Montagvormittag:

Zeit: 8:25 – 9:20 Uhr (Level A2/B1, Fokus Konversation)
9:30 – 10:25 Uhr (Level A2)
10:35 – 11:30 Uhr (Level A1, wenige Vorkenntnisse nötig)

Ort: Gruppenraum im Mesmerhaus, Schulstrasse 4, Jonschwil

Teilnehmer: max. 12 Personen pro Kurs

Kursleitung: Doris Hollenstein Schwarz

Kosten: CHF 260.- pro Semester (18 Lektionen) exkl. Kursmaterial

Weitere Auskunft und Anmeldung an:

Doris Hollenstein Schwarz, Jonschwil, Tel 071 277 02 94, doris.hollenstein@gmail.com

Radtouren und Wanderungen

Basierend auf den Empfehlungen des kantonalen Amtes für Gesundheitsvorsorge betreffend **BEWEGUNG UND BEGEGNUNG IM ALTER** organisiert die IGAA leichte Radtouren und Wanderungen 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 darauf geachtet, dass die Fahr- und Wanderwege möglichst abseits des Autoverkehrs sind. Selbstverständlich darf eine kurze Rast nicht fehlen.

In diesem Jahr organisiert die IGGA total 11 Radtouren und 14 Wanderungen.

Termine der Radtouren ab August: 15. August, 5. / 26. September, 17. Oktober.

Termine der Wanderungen ab August: 22. / 29. August, 12. / 19. September, 3. / 10. Oktober.

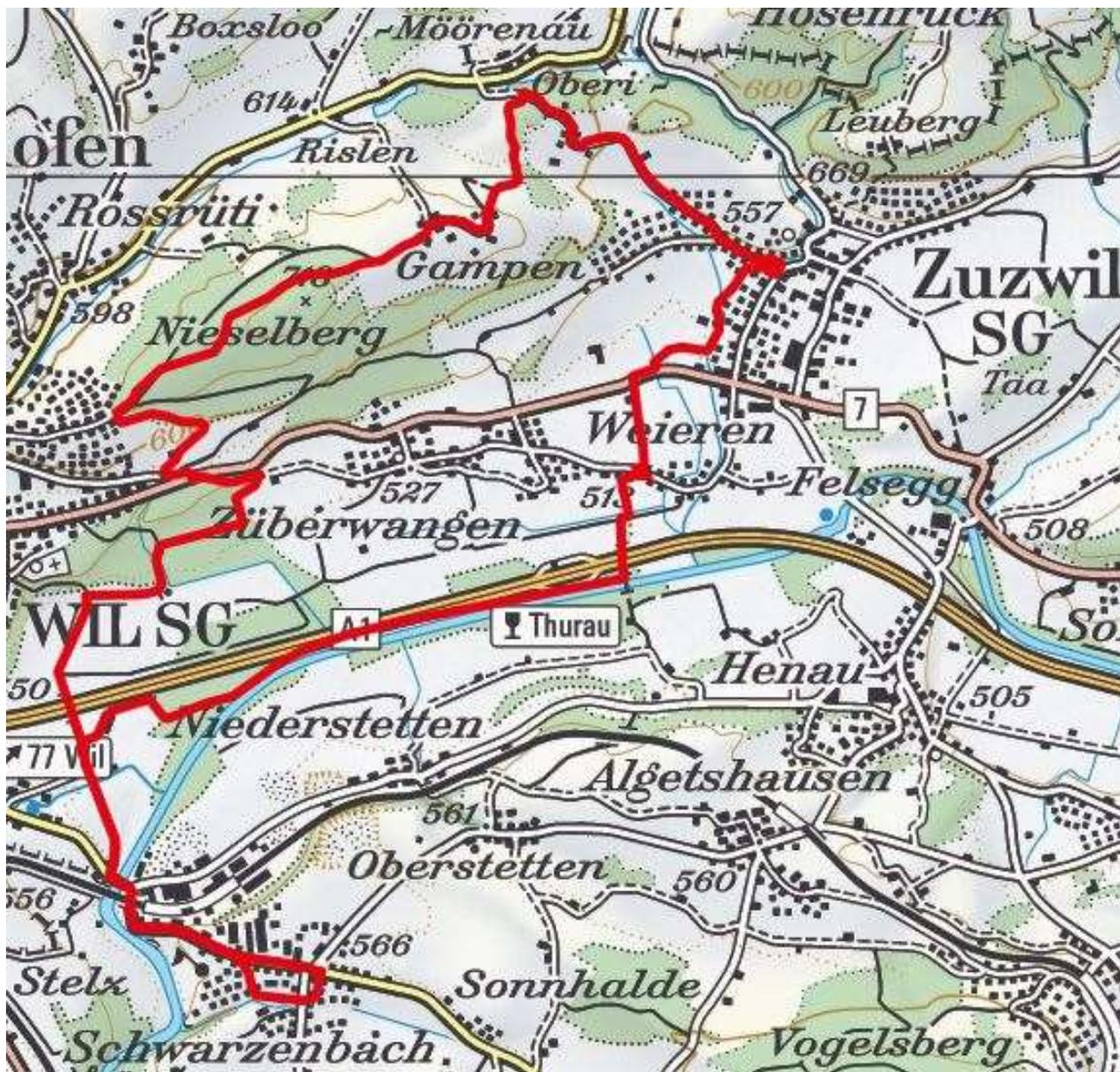
Die detaillierten Angaben zu den Radtouren und Wanderungen werden auf unserer Webseite www.AktivesAlterJonschwil.ch, im IGAA-Newsletter und im *GemeindeAktuell* veröffentlicht.

Das Organisationsteam der Radtouren und Wanderungen freut sich, wenn viele Senior/innen diese Angebote rege benützen.

Die Flyer aller bisher durchgeführten Radtouren und Wanderungen sind zusammengestellt auf der Webseite www.AktivesAlterJonschwil.ch/Eigene-Angebote/.

8. IGAA-Radtour im 2019

- Zielgruppe:** Frauen und Männer im Pensionsalter
- Ziel:** Gemütliches Radeln in der freien Natur mit **E-Bikes** oder mit *sehr guter Kondition*
- Priorität:** Gemeinsames Bewegen in der frischen Luft (sportliche Leistung ist untergeordnet)
- Route:** Schwarzenbach – Weieren – Zuzwil – Tiefenwies – Gampen – Nieselberg – Friedberg – Eschenhof – Schwarzenbach



- Wann:** Donnerstag, 15. August 2019
- Start:** 9:00 Uhr bei der Kapelle Schwarzenbach
- Bemerkungen:** keine Anmeldung nötig
Durchführung nur bei trockenem Wetter
Rückkehr gegen Mittag
Teilnahme auf eigenes Risiko
- Weitere Infos:** Ursula Hunziker, Tel 071 951 23 55

Literaturkreis

Zum **23. Literaturkreis-Treffen am Montag 19. August 2019** sind Frauen und Männer aller Altersgruppen herzlich eingeladen.

Alle Teilnehmer/innen müssen sich anmelden und folgende Bücher gelesen haben:

- "Die Wahrheit über den Fall Harry Quebert" von Joël Dicker
- "Ein einfaches Leben" von Min Jin Lee

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

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

Offene Bücherschränke

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.

Dritter PILATES-Kurs im 2019

Der dritte Kurs umfasst 18 Lektionen an folgenden Daten:

7. / 14. / 21. / 28. August, 4. / 11. / 18. / 25. September, 9. / 16. / 23. / 30. Oktober, 6. / 13. / 20. / 27. November, 4. / 11. Dezember 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, Frottiertuch (als Unterlage)

Kursgeld: 12.50 Fr pro Lektion



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

Organisation: **Josef Gehrig**, Kapellstrasse 5, Schwarzenbach, Tel 071 923 12 70
E-Mail josef.gehrig@bluewin.ch

Anmeldung: bis eine Woche vor der ersten Lektion mit Namen, Adresse, Tel-Nr.,
Mail-Adresse und gewünschter Gruppe (1 / 2) an Josef Gehrig

Weitere Infos: siehe Flyer & Merkblatt auf www.AktivesAlterJonschwil.ch

Gäste sind zu einem unverbindlichen Probetraining jederzeit herzlich willkommen!

Die Flyer aller bisher durchgeführten PILATES-Kurse sind zusammengestellt auf der Webseite
www.AktivesAlterJonschwil.ch/Eigene-Angebote/ .

❖ Angebote des Senioren-Treffs

Jahresprogramm 2019 / 2020

18.09.2019 Ganzer Tag (Mittwoch)	Ausflug Tagesausflug Werdenberg und Walensee Detaillierte Informationen entnehmen Sie bitte dem separaten Flyer
Oktober 2019: Pause	
20.11.2019 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil (Mittwoch)	Angebote im Alter: Wohnen, Pflege, Betreuung In den letzten Jahren wurden die Angebote für die ältere Bevölkerung sukzessive ausgebaut: <ul style="list-style-type: none">- Der Spitex-Verein hat mit Uzwil und Wil-Land fusioniert.- Das Pflegeheim Dörfli in Schwarzenbach hat eine neue Leitung und bietet nun auch betreutes Wohnen an.- Die Gemeinde Jonschwil ist per Sommer 2019 dem Seniorenzentrum Uzwil (Sonnmatt und Marienfried) beigetreten.- In der Alterssiedlung Jonschwil wurden diverse Wohnungen erneuert.- Künftige Wohnangebote für Personen, die einen Wechsel aus dem Einfamilienhaus in Betracht ziehen Die Verantwortlichen der Pflegeheime, der Spitex und der Alterssiedlung stellen ihre Dienstleistungen vor und stehen für Fragen zur Verfügung.
04.12.2019 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil (Mittwoch)	Advent mit Peter Schwager und Richard Böck Mit einer Kinderaufführung, geleitet von Seraina Stark, und mit der Musikantengruppe Schwarzenbach-Jonschwil

<p>08.01.2020 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil (Mittwoch)</p>	<p>Theatergruppe Silberfuchse</p> <p>Stück „Die letscht Beiz im Lindequartier“</p> <p>Im Lindenhof taucht das Gerücht auf, der Gasthof werde bald verkauft und in ein Kosmetikstudio verwandelt. Das widerspricht jedoch dem Willen des verstorbenen Grossvaters. Ein Erbstreit droht. Da ergibt sich eine unerwartete Wendung.</p>
<p>25.01.2020 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil (Samstag)</p>	<p>Geburtstagsständli für Jubilare</p> <p>Die Sängerinnen des Frauenchors beehren mit ihrem Ständli besonders die Jubilarinnen und Jubilare, welche im vergangenen Jahr ihren 80, 85., 90 oder höheren Geburtstag feiern durften.</p>
<p>18.03.2020 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil (Mittwoch)</p>	<p>Lottomatch und Preisjassen</p> <p>Versuchen Sie ihr Glück! Es können tolle Naturalpreise und Gutscheine gewonnen werden.</p>
<p>30.04.2020 14.00 Uhr Pfarreiheim Jonschwil (Donnerstag!)</p>	<p>Jung und Alt: Bewegung und Begegnung</p> <p>Florina Neff-Hörler zeigt uns gemeinsame Bewegungsspiele für Kindergärtler und Senioren. Gleichzeitig informiert Gemeindepräsident Stefan Frei mit Bildern über den Baufortschritt beim Schulhaus Schwarzenbach und über die geplante Umgebungsgestaltung.</p>

Die detaillierten Informationen zu den einzelnen Anlässen werden zu gegebener Zeit im *GemeindeAktuell* publiziert.

Haben Sie Fragen?

Das Treff-Team gibt Ihnen gerne Auskunft und freut sich auf Ihre Kontaktnahme für weitere Ideen und Anregungen.

- Gemeindeverwaltung, Poststrasse 12, 9243 Jonschwil, 071 929 59 28, gemeinde@jonschwil.ch
- Fässler Ursula, Grubenstrasse 3, 9243 Jonschwil
- Germann Sandra, Eichackerstr. 3b, 9536 Schwarzenbach
- Hürlimann Agnes, Ringstrasse 21, 9536 Schwarzenbach
- Rütsche Monika, Notkerstrasse 13, 9243 Jonschwil
- Storchenegger Lisbeth, Winkelstrasse 23a, 9243 Jonschwil

Leiter/in Senioren-Treff gesucht?

Wir sind immer noch auf der Suche nach einer neuen Leiterin oder einem neuen Leiter für den Senioren-Treff. Wer kann bei der Suche helfen oder eine geeignete Person vorschlagen?

Bitte bei S. Frei melden.

Senioren-Zmittag

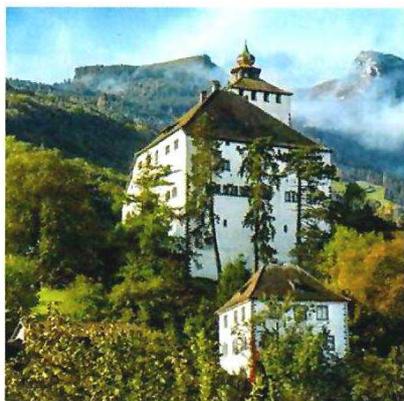
Das Senioren-Treff Team organisiert jeden 3. Dienstag / Donnerstag im Monat ein Senioren-Mittagessen in Jonschwil und Schwarzenbach. Die nächsten Daten sind:

- **Donnerstag 15. August 2019** Senioren-Zmittag in Jonschwil:
Restaurant Krone, Anmeldung an Tel 071 923 11 22
- **Dienstag 20. August 2019** Senioren-Zmittag in Schwarzenbach:
Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung an Tel 071 923 66 30

TAGESAUSFLUG WERDENBERG UND WALENSEE

Mittwoch, 18. September 2019

Wir starten mit einer gemütlichen Carfahrt. Es geht über das Appenzellerland zum Stoos, dann hinunter ins Rheintal und ins Städtchen Werdenberg.



Den Kaffee nehmen wir im Restaurant «Galerie am See» in Werdenberg ein. Nachher erleben wir eine einstündige Führung durchs Städtli Werdenberg, eine der ältesten Holzbausiedlungen der Schweiz.

Nach der nächsten Etappe mit dem Car nehmen wir das Mittagessen im Restaurant «Seehof» in Walenstadt ein. Nachher geht es mit dem Schiff über den Walensee nach Weesen.



Der Car fährt uns durchs Linthgebiet nach St. Gallenkappel, wo wir im Restaurant «Waldegg» Kaffee und Kuchen geniessen. Danach machen wir uns auf den Heimweg.

Trägerschaft:

Politische Gemeinde
Jonschwil

Katholische Kirchgemeinde
Jonschwil

Evang.-Ref. Kirchgemeinde
Oberuzwil-Jonschwil

Carfahrt:	mit Sepp Hollenstein
Besammlung Kirche Jonschwil:	08.00 Uhr (Abfahrt 08.10 Uhr)
Besammlung Kapelle Schwarzenbach:	08.10 Uhr (Abfahrt 08.20 Uhr)
Rückkehr:	ca. 18.00 Uhr
Kosten pro Person:	Fr. 80.00 Carfahrt, Führung Werdenberg, Kaffee und Gipfel, Zvieri und Mittagessen (exkl. Getränke)
Versicherung:	Sache der Teilnehmenden

Wir freuen uns auf einen erlebnisreichen Ausflug mit Ihnen.

Ihr Senioren-Treff-Team

ANMELDUNGEN

bitte bis **19. August 2019** an:
Gemeindeverwaltung Jonschwil
Tel. 071 929 59 28 oder
gemeinde@jonschwil.ch

Bitte geben Sie an, ob Sie an der Führung durchs Städtli Werdenberg teilnehmen.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Trägerschaft:

Politische Gemeinde
Jonschwil

Katholische Kirchgemeinde
Jonschwil

Evang.-Ref. Kirchgemeinde
Oberuzwil-Jonschwil

❖ Pro Senectute Wil & Toggenburg

Link zum neuen Kursprogramm für das 2. Halbjahr 2019:

https://sg.prosenectute.ch/pdf/1561721770_kursprogramm.pdf