



## IGAA-Newsletter 2020-2

Liebe Seniorin, lieber Senior

Gerne laden wir Sie ein, den 2. Newsletter im 2020 (26. Newsletter-Ausgabe der IGAA) zu lesen.

Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben sich 125 Personen für das kostenlose Newsletter-Abonnement angemeldet.

Die Ankündigung dieses Newsletters wurde an 98 Mail Adressen verschickt.

Wenn Sie die Ankündigung nicht bekommen haben, diese jedoch erhalten möchten, bitten wir Sie, Ihre Kontaktdaten (Name, Vorname, Wohnadresse, Telefonnummer, Mail Adresse) zu schicken an [Infodienst@AktivesAlterJonschwil.ch](mailto:Infodienst@AktivesAlterJonschwil.ch).

Auf der IGGA-Webseite [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch) publizieren wir laufend **die aktuellen Informationen zu allen IGAA-Angeboten und IGAA-Projekten** sowie zu Themen, die sich an die ältere Generation richten und oft auch ein Generationen-verbindendes Ziel haben.

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

## Neuigkeiten in diesem Newsletter

### ❖ Angebote und Aktivitäten der IGAA

#### Literaturkreis

Zum **26. Literaturkreis-Treffen am Montag 16. März 2020** sind Frauen und Männer aller Altersgruppen herzlich eingeladen.

Alle Teilnehmer/innen müssen sich anmelden und folgendes Buch gelesen haben:

**"Der Distelfink" von Donna Tartt**

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.

## 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. Jüngere Personen sind jederzeit herzlich willkommen!

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.

### Daten der im 2020 geplanten Radtouren und Wanderungen (jeweils am Donnerstag):



**19. März, 2. / 16. / 30. April**  
**14. / 28. Mai, 11. / 25. Juni**  
**9. / 23. Juli, 6. / 20. August**  
**3. / 17. September, 1. / 15. Oktober**



**16. / 30. Januar, 13. / 27. Februar**  
**12. / 26. März, 9. / 23. April**  
**7. Mai, 4. / 18. Juni**  
**2. / 16. / 30. Juli, 13. / 27. August**  
**10. / 24. September, 8. / 22. Oktober**  
**5. / 19. November, 3. Dezember**

Die detaillierten Angaben werden ca. 2 Wochen vor den Anlässen auf der IGAA-Webseite [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch), in den IGAA-News und im *GemeindeAktuell* veröffentlicht.

## Senioren-Kafi im 2020

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 2020 ist das Senioren-Kafi geöffnet am

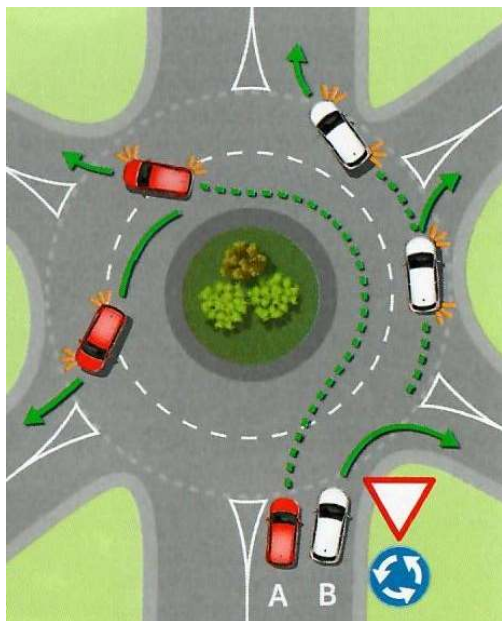
**15. / 29. Januar, 12. / 26. Februar, 11. / 25. März, 8. / 22. April, 13. / 27. Mai, 10. / 24. Juni,**  
**12. / 26. August, 9. / 23. September, 14. / 28. Oktober, 11. / 25. November, 9. Dezember.**

Bei Kaffee und Kuchen geniessen wir die gemeinsame Zeit mit Plaudern, Jassen, Spielen, etc. Kommen Sie doch einfach vorbei !

Auf Ihren Besuch freuen sich das Senioren-Kafi Team.

## Neues aus dem Strassenverkehr

Viele Menschen im Seniorenalter sind gesünder als früher. Sie sind aktiv und wollen mobil sein.



Das persönliche Autofahren bedeutet:

- Freiheit
- Unabhängigkeit
- Lebensqualität

Auf das Autofahren möchte man nicht verzichten.

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

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

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

Um das Wissen über die Verkehrsregeln zu aktualisieren, organisiert die IGAA **vier identische Workshops im Januar 2020**, d.h. 2 Workshops an 2 Tagen.

In jeder Workshop-Gruppe können max. 12 Personen sein.

**Datum der Workshops: Freitag, 17. Januar und Freitag, 24. Januar 2020**

Zeit für     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.

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

Kosten:                         Fr. 10.00 pro Person

**Anmeldungen bis spätestens 3. Januar 2020**

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 mit E-Mail an [josef.gehrig@bluewin.ch](mailto:josef.gehrig@bluewin.ch)

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Anmeldedatums berücksichtigt.

## 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 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.



### Kursdetails

**Es werden 3 Kurse mit verschiedenen Sprach-Niveaus angeboten.**

Alle Kurse werden mit einer Wochenlektion am Montagvormittag erteilt.

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

Ort:                    Gruppenraum im Mesmerhaus, Schulstrasse 4, Jonschwil

Teilnehmer:        max. 12 Personen pro Kurs

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

Einsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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



### Kursleitung und weitere Informationen

Doris Hollenstein Schwarz, Jonschwil, Tel 071 277 02 94, E-Mail [doris.hollenstein@gmail.com](mailto:doris.hollenstein@gmail.com)



## PILATES-Kurse im 2020

Der **erste Kurs im 2020** umfasst **13 Lektionen** an folgenden Daten:

**8. / 15. / 22. / 29. Januar, 5. / 12. / 19. / 26. Februar, 4. / 11. / 18. / 25. März, 1. April.**

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](mailto:josef.gehrig@bluewin.ch)

**Anmeldung:** jederzeit möglich mit Namen, Adresse, Tel-Nr., Mail-Adresse und gewünschter Gruppe (1 oder 2) an Josef Gehrig

**Weitere Infos:** siehe Flyer & Merkblatt auf [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)

Der **zweite Kurs** wird geplant mit 11 Lektionen vom 15. April bis 24. Juni 2020.

Der **dritte Kurs** wird geplant mit 18 Lektionen vom 5. August bis 9. Dezember 2020.

**Gäste sind zu unverbindlichen Schnupperlektionen jederzeit herzlich willkommen!**

Die Flyer mit Merkblatt für alle PILATES-Kurse finden sie auf der IGAA-Webseite [www.AktivesAlterJonschwil.ch/Eigene-Angebote/](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch/Eigene-Angebote/) .

## ❖ Angebote des Senioren-Treffs

### Programm von Januar bis April 2020

Mittwoch <b>8.1.2020</b> 14 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Theatergruppe Silberfuchse</b> Stück „Die letscht Beiz im Lindequartier“ 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.
Samstag <b>25.1.2020</b> 14 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Geburtstagsständli für Jubilare</b> 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.
Mittwoch <b>18.3.2020</b> 14 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Lottomatch und Preisjassen</b> Versuchen Sie ihr Glück! Es können tolle Naturalpreise und Gutscheine gewonnen werden.
Donnerstag <b>30.4.2020</b> 14 Uhr Pfarreiheim Jonschwil	<b>Jung und Alt: Bewegung und Begegnung</b> Florina Neff-Hörler zeigt gemeinsame Bewegungsspiele für Kindergärtler und Senioren. Gleichzeitig informiert Gemeindepräsident Stefan Frei mit Bildern über den Baufortschritt beim Schulhaus Schwarzenbach und über die geplante Umgebungsgestaltung.

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

### Senioren-Zmittag

Jeden 3. Dienstag / Donnerstag im Monat wird ein Senioren-Mittagessen in Schwarzenbach / Jonschwil angeboten. Die nächsten Daten sind:

- Dienstag **21. Januar 2020** Senioren-Zmittag in Schwarzenbach:  
Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung an Tel 071 923 66 30
- Donnerstag **16. Januar 2020** Senioren-Zmittag in Jonschwil:  
Restaurant Krone, Anmeldung an Tel 071 923 11 22
- Dienstag **18. Februar 2020** Senioren-Zmittag in Schwarzenbach:  
Dörflibeiz Leonardo, Anmeldung an Tel 071 923 66 30
- Donnerstag **20. Februar 2020** Senioren-Zmittag in Jonschwil:  
Restaurant Krone, Anmeldung an Tel 071 923 11 22