



IGAA-Newsletter 2020-5

Liebe Seniorin, lieber Senior

Sie erhalten den 5. Newsletter im 2020 (29. Newsletter-Ausgabe der IGAA) als dritte Sonderausgabe zum Thema «Corona-Virus».

Nicht alles ist abgesagt....

Sonne ist nicht abgesagt
Frühling ist nicht abgesagt
Beziehungen sind nicht abgesagt
Liebe ist nicht abgesagt
Lesen ist nicht abgesagt
Zuwendung ist nicht abgesagt
Musik ist nicht abgesagt
Phantasie ist nicht abgesagt
Freundlichkeit ist nicht abgesagt
Gespräche sind nicht abgesagt
Hoffnung ist nicht abgesagt
Humor und Lebensfreude
sind nicht abgesagt...



Das neue Corona-Virus hat unser Leben innert kurzer Zeit total verändert. Je nach Lebens-, Wohn-, Familien- und Berufssituation und unserer körperlichen und seelischen Verfassung belasten uns die von den Behörden beschlossenen und auferlegten Massnahmen in unterschiedlichem Ausmass.

Die Massnahmen können aber auch als Chance genutzt werden, andere Seiten und Qualitäten an sich und anderen zu entdecken, Phantasie, Humor und Lebensfreude zu pflegen und zu entwickeln - gemeinsam und über soziale Medien auch Generationen verbindend!

Auf unserer Website www.AktivesAlterJonschwil.ch finden Sie Tipps, Links und interessante Artikel unter dem Stichwort «Corona-Virus».

Zur Erhaltung der Fitness:

- Auf der ersten Seite der IGAA-Website finden Sie mehrere Videos, in denen Beatrix Egli einfache **PILATES-Übungen** zum Mitmachen zeigt.
- Einige der im 2018 und 2019 von der IGAA organisierten **Wanderungen und Velotouren** können allein, zu zweit oder als Familie gemacht werden. Flyer mit Routenbeschreibung siehe <https://aktivesalterjonschwil.ch/Eigene-Angebote/> .

Für spirituelle und seelische Bedürfnisse:

- Verschiedene Angebote und Infos für jedes Alter finden Sie unter: www.kath-uzwil.ch
- Gottesdienste in der Kathedrale in St.Gallen, in Wil und Dreibrunnen miterleben und mitfeiern, siehe www.bistumsg-live.ch bzw. www.kathwil-live.ch.

Für kurzweilige Stunden:

Unsere Bücherschränke in Jonschwil und Schwarzenbach sind immer offen! Sie finden dort u.a. Krimis, Romane, Biografien, Bildbände, Ratgeber, Koch-, Kinder- und Jugendbücher.

Für Verwöhn-Momente und zur Unterstützung des lokalen Gewerbes:

Unsere Restaurants bieten Speisen und Getränke auf Bestellung im Abhol- oder Lieferservice an. Viele Läden, Gärtnereien, Blumengeschäfte etc. liefern auf Bestellung nach Hause. Informieren Sie sich per Telefon oder Internet über das Angebot.

Die Schulen Jonschwil – Schwarzenbach haben mit der neuen Webseite www.jo4you.ch eine innovative **Ideenbörse zur Bewältigung der Corona-Krise** erstellt. Die Ideenbörse enthält unter anderem Kontaktmöglichkeiten mit Grosseltern, Hilfsdienste, Tipps für Lehrpersonen und Eltern, etc. Diese neue Webseite zeigt auch, wie die Schulen in Jonschwil ihre Türen geöffnet haben und wie sich die «digitale Bildung» positiv und wirkungsvoll in dieser Krisenzeit umsetzen lässt!

Solidarität

Bleiben Sie zuhause, aber: Gönnen Sie sich hie und da eine Freude, geniessen Sie die Sonne und den Frühling auf Ihrem Balkon und im Garten.

Gehen Sie auf Spaziergänge abseits der Massen und zu Randzeiten, über Feld und Wiesen, im Wald, allein oder mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin und halten dabei den gebotenen Abstand zu anderen Leuten.

Wir haben noch keine Ausgangssperre! Und sollte diese doch noch verhängt werden, ist auch dann das Luftschnappen mit Abstand erlaubt! Sie tun damit sich und Ihrem Immunsystem etwas Gutes (siehe Anhang «Senioren täglich an die frische Luft») !

Pflegen Sie Kontakte per Telefon, Internet, Skype, von Balkon zu Balkon, über den Gartenzaun, per Karte oder Brief.

Lassen Sie Ihrer Phantasie und Kreativität freien Lauf. Vielleicht entdecken Sie ein neues Hobby?

Machen Sie lieben Menschen eine Freude. Freuen Sie sich über alles Positive, das Ihnen begegnet und geschenkt wird.

Wir wünschen Ihnen entspannte, schöne Oster- und Frühlingstage.

Tragen Sie sich Sorge und bleiben Sie gesund!