



IGAA-Newsletter 2021-1

Liebe Seniorin, lieber Senior

Die Interessengemeinschaft AKTIVES ALTER (IGAA) informiert mehrmals pro Jahr mit einem Newsletter über aktuelle Angebote und Aktivitäten für Personen im Seniorenalter. Seit dem ersten Newsletter-Versand (Mitte 2015) haben wir 31 Newsletter-Ausgaben erstellt und verschickt. Zurzeit erhalten 123 Personen über 97 Mail-Adressen den kostenlosen Newsletter.

Wenn Sie den Newsletter nicht automatisch bekommen, diesen jedoch erhalten möchten, bitten wir Sie, Ihre Kontaktdaten (Name, Vorname, Wohnadresse, Telefonnummer, Mail-Adresse) zu schicken an Infodienst@AktivesAlterJonschwil.ch.

Auf der IGAA-Website www.AktivesAlterJonschwil.ch publizieren wir laufend die aktuellen Informationen zu allen Angeboten und Projekten der IGAA sowie zu Themen, die sich an die ältere Generation richten und oft auch ein Generationen-verbindendes Ziel haben.

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

❖ Tätigkeitsbericht 2020

2020: Das Corona-Jahr

Dass irgendwann eine Pandemie ausbrechen würde, wussten Fachleute schon lange. Nur: niemand wusste, wann. Und niemand rechnete damit, dass im Jahr 2020 Gesellschaft, Wirtschaft, Politik und wir alle mit derart tiefgreifenden Veränderungen in allen Lebensbereichen konfrontiert würden.

Auch die IGAA musste während des Lockdowns im März/April alle Aktivitäten mit Publikum absagen, alle öffentlichen Räume und Schulen waren geschlossen. Wir haben Infos und Links zu Corona auf unserer Website und in Newslettern publiziert sowie für die Zeit nach dem Lockdown für alle IGAA-Angebote Schutzkonzepte gemäss den Vorgaben vom Bund (BAG), Kanton und Gemeinde entwickelt und laufend aktualisiert. Der Zeit- und Organisations-Aufwand wurde wesentlich grösser für jene Angebote, die nur noch mit Auflagen durchgeführt werden konnten. Am meisten bedauern wir die Absage unseres Anlasses mit Kliby und Caroline.

Auf unsere Anregung und in Zusammenarbeit mit dem Senioren-Treff-Team und der Gemeinde wurden zwei Briefe an die Bewohnerinnen und Bewohner im Alter 65+ verteilt, im Mai mit einem Stück Käse, gesponsert von der Käserei Hardegger, im Oktober mit der Broschüre «Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter».

Die Gemeinde verschickte Briefe an alle Einwohnerinnen und Einwohner, im März mit Tulpen, im November mit einem Chlaus-Säckli. Diese Aufmerksamkeiten kamen bei den Empfängerinnen und Empfängern gut an und wurden als Aufmunterung zum Durchhalten sehr geschätzt. Auch wir danken der Gemeinde und Stefan Frei für dieses Engagement.

Sitzungen

Es fanden 6 Corona-konforme Sitzungen der Kerngruppe und diverse weitere Sitzungen in thematischen und projektbezogenen Arbeitsgruppen statt. Das Ressort-System, in dem jeweils ein oder mehrere Kerngruppenmitglieder verantwortlich sind für ein Projekt, hat sich sehr bewährt. Es ermöglicht uns ein breites Angebot und berücksichtigt und nutzt die vielfältigen Kompetenzen und Erfahrungen unserer Teammitglieder.

Zusammenarbeit

Im Schulprojekt «SeniorInnen im Klassenzimmer» konnten 5 Hilfen mit der Wiederaufnahme des Präsenzunterrichtes nach den Sommerferien auch ihre wegen des Lockdowns unterbrochenen Tätigkeiten im Unterricht, Werken und in der Handarbeit, mit Maske, bis kurz vor Weihnachten wieder fortsetzen. Paul Germann hat auch während des Home-Schoolings am PC mitgeholfen.

Arbeiten zuhanden der Gemeinde und der Bevölkerung

- Josef Gehrig und Paul Germann betreuen die IGGA-Website www.AktivesAlterJonschwil.ch als Plattform für alle EinwohnerInnen im Alter 60+ und weitere Interessierte, mit Infos zu Veranstaltungen in der Gemeinde und Umgebung, zur Corona-Situation und entsprechenden Schutzkonzepten, zu Beratungsangeboten, mit Gesundheitstipps und Links zu altersrelevanten Themen etc.
- Josef Gehrig fungierte als Redaktor der 6 Newsletter an 120 Adressen per E-Mail und für 36 Beiträge im GemeindeAktuell.
- An 6 Bänkli im Gemeindegebiet mussten von der Unterhaltsgruppe mit Teamleiter Kurt Köchli und in Zusammenarbeit mit dem Bauamt morsche Sitzbretter ersetzt werden. Eine Karte mit den Standorten der 14 Bänkli und der Routenmarkierung ist auf der Website aufgeschaltet.
- Bewegungs- und Begegnungsplatz Schulhausareal Schwarzenbach: Josef Gehrig arbeitete im Sponsoring-Team zur Finanzierung des Platzes mit. Wir publizierten einen Spendenaufruf im GemeindeAktuell und in einem Newsletter. Dank gesammelter Spenden und Beiträgen aus unserer Kasse konnten wir Fr. 5400.- für den Spielplatz überweisen und wurden so Gold-Sponsor.
- 1. August - Feier: Wir verkauften Kaffee und Kuchen zugunsten des Spielplatzes. Im Schulhaus Hofacker installierten wir eine Powerpoint-Präsentation als anschauliche Werbung dafür.

Weiterbildung

- Josef Gehrig organisierte im Januar drei Workshops zum Thema „Neues aus dem Strassenverkehr“ für Personen im Pensionsalter, die auf dem neuesten Stand in Sachen Verkehrsregeln sein wollen. Sara Franzen leitete die Workshops mit total 35 Personen.
- Alle geplanten Teilnahmen an Kursen und Veranstaltungen auswärts zu altersrelevanten Themen wurden abgesagt.
- Neu ist eine Person aus der Kerngruppe Mitglied im Verband für Seniorenfragen St.Gallen-Appenzell. Das dient der Information und Vernetzung.

Laufende und regelmässige Angebote und Aktivitäten

Die folgenden Aktivitäten wurden entsprechend den im 1.Kapitel erwähnten Schutzkonzepten (siehe Dokument «Covid-19 Schutzkonzepte der IGAA» auf unserer Website) durchgeführt:

- Die Offenen Bücherschränke in Jonschwil und Schwarzenbach, betreut von Yvonne Mathys, Matthias Meier und Theres Germann, erfreuten sich einer steigenden Nachfrage.
- Elena Scherrer, zuständig für den Literaturkreis unter Leitung von Lotti Lüscher, konnte mit dem Schutzkonzept nur wenige Treffen durchführen.
- Für die drei Englisch-Kurse am Montagvormittag bot Doris Hollenstein während des Lock-downs englische Krimirätsel zum gemeinsamen Lösen per Internet an. Anschliessend wurden die Lektionen mit Schutzkonzept ins Pfarreiheim verschoben und nach den Herbstferien bis Anfang Dezember in Halbklassen wieder im Mesmerhaus angeboten.
- Das Senioren-Kafi mit Liny Allenspach, Maya Köchli und weiteren Helfenden, jeden 2. und 4. Mittwoch-Nachmittag ab 14 Uhr im Mesmerhaus Jonschwil, konnte nur bis Mitte März und dann ab 26.August bis Mitte Oktober angeboten werden.

- Das Pilates 60+ Training wurde von Josef Gehrig organisiert. Im 2020 wurden drei Kurse mit insgesamt 41 Lektionen geplant, durchgeführt wurden jedoch nur zwei Kurse mit total 27 Lektionen und 3 Gruppen pro Lektion (eine Gruppe am Di-Abend, zwei Gruppen am Mi-Morgen) und mit total 582 Beteiligungen. Durchschnittlich trainieren 9 Personen in einer Gruppe. Beatrix Egli leitet das Pilates-Training seit 2015 im Gymnastikraum des OZ Degenau. Seit März 2020 gibt es zur Unterstützung des Home-Trainings auf der IGGA-Website diverse Kurz-Videos mit einfachen Pilates-Übungen von Beatrix Egli.
- Die sehr beliebten Rollstuhlspaziergänge im Frühling und Herbst mit jeweils 10 – 12 Rollstuhl- oder Rollator-Fahrenden mit Begleitpersonen konnten 2020 wegen der Corona-Pandemie nicht angeboten werden.
- Das Team mit Kurt Köchli konnte trotz Corona-bedingtem Unterbruch noch 12 Radtouren mit total 158 Teilnehmerinnen und Teilnehmern und 413 Kilometern durchführen. Zusammen ergab das 5908 gefahrene Kilometer. Bei den Radtouren an der frischen Luft konnten die geforderten Abstände gut eingehalten werden.
- Ursula Klausner – unterstützt von Maya Köchli und Brigitte Koch – konnte 20 leichte Wanderungen in der Gemeinde und näheren Umgebung durchführen.

Kulturelles

- Am 11. März wollten wir unser 5-jähriges Bestehen mit einem offenen Anlass mit Kliby und Caroline, Musik, einem Grusswort von Stefan Frei und einem Imbiss mit Getränken für alle Teilnehmenden feiern. Dieser Anlass wurde das erste Opfer der Corona-Pandemie und musste schweren Herzens abgesagt werden. Da Kliby per Ende 2020 in Pension geht, kann dieses Fest leider auch nicht nachgeholt werden.
- Am 13. Dezember spielten Niklaus Ziegler und Balz Wielatt auf ihren Saxophons – in der Technik unterstützt durch Elisabeth Ziegler – Advents- und Weihnachtsmusik im Freien bei der Alterssiedlung Jonschwil, beim BEWO und beim Seniorenwohnsitz in Schwarzenbach. Sie verbreiteten mit ihrer Darbietung eine weihnächtliche Stimmung und machten damit den Zuhörenden sichtlich grosse Freude.



Adventskonzert beim Seniorenwohnsitz in Schwarzenbach

Pro Senectute Wil und Umgebung

Maya Köchli und Brigitte Koch arbeiten als Ortsvertreterinnen der Pro Senectute für unsere Gemeinde und sind damit in deren Auftrag Ansprechpersonen für Altersfragen.

Aktuell konnten sie Gratulationen zu Geburtstagen ab 80 Jahren nur in schriftlicher Form oder an den Haustüren abgeben.

Summe der geleisteten Stunden und Beteiligung an IGAA-Aktivitäten

Gemäss der Empfehlung von Benevol erfassen wir unsere Arbeitsstunden: Die Mitglieder der Kerngruppe und weitere Helfende (z.B. bei der Organisation und Begleitung von Velotouren, Bänklipflege etc.) leisteten **total rund 2130 Stunden Freiwilligenarbeit**.

Mit unseren Angeboten erreichen wir unterdessen eine wachsende, grosse Anzahl aktiv Teilnehmende, auch dank unserer sehr geschätzten Projekt-Mitarbeitenden. Allein für die 3 sportlichen Angebote sind es **880 Beteiligungen**.

Wir danken

- den Gemeindebehörden für den finanziellen Beitrag zur Unterstützung unserer Arbeit und der Zusammenarbeit beim Versand von Corona-Botschaften an Menschen 65+.
- der katholischen Kirchgemeinde für die Benützung des Pfarreiheimes und Gruppenraumes im Mesmerhaus und die damit verbundene Arbeit des Mesmers sowie für die Publikationen unserer Senioren-Kafis im Pfarreforum.
- den Verantwortlichen der Alterssiedlung für die Benützung des Gemeinschaftsraums.
- den Lehrpersonen der Primarschulen für die gute Zusammenarbeit mit den „Seniorinnen und Senioren im Schulzimmer“.
- der Schulverwaltung für die Benützung des Gymnastikraums und eines Proberaumes für die Musikanten im OZD.
- Helen Baumgartner vom Senioren-Treff Team für den guten Erfahrungs- und Informationsaustausch in einem schwierigen Jahr.
- den Spenderinnen und Spendern für ihre Beiträge zugunsten des Spielplatzes in Schwarzenbach.
- den Kursleiterinnen Beatrix Egli (Pilates-Kurse), Sara Franzen (Strassenverkehr-Workshops), Doris Hollenstein (Englisch-Kurse) und Lotti Lüscher (Literaturkreis-Treffen) für ihre kompetente Arbeit.

Ein grosses Dankeschön geht an die Helferinnen und Helfer, die uns bei vielen Angeboten unterstützend zur Seite stehen. Wir schätzen diese unkomplizierte und wichtige Mitarbeit sehr!

Wir freuen uns über das Wohlwollen, das unserer Arbeit für die ältere Bevölkerung in unserer Gemeinde entgegengebracht wird. Es motiviert uns immer wieder neu für unser freiwilliges Engagement!

Und zum Schluss: **«Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, aber man muss es vorwärts leben»** S. Kierkegaard

Jonschwil / Schwarzenbach, 31.12.2020 für die IGAA-Kerngruppe verfasst von Theres Germann

❖ Angebote und Aktivitäten im 2021

Die folgenden Aktivitäten basieren auf den aktuell verfügbaren Planungsgrundlagen. Sie werden nur durchgeführt, wenn die Corona-bedingten Massnahmen dies erlauben.

Ob die Aktivitäten durchgeführt werden und welche Bestimmungen dabei gelten:

- **ersehen Sie aus dem Dokument: «Covid-19 Schutzkonzepte der IGAA» auf unserer Homepage: www.AktivesAlterJonschwil.ch**
- **oder erfahren Sie telefonisch beim Verantwortlichen der Aktivität.**

Radfahren und Wandern im 2021

In diesem Jahr organisieren wir 40 gemütliche Bewegungsanlässe in der Natur (17 Radtouren und 23 Wanderungen) an folgenden Donnerstagen:

Radtouren: 11. / 25. März, 8. / 22. April, 6. / 20 Mai, 3. / 17 Juni, 1. / 15. 29. Juli,
12. / 26. August, 9. / 23. September, 7. / 21. Oktober

Wanderungen: 7. / 21. Januar, / 18. Februar, 4. / 18. März, 1. / 15. / 29. April, 27 Mai,
10. / 24 Juni, 8. / 22. Juli, 5. / 19. August, 2. / 16. / 30. September,
14. / 28. Oktober, 11. / 25. November, 9. Dezember

Die Routen umfassen beim Radeln ca. 30 km in unserer Region und beim Wandern max. 10 km in der näheren Umgebung. Die Details zu jedem Angebot werden ca. 2 Wochen vor dem Anlass publiziert auf der IGGA-Website, im IGAA-Newsletter sowie im GemeindeAktuell.

Organisation der Radtouren: Kurt Köchli, Telefon 071 923 16 91

Organisation der Wanderungen: Ursula Klauser, Telefon 071 923 45 34

1. – 5. Wanderung im 2021

Ziel: Gemütliche Wanderungen in der freien Natur,
gesellschaftliches Zusammensein beim Kaffeehalt

Zielgruppe: Frauen und Männer, jung und alt

Route, Kaffeehalt: wird beim Start festgelegt

Distanz: 3 - 8 km

Datum: Start um 9 Uhr bei:

Do 7.1.2021 Kapelle Schwarzenbach

Do 21.1.2021 Steinacker Jonschwil

Do 18.2.2021 Kapelle Schwarzenbach

Do 4.3.2021 Steinacker Jonschwil

Do 18.3.2021 Kapelle Schwarzenbach

Beim Start ab Kapelle Schwarzenbach bietet Ursula Klauser einen Mitfahrdienst an (Abfahrt: 8:50 Uhr beim Volg Parkplatz in Jonschwil).

Bemerkungen: keine Anmeldung nötig
Rückkehr gegen Mittag
Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Weitere Infos: Ursula Klauser, Telefon 071 923 45 34, Handy 079 457 94 55

Verhalten: siehe Dokument «Covid-19 Schutzkonzepte» auf der IGGA-Website

PILATES-Kurs 2021-1

Der **erste Kurs im 2021 mit 6 Lektionen** wird für 3 Gruppen angeboten:

- eine Gruppe am Dienstag vom 2. März bis 6. April 2021
Trainingszeit: 18:00 – 19:00 Uhr
- zwei Gruppen am Mittwoch vom 3. März bis 7. April 2021
Trainingszeit: 1. Gruppe 8:00 – 9:00 Uhr
2. Gruppe 9:15 – 10:15 Uhr

Ort: Gymnastikraum im OZD, Jonschwil

Teilnehmer: max. 10 Personen pro Gruppe

Kleidung: T-Shirt, Turnhose / Trainer, Socken, Tuch (Unterlage)

Kursgeld: 12.50 Fr pro besuchte Lektion

Leitung: Beatrix Egli, Jonschwil, Tel 078 719 29 96

Anmeldung mit Namen, Adresse, Tel-Nr., Mobil-Nr., Mail-Adresse, gewünschter Gruppe an Josef Gehrig, Schwarzenbach, Tel 071 923 12 70, josef.gehrig@bluewin.ch

Weitere Infos: siehe Flyer & Merkblatt auf der IGGA-Website

Verhalten: siehe Dokument «Covid-19 Schutzkonzepte» auf der IGGA-Website



Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

29. Literaturkreis-Treffen

Zum nächsten Literaturkreis-Treffen am Montag 22. März 2021 sind Frauen und Männer aller Altersgruppen herzlich eingeladen.

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

- "Die Bücherdiebin" von Markus Zusak
- "Im Meer schwimmen Krokodile" von Fabio Geda, eine wahre Geschichte
- "Die Tanzenden" von Victoria Mas

Die oben genannten Bücher werden besprochen.

Zudem wird jeder Teilnehmer ein eigenes Buch nach seiner Wahl vorstellen.

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

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

Verhalten: siehe Dokument «Covid-19 Schutzkonzepte» auf der IGGA-Website

Englisch 60+ Kurse im 2021

Frühestens im März 2021 beginnen die folgenden Kurse mit drei Sprach-Niveaugruppen:

Zeit: jeweils am Montagvormittag
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: Mesmerhaus, Schulstrasse 4, Jonschwil

Teilnehmer: max. 8 Personen pro Kurs

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

Weitere Informationen und Anmeldung bis 4. Februar 2021 bei der Kursleiterin

Doris Hollenstein Schwarz, Jonschwil

Tel 071 277 02 94, E-Mail doris.hollenstein@gmail.com

Verhalten: siehe Dokument «Covid-19 Schutzkonzepte» auf der IGGA-Website

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



Einsteiger sind jederzeit in jeder Niveaugruppe herzlich willkommen!

Senioren-Kafi

Die IGAA organisiert jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat ab 14 Uhr im Gruppenraum des Mesmerhauses an der Schulstrasse 4 in Jonschwil einen „Kafi-Treff“ für alle Frauen und Männer im Seniorenalter. Bei Kaffee und Kuchen geniessen wir die gemeinsame Zeit mit Plaudern, Jassen, Spielen etc. Kommen Sie doch einfach vorbei !

Die konkreten Öffnungsdaten im 2021 werden wir auf der IGGA-Website publizieren, sobald die Massnahmen zur Eindämmung der Coronavirus-Pandemie eine verlässliche Planung erlauben.

Auf Ihren Besuch freut sich das Senioren-Kafi Team unter der Leitung von Liny Allenspach und Maya Köchli.

Detaillierte aktuelle Informationen zu allen Angeboten der IGAA finden Sie auf der IGGA-Website www.AktivesAlterJonschwil.ch