

IGAA-Newsletter 2023-2



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 35 Newsletter-Ausgaben erstellt und verschickt. Zurzeit erhalten 132 Personen über 102 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.

❖ Frühlingsangebote der IGAA

Die längeren Tage, wärmeren Temperaturen und das Blühen in Feldern und Gärten bringt uns in beschwingte Stimmung. Auch die Kerngruppe der IGAA ist wieder aktiv mit verschiedenen Angeboten, die gesunde Bewegung und Spass versprechen. Nähere Infos zu allen unten aufgeführten Angeboten ersehen Sie aus den Flyern auf der IGAA-Webseite.

PILATES-Kurs 2023-2

Der 2. PILATES-Kurs im 2023 startet Mitte April.

Es werden 11 Lektionen für vier Gruppen angeboten:

- **eine Gruppe am Di-Abend vom 18. April bis 27. Juni**
Training: 18:00 – 19:00 Uhr
- **zwei Gruppen am Mi-Morgen vom 19. April bis 28. Juni**
Training: 1. Gruppe 8:00 – 9:00 Uhr
2. Gruppe 9:15 – 10:15 Uhr
- **eine Gruppe am Do-Abend vom 20. April bis 29. Juni**
Training: 19:30 – 20:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum OZD, Jonschwil

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

Kursgeld: Fr 12.- pro 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

Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

Kultur-Ausflug nach Kreuzlingen

**Ausflug mit dem ÖV nach Kreuzlingen am Dienstag, 25.4.2023
mit folgenden Besichtigungen:**

A: 13:30 – 15:30 Tour de Suisse Manufaktur

B: 13:30 – 15:00 Basilika St.Ulrich

Abfahrt mit Postauto Richtung Wil

11:40 Jonschwil Kreisel

11:43 Schwarzenbach Kapelle

Rückkehr ca. 17 Uhr oder 1 Std später (ev. kurzer Spaziergang am See)

Anmeldung für Gruppen-Billett bis 11.4.2023

mit Vorname, Name, Telefon, E-Mail, Halbtax / GA und Wahl der Besichtigung (A / B)

per Telefon an N.+E. Ziegler Tel 079 559 27 51 oder

Post an N.+E. Ziegler, Wildbergstrasse 4a, 9243 Jonschwil oder

Formular auf der Webseite www.aktivesalterjonschwil.ch/kultur

Teilnehmerzahl begrenzt, Reservation nach Eingang, Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Mitnehmen: ID oder Pass, kleine Zwischenverpflegung, Getränk

Eintritt inkl. Bahnfahrt

mit GA 10 Fr, mit ½ Abo 24 Fr, ohne Abo 37 Fr

Bezahlung bar während der Fahrt



Tour de Suisse Manufaktur in Kreuzlingen



Basilika St.Ulrich in Kreuzlingen

Café Balance: Rhythmik-Kurs für Seniorinnen und Senioren

Pfarreiheim Jonschwil, jeweils am **Dienstag vom 2. Mai bis 27. Juni 2023**

Zeit: 14:30 bis 15:20 Uhr

Kosten: Fr. 10.- pro Lektion

Kursleitung, Infos, Anmeldungen:

Jeannette Loosli, Musik-Pädagogin, Rhythmik-Lehrerin, Tel. 076 830 95 00, balance@thurweb.ch

Anschliessend an die Rhythmik-Lektion kann in gemütlicher Runde Kaffee und Kuchen genossen und der Austausch gepflegt werden.

Schnuppern ist jederzeit unverbindlich möglich!

Bewegung hält uns auch im Pensionsalter fit. Bei live gespielter Klaviermusik wird die körperliche Stabilität, die Flexibilität, die Gangsicherheit und die Koordination trainiert. Wichtig ist die Erhaltung von Lebensqualität, Mobilität und Selbständigkeit. Wir alle wollen möglichst lange in unserer gewohnten Umgebung selbstbestimmt leben!

Ein ganzer Nachmittag und Abend beschwingte Musik

Ein Datum, ein Ort, zwei IGAA-Anlässe: **Freitag, 5. Mai 2023** im Pfarreiheim Jonschwil

Stubete: 14:00 bis 16:00 Uhr

Verschiedene Musikformationen, von Frauenfeld bis zum Toggenburg, spielen lüpfige Musik zum Geniessen und Tanzen.

Getränke und Kuchen, Eintritt frei.

Tanzball: 19:00 bis 22:00 Uhr

In festlicher Wiener Ambiente und Live-Musik mit Renato Allenspach.

Getränke und Sachertorte. Eintritt Fr. 5.-.

Geniessen Sie mit uns unbeschwerte Stunden bei guter Live-Musik und in aufgestellter Gesellschaft!

Ansprechpartner (z.B. für Reservationen): N. & E. Ziegler Tel 079 866 12 77

Weitere Infos: Flyer im Briefkasten und auf der Webseite www.aktivesalterjonschwil.ch

40. Lesekreis-Treffen

Zum **Lesekreis am Montag, 8. Mai 2023** sind Personen aller Altersgruppen herzlich eingeladen.

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

- **«Mondscheintarif»** von Ildikó von Kürthy
- **«Kuckuckskinder»** von Camilla Läckberg

Diese Literatur wird im Lesekreis-Treffen am 8.5.2023 besprochen.

Der Lesekreis trifft sich am Montagnachmittag um 14:00 Uhr im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung, Winkelstrasse 22, Jonschwil.

Leitung, Anmeldung, Auskunft: Lotti Lüscher, Tel 071 910 28 52

Stellvertretung: Elena Scherrer, Tel 071 565 60 28

Wanderungen April bis August 2023

Alle 14 Tage organisieren wir am Donnerstag-Vormittag (Start 9:00 Uhr) eine leichte Wanderung für Jung & Alt mit Kafi-Pause oder Essen.

Programm bis August 2023:

13. April	ab Degenau	Kafi im Wolfgang
27. April	ab Schwarzenbach Brücke	Kafi im St.Peter Wil oder Bären Züberwangen
11. Mai	ab Kreisel Jonschwil	„Josy“ Weg, Kafi in Krone Jonschwil
25. Mai	ab Degenau	Kafi in Badi Oberuzwil
8. Juni	ab Kapelle Schwarzenbach	Giessenfall, Mittagessen in Littenheid
22. Juni	ab Kreisel Jonschwil	Kafi im Rest. Eppenberg
6. Juli	ab Kapelle Schwarzenbach	Kaff in Traube Niederstetten
20. Juli	Schwimmen	Badi Oberuzwil
3. August	ab Schwarzenbach Brücke	Kafi im Pflegeheim Freudenau Wil
17. August	ab Degenau	Kafi im Rest. Freudenberg Oberuzwil

Das Programm für die Wanderungen am 14. / 28. September, 14. / 28. Oktober, 9. / 23. November und 7. Dezember wird später publiziert.

Anmeldung: nur für spezielle Angebote (mit Essen) nötig

Versicherung: Sache der Teilnehmenden

Auskunft: Ursula Klausner Tel 071 923 45 34 / 079 457 94 55

Radtouren April bis Oktober 2023

Die Radtouren werden alterierend zu den Wanderungen alle 14 Tage am Donnerstag angeboten.

Die **konkreten Radtour-Termine** sind: 6. / 20. April, 4. Mai, 1. / 15. / 29. Juni, 13. / 27. Juli, 10. / 24. August, 7. / 21. September, 5. / 19. Oktober

Für jede Radtour wird ein Flyer mit der geplanten Velo-Route und allen erforderlichen Infos erstellt. Die Flyer erscheinen ca. 10 Tage vor dem Termin auf der IGAA-Webseite. Die Touren-Infos werden auch im GemeindeAktuell publiziert.

❖ Infos zu allen IGAA-Angeboten

Detaillierte Infos (Texte, Flyer, etc.) zu allen Angeboten und Projekten der IGAA finden Sie auf der Webseite www.AktivesAlterJonschwil.ch