

# IGAA-Newsletter 2023-3



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 36 Newsletter-Ausgaben erstellt und verschickt. Zurzeit erhalten 128 Personen über 100 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](mailto:Infodienst@AktivesAlterJonschwil.ch).

Auf der IGAA-Website [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://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.

## ❖ Seniorinnen und Senioren: Aktiv und unabhängig!

### Info-Anlass mit Referat und praktischen alltagstauglichen Tipps

**Dienstag, 17. Oktober 2023, 14:00 Uhr im Pfarreiheim Jonschwil, Schulstrasse 13**

#### Programm:

- 14:00 Uhr** Begrüssung durch Philipp Egger, Gemeindepräsident
- 14:10 Uhr** Referat und praktische Tipps von Matthias Gerber, Physiotherapeut, Botschafter «Sichergehen.ch» bfu
- 15:00 Uhr** Informationen durch Jeannette Loosli zum Projekt «Café Balance»
- 15:15 Uhr** Kaffee und Kuchen, gemütliches Zusammensein



Der Eintritt ist frei. Keine Anmeldung erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

Als Seniorinnen und Senioren wollen wir möglichst unabhängig und selbstbestimmt in unserer gewohnten Umgebung bleiben. Dafür müssen wir rechtzeitig aktiv werden und selbst etwas beitragen.

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit ab, was im schlimmsten Fall zu Stürzen und Verletzungen und zum Verlust unserer geliebten Selbständigkeit und sogar zum Eintritt in eine Pflegesituation führen kann.

Gezieltes regelmässiges Training hält uns fit, hilft uns bei guter Kraft und gutem Gleichgewicht zu bleiben und wirkt somit auch präventiv gegen Stürze und ihre Folgen. Es ist nie zu spät, um damit zu beginnen.

Die BFU hat für die Sturzprävention eine Kampagne mit dem Titel „Sicher stehen, sicher gehen“ lanciert. Als Botschafter von «Sichergehen.ch» wird der Physiotherapeut Matthias Gerber über die Hintergründe und Folgen von Stürzen berichten und gleichzeitig konkret und praktisch erklären, was wir selbst dagegen unternehmen können: Anpassung unseres Verhaltens und unseres Wohnraumes, sowie regelmässiges körperliches und kognitives Training.

Der Referent Matthias Gerber und die Kurs-Leiterin Jeannette Loosli werden gerne Ihre Fragen beantworten.

Beim anschliessenden Kaffee, Tee und Kuchen pflegen wir den Austausch und das gemütliche Zusammensein.

## ❖ “Café Balance” Rhythmik-Kurs für Seniorinnen und Senioren

Über die kältere Jahreszeit bieten wir den Rhythmik-Kurs «Café Balance» jeweils am Dienstagnachmittag im Pfarreiheim Jonschwil wieder an. Bei leichter Gymnastik zu begleitender Musik werden Gleichgewicht und Koordination geübt.

**Kurs-Zeit:** jeweils dienstags von 14:00 bis 14:50 Uhr

**Kurs-Ort:** Pfarreiheim Jonschwil, Schulstrasse 13

### **Kursblock 1: 9 Lektionen im Herbst 2023**

Termine: 24.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12. / 19.12.

### **Kursblock 2: 10 Lektionen im Frühling 2024**

Termine: 9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1. / 13.2. / 20.2. / 27.2. / 5.3. / 12.3. / 19.3.

**Kosten:** Fr. 10.- pro Lektion (verbindliche Buchung pro Kursblock)  
Einige Krankenkassen zahlen bei Zusatzversicherten einen Beitrag.

Eine unverbindliche **kostenlose Schnupperlektion** ist jederzeit möglich.

**Versicherung:** Sache der Teilnehmenden. Für Schäden wird keine Haftung übernommen.

**Kleidung:** Für die Lektionen empfehlen wir bequeme Kleidung sowie Turnschuhe, Turnschlappi oder rutschfeste Socken.

### **Kursleitung, Infos, Anmeldungen:**

Jeannette Loosli Gassama, Musik-Pädagogin, Rhythmik-Lehrerin,  
Tel. 076 830 95 00, [balance@thurweb.ch](mailto:balance@thurweb.ch)

**Fahrdienst für mobilitäts-ingeschränkte Personen:** Paul Germann, Tel. 071 923 35 20

Anschliessend an die Rhythmik-Lektionen geniessen wir in gemütlicher Runde **Kaffee und Kuchen** und pflegen den Austausch.

**Weitere Auskunft:** Amt für Gesundheitsvorsorge St.Gallen, Fachstelle Gesundheit im Alter, Eleonora Nägele, Tel 058 229 49 34 [eleonora.naegele@sg.ch](mailto:eleonora.naegele@sg.ch)

Andere Kursorte und Daten siehe: [www.seniorenrhythmik.ch](http://www.seniorenrhythmik.ch)  
(Menü «Rhythmik für Senioren» - «Ostschweiz»)

## ❖ **Wöchentliche IGAA-Angebote**

<b>Englisch-Kurse</b>	drei Sprachniveau-Gruppen jeden Montagvormittag
<b>PILATES-Kurse</b>	eine Gruppe jeden Dienstagabend, zwei Gruppen jeden Mittwochmorgen, eine Gruppe jeden Donnerstagabend
<b>Radtouren</b>	jeden zweiten Donnerstag vom März bis Oktober
<b>Wanderungen</b>	jeden zweiten Donnerstag (alternierend zu den Radtouren) vom Januar bis Dezember

## ❖ **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](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)

## ❖ **Wir Pensionierten ...**

**...wollen endlich das tun, was wir gerne machen und selbst über unsere Zeit bestimmen.**

Möchtest du einen Teil deiner Zeit sinnvoll nutzen, Neues lernen und erfahren?

Möchtest du dich gern im Kreis von Kolleginnen und Kollegen 60+ bewegen?

Möchtest du deine vielfältigen (Lebens-)Erfahrungen auf verschiedenen Gebieten einsetzen?

Möchtest du dich nützlich fühlen und Wertschätzung erfahren?

Dann bist du bei uns in der IG Aktives Alter (IGAA) genau richtig. Wir sind eine aufgestellte Kerngruppe von aktuell 14 Frauen und Männern im Alter 60+ und freuen uns auf dich, deine Ideen und dein Mitmachen dort, wo es dir Freude macht.

Melde dich unverbindlich für weitere Infos und/oder zum Schnuppern unter:

[kontakt@AktivesAlterJonschwil.ch](mailto:kontakt@AktivesAlterJonschwil.ch)

## ❖ Ressorts der IGAA-Kerngruppe

- **Bänkli-Unterhalt auf dem Bänkliweg**  
Kurt Köchli, Tel. 071 923 16 91
- **Englisch 60+ Kurse**  
Doris Hollenstein, Tel. 071 277 02 94
- **Finanzen**  
Adrian Steiger, Tel. 079 732 29 60
- **Generationen im Schulzimmer**  
Paul Germann, Tel. 071 923 35 20
- **Kontakt Daten, Newsletter, Publikationen im GemeindeAktuell**  
Josef Gehrig, Tel. 071 923 12 70
- **Lesekreis**  
Lotti Lüscher, Tel. 079 822 21 70
- **Offene Bücherschränke**  
Jonschwil: Yvonne Mathys, Tel. 071 923 75 32  
Schwarzenbach: Susanne Steiger, Tel. 079 623 29 32
- **Organisation, Sitzungen**  
Theres & Paul Germann, Tel. 071 923 35 20
- **Ortsvertretung Pro Senectute**  
Maya Köchli, Tel. 071 923 16 91  
Brigitte Koch, Tel. 071 923 46 63
- **PILATES – Kurse**  
Josef Gehrig, Tel. 071 923 12 70  
Beatrix Egli, Tel. 078 719 29 96
- **Radtouren (ab Jonschwil oder Schwarzenbach)**  
Kurt Köchli, Tel. 071 923 16 91
- **Strassenverkehr – Workshops**  
Josef Gehrig, Tel. 071 923 12 70  
Sara Franzen, Tel. 078 731 49 91
- **Wanderungen (ab Jonschwil oder Schwarzenbach)**  
Ursula Klauser, Tel. 071 923 45 34
- **Webseite mit aktuellen Infos** [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)  
Josef Gehrig, Tel. 071 923 12 70  
Paul Germann, Tel. 071 923 35 20