

IGAA-Newsletter 2025-1



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 40 Newsletter-Ausgaben erstellt und verschickt.

Zurzeit erhalten 144 Personen über 111 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 unserer Webseite 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 2024

2024 war ein Jahr mit vielen wirtschaftlichen Unsicherheiten, Umweltkatastrophen, kriegerischen Auseinandersetzungen und politischen Problemen. Viele Demokratien gerieten unter Druck von extremen Populisten, die tiefe Gräben in die Gesellschaft treiben. Die komplexen Probleme unserer Zeit müssten eigentlich in Zusammenarbeit aller und unter Bündelung aller vernünftigen Kräfte angepackt werden. Hoffen wir, dass diese Einsicht bald breite Kreise erfasst!

Der Interessengemeinschaft Aktives Alter (IGAA) ist es ein Anliegen, mit ihrer Arbeit und ihrem Angebot zu einem guten Miteinander und Zusammenhalt in unserer Gemeinde beizutragen.

Sitzungen

Es fanden 5 Sitzungen der IGAA-Kerngruppe und diverse weitere Sitzungen in thematischen und projektbezogenen Arbeitsgruppen statt, z.B. für die Entwicklung des Projekts «Kafi mitenand», für die Vorbereitung von Velo- & Wandertouren und für weitere Angebote.

Zusammenarbeit

Im Schulprojekt «Generationen im Schulzimmer» arbeiten wir weiter sehr gut mit der Schulleitung und den Lehrpersonen der Primarschulen zusammen. Vier Seniorinnen und zwei Senioren unterstützen Lehrpersonen in einem selbstgewählten, regelmässigen Pensum. Diese Einsätze werden von den Lehrpersonen und SchülerInnen sehr geschätzt.

Am 7. März 2024 spielten Seniorinnen und Senioren mit Primarschulkindern im Pfarreiheim Jonschwil. Die Kinder brachten ihre Lieblingsspiele mit und genossen die Zeit mit den Erwachsenen sehr, besonders dann, wenn die «Grossen» das Spiel verloren.

Für den beliebten Senioren-Treff konnte immer noch kein Nachfolgeteam gefunden werden. Interimsweise übernahm Pascal Knaus die Organisation der Anlässe im Jahr 2024. Projektbezogen arbeiten wir bei ausgewählten Anlässen sehr gut mit ihm zusammen, so z.B. beim Vortrag mit dem Meteorologen Thomas Bucheli.

Vernetzungen

Wir sind Kollektivmitglied im Verband für Seniorenfragen SGARAI.

Theres Germann arbeitet im Kantonalen Seniorenrat mit. Dieser bringt die Sicht und die Anliegen von Seniorinnen und Senioren in die kantonalen Behörden ein.

Eine Delegation der IGAA traf sich mit dem Gemeindepräsidenten Philipp Egger und dem Ratschreiber Pascal Knaus zum Austausch über Angebote für die ältere Bevölkerungsgruppe der Gemeinde. Eine Vertretung von uns nahm am jährlichen Vereinsdelegationstreffen teil.

Kurse, Weiterbildung

Im Januar 2024 wurden drei Strassenverkehr-Workshops angeboten, an denen 28 Personen teilgenommen haben.

Drei Gruppen besuchen Englisch-Kurse am Montagvormittag unter der bewährten Leitung von Doris Hollenstein im Mesmerhaus Jonschwil. Es wird v.a. Konversation geübt.

Lotti Lüscher leitet seit Jahren kompetent eine Gruppe von Lesefreudigen. Es fanden 5 Lesekreis-Treffen im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung Jonschwil statt.

Ein geplanter Spanisch-Kurs für Seniorinnen und Senioren musste wegen zu wenig Anmeldungen abgesagt werden.

Arbeiten zuhanden der Gemeinde und der Bevölkerung

Josef Gehrig und Paul Germann betreuen seit 2015 die Webseite www.AktivesAlterJonschwil.ch. Sie dient als Informations-Plattform für alle EinwohnerInnen im Alter 60+ und weitere Interessierte.

Josef Gehrig ist zuständig für die Redaktion und Publikation aller IGAA-Publikationen im GemeindeAktuell und für jährlich 2 bis 5 Newsletters mit Versand an 144 Adressen via E-Mail.

Auch im vergangenen Jahr wurden die 14 Bänkli von Kurt Köchli und den 7 Mitgliedern des Bänkli-Teams mehrmals kontrolliert und nach Bedarf in Zusammenarbeit mit dem Bauamt renoviert und gereinigt.

Die Offenen Bücherschränke in Jonschwil und Schwarzenbach werden von Yvonne Mathys und Susanne Steiger betreut und erfreuen sich einer guten Nachfrage.

Gesundheit, Sport, soziale Kontakte

Drei PILATES-Kurse, organisiert von Josef Gehrig, geleitet von Beatrix Egli, wurden mit total 162 Lektionen durchgeführt (vier Gruppen pro Woche, durchschnittlich 8 Teilnehmende pro Gruppe). Das beliebte PILATES-Training wird seit 2015 angeboten (total 27 Kurse mit 857 Lektionen).

Das Velo-Team mit Kurt Köchli als Leiter konnte 3 Tages- und 11 Halbtagestouren mit total 193 Teilnehmenden und 557 gefahrenen Kilometern durchführen. Alle zusammen haben somit 7282 Kilometer zurückgelegt. Leider mussten wir zwei Touren wegen Regen absagen, drei haben wir trotz leichtem Regen durchgeführt. Die Touren bewirken viel Freude, Humor und Zusammenhalt.

Ursula Klauser, unterstützt von Maya Köchli und Brigitte Koch, konnten alle zwei Wochen über das ganze Jahr verteilt 25 leichte Wanderungen in der Gemeinde und näheren Umgebung mit einem beliebten, gemütlichen Kaffeehalt durchführen.

Am 6. März 2024 stellten sich im Rahmen eines Senioren-Treffs Einrichtungen für Seniorinnen und Senioren vor: die Spitex Region Uzwil, Pro Senectute Wil und Umgebung, der Wohnsitz Dörfli Schwarzenbach, die Genossenschaft Alterssiedlung Jonschwil und wir von der IGAA. Unsere Infos mit Bild-Präsentationen kamen bei den Zuhörenden gut an.

Am 6. November 2024 referierten Nicolaj Sprecher, Pflegeexperte und Leiter der psychosozialen Spitex und Esther Indermaur, Mitglied der Geschäftsleitung der Thurvita AG zu den Themen "Gesundheitliche Herausforderungen im Alter" und "Pflege im Alter". Diesen Vortrag boten wir in Zusammenarbeit mit dem Senioren-Treff an.

Die Rollstuhl-Spaziergänge in Schwarzenbach fanden am 24. Mai und 20. September 2024 statt. Mit je 16 Rollstuhl- oder Rollator-Fahrenden und einer entsprechenden Anzahl Begleitpersonen ist jeweils eine stattliche Gruppe unterwegs. Als Höhepunkt gab es im Mai einen Besuch im Büffelhof der Familie Künzle mit Kaffee und Degustationen, gesponsert von der Familie Künzle, und im September spielte Frau Frei aus Müllheim bekannte Lieder und Schlager zum Mitsingen im Pfarreitreff, wo die Spaziergänge beim gemütlichen Zusammensein bei Kaffee und Gipfeli enden.

Am 9. November 2024 nahm eine Vertretung der Kerngruppe, zusammen mit Menschen mit Beeinträchtigung, am Plausch-Unihockey-Turnier in Schwarzenbach teil.

Am 25. November 2024 luden wir unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer zu einem feinen Essen und gemütlichen Zusammensein mit der Kerngruppe in die Hofbeiz Bettenau ein.

Kulturelles

Am 15. Mai 2024 organisierten wir eine Führung durch die Ausstellung "Wasser, Wolken, Wind" im Forum Würth in Rorschach mit anschliessendem gemütlichen Zusammensein bei Kaffee und Kuchen im KunstCafé mit Blick auf den Bodensee.

Am 3. April 2024 gab der Meteorologe Thomas Bucheli vom Fernsehen SRF im Pfarreiheim Jonschwil vor einem vollen Saal einen lebendigen Einblick in seine Arbeit rund ums Wetter. Diesen Anlass boten wir in Zusammenarbeit mit dem Senioren-Treff an.

Pro Senectute Wil und Umgebung

Maya Köchli und Brigitte Koch arbeiten als Ortsvertreterinnen der Pro Senectute für unsere Gemeinde. In dieser Funktion machen sie für Gratulationen zu Geburtstagen ab 80 Jahren persönliche Besuche. Sie geben bei Bedarf auch Informationen zu Angeboten der Pro Senectute.

Neue Mitglieder in der Kerngruppe

Wir freuen uns alle sehr über die neuen Mitglieder in unserer Kerngruppe. Beatrice Burgener, Roland Hugentobler und Sonja Züblin verjüngen unser Team und bringen neue Ideen und eine grosse Motivation zur Mitarbeit und zum Mitgestalten in unsere Arbeit mit.

Summe der geleisteten Stunden (inkl. Beteiligung an IGAA-Aktivitäten)

Gemäss der Empfehlung von Benevol erfassen wir unsere Arbeitsstunden: Die Mitglieder der Kerngruppe und weitere Helfende leisteten total rund 2500 Stunden Freiwilligenarbeit, z.B. bei der Organisation und Begleitung von Velotouren, Bänkli-Pflege, Mithilfe in Schulen, bei den Rollstuhl-Spaziergängen und bei kulturellen Anlässen etc. Diese Leistung ist nur möglich dank einem guten Teamgeist, viel Einsatzbereitschaft und grossem Verantwortungsbewusstsein aller Kerngruppen-Mitglieder und Freiwilligen.

Dank

Wir danken

- den Gemeindebehörden für den finanziellen Beitrag zur Unterstützung unserer Arbeit, für den kostenlosen Druck von Flyern und Plakaten, für die kostenlose Benützung des Gymnastikraums für das PILATES-Training und anderer Räume für unsere Anlässe sowie den Hauswartdiensten für die gute Zusammenarbeit.
- der kath. Kirchgemeinde für die zur Verfügung gestellten Räume im Pfarreiheim, im Pfarreitreff und im Mesmerhaus und die damit verbundene Arbeit des Mesmers und weiterem Personal.
- den Verantwortlichen der Alterssiedlung für die Benützung des Gemeinschaftsraums und der Erlaubnis, zwei Bücherschränke zu betreiben.
- den beiden Dorfkorporationen, der Raiffeisenbank und der St. Galler Kantonalbank für die finanzielle Unterstützung unserer Anlässe und unserer Arbeit.

- der Familie Künzle für das grosszügige Gastrecht für die Rollstuhl-Fahrenden auf ihrem Büffelhof in Schwarzenbach.
- den Lehrpersonen und der Schulleitung der Primarschulen für die gute Zusammenarbeit im Projekt "Generationen im Schulzimmer".
- Pascal Knaus als Interims-Leiter des Senioren-Treffs für die gute Zusammenarbeit.
- den Kursleiterinnen Doris Hollenstein (Englisch), Beatrix Egli (PILATES), Lotti Lüscher (Lesekreis) und Sara Franzen (Strassenverkehr-Workshop) für ihre kompetente Arbeit.

Ein grosses Dankeschön geht auch an die Helferinnen und Helfer, die uns bei vielen Angeboten unterstützend zur Seite stehen. Diese wichtige und unkomplizierte Mitarbeit schätzen wir sehr. Ohne diesen Einsatz wäre unser breites Angebot gar nicht möglich!

Jonschwil / Schwarzenbach, 31. Dezember 2024

Für die IGAA-Kerngruppe verfasst von Theres und Paul Germann

❖ Angebote und Projekte im 2025

PILATES-Kurse

Die IGAA organisiert drei PILATES-Kurse pro Jahr mit einem Ganzkörper-Training für Personen vom jugendlichen bis zum Senioren-Alter in gemischten Frauen- und Männergruppen.

PILATES – Kurse im 2025 mit total 163 Lektionen	4 Gruppen pro Woche		
	Dienstag-Gruppe 18:00 – 19:00 Uhr	Mittwoch-Gruppen 8:00 – 9:00 Uhr 9:15 – 10:15 Uhr	Donnerstag-Gruppe 19:30 – 20:30 Uhr
1. Kurs mit 52 Lektionen	7. Januar – 1. April	8. Januar – 2. April	9. Januar – 3. April
2. Kurs mit 43 Lektionen	15. April – 24. Juni	16. April – 25. Juni	17. April – 26. Juni
3. Kurs mit 68 Lektionen	5. August – 9. Dezember	6. August – 10. Dezember	7. August – 11. Dezember

Die Daten der geplanten Lektionen befinden sich auf der Rückseite des Flyers (siehe IGAA-Webseite).

Ort: Gymnastikraum im OZD, Jonschwil

Kleidung: T-Shirt, Turnhose / Trainer, Frottiertuch

Kursgeld: 12.- Fr pro Lektion

Leitung: Beatrix Egli, Tel 078 719 29 96

Anmeldung: Name, Adresse, Tel-Nr., Handy-Nr., Mail-Adresse, gewünschte Gruppe an Josef Gehrig, Schwarzenbach, Tel 071 923 12 70, josef.gehrig@bluewin.ch

Gäste sind jederzeit willkommen und können eine kostenlose Schnupperlektion besuchen nach Anmeldung bei Beatrix Egli.

Englisch 60+ Kurse

Aktive Seniorinnen und Senioren nutzen ihre Zeit heute vermehrt zum Reisen. Mit Englisch-Kenntnissen können sie sich weltweit mit anderen Menschen austauschen und sich in Hotels und Restaurants mit dem Personal verständigen. In diesen Kursen können Sie in ihrer Altersgruppe Englisch ohne Stress lernen. Als Lernende stehen Sie und Ihre Bedürfnisse stets im Mittelpunkt. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation. Zudem erfahren Sie Wissenswertes und Ungewöhnliches über die englische Kultur und Sprache.

Die Kurse werden in drei verschiedenen Niveaus geführt, von Einsteigern mit wenigen Vorkenntnissen bis Fortgeschrittene (Niveau B1) mit Fokus Konversation.

In jedem Level sind Einsteiger mit den entsprechenden Vorkenntnissen jederzeit herzlich willkommen. Melden Sie sich bei der Kursleiterin für eine Schnupper-Lektion!

Alle Englisch 60+ Kurse finden am Montag-Vormittag statt.

Zeit: 8:25 – 9:20 Uhr Fortgeschrittene (Level B1)
9:30 – 10:25 Uhr mittleres Niveau (Level A2)
10:35 – 11:30 Uhr Einsteiger (Level A1+)

Ort: Mesmerhaus, Schulstrasse 4, Jonschwil

Teilnehmer: max. 10 Personen pro Kurs

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

Anmeldung und weitere Auskünfte bei der Kursleiterin:

Doris Hollenstein Schwarz, Jonschwil, Tel 078 843 74 27, doris.hollenstein@gmail.com

Kafi mitenand

Mit dem neuen Angebot «Kafi mitenand» organisiert die IGAA einen Kaffee-Treffpunkt gleichzeitig in den Dörfern Jonschwil und Schwarzenbach. Das «Kafi mitenand» soll ein Ort für alle Personen sein, welche gemeinsam Zeit verbringen und Kontakte pflegen möchten (spielen, erzählen, zuhören, etc.).

Das «Kafi mitenand» wird an jedem dritten Mittwoch im Monat (ausser Schulferien) angeboten.

Geplant sind im 2025 folgende Daten: 15. Januar, 19. Februar, 19. März, 21. Mai, 18. Juni, 20. August, 17. September, 19. November und 17. Dezember.

Die **Eröffnung** ist am **Mittwoch-Nachmittag, 15. Januar 2025** von 14 Uhr bis 17 Uhr

- in Jonschwil: im Mesmerhaus, Schulstrasse 4
- in Schwarzenbach: im Pfarreitreff, Kapellstrasse 2

Zur Eröffnung gibt es gratis Kaffee, Getränke und Kuchen.

Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher!

Die **Ansprechpersonen** für das «Kafi mitenand» sind

- in Jonschwil: Ursula Hunziker Tel 071 951 23 55, Ursula Klauser Tel 071 923 45 34
- in Schwarzenbach: Sonja Züblin Tel 071 925 35 48, Béatrice Burgener Tel 071 923 94 55

Strassenverkehr-Workshops

Das Wissen über aktuelle Verkehrsregeln können Sie in einem Strassenverkehr-Workshop Ende Januar 2025 auffrischen.

Wir organisieren vier gleiche Workshops (d.h. zwei Workshop-Gruppen an zwei Freitagen).

Workshop-Daten: Freitag, 24. Januar und 31. Januar 2025

1. Gruppe 8:00 – 9:30 Uhr 2. Gruppe 10:00 – 11:30 Uhr

Ort: Gruppenraum im Mesmerhaus, Schulstrasse 4, Jonschwil

Kosten: 10 Fr pro Person

Workshop-Leitung:

Sara Franzen-Hangartner, eidg. diplomierte Fahrlehrerin, Jonschwil, Tel 078 731 49 91

Anmeldung bis spätestens 17. Januar 2025

mit Namen, Wohnadresse, Tel-Nummer., Mail-Adresse, gewünschtem Datum und gewünschter Gruppe an Josef Gehrig, Schwarzenbach, Tel 071 923 12 70, josef.gehrig@bluewin.ch

Pro Gruppe können maximal 12 Personen teilnehmen.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Anmeldedatums berücksichtigt.

Wander-Projekt mit der Universität Bern

«Gute, gesunde Gewohnheiten finden und möglichst lange beibehalten»

Das gemeinsame Wander-Projekt von Studierenden der Uni Bern mit der IGAA beinhaltet drei leichte Wanderungen mit Kaffeepause, immer donnerstags von 9:00 bis ca. 11:30 Uhr.

Treffpunkt: Kreisel Jonschwil.

Erste Wanderung am 30. Januar 2025: Gemeinsamer Postenspaziergang mit der Projektgruppe der Uni Bern mit Ideen, Tipps und Tricks, wie gute, gesunde und wohltuende Gewohnheiten nachhaltig gestärkt werden können.

Zweite Wanderung am 13. Februar 2025: Austausch von Eindrücken und Erfahrungen in der Gruppe.

Dritte Wanderung am 27. Februar 2025: Teilen von Eindrücken und Erfahrungen mit der Projektgruppe der Uni Bern.

Wir freuen uns, wenn Sie mit Ihrer Teilnahme die Studierenden der Uni Bern und deren Projekt unterstützen.

Anmeldung bis 19. Januar 2025 an Ursula Klauser, Tel. 079 457 94 55 oder h.klauser@thurweb.ch

Wanderungen und Radtouren

Wir organisieren alle 14 Tage einen Bewegungsanlass in der freien Natur.

Im 2025 sind es 24 Wanderungen und 16 Radtouren an folgenden Donnerstagen.

Wanderungen: 16. / 30. Januar, 13. / 27. Februar, 13. / 27. März, 10. / 24. April, 8. / 22. Mai, 5. / 19 Juni, 3. / 17. / 31. Juli, 14. / 28. August, 11. / 25. September, 9. / 23. Oktober, 6. / 20. November, 4. Dezember

Radtouren: 20. März, 3. / 17. April, 1. / 15. / 29. Mai, 12. / 26. Juni, 10. / 24. Juli, 7. / 21. August, 4. / 18. September, 2. / 16. Oktober

Die Wanderungen umfassen Routen in der näheren Umgebung mit max. 10 km.

Die Radtouren umfassen Routen mit ca. 35 km für Halbtagestouren, mit ca. 60 km für Tagestouren.

Wir starten vorwiegend um 9:00 Uhr in Schwarzenbach oder Jonschwil.

Detaillierte Informationen werden ca. 2 Wochen vor jeder Tour auf der IGAA-Webseite und im GemeindeAktuell publiziert.

Organisation und Ansprechperson für Wanderungen:

Ursula Klauser, Jonschwil, Tel 071 923 45 34 / 079 457 94 55

Organisation und Ansprechperson für Radtouren:

Kurt Köchli, Schwarzenbach, Tel 071 923 16 91 / 079 255 78

Lesekreis

Die IGAA bietet jährlich 5 Lesekreis-Treffen an, zu denen Personen aller Altersgruppen herzlich eingeladen sind.

Das **erste Lesekreis-Treffen** findet statt am **Montag, 10. März 2025**.

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

- «Wenn Sie wüsste» von Freida McFadden
- «Was man von hier aus sehen kann» von Mariana Leky

Diese Literatur wird im ersten Lesekreis-Treffen besprochen.

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

Leitung, Anmeldung, Auskunft: Lotti Lüscher, Tel 079 822 21 70

Kulturelle Anlässe

Am Freitag, 2. Mai 2025 bieten wir einen Ganztagesausflug zum Campus Galli in Messkirch DE an. Dort wird mit mittelalterlichem Handwerk ein Kloster nach dem St.Galler Klosterplan aufgebaut.

Die IGAA feiert ihr 10-Jahres-Jubiläum am Samstag, 25. Oktober 2025 mit einem Fest in der Aula vom OZD für alle interessierten Personen der Gemeinde Jonschwil. Nicolas Senn (Hackbrett) und Elias Bernet (Piano) treten mit dem Programm "Hackbrett meets Boogie-Woogie" auf.