# Zukunfts-Workshop

## 60plus Bewegen und Begegnen

IM OBERSTUFENZENTRUM DEGENAU JONSCHWIL



IG AKTIVES ALTER JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

9243 Jonschwil Tel. 079 945 42 85

www.aktivesalterjonschwil.ch

Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015

IG AKTIVES ALTER JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

Home
> Wer wir sind
> Mitarbeitende
Angebote und Anlässe
Ihre Fragen & Wünsche
VIA Gesundheitsförderung
Kontakt
Links und Downloads
Archiv
Adresse
IG AKTIVES ALTER
Jonschwil-Schwarzenbach
9243 Jonschwil
wertvoll altsein in der Gemeinschaft
© Paul Germann
Made with Sites by Hostpoint.ch
Wer wir sind
Die IG Aktives Alter ist eine konfessionell und politisch neutrale, unabhängige Interessengruppe der Gemeinde Jonschwil für Frauen und Männer ab 60 Jahren, die ihr Älter-werden aktiv, selbstbestimmt und selbstbewusst gestalten wollen.
Jede Frau, jeder Mann ab 60 ist in unserer IG herzlich willkommen, kann sich mit den über Jahre erworbenen, vielfältigen Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen und in geeigneter Form teilnehmen und/oder mitarbeiten.
Wir investieren Zeit, Wissen, Erfahrung und Energie in die aktive Gestaltung unseres dritten Lebensabschnittes und unseres Umfeldes im Privaten, im Quartier, im Dorf und in der Gemeinde.
Wir setzen uns ein für Gesundheit, Selbstbestimmung, Selbständigkeit und gegenseitige Hilfsbereitschaft bis ins hohe Alter.
Wir verstehen uns als Anlaufstelle in Altersfragen für Einzelpersonen, Angehörige, Körperschaften, Behörden und Aussenstehende.
Wir vernetzen uns und arbeiten mit verschiedensten anderen Gruppen, Vereinen, Leistungsanbietern und dem Projekt VIA zur Gesundheitsförderung in Gemeinden zusammen.
Wir informieren uns, bringen unsere Ideen an geeigneten Stellen ein, starten eigene Projekte und setzen sie nach Bedarf und unseren Möglichkeiten um.
Wir sind kein Verein und erheben keinen Jahresbeitrag.
Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015
IG AKTIVES ALTER
JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

Home
> Wer wir sind
> Mitarbeitende
Angebote und Anlässe
Ihre Fragen & Wünsche
VIA Gesundheitsförderung
Kontakt
Links und Downloads
Archiv
Adresse
IG AKTIVES ALTER
Jonschwil-Schwarzenbach
9243 Jonschwil
wertvoll altsein in der Gemeinschaft
© Paul Germann
Made with Sites by Hostpoint.ch
Die Mitarbeitenden
Kerngruppe:
Verantwortlich für die Organisation der IG AKTIVES ALTER JONSCHWIL
Mitglieder:
- Gehrig Josef, Kapellstrasse 5, 9536 Schwarzenbach
- Germann Theres, Dörfli 3, 9536 Schwarzenbach
- Hunziker Hansruedi, Winkelstrasse 8, 9243 Jonschwil
- Köchli Kurt, Hirschenstrasse 3, 9536 Schwarzenbach
- Köchli Maja, Hirschenstrasse 3, 9536 Schwarzenbach
Erweiterte Kerngruppe:
Mitglieder:
- Dawson Graham, Geissmattstr. 19a, 9536 Schwarzenbach
- Germann Paul, Dörfli 3, 9536 Schwarzenbach
- Koch Brigitte, Sonnhaldenstrasse 31, 9536 Schwarzenbach
- Kreier-Rupp Berty, Wildbergstrasse 3, 9243 Jonschwil
- Mathys Yvonne, Sonnenstrasse 5, 9243 Jonschwil
- Meier Matthias, Ekkehardweg 3, 9243 Jonschwil
- Scherrer Elena, Sonnhaldenstrasse 22, 9536 Schwarzenbach
- Stöhr Dawson Gaby, Geissmattstr. 19a, 9536 Schwarzenbach
Frauen und Männer, die sich gerne engagieren und ihre vielfältigen Fähigkeiten einbringen möchten, sind als Mitarbeitende in unserer IG jederzeit herzlich willkommen.
Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015
IG AKTIVES ALTER
JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

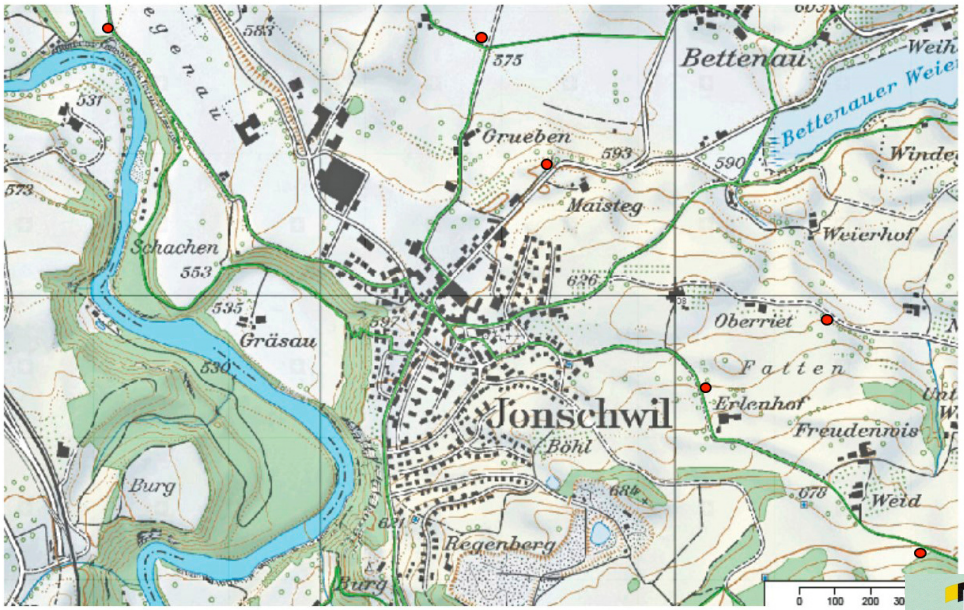
# Eigene Angebote der IG AKTIVES ALTER

- Bänkli-Programm
- Offener Bücherschrank
- PILATES für Senioren
- Tischete

Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015
IG AKTIVES ALTER
JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

## Geplante neue Bänkli in Jonschwil

● 6 neue Standorte

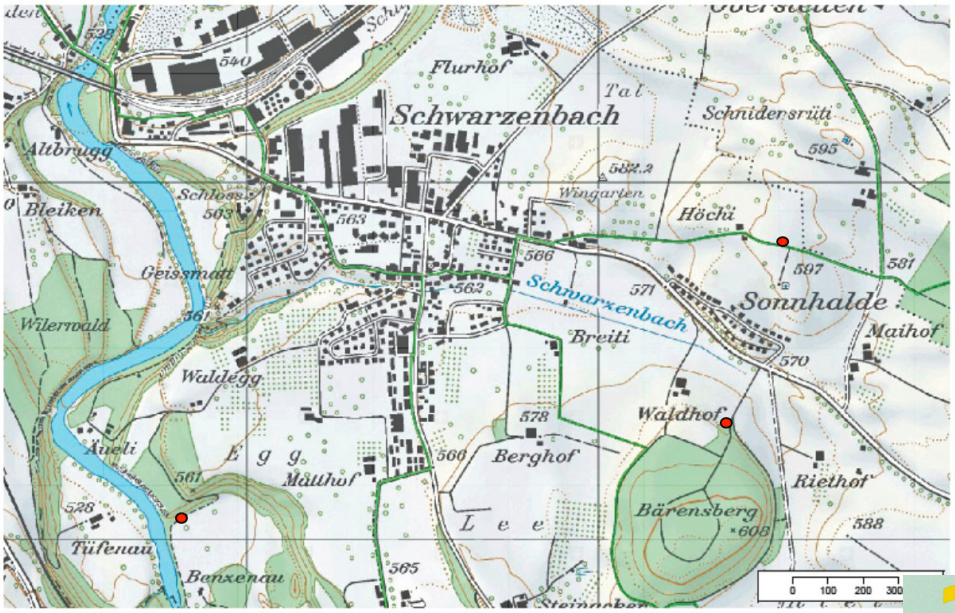



Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015

IG AKTIVES ALTER JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

## Geplante neue Bänkli in Schwarzenbach

● 3 neue Standorte




Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015

IG AKTIVES ALTER JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015

IG AKTIVES ALTER
JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

## Regeln für den offenen Bücherschrank

- Alle Interessierten jeden Alters dürfen sich **gratis** Bücher holen. Diese müssen nicht zurückgebracht werden.
- Gelesene und / oder neue Bücher dürfen von jedermann in den Schrank gestellt werden,
  zum Beispiel Romane, Krimis, Bildbände, Comics, Bilder- und Kinderbücher.
  **Aber** keine verschmutzten, keine beschädigten, keine pornografischen, keine rassistischen Bücher !
- Der Bücherschrank darf nicht zur Entsorgung missbraucht werden.
- Der Schrank wird von Freiwilligen betreut.

Bei Fragen und Beanstandungen melden Sie sich bitte über die Telefonnummer 079 945 42 85.

Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015

IG AKTIVES ALTER
JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

IG AKTIVES ALTER JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

## Bücher im offenen Bücherschrank (aktueller Stand Anfangs April 2015)

Der offene Bücherschrank ist zur Zeit gut gefüllt z.B. mit:

- Kinder- und Jugendbüchern
  u a. „Grimms Märchen", „Pinocchio" v. Collodi, „Der Türkisvogel" v. De Cesco
- Biografischen Werken
  u. a. Berichte über das Wirken von Lotti Latrous, „Das volle Leben" mit Berichten aus dem Leben von älteren Männern, zusammengetragen von Susanne Schwager
- Romanen
  u. a. von Eveline Hasler, Martin Suter, Lukas Hartmann
  Heimatromane v. Ernst, Liebes- und historische Romane
- Krimis
  u a. von Donna Leon, Nora Roberts und Mary Higgins Clarc
- Kunstbänden, Sachbüchern
  u. a. „Michelangelo und seine Zeit", Piccasso , Van Gogh, Edelsteine, Mineralien, Briefmarken, Flugbild der Alpen

Weitere Informationen siehe www.aktivesalterjonschwil.ch

Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015

IG AKTIVES ALTER JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

## PILATES für Senioren im OZ Degenau

**PILATES - Kurs mit 11 Lektionen** vom Mittwoch 15.4.2015 bis Mittwoch 24.6.2015 jeweils von 9 – 10 Uhr
im Gymnastikraum vom Oberstufenzentrum Degenau Jonschwil

Kursleitung: Beatrix Egli, PILATES - Instruktorin, Jonschwil, Tel 071 923 16 88, E-Mail beatrix306@bluewin.ch

Kursorganisation / Anmeldung an: Josef Gehrig, Schwarzenbach, Tel 071 923 12 70, E-Mail josef.gehrig@bluewin.ch

Kurskosten: 150.- Fr

Weitere Informationen zum Pilates-Angebot siehe www.aktivesalterjonschwil.ch

Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015

IG AKTIVES ALTER
JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

## Weshalb PILATES – Kurse für Senioren ?

PILATES ist ein äusserst sanftes und zugleich effektives Training, das jedem die Möglichkeit gibt, den Körper zu kräftigen, zu formen, zu dehnen und zu entspannen.

Es hilft, die richtige Atmung zu trainieren, die Körperhaltung zu verbessern, Haltungsfehler zu korrigieren und das Körperbewusstsein zu stärken.

Mit systematisch aufgebauten Bewegungsübungen und einfachen Hilfsmitteln wird im Bereich der Wirbelsäule und der Gelenke einerseits die Kraft trainiert und andererseits die Beweglichkeit verbessert.

Die Muskulatur des Körpers wird von innen nach aussen trainiert.

Zentral ist eine Stabilisierung des Beckens und die Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, gefolgt von idealen Bewegungsübungen für alle Gelenke im ganzen Körper.

Das ganzheitliche Körpertraining mit der PILATES-Methode führt zu einer verbesserten Körperhaltung und Körperausrichtung, so dass viele Alltagsbewegungen ökonomischer und koordinierter ausgeführt werden können.

PILATES-Übungen eignen sich für alle, ob alt oder jung, ob sportlich oder unsportlich.

Weitere Informationen zum PILATES-Angebot siehe www.aktivesalterjonschwil.ch

Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015

IG AKTIVES ALTER
JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

Tischete

**Wir sind im Aufbau einer Tischgemeinschaft.**
**Dazu laden wir interessierte Menschen zum Mitmachen ein.**

Miteinander essen und plaudern macht einfach mehr Spass.
Regelmässiges Treffen verbindet und schafft eine wertvolle Atmosphäre für Genuss und Fröhlichkeit.

- Wir vereinbaren verbindliche Abmachungen.
- Wir teilen uns die Arbeiten und Kosten.
- Wir essen ausgewogen und genussvoll.
- Wir verfolgen keine kommerziellen Interessen.

Sinnvoller Einsatz für andere Menschen, sei es kochen, zuhören, Gespräche führen, Spiele spielen, gemeinsame Ausflüge planen
→ jedermann kann etwas beitragen !

**Ich freue mich auf SIE und / oder IHN !**
Maya Köchli, Hirschenstrasse 3, 9536 Schwarzenbach, Tel. 071 923 16 91

Weitere Informationen siehe www.aktivesalterjonschwil.ch

Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015

IG AKTIVES ALTER JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

# Angebote in der Gemeinde

- **Alterssiedlung in Jonschwil**
- **Altersturnen in Jonschwil und Schwarzenbach**
- **Besuchsdienst der katholischen Kirche**
- **Fahrdienst Rotkreuz**
- **Lismi - Stube**
- **Line Dance - Kurse in Jonschwil**
- **Mahlzeitendienst**
- **Offenes Singen für jedermann/frau**
- **Pflegeheim im Dörfli Schwarzenbach**
- **Rücken-Gymnastik für jedermann/frau**
- **Senioren-Treff Jonschwil-Schwarzenbach**
- **Seniorenturnen Männer Jonschwil-Schwarzenbach**
- **Seniorenzmittag in Jonschwil und Schwarzenbach**
- **Sozialamt Oberuzwil-Jonschwil**
- **Soziale Dienste Oberuzwil-Jonschwil**
- **Spitex Oberuzwil-Jonschwil-Lütisburg**
- **Tennisclub Degenau**
- **Turnverein Jonschwil**
- **Turnverein Schwarzenbach**

Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015

IG AKTIVES ALTER JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

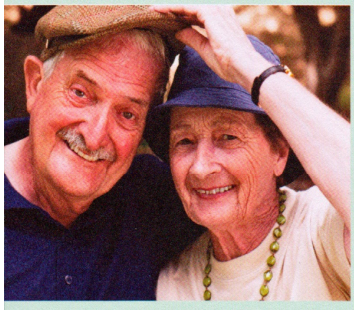
# Angebote in der Region

- **Pro Senectute Wil**
  Beratungen: Wohnen, Recht, Finanzen, Lebensgestaltung.
  Kurse: Sprachen, Kultur, Fotografieren, Computer, Smartphones
- **Palliative Care Ostschweiz**
  Betreuung & Begleitung von Schwerkranken und ihren Angehörigen
  Auskunft über Krankheitsbewältigung, Unterstützungsdienste, Organisation der Betreuung, Schulungen
  Zusammenarbeit mit dem Kantonsspital St.Gallen / Flawil
- **Ökumenische Hospizgruppe Flawil**
- **Ökumenische Wegbegleitgruppe Oberuzwil -Uzwil**
- **Psychiatrische Klinik Wil**
  Kurs für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen
- **PILATES - Kurse für Senioren und Seniorinnen in Flawil und Gossau**



IG AKTIVES ALTER
JONSCHWIL-SCHWARZENBACH

*Wollen nicht die meisten von uns auch im Alter von 60+ möglichst lange sinnvolle Aufgaben erfüllen und sich in einem vertrauten und guten Umfeld wohl fühlen?*



wertvoll alt sein
in der Gemeinschaft

Was kann unsere Interessengemeinschaft **IG AKTIVES ALTER** dazu beitragen, damit die grossen Herausforderungen unserer Gesellschaft infolge der demografischen Entwicklung zu bewältigen sind?

Möchten auch Sie
- Im Alter 60+ noch aktiv sein und Ihre Erfahrungen und Fähigkeiten nutzen können?
- Eine für Sie sinnvolle Aufgabe anpacken?
- Gleichgesinnte kennenlernen?
- Geistig und körperlich beweglich bleiben?
- Etwas Neues aufbauen und mitgestalten?

Die IG Aktives Alter ist eine sich im Aufbau befindende unabhängige Interessengruppe für Frauen und Männer ab 60 Jahren, die ihr Älterwerden aktiv und selbstbewusst gestalten wollen.
Wichtig sind uns Gesundheit, Selbstbestimmung, Selbständigkeit, Lebendigkeit und gegenseitige Hilfsbereitschaft bis ins hohe Alter. Wir investieren Zeit, Wissen, Erfahrung und Energie in die aktive Gestaltung unseres dritten Lebensabschnittes und unseres Umfeldes im Privaten, im Quartier, im Dorf und in der Gemeinde.

Wir vernetzen uns und arbeiten mit verschiedensten anderen Gruppen, Vereinen, Leistungsanbietern und dem Projekt VIA zur Gesundheitsförderung in den Gemeinden zusammen.

Zukunfts-Workshop 60plus am 18. April 2015

IG AKTIVES ALTER
JONSCHWIL-SCHWARZENBACH