

NANU 2021: 60plus – gesund und aktiv bleiben!

Samstag, 20. November, 09:15 – 13:00

Kanti Wil, Hubstrasse 75 (Parkplätze, Bushaltestelle, zu Fuss 10 Min. vom Bahnhof Wil)

Liebe Seniorinnen und Senioren

Nachdem wir diesen Anlass im letzten Jahr Corona bedingt verschieben mussten, freuen wir uns umso mehr, dass wir dieses Jahr die Veranstaltung mit einem Corona-Zertifikat durchführen können. Hier der Zeitplan:

09:15: Türöffnung: Eintreffen der Gäste (Kafi, Gipfeli). Vorweisen des Corona-Zertifikats!

10:00: Begrüssung in der Aula

Lucas Keel (Präsident Regio Wil), Dario Sulzer (Stadtrat Wil)

10:10: Gesundheit und Wohlbefinden in der Stadt Wil. Erläuterungen zum neuen

Altersleitbild: Dario Sulzer, Stadtrat Wil

10:30: Gesundheitsförderung im Alter im Kanton St. Gallen

Karolina Staniszewski, Fachstelle Gesundheit im Alter SG

10:50: Bewegung und Sturzprävention im Alter

Übungen für den Alltag mit Gaby Visser

11:05: Gesundheit ist mehr als Fitness

Bemerkungen von Beat Steiger zu einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff.

Konsequenzen für einen guten Umgang untereinander und in der Gesellschaft.

11:20: Akteure und Akteurinnen der Regio Wil im Gesundheitsbereich

Sportpark Bergholz, Beratung von Angehörigen von stark beeinträchtigten

Personen, Pro Senectute Wil&Toggenburg, 60plus Oberuzwil, IG Sport.

11:40 – 13:00: Mittagessen und Austausch in der Mensa

- Tische mit Flyern
- Gesprächsmöglichkeiten mit Behördenvertretungen der Regio Wil, der Stadt Wil, mit Vertretungen von JahrgängerInnen-Vereinen und AkteurInnen aus altersspezifischen Organisationen.

Wir danken herzlich für die Unterstützung durch die Fachstelle Alter des Kantons St. Gallen, die Regio Wil, die Stadt Wil, Pro Senectute und WIFONA, so dass die Veranstaltung, Begrüssungskaffee und Mittagessen für alle Besucherinnen und Besucher kostenlos sind.

Gerne können Sie sich über NANU (Netzwerk Alter - Nachhaltig Unterwegs) wie auch über unsere Anlässe aus den Jahren 2018 zum Thema „Wohnen im Alter“ und 2019 zur „Freiwilligenarbeit 60plus“ näher informieren unter www.wifona.ch.

Für freuen uns sehr, Sie am 20. November ab 09 Uhr 15 in der Kanti Wil begrüßen zu dürfen!

Mit herzlichem Gruss

Das OK von NANU: Dario Sulzer (Stadtrat), Peter Baumgartner (Pro Senectute Wil&Toggenburg), Margrit Haller (FJV 46-50), Bea Tröhler (FJV 51-55), Freddy Kugler (MJV 46-50), Reto Maffei (MJV 51-55), Beat Steiger (Kantonaler Seniorenrat SG und NANU)