

Alltagstraining- Gymnastik

Wil & Toggenburg



Alltagstraining-Gymnastik

Die Alltagsgymnastik ist ein wichtiger Bestandteil zur Förderung der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Bewegungssicherheit im Alter. Mit viel Spass in der Bewegung, Spiel und Geselligkeit gestalten die spezifisch geschulten Leiterinnen die Stunden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und der Einstieg ist jederzeit möglich.

Toggenburg

Alt St. Johann, Turnhalle Schulhaus,

Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr, Sonja Ruoss / Vreni Scharrer

Brunnadern, Turnhalle Schulhaus Haselacker,

Dienstag, 08.45 – 09.45 Uhr, Marianne Wirz / Christine Frei

Nesslau, Turnhalle Johaneum,

Dienstag, 08.45 – 09.45 Uhr, Mary Barran

Stein, Sporthalle Rüngell,

Montag, 13.45 – 14.45 Uhr, Rinchen Reichlin / Elisabeth Raschle

Wattwil, Turnhalle Schulhaus Grünau,

Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr, Ida Lieberherr / Sonja Ruoss

Auskunft und weitere Informationen: Pro Senectute

Wil und Umgebung

Gähwil Primarschulhaus,
Mittwoch, 14.00- 15.00 Uhr, Claudia Rohrer

Lenggenwil, Mehrzweckgebäude,
Mittwoch, 13.40 - 14.40 Uhr, Vroni Rüegg, Julia Wiget

Niederhelfenschwil, Primarschulhaus,
Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr, Vroni Rüegg, Julia Wiget

Niederwil, Primarschulhaus,
Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr, Marianne Wirz

Oberuzwil, OSZ Schützengarten,
Mittwoch, 13.30 - 14.30 Uhr, Ruth Hengartner / Marianne Wirz

Rossrüti, Primarschulhaus,
Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr, Louise Kempter

Uzwil, Gemeindesaal Gymnastikraum,
Montag, 9.00 - 10.00 Uhr, Erika König

Wil, Trainingsraum Schulhaus Lindenhof,
Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr,
Doris Kleger / Gabriela Rohner / Margareta Rohrbasser

Züberwangen / Zuzwil, Kath. Pfarreiheim,
Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr, Louise Kempter, Anita Braunwalder

Zuckenriet, Aula Primarschulhaus,
Mittwoch 13.45 - 14.45 Uhr, Vroni Rüegg, Julia Wiget

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Dienstleistungen

Hilfe und Betreuung zu Hause

- Haushilfe
- Betreuung und Begleitung im Alltag
- Entlastung von pflegenden Angehörigen
- Einfache pflegerische Tätigkeiten
- Mahlzeitendienst Toggenburg

Begegnung und Austausch

- Turn- und Wassergymnastik
- Wander-, Velo- und Tanzgruppen
- Computer- und IT-Kurse
- Kreativkurse
- Sprach- und Bildungsangebote

Information und Beratung

- Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Lebensgestaltung, Recht
- Administrativer Dienst
- Steuererklärungsdienst
- Vorsorgedokumente (Docupass)
- Vorträge und Veranstaltungen

Mitarbeit und Partizipation

- Freiwilligenarbeit im Rahmen eines Sozialzeit-Engagements

Anlaufstelle für Altersfragen

Pro Senectute Wil & Toggenburg · 071 913 87 87
wil@sg.prosenectute.ch · www.sg.prosenectute.ch
Obere Bahnhofstrasse 36 · 9500 Wil
Bahnhofstrasse 83a · 9240 Uzwil
Rickenstrasse 28 · 9630 Wattwil

