



60+

**GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG**

IM ALTER begegnen
+ bewegen

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger

Sie halten den ersten Flyer Gesundheitsförderung im Alter in Händen. Wir freuen uns, wenn Sie diesen aufmerksam lesen und die darin aufgeführten Angebote und Dienstleistungen selber nutzen.

Gerne hoffen wir darauf, dass Sie auch Bekannte, Freunde und Nachbarn auf die hier vorgestellten Angebote aufmerksam machen. Denn Gesundheit kann man fördern und erhalten. Dazu braucht es nicht viel, nämlich hauptsächlich etwas mehr und regelmässige Bewegung und Begegnungen. Zu beiden finden Sie hier viele Anregungen.

Unter www.buetschwil-ganterschwil.ch ist zudem die Jobbörse aufgeschaltet. Sie soll aus dem Erwerbsleben ausgeschiedene Männer und Frauen ermuntern, neue Aufgaben anzupacken. Aufgaben, die selber Freude machen und andern Freude bereiten. Zudem bahnen sie neue Begegnungen an und festigen diese.

Mit dem vorliegenden Flyer wird die erste Etappe der Gesundheitsförderung im Alter abgeschlossen. An diese werden sich weitere Aktivitäten anschliessen. Darüber informieren wir Sie laufend im Mitteilungsblatt und auf der Webseite der Gemeinde.

*Die vom Gemeinderat Beauftragten für die Gesundheitsförderung im Alter
Gaby Buscetto, Gemeinderätin und Bruno Facci*



Betreuungsangebote Ärzte / Apotheke / Drogerie

Solino - Das Seniorenzentrum im Toggenburg

Tel. 071 983 82 52
Kreuzrain 1, 9606 Bütschwil
www.seniorenzentrum-solino.ch
info@seniorenzentrum-solino.ch

Angebot: div. Öffentliche Anlässe/Info-Veranstaltungen, Aktivierungsangebote, z.T. auch für Nicht-Solino-Bewohner, Solino-Bistro-Treffpunkt der Generationen, Freiwilligenarbeit im Solino

Spitex Bütschwil-Ganterschwil / Mosnang

Tel. 071 983 23 80
Bahnhofstrasse 21, 9606 Bütschwil
www.spitexbugamo.ch, spitex-bugamo@spitex-hin.ch

Angebot: Für Menschen jeden Alters (z.B. auch bei Unfall, Krankheit, Geburt).
Bedarfsabklärung: Was ist nötig und sinnvoll? Allgemeine Grundpflege: z.B. Hilfe bei Körperpflege. Behandlungspflege: z.B. Wundbehandlung. Hauswirtschaft: Hilfe beim Verrichten von Hausarbeiten.

Praxis Dr. med. Patrik Stadler

Tel. 071 983 13 33
Landstrasse 38, 9606 Bütschwil
pstadler@bluewin.ch

Angebot: Allgemeine gesundheitliche Beratung, Prävention

Dr. med. Martin Schocher

Tel. 071 983 29 33
Bahnhofstrasse 21, 9606 Bütschwil
www.doktor.ch, martin.schocher@hin.ch

Angebot: Arztpraxis

Entlastungsdienst Toggenburg /Neckertal

Tel. 071 983 38 61 / 077 529 59 03

Regula Bürge, Bernetsalden, 9613 Mühlrüti

www.entlastungsdienst-ostschweiz.ch

toggenburg@entlastungsdienst-ostschweiz.ch

Angebot: Unser Dienst entlastet betreuende Angehörige von Menschen mit Beeinträchtigungen. Damit wird die Lebensqualität aller Beteiligten erhöht und ein Verbleiben in der gewohnten Umgebung kann unterstützt werden.

Hospizgruppe Toggenburg-Neckertal

Tel. 079 598 64 95

www.hospiz-toggenburg-neckertal.ch

info@hospiz-toggenburg-neckertal.ch

Angebot: Wir begleiten Menschen würdevoll in ihrer letzten Phase. Zudem entlasten wir Angehörige zu Hause, in Heimen und Spitälern.

Apotheke Dr. Bütikofer

Tel. 071 988 11 60

Bahnhofstrasse 15, 9630 Wattwil

www.apotheke-wattwil.ch

info@apotheke-wattwil.ch

Angebot: Polymedikationscheck: Mehrere Medikamente über einen längeren Zeitraum hinweg einnehmen zu müssen, ist nicht immer einfach. Wir unterstützen Sie dabei mit Hilfe eines klärenden Gesprächs. Wir helfen Ihnen dabei, Ihre Medikamente zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Dosierung einzunehmen.

Abderhalden Drogerie AG

Tel. 071 988 13 12

Bahnhofstrasse 9, 9630 Wattwil

www.toggenburgdrogerie.ch

info@toggenburgdrogerie.ch

Angebot: Bei uns finden Sie für jede Unpässlichkeit die passende Lösung. Wir sind bekannt für unsere selbst hergestellten Naturheilmittel. Gerne beraten wir Sie in allen Gesundheitsfragen kompetent und zuverlässig.

begegnen + bewegen

b'treff Bütschwil

Tel. 071 983 11 61
Sylvia Suter, Bahnhofstrasse 18, 9606 Bütschwil
sylvia.suter@gmx.ch

Angebot: Begegnung im Bahnhof Bütschwil: Treffpunkt für Menschen in herausfordernden Lebenslagen – offen für alle! Spezielle Angebote für Menschen mit bescheidenem Haushaltsbudget z.B. Secondhandkleider, wöchentliche Lebensmittelabgabe.
Öffnungszeiten: Mo+Fr: 14 - 17 Uhr, Di+Do: 09 - 11 Uhr

Turngruppe «Mach mit, bleib Fit»

Tel. 071 983 24 56
Brigitt Wüst, Eggstrasse 3, 9606 Bütschwil
brigitt.wuest@tbwil.ch

Angebot: Unsere Gruppe von Seniorinnen ab ca. 75 Jahren trifft sich jeden Mittwoch (ausser Schulferien) um 14 Uhr in der Turnhalle Dorf. Durch unser Motto: begegnen, bewegen, koordinieren, kräftigen und entspannen erleben wir zusammen frohe Turnstunden

Gesundheitsturnen Bütschwil

Tel. 071 983 22 87
Heidi Holenstein, Kreuzrainweg 5, 9606 Bütschwil
heidi.holenstein@thurweb.ch

Angebot: Mitglieder zwischen 60 – 80 Jahren, Turnstunde jeden Mittwoch-Nachmittag von 15.30 - 16.30 Uhr, (ausser Schulferien). Turnen zur Erhaltung der Beweglichkeit im Alter, Vorbeugen vor Altersbeschwerden, Gedächtnistraining, Kontaktförderung

Gesundheitsturnen Ganterschwil

Tel. 071 983 11 49
Praxedis Facci, Geren 282, 9608 Ganterschwil
praxedis.facci@bluewin.ch

Angebot: Gymnastik mit und ohne Hand-/Kleingeräte. Wohlbefinden durch gezieltes ganzheitliches Körpertraining, Förderung und Erhalt von Beweglichkeit, Fitness, Koordination, Balance. Herz-Kreislauftraining, Stretching, Entspannung, Spass. Frauen zwischen 35 und 76, jeweils donnerstags von 20.00 - 21.15 Uhr

Seniorenturnen

Tel. 071 988 25 39

Helena Mathis, Ibach 484, 9608 Ganterschwil
sire.mathis@bluewin.ch

Angebot: Unser Angebot richtet sich an alle Senioren. Mit einem sinnvollen Übungsprogramm stärken wir Muskulatur, trainieren die Beweglichkeit der Gelenke usw. Jeden Dienstag (ausser Schulferien) von 14.30 Uhr – 15.45 Uhr in der Sporthalle Ganterschwil

Bütschwiler Seniorenjassen

Tel. 071 983 27 40

Fredy Kammermann, Mittendorfstr. 12, 9606 Bütschwil

Angebot: Seniorenjassen, alle zwei Wochen von 13.45 - 16.45 Uhr gemäss Jahresplan in Bütschwiler Restaurants. Jassart: Schieber

Preisjassen

Tel. 071 385 74 79

Jakob Stillhart, Bahnhofstrasse 19, 9606 Bütschwil

Angebot: Jeden 3. Donnerstag, Schieber zu viert mit zugelostem Partner

Pro Senectute Wil und Toggenburg

Tel. 071 987 66 44

Rickenstrasse 28, 9630 Wattwil
www.sg.prosenectute.ch
wil@sg.prosenectute.ch

Angebot: Information und Beratung für Menschen im AHV-Alter und Angehörige zu Fragen aus den verschiedensten Lebensbereichen wie Finanzen, Wohnen, Recht etc. Unterstützung bei administrativen Angelegenheiten etc.

Pro Senectute Ganterschwil

Tel. 071 983 11 05

Franziska Menzi, Bild 358, 9608 Ganterschwil

Angebot: 3 - 4 überkonfessionelle Seniorennachmittage pro Jahr, zur Unterhaltung und gemütliches Beisammensein. SOLINO-Bewohner werden auf Wunsch abgeholt.

Seniorenessen Ganterschwil

Tel. 071 983 16 77

Rest. Kreuz, Mitteldorfstrasse 1, 9608 Ganterschwil

Angebot: Gemeinsames Mittagessen für Pensionierte jeweils am letzten Mittwoch des Monats. Anmeldungen bis spätestens 10:00 Uhr am Tag der Durchführung

Bibliothek Bütschwil «Bibliothek 60+»

Tel. 071 983 41 62

Alte Strasse 10, 9606 Bütschwil

www.biblio-buetschwil.ch

bibliothek.bw@buetschwil-ganterschwil.ch

Angebot: Bei einer Tasse Kaffee über Bücher reden.
Jeden 1. Freitag im Monat von 14.00 Uhr – 16.00 Uhr
Treffen sich Seniorinnen und Senioren zum gemütlichen Beisammensein.

Bibliothek Ganterschwil

Toggenburgerstrasse 11 (Schulhaus)

9608 Ganterschwil

www.bibliothek-ganterschwil.ch

biblioganterschwil@buetschwil-ganterschwil.ch

Angebot: Bücherausleihe selbstverständlich auch an Senioren....

Öffnungszeiten: Samstag 10.00 – 12.00 Uhr, Dienstag,
15.30 – 17.30 Uhr, Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr.

Hie und da ergibt sich auch eine kleine «Kaffeerunde»
während den Öffnungszeiten

Frauenverein Ganterschwil

Tel. 071 983 02 65

Karin Thoma, Florastrasse 1, 9608 Ganterschwil

karin@9608.ch

Angebot: Jassnachmittage, Frauentreff, Kursangebote,
generationenübergreifende Treffen, Weihnachtsbe-
scherung an alleinstehende 80-Jährige, Maiandacht,
Rorate, Ausflug

Fraugemeinschaft Bütschwil

Tel. 071 983 18 67

Karin Meier, Büelersberg 1069, 9606 Bütschwil

meier_karin@bluewin.ch

Angebot: Alle Frauen sind herzlich willkommen! Unser
Jahresprogramm ist vielfältig zusammengestellt. Durch
das ganze Jahr bieten wir verschiedene Anlässe wie:
Betriebsbesichtigungen, Vorträge, Kurse, Adventsfeier
mit gemütlichem Beisammensein und vieles mehr an.

Kirchen

Kath. Pfarreien St. Kilian Bütschwil St. Peter und Paul, Ganterschwil

Tel. 071 983 17 85
Kirchplatz 6, 9606 Bütschwil
www.seut.ch

Angebot: Liturgie, Spiritualität, Andachten, Hauskommunion, Einzelseelsorge

Evang. Kirchgemeinde Unteres Toggenburg

Tel. 071 983 10 89
Innerfeld 62, 9606 Bütschwil
www.ref-unterestoggenburg.ch

Angebot: Generationenübergreifender Mittagstisch in Ganterschwil, Jubilarenbesuche, Spitalbesuche, Trauerbegleitung

Ökumenische Senioren Bütschwil-Ganterschwil

Tel. 071 980 03 49
Annelies Gämperle, Sunnewiesstr. 1, 9606 Bütschwil
annelies.gaemperle@gmx.ch

Tel. 071 565 82 30
Hedi Künzle, Mittendorfstrasse 3, 9606 Bütschwil
hedi.kuenzle@thurweb.ch

Angebot: Mittagstisch, einmal monatlich, gemütliche Nachmittage, Tagesausflug, Wanderung, Maifahrt mit Andacht, Seniorenferien, Vorträge, Adventsfeier; gemäss Jahresprogramm

Wegbegleitung der Seelsorgeeinheit Unteres Toggenburg

Tel. 071 983 11 61
Vermittlerin: Sylvia Suter, sylvia.suter@gmx.ch

Angebot: Unterstützung und Begleitung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen

Weitere Dienstleistungen

Politische Gemeinde Bütschwil-Ganterschwil

Tel. 071 982 82 25
Sozialamt, Rita Christl
Innerfeld 21, 9606 Bütschwil
rita.christl@buetschwil-ganterschwil.ch

Tel. 071 982 82 90
AHV-Zweigstelle, Bernadette Scherrer
bernadette.scherrer@buetschwil-ganterschwil.ch

Angebote: Formularabgabe und -entgegennahme,
Hilfestellung

TIXI Toggenburg

Tel. 071 988 60 30
Hembergerstrasse 3, 9630 Wattwil
www.tixi-toggenburg.ch, info@tixi-toggenburg.ch

Angebot: TIXI Toggenburg fährt täglich Behinderte und Betagte von Haustür zu Haustür, die den öffentlichen Verkehr nicht oder nur erschwert benutzen können. Für Fahrten innerhalb unserer Region (Thur- und Neckertal) gelten vergünstigte Tarife.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton St. Gallen

Tel. 071 227 99 66
Marktplatz 24, Postfach 559, 9004 St. Gallen
www.srk-sg.ch, info@srk-sg.ch

Rotkreuz-Fahrdienst

Tel. 071 947 10 33
Anita Spiess (Mo-Fr: 09 - 11 Uhr)
anita.spiess@srk-sg.ch

Angebot: Der Rotkreuz-Fahrdienst dient Behinderten und Betagten, die den öffentlichen Verkehr nicht mehr benutzen können oder auf eine Begleitperson angewiesen sind. Fahrtenbestellung: Min. 1 Arbeitstag im Voraus, eine Wartezeit von max. 1 ½ Std. sind inbegriffen.

Rotkreuz-Besuchs- und Begleitdienst

Tel. 071 227 99 66

Claudia Inauen

Angebot: Gemeinsam statt einsam, freiwillige Mitarbeitende besuchen regelmässig ältere, alleinstehende Menschen und bringen Abwechslung und Freude in den Alltag

Rotkreuz-Notruf

Tel. 071 227 99 66

Angebot: Mit dem Rotkreuz-Notruf kann rund um die Uhr Hilfe angefordert werden. Die Notrufzentrale des roten Kreuzes kann per Knopfdruck alarmiert werden. Diese organisiert die notwendige Hilfe.

Psychiatrie St. Gallen Nord

Tel. 058 228 67 77

Hembergerstrasse 22, 9630 Wattwil

www.psgn.ch, wattwil@psgn.ch

Angebot: Ambulatorium: Behandlung sämtl. Störungsbilder des psychiatrischen, psychotherap. und psychosomatischen Spektrums. Tagesklinik: Einzelgespräche, Gruppentherapie, Kunsttherapie, Entspannungstechniken, Komplementärmedizin, Qi Gong, sozialarb. Beratung. Ziel ist die soziale und berufliche Reintegration.

Tel143 – die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL

Tel. 143

Postfach 410, 9001 St. Gallen

www.ostschweiz.143.ch, ostschweiz@143.ch

Angebot: Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Die Anrufenden bleiben anonym.

KISS Toggenburg

Tel. 071 983 39 43

Silvia Frick, Uttenwilerstrasse 41, 9620 Lichtensteig

www.kiss-toggenburg.ch, sifri@thurweb.ch

Angebot: KISS-Nachbarschaftshilfe für Jung und Alt mit dem Ziel, dass Menschen im Alter oder in schwierigen Lebenssituationen zuhause bleiben können und kostenloste Hilfe erhalten. Die Freiwilligen werden mit Zeitgutschriften honoriert, die sie ansparen oder sofort gebrauchen können.