



60+

**GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG**

IM ALTER begegnen
+ bewegen

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger

Wir freuen uns, wenn Sie diesen Flyer 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, 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 und anderen Freude bereitet. 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.



Betreuungsangebote Ärzte / Apotheke

Solino - Das Seniorenzentrum im Toggenburg

Tel. 071 982 82 52

Ralph Rüttsche, 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, Müselbacherstrasse 1, 9612 Dreien

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: Menschen begleiten wir in der letzten Phase in Würde. Wir entlasten 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.

begegnen + bewegen

b'treff Bütschwil

Tel. 071 980 05 37

Sylvia Suter, Bahnhofstrasse 18, 9606 Bütschwil
sylvia.suter@gmx.ch, www.b-treff.com

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, Flicki - das Reparaturangebot

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 Mittwochnachmittag 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 75, jeweils donnerstags von 20.00 - 21.15 Uhr

Bibliothek Bütschwil «Bibliothek 60+»

Tel. 071 983 41 62
Alte Strasse 10, 9606 Bütschwil
www.biblio-buetschwil.ch
bibliothek@buetschwil.ch

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

Bibliothek Ganterschwil

Toggenburgerstrasse 11 (Schulhaus)
9608 Ganterschwil
www.bibliothek-ganterschwil.ch
biblioganterschwil@ps-buga.ch

Angebot: Bücherausleihe selbstverständlich auch an Seniorinnen und Senioren....
Öffnungszeiten: Samstag 10.00 – 12.00 Uhr, Dienstag, 15.00 – 17.30 Uhr, Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr.
(donnerstags während Winterzeit Nov. - März geschlossen) Während den Schulferien nur samstags offen.

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

Pro Senectute Wil und Toggenburg

Tel. 071 913 87 87
Obere Bahnhofstrasse 36, 9500 Wil
Rickenstrasse 28, 9630 Wattwil
www.sg.prosenectute.ch
wil@sg.prosenectute.ch

Angebot: Diverse Tätigkeiten möglich; als KursleiterIn, als MitarbeiterIn im Administrativen Dienst, als OrtsvertreterIn etc.

Frauenverein Ganterschwil

Tel. 079 273 77 11

Sandra Hartmann, Halden, 9608 Ganterschwil

www.frauen-ganterschwil.ch

sandra.hartmann@frauen-ganterschwil.ch

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

Frauengemeinschaft 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: Gottesdienste, Spiritualität, Andachten, Hauskommunion, Einzelseelsorge

Evang. Kirchgemeinde Unteres Toggenburg

Tel. 071 983 10 89
Innerfeld 64, 9606 Bütschwil
www.ref-utg.ch

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

Ökumenische Senioren Bütschwil-Ganterschwil

Tel. 071 987 14 87
Maja Wild, Oetschwil 158, 9608 Ganterschwil
fam.w.wild@bluewin.ch

Tel. 071 983 13 84
Rosmarie Schönenberger
Küfersberg, 9606 Bütschwil
r.n.schoenenb@bluewin.ch

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

Weitere Dienstleistungen

Politische Gemeinde Bütschwil-Ganterschwil

Tel. 071 982 82 25
Sozialamt, Laura Perone
Innerfeld 21, 9606 Bütschwil
laura.perone@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: 08.30 - 11.30 Uhr)
anita.spiess@srk-sg.ch

Angebot: Der Rotkreuz-Fahrdienst steht allen Menschen offen, die wegen einer gesundheitlichen Einschränkung oder aus Altersgründen öffentliche Verkehrsmittel nicht mehr benutzen können oder auf eine Begleitperson angewiesen sind.

Rotkreuz-Besuchs- und Begleitdienst

Tel. 071 227 99 66

Doris Mitchell

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

Corinne Peter, notruf@srk-sg.ch

Angebot: Mit dem Rotkreuz-Notruf sind Sie im Notfall stets in guten Händen. Ein beruhigendes Gefühl, für Sie und Ihre Angehörigen. Eine gute Unterstützung um möglichst lange zu Hause bleiben zu können. Wir beraten Sie gerne.

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.

Psychiatrie St. Gallen Nord

Tel. 058 178 11 11

Zürcherstrasse 30, 9500 Wil

www.psgn.ch, info@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.

Zeitgut Toggenburg

Tel. 071 988 39 43

Silvia Frick, Uttenwilerstrasse 41, 9620 Lichtensteig

info@zeitgut-toggenburg.ch

Angebot: Zeitgut-Nachbarschaftshilfe für Jung und Alt mit dem Ziel, dass Menschen im Alter länger zu Hause bleiben können oder Menschen in schwierigen Lebenssituationen kostenlose Unterstützung erhalten. Die Freiwilligen werden mit Zeitgutschriften honoriert, die sie ansparen und jederzeit für ihren eigenen Bedarf wieder einsetzen können.