

NANU

Netzwerk Alter-Nachhaltig Unterwegs

Wil, im Juli 2020

An die Sportvereine der IG Wiler Sportvereine

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

NANU organisiert am **Samstag, 7. November 2020**

in der Kanti Wil einen Anlass zum Thema „NANU: 60plus – gesund und aktiv bleiben.“ Eingeladen sind Seniorinnen und Senioren 60plus, insbesondere aus den Senioren- und Jahrgänger*Innen Vereinen der Region Wil. Wir arbeiten zusammen mit dem Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen, den 22 Gemeinden der Regio Wil und den Jahrgänger*Innen Vereinen der Region Wil.

Da die Gesundheitsförderung insbesondere auch in Sportvereinen gepflegt wird, gelangen wir an Sie, damit Sportvereine, die auch die Generation 60plus ansprechen, sich im Rahmen des Anlasses vorstellen können.

Hier eine Übersicht über den Zeitplan und angebotene Themen:

Zeitplan:

08:45	Türöffnung
09:00	Begrüssungskaffee
09:30-09:35	Aula: Begrüssung durch Dario Sulzer (Stadtrat Wil) und Lucas Keel (Präsident Regio Wil)
09:35-10:00	Gesundheitsförderung im Alter. Einführungsreferat von Karolina Staniszewski (Gesundheitsdepartement Kt. SG) mit Kurzvorstellung der Themenfelder in den Klassenzimmern
10:10-12:00	Vorträge, Impulse, Gedankenaustausch zur persönlichen und kommunalen Gesundheitsförderung in Kleingruppen
12:00-13:30	Infos an den Infotischen entlang der Wände Richtung Innenhof im K-, A- und S-Trakt der Kanti. Hier auch Infos der Sportvereine!
12:00-13:30	Zmittag
13:30-14:00	Aufräumen

Themen:**Individuelle Gesundheitsförderung**

- Sturzprävention
- Tai Chi/Qi Gong:
- Bewegung bei Rheuma u. ä.
- Yoga auf dem Stuhl:
- Gedächtnistraining
- Ernährung bei Diabetes II
- Ausgewogene Ernährung im Alter
- Entspannungstechniken
- Lebenskompetenzen
- Impulse für psychisches Wohlbefinden
- Schlafhygiene

Gesundheitsförderung in der Gemeinde und im Quartier

- Quartierbegehungen für einen altersgerechten Lebensraum
- Kommunale Netzwerke
- Nachbarschaftshilfe Zeitgut
- Hopp-la: Generationen verbindende Spielplätze
- Tavolata

Gesundheitsförderung in Sportvereinen

- Infos und Kontaktnahme an den Infotischen von 12:00 – 13:30

Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie Ihre Seniorinnen und Senioren in Ihren Sportvereinen auf den Anlass vom 7. November 2020 hinweisen und für Ihren Verein und dessen Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren an den Infotischen über Mittag werben.

Mit bestem Dank und freundlichen Grüßen

OK NANU

Beat Steiger (Präsident WIFONA), Margrit Haller (Frauen Jahrgänger Verein 46-50), Freddy Kugler (MJV 46-50), Bea Tröhler (FJV 51-55), Reto Maffei (Präsident MJV51-55), Peter Baumgartner (Leiter Pro Senectute Wil&Toggenburg), Dario Sulzer (Stadtrat Wil, Departement Soziales, Jugend und Alter)

Weitere Infos über WIFONA unter www.wifona.ch

über NANU 2018: „Wohnen im Alter“ unter

<https://www.wifona.ch/ns/nanu-2018.php>

über NANU 2019: „Freiwilligenarbeit 60plus“

<https://www.wifona.ch/ns/nanu-2019.php>