

Angebote für **Seniorinnen und Senioren** in der Politischen **Gemeinde Muolen**





Bewegungsangebote

Seniorenturngruppe

Willkommen sind jede Seniorin und jeder Senior ab dem 60. Altersjahr. Wer Interesse hat, mit Gymnastik seine Beweglichkeit zu halten, das Gleichgewicht zu trainieren, Geschicklichkeit und Koordination fördern möchte, sich im Spiel vergessen kann und frohe Kameradschaft schätzt, ist herzlich eingeladen mit zu turnen. Ein Ausflug und der Adventstreff dürfen natürlich auch nicht fehlen. Immer mittwochs von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr.

Ansprechperson: Elisabeth Hug und Andrea Marty
071 411 47 24 und 078 681 99 21

Lokalität: Turnhalle Muolen

Kosten: 150.- pro Jahr (ca. 40 Lektionen)

Seniorenturngruppe Männer Ü65

Turngruppe nur für Männer über 65 Jahren. Immer donnerstags von 13.45 Uhr bis 15.00 Uhr.

Ansprechperson:
Ernst Bösch
071/ 411 58 74

Lokalität:
Turnhalle Muolen

Seniorenwanderung

Wanderung in der näheren oder weiteren Umgebung von Muolen. Immer montags um 13.30 Uhr, Besammlung beim Schulhaus Muolen.

Ansprechperson:
Martha Germann
071 411 22 83

Begegnungsangebote

Frauengemeinschaft

Angebote für Frauen mit Wohnort in der Politische Gemeinde Muolen. Um gemeinsam miteinander zu erleben, zu erfahren, zu feiern, auszutauschen... um eine Gemeinschaft zu sein.

Ansprechperson: Edith Jung
071 411 22 01
el.jung@bluewin.ch

Kosten: 20.- pro Jahr



Seniorentreff

Einmal im Monat findet am Donnerstag von 14.00 bis 17.00 Uhr, gemäss Terminkalender, ein gemütlicher Nachmittag mit Spiel und Spass statt. Der Seniorentreff wird organisiert durch die Frauengemeinschaft Muolen.

Ansprechperson:

Edith Jung
071 411 22 01

Lokalität:

Vereinslokal Muolen

Seniorenmittag

Ende Jahr lädt die Gemeinde Muolen zum alljährlichen Seniorenmittag ein. Organisiert durch die Frauengemeinschaft Muolen findet ein gemütlicher Mittag mit Essen und Unterhaltung statt. Start jeweils um 11.30 Uhr.

Ansprechperson:

Edith Jung
071 411 22 01

Evang. Kirchenchor Egnach

Jeden Montag wird um 20.15 Uhr geprobt. Jährlich finden 5 bis 6 Auftritte in der Kirche und gelegentlich Aufführungen von grösseren Chorwerken in Zusammenarbeit mit Chören der Umgebung statt. Einmal jährlich findet die Chorreise statt.

Ansprechperson:

Simone Dors
071 477 13 29
pfarramt@kirche-egnach.ch



Lokalität:

Kirchgemeindehaus Egnach

Seniorenflug

Alle in der Gemeinde Muolen wohnhaften Personen im AHV-Alter sind herzlich zum Seniorenausflug der Politischen Gemeinde Muolen eingeladen. Dieser findet jeweils am 1. Mittwoch im September statt.

Ansprechperson:

Trudi Germann
071 411 17 07

Kath. Kirchenchor Muolen

Geprobt wird jeweils am Donnerstag von 20.00 bis 21.30 Uhr. Unser Chor zählt ca. 16 Mitglieder und umfasst 4 Register (Sopran, Alt, Tenor und Bass).

Musikalisch begleiten wir ca. 10 Gottesdienste im Jahr; unter anderem die Festgottesdienste an Weihnachten, Ostern und Pfingsten und, zusammen mit den weiteren Chören der Seelsorgeeinheit, die Kirchenfeste in Muolen, Häggenschwil und Wittenbach.

Ansprechperson:

Andrea Baumgartner
071 411 08 88
diebaumgartners@bluewin.ch

Lokalität:

Vereinslokal Muolen



Unterstützung

Spitex RegioWittenbach

- Wir unterstützen unsere Klientinnen und Klienten der Gemeinden Wittenbach, Häggenschwil, Muolen und Berg bei der Grundpflege in einfachen und komplexen Situationen.
- Wir führen Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung durch, machen Injektionen und Verbandwechsel.
- Wir stellen die Medikamente bereit und verabreichen sie.
- Wir messen Vitalzeichen und Blutzucker.
- Zusammen mit palliativen Organisationen begleiten wir Sterbende.

Kontaktadresse:

Spitex RegioWittenbach
Industriestrasse 4
9300 Wittenbach
071 298 45 47
info@spitex-regiowittenbach.ch
www.spitex-regiowittenbach.ch



Beratungsstellen

Sozialberatung im Kanton St. Gallen

Sozialberatung bietet Unterstützung bei der Bewältigung von anspruchsvollen Lebenslagen. Im Kanton St. Gallen besteht ein breites Angebot von Beratungsleistungen für verschiedene Lebenssituationen. Allen Bewohnenden des Kantons soll ein Grundangebot an Sozialberatung zur Verfügung stehen.

Kontaktadresse:

Sozialamt Muolen
058 228 68 68
www.muolen.ch

Gemeindeverwaltung Muolen
Dorfstrasse 9
9313 Muolen
Tel. 058 228 68 68
www.muolen.ch

Informationen / Unterstützung

Pro Senectute Gossau – St. Gallen Land...

...unterstützt Sie in allen Belangen der Alltagsbewältigung. Beim Einkauf, mit dem Mahlzeitendienst oder im Haushalt. Des Weiteren hilft sie bei administrativen Tätigkeiten oder beim Ausfüllen der Steuererklärung. Zudem werden Beratungen und diverse interessante Veranstaltungen angeboten. Diese werden laufend im Mitteilungsblatt publiziert.

Kontaktadresse:

Pro Senectute
Hirschenstrasse 27
9200 Gossau
071 388 20 50

gossau@sg.pro-senectute.ch
www.sg.pro-senectute.ch

