PRO SENECTUTE
STADT ST.GALLEN

agenda

Angebote der Pro Senectute Stadt St. Gallen

2. Halbjahr 2022

Inhaltsverzeichnis

Impressum

Juni 2022, Nr. 37, erscheint zweimal jährlich
Die agenda wird von Pro Senectute Stadt St. Gallen herausgegeben.

Redaktion
Ursi Baumann, Roberto Bertozzi, Claudia Müller, Markus Elsener

Korrektorat
Monika Schmid

Konzept
Inform GmbH, Rorschach

Layout/Druck
Ostschweiz Druck, Wittenbach

Nachdruck unter Quellenangabe erwünscht

Finanzen
Sollte die Teilnahme an einem Kurs oder bei einer Gruppe aufgrund eines schmalen Budgets für Sie ein Hindernis sein, so nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, damit Sie das Angebot besuchen können.

Die mit einem Stern ★ gekennzeichneten Kurs- und Gruppenangebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

3 Vorwort
4 Für Sie notiert
6 Porträt
10 Information und Beratung
12 Hilfe und Betreuung
14 Begegnung und Austausch

Kurse

16 Fitness und Wellness
36 Sprachen
44 Computer und IT
60 Geselligkeit
69 Kultur und Kreatives
77 Verschiedenes

85 Wie melde ich mich für einen Kurs an
86 Allgemeine Geschäftsbedingungen

87 Veranstaltungen
89 Halbjahresprogramm Verein ASS
91 Inserate

Alles neu macht der …

… nein nicht der Mai, sondern der IT-Fachmann. Wir haben in den letzten Monaten unseren Internetauftritt überarbeitet. Unsere Angebote sind nun in neuer, übersichtlicherer Form im Internet zu finden. Schauen Sie doch einmal auf unserer Internetseite vorbei.

Die Internetadresse ist etwas lang zum Abtippen. Ich empfehle vor dem ersten Besuch das Verwenden einer Suchmaschine (z. B. Google). Geben Sie als Suchbegriff «Pro Senectute Stadt St. Gallen» ein. Dann sollte der erste Suchtreffer derjenige sein, der Sie zu unserer Webseite führt. Neben den Angebotsbeschrieben aller Abteilungen der Pro Senectute Stadt St. Gallen finden Sie hier auch alle nötigen Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen.
Sie können für jeden Kurs einen Flyer herunterladen, der alle wichtigen Infos auf einer A4-Seite enthält. Wenn Sie das wünschen, können Sie diesen Flyer mit Ihrem Drucker zu Hause problemlos ausdrucken.
Zudem gibt es auch die Möglichkeit, sich direkt auf der Internetseite für jeden beliebigen Kurs anzumelden. Die Funktion «Angebotsübersicht und Anmeldung», welche durch das Anklicken des grossen grünen Buttons in der Bildschirmmitte geöffnet wird, führt in einem ersten Schritt zu einer Übersicht aller Kurse der gewählten Kategorie. Die Suchmaske erlaubt aber auch verschiedene andere Suchmöglichkeiten. Sie können sich mit einem Klick auch nur die Kurse einer anderen Regionalstelle anzeigen lassen oder Sie können in der Suchmaske Ihren Wohnort eingeben und dann eine Umkreissuche für Kurse in Ihrer Nähe starten. Auch die Suche nach einem bestimmten Begriff ist möglich. Sie bestimmen dann über die Einstellungen der Suche, ob Sie sich die Suchresultate einer oder aller Regionen anzeigen lassen möchten.

Tönt kompliziert finden Sie? Seien Sie mutig und neugierig und testen Sie die neuen Möglichkeiten aus. Es ist einfacher als Sie denken! Wir freuen uns über jeden Besuch auf unserer Webseite und natürlich auch über jede Anmeldung für einen unserer Kurse. Egal ob über die Webseite, per Mail, Telefon oder mit der eingelegten Antwortkarte.

Eine anregende Lektüre wünscht
Markus Elsener
Koordinator Kurse und Gruppen

Än Guetä mitenand – Mittagstische in der Stadt St. Gallen

Seit 2021 bietet eine Broschüre der Stadt St. Gallen einen Überblick über aktuell 30 Angebote vom Osten bis in den Westen der Stadt.

Als neue Mitarbeiterin in der sozialraumorientierten Altersarbeit von Pro Senectute St. Gallen konnte ich letzten Sommer an zwei Mittagstischen teilnehmen und habe vom vielfältigen und grossen Angebot in der Stadt St. Gallen erfahren. Ich bin beeindruckt. Kirchgemeinden, Pfarreien, Alters- und Pflegeheime und weitere Organisationen bieten Mittagstische an. Sowohl generationenübergreifend als auch speziell für Seniorinnen und Senioren. Ich habe liebevoll, gesund Gekochtes gegessen und das war sicherlich keine Ausnahme, habe ich mir bei dieser Gelegenheit von Besucherprofis sagen lassen.

Mehr als gemeinsames Essen

Geschätzt wird nicht nur das Essen, sondern ebenso der Austausch, das unter Menschen sein, Neues zu erfahren und vieles mehr. Gerade in den letzten beiden Jahren war die Kontaktpflege nicht immer einfach. Umso mehr bieten hier Mittagstische die Möglichkeit, bestehende Beziehungen zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen.

Auch am Sonntag

Besonders der Sonntag kann «lange» sein und das Bedürfnis nach Kontakt gross. Vor bald 10 Jahren entstand im Rahmen der sozialraumorientierten Altersarbeit der Pro Senectute die Interessengruppe (IG) Alter Südost. Jeden Sonntagnachmittag öffnen Seniorinnen der IG die Türen des Kirchgemeindehauses Grossacker für Kaffee und Kuchen und einmal im Monat gibt es das Angebot des Suntigs-Suppätopfs oder des Suntigs-Grills, je nach Jahreszeit.

Viele Restaurants sind sonntags geschlossen. Da können auch Mittagessen in Alters- und Pflegeheimen gute Alternativen sein.

Dank Freiwilligen

Herzlich wurden wir von Köchinnen, Köchen und Gastgebenden beim Mittagessen begrüsst. Möglich sind

viele Mittagstische dank diesem freiwilligen Engagement. Die Interessengruppe Reifes Lachen kochte beispielsweise letztes Jahr auf offenem Feuer auf der Brache Lachen. Zusammen rüsten, kochen, essen und abwaschen verbindet und kann Freude machen.

«Ich brauchte etwas Mut»
So die Aussage einer Seniorin, welche in ihrem Quartier das erste Mal einen Mittagstisch besuchte «und bin so froh über meinen eigenen Schatten gesprungen zu sein». Mittagstische durch Freiwillige haben den grossen Vorteil, dass immer jemand da ist und alle jederzeit willkommen sind. Vielleicht kann man sich besser zu zweit motivieren oder vorab mit der Leiterin oder dem Leiter Kontakt aufnehmen, um dann mutig den ersten Schritt zu machen. Platz und ein leckeres Mittagessen sind «garantiert».

Die Broschüre «Angebote Mittagstische in der Stadt St. Gallen» der Dienststelle für Gesellschaftsfragen ist abrufbar unter https://www.stadt.sg.ch/home/gesellschaft-sicherheit/zusammenleben-vereine/quartiere.html > Downloads. Die Broschüren liegen zudem im Eingangsbereich des Rathauses und der Pro Senectute auf.
Informationen zu einzelnen Standorten sind auch mit dem QR-Code abrufbar.

Notiert: Regula Schmid

Bild: Amt für Gesellschaftsfragen

«Wa tenked au d'Lüt!»

Doris Huber, eine lebensfrohe, kleine, etwas rundliche Frau öffnet die Tür an der Martinsbruggstrasse im Osten von St. Gallen und lächelt einladend. In der Wohnung fallen schmucke Möbel, verziert mit Bauernmalereien, dem Besucher ins Auge. Die Fenster zieren runde Kunststrickereien mit Blumensujets, fein gearbeitet. An den Wänden hängen wunderschöne Fotografien von ihren fantastischen Reisen in den Norden Europas, ganz markant die Aufnahme eines Geysirs auf Island. Auf dem Sofa sitzt gemütlich ihr Mann, eine Katze liebevoll streichelnd. Wer ist Doris Huber? Was hat sie geprägt? Wie hat sie ihr Leben gestaltet?

«Wa tenked au d'Lüt» lautet die Mahnung, die Doris Huber als Kind von den Eltern eingehämmert wird. Mit eigenem Bildhauergeschäft in Gossau, von den Kunden abhängig, setzen ihre Eltern alles daran, im Dorf Gossau einen guten Eindruck zu erwecken. Der elterliche Leitspruch allerdings engt Doris enorm ein. In ihr schlummert ein freier Geist, der zur Eigenständigkeit und Entfaltung drängt. Ein erstes Aufbäumen gegen die elterlichen Normen ist die Wahl ihres Hochzeitskleides. Die Mutter will unbedingt mitreden, doch Doris Huber lässt das nicht zu. Sie verfügt über wenig Geld und kann sich kein teures Kleid leisten. Eine Bekannte, Fan des Kinderfestes, überlässt ihr das Kinderfestkleid. Am Hochzeitstag staunt die Mutter nicht schlecht.

Die Eltern geben genau vor, wie die Hochzeit ablaufen soll: Znüni, Mittagessen, Zvieri und Nachtessen und das für eine zahlreiche Hochzeitsgesellschaft. Allerdings zahlen sie keinen Rappen an die hohen Kosten und so hat das junge Paar kein Geld mehr für eine Hochzeitsreise.

Bild: Regina Kühne

Doch Doris Huber weiss einen Ausweg: Kurzerhand machte sie sich mit ihrem frisch vermählten Mann per Autostopp auf die Hochzeitsreise. Stationen sind das Rheintal, wo sie bei einer Tante Unterkunft finden, Endpunkt ist die malerische Stadt Luzern, wo sie zum Glück auch bei einer Tante logieren können.

Dem jungen Ehepaar werden zwei Kinder geschenkt, Esther und Roland. Doris Huber ist neben der Familienarbeit immer auch erwerbstätig, zuerst mit Heimarbeit, allerdings ein brotloser Job, später als Kaufmännische Mitarbeiterin in einem Architekturbüro. Ihr Arbeitgeber ist sehr grosszügig, sodass sie die Familie und ihren Beruf gut in Einklang bringen kann, keine Selbstverständlichkeit für die damalige Zeit. Doris Huber ist aber auch enorm flexibel, und wenn es die Arbeit im Architekturbüro erfordert, arbeitet sie nachts und gar sonntags. Der Mittwoch ist immer für die Kinder reserviert. Sie geht mit ihnen in den Wald, andere Kinder schliessen sich an, ein Paradies für die junge Schar. Doris Huber erinnert sich an einen Knaben in schicken Kleidern, der auch mitkom-

Bild: Regina Kühne

men will. «Mit diesen Kleidern geht das nicht, die werden im Wald schmutzig, geh dich umziehen.» Doch das will die Mutter des Knaben nicht. Kurzerhand gibt Doris Huber dem Buben andere Kleider und bevor er heimgeht, wechselt er wieder auf schick. Heute ist er Banker, smart gekleidet und erinnert sich gerne an das unbeschwerte Walderlebnis.

Doris Huber und ihr Mann, Elektriker beim Stadttheater, zieht es magisch in die Ferne. Jetzt, nachdem die Kinder erwachsen sind, gibt es mehr Freiraum. Die Sehnsucht geht nach Norden, anfänglich nach Hallig Hooge, einer Insel im Nordfriesischen Wattenmeer der Nordsee. Sie zeigt mir ein Bild, auf dem sie in einem einsamen Strandkorb sitzt, vor sich die unendliche Weite. Meer und Himmel sind eins. Dann entdeckt das Ehepaar Island, in das sie sich verlieben. Sie kaufen einen roten Land Rover, umgebaut in eine Art Wohnwagen und machen auf eigene Faust abenteuerliche Entdeckungsreisen. Die Öde, die Weite, die intakte Natur, stundenlang kein Haus und keine Menschenseele, das hat es ihnen angetan. Einen Winter lang verbringt Doris Huber in Island bei einem Bauer und Lehrer und lernt gar isländisch. Man muss sich das vorstellen, im Winter, wo es im hohen Norden lange dunkel ist! Noch heute pflegt sie Kontakte mit Freunden in Island. Doris Huber schwärmt und schwelgt in Erinnerungen. Sie hat ihre Erlebnisse in einem Buch veröffentlicht. Überhaupt, sie ist auch schriftstellerisch tätig, hat vier Bücher im Selbstverlag herausgegeben, darunter ein Buch mit dem Titel «Wa tenked au d'Lüt» mit

Kunststrickarbeit von
Doris Huber
Bild: Albert Baumgartner

unterhaltsamen Kurzgeschichten aus dem Familien-, Schul- und Dorfleben der Vierzigerjahre im Gossauer Dialekt.

Eine einschneidende Veränderung schleicht sich ins Leben des Ehepaares Huber-Schoch. Gedächtnisausfälle beim Ehemann verstärken sich und strapazieren fortan den Alltag. Doris Huber lernt rasch, mit der neuen Situation umzugehen, holt sich auch Hilfe. Auch ihre Tochter Esther und Sohn Roland unterstützen sie tatkräftig, sodass Doris Huber wieder die Balance findet zwischen Fürsorge für ihren Mann und der Selbstsorge. Mit einem Jugendfreund pflegt sie häufig Kontakt per E-Mail. Sie fühlt sich von ihm verstanden und sie nehmen gegenseitig Anteil, was sie seelisch nährt und stärkt. Doris Huber hat es zur Meisterschaft in der Kunst des guten Lebens gebracht.

Notiert: Albert Baumgartner

Bild: Regina Kühne

Infostelle Demenz – Ihre Anlaufstelle für Fragen rund um Demenz

Viele Menschen sind vom Thema Demenz in verschiedensten Facetten betroffen: Die Erkrankten selbst, die Familie und die nächsten Angehörigen, aber auch Freunde, Nachbarn und Kolleginnen und Kollegen. Demenzerkrankungen werfen Fragen auf und das Leben mit Demenz kann komplex und anforderungsreich sein, sowohl für die Betroffenen selbst und auch ihre Angehörigen.

Glücklicherweise gibt es zahlreiche Informationsangebote, die in Anspruch genommen werden können.

Die Infostelle Demenz ist eines davon. Pro Senectute führt seit sehr vielen Jahren die Infostelle Demenz mit ausgewiesenen Fachpersonen und hat ihren Sitz bei der Regionalen Anlaufstelle für Altersfragen, Pro Senectute Stadt St. Gallen.

Bei der Infostelle Demenz haben wir ein offenes Ohr für alle Anliegen der Betroffenen und ihren Angehörigen und für die Auswirkungen auf das soziale Leben und den Lebensalltag nach einer Demenzdiagnose.

Bild: Daniel Ammann

- Haben Sie spezifische Fragen zum Thema Demenz?
- Suchen Sie eine Erstberatung?
- Wollen Sie wissen, wo Sie in Ihrer Nähe weiterführende Hilfe finden können?

Die Infostelle Demenz

- gibt Antworten auf Fragen von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen zu den Auswirkungen der demenziellen Erkrankungen sowie über Schulungsmöglichkeiten für Angehörige
- vermittelt Adressen von Stellen in Ihrer Nähe für weiterführende Beratung zu allen Themen im Zusammenhang mit Demenz
- orientiert über Entlastungsdienste
- vermittelt den Zugang zu den Gesprächsgruppen für Angehörige
- engagiert sich im Netzwerk Demenz zusammen mit VertreterInnen von anderen Fachorganisationen wie Spitex, Hausärzte, Tagesstätten und -klinik, Alzheimervereinigung und Vertreterinnen der Stadt St. Gallen etc. für die Grundversorgung von Menschen mit Demenz
- arbeitet im Angebot Café TrotzDem für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen der Alzheimervereinigung St. Gallen beider Appenzell mit

Haben Sie Fragen rund um das Thema Demenz?
Wir beraten Sie gerne. Rufen Sie uns einfach an:

Infostelle Demenz:
Assiavi Matter Jans, Sozialarbeiterin FH, Pro Senectute Stadt St. Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen.
Tel. 071 227 60 04 (Mo – Fr).

Notiert: Claudia Müller

«Zivildienstleistende in der Hilfe und Betreuung»

Seit Februar 2022 sind im Bereich Hilfe und Betreuung drei Zivildienstleistende tätig. Möglich wurde dies durch die Beteiligung der Pro Senectute Stadt St. Gallen an einem Pilotprojekt des Bundesamtes für Zivildienst. Im Rahmen dieses Projektes wird den Zivildienstleistenden ermöglicht, ihren Dienst in Teilzeit im ambulanten Setting zu erbringen. Alle drei Zivildienstleistenden haben sich ganz bewusst für den Einsatz bei Pro Senectute entschieden und beworben, weil sie nach einer flexiblen und vor allem sinnvollen Aufgabe suchten. Die Zivildienstleistenden können im Beruf bleiben, bzw. das Studium fortsetzen und unterstützen in Teilzeit Seniorinnen und Senioren in den Dienstleistungen Hilfe und Betreuung und im Besuchsdienst.

Die drei jungen Männer sind gut gestartet bei der Pro Senectute St. Gallen und haben schon viele Einsätze geleistet. Sie leisten Haushilfe, machen den Wochenkehr, versorgen die Wäsche, kaufen ein und kochen feine Mahlzeiten. Für betreuende Angehörige bieten sie Entlastung indem sie, die an Demenz erkrankten Partner betreuen, zu grossen Spaziergängen und kleinen Ausflügen und sogar zum Boccia spielen begleiten. Sie beugen Einsamkeit vor indem sie im Besuchsdienst tätig sind und mit Seniorinnen und Senioren Zeit verbringen, Ansprechperson sind, technischen Support bei PC, Telefon und Fernseher leisten, sporadisch einkaufen und sie zu Terminen und Erledigungen begleiten.

Die dabei gemachten Erfahrungen beschreiben die drei Zivildienstleistenden als abwechslungsreich und vielfältig mit vielen schönen und auch anspruchsvollen Seiten. Sie konnten in ihren Einsätzen wertvolle Erfahrungen sammeln und hatten Begegnungen mit Menschen und ihrer Lebensweise, die sie sonst nirgendwo hätten machen können. Die Herausforderungen und Hürden, welche das Altwerden mit sich bringt, wurden dabei für sie sichtbar. In vielen lustigen, spannenden und auch anspruchsvollen Gesprächen wurden ihnen die Herausforderungen, mit denen Seniorinnen und Senioren konfrontiert sind, bewusst.

Die drei aufgestellten und sympathischen Zivis erzählen von Situationen in denen sie Mut brauchten, um ihre neue unbekannte Aufgabe anzugehen, sie sehen aber gleichzeitig auch den Mut der Seniorinnen und Senioren, sich auf die Unterstützung und Begleitung durch sie einzulassen.

Bild: zVg

Für sie steht der Mensch im Mittelpunkt. Wichtig sei ihnen, eine Stütze im Alltag zu sein, Orientierung zu bieten und mit den Seniorinnen und Senioren zusammen Probleme zu lösen und Herausforderungen meistern zu können.

Es sei besonders schön, wenn man eine Beziehung zu den Seniorinnen und Senioren habe aufbauen können und eine anfängliche Distanz oder vielleicht sogar Ablehnung der Hilfe und Betreuung gegenüber in Offenheit, Wertschätzung und Dankbarkeit münde.

Notiert: Birgit Janka

Eine Kursidee nimmt Formen an

Haben Sie sich auch schon gefragt, was für Voraussetzungen Kursleitende mitbringen müssen und unter welchen Bedingungen neue Kurse in unser Programm aufgenommen werden? Gerne erläutere ich auf den folgenden Zeilen unsere Grundhaltung und die Rahmenbedingungen für Kurse und Gruppen unter dem Dach der Pro Senectute Stadt St. Gallen.

Grundhaltung

Das ganze Kurs- und Gruppenangebot steht unter dem Titel «Begegnung und Austausch». In dieser Bezeichnung ist bereits das Ziel erkennbar, welches wir mit unserem Angebot verfolgen. Wir sehen uns nicht primär als Bildungseinrichtung und wir sind auch kein Veranstalter von Sportaktivitäten. In allen Kursen und Gruppen steht das Schaffen eines Angebotes im Zentrum, welches den Teilnehmenden eine Möglichkeit zu Begegnung und Austausch mit Gleichgesinnten bieten soll. Sie sollen in unseren Kursen ihren Interessen nachgehen, Neues lernen sowie gleichzeitig neue Kontakte knüpfen und pflegen können.

Die Rolle der Kursleitenden und der Pro Senectute

Pro Senectute «bestellt» keine Kurse und «kauft» die dazu nötigen Kursleitenden extern ein. Zumindest eine wage Vorstellung für eine Kursidee müssen Kursleitende bereits im Kopf haben, wenn sie mit uns in Kontakt treten. Wir gehen zudem auch davon aus, dass das für die inhaltliche Umsetzung der Kursidee notwendige, spezifische Wissen bei den Kursleitenden bereits vorhanden

Bild: zVg

ist. Wir sehen unsere Aufgabe primär darin, Menschen im Pensionsalter, welche gerne eine Fähigkeit oder Wissen zu einem Thema mit anderen Menschen teilen möchten, die «Bühne» zur Verfügung zu stellen, auf der sie ihr Projekt umsetzen können.

Wir helfen aber selbstverständlich gerne mit bei der Entwicklung des konkreten Inhalts und bei didaktisch-methodischen Fragen sowie bei der Definition der passenden Rahmenbedingungen. Zudem können wir passende Räume anbieten bzw. organisieren und ansprechende Werbemittel zur Verfügung stellen. Weiter übernimmt die Pro Senectute natürlich die ganzen administrativen Aufgaben und die Kursleitenden können die vorhandene Infrastruktur vor Ort gratis nutzen.

Das Sozialzeit-Engagement

Interessierte Seniorinnen und Senioren, die Verantwortung für das gemeinschaftliche Leben übernehmen wollen und die ihre Talente und Erfahrungen zugunsten einer gemeinschaftlichen Aufgabe einbringen möchten, stellt Pro Senectute im Bereich des Kurs- und Gruppenangebotes somit attraktive Aufgaben und Funktionen im Rahmen eines sozialzeitlichen Engagements zur Verfügung. Wichtig zu wissen ist, dass das Sozialzeit-Engagement keine Erwerbsarbeit ist. Die wirtschaftliche Existenz von Sozialzeit-Engagierten muss anderweitig abgedeckt sein. Von der klassischen Freiwilligenarbeit unterscheidet sich das Sozialzeit-Engagement darin, dass neben den üblichen Formen der Wertschätzung auch eine finanzielle Anerkennung zum Tragen kommt, die sich jedoch nicht an Löhnen aus der Erwerbsarbeit orientiert.

Fühlen Sie sich angesprochen und möchten Sie gemeinsam mit uns auch eine Kursidee entwickeln? Melden Sie sich unverbindlich bei uns und wir klären die Möglichkeiten.

Notiert: Markus Elsener

Bild: Urs Siegwart

Sport hält uns fit

Auch wenn sich Sportmuffel gerne auf das Zitat «No Sports» von Churchill beziehen, belegen Studien doch, dass Sport eine positive Auswirkung auf die Gesundheit hat. So können durch Sport die Herz-Kreislauf-bedingten Todesfälle von 70 auf 40 pro 10 000 Menschen vermindert werden. Dies aufgrund der positiven Wirkung des Sports: Das Herz wird trainiert, der Blutdruck sinkt und die Sauerstoffversorgung wird verbessert. Und nicht zu vergessen – alle der angebotenen Sportarten dienen auch der Sturzprävention indem das Gleichgewicht trainiert wird und/oder die Muskulatur gestärkt wird. Es gibt viele Möglichkeiten, Sport zu treiben, suchen Sie sich eine aus.

Sport im Wasser	Seiten
Aqua Fit und Wassergymnastik	17–18
Sport im Haus	
Fit und beweglich; Line Dance; Tennis; Zumba Gold	19–24
Sport in der Natur	
Wanderungen und Velotouren	25–31
Wellness	
Beckenboden und Atem; Freier atmen – freier leben; Gesundheits-Qi Gong; Yoga	32–35

Aqua Fit*

Das Gelenk entlastende Ausdauer- und Krafttraining

Da Sie im Wasser nur noch einen Zehntel des Körpergewichts haben, ist Aqua Fit die ideale Gelenk entlastende Trainingsform im tiefen Wasser. Eine spezielle Weste verleiht Ihnen den nötigen Auftrieb, damit Sie sich voll auf die Übungsausführung konzentrieren können.

Kursinhalt
Training von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Aqua Fit kombiniert wirkungsvoll Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining. Der sanfte Widerstand des Wassers stärkt das Herz- und Kreislauf- sowie das Immunsystem und verbessert die Skelett-Muskulatur.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Freude an der Bewegung im Wasser. Der Kurs eignet sich auch für Nichtschwimmer und Nichtschwimmerinnen, welche sich ins tiefe Wasser trauen. Der Schwimmgurt verhindert ein Absinken.
Als Alternative eignen sich sonst unsere Wassergymnastikkurse. In diesen Kursen stehen die Teilnehmenden im Wasser auf dem Bassinboden.

Hinweis
Einstieg über eine Badeleiter. Keine Treppe vorhanden. Wassertemperatur ca. 28 °C.

Kursnummer	**1. Durchführung:** 150 **2. Durchführung:** 150a
Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 13.15 bis 14.00 Uhr
Daten	6.9. bis 13.12.2022 (11 Kurstage) Ausfalldaten: 4.10./11.10./18.10./1.11.2022
Ort	Hallenbad Blumenwies, Martinsbruggstrasse 25, St. Gallen
Kosten	Fr. 187.– für 11 Lektionen inkl. Eintritt Hallenbad und Weste
Leitung	Ursula Rohrer

Wassergymnastik*

Trainieren Sie Ihre Fitness im Wasser

Bei der Wassergymnastik wird im Unterschied zu Aqua Fit keine Weste getragen. Die Übungen werden im Flachwasser gemacht. Der Kurs ist also auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Kursinhalt
Mit verschiedenen Bewegungsübungen im Wasser werden auf sanfte Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Die massierende Wirkung des Wassers verbessert dabei die Hautdurchblutung und sein sanfter Widerstand intensiviert die Atmung.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Freude an der Bewegung im Wasser.

Hinweis
Einstieg ins Wasser über eine Treppe.
Wassertemperatur ca. 28 °C.

Kursnummern	**Gruppe 1:** 154 **Gruppe 4:** 152 **Gruppe 2:** 155 **Gruppe 5:** 153 **Gruppe 3:** 156
Tag / Zeit	**Gruppe 1:** montags 9.40 bis 10.30 Uhr **Gruppe 2:** dienstags 11.00 bis 11.50 Uhr **Gruppe 3:** mittwochs 13.45 bis 14.35 Uhr **Gruppe 4:** dienstags 9.50 bis 10.40 Uhr **Gruppe 5:** freitags 9.45 bis 10.35 Uhr
Daten	**Gruppe 1:** 15.8. bis 12.12.2022 (18 Kurstage) **Gruppe 2:** 16.8. bis 13.12.2022 (17 Kurstage) Ausfalldatum: 1.11.2022 **Gruppe 3:** 17.8. bis 14.12.2022 (18 Kurstage) **Gruppe 4:** 16.8. bis 20.12.2022 (15 Kurstage) **Gruppe 5:** 19.8. bis 16.12.2022 (15 Kurstage) Ausfalldaten Gruppen 4 + 5: KW 39 / 40 / 41
Ort	Hallenbad Geriatrische Klinik (Bürgerspital), Rorschacher Strasse 94, St. Gallen
Kosten	Fr. 15.– pro Kurstag (inkl. Eintritt)
Leitung	**Gruppen 1 bis 3:** Margarita Giger **Gruppen 4 und 5:** Agnes Sieber

Fit und beweglich*

Aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden tun

Bleiben Sie in Bewegung und tragen Sie aktiv etwas dazu bei, um gesund zu bleiben. Zusammen mit anderen Seniorinnen und Senioren macht es zudem noch viel mehr Freude!
Viel Spass bei Bewegung, Spiel und Geselligkeit ist garantiert!

Kursinhalt
Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtes und der Bewegungssicherheit im Alltag.
Die Anleitung durch die spezifisch geschulten Leitungspersonen hilft Ihnen, die passenden Übungen und das richtige Mass für sich selber zu finden.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Keine

Hinweis
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Tag / Zeit	Unterschiedliche Wochentage je nach Standort.
Daten	Die Turn- und Bewegungsstunden finden wöchentlich statt. Während den Schulferien fallen sie aus.
Ort	Verschiedene Standorte in St. Gallen
Anmeldung	Nicht notwendig. Kommen Sie einfach zur angegebenen Zeit vorbei.
Kosten	Fr. 7.– pro Lektion Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.

Fit und beweglich-Gruppen in der Stadt St. Gallen

Zentrum

Ort	Kirchgemeindehaus Linsebühl, Flurhofstrasse 3
Tag/Zeit	Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Leitung	Priska Knaus

Ort	Kirchgemeindehaus St. Georgen, Demutstrasse 20
Tag/Zeit	Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Leitung	Rocio Agostini und Doris Brändle

Ort	Kirchgemeindehaus Rotmonten, Berghaldenplatz 4
Tag/Zeit	Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Leitung	Marja-Liisa Clausen

Ort	Pfarreisaal St. Otmar, Grenzstrasse 10
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Leitung	Priska Knaus

Ort	Turnhalle Hebel, Gotthelfstrasse 9–11
Tag/Zeit	Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr
Leitung	Tatjana Tremp und Doris Brändle

Ort	Sporthalle Uni St. Gallen, Halle 2, Höhenweg 14
Tag/Zeit	Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Leitung	Marja-Liisa Clausen

Ort	Kirchgemeindehaus Riethüsli, Gerhardtstrasse 11
Tag/Zeit	Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Leitung	Alice Güpfert

St. Gallen Ost

Ort	Kirchgemeindehaus Stephanshorn, Stephanshornstr. 25
Tag/Zeit	Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Leitung	Jeannette Wey und Martha Temprana

Ort	Kirchgemeindehaus Heiligkreuz, Lettenstrasse 18
Tag/Zeit	Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Leitung	Jürg Ackermann und Rocio Agostini

Line Dance*

Kommen Sie in Bewegung und bleiben Sie fit

Line Dance ist eine gute Trainingsform für Männer und Frauen jeden Alters, und es macht erst noch unglaublich viel Spass.

Kursinhalt
Line Dance wird, wie der Name es bereits sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Beim Line Dance gibt es keine Paare, alle tanzen für sich in einer vorgegebenen Formation eine vorher festgelegte Folge von Schritten, die sich immer wiederholen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Beginner: keine Erfahrung
Anfänger: 1–3 Jahre Erfahrung
Könner: ab 3 Jahren Erfahrung

Kursnummern	**Beginner:** 176 **Anfänger:** 177 **Könner:** 178
Tag / Zeit	**Beginner:** jeweils mittwochs von 8.30 bis 9.45 Uhr **Anfänger:** jeweils mittwochs von 10.00 bis 11.15 Uhr **Könner:** jeweils dienstags von 10.45 bis 12.00 Uhr
Daten	**Beginner:** 17.8. bis 14.12.2022 (10 Kurstage) **Anfänger:** 17.8. bis 14.12.2022 (10 Kurstage) **Könner:** 16.8. bis 13.12.2022 (9 Kurstage) Ausfalldaten: siehe Kursflyer
Ort	Tangolokal Almacén, Davidstrasse 42, St. Gallen
Kosten	Fr. 20.– pro Kurstag
Leitung	Brigitte Gemperle

Haben Sie noch Fragen?

Besuchen Sie uns an der Davidstrasse 16 in St. Gallen.

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Tennis*

Ein vielseitiger und gesunder Sport

Haben Sie Lust, Ihren ganzen Körper sportlich einzusetzen und das bei jeder Jahreszeit?
Wollen Sie dabei besonders Reaktion, Koordination und Ausdauer fördern? Dann könnte Tennis genau die richtige Sportart für Sie sein.

Kursinhalt
Erlernen oder Auffrischen der nötigen Technik.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Neueinsteigende: Keine
Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene: Sie haben die Grundtechniken des Tennis (schon einmal) erlernt.

Hinweis
Hallenturnschuhe und bequeme sportliche Kleidung mitbringen.
Rackets sind vorhanden.

Kursnummern	**Neueinsteigende:** 1. Durchführung 182/2. Durchführung 182a **Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene:** 1. Durchführung 183/2. Durchführung 183a
Tag / Zeit	**Neueinsteigende:** jeweils freitags von 15.30 bis 16.30 Uhr **Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene:** jeweils freitags von 14.00 bis 15.30 Uhr
Daten	**Beide Niveaus:** **1. Durchführung:** 30.9. bis 4.11.2022 (6 Kurstage) **2. Durchführung:** 11.11. bis 16.12.2022 (6 Kurstage)
Ort	Ullmann-Halle, Gaiserwaldstrasse 16, St. Gallen
Kosten	**Neueinsteigende:** Fr. 168.– für 6 Lektionen **Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene:** Fr. 252.– für 12 Lektionen
Leitung	Peter Halter

Zumba Gold ★

Spüren Sie den Rhythmus und bewegen Sie sich dazu

Zumba Gold richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren. Zumba Gold soll Freude bereiten und Spass machen. Es ist mehr als nur ein individuelles Fitnesstraining – sich in der Gruppe bewegen, tanzen und gemeinsam lachen gehören auch dazu.

Kursinhalt
Sie bewegen sich mit einfachen Schrittabfolgen zu lateinamerikanischer und aktueller Musik.
Jede/jeder für sich und in einer Weise, die zu ihr/ihm passt. Dabei werden Muskulatur und Herz-Kreislauf-System gestärkt und ganz allgemein die Kondition verbessert.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Freude an der Bewegung zu lateinamerikanischer und aktueller Musik.

Kursnummern	**Gruppe 1:** 180 **Gruppe 2:** 181
Tag / Zeit	**Gruppe 1:** jeweils mittwochs von 9.00 bis 10.00 Uhr **Gruppe 2:** jeweils donnerstags von 9.00 bis 10.00 Uhr
Daten	**Gruppe 1:** 17.8. bis 21.12.2022 (18 Kurstage) Ausfalldatum: 12.10.2022 **Gruppe 2:** 18.08. bis 22.12.2022 (18 Kurstage) Ausfalldatum: 13.10.2022
Ort	Dance Factory 4 You Dianastrasse 14, St. Gallen
Kosten	Fr. 288.– für 18 Lektionen
Leitung	Claudia Höhener

Wanderungen

Diese Treffen bieten Gelegenheit, die Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen, dabei interessante Gespräche zu führen oder einfach die Schönheiten der Natur zu geniessen.

Anmeldung Halbtageswanderungen
Am Tag der Wanderung zwischen 8 und 10 Uhr telefonisch bei der jeweiligen Leitung. Sollte Ihnen die telefonische Anmeldung in Ausnahmefällen nicht möglich sein, kommen Sie zur angegebenen Zeit zum Treffpunkt und lösen Sie Ihr Billett selber.

Anmeldung Tageswanderungen
Per Mail oder Telefon bei der entsprechenden Leitungsperson.

Anforderungen Halbtageswanderungen
Leichte Nachmittagswanderungen mit wenig auf und ab, Wanderzeit ungefähr 2 Stunden.

Anforderungen Tageswanderungen
Drei- bis vierstündige Wanderungen mehrheitlich über gelb markierte Wanderwege.

Kosten Halbtageswanderungen
Fr. 8.– exkl. Verpflegung, Billette und Eintritte. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.

Kosten Tageswanderungen
Fr. 10.– exkl. Verpflegung, Billette und Eintritte. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.

Detailinformationen
Informationen zu Treffpunkt, Verpflegung und Durchführung erfahren Sie am Vortag der Wanderung unter 071 227 60 27 (Achtung: für Halbtageswanderungen ab 20 Uhr, für Tageswanderungen ab 12 Uhr).

Änderungen der Route / Verschiebung der Durchführung
Es ist möglich, dass die Wanderrouten kurzfristig geändert oder Wanderungen aufgrund der Witterung verschoben werden müssen. Verschobene Wanderungen werden in der Regel in der darauffolgenden Woche durchgeführt.

Versicherung
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Halbtageswanderungen

Heiden – Kindlistein **13.7.2022** – 6,5 km / 2 Stunden / auf 239 m / ab 218 m	**Leitung:** Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46
Hüttwilersee – Nussbaumersee **27.7.2022** – 7 km / 2¼ Stunden / auf 150 m / ab 100 m	**Leitung:** Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73
Hexentobel **10.8.2022** – 7,3 km / 2 Stunden / auf 150 m / ab 240 m	**Leitung:** Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65
Tagesausflug (Details folgen auf separatem Flyer) **24.8.2022**	**Leitung:** Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65
Wasserauen/Schwende – Appenzell **7.9.2022** – 8,8 km / 2¼ Stunden / auf 75 m / ab 160 m	**Leitung:** Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46
Hemberg – St. Peterzell-Dicken **21.9.2022** – 6,5 km / 2¼ Stunden / auf 140 m / ab 250 m	**Leitung:** Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73
Maroniweg Murg **5.10.2022** – 5 km / 2 Stunden / auf 230 m / ab 230 m	**Leitung:** Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73
Nussweg Frümsen **19.10.2022** – 7 km / 2 Stunden / auf 200 m / ab 190 m	**Leitung:** Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65
Vögelinsegg – St.Georgen **2.11.2022** – 7 km / 2 Stunden / auf 170 m / ab 353 m	**Leitung:** Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46
Gemütlicher Weg durch die stille Natur **16.11.2022** – 5 km / 2 Stunden / auf 117 m / ab 117 m	**Leitung:** Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73
Kloster Glattburg – Zuzwil **30.11.2022** – 7 km / 2 Stunden / auf 190 m / ab 210 m	**Leitung:** Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65
Adventswanderung **14.12.2022** – 7,6 km / 2¼ Stunden / auf 67 m / ab 65 m	**Leitung:** Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46

Tageswanderungen

Etzel – Schindellegi **8.8.2022** – 12,7 km / 4 Stunden / auf 730 m / ab 400 m	**Leitung:** Ursi Boesch, Tel. 079 447 02 38
Lutertannen – Schwägalp **5.9.2022** – 8,5 km / 3 Stunden / auf 640 m / ab 320 m	**Leitung:** Roland Brunner, Tel. 079 757 08 55
Stein am Rhein – Hohenklingen **19.9.2022** – 11 km / 3 Stunden / auf 390 m / ab 390 m	**Leitung:** Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81
Mühlrüti – Gähwil **3.10.2022** – 11,1 km / 3¼ Stunden / auf 509 m / ab 526 m	**Leitung:** Bernadette Wang, Tel. 079 381 32 94
Kirchberg – Hamberg – Gähwil **17.10.2022** – 10,6 km / 3 Stunden / auf 404 m / ab 404 m	**Leitung:** Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81
Uetliberg – Albispass **31.10.2022** – 10,7 km / 3¼ Stunden / auf 356 m / ab 380 m	**Leitung:** Roland Brunner, Tel. 079 757 08 55
Ossingen – Dachsen **14.11.2022** – 15,2 km / 4 Stunden / auf 230 m / ab 305 m	**Leitung:** Bernadette Wang, Tel. 079 381 32 94
Glarus – Schwanden **28.11.2022** – 11,2 km / 3 Stunden / auf 255 m / ab 205 m	**Leitung:** Ursi Boesch, Tel. 079 447 02 38
Adventswanderung (Details folgen auf separatem Flyer) **12.12.2022**	**Leitung:** Ursi Boesch & Team, Tel. 079 447 02 38

Schneeschuhwandern*

Trotz Schnee und Kälte müssen Wandernde im Winter nicht auf Erlebnisse in der freien Natur verzichten. Mit Schneeschuhen wandern wir während drei- bis vierstündigen Touren mit Gleichgesinnten durch verschneite Landschaften und erleben die Stille der Natur. Der Tourenleiter gibt, falls nötig, eine Einführung in die Technik.

Anforderungen
Unsere Schneeschuhwanderungen verlaufen entlang von Schneeschuh-Trails, Wanderwegen und bei guten Verhältnissen auch im offenen Gelände; sie werden in der Vorbereitungsphase rekognosziert.

Für jede Tour kommunizieren wir die reine Laufzeit (Stunden) und die Anzahl Höhenmeter bergauf und bergab.

Jede teilnehmende Person handelt eigenverantwortlich und wägt für sich ab, ob die angebotene Tour den persönlichen Möglichkeiten entspricht.

Ausrüstung
Stabile, wintertaugliche Wanderschuhe, Schneeschuhe, Wanderstöcke mit breiten Schneetellern, warme Bekleidung, Tagesrucksack und Verpflegung.

Daten
Aufgrund der unsicheren Schneesituationen in unseren Regionen verzichten wir auf fixe Termine. Sobald genügend Schnee liegt, laden wir Sie bei guten Verhältnissen und Verfügbarkeit von Leitungspersonen zu Schneeschuhwanderungen ein.

Informationen und Anmeldung für die einzelnen Touren
Jeweils 3 bis 4 Tage vor der Durchführung wird das Programm mit allen Detailinformationen an die den Tourenleitern gemeldeten E-Mail-Adressen versandt. Die Anmeldung erfolgt dann direkt via E-Mail beim jeweiligen Schneeschuhwanderleiter. Die Anzahl der Teilnehmenden ist pro Schneeschuhwanderung auf ca. 20 Personen begrenzt.

Versicherung
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kosten
Fr. 10.– pro Tour exkl. Verkehrs- und Verpflegungskosten. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.

Winterwanderwoche
Von Sonntag, 15. bis Samstag, 21. Januar 2023, bieten wir für wanderfreudige und scheeschuhbegeisterte Seniorinnen und Senioren eine Ferienwoche in Adelboden an. Die Leitung wird von Kurt Breu und Denise Danthine übernommen.

Ausschreibungsunterlagen und Anmeldeformulare sind ab Mitte Oktober 2022 bei der Pro Senectute Stadt St. Gallen erhältlich.
Melden Sie sich unter der Nummer 071 227 60 28 oder per E-Mail an: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Galerie Wanderfotos und Persönlichkeitsschutz
Während der Tageswanderungen, der Schneeschuhwanderungen und der Wanderwochen werden von den Sehenswürdigkeiten und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Fotos gemacht und im Internet unter folgendem Link publiziert:
https://pro-senectute-wanderphoto.ch/
Diese Fotos werden auch für unser Kursprogramm benützt. Wenn jemand keine Fotos von sich wünscht, soll sie/er sich bei Beginn der Wanderung bei der Leitung melden. Keine Meldung betrachten wir als Einverständnis zur Publikation im Internet bzw. zur Verwendung in unserem Kursprogramm.

Velotouren

Auch im zweiten Halbjahr finden im zweiwöchigen Rhythmus jeweils an den Montagen (Ausnahmen an Feiertagen) wieder Radtouren statt. Im Angebot stehen sechs ganztägige Radtouren. Anspruchsvolle Touren sind entsprechend gekennzeichnet.

Anforderungen
Die Touren sind 60 bis 88 Kilometer lang. Die gefahrene Durchschnittsgeschwindigkeit beträgt ca. 20 km/h. Die als E-Bike-Tour gekennzeichneten Strecken sind aufgrund des Streckenprofils mit den vielen Höhenmetern anspruchsvoll, jedoch mit einem E-Bike gut zu bewältigen.

Voraussetzungen zur Teilnahme
Fast alle Teilnehmenden fahren mit E-Bikes. Auf den leichten Touren ist das Mitfahren mit Velos ohne Elektroantrieb jedoch gut möglich. Alle Velos müssen in verkehrstauglichem Zustand sein. Das Tragen einer zweckmässigen Kleidung wird empfohlen, das Tragen eines Helms ist obligatorisch. Eine gewisse Grundkondition wird vorausgesetzt, damit Spass und Kontinuität beim gemeinsamen Fahren in der Gruppe gewährleistet sind.

Hinweis
Das Mittagessen wird bei allen Touren jeweils in einem Restaurant eingenommen.

Kosten
Die Teilnahme an einer Tour kostet Fr. 10.– exkl. ÖV-Tickets und Mittagessen. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Informationen
Die detaillierten Tourenbeschreibungen mit allen organisatorischen Hinweisen sowie Angaben über Anmeldung, Treffpunkte, Distanzen und Anforderungen können beim Sekretariat von Pro Senectute St. Gallen bestellt werden. Melden Sie sich unter der Nummer 071 227 60 28 oder per E-Mail an: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Übersicht Touren

Datum	Tour	Leitung
Montag, 4.7.2022	Rund um den Überlingersee 70 km / 800 Höhenmeter	Urs Kaufmann 078 870 56 93 urs.velotouren@bluewin.ch
Montag, 18.7.2022	Degersee 60 km / leicht hügelig	Rosmarie Kaltbrunner 077 424 81 51 r.kaltbrunner@hispeed.ch
Dienstag, 2.8.2022	E-Bike-Tour: Hemberg 65 km / 1280 Höhenmeter Anspruchsvolle Tour!	Urs Kaufmann 078 870 56 93 urs.velotouren@bluewin.ch
Montag, 15.8.2022	E-Bike-Tour: Von der Töss zum Rhein 88 km / 1100 Höhenmeter Anspruchsvolle Tour!	Brigitte Wepf 079 305 55 36 b.wepf@bluewin.ch
Montag, 29.8.2022	Vorarlberger Riet 60 km / leicht	Rosmarie Kaltbrunner 077 424 81 51 r.kaltbrunner@hispeed.ch
Montag, 12.9.2022	E-Bike-Tour: Appenzeller Vorderland 70 km / 1300 Höhenmeter Anspruchsvolle Tour!	Urs Kaufmann 078 870 56 93 urs.velotouren@bluewin.ch

Beckenboden und Atem ★

Trainieren Sie Ihr Körperzentrum

Dieser Kurs eignet sich für Frauen, die dem Beckenboden vermehrt ihre Aufmerksamkeit schenken möchten.

Kursinhalt
Mit Hilfe von Atem- und Körperübungen lernen Sie den Beckenboden sowohl zu entspannen als auch zu kräftigen. So kann auch ein kränkelnder Beckenboden neu belebt werden. Die Kraft aus dem Becken kann sich entfalten und der Alltag lässt sich wieder lustvoller gestalten.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Keine. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Hinweis
Bitte Gymnastikhose und warme Socken mitbringen.

Kursnummer	171
Tag / Zeit	Alle 14 Tage, jeweils donnerstags von 9.30 bis 10.45 Uhr
Daten	8.9. bis 8.12.2022 (14 Kurstage)
Ort	Praxisgem., Oberer Graben 44, St. Gallen
Kosten	Fr. 280.– für 14 Lektionen
Leitung	Birgit Linder Dipl. Atemtherapeutin sbam

Freier atmen – freier leben*

«Der Atem ist die Stimme des Körpers und der Spiegel der Seele.»
(Ilse Middendorf)

Lernen Sie die Kraft von bewusster Atmung kennen. Den Atem wahrnehmen und seine Kraft wirken lassen sind die zentralen Anliegen der Methode nach Ilse Middendorf.

Kursinhalt
Langsam und bewusst ausgeführte Atemübungen lösen Verspannungen im Körper, fördern die Koordinationsfähigkeit und erhalten die Gelenke geschmeidig. Mit einfachen, gezielten Bewegungen im Sitzen und Stehen wird der Körper belebt.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Keine. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Hinweis
Bitte Gymnastikhose und warme Socken mitbringen.

Kursnummer	170
Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 9.30 bis 10.40 Uhr
Daten	16.8. bis 13.12.2022 (14 Kurstage) Ausfalldaten: 13.9. / 18.10. / 25.10. / 1.11.2022
Ort	Praxisgem., Oberer Graben 44, St. Gallen
Kosten	Fr. 350.– für 14 Lektionen
Leitung	Silvia Wild, dipl. Atemtherapeutin und dipl. Komplementärtherapeutin

Gesundheits-Qi Gong*

Ein starker Stand – ein starker Mensch

(Chinesisches Sprichwort)

Dieser Kurs ist für Männer und Frauen, die Wert auf Gesundheit und Fitness legen.
Mit Gesundheits-Qi Gong können Sie viel Gutes für Ihre Fitness und Gesundheit tun.

Kursinhalt
Durch das Ausführen von langsamen Körperbewegungen wird der Körper geformt, werden Muskeln aufgebaut, das Gleichgewicht trainiert und der Geist gestärkt. Kombiniert mit bewusster Atmung und Fokussierung auf den Moment sind die Übungen eine Form von Mentaltraining und verleihen innere und äussere Stabilität.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Keine

Kursnummer	191
Tag / Zeit	Jeweils donnerstags von 14.15 bis 15.15 Uhr
Daten	18.8. bis 8.12.2022 (14 Kurstage) Ausfalldaten: 6.10. / 13.10. / 20.10.2022
Kosten	Fr. 280.– für 14 Lektionen
Ort	yogabewegt, Vadianstrasse 24, St. Gallen
Leitung	Igina Heer-Cavalleri, dipl. Qi Gong-Lehrerin

Yoga

Bewegung – Atmung – Wohlbefinden

Yoga ist ein Weg, die körperliche Gesundheit und Lebenskraft zu erhalten, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und das innere Gleichgewicht zu finden. Mit dem Praktizieren von Yoga können Sie sich selber viel Gutes tun.

Kursinhalt
Sie üben langsam und sorgfältig bestimmte Körperhaltungen und lernen den bewussten Umgang mit dem Atem. Konzentration und Sammlung sind ein wichtiger Teil der Yoga-Praxis. Durch dieses Üben können körperliche und seelische Spannungen abgebaut werden. Sie erleben Ihren Körper und Atem intensiv und können Energie tanken und Ruhe und Gelassenheit erfahren. So kann Yoga auch ein Weg sein, die Lebensfreude zu steigern. Yoga hilft zudem, die körperliche Beweglichkeit zu erhalten und im Idealfall sogar zu vergrössern.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Keine spezifischen. Die Kurse sind sowohl für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kursnummern	**Gruppe 1:** 172 **Gruppe 3:** 174 **Gruppe 2:** 173 **Gruppe 4:** 175
Tag / Zeit	Jeweils dienstags **Gruppe 1:** 8.30 bis 9.45 Uhr **Gruppe 2:** 10.15 bis 11.30 Uhr **Gruppe 3:** 13.45 bis 15.00 Uhr **Gruppe 4:** 15.30 bis 16.45 Uhr
Daten	16.8. bis 13.12.2022 (15 Kurstage) Ausfalldaten: 27.9. / 4.10. / 1.11.2022
Kosten	Fr. 281.25 für 15 Lektionen
Ort	yogabewegt, Vadianstrasse 24, St. Gallen
Leitung	Julia Hagmann, dipl. Yogalehrerin SYV

Sprachen verbinden Menschen

Sie reisen gerne ins Ausland und möchten ein einfaches Gespräch mit Einheimischen oder anderen Touristen führen? Oder möchten Sie einfach eine neue Fremdsprache erlernen bzw. Ihren Wortschatz aufpolieren?
Pro Senectute bietet Sprachkurse in fünf verschiedenen Fremdsprachen in jeweils unterschiedlichen Leistungsniveaus an.

Einstufung Fremdsprachen
Mit einem einfachen Selbsteinschätzungstest kann – entsprechend Ihren Vorkenntnissen – festgelegt werden, in welcher Stufe ein Einstieg für Sie passend ist.

Daten
Die Kurse finden wöchentlich statt.
Während der Schulferien finden keine Kurse statt.
Insgesamt pro Halbjahr zwischen 20–24 Lektionen.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 11.– pro Lektion Beim Einstieg in einen Kurs kommen für Lehrmittel und Wörterbuch zusätzliche Kosten von ca. Fr. 80.– hinzu.

Bild: Daniel Ammann

Kursübersicht Sprachen

Englisch★	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Einsteiger/Einsteigerinnen	A0	Freitag	08.30–09.30	Karina Müller	227
	A1.1	Mittwoch	10.15–11.15	Dinahlee Obey Siering	226
Grundstufe	A1.2	Mittwoch	09.00–10.00	Dinahlee Obey Siering	220
	A2.1/A2.2	Freitag	09.45–10.45	Karina Müller	225
	A2.2	Dienstag	10.15–11.15	Dinahlee Obey Siering	202
Mittelstufe	B1.2	Mittwoch	14.00–15.30	Dinahlee Obey Siering	200
	B2	Freitag	11.00–12.00	Karina Müller	215
Mittelstufe Konversation	B2.1/B2.2	Montag	08.30–09.30	Dinahlee Obey Siering	205a
	B2.1/B2.2	Montag	09.45–10.45	Dinahlee Obey Siering	205b
Französisch★	**Stufe**	**Wochentag**	**Uhrzeit**	**Kursleitung**	**Kurs-Nr.**
Mittelstufe	B1.1/B1.2	Montag	11.00–12.00	Léna Zanchi	242
Mittelstufe Konversation	B2.2	Mittwoch	09.00–10.00	Léna Zanchi	241
Oberstufe Konversation	C1.2	Mittwoch	10.15–11.15	Léna Zanchi	240

Kursübersicht Sprachen

Italienisch★	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Einsteiger/Einsteigerinnen	A0	Dienstag	10.50–11.50	Gerarda Galli	272
Grundstufe	A1.2	Montag	08.30–10.00	Gerarda Galli	270
	A2.2/B1.1	Dienstag	14.00–15.00	Gerarda Galli	265
	A2.2	Donnerstag	10.10–11.10	Gerarda Galli	262
Mittelstufe	B1.1/B1.2	Dienstag	08.30–09.30	Gerarda Galli	260
Mittelstufe Konversation	A2.2/B1.1	Donnerstag	11.15–12.15	Gerarda Galli	266
	B2.1/B2.2	Donnerstag	09.00–10.00	Gerarda Galli	267

Spanisch	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Einsteiger/Einsteigerinnen	A0	Mittwoch	15.45–16.45	Norma Girsberger	292
Grundstufe	A1.2	Donnerstag	09.45–10.45	Martha Luisa Giger-Emiliani	287
	A2.2	Dienstag	14.00–15.00	Norma Girsberger	281
	A2.2	Donnerstag	14.00–15.00	Martha Luisa Giger-Emiliani	289
Mittelstufe Konversation	B1.1	Donnerstag	09.00–10.00	Martha Luisa Giger-Emiliani	282
	B1.2	Freitag	09.45–10.45	Martha Luisa Giger-Emiliani	283a
	B1.2	Freitag	11.00–12.00	Martha Luisa Giger-Emiliani	283b
	B2.2	Freitag	08.30–09.30	Martha Luisa Giger-Emiliani	286

Griechisch	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Grundstufe	A1.1	Donnerstag	15.15–16.15	Maria Forster-Theocharous	253
	A2.2	Donnerstag	16.30–17.30	Maria Forster-Theocharous	251

Haben Sie noch Fragen?

Besuchen Sie uns an der Davidstrasse 16 in St. Gallen.
Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Caffè Italiano*

Der Treffpunkt für Italienischsprechende

Wollen Sie Ihr Italienisch verbessern oder Ihr Wissen an andere weitergeben? Haben Sie Lust, andere Menschen und die Kultur Italiens kennenzulernen? Im Caffè Italiano haben Sie die Möglichkeit, Ihr Italienisch in lockerer Atmosphäre zu üben oder andere Italienischlernende dabei zu unterstützen. Hier wird gesprochen, gelacht, Spiele gespielt und Kaffee getrunken.

Kursinhalt
Jede Woche werden wir etwas anderes machen. Einmal sprechen wir vielleicht über aktuelle Ereignisse, ein anderes Mal über die Regionen Italiens, oder wir machen gemeinsam Spiele, singen Lieder, schauen Filme, hören etwas zur Geschichte Italiens, lesen eine Kurzgeschichte mit Bezug zu Italien, lernen Sprichwörter und Redewendungen kennen und lachen über Witze.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Sprachniveau Italienisch mindestens A2 fortgeschritten oder B1

Kursnummer	**Gruppe 1:** 273 **Gruppe 2:** 274
Tag / Zeit	**Gruppe 1:** Jeweils dienstags von 9.40 bis 10.40 Uhr **Gruppe 2:** Jeweils montags von 10.15 bis 11.15 Uhr
Daten	**Gruppe 1:** 16.8. bis 13.12.2022 (15 Kurstage) **Gruppe 2:** 15.8. bis 12.12.2022 (15 Kurstage) Ausfalldaten: alle Daten in den Kalenderwochen 40 – 42
Kosten	Fr. 165.– für 15 Lektionen
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Leitung	Gerarda Galli

Neu

Cinema e Letteratura ★

Giovanni Segantini – La magia della luce

Interessieren Sie Biografien bekannter Persönlichkeiten? Verstehen und sprechen Sie gut und gerne italienisch? Dann ist das der richtige Kurs für Sie. In diesem Kurs steht der bekannte Künstler Giovanni Segantini im Mittelpunkt. Sie werden im Laufe des Kurses bestimmt eine Menge interessante Details über diese faszinierende Persönlichkeit erfahren.

Kursinhalt
Wir lesen und diskutieren gemeinsam das zum Film gehörige autobiografische Buch. In regelmässigen Abständen schauen wir jeweils gemeinsam die dazugehörigen Sequenzen des Films an, lassen sie auf uns wirken und tauschen miteinander unsere Gedanken dazu aus. Dieser Ablauf wiederholt sich, bis wir das ganze Buch gelesen und den ganzen Film angeschaut haben.
Das Ganze findet natürlich in italienischer Sprache statt!

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Sprachniveau B1 / B2

Hinweis
Das Buch wird durch die Pro Senectute beschafft. Die Kosten von Fr. 30.– sind nicht im Kurspreis enthalten.

Kursnummer	275
Tag / Zeit	Jeweils freitags von 8.30 bis 10.30 Uhr
Daten	19.8. bis 16.12.2022 (15 Kurstage) Ausfalldaten: 7.10. / 14.10. / 21.10.2022
Kosten	Fr. 330.– für 30 Lektionen
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Leitung	Gerarda Galli

¡Buen Camino!

Der Jakobsweg – eine Inspiration

Dies ist ein thematisch vorgegebener Konversationskurs für Spanischsprechende mit Niveau B1 oder höher. Inhaltlich dreht sich alles um den Jakobsweg und damit verbundene Erfahrungen und Herausforderungen. In einer angenehmen Umgebung können Sie Ihre Meinungen abgeben und Ihre Erfahrungen zum Gehen, der Motivation, welche dahinter steht, und der Ausdauer, die für ein solches Projekt nötig ist, mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Kursinhalt
Inspiriert von den Kurzgeschichten im Buch «¡Buen Camino!», diskutieren wir über unsere eigenen Erfahrungen oder die Geschichten unserer Freunde rund um den Jakobsweg in Spanien und der Schweiz. Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema können wir unseren Wortschatz erweitern und die bereits erlernte Grammatik auffrischen und vertiefen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Sprachniveau mindestens B1

Hinweis
Das Buch ¡Buen Camino! wird von der Kursleitung beschafft. Die Kosten von ca. Fr. 20.– sind nicht im Kurspreis inbegriffen.

Kursnummer	228
Tag / Zeit	Alle 14 Tage, jeweils mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr
Daten	24.8. / 7.9. / 21.9. / 26.10. / 9.11. / 23.11. / 7.12.2022
Kosten	Fr. 154.– für 14 Lektionen (exkl. Lehrmittel)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Leitung	Martha Luisa Giger-Emiliani Rojas, Sprachlehrerin SVEB und begeisterte Ausdauersportlerin

Camino a la lectura – Vamos a leer

«Lesen macht uns glücklicher und hilft uns, das Leben besser zu meistern, indem es unseren Geist nährt.»

Dieses Zitat aus der spanischen Wochenzeitung El País aus dem Jahr 2016 bringt es auf den Punkt. Lesen ist bereichernd und erweitert den Horizont.
Sprechen Sie gut spanisch und lesen Sie gerne Texte in dieser Sprache? Ja? Wenn Sie zudem gerne mit anderen Menschen über Ihre Eindrücke und Gedanken zu gelesenen Texten diskutieren, dann ist dieser Konversations- und Lektürekurs vielleicht das Richtige für Sie!

Kursinhalt
In diesem Kurs werden wir kulturelle, aktuelle und interessante Themen diskutieren, die auf den Themen der von uns gelesenen Bücher basieren.
Durch das Lesen und die Gespräche im Unterricht werden wir unseren Wortschatz erweitern und unsere Grammatik vertiefen.
Kommen Sie und tauchen Sie ein in die Welt der Worte und in die kulturelle Welt des Spanischen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Sprachniveau mindestens B1

Hinweis
Die Bücher werden von der Kursleitung beschafft und sind nicht im Kurspreis inbegriffen.

Kursnummer	229
Tag / Zeit	Jeweils mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr
Daten	17.8. / 31.8. / 14.9. / 28.9. / 2.11. / 16.11. / 30.11.2022 (7 Kurstage)
Kosten	Fr. 154.– für 14 Lektionen (exkl. Lehrmittel)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Leitung	Martha Luisa Giger-Emiliani Rojas, Sprachlehrerin SVEB und begeisterte Ausdauersportlerin

Die Welt der neuen Technologien

Im Internet surfen, über E-Mail kommunizieren, mit dem Smartphone unterwegs sein, der Enkelin nach Australien ein Foto senden? Anfängerinnen und Anfänger bis hin zu Computerfreaks finden bei uns Kurse, um sich in der Vielfalt der neuen Technologien zurechtzufinden und mitdiskutieren zu können.

Kurse

Der Unterricht wird von Seniorinnen und Senioren für Seniorinnen und Senioren durchgeführt und erfolgt in Kleingruppen bis zu sechs Teilnehmenden. Das lässt genügend Raum für persönliche Fragen zum Lerninhalt.
In jedem Kurs erhalten Sie ein Lehrmittel, das im Preis inbegriffen ist.
Von den Kursen kann am meisten profitiert werden, wenn Übungsmöglichkeiten am eigenen Gerät oder an einem Gerät im Umfeld vorhanden sind.
Bitte kontaktieren Sie das Kurssekretariat, wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs Ihren Bedürfnissen entspricht oder wenn Sie weiterführende Fragen haben. Wir beraten Sie gerne.

Bild: Daniel Ammann

Kursübersicht Informationstechnologie

Spezialkurs	Seite
Schützen Sie sich vor Betrug	46
PC-Kurse	**Seite**
Excel kennenlernen	47
Mein Apple MacBook kennenlernen	48
Umstieg auf Windows 10 (Kurs wird nur auf Anfrage angeboten)	49
Windows 10 kennenlernen	50
Handy- und Tabletkurse	**Seite**
Erste Schritte mit dem iPad	51
Fahrplanabfrage und Billettkauf mit der «SBB Mobile-App»	52
Handy-Treff (Android und iPhone)	53
iPhone-Kurs	54
Smartphone-Kurs	55
WhatsApp	56
Spezialkurse Fotografie und Fotopräsentation	**Seite**
Fotografieren mit Digitalkameras	57
Fotos ansprechend als Video präsentieren	58
Individuelle Beratung	**Seite**
Fragen zu Computer oder Handy	59

Schützen Sie sich vor Betrug ★

Wie Betrüger im Internet, im E-Mail-Verkehr und am Telefon vorgehen

Heutige Betrüger versuchen mit immer raffinierteren Methoden vor allem ältere Personen durch E-Mails, übers Internet oder mittels Telefonanrufen abzuzocken oder gar zu erpressen.

Kursinhalt

In unserem Kurs sensibilisieren wir Sie auf die Funktionsweise solcher Vorgänge und zeigen Ihnen, wie Sie sich dagegen schützen können.

Sie wissen anschliessend was die Begriffe «Phishing», «Würmer», «Trojaner» oder auch «Enkeltrick» bedeuten, nach welchem Muster solche Betrugsversuche ablaufen und wie Sie sich dagegen schützen können.

Sie erhalten zudem verschiedene Merkblätter der Polizei, welche es Ihnen ermöglichen, die wichtigsten Dinge immer wieder nachzuschlagen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Kursnummer	328
Tag / Zeit	Dienstag von 14.00 bis 17.00 Uhr
Datum	25. Oktober 2022 (1 Kurstag)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 45.– für 3 Lektionen (inkl. Merkblätter)
Leitung	Hans Rudolf Schneider

Excel kennenlernen*

Das Tabellenkalkulationsprogramm als unentbehrliches Hilfsmittel entdecken

Nach diesem Kurs sind Sie auch als Excel-Neuling in der Lage die Grundfunktionen des Programms gekonnt zu nutzen.

Kursinhalt
Sie lösen Rechenaufgaben, erstellen Datenauswertungen, Diagramme und Listen wie zum Beispiel Abrechnungen, Adresslisten, Budgets, Kalkulationen, Kontenführungen und anderes mehr.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Sie müssen bereits erste Erfahrungen mit Ihrem Computer und Microsoft Officeprogrammen (z. B. Word) gemacht haben.

Hinweis
Pro Senectute stellt bei Bedarf Desktop-PCs zur Verfügung. Es besteht aber auch die Möglichkeit, den eigenen Laptop (inkl. Ladegerät) mitzubringen.

Ihr Laptop muss zwingend mit dem Windows Betriebssystem 8 (oder neuer) oder mit Apples MacOS ausgestattet sein. Zudem muss die Microsoft Office Suite mit Excel (2013 oder neuer) bereits installiert sein.

Kursnummer	318
Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	30.8. bis 20.9.2022 (4 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 396.– für 12 Lektionen
Leitung	Peter E. Graf

Mein Apple MacBook kennenlernen ★

Sie besitzen ein MacBook und wollen es besser kennenlernen

In diesem Kurs lernen Sie Ihr MacBook, die grundsätzliche Handhabung seines Betriebssystems und die wichtigsten integrierten Programme kennen.

Kursinhalt
Sie erhalten eine Einführung zu den gebräuchlichsten Standard-Apps (Finder, Adressen, Mail, Internet, App-Store). Weiter lernen Sie die Grundlagen zur Beherrschung der Menüs und des Docks kennen und wie Sie Dateien ordentlich abspeichern. Zudem werden Sie zusätzliche Apps aus dem Apple Store herunterladen und in Betrieb nehmen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Dies ist ein Einsteigerkurs. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Sie müssen zum Kurs Ihren eigenen MacBook Computer mitbringen. Zudem sollten Sie bereits im Besitz eines Benutzerkontos von Ihrem Betreiber (Swisscom, Sunrise, Salt o. ä.) sowie Apples AppStore und eines E-Mail-Kontos sowie den zugehörigen Zugangsdaten (Benutzername und Passwort) sein.

Hinweis
Pro Senectute stellt keine Geräte zur Verfügung.

Kursnummer	326
Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 9.00 bis 12.00 Uhr
Daten	4.10. bis 18.10.2022 (3 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 297.– für 9 Lektionen
Leitung	Peter E. Graf

Umstieg auf Windows 10★

Wie nutze ich das neue Betriebssystem Windows 10

Sie kennen sich bereits aus in der Anwendung von Windows 7 und möchten nun das neue Betriebssystem Windows 10 und die neuste Wordversion kennenlernen.

Kursinhalt
Sie lernen in diesem Kurs die wichtigsten Neuerungen und Veränderungen kennen, welche Windows 10 und die neuste Wordversion mit sich bringen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Sie haben einen Windows 7 Grundkurs bei der Pro Senectute besucht oder können mit Windows 7 und Microsoft Word gut umgehen.

Hinweis
Pro Senectute stellt Computer mit Windows 10 und der neusten Wordversion zur Verfügung.
Sie können aber auch Ihren eigenen Laptop oder Ihr Tablet (inkl. Stromkabel und Maus) mitbringen, wenn Windows 10 und Word bereits installiert sind.

Kursnummer	324
Tag / Zeit	3 Kurstage à je 3 Stunden. Termine nach Absprache.
Daten	Dieser Kurs wird nur auf Anfrage angeboten.
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 297.– für 9 Lektionen
Leitung	Evelyne Langner

Windows 10 kennenlernen ★

Das neuste Programm von Windows – einfach erklärt

Sie haben einen neuen Computer angeschafft und kommen mit der Anwendung noch nicht so richtig klar? Besuchen Sie unseren Einführungskurs und lernen Sie die Möglichkeiten kennen.

Kursinhalt
Sie erstellen einen Text, gestalten diesen und lernen ein Bild einzufügen. Wir zeigen Ihnen wie Sie Ordner anlegen sowie Dateien verschieben und löschen können. Wir führen Sie in die Grundlagen der Internetbenützung ein und zeigen Ihnen zudem wie Sie die App-Fenster sinnvoll nutzen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Dies ist ein Einsteigerkurs. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Für Personen, die mit dem Computer bereits vertraut sind und nun auf Windows 10 umsteigen, ist dieser Kurs nicht geeignet. Dafür eignet sich der Kurs «Umstieg auf Windows 10».

Hinweis
Falls Sie einen Laptop oder ein Tablet mit dem Betriebssystem Windows 10 besitzen, können Sie dieses Gerät (inkl. Stromkabel und Maus) zum Kurs mitbringen. Im Kursraum stehen Ihnen bei Bedarf Desktop-PCs zur Verfügung. Idealerweise besitzen Sie aber einen eigenen Computer, damit Sie auch ausreichend üben können.

Kursnummern	**1. Durchführung:** 325 **2. Durchführung:** 325a
Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	**1. Durchführung:** 27.9. bis 18.10.2022 (4 Kurstage) **2. Durchführung:** 29.11. bis 20.12.2022 (4 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 396.– für 12 Lektionen
Leitung	Evelyne Langner

Erste Schritte mit dem iPad ★

Lernen Sie die Möglichkeiten kennen, die Ihnen das iPad bietet

Ein iPad bietet unbegrenzte Möglichkeiten. Im Kurs lernen Sie das Wichtigste über die Bedienung Ihres neuen Gerätes. Auch der Frage, was es eigentlich mit diesen Apps auf sich hat, werden wir nachgehen.

Kursinhalt
Sie werden im Kurs die wichtigsten Grundfunktionen und Einstellungen kennenlernen und so mit der Bedienung des iPads vertrauter werden.
Zudem werden wir Ihnen zeigen, wie Sie das Internet nutzen, Adressen verwalten sowie E-Mails empfangen und versenden können. Selbstverständlich erhalten Sie auch Informationen darüber was Apps sind und was es damit genau auf sich hat.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Dies ist ein Einsteigerkurs. Im Umgang mit dem Gerät sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Sie müssen zum Kurs Ihr persönliches iPad mitbringen.

Hinweis
Pro Senectute stellt keine iPads zur Verfügung.
Bitte bringen Sie Ihr Gerät vollständig aufgeladen und mit dem dazugehörigen Stromkabel mit in den Kurs.

Kursnummer	309
Tag / Zeit	Jeweils mittwochs von 9.00 bis 12.00 Uhr
Daten	26.10. bis 09.11.2022 (3 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 297.– für 9 Lektionen
Leitung	Hans Rudolf Schneider

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit der «SBB Mobile-App»*

Ein einfacher Weg, um seine Reise zu organisieren

Sie planen eine Reise und suchen die beste ÖV-Verbindung? Sie möchten auch gleich ein Billett kaufen? Mit der SBB Mobile-App ist dies möglich!

Kursinhalt

Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.
Im Kurs haben Sie die Gelegenheit das Gelernte selbständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Eigenes voll aufgeladenes Smartphone (Handy ohne Tasten). Bitte bringen Sie auch das dazugehörige Stromkabel mit. Von welchem Hersteller das Gerät ist, spielt keine Rolle.

Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Geräts bereits vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist. Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login).

Hinweis

Eine Anleitung zur Installation der App auf Ihrem Telefon erhalten Sie im Sekretariat der Pro Senectute Stadt St. Gallen.
Sollten Sie die nötigen Vorbereitungen nicht alleine machen können, erhalten Sie 30 Minuten vor Kursbeginn Hilfe durch die Kursleitenden.

Kursnummer	630
Tag / Zeit	Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr
Datum	10. November 2022
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Teilnahme kostenlos dank der Unterstützung der SBB
Leitung	Mitarbeitende der SBB

Handy-Treff ★

Tipps und Tricks für den Umgang mit Ihrem Smartphone

Handys, die über den Bildschirm bedient werden, sogenannte Smartphones, bieten ungeahnte Möglichkeiten. Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit Anderen und profitieren Sie vom Wissen der Kursleitenden.

Kursinhalt
Die Teilnehmenden tauschen untereinander ihre Erfahrungen mit ihrem Smartphone und ihren Programmen aus. Unterstützt werden sie durch die anwesenden Kursleiter. Spezifische Probleme können bei diesem Treff nicht behandelt werden.

Voraussetzungen zur Kursteilnahme
Eigenes Smartphone (Android oder Apple iOS). Das Handy bitte vollständig aufgeladen und mit Ladegerät in den Kurs mitbringen. Etwas Erfahrung und praktische Übung am eigenen Smartphone sollten Sie bereits haben. Sie sollten zum Beispiel wissen, wie man Texte tippt, am Bildschirm scrollt, den Homebutton verwendet und das Telefon aus dem Standbymodus aufweckt.

Hinweis
Die Bedienung von Handys mit Tastenbedienung wird am Kurs nicht behandelt. Einrichtungs- und Konfigurationsarbeiten sind an diesem Anlass nicht möglich.

Kursnummern	**1. Treffen:** 384 **2. Treffen:** 384a
Tag / Zeit	**1. Treffen:** Dienstag, 14.00 bis 17.00 Uhr **2. Treffen:** Mittwoch, 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	**1. Treffen:** 27. September 2022 **2. Treffen:** 30. November 2022
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 10.– für einen Nachmittag (inkl. Kaffee und Mineralwasser). Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.
Leitung	Monika Graf und Peter E. Graf

iPhone-Kurs*

Lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Apple iPhones kennen

Neue Geräte bieten immer neue Funktionen. Nur wer sie kennt, kann das Potential seines Gerätes auch voll ausnutzen. Machen Sie sich vertraut mit Ihrem iPhone und entdecken Sie seine Möglichkeiten.

Kursinhalt
In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Telefons kennen. Danach sind Sie in der Lage, mit dem iPhone zu telefonieren, Adressen zu verwalten, Nachrichten zu schreiben, im Internet zu surfen, den Kalender zu nutzen und natürlich auch Fotos aufzunehmen. Zudem zeigen wir Ihnen wie Sie zusätzliche Apps herunterladen und installieren können.

Voraussetzung
Dies ist ein Einsteigerkurs. Es ist kein Vorwissen nötig. Sie benötigen ein eigenes iPhone (ab Modell 5). Es ist zwingend nötig, dass Sie Ihre Zugangsdaten (PIN-Code für iPhone, Benutzernamen und Passwörter für Ihr E-Mail-Konto und Ihr Apple-Konto) und Ihre Apple-ID kennen, bzw. entsprechende Unterlagen mitbringen.

Hinweis
Pro Senectute stellt keine Geräte zur Verfügung. Bitte bringen Sie Ihr Gerät vollständig aufgeladen und mit dazugehörendem Ladegerät zum Kurs mit.

Kursnummern	**1. Durchführung:** 380 **2. Durchführung:** 380a
Tag / Zeit	**1. Durchführung:** jeweils dienstags von 9.00 bis 12.00 Uhr **2. Durchführung:** jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	**1. Durchführung:** 30.8. bis 13.9.2022 (3 Kurstage) **2. Durchführung:** 4.10. bis 18.10.2022 (3 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 225.– für 9 Lektionen
Leitung	Peter E. Graf

Smartphone-Kurs*

Lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Gerätes kennen

Handys, die ausschliesslich über den Bildschirm bedient werden, sogenannte Smartphones, bieten ungeahnte Möglichkeiten – lernen Sie sie kennen und nutzen.

Kursinhalt
Kennenlernen der Grundfunktionen, Telefonieren, Kontakte einrichten und verwalten, Nachrichten schreiben, Kalender und Aufgaben nutzen.
Ausserdem lernen Sie, wie man Zusatzprogramme in Form von Apps installiert und wie man im Internet surfen und mit dem Handy navigieren kann.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Dies ist ein Einsteigerkurs. Im Umgang mit dem Gerät sind keine Vorkenntnisse notwendig. Eigenes Smartphone (ab Android-Version 6). Bitte bringen Sie Ihr Smartphone vollständig aufgeladen samt Ladegerät mit in den Kurs.
Die Teilnehmenden sollten vor dem Kurs bereits ein Konto für den Zugang zum Google Play Store eingerichtet haben und das Passwort dafür kennen.

Hinweis
Eine Teilnahme mit Geräten welche nur über Tasten bedient werden können und Geräten von Apple (iPhone/iPad) ist nicht möglich!
Die Bedienung von Apps Sozialer Medien wie z. B Facebook und WhatsApp wird nicht behandelt.

Kursnummern	**1. Durchführung:** 386 **2. Durchführung:** 386a
Tag / Zeit	**1. Durchführung:** jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr **2. Durchführung:** jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	**1. Durchführung:** 30.8. bis 20.9.2022 (4 Kurstage) **2. Durchführung:** 8.11. bis 6.12.2022 (4 Kurstage) Ausfalldatum: 15.11.2022
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 300.– für 12 Lektionen
Leitung	Monika Graf

WhatsApp*

So bleiben Sie heute mit Ihren Liebsten in Kontakt

Mit WhatsApp ist Nachrichtenaustausch und Telefonieren schnell, einfach und sicher und zwar kostenlos und das rund um die Welt.

Kursinhalt
Als Erstes werden Sie WhatsApp herunterladen, einrichten, registrieren und ein Profil erstellen. Danach lernen Sie Freunde anzuschreiben sowie Text, Fotos, Videos, Emojis oder ein GIF zu Ihrer Nachricht hinzuzufügen. Die wichtigsten Programmeinstellungen werden vorgestellt (Standort teilen, Gruppen erstellen und verwalten, Statusmeldungen aktualisieren, Profilbild ändern), und es wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihre Privatsphäre schützen, einzelne Nachrichten löschen, den Chat durchsuchen oder den gesamten Chatverlauf leeren können.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Besitz eines sogenannten Smartphones, eines Handys, welches über den Bildschirm bedient wird. Sie müssen mit der Grundbedienung Ihres Geräts vertraut sein.
Zudem müssen Sie ein Konto für den Zugang zum Google Play Store eingerichtet haben und das dazugehörige Passwort mitnehmen.

Hinweis
Eine Teilnahme mit Handys von Apple (iPhone) und Handys die über Tasten bedient werden ist leider nicht möglich.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone vollständig aufgeladen und mit Ladegerät zum Kurs mit.

Kursnummer	385
Tag / Zeit	Dienstag, 14.00 bis 17.00 Uhr
Datum	25. Oktober 2022 (1 Kurstag)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 75.– für 3 Lektionen
Leitung	Evelyne Langner

Fotografieren mit Digitalkameras*

Wie funktioniert meine Kamera

Wollen Sie Ihre eigene Digitalkamera besser kennen lernen, um problemlos fotografieren zu können. Wir zeigen Ihnen wie Ihre Digitalkamera funktioniert.

Kursinhalt
Sie lernen Ihre Kamera und deren Bedienung kennen, und Sie haben Gelegenheit um zu üben.
Sie lernen die einzelnen Parameter zielgerecht einzusetzen und das Optimum aus Ihrer Kamera herauszuholen.
Sie wissen am Schluss des Kurses, welche Kameraeigenschaften wichtig und welche weniger wichtig sind.

Voraussetzung zum Kursbesuch
Sie besitzen eine eigene Digitalkamera. Diese bringen Sie inkl. Bedienungsanleitung in den Kurs mit.
Der Akku muss aufgeladen sein, die Speicherkarte muss leer sein.

Hinweis
Am Kurs kann mit jeder Digitalkamera teilgenommen werden. Auf jede Kamera wird individuell eingegangen.

Kursnummer	628
Tag / Zeit	Montag / Mittwoch / Freitag jeweils von 9.00 bis 11.30 Uhr
Daten	26.9. / 28.9. / 30.9.2022 (3 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 112.50 für 9 Lektionen
Leitung	Klaus-J. Ruthe

Fotos ansprechend als Video präsentieren ★

Fotopräsentationen erstellen mit Movie Maker

Mit der kostenlosen Software «Windows Movie Maker» von Microsoft machen Sie Ihre Schnappschüsse noch interessanter.

Wir zeigen Ihnen, wie einfach Sie aus Ihren Fotos ein ansprechendes Video erstellen. Das peppt nicht nur Ihre Fotosammlung auf, sondern aktiviert auch so manch schöne Erinnerung.

Kursinhalt
Sie erstellen aus Ihren Fotos ein multimediales Video mit Bild, Ton, Texten und kleinen Animationen. Sie lernen wie Sie dieses Video zum Ansehen direkt oder via USB-Stick auf ein TV-Gerät, ein Smartphone, ein Tablet oder einen PC übertragen und so Ihre «Diashow» in HD-Qualität geniessen können.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Vorkenntnisse in der Bedienung von Windows-Computern.

Hinweis
Bei Bedarf stellt Pro Senectute PCs zur Verfügung. Es besteht aber auch die Möglichkeit, den eigenen Laptop (inkl. Stromkabel und Maus) mit bereits installiertem Programm «Windows Movie Maker 2012» mitzubringen.

Eine Teilnahme mit Geräten von Apple (MacBook/iPad) ist leider nicht möglich.

Kursnummer	323
Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Daten	8.11. bis 22.11.2022 (3 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 198.– für 6 Lektionen
Leitung	Evelyne Langner

Fragen zu Computer oder Handy

Lassen Sie sich durch unsere Expertinnen und Experten beraten – wir helfen gerne

Unsere versierten Kursleitenden stehen Ihnen auch für eine individuelle Beratung zur Verfügung. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie eine Frage zu Ihrem PC, Laptop, Tablet oder Handy haben, oder ob Sie Unterstützung bei der Definition Ihrer Bedürfnisse im Zusammenhang mit Handykauf und Telefon Abos brauchen. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und schildern Sie uns Ihr Anliegen. Danach leiten wir Ihre Anfrage an die passende Expertin oder den passenden Experten weiter. Anschliessend vereinbaren unsere Fachpersonen mit Ihnen einen Beratungstermin bei uns an der Davidstrasse oder bei Ihnen zu Hause.

Ziel der Kurzberatungen
Bei Fragen zur Anwendung Ihrer Geräte erhalten Sie Unterstützung in der Lösungsfindung. Bei Abklärungsgesprächen bezüglich Handykauf und Telefon Abos werden Ihre Bedürfnisse erhoben und schriftlich festgehalten. Es werden keine konkreten Produkteempfehlungen abgegeben und keine Kaufbegleitungen angeboten.

Voraussetzungen
Bei Fragen zur Anwendung Ihrer Geräte müssen Sie selber ein Gerät besitzen, dessen Software installiert ist und das grundsätzlich funktionsfähig ist.
Bei Abklärungsgesprächen bezüglich Handykauf und Telefon Abos sind keine Voraussetzungen zu erfüllen.

Hinweis
In den Beratungen zu Anwendungsfragen können ausschliesslich Themen zur Funktionsweise Ihres Gerätes behandelt werden. Am Gerät werden keine Programminstallationen oder Reparaturen etc. vorgenommen.

Kosten
Fr. 70.– pro Beratungsstunde. Sie bezahlen nach der Kurzberatung unkompliziert direkt vor Ort.

Anmeldung und weitere Auskünfte:
Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen,
Tel. 071 227 60 28

Gemeinsam entdecken und geniessen

Möchten Sie in Gesellschaft anderer Seniorinnen und Senioren einen Teil Ihrer Freizeit verbringen und dabei Neues erleben und lernen? Wir hoffen, dass unter den vielseitigen Angeboten auch etwas für Sie dabei ist.

Angebot	Seite
Betriebsbesichtigungen	61
Das Brettspiel Go – Grundkurs	63
Das Brettspiel Go – Aufbaukurs	64
Film ab!	65
Jassen lernen	66
Schach dem König – Grundkurs	67
Schach dem König – Aufbaukurs	68

Bild: Pro Senectute

Betriebsbesichtigungen*

Spannende Einblicke hinter normalerweise verschlossene Türen

Es gibt viele Qualitätsprodukte und Dienstleistungen, die Sie seit Jahrzehnten kennen. Doch welche Organisation, welche Produktionsabläufe stehen dahinter? Wie sehen die Produktionsstätten aus? Kommen Sie mit uns an verschiedene Besichtigungen und nutzen Sie die Chance, hinter die Kulissen sehen zu können.

Für die detaillierten Angaben zu den einzelnen Anlässen empfehlen wir Ihnen das Jahresprogramm der Betriebsbesichtigungen zu bestellen.
Telefon 071 227 60 28.

Hinweis
Die Anzahl Plätze ist begrenzt. Eine Anmeldung ist zwingend nötig! Teilnahme gemäss Eingang der Anmeldungen.
Die Anreise erfolgt individuell und auf eigene Kosten.

Leitung Josef Eberle

SCHOTT Schweiz AG

Die SCHOTT AG mit Hauptsitz in Mainz ist ein weltweit führender Konzern in der Entwicklung und Produktion von Spezialglas, Glaskeramik und verwandten Stoffen. Der Standort in St. Gallen ist mit über 560 Mitarbeitenden der grösste private Arbeitgeber auf Stadtgebiet – Tendenz steigend. Am Standort St. Gallen werden mit modernsten, vollautomatischen Produktionsanlagen pro Jahr über eine halbe Milliarde unterschiedliche Glas und Kunststoffprodukte für Ärzte und Spitäler hergestellt.

Hinweis
- Teilnehmende müssen Treppen steigen können
- Teilnehmende müssen lange Hosen und geschlossene Schuhe tragen

Kursnummer	607
Datum / Ort	Donnerstag, 8. September 2022, St. Gallen
Kosten	Fr. 10.– pro Person. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend bereithalten.
Anmeldung	Zwingend nötig bis Donnerstag, 25. August 2022.

Wasserkraftwerk Kubel St. Gallen

Aufgabe der SAK (St.Gallisch-Appenzellische Kraftwerke AG) ist die Versorgung der Kantone St. Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden mit sicherer und kostengünstiger elektrischer Energie.
Das Wasserkraftwerk Kubel nahm im Oktober 1900 seinen Betrieb auf und gilt heute noch als Herzstück der SAK-Stromproduktion. Das Wasser der Flüsse Sitter und Urnäsch wird heute über zwei rund 12 km lange Stollen in den Gübsensee geleitet und in der unterirdischen Zentrale Kubel turbiniert.
Erfahren Sie an dieser Führung, was alles dahintersteckt, damit bei Ihnen zu Hause Strom aus der Steckdose kommt.

Kursnummer: 608	
Datum	Donnerstag, 6. Oktober 2022
Ort	St. Gallen Winkeln
Kosten	Fr. 10.– pro Person. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend bereithalten.
Anmeldung	Zwingend nötig bis Donnerstag, 29. September 2022.

Forster Stahlküchen

In einer Welt, die komplexer wird, setzt Forster auf die Schlichtheit. Das Schlichte ist das Starke, im Material und im Design. Stahl bleibt unerreicht, wo es um Dauerhaftigkeit und Ästhetik geht. Klare Formen, bündige Linien und glatte Flächen waren immer schon Avantgarde. So sind Forster Küchen auch in 50 Jahren noch modern. Konzentration auf das Wesentliche ist eine Qualität, die auch morgen noch stimmt.
Tauchen Sie ein in die Welt der Forster Swiss Home AG und lassen Sie sich zeigen, wie eine solche qualitativ hochwertige Stahlküche hergestellt wird.

Kursnummer 609	
Datum	Donnerstag, 10. November 2022
Ort	Arbon
Kosten	Fr. 10.– pro Person. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend bereithalten.
Anmeldung	Zwingend nötig bis Donnerstag, 3. November 2022.

Das Brettspiel Go – Grundkurs★

Spielerisch den Kopf trainieren

Lernen Sie mit «Go» eines der faszinierendsten Brettspiele der Welt kennen. Entstanden im antiken China wurde es im Laufe der Geschichte vor allem in Japan, Korea und Taiwan weiterentwickelt und geprägt. Seit dem 20. Jahrhundert wird das Spiel auch vermehrt ausserhalb Ostasiens gespielt.

Kursinhalt
Lernen Sie die Regeln und mögliche Taktiken kennen. Durch das Spiel werden Konzentration, Gedächtnis, Kreativität und Ausdauer gefördert. Sie tun etwas für das Gehirn und die mentale Stärke.
«Go» spielen kann somit auch als angenehme Demenzprophylaxe betrachtet werden.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Keine

Hinweis
Das Spielbrett und die Steine werden für den Kurs gratis zur Verfügung gestellt.

Kursnummern	**1. Durchführung:** 400 **2. Durchführung:** 400a
Tag / Zeit	Jeweils montags von 13.45 bis 15.15 Uhr
Daten	**1. Durchführung:** 29.8. bis 26.9.2022 (5 Kurstage) **2. Durchführung:** 21.11. bis 19.12.2022 (5 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 112.50 für 10 Lektionen
Leitung	Daniel Lutz

Neu

Das Brettspiel Go – Aufbaukurs*

Spielerisch den Kopf trainieren

Kommen Sie zu uns und spielen Sie mit Gleichgesinnten «Go», eines der faszinierendsten Brettspiele der Welt. Entstanden ist das Spiel im antiken China. Im Laufe der Geschichte wurde es vor allem in Japan, Korea und Taiwan weiterentwickelt und geprägt. Seit dem 20. Jahrhundert wird das Spiel auch vermehrt ausserhalb Ostasiens gespielt.

Kursinhalt
Durch das Spiel werden Konzentration, Gedächtnis, Kreativität und Ausdauer gefördert. «Go spielen» kann somit auch als angenehme Demenzprophylaxe betrachtet werden. Sie tun etwas für das Gehirn und die mentale Stärke und können erst noch das Zusammensein mit anderen spielbegeisterten Menschen geniessen.
Der anwesende Kursleiter gibt Ihnen Tipps zur Spielstrategie und klärt allfällige Regelfragen. So können Sie Ihr Spiel kontinuierlich verbessern.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Grundkenntnisse des Spiels und seiner Regeln.

Hinweis
Das Spielbrett und die Steine werden für den Kurs gratis zur Verfügung gestellt.

Kursnummer	**1. Durchführung:** 401 **2. Durchführung:** 401a
Tag / Zeit	Jeweils montags von 15.30 bis 17.00 Uhr
Daten	**1. Durchführung:** 29.8. bis 26.9.2022 (5 Kurstage) **2. Durchführung:** 21.11. bis 19.12.2022 (5 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 112.50 für 10 Lektionen
Leitung	Daniel Lutz

Film ab!★

Cineastische Perlen gemeinsam entdecken und geniessen

Das «Film ab!»-Team hat für Sie erneut eine Reihe von Filmen aus verschiedenen Sparten ausgewählt.

Inhalt der Veranstaltung
An jedem Datum wird ein Film gezeigt. Vor und nach der Filmvorführung sowie in der Pause bietet sich Gelegenheit für Austausch und Kontaktpflege bei Kaffee und Kuchen.

Daten

Montag, 24. Oktober 2022:
The White Crow
Grossbritannien, 2018 / Filmbiografie

Dienstag, 15. November 2022:
Nokan – Die Kunst des Ausklangs
Japan, 2008 / Drama

Dienstag, 13. Dezember 2022:
Délicieux – Freiheit geht durch den Magen
Frankreich, 2021 / Komödie

Zeit 14.00 bis ca. 17.00 Uhr, je nach Filmlänge

Ort Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

Kosten **Einzeleintritt:** Fr. 15.– pro Nachmittag (inkl. Getränk und Gebäck)
Abonnement: Fr. 39.– für 3 Nachmittage (inkl. Getränk und Gebäck)
Der Einzeleintritt bzw. das Abonnement kann direkt an der Tageskasse beim «Film ab!»-Team bezogen werden.
Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.

Teilnahme Für den Besuch eines Filmes ist keine Anmeldung erforderlich.

Hinweis Detailliertere Angaben zu den Filmen finden Sie auf dem Flyer dieses Angebots. Bestellen Sie ihn telefonisch unter 071 227 60 28 oder laden Sie den Flyer auf unserer Internetseite www.sg.prosenectute.ch herunter.

Jassen lernen ★

Das Schweizer Nationalspiel einfach erklärt

Machen Sie sich mit den Grundlagen des Jassens vertraut und sammeln Sie erste Erfahrungen beim gemeinsamen Spiel.
Sie werden staunen, wie schnell die Zeit beim Spielen, Nachdenken und Diskutieren vorübergeht. Und als Nebeneffekt wird beim Jassen auch das Gedächtnis trainiert.

Kursinhalt
Sie lernen die Karten und deren Wert kennen.
Sie erlernen den normalen Handjass und erfahren etwas über die Spielstrategie und die Notwendigkeit vorausschauend zu denken.
Selbstverständlich wird Ihnen auch gezeigt, wie die erspielten Karten zusammenzuzählen sind.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Freude am Kartenspiel und dem Zusammensitzen und Diskutieren in geselliger Runde.

Kursnummern	**1. Durchführung:** 402 **2. Durchführung:** 402a
Tag / Zeit	Jeweils donnerstags von 9.45 bis 11.45 Uhr
Daten	**1. Durchführung:** 1.9. bis 29.9.2022 (5 Kurstage) **2. Durchführung:** 17.11. bis 15.12.2022 (5 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 150.– für 10 Lektionen
Leitung	Johannes Müller

Schach dem König – Grundkurs★

Lernen Sie das faszinierende Brettspiel kennen

Das Schachspiel, dessen Ursprünge auf das 3.–6. Jahrhundert zurückgehen, hat sich von Indien, Persien und China über die Arabische Halbinsel auf die ganze Welt ausgebreitet. So wurde es auch in Europa ein beliebtes Brettspiel. In Zeiten von Corona hat das Schachspiel gar einen enormen Aufschwung erlebt.
Was ist das Faszinierende dieses Spiels, bei dem keine Partie gleich verläuft wie die andere? Finden Sie es in diesem Schachkurs selbst heraus.

Kursinhalt
In diesem Anfängerkurs lernen Sie dieses Spiel von Grund auf kennen. Mit dem gebotenen Rüstzeug werden Sie im Nu in der Lage sein, spannende und unterhaltsame Partien zu spielen.
Basis ist das Kennenlernen der Spielregeln. Dazu gesellt sich etwas Schachtheorie, welche wir auf eine unterhaltsame und aktive Weise angehen. Dabei steht das Spielen im Vordergrund.

Hinweis
Schachbretter und Figuren werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Keine

Kursnummern	**1. Durchführung:** 405 **2. Durchführung:** 405a
Tag / Zeit	Jeweils donnerstags von 13.45 bis 15.15 Uhr
Daten	**1. Durchführung:** 1.9. bis 6.10.2022 (6 Kurstage) **2. Durchführung:** 20.10. bis 24.11.2022 (6 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 135.– für 12 Lektionen
Leitung	Heinz Schoch

Neu

Schach dem König – Aufbaukurs★

Verbessern Sie Ihr Schachspiel

Sie haben bereits erste Erfahrungen gesammelt im «königlichen» Spiel und möchten Ihre Fähigkeiten weiter verbessern?
Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Kursinhalt
Zusammen mit Gleichgesinnten spielen Sie Schach, diskutieren und analysieren dabei Stellungen und geeignete Taktiken.
Der anwesende Kursleiter hilft bei der Analyse, zeigt Ihnen mögliche Strategien für den weiteren Spielverlauf auf und weist Sie aber auch auf mögliche Gefahren hin. Durch die grosse Erfahrung, die der Kursleiter mitbringt, ist er in der Lage, Ihnen wertvolle Tipps für das Schachspiel mit auf den Weg zu geben und Ihnen dabei zu helfen, das Spiel immer besser zu beherrschen.

Hinweis
Schachbretter und Figuren werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Grundkenntnisse des Spiels und Kennen der Zugmöglichkeiten der einzelnen Figuren.

Kursnummern	**1. Durchführung:** 406 **2. Durchführung:** 406a
Tag / Zeit	Jeweils donnerstags von 15.30 bis 17.00 Uhr
Daten	**1. Durchführung:** 1.9. bis 6.10.2022 (6 Kurstage) **2. Durchführung:** 20.10. bis 24.11.2022 (6 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 135.– für 12 Lektionen
Leitung	Heinz Schoch

Bild: Daniel Ammann

Kultur und Kreatives

Haben Sie Lust Kultur und Kunst in der Gruppe zu erleben und sich darin zu vertiefen? Oder möchten Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten Kunst zum Ausdruck bringen und sich endlich wieder kreativen Dingen widmen? Dann schauen Sie unser Programm an. Wir bieten ganz unterschiedliche Kurse in diesem Bereich an. Die fachliche Anleitung und die Gruppenatmosphäre unterstützen und ermutigen dabei, vergessene und verborgene Talente zu entdecken, seiner Kreativität Ausdruck zu geben oder sich sogar künstlerisch zu verwirklichen.

Angebot	Seite
Kreatives Weben	70
Literaturklub I	71
Lebens- und Zeitfragen	72
Malen	73
Philosophen-Café	74
Schreibwerkstatt	75
Singen im Chor	76

Kreatives Weben ★

Traditionell oder modern – beides ist möglich

Entdecken Sie die Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten, welche die alte Handwerkstradition des Webens bietet. Als mögliches Material ist vieles denkbar. Ob ganz klassisch mit Wolle, Seide oder Baumwolle oder modern mit Streifen aus alten Plastiksäcken – auf dem Tischwebrahmen können ganz unterschiedliche Materialien verarbeitet werden. Egal ob Sie einen Schal, einen Tischläufer, einen Kissenbezug oder eine Einkaufstasche aus Upcycling-Plastik planen – in diesem Kurs können Sie Ihr Projekt umsetzen.

Kursinhalt
Durch die individuelle Begleitung der Kursleiterin entwickeln und verwirklichen Sie im Laufe des Kurses Ihre persönlichen Ideen auf dem handlichen Tischwebrahmen.
Sie lernen einen Tischwebrahmen einzurichten und selbstständig zu bedienen. Wichtige Abläufe beim Weben und mögliche Probleme werden besprochen und anhand von konkreten Beispielen in der Praxis gezeigt.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Keine

Hinweis
Die Tischwebrahmen werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Kursnummer	635
Tag / Zeit	Jeweils montags von 09.00 bis 11.00 Uhr
Daten	24.10. bis 5.12.2022 (7 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 210.– für 14 Lektionen
Leitung	Ruth Pedersen

Literaturklub I ★

Lesen und diskutieren mit Leidenschaft

Wenn Sie gerne lesen und mit anderen Menschen über Bücher diskutieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Kursinhalt
Für jeden unserer literarischen Nachmittage lesen wir ein neues Werk (Taschenbuch).

Wir tauschen in der Runde unsere persönlichen Leseerfahrungen aus und vertiefen die Romanhandlung im Gespräch.

Wir diskutieren über die Helden und Heldinnen und ihre Motive. Können wir sie verstehen?

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Bereitschaft die vorgegebenen Bücher zu lesen und sich anschliessend an der Diskussion in der Gruppe zu beteiligen.

Hinweis
Die Taschenbücher sind nicht im Kurspreis inbegriffen und müssen selbst beschafft werden. Neue Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen erkundigen sich direkt bei der Kursleiterin über das nächste Buch.

Kursnummer	503
Tag / Zeit	Jeweils montags von 14.15 bis 16.15 Uhr
Daten	22.8. / 19.9. / 24.10. / 21.11.2022
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 72.– für 8 Lektionen (exkl. Bücher)
Leitung	Grazia Wettstein-Caminati

Neu

Lebens- und Zeitfragen ★

Zwischen Sinn und Un-Sinn

Sinn zu finden, davon verspricht man sich, das zu finden, wofür es sich zu leben lohnt.
Gerade in unserer Zeit ist nahezu jede und jeder von der Frage nach dem «Sinn des Lebens» beunruhigt. Hat doch diese Frage sehr viel mit der Zeit zu tun, in der wir leben und die wir «die Moderne» nennen.

Kursinhalt
Der Philosophie traut man häufig zu, bei der Suche nach dem Sinn behilflich sein zu können. Wir machen die Probe aufs Exempel!
Vorwiegend anhand von Texten aus der philosophischen und literarischen Tradition des 19. und 20. Jahrhunderts und unseren eigenen Erfahrungen machen wir uns auf die Suche nach Sinn oder der damit verbundenen Sache.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Freude am Lesen und gemeinsamen Bedenken von philosophischen und literarischen Texten.
Freude am Gespräch und am Austausch von eigenen Erfahrungen.

Kursnummer	502
Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 9.30 bis 11.30 Uhr
Daten	25.10. bis 13.12.2022 (7 Kurstage) Ausfalldatum: 1.11.2022
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 126.– für 14 Lektionen
Leitung	Martin Pernet, Theologe und Philosoph

Malen

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf

Es ist immer wieder spannend, welche Talente bei Jeder und Jedem zum Vorschein kommen können, wenn Sie es ohne Leistungsstress einfach wagen, kreativ tätig zu sein.

Kursinhalt
Sie bestimmen selbst was Sie malen und welche Technik Sie einsetzen möchten.
Sie malen und zeichnen im Kurs beispielsweise Gegenstände oder Landschaftsbilder mit Bleistift, Farbstift oder Wasserfarben. Je nach Ihren Wünschen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Freude am Gestalten mit Stift und Pinsel. Es ist kein Vorwissen nötig. Sowohl Anfänger und Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene sind willkommen.

Hinweis
Bitte bringen Sie folgendes Material – sofern zu Hause vorhanden – zum Kurs mit: Farben, Pinsel, Block, Bleistift, Radiergummi, Becher für Wasser.

Kursnummer	508
Tag / Zeit	Jeweils freitags von 14.00 bis 16.30 Uhr
Daten	26.08. bis 14.10.2022 (8 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 216.– für 24 Lektionen (exkl. Material)
Leitung	Louise Weber

Philosophen-Café*

Gespräche über Gott und die Welt – Praktische Lebensweisheiten für den Alltag

Philosophie, das ist für viele trockene Theorie, die schwer verständlich ist, verschroben und alltagsfern. Allerdings kann sie auch interessant und lehrreich sein, weil ja jeder irgendwie Philosoph ist und über das Leben nachdenkt.

Kursinhalt
Der Kursleiter gibt Denkanstösse mit Texten von ganz unterschiedlichen Autoren, die uns helfen, mit den Problemen des Lebens kreativ umzugehen. Gemäss dem Religionsphilosophen Martin Buber spielt sich das wirkliche Leben in der Begegnung von Mensch zu Mensch ab. Deshalb steht der lebendige Gedankenaustausch im Mittelpunkt dieser Runde. Wer bereit ist, seine persönlichen Erfahrungen und Einsichten mit anderen zu teilen, der ist im Philosophen-Café herzlich willkommen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Das Einzige, was Sie mitbringen sollten, sind Neugier, Offenheit und Toleranz, garniert mit einer Prise Humor. Drei massgebende Philosophen zeigen, worauf es beim Philosophieren ankommt.
«Wer noch staunen und sich freuen kann, wird auch im hohen Alter noch frisch sein.» (Platon)
«Weise Lebensführung gelingt keinem Menschen durch Zufall. Man muss ein Leben lang lernen, wie man leben soll.» (Seneca)
«Wer nicht in den Spuren anderer wandelt, kommt nie ans Ziel.» (Konfuzius)

Kursnummern	**Gruppe 1:** 505 **Gruppe 2:** 506
Tag / Zeit	Alle 14 Tage, jeweils mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr
Daten	**Gruppe 1:** 24.8. bis 30.11.2022 (8 Kurstage) **Gruppe 2:** 31.8. bis 7.12.2022 (8 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 144.– für 16 Lektionen
Leitung	Joseph Good

Neu

Schreibwerkstatt*

Die Oase des Schreibens

Schreiben erzeugt innere Ruhe und schenkt gleichzeitig Energie. Sie schreiben Texte zur Selbstentfaltung und zur Freude – ohne Einschränkungen wie Rechtschreibung, Grammatik oder Stil.
Sie schreiben, weil das absichtslose, spontane Festhalten und Loslassen Ihrer Gedanken Sie befreit. So erfahren Sie das Schreiben meditativ und spielerisch.

Kursinhalt
In verschiedenen Schreibsequenzen probieren Sie unterschiedliche Schreibformen und -techniken aus. Dabei staunen Sie, was für Gedanken ein Wort, ein Bild, ein Text auslösen kann.
Sie erhalten im Kurs das Rüstzeug, um später zu Hause an Ihrem Lebensbuch weiter zu schreiben.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Keine. Alle sind willkommen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Schreibpapier oder ein Schreibheft sowie eigenes Schreibwerkzeug mit.

Kursnummer	500
Tag / Zeit	Jeweils freitags von 14.00 bis 16.15 Uhr (inkl. 15 Minuten Pause)
Daten	28.10. bis 2.12.2022 (6 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 180.– für 12 Lektionen
Leitung	Rosmarie Meier-Dell'Olivo

Singen im Chor*

Musikalische Welten gemeinsam entdecken

Ist Singen etwas, das Sie mit Freude erfüllt? Können Sie sich vorstellen zusammen mit anderen Singfreudigen in einem Chor zu musizieren?

Der St. Galler Pro Senectute Chor ist eine fröhliche Gemeinschaft, verbunden durch die Liebe zur Musik. Durch die wöchentlichen Proben entsteht eine persönliche Atmosphäre.

Kursinhalt
Der Chor singt altbekannte und neue Lieder – zum Teil auch mehrstimmig.

Voraussetzung zum Kursbesuch
Freude am Singen.

Hinweis
Neue Teilnehmende sind für einen kostenlosen Schnupperbesuch jederzeit herzlich willkommen, schauen Sie einfach herein.

Kursnummer	409
Tag / Zeit	Jeweils mittwochs von 9.30 bis 11.00 Uhr
Daten	17.8. bis 30.11.2022 (13 Kurstage) Ausfalldaten: 5.10. / 12.10. / 19.10.2022
Ort	Kirchgemeindehaus St. Georgen, Demutstrasse 20, St. Gallen
Kosten	Fr. 156.– für 26 Lektionen
Leitung	Elisabeth Huser

Bild: © KEYSTONE – Christian Beutler

Verschiedenes

Nicht alles lässt sich einem Begriff zuordnen. Doch vieles findet bei Pro Senectute seinen Platz. Unter der Rubrik «Verschiedenes» findet sich ein Sammelsurium von Gruppen- und Kursangeboten. Schauen Sie sich die Angebote an. Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei.

Angebot	Seite
amusebike	78
Autogenes Training	79
Fitness fürs Gehirn	80
Mobil sein und bleiben	81
Sicher bleiben beim Autofahren	82
Vom Umgang mit trauernden Menschen	83
Ziemlich viel los im Kopf	84
Wie melde ich mich für einen Kurs an	85

amusebike

Pedalen und geniessen mit dem E-Bike

Machen Sie Ihr E-Bike zum amusebike. Auf unseren Ausfahrten lernen Sie Leute und Ihr E-Bike kennen. Geselligkeit und Bewegung an der frischen Luft stehen im Vordergrund.

Kursinhalt
Unter kundiger Leitung und in kleinen Gruppen befahren Sie eine attraktive Route in der Region St. Gallen. Im Laufe der Tour werden Sie auch einige praktische Übungen mit dem E-Bike machen. Dadurch lernen Sie Ihr E-Bike besser kennen und wie Sie sich im Verkehr optimal zu verhalten haben. Denn nur eine sichere Fahrt ist eine genussvolle Fahrt. Ein geselliger Abschluss mit einer kleinen Verköstigung ist ebenso Teil des Programmes und findet im Anschluss an den E-Bike-Kurs statt.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Für die Kursteilnahme ist ein eigenes E-Bike und ein Helm erforderlich. Zudem müssen Sie bereits erste Erfahrungen mit dem E-Bike gemacht haben.

Hinweis
Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Passende Kleidung wird vorausgesetzt. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer	618
Tag / Zeit	Samstag, 13.30 bis 16.00 Uhr
Datum	27. August 2022
Ort	Treffpunkt beim Gallusplatz, St. Gallen. Nähere Infos folgen mit der Anmeldebestätigung.
Kosten	Teilnahme kostenlos dank der Unterstützung durch Partner und Sponsoren.
Leitung	Fachpersonen des VCS und Pro Velo St. Gallen Appenzell.
Anmeldung	Online: www.amusebike.ch oder über das Pro Senectute Kurssekretariat. Die Anmeldebestätigung erfolgt durch den VCS. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.amusebike.ch

Autogenes Training*

Innere Gelassenheit und Lebensfreude finden

Durch Autogenes Training können wir im Spannungsfeld des täglichen Lebens innere Gelassenheit und Lebensfreude finden und zudem unsere Gesundheit unterstützen.
Gerade im fortgeschrittenen Alter sind für viele die Gesundheit in all ihren Facetten, sowie Fragen des Seins hoch aktuell. Im gemeinsamen Üben der Techniken des autogenen Trainings und im Austausch von Lebenserfahrungen lassen sich Ziele und Erleichterungen für den persönlichen Alltag erkennen.

Kursinhalt
Autogenes Training ist eine Form meditativer Tiefenentspannung. Im Sitzen, im Liegen, generell in allen Alltagssituationen lässt sich durch körperliche Übungen, wie vertiefter Atmung, Muskelentspannung und gezielter Körperwahrnehmung, die erwünschte Ausgeglichenheit in Körper, Seele und Geist bewirken.

Voraussetzung zum Kursbesuch
Keine

Kursnummern	**1. Durchführung:** 634 **2. Durchführung:** 634a
Tag / Zeit	**1. Durchführung:** jeweils mittwochs von 10.00 bis 11.30 Uhr **2. Durchführung:** jeweils mittwochs von 10.00 bis 11.30 Uhr
Daten	**1. Durchführung:** 31.8. bis 28.9.2022 (5 Kurstage) **2. Durchführung:** 16.11. bis 14.12.2022 (5 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 112.50 für 10 Lektionen
Leitung	Hans-Ruedi Küffer

Fitness fürs Gehirn ★

Chopf-Training

Wie wird und bleibt mein Gehirn fit?
Im Kurs lernen Sie, wie das Gehirn funktioniert und verbessern Ihre Gedächtnisleistung.
«Wer rastet der rostet» wer kennt das bekannte Sprichwort nicht. Es ist wichtig, seine Fähigkeiten zu nutzen, sonst verliert man sie mit der Zeit, «sie rosten ein». Umgekehrt gilt, wer geistig aktiv bleibt, kann neue Nervenzellen verdichten und bis ins hohe Alter weiterhin Neues lernen.

Kursinhalt
Mit Humor und abwechslungsreichen Übungen werden Merkfähigkeit, Kreativität, Wahrnehmung und Konzentration spielerisch trainiert und verbessert. Gedächtnistraining gibt Ihrem Gehirn unterschiedliche Denkanreize und hält es dadurch fit und flexibel.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Keine

Kursnummer	636
Tag / Zeit	Jeweils montags von 14.00 bis 15.30 Uhr
Daten	3.10. bis 14.11.2022 (6 Kurstage) Ausfalldatum: 24.10.2022
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 135.– für 12 Lektionen
Leitung	Brigitte Fritsche Gedächtnistrainerin BVGT

Mobil sein und bleiben*

Sicher und clever unterwegs

In diesem Kurs vermitteln Ihnen Experten und Expertinnen des öffentlichen Verkehrs und der Polizei viel Wissenswertes für Ihre alltägliche Mobilität.
In Theorie und mit praktischen Übungen – so bleiben Sie zu Fuss und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unabhängig mobil.

Kursinhalt
Fachleute der VBSG und der SBB geben Ihnen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des öffentlichen Verkehrs. Sie erhalten Informationen zum Billettangebot im Tarifverbund und national sowie zu Fahrplänen und sicherem Reisen mit dem öV.
Im praktischen Teil wird unter anderem am Billettautomaten geübt.
Die Polizei sensibilisiert Sie für Sicherheit und Unfallprävention im Strassenverkehr.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Eine Anmeldung ist zwingend nötig! Die Anzahl Plätze ist begrenzt.

Hinweis
Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Passende Kleidung wird empfohlen. Kursende ist am Bahnhof St. Gallen.

Kursnummer	617
Tag / Zeit	Mittwoch, 13.30 bis 17.00 Uhr
Datum	21.9.2022
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Teilnahme kostenlos dank der Unterstützung durch verschiedene Partner und Sponsoren.
Leitung	Mitarbeitende des öffentlichen Verkehrs und der Polizei.

Sicher bleiben beim Autofahren*

Mobil bleiben mit dem eigenen Auto – aber sicher!

Ein Weiterbildungskurs für Lenkerinnen und Lenker von Personenwagen, die ihre theoretischen Kenntnisse auffrischen wollen.

Kursinhalt
Wiederholung der wichtigsten Verkehrsregeln.
Hinweise auf neue und in den letzten Jahren angepasste Regeln.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Gültiger Führerschein Kategorie B.

Hinweis
Bei Bedarf und nach individueller Terminabsprache mit dem Fahrlehrer können Sie einen praktischen Teil dazu buchen. Dabei beobachtet Sie der Instruktor in Ihrem eigenen Auto und macht Sie auf eventuell eingeschlichene, falsche Gewohnheiten aufmerksam. Diese Fahrt ist keine Fahrprüfung, sondern eine Hilfe, um sich im heutigen Strassenverkehr sicher zu bewegen. Anschliessend findet ein Gespräch statt. Der Instruktor unterliegt der Schweigepflicht und kann Ihnen nur Empfehlungen abgeben. Sie können also nur profitieren und haben nichts zu verlieren.
Der theoretische Teil kann auch ohne praktische Fahrstunde besucht werden.

Kursnummern	**Gruppe 1:** 601 **Gruppe 2:** 601a
Tag / Zeit	Donnerstag **Gruppe 1:** von 9.00 bis 11.30 Uhr **Gruppe 2:** von 14.00 bis 16.30 Uhr
Datum	Beide Gruppen: 15. September 2022
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 120.– (inkl. 1 Fahrstunde) Fr. 84.– (exkl. Fahrstunde)
Leitung	Urs Tschirky Fahrlehrer und Instruktor VSR Seniorenschulung «Wie fahre ich»

Vom Umgang mit trauernden Menschen*

Nahestehende Menschen können viel helfen

Sie begleiten jemanden, der um einen verstorbenen, geliebten Menschen trauert? Der 3-teilige Kurs begleitet Sie darin, bestärkt Sie, klärt aber auch in vielem auf. Mit Tabus wird aufgeräumt, Halbwissen wird entrümpelt. Sie werden mehr Sicherheit im Umgang mit trauernden Menschen gewinnen.

Kursinhalt

Verhalte ich mich richtig, sage ich das Richtige?
Sie fühlen sich unwohl, wenn beim Trauernden die Tränen nicht versiegen, er sich selber einer Schuld bezichtigt. Was ist «das Richtige» in solchen Situationen?
Wie verhalten in absoluten Ausnahmesituationen wie Trauer nach Suizid, plötzlichem Tod z. B. nach Verkehrsunfall, dem Verlust eines Kindes?
Alle Phasen werden angesprochen: die völlige Desorientierung und Verzweiflung, das Loslassen von Vertrautem, die Neuorientierung und das neu Ordnen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Interesse am Thema. Eventuell haben Sie schon erste Erfahrungen in der Begleitung von trauernden Menschen gemacht – dies ist aber keine Voraussetzung.

Kursnummer	633
Tag / Zeit	Jeweils freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr
Daten	9.9. bis 23.9.2022 (3 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 45.– für 3 Lektionen
Leitung	Jeannette Akermann dipl. in Krisenmanagement und Trauerberatung, Vitaltherapeutin, Resilienz-Trainerin

Ziemlich viel los im Kopf*

Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeitstraining

Das Gehirn ist das wichtigste Organ des Körpers. Was in ihm geschieht, bestimmt unser Denken und Fühlen, unsere Worte und Handlungen. Viele Studien belegen, dass Erfahrungen, die Menschen tagtäglich machen, das Gehirn kontinuierlich beeinflussen – jeden Tag – egal in welchem Alter – lebenslang.

Kursinhalt
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die selbst erleben und verstehen möchten, wie sie ihre Gedanken beeinflussen können, so dass jeder Tag zum Positiven verändert wird. Gemeinsam werden Sie in der Gruppe erleben, wie man es mit wenig Übung anstellen kann, dass kleine, schöne Alltagserfahrungen dem Gehirn dauerhaft nützen.

Die Technik wird über einfache, meditative Übungen vermittelt, die zuhause weitergeführt werden können.

Die Teilnehmenden erlangen mehr Selbstvertrauen, Zufriedenheit, Wohlbefinden und das Gefühl für sich und andere von Wert zu sein.

Voraussetzungen zum Kursbesuch
Keine

Kursnummer	632
Tag / Zeit	Jeweils freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr
Daten	28.10. bis 9.12.2022 (7 Kurstage)
Ort	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
Kosten	Fr. 105.– für 7 Lektionen
Leitung	Jeannette Akermann dipl. in Krisenmanagement und Trauerberatung, Vitaltherapeutin, Resilienz-Trainerin

Wie melde ich mich für einen Kurs an

Es ist für alle Kurse und Veranstaltungen der Pro Senectute Stadt St. Gallen eine Anmeldung nötig (ausgenommen Fit und beweglich – Gruppen).

Anmeldemöglichkeiten

Anmeldetalon

Sie können sich mit dem diesem Kursprogramm beigelegten Anmeldetalon per Briefpost anmelden. Bitte füllen Sie den Talon vollständig aus. Sie vereinfachen so die Erfassung Ihrer Anmeldung und vermeiden Rückfragen. Der Talon muss nicht frankiert werden. Das Porto wird von der Pro Senectute übernommen.

Onlineanmeldung

Auf unserer Internetseite finden Sie Beschriebe aller Kurse und es besteht die Möglichkeit, sich direkt online für einen Kurs anzumelden.
Am einfachsten finden Sie unsere Internetseite, wenn Sie in einer Internetsuchmaschine (z. B. Google) den Suchbegriff «Pro Senectute Stadt St. Gallen» eingeben. Danach navigieren Sie am oberen Bildschirmrand zum Untermenü «Kurse und Veranstaltungen» und wählen die gewünschte Kursrubrik.

In den jeweiligen Rubriken finden Sie auf der rechten Bildschirmseite alle Kursflyer als PDF zum Herunterladen und nach Anklicken des grünen Buttons «Kursübersicht & Anmeldung» in der Bildschirmmitte eine Übersicht aller Kurse der gewählten Rubrik. In der Detailansicht der Kurse gibt es nach Anklicken des Buttons «Anmelden» die Möglichkeit sich direkt anzumelden.

Telefonisch oder per E-Mail

Selbstverständlich können Sie sich auch telefonisch oder per E-Mail bei uns für einen Kurs anmelden. Sie erreichen uns von Montag bis Freitag von 8.30 bis 11.30 Uhr und von 14.00 bis 17.00 Uhr unter der Nummer 071 227 60 28 oder per Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Kurs- und Gruppenangebot Pro Senectute Stadt St. Gallen

Zielgruppe Die Angebote richten sich ausschliesslich an Menschen ab dem 60. Altersjahr.

Anmeldung Schriftlich, telefonisch oder per E-Mail. Die Anmeldung ist verbindlich.

Abmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenlos. Danach wird das volle Kursgeld verrechnet. Ist zu einem späteren Zeitpunkt eine Abmeldung aus medizinischen Gründen nötig, kann das Kursgeld ausschliesslich aufgrund eines ärztlichen Zeugnisses erlassen werden. Die Bearbeitungsgebühr dafür beträgt Fr. 30.–.

Reservationen Eine Reservation von Plätzen ist nicht möglich.

Durchführung der Kurse Der definitive Durchführungsentscheid wird in der Regel 14 Tage vor Kursbeginn gefällt. Sofern nicht genügend Anmeldungen eingehen, können die Kurse zeitlich verschoben, zusammengelegt oder abgesagt werden. Ein Wechsel der Kursleitung vor oder während der Kursperiode bleibt vorbehalten.

Kursbestätigung und Kursgeld Die schriftliche Bestätigung der Kursdurchführung und der Rechnungsversand erfolgen in der Regel rund sieben Tage vor Kursbeginn. Sollte die Teilnahme am Kurs aufgrund eines schmalen Budgets für Sie ein Hindernis sein, so nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir finden Möglichkeiten, damit Sie den Kurs besuchen können.

Versäumte Lektionen/Ferienabwesenheiten/Krankheitsabsenzen Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden. Es erfolgt grundsätzlich keine Kursgeldrückerstattung oder Guthabenbildung für solche Absenzen.
Ausgenommen sind einzelne krankheitsbedingte Absenzen die durch ein Arztzeugnis belegt werden können. In diesen Fällen erfolgt die Bildung eines Guthabens für eine nächste Dienstleistung der Pro Senectute Stadt St. Gallen.

Versicherung Der Abschluss aller nötigen Versicherungen (Unfall, Diebstahl, Haftpflicht) ist Sache der Teilnehmenden. Pro Senectute übernimmt keinerlei Haftung.

Parkplätze Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Bei Kursen an der Davidstrasse 16 kann das Auto gegen Gebühr in der Tiefgarage «Neumarkt» abgestellt werden.

Öffnungszeiten Sekretariat Montag bis Freitag von 8.30 bis 11.30 Uhr und von 14.00 bis 17.00 Uhr.
Türöffnung: 15 Minuten vor Kursbeginn.
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Kurssekretariat: 071 227 60 28 oder per Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Suntigs-Kafi im Südosten

Jeden zweiten Sonntag lädt die Interessengruppe (IG) Alter Südost zum Suntigs-Kafi ein. Geniessen Sie eine Tasse Tee oder Kaffee und ein Stück Kuchen. Ausserdem bieten wir bei Bedarf einen kostenlosen Fahrdienst an. Das Angebot steht allen offen und kann ohne Anmeldung besucht werden.

Tag / Zeit	Jeden zweiten Sonntag von 14.00 bis 16.00 Uhr
Datum	3.7. / 17.7. / 31.7. / 14.8. / 28.8. / 11.9. / 25.9. / 9.10. / 23.10. / 6.11. / 20.11. / 4.12. / 18.12.2022
Ort	Ref. Kirchgemeindehaus Grossacker, Claudiusstrasse 11, St. Gallen

Die IG Alter Südost engagiert sich für die Lebensqualität von älteren Menschen im Gebiet. Sie setzt sich zusammen aus im Gebiet wohnhaften Seniorinnen und Senioren sowie Vertretungen der Kirchen, des Quartiervereins und Pro Senectute.

Suntigs-Grill im Südosten

Einmal im Monat am Sonntag ein gemeinsames Mittagessen geniessen. Bei Bedarf bieten wir einen kostenlosen Fahrdienst an. Das Angebot steht allen offen und kann ohne Anmeldung besucht werden.

Tag / Zeit	Jeweils sonntags ab 12.00 Uhr
Daten	24.7. / 21.8. / 18.9.2022
Ort	Ref. Kirchgemeindehaus Grossacker, Claudiusstrasse 11, St. Gallen
Kosten	Fr. 5.– für Wurst/Brot oder Vegi-Variante

Die IG Alter Südost engagiert sich für die Lebensqualität von älteren Menschen im Gebiet. Sie setzt sich zusammen aus im Gebiet wohnhaften Seniorinnen und Senioren sowie Vertretungen der Kirchen, des Quartiervereins und Pro Senectute.

Detaillierte Auskünfte zu den Veranstaltungen im Südosten bei Pro Senectute Stadt St. Gallen unter Telefon 071 227 60 08 oder per E-Mail: sandra.stark@sg.pro-senectute.ch

Café **TrotzDem**

Treffpunkt für **Menschen mit Demenz** und
ihre Angehörigen in **St. Gallen**

Das Café TrotzDem ist ein Ort, an dem sich Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und weitere Interessierte treffen und gemeinsam einen geselligen Nachmittag in entspannter Atmosphäre verbringen können. Es besteht die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und in Kontakt zu kommen.

Daten 2022
25. August
27. Oktober
8. Dezember

Ort
Hotel Dom
Webergasse 22
9000 St. Gallen

Zeit
Jeweils donnerstags
von 14.15 bis 16.30 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

alzheimer St. Gallen / beider Appenzell
Lindenhof Betreuen Pflegen Wohnen
PRO SENECTUTE STADT ST. GALLEN
OST Ostschweizer Fachhochschule
Pflegeheim St. Otmar

/ Danke für die finanzielle Unterstützung

Ria & Arthur Dietschweiler Stiftung
st.gallen
Maurer Hausmann-Stiftung

/ Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Café TrotzDem ist kostenlos und offen für alle Interessierten. Die Konsumation erfolgt auf eigene Rechnung.
Information und Fragen: Telefon 071 223 10 46 · info.sga@alz.ch · alzsga.ch

Aktive Seniorinnen und Senioren der Stadt und der Region St. Gallen (ASS)

Kurzporträt des Vereins

Ein Verein aus aktiven Männern und Frauen ab dem 50. Altersjahr; Mitglieder aus der Stadt und der Region St. Gallen; konfessionell neutral und parteipolitisch unabhängig; Beschäftigung mit Altersfragen; vielfältige Beiträge zur persönlichen Weiterbildung; Möglichkeit zu sozialen Kontakten; enge Zusammenarbeit mit der Pro Senectute St. Gallen.

Veranstaltungen im 2. Halbjahr 2022:

Tagesausflug an den Hallwilersee (ohne Wanderung)

Datum Mittwoch, 24. August 2022
Hinweis Anmeldung beim Verein ASS nötig

Konzert mit der A-cappella-Gruppe Maul-Wurf

Datum Freitag, 16. September 2022
Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Ort Centrum St. Mangen

Halbtagesausflug zur Kartause Ittingen

Datum Mittwoch, 28. September 2022
Hinweis Anmeldung beim Verein ASS nötig

Kulinarische Schätze der Alpen

Dominik Flammer, Foodscout
Datum Freitag, 21. Oktober 2022
Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Ort Centrum St. Mangen

Mord nach Rezept
Dr. Peter Faesi, Literaturwissenschaftler

Datum	Freitag, 18. November 2022
Zeit	14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Ort	Centrum St. Mangen

Adventsanlass
Diakon Thomas Reschke (kath. Uni-Seelsorger) und Trio Ambiente

Datum	Freitag, 9. Dezember 2022
Zeit	14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Ort	Kirche St. Mangen
Hinweis	Anmeldung beim Verein ASS nötig

Haben Sie Lust bekommen? Kommen Sie unverbindlich an eine Veranstaltung zum Schnuppern.
Bitte beachten Sie, dass für einige Veranstaltungen eine Anmeldung nötig ist. Diese ist direkt an den Verein ASS zu richten.

Kontaktadresse
André Straessle, Hardungstrasse 1, St. Gallen,
071 245 08 58; andre.straessle@hispeed.ch.

Besuchen Sie auch unsere Website: *www.ass-stgallen.ch*

WATT'N FUSS!

Gesund und gepflegt!
Mobile Fusspflege bei Ihnen daheim

Annette Weissweiler
Dipl. Fusspflegerin BVFS

Tel-Nr. 077 420 49 41
www.mobile-fusspflege-daheim.ch

Kuhn

AUS DEM TOGGENBURG SEIT 1888.
IM NEUMARKT SEIT 2010.

Hier könnte Ihr Inserat stehen!

PRO SENECTUTE
STADT ST.GALLEN

Haben Sie Interesse? Rufen Sie uns an unter 071 227 60 00

HEROLD-TAXI
2222 777
Herold Taxi AG | 071 2222 777

Älter werden heisst auch, besser werden.
Seit 1916.

spiess kühne

Ihr Sanitätshaus

Pflegeschaum für Diabetiker

Allpresan diabetic ist speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse der diabetischen Haut. Sie fördert den Heilungsprozess der Haut und unterstützt die Wiederherstellung der geschädigten Hautbarriere. Zudem lindert sie Juckreiz und mindert Druckstellen. Die Schaum-Créme ist ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe und lässt sich ganz leicht auf die Haut auftragen.

Um das richtige Hilfsmittel für Ihre Bedürfnisse zu finden, lassen Sie sich fachkundig in unserem Sanitätshaus in Ihrer Nähe beraten.

spiess + kühne ag | Shopping Silberturm | Rorschacherstrasse 154
T 071 243 60 60 | spiess-kuehne.ch

Pflegebetten

Bade-/Duschhilfen

Gehhilfen

Rollstühle

Elektroscooter

Umlagerungshilfen

Unser Name steht für ein abgerundetes Programm im Rehabilitations- und Pflegebereich.

naropa reha
für ihr wohlbefinden

Naropa Reha AG, Hauptstrasse 82a, 9422 Staad, T +41 (0)71 845 24 04, www.naropa-reha.ch

Ob Zahlungs- oder Vorsorgelösungen, Wohneigentumsfinanzierung oder Private Banking: Als regional verankerte Bank sind wir für Sie da. Miteinander finden wir die Lösung, die zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

acrevis Bank AG
Marktplatz 1, St.Gallen
Tel. 058 122 78 42
acrevis.ch

acrevis
Meine Bank fürs Leben

Schönenwegen Treff
Restaurant und
betreute Tagesstruktur

Betreuen Sie einen Angehörigen oder eine Angehörige?
Stossen Sie dabei an Ihre Grenzen von Kraft und Geduld?
Wir bieten Ihnen tageweise Entlastung.

Tagesbetreuung Schönenwegen Treff, St. Gallen
071 232 42 64, www.schoenenwegen-treff.ch

Lange gut hören, lohnt sich!

-25%
auf Premium Hörgeräte

Jetzt einen GRATIS-Hörtest machen und in nur 30 Minuten Klarheit gewinnen. Oder unsere innovativen Hörgeräte im Alltag bis zu 30 Tage kostenlos und unverbindlich zur Probe tragen. Beim Kauf von Premium-Hörgeräten profitieren Sie zudem bis zum 31.12.2022 von 25%-Sonderrabatt. Vereinbaren Sie am Besten gleich Ihren Wunschtermin. Wir freuen uns auf Sie.

Bitte bei der Terminvereinbarung den Code **A2SV-10** angeben und diesen Gutschein zum Termin mitbringen.

Audika Hörcenter
Neugasse 41
9000 St. Gallen
Tel. 071 244 89 03

Audika
Ihr Experte für gutes Hören

Pro Senectute – die Anlaufstelle für Altersfragen

Begegnung und Austausch
Pro Senectute ermöglicht mit dem Kurs- und Gruppenangebot Begegnung und Austausch zwischen älteren Menschen.

Information und Beratung
Pro Senectute steht bei Fragen des Alters und des Älterwerdens mit Rat und Tat zur Seite.

Hilfe und Betreuung
Pro Senectute unterstützt alte Menschen beim Leben zu Hause.

Pro Senectute Stadt St.Gallen
Davidstrasse 16 · 9001 St.Gallen · Telefon 071 227 60 00
st.gallen@sg.prosenectute.ch · www.sg.prosenectute.ch

Öffnungszeiten:
Montag–Freitag 8.30–11.30 und 14–17 Uhr