



**PRO
SENECTUTE**

STADT ST.GALLEN

agenda

Angebote der Pro Senectute Stadt St. Gallen

2. Halbjahr 2023

Inhaltsverzeichnis

Impressum

Juni 2023, Nr. 39, 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
39	Sprachen
48	Computer und IT
63	Geselligkeit
67	Kultur und Kreatives
73	Verschiedenes
83	Wie melde ich mich für einen Kurs an
84	Allgemeine Geschäftsbedingungen
85	Veranstaltungen
88	Halbjahresprogramm Verein ASS
90	Inserate

Ein bisschen Stress gehört dazu

Ich bin nun tatsächlich schon das neunte Mal für dieses Kursprogramm verantwortlich. Wie doch die Zeit vergeht! Eine gewisse Routine hat sich also bereits eingestellt, und ich kann mittlerweile recht gut abschätzen, wie viel Zeit ich für die Arbeiten benötigen werde. Aufgrund der grossen Anzahl Kurse bedingt ein solches Projekt nämlich einige Vorbereitungs- und Planungsarbeit.

Der Zyklus beginnt jeweils mit der Erstellung eines Zeitplanes und dem Festlegen von Zeitfenstern für die Planungsarbeiten in meiner Agenda. Eine Erfahrung wiederholt sich anschliessend eigentlich jedes Mal. Egal wie gut die Planung war, in der Realität stehen dann doch nie alle geplanten Zeitfenster zur Verfügung. Der Arbeitsalltag lässt sich leider nicht immer bis ins letzte Detail vorplanen, und so kommt es manchmal anders als geplant.

Das führt dann in schöner Regelmässigkeit dazu, dass ich im Laufe der Erstellungsphase an einen Punkt komme, an dem ich das Gefühl habe «Das schaff ich unmöglich bis zum Abgabetermin». Nervosität kommt auf, und die Stimmung ist dann nicht gerade auf dem höchsten Niveau. Dann gibt

es eigentlich nur eine Lösung. Telefonbeantworter einschalten, eingegangene Mails ignorieren und möglichst alle geplanten Besprechungen absagen bzw. so kurz wie möglich halten. Meist relativiert sich das Gefühl dann nach einem solchen Intensiv-Arbeitstag, und ich sehe einen Silberstreif, am Horizont, der mich hoffen lässt.

So war es auch dieses Mal wieder. Nun sitze ich am PC und schreibe dieses Vorwort und habe noch sagenhafte 55 Minuten bis zum Abgabetermin! Die Befriedigung, es auch dieses Mal wieder geschafft zu haben, erfüllt mich und ich kann dem nun vor der Tür stehenden Wochenende entspannt entgegensehen.

Ich hoffe sehr, dass sich meine Arbeit auch dieses Mal gelohnt hat und möglichst viele der Personen, die dieses Kursprogramm in den Händen halten, auch ein passendes Angebot finden werden.

Eine anregende Lektüre wünscht
Markus Elsener
Koordinator Kurse und Gruppen

Die Mobile Equipe kommt zu Ihnen

Die Mobile Equipe sucht psychisch kranke Menschen in der Stadt St.Gallen zu Hause auf. Damit bietet sie eine Alternative zur herkömmlichen Behandlung in einer Klinik oder einem Ambulatorium. Das Team setzt sich zusammen aus einer Fachärztin und drei Pflegefachpersonen, die eng mit dem Team Krisenintervention zusammenarbeiten.

Wen besucht die Mobile Equipe zu Hause?

Das Behandlungsangebot richtet sich an Patientinnen und Patienten im Alter von 18 bis 65 (+) Jahren, die an einer psychischen Erkrankung leiden und deswegen vorübergehend auf eine intensivere Behandlung angewiesen sind.

Mögliche Gründe für Hausbesuche

Die erforderliche psychiatrische Behandlung kann im häuslichen, familiären Umfeld besser durchgeführt werden, weil

- Scham und Schwellenängste die Betroffenen hindern, in eine psychiatrische Einrichtung zu kommen.

- Betroffene aufgrund ihrer Erkrankung längere Zeit nicht aus dem häuslichen Umfeld herausgekommen sind und als ersten Schritt Hilfe benötigen.
- die Krise eng mit den Lebensumständen vor Ort verknüpft ist (z. B. familiäre Krise).
- die Patienten aus organisatorischen, psychischen oder körperlichen Gründen nicht oder nur eingeschränkt mobil sind.



Bild: Daniel Ammann

Welche Leistungen erbringt die Mobile Equipe?

Wenn sich eine bereits bestehende, psychische Erkrankung krisenhaft zuspitzt oder sich generell eine psychosoziale Krise zeigt, kann die Mobile Equipe abklären, intervenieren, unterstützen und stabilisieren. Sie bietet im Rahmen der Hausbesuche grundsätzlich ähnliche Leistungen wie eine stationäre Einrichtung:

- diagnostische Abklärung, inkl. Behandlungsbedarf und Behandlungsvereinbarung eruieren
- medikamentöse Behandlung und eigenverantwortlichen Umgang mit Medikamenten fördern
- Krisenintervention und psychotherapeutische Kurzzeitintervention
- pflegerische Betreuung wie auch Alltagsfertigkeiten und soziale Kompetenzen trainieren
- informieren und aufklären über psychische Krankheiten, Behandlungsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien, aber auch über Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und mit allfälligen körperlichen Begleiterkrankungen umzugehen.

- soziale Beratung inklusive Angehörigenberatung sowie Hilfe koordinieren und vermitteln

Die Mobile Equipe gibt es nur in der Stadt St.Gallen, die Hausbesuche als Aufsuchende Psychiatrische Pflege werden an allen Standorten der Psychiatrie St.Gallen angeboten.

Weitere Auskünfte:

Psychiatrie St.Gallen
 Mobile Equipe St.Gallen
 Teufenerstrasse 26
 9001 St.Gallen
 Tel. 058 178 52 00 (Bürozeiten)

Krisentelefon: Tel. 058 178 54 44

Notiert: Ursi Baumann

Mit ganzem Herzen dabei

1959 ist ein Jahr enormer geopolitischer Verwerfungen. China erobert auf brutale Weise Tibet, Tausende Tibeterinnen und Tibeter sterben, unzählige Klöster mit kostbarem Kulturgut werden zerstört. Auch in Indien, seit 1947 unabhängig, tobt ein grausamer Kampf zwischen Moslems und Hindus.

Der kleine Dorji ist in einer Chrätze (Rückenkorb), die normalerweise für den Transport von trockenem Yakmist gebraucht wird, auf dem Rücken seiner Mutter. Er und seine Familie sind mitten im strengen Winter auf der Flucht über hohe Pässe und tiefe Schluchten, bei bitterer Kälte. Dorji hat ein Stück harten Käse zum Kauen bekommen, damit er ja ruhig bleibt und die Flüchtenden nicht mit Schreien verrät. Nach tagelangen Fussmärschen erreichen sie Nordindien, wo auch der Dalai-Lama seinen Sitz im Exil hat. Die Eltern werden in die Gebirgsregion Kulu Manali im indischen Himalaya verfrachtet, wo sie im Strassenbau eingesetzt werden. Aufgrund der prekären Lage und zum Kindeswohl kam Dorji ohne seine Eltern 4 Jahre nach Dharamsala.

1964, Kloten, eine Swissair-Maschine von Indien kommend, landet. Dorji, 7½ Jahre alt, ist schwer krank, er leidet an offener Tuberkulose und massiven Nierenproblemen und wird sofort ins Inselspital in Bern verlegt, anschliessend geht es zur Kur nach Heiligenschwende. Der heimatlose Bub spricht inzwischen berndeutsch. 11 Monate nach seiner Ankunft in der Schweiz zieht er in sein neues Daheim im Pestalozzidorf in Trogen, ins Haus der Tibeter. Die anderen Kinder lachen ihn aus, weil er fast nicht mehr tibetisch sprechen kann. Rückblickend ist Dorji Tsering dankbar, in einer so kosmopolitischen



Bild: zVg

Umgebung aufgewachsen zu sein, mit so unterschiedlichen Nationen und Religionen, dankbar auch, dass er im Pestalozzidorf neben dem Schweizer Schulstoff in seiner Muttersprache und Kultur unterrichtet wurde.

Dorji ist ein talentierter Junge. In Trogen besucht er die Wirtschaftsmittelschule. Nach dem Abschluss der Kantonschule aber möchte er erst einmal handwerklich tätig sein und sucht sich eine Stelle als Hilfgärtner, womit er sich bereits seinen Lebensunterhalt verdienen kann. Es treibt ihn ein unbändiges Verlangen nach Selbständigkeit an, und bereits mit 19 Jahren zieht er in eine eigene Wohnung.

1973, es ist ein unfassbarer Moment: Nach 13 Jahren Trennung darf Dorji Tsering nach Indien reisen, wo er seine Eltern und zum ersten Mal seine beiden Schwestern trifft. Er hat sie nicht mehr gekannt, aber tief im Herzen spürte er: Das sind meine Eltern. Inzwischen ist er 40-mal nach Indien gereist, um den Kontakt zu den Eltern, die er auch finanziell unterstützte, zu pflegen.

Lebenslanges Lernen, das ist das Motto von Dorji Tsering, und sein Curriculum ist eindrucklich:



Bild: Regina Kühne

- Pflegefachmann HF, Schwerpunkt Psychiatrie
- Agronom FH mit Bachelor-Abschluss
- Master in Supervision und Organisationsberatung an der Zürcher Fachhochschule ZHAW
- Nachdiplomstudium in Sozialmanagement an der Universität Fribourg

Ein beruflicher Höhepunkt ist 1998 seine Ernennung zum Leiter des Pestalozzidorfes in Trogen. Das erfüllt ihn als ehemaligen Schützling dieser Organisation mit besonderem Stolz.

Ein glücklicher Stern steht auch über seinem Privatleben. In Angela Bruderer Tsering, einer bekannten Stadt St.Galler Persönlichkeit, findet er eine ideale Ehepartnerin. Das Paar adoptierte einen Sohn und eine Tochter. Sie haben ein offenes Haus, und da ist auch Platz für eine Pflegetochter aus Bosnien. Dorji Tsering, einst heimatlos, hat seine Heimat gefunden, auch seine Heimat in sich selbst, in seinem Herzen, und er hat zahlreichen Menschen Heimat geschenkt.

Ein weiterer beruflicher Höhepunkt ist die Gründung des Hofbergs in Wil, ein Wohnheim für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, konzipiert als Zwischenstation nach der Behandlung in einer Klinik. Dorji Tsering hat gemeinsam mit einer Landsfrau von Grund auf alles aufgebaut, einen Verein gegründet, die Finanzen geregelt, eine Liegenschaft gekauft und das Wohnheim geleitet.

Jetzt ist er pensioniert und wohnt zusammen mit seiner Frau hoch oberhalb von St.Gallen an der Schneebergstrasse, in einem stilvollen Haus, mit herrlichem Blick auf die Stadt. Mit im Haus wohnen eine Katze und ein Hündchen namens Karma (tibetisch = Stern). Vom Westen her bezeichnet er sich als sehr diszipliniert und strukturiert. Dank dieser Eigenschaften meistert er den Übergang in die Pensionierung sehr gut. Etwa um 7 Uhr steht er auf und füttert die Tiere. Um 8 Uhr geht er joggen. Um 9 Uhr kommt er zurück mit frischem Brot und bespricht mit seiner Frau den bevorstehenden Tag. Besondere Freude bereitet ihm der Garten. Endlich hat er



Bild: Regina Kühne

Zeit, ihn in Schuss zu bringen. Bewusst hat er nach der Pensionierung keine sozialen Engagements übernommen. Ein Leben lang hat er sich für andere engagiert. Jetzt darf er sich Zeit für sich selber nehmen. Er liest gerne. Ihn interessieren Themen wie Geschichte, Religionsgeschichte, Biografien, auch alte Schweizer Erzähler, zum Beispiel Jeremias Gotthelf. «Mir ist es nie langweilig», und dabei strahlt er übers ganze Gesicht. Überhaupt verströmt er eine Aura von Lebensfreude und Leichtigkeit. In seiner Gegenwart wird einem warm ums Herz. Neulich hat er zu backen begonnen, einen Cheesecake (Quarkkuchen) und einen Zitronencake. Immer wieder mal was Neues wagen, so bleibt er lebendig. Auch seine fünf Enkel bereiten ihm Freude. Dorji Tsering ist glücklich und dankbar, dass er in einem so schönen Land wie der Schweiz Heimat gefunden hat, einem Land auch, das seinen Menschen Freiheit, geordnete Verhältnisse und soziale Sicherheit bietet.

Notiert: Albert Baumgartner

Neues Erbrecht seit 1. Januar 2023

Seit dem 1.1.2023 ist das neue Erbrecht in Kraft. Damit entstehen neue Freiheiten bei der Nachlassregelung.

Die wichtigsten Punkte in Kürze:

- Die gesetzliche Erbfolge bleibt bestehen.
- Die Pflichtteile werden auf insgesamt 50% des Nachlasses reduziert.
- Es kann über einen grösseren Teil des Nachlasses frei verfügt werden.
- Der Pflichtteil der Eltern entfällt komplett.

Haben Sie kein Testament verfasst, wird Ihr Nachlass nach der gesetzlichen Erbfolge verteilt. An dieser ändert sich mit dem revidierten Erbrecht nichts.

Beispiel: Wenn Sie verheiratet sind und Kinder haben, geht die eine Hälfte des güterrechtlichen Anspruchs der verstorbenen Person an den überlebenden Teil des Ehepaars und die andere Hälfte an die Kinder.

Mit einem Testament können die Pflichtteile geregelt werden. Der Pflichtteil der Nachkommen kann auf die Hälfte ihres gesetzlichen Erbteils reduziert werden und der Pflichtteil der Eltern fällt vollständig weg. Der Pflichtteil des überlebenden Teils des Paares bleibt hingegen unverändert bei der Hälfte seines gesetzlichen Erbteils.

Beispiel: Der Pflichtteil der Kinder wird von $\frac{3}{8}$ ihres gesetzlichen Erbteils, auf $\frac{1}{4}$ reduziert. Der Pflichtteil der Ehegattin oder des Ehegatten bleibt unverändert bei der Hälfte des gesetzlich vorgesehenen Erbteils.

Erblasser	Ehegattin	Kinder
Gesetzliche Erbteile	Pflichtteile Bis 2022	Pflichtteile Ab 2023
1/2	Ehegattin	1/4
1/2	Kinder	3/8
		Freie Quote
		1/2

Bild: zVg

Neu kann also die Hälfte des Nachlasses im Testament frei verteilt werden – bisher standen dafür nur drei Achtel zur Verfügung.

Kein Pflichtteil im Konkubinat

Immer mehr Menschen leben ohne Trauschein zusammen. Auch nach der Revision des Erbrechts haben im Konkubinat lebende Personen kein gesetzliches Erbrecht und keinen geschützten Pflichtteil.

Beispiel: Stirbt jemand ohne ein Testament zu hinterlassen, geht die andere Person beim Erben leer aus. Wenn Sie neu einen Lebenspartner oder Lebenspartnerin und Ihre Eltern hinterlassen und keine Kinder haben, können Sie mit einem Testament das gesamte Erbe Ihrer Lebenspartnerin bzw. Ihrem Lebenspartner zukommen lassen.

Für die Eltern entfällt der Pflichtteil vollständig.

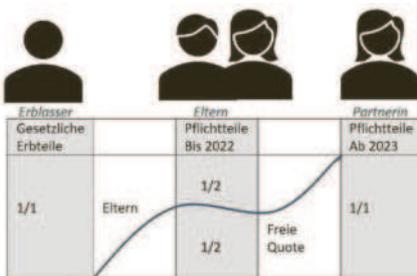


Bild: zVg

Überprüfen bestehender Testamente

Wenn Sie bereits ein Testament verfasst haben, empfiehlt es sich, dieses hinsichtlich des neuen Erbrechts zu überprüfen.

Der Testament-Rechner der Pro Senectute Schweiz

Berechnen Sie rasch, einfach und anonym den gesetzlichen Pflichtteil auf Ihren Nachlass und wer darauf Anspruch hat. So erfahren Sie, welcher Erbteil frei verfügbar ist. In einem Testament halten Sie fest, wem Sie diesen Erbteil vermachen möchten. Den Testament-Rechner finden Sie unter: www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/beratung/testament-rechner.html

Haben Sie Fragen zum Thema Testament? Wir beraten Sie gerne. Rufen Sie uns einfach an.

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Tel. 071 227 60 00.

Notiert: Marc Kessler

«Einsamkeit»

In der Schweiz leiden laut dem Bundesamt für Statistik 160 000 Personen im Alter über 62 Jahren an Einsamkeit. Sie fragen sich vielleicht, wie kann man bei der Fülle an Angeboten heutzutage noch einsam sein? Es gibt viele Gründe. An den Verlust des Partners oder der Partnerin denkt man vielleicht zuerst. Wir sind auch viel mobiler als früher und ziehen für die Arbeit oder das Studium in andere Städte oder Länder. Freunde und Familie lassen wir dabei zurück. Ausserdem leben mehr Menschen in Einpersonenhaushalten oder sind Single. Spannend auch: Einsamkeit kann die Kehrseite unseres eigenen Individualisierungsstrebens sein.

Einsamkeit ist eine subjektive, sehr individuelle Erfahrung. Sie beschreibt das zutiefst unangenehme Gefühl, dass die sozialen Beziehungen, die man pflegt, und der persönliche Austausch mit anderen Menschen nicht den eigenen Bedürfnissen nach Zugehörigkeit und Geborgenheit entsprechen. Es können sich auch Menschen einsam fühlen, die objektiv gesehen über viele soziale

Kontakte verfügen, weil ihnen in diesen Beziehungen emotionale Tiefe und Verständnis fehlen.

Einsamkeit ist keine Krankheit, sie kann aber krank machen. Vor allem im höheren Alter ist sie ein Gesundheitsrisiko. Studien zeigen, dass Einsamkeit genauso schädlich ist wie der Konsum von 15 Zigaretten pro Tag, schädlicher als keinen Sport zu treiben und doppelt so schädlich als Adipositas.

Einsamkeit senkt die Lebenserwartung z. B. aufgrund von Bluthochdruck und Depressionen. Das Risiko einer demenziellen Erkrankung verdoppelt sich bei Menschen, die einsam sind.

Einsamkeit sieht man den Leuten nicht an. Ja, sie wird gar versteckt, weil sie von den Betroffenen oft als Makel empfunden wird. Es gibt jedoch Indikatoren, die darauf hindeuten, dass jemand weit mehr als einfach alleine ist. Zieht sich eine Person immer mehr zurück, ist sie niedergeschlagen, reizbar oder zeigt sie viel Selbstmitleid, könnten das Hinweise sein.

Wenn Sie vermuten, dass jemand einsam ist, steuern Sie sanft auf die Einsamkeitsthematik zu. Es ist wichtig über Einsamkeit zu sprechen, denn es hilft dabei, zu erkennen, dass man nicht die einzige Person mit Einsamkeitsgefühlen ist. Ermutigen Sie die Person mit der Pro Senecute Kontakt aufzunehmen:

Die Freiwilligen in unserem Besuchsdienst tragen mit ihren Besuchen und Begleitungen wesentlich zur Linderung von Einsamkeit bei. Die Haushelferinnen, welche

Einsam? Zweisam?



Gemeinsam!

Bild: zVg

in den Haushilfeinsatz kommen, können zu wichtigen Bezugs- und Vertrauenspersonen werden.

Unsere Gemeinwesenarbeit sucht die Seniorinnen und Senioren in ihrem Quartier auf und schafft Begegnungsorte und -gelegenheiten.

Wenn es z. B. die Finanzen nicht zulassen, soziale Kontakte wahrzunehmen, oder die Wohnsituation einsam macht, können unsere Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter helfen.

In unseren Kursen ist es möglich, soziale Kontakte zu knüpfen und sich gleichzeitig geistig und körperlich fit zu halten.

Wir bieten auch verschiedene Möglichkeiten für ein Engagement in einer unserer Dienstleistungen an. Hier erleben jüngere und ältere Seniorinnen und Senioren, dass sie gefordert, gefördert und gebraucht werden.

Notiert: Birgit Janka

Wie erlebe ich die Pro Senectute St.Gallen?

Dinahlee Obey Siering leitet seit bald zwei Jahren Englischkurse bei uns. Im Rahmen eines Interviews habe ich sie zu ihren Erfahrungen befragt.

Hallo Dinah. Vielen Dank, dass du dich für ein kurzes Interview zur Verfügung stellst.

Hallo Markus. Das mach ich gerne.

Kommen wir gleich zur ersten Frage. Seit wann arbeitest du für die Pro Senectute Stadt St.Gallen?

Ich arbeite nun seit August 2021 als Kursleiterin für Englischklassen bei der Pro Senectute Stadt St.Gallen.

Was hat dich dazu motiviert, bei der Pro Senectute Kurse für Senioren und Seniorinnen zu leiten?

Ich erinnere mich noch ganz genau daran, was mich beim Vorstellungsgespräch am meisten angesprochen hat, für die PSSG zu arbeiten. Nämlich, das Soziale, das menschliche Untereinandersein, aktiv zu bleiben, wenn man nicht mehr im Erwerbsleben tätig ist. Vielleicht weil

mein Vater nicht allzu lange vorher verstorben ist, was das für mich sehr aktuell.

Wie hast du die Zeit seit damals erlebt?

Als ich anfang, habe ich sofort gespürt, dass es genau das Richtige ist, hier zu arbeiten. Als langjährige Englischlehrerin habe ich sowohl im öffentlichen Schulsystem, in der Erwachsenenbildung als auch im Privatschulwesen gearbeitet. Aber nie habe ich so viel Wertschätzung und Anerkennung von den Kursteilnehmern gespürt. Das tut gut! Es gibt einem das Gefühl, man tut etwas Sinnvolles. Ein anderer Aspekt ist, dass ich die «active Seniors» nicht motivieren muss, zu lernen. Das ist schön! Es gibt keinen Druck zu lernen, alle sind freiwillig da.

Was ist dir sonst noch aufgefallen in deinen ersten gut eineinhalb Jahren?

In den meisten Klassen, vor allem in den Klassen, die seit Langem bestehen, bewundere ich, wie die Kursteilnehmer einander helfen und Rücksicht aufeinander nehmen. Sie nehmen zum Beispiel gerne Arbeitsblätter mit für die

Kollegen oder Kolleginnen, die abwesend sind und organisieren dann deren Übergabe. Eindrücklich war auch wie schnell die Kursteilnehmer reagierten, als eine Dame in einer der Klassen einen Kreislaufkollaps erlitt.



Bild: zVg

Einige haben sie sofort so bequem wie möglich auf den Boden gelegt, während andere erste Hilfe bei der Reception geholt haben. Es ist alles so schnell, selbstverständlich und geschmeidig gelaufen. Ich war sehr beeindruckt. Nachher waren wir alle aufgeregt, aber so froh, dass alles so gut gelaufen war.

Was erlebst du als grösste Herausforderung?

Im Unterricht ist es nie leicht, es allen recht zu machen, aber bis jetzt haben wir immer einen Weg gefunden.

Was gefällt dir am besten an der Arbeit bei der Pro Senectute?

Die Vielfalt des Kursangebotes, das Soziale und dass der Mensch im Vordergrund steht. Das sind die Dinge, die mir am besten gefallen. Ich arbeite sehr gerne hier.

Dinah ganz herzlichen Dank für das Interview.

Sehr gern geschehen!

Notiert: Markus Elsener



Bild: Daniel Armann

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

17

Sport im Haus

Fit und beweglich; Line Dance;
Tennis; Zumba Gold

18–22

Sport in der Natur

Spaziergänge, Wanderungen und Velotouren

24–31

Wellness

Beckenboden und Atem; Freier atmen – freier leben; Gesundheits-Qigong; Qigong am Morgen; Waldbaden; Silberschwäne – Ballett für Damen; Yoga

32–38

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, den Kreislauf sowie das Immunsystem und verbessert die Skelett-Muskulatur.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Bewegung im Wasser. Für Nichtschwimmer und Nichtschwimmerinnen geeignet, welche sich ins tiefe Wasser trauen. Die Weste verhindert ein Absinken.

Hinweis

Einstieg über eine Badeleiter. Keine Treppe vorhanden.
Wassertemperatur ca. 28 °C.
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer	150
Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 13.15 bis 14.00 Uhr
Daten	5.9 bis 12.12.2023 (12 Kurstage)
Ort	Hallenbad Blumenwies Martinsbruggstr. 25, 9016 St. Gallen
Kosten	Fr. 144.- für 12 Lektionen Miete inkl. Weste, exkl. Eintritt Hallenbad. Die Kosten für den Eintritt sind wohnortabhängig und müssen durch die Teilnehmenden vor Ort bezahlt werden. Es wird der Gruppentarif verrechnet.
Leitung	Ursula Rohrer

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
Tag/Zeit Flurhofstrasse 3, 9000 St. Gallen
Leitung Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Priska Knaus

Ort Kirchgemeindehaus St. Georgen
Tag/Zeit Demutstrasse 20, 9000 St. Gallen
Leitung Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Rocio Agostini und Doris Brändle

Ort Kirchgemeindehaus Rotmonten
Tag/Zeit Berghaldenplatz 4, 9010 St. Gallen
Leitung Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Marja-Liisa Clausen

Ort Pfarreisaal St. Otmar
Tag/Zeit Grenzstrasse 10, 9000 St. Gallen
Leitung Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Priska Knaus

Ort Turnhalle Hebel
Tag/Zeit Gotthelfstrasse 9–11, 9011 St. Gallen
Leitung Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr
Tatjana Tresp und Doris Brändle

Ort Sporthalle Uni St. Gallen, Halle 2
Tag/Zeit Höhenweg 14, 9000 St. Gallen
Leitung Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Marja-Liisa Clausen

Ort Kirchgemeindehaus Riethüsli
Tag/Zeit Gerhardtstrasse 11, 9012 St. Gallen
Leitung Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Alice Güpfer

St. Gallen Ost

Ort Kirchgemeindehaus Stephanshorn
Tag/Zeit Stephanshornstr. 25, 9016 St. Gallen
Leitung Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Jeannette Wey und Martha Temprana

Ort Kirchgemeindsaal Heiligkreuz
Tag/Zeit Langgasse 120b, 9008 St. Gallen
Leitung Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Tatjana Tresp 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

Köner: ab 3 Jahren Erfahrung

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummern **Beginner:** 176 **Anfänger:** 177/178
Köner: 179

Tag / Zeit **Beginner:** jeweils donnerstags von 8.30 bis 9.45 Uhr
Anfänger 1&2: jeweils mittwochs von 8.30 bis 9.45 Uhr und von 10.00 bis 11.15 Uhr
Köner: jeweils dienstags von 10.45 bis 12.00 Uhr

Daten **Beginner:** 17.8. bis 21.12.2023 (11 Kurstage)
Anfänger 1 & 2: 16.8. bis 20.12.2023 (10 Kurstage)
Köner: 15.8. bis 19.12.2023 (11 Kurstage)
Ausfalldaten: siehe Kursflyer

Ort Tangolokal Almacén
Davidstrasse 42, 9000 St. Gallen

Kosten Fr. 20.– pro Kurstag

Leitung Brigitte Gemperle

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.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummern **Neueinsteigende:**

1. Durchführung 182/2. Durchführung 182a

Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene:

1. Durchführung 183/2. Durchführung 183a

Tag / Zeit **Neueinsteigende:**

jeweils freitags von 14.00 bis 15.00 Uhr

Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene:

jeweils freitags von 15.00 bis 16.30 Uhr

Daten **Beide Niveaus:**

1. Durchführung:

22.9. bis 27.10.2023 (6 Kurstage)

2. Durchführung:

3.11. bis 8.12.2023 (6 Kurstage)

Ort

Ullmann-Halle

Gaiserwaldstrasse 16, 9015 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 latein-amerikanischer 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.

Hinweis

Bitte bequeme Sportbekleidung, saubere Turnschuhe und eine Flasche mit Wasser mitbringen. Strassenschuhe sind nicht erlaubt! Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer	180
Tag / Zeit	jeweils mittwochs von 9.00 bis 10.00 Uhr
Daten	16.8. bis 20.12.2023 (17 Kurstage) Ausfalldaten: 11.10 / 18.10.2023
Ort	Dance Factory 4 You Dianastrasse 14, 9000 St. Gallen
Kosten	Fr. 272.– für 17 Lektionen
Leitung	Claudia Höhener

Haben Sie noch Fragen?



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

Spaziergruppe[★]

Sind Sie noch mobil und gerne mit Gleichgesinnten unterwegs, möchten aber grössere Steigungen und lange Distanzen meiden? Dann sind Sie bei der Spaziergruppe richtig! Die Spaziergänge in gemächlichem Tempo werden in der gesamten Ostschweiz abgehalten, um den Teilnehmenden die Schönheiten der verschiedenen Regionen näherzubringen.

Anmeldung/Detailinformationen/Kosten

Alle Angaben zur Halbtageswandergruppe gelten sinngemäss auch für die Spaziergruppe.

Anforderungen

Sie müssen sich selbständig und ohne Hilfsmittel in gemächlichem Tempo fortbewegen können. Distanzen von ca. fünf Kilometer mit leichten Steigungen und abfallenden Passagen sollten Sie sich zutrauen.

Änderungen der Route/Verschiebung der Durchführung

Es ist möglich, dass die Routen kurzfristig geändert werden oder die Durchführung aufgrund der Witterung ver-

schohen werden muss. Verschoebene Wanderungen werden in der Regel in der darauffolgenden Woche durchgeführt.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Leitung

Hugo Eugster, 071 277 28 70

Algetshausen – Bettenauer Weiher

6.7.2023 – 5 km / 2 Stunden / auf 92 m / ab 65 m

Stein SG – Starkenbach (Toggenburg)

17.8.2023 – 4 km / 2 Stunden / auf 145 m / ab 90 m

Rund um den Voralpsee (Tagesausflug)

14.9.2023 – 4,3 km / 2 Stunden / auf 106 m / ab 106 m

Zoll Diepoldsau – Gasthaus Rohr (Vorarlberg)

12.10.2023 – 5,4 km / 2 Stunden / auf 40 m / ab 43 m

Wilten – Hauptwil

9.11.2023 – 4,2 km / 2 Stunden / auf 81 m / ab 84 m

Dozwil – Kesswil

7.12.2023 – 4,4 km / 2 Stunden / auf 16 m / ab 82 m

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.

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

Tannzapfenwald

12.7.2023 – 7 km / 2 Stunden / auf 258 m / ab 258 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Giessenfälle

26.7.2023 – 7 km / 2¼ Stunden / auf 230 m / ab 235 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Rundwanderung Heerbrugg

9.8.2023 – 7 km / 2 Stunden / auf 135 m / ab 135 m

Leitung: Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46

Tagesausflug (Details folgen auf separatem Flyer)

23.8.2023

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Wolfhalden – Walzenhausen

6.9.2023 – 7 km / 2 Stunden / auf 230 m / ab 250 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Weinwanderung

20.9.2023 – 6,6 km / 2 Stunden / auf 90 m / ab 192 m

Leitung: Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46

Riggenschwil – Flawil

4.10.2023 – 8 km / 2¼ Stunden / auf 205 m / ab 240 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Ganterschwil – Dietfurt

18.10.2023 – 7 km / 2¼ Stunden / auf 160 m / ab 180 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Eggersriet – Rehetobel

2.11.2023 – 5 km / 2 Stunden / auf 270 m / ab 280 m

Leitung: Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46

Achtung: Wanderung aufgrund von Feiertag an einem Donnerstag.

Hägenschwil – Roggwil

15.11.2023 – 8,5 km / 2¼ Stunden / auf 170 m / ab 270 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Kreuzlingen – Bernrain – Tägerwilen

29.11.2023 – 7,5 km / 2¼ Stunden / auf 103 m / ab 158 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Adventswanderung (Details folgen auf separatem Flyer)

13.12.2023

Leitung: Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46

Tageswanderungen

Amdener Höhenweg

3.7.2023 – 10,5 km / 3¼ Stunden / auf 370 m / ab 730 m

Leitung: Bernadette Wang, Tel. 079 381 32 94

Weesen – Quinten

17.7.2023 – 10,2 km / 3 Stunden / auf 383 m / ab 383 m

Leitung: Denise Danthine, Tel. 078 885 69 92

Unterwasser – Oberlauri – Alt St. Johann

7.8.2023 – 8,2 km / 3 Stunden / auf 500 m / ab 511 m

Leitung: Denise Danthine, Tel. 078 885 69 92

Selamatt – Breitenalp – Illtios

21.8.2023 – 11 km / 3½ Stunden / auf 527 m / ab 482 m

Leitung: Kurt Bühler, Tel. 079 333 96 83

Domleschg – Thusis – Rothenbrunnen

4.9.2023 – 13,7 km / 3¾ Stunden / auf 340 m / ab 415 m

Leitung: Roland Brunner, Tel. 079 757 08 55

Schönengrund – Hochhamm

18.9.2023 – 11,4 km / 3½ Stunden / auf 580 m / ab 580 m

Leitung: Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81

Flims – Waldhaus – Conn – Trin RhB-Station

2.10.2023 – 11,2 km / 3 Stunden / auf 180 m / ab 670 m

Leitung: Bernadette Wang, Tel. 079 381 32 94

Gais – Burgruine Clanx – Schlatt – Bühler

16.10.2023 – 12 km / 4 Stunden / auf 575 m / ab 657 m

Leitung: Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81

Arnegg – Hohfirst – Spiseegg

30.10.2023 – 13,4 km / 3¾ Stunden / auf 390 m / ab 370 m

Leitung: Kurt Bühler, Tel. 079 333 96 83

Seeztal

13.11.2023 – 8 km / 3 Stunden / auf 421 m / ab 453 m

Leitung: Bernadette Wang, Tel. 079 381 32 94

Oberstammheim – Nussbaumersee – Warth

27.11.2023 – 11,5 km / 3½ Stunden / auf 130 m / ab 150 m

Leitung: Denise Danthine, Tel. 078 885 69 92

Adventswanderung (Details folgen auf separatem Flyer)

11.12.2023

Leitung: Roland Brunner, Tel. 079 757 08 55

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 durch verschneite Landschaften und erleben die Stille der Natur. Die Tourenleitenden geben bei Bedarf eine Einführung in die Technik.

Anforderungen

Unsere Touren verlaufen auf 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 Tourenleitenden gemeldeten E-Mail-Adressen versandt. Die Anmeldung erfolgt dann direkt via E-Mail an die jeweilige Leiterperson. 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.

Winterwanderwoche

Von Sonntag, 14. Januar, bis Samstag, 20. Januar 2024, bieten wir für wanderfreudige und schneeschuhebegeisterte Seniorinnen und Senioren eine Wintersportwoche in Bivio an. Die Leitung wird von Juliet Dawnay und Kurt Breu übernommen.

Ausschreibungsunterlagen und Anmeldeformulare werden Mitte September 2023 an die uns bekannten E-Mailadressen verschickt. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte per Mail an: juliet.dawnay@bluewin.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.

E-Bike-Velotouren

Auch im zweiten Halbjahr finden jeweils an den Montagen im zweiwöchigen Rhythmus die Radtouren statt. Im Angebot stehen sechs ganztägige Radtouren mit verschiedenen Anforderungen bezüglich Distanzen und Höhenmetern.

Anforderungen

Die sechs Touren sind 50 – 80 km lang und weisen zwischen 790 – 1300 Höhenmeter auf. Sie finden im Appenzellerland, im Untertoggenburg, im Thurgau, rund um die Stadt St.Gallen, sowie zur und auf der Reichenau statt. Dies vorzugsweise auf Radwegen und verkehrssamen Strassen.

Voraussetzungen zur Teilnahme

Alle Teilnehmenden fahren mit E-Bikes. Für die leichten Touren sind für sehr gut Trainierte auch Velos ohne Elektroantrieb möglich.

Alle Velos müssen in verkehrstauglichem Zustand sein. Das Tragen einer zweckmässigen Kleidung wird empfohlen, das Tragen eines Helms ist obligatorisch, die Lichtpflicht gilt für alle E-Bikes. Eine gewisse Grundkondition

wird vorausgesetzt, damit Spass und Kontinuität beim gemeinsamen Fahren in der Gruppe gewährleistet ist.

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Informationen

Die detaillierten Tourenbeschreibungen mit allen nötigen Angaben 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	Anforderungen	Leitung
3.7.2023	St. Anton – Walzenhausen – Guggeien Höchst	57 km / 1300 hm	Urs Siegwart 079 716 94 73 urs.siegwart@bluewin.ch
17.7.2023	Wil – Sternenbergr – Wil	65 km / 1100 hm	Brigitte Wepf 079 305 55 36 b.wepf@bluewin.ch
31.7.2023	Insel Reichenau	80 km / 790 hm	Urs Siegwart 079 716 94 73 urs.siegwart@bluewin.ch
14.8.2023	Appenzeller Vorderland	60 km / 1200 hm	Urs Kaufmann 078 870 56 93 urs.velotouren@bluewin.ch
28.8.2023	Rund um und auf den Ottenberg	80 km / 1000 hm	Urs Siegwart 079 716 94 73 urs.siegwart@bluewin.ch
11.9.2023	Rund um St.Gallen	50 km / 950 hm	Rosmarie Kaltbrunner 077 424 81 51 r.kaltbrunner@hispeed.ch

Beckenboden und Atem [★]

Trainieren Sie Ihr Körperzentrum

Möchten Sie dem Beckenboden vermehrt Ihre Aufmerksamkeit schenken? Wenn Sie gerne verstehen möchten, welche wichtige Funktion diese Muskelgruppe für das persönliche Wohlbefinden hat und wie Sie die Kontrolle über den Beckenboden trainieren können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Kursinhalt

Mit Hilfe von Atem- und Körperübungen lernen Sie den Beckenboden sowohl zu entspannen als auch zu kräftigen. So kann auch ein kränklicher 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

Dieser Kurs richtet sich ausschliesslich an Frauen. Bitte Gymnastikhose und warme Socken mitbringen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer	171
Tag / Zeit	Alle 14 Tage, jeweils donnerstags von 9.30 bis 10.45 Uhr
Daten	7.9. bis 14.12.2023 (8 Kurstage)
Ort	Praxisgemeinschaft Oberer Graben 44, 9000 St. Gallen
Kosten	Fr. 160.- für 8 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. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer 170

Tag / Zeit Jeweils dienstags von
9.30 bis 10.40 Uhr

Daten 15.8. bis 19.12.2023 (12 Kurstage)
Ausfalldaten: 12.9. / 19.9 / 26.9 /
17.10. / 24.10 / 14.11. / 12.12.2023

Ort Praxisgemeinschaft
Oberer Graben 44, 9000 St. Gallen

Kosten Fr. 300.– für 12 Lektionen

Leitung Silvia Wild, dipl. Atemtherapeutin und
dipl. Komplementärtherapeutin

Gesundheits-Qigong[★]

Ein starker Stand – ein starker Mensch

(Chinesisches Sprichwort)

Dieser Kurs ist für Männer und Frauen, die Wert auf Gesundheit und Fitness legen.

Mit Gesundheits-Qigong 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 Körper- und Mentaltraining. Qigong fördert nicht nur die Gesundheit, sondern mobilisiert auch die Selbstheilungskräfte.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer 191

Tag / Zeit Jeweils donnerstags von
10.00 bis 11.00 Uhr

Daten 31.8. bis 7.12.2023 (12 Kurstage)
Ausfalldaten: 5.10. / 12.10. / 19.10.2023

Kosten Fr. 240.– für 12 Lektionen

Ort yogabewegt
Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

Leitung Igina Heer-Cavalleri,
dipl. Qigonglehrerin

Qigong am Morgen[★]

Ganzheitliche Lebenspflege mit dem Taiji-Fitnessstab

Die in diesem Kurs praktizierte Übungsserie verbindet die Essenz des traditionellen Qigong mit dem Taiji-Fitnessstab.

Kursinhalt

Zum Einwärmen erlernen wir «Ming Mu Gong». Dies sind einfache, effiziente Übungen für Augen- und Atemtraining, die man zu Hause täglich anwenden kann. Dabei wird der ganze Körper gesamtheitlich trainiert.

Im zweiten Teil widmen wir uns ganz dem Stab. Die zwölf Bewegungen mit dem Stab sind elegant, leicht erlernbar und dienen der Abwehr und Abhärtung, nach chinesischer Weisheit der «Verlängerung des Lebens».

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Hinweis

Die Taiji-Fitnessstäbe werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer 192

Tag / Zeit	Jeweils donnerstags von 8.45 bis 9.45 Uhr
Daten	31.8. bis 28.9.2023 (5 Kurstage) Bei Interesse der Teilnehmenden besteht die Möglichkeit, den Kurs zu verlängern.
Kosten	Fr. 100.– für 5 Lektionen
Ort	yogabewegt Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen
Leitung	Igina Heer-Cavalleri, dipl. Qigonglehrerin

Shinrin-Yoku Waldbaden[★]

Eine «bäumige» Sache für Ihre Gesundheit

Shinrin-Yoku Waldbaden ist ein achtsamkeitsbasiertes Gesundheitstraining in und mit der Natur. Erleben Sie die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit. Durch tiefes Durchatmen, langsames, bewusstes Gehen und die Aktivierung der Wahrnehmung fördern wir unser Wohlbefinden.

Kursinhalt

Wir tauchen ganz bewusst ein in den «Kosmos» Wald. Achtsamkeitsübungen bringen uns Ruhe und Gelassenheit. Das langsame Gehen fördert unsere Beweglichkeit und unsere Balance. Atemübungen und einfache Übungen aus dem Qigong lassen uns durchatmen. Wahrnehmungsübungen wecken unsere Sinne und Freude.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die sich gerne in der Natur aufhalten. Wir bewegen uns während zweier Stunden sehr langsam auf naturbelassenen Wegen im Wald. Sie brauchen etwas zum Trinken, der Witterung angepasste Kleidung und feste Schuhe.

Es empfiehlt sich einen Insekten-/Zeckenschutz aufzutragen.

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wenn Sie auf eine Gehhilfe oder zwischendurch auf Sitzgelegenheiten angewiesen sind, nehmen Sie bitte vorgängig mit der Kursleitung Kontakt auf.

Kursnummer	199
Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 9.30 bis 11.30 Uhr
Daten	29.8. / 3.10. / 31.10. / 14.11.2023 (Jedes Datum einzeln buchbar)
Kosten	Fr. 10.– pro Durchführung Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.
Ort	Treffpunkt jeweils Bus-Endhaltestelle St. Gallen Riethüsli (Bus Nummer 5)
Leitung	Marie-Louise Hanenberg, Shinrin-Yoku- Gesundheitstrainerin [®]



Silberschwäne – Ballett für Damen[★]

Einmal noch! Oder das erste Mal!

Die Welt des klassischen Tanzes erfahren. Die Arme bewegen wie die Schwäne im Schwanensee, den Körper aufrichten wie eine Ballerina. Ein Tutu tragen. In jedem Alter möglich.

Kursinhalt

Ballett lernen nach der russischen Schule von Vaganova: die Bewegungen der Arme, die Kopfführungen, Beinübungen – eine Stunde lang alles vergessen.

Konzentrierte Körperarbeit, innerhalb der anatomischen Gegebenheiten, mit klassischer Klaviermusik. Kleine Tänze einstudieren, einzeln und in der Gruppe.

Und – bei Theateraufführungen die Arbeit der Ballerinas verstehen, staunen, dass die Schritte bekannt sind.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Interesse am Ballett und Freude an der eigenen Bewegung.

Als Kleidung reichen T-Shirt, Leggings und Socken.

Hinweis

Auf Wunsch kann für den Unterricht kostenlos ein Tutu ausgeliehen werden.

Kursnummer	184
Tag / Zeit	Jeweils mittwochs von 9.00 bis 9.55 Uhr
Daten	23.8. bis 27.9. 2023 (6 Kurstage)
Kosten	Fr. 82.50 für 6 Lektionen
Ort	Tanz Zentrum St. Gallen Haggenstrasse 44, 9014 St. Gallen
Leitung	Claudia Hansjakob, Ballettlehrerin und Bewegungspädagogin BGB

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 Neueinsteigende als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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 15.8. bis 19.12.2023 (17 Kurstage)
Ausfalldaten: 10.10. / 17.10.2023

Kosten Fr. 318.75 für 17 Lektionen

Ort yogabewegt
Vadianstrasse 24, 9000 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.

Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei. Wir beraten Sie gerne.

Daten

Die Kurse finden wöchentlich statt. Während der Schulferien finden keine Kurse statt. Insgesamt pro Halbjahr zwischen 15–24 Lektionen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ort

Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten

Fr. 11.– pro Lektion
Lehrmittel und Wörterbuch verursachen zusätzliche Kosten von ca. Fr. 80.–.



Bild: zVg

Kursübersicht Sprachen

Englisch*	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Grundstufe	A1.1	Mittwoch	11.00–12.00	Dinahlee Obey Siering	227
	A1.1	Mittwoch	09.45–10.45	Dinahlee Obey Siering	226
	A1.2	Mittwoch	08.30–09.30	Dinahlee Obey Siering	220
	A2.1/A2.2	Freitag	09.45–10.45	Karina Müller	225
	A2.2	Dienstag	09.45–10.45	Dinahlee Obey Siering	202
Mittelstufe	B1.2	Mittwoch	14.00–15.30	Dinahlee Obey Siering	200
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 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	Donnerstag	09.00–10.00	Gerarda Galli	271
Grundstufe	A1.1	Dienstag	10.50–11.50	Gerarda Galli	272
	A1.2 / A2.1	Montag	08.30–10.00	Gerarda Galli	270
Mittelstufe	B1.1	Dienstag	14.00–15.00	Gerarda Galli	265
	B1.1	Donnerstag	10.10–11.10	Gerarda Galli	262
	B1.2	Dienstag	08.30–09.30	Gerarda Galli	260
Mittelstufe Konversation	A2.2/B1.1	Donnerstag	11.15–12.15	Gerarda Galli	266
Spanisch	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Einsteiger/Einsteigerinnen	A1.1	Mittwoch	15.45–16.45	Norma Girsberger	292
Grundstufe	A1.2	Dienstag	08.30–09.30	Martha Luisa Giger-Emiliani	287
	A2.2	Dienstag	14.00–15.00	Norma Girsberger	281
	A2.2	Dienstag	15.15–16.15	Martha Luisa Giger-Emiliani	289
Mittelstufe Konversation	B1.1	Dienstag	11.00–12.00	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	15.30–16.30	Maria Forster-Theocharous	253
	A2.2	Donnerstag	16.30–17.30	Maria Forster-Theocharous	251

Bun di! Allegra! Co vaja?★

Eine Einführung ins Rätoromanische

«Il rumantsch», das Rätoromanische, ist eine der vier Landessprachen der Schweiz und wird hauptsächlich im Kanton Graubünden gesprochen, u. a. auch im Unterengadin. Dort pflegt man das «Vallader» – eine Sprache, die wie Musik in den Ohren klingt.

Kursinhalt

Dies ist ein Einführungskurs ins Idiom «Vallader». Der Besuch dieses Kurses ermöglicht den Teilnehmenden, diese Sprache zu erlernen und sie, wenn immer möglich, auch aktiv zu gebrauchen.

Auch das Singen von romanischen Liedern kann bei Interesse eingeübt werden.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Interesse an der 4. Landessprache. Ein gewisses Vorwissen erleichtert den Einstieg in diesen seit Januar 2023 laufenden Kurs.

Kursnummer	295
Tag / Zeit	Jeweils montags von 8.30 bis 9.30 Uhr
Daten	21.08. bis 11.12.2023 (11 Kurstage) Ausfalldaten: 9.10. bis 13.11.2023
Kosten	Fr. 121.– für 11 Lektionen
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Leitung	Martin Pernet, Theologe und Philosoph, viele Jahre im Engadin tätig

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

Kursnummern	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: 15.8. bis 19.12.2023 (16 Kurstage) Gruppe 2: 14.8. bis 18.12.2023 (16 Kurstage) Ausfalldaten beide Gruppen: Alle Daten in den Kalenderwochen 40, 41, 42
Kosten	Fr. 176.- für 16 Lektionen
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Leitung	Gerarda Galli

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 ca. Fr. 30.– sind nicht im Kurspreis enthalten.

Kursnummer 275

Tag / Zeit	Jeweils mittwochs von 8.30 bis 10.30 Uhr
Daten	16.8. bis 20.12.2023 (16 Kurstage) Ausfalldaten: 4.10. / 11.10. / 18.10.2023
Kosten	Fr. 352.– für 32 Lektionen (exkl. Lehrmittel)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Leitung	Gerarda Galli

iBuen 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

Inspiziert 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 iBuen Camino! wird von der Kursleitung beschafft. Die Kosten von ca. Fr. 20.– sind nicht im Kurspreis inbegriffen.

Kursnummer 228

Tag / Zeit	Jeweils mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr
Daten	16.8. / 30.8. / 13.9. / 27.9. / 11.10. / 25.10. / 15.11.2023 (7 Kurstage)
Kosten	Fr. 154.- für 14 Lektionen (exkl. Lehrmittel)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Leitung	Martha Luisa Giger-Emiliani Rojas

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 23.8. / 6.9. / 20.9. / 4.10. / 18.10. /
8.11. / 22.11.2023 (7 Kurstage)

Kosten Fr. 154.– für 14 Lektionen
(exkl. Lehrmittel)

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Leitung Martha Luisa Giger-Emiliani Rojas

Haben Sie noch Fragen?



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

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: zVg

Kursübersicht Informationstechnologie

Veranstaltung	Seite
Schützen Sie sich vor Betrug	50
PC-Kurse	Seite
Mein Apple MacBook kennenlernen	51
Windows 11 kennenlernen	52
PC-Programmanwendungen	Seite
Excel kennenlernen	53
Fotos ansprechend als Video präsentieren	54
Handy- und Tableturse	Seite
Erste Schritte mit dem iPad	55
Die «SBB Mobile-App»	56
Handy-Treff (Android und iPhone)	57
iPhone-Kurs	58
Smartphone-Grundkurs	59
Smartphone-Aufbaukurs	60
WhatsApp	61
Individuelle Beratung	Seite
Fragen zu Computer oder Handy	62

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.

Zeitungen und Zeitschriften berichten immer wieder über erschütternde Geschichten, bei denen der Betrug geglückt ist. Zum Glück gibt es aber, auch aufgrund der verbesserten Aufklärung, immer wieder Versuche, bei denen solche Betrügereien scheitern.

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 Montag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Datum 23. Oktober 2023

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 45.– für 3 Lektionen (inkl. Merkblätter)

Leitung Hans Rudolf Schneider

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 (zum Teil kostenpflichtig).

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Dies ist ein Einsteigerkurs. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Sie müssen zum Kurs Ihren eigenen, vollständig aufgeladenen MacBook Computer mitbringen.

Es ist zwingend nötig, dass Sie folgende Zugangsdaten kennen, bzw. entsprechende Unterlagen in den Kurs mitbringen:

- Ihre Apple-ID
- Benutzername und Passwort für Ihr Apple-Konto
- Benutzername und Passwort für Ihr E-Mail-Konto

Hinweis

Pro Senectute stellt keine Geräte zur Verfügung.

Kursnummer 326

Tag / Zeit Jeweils montags
von 14.00 bis 17.00 Uhr

Daten 21.8. bis 4.9.2023 (3 Kurstage)

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 225.– für 9 Lektionen

Leitung Peter E. Graf

Windows 11 kennenlernen [★]

Das neueste 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 lernen Desktop und Startmenü kennen, erfahren, wie Sie Apps installieren bzw. deinstallieren und wie Texte eingegeben, mit Bildern ergänzt und abgespeichert werden. Anschliessend geht es um die Funktionsweise des Explorers. Sie lernen wie Ordner angelegt, Dateien verschoben, gelöscht und gesucht werden können. Zum Abschluss werden Sie in die Grundlagen der Internetbenützung eingeführt und nehmen erste Anpassungen am Internetbrowser und an den Systemeinstellungen vor.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Dies ist ein Einsteigerkurs. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Hinweis

Pro Senectute stellt keine Geräte zur Verfügung. Sie müssen Ihren eigenen Laptop oder Ihr Tablet (inkl. Stromkabel und Maus) mitbringen und Windows 11 und Word(-Pad) müssen bereits installiert sein.

Kursnummern **1. Durchführung:** 325

2. Durchführung: 325a

Tag / Zeit

1. Durchführung: Jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr

2. Durchführung: Jeweils donnerstags von 14.00 bis 17.00 Uhr

Daten

1. Durchführung: 29.8. bis 26.9.2023
Ausfalldatum: 12.9.2023

2. Durchführung: 19.10. bis 16.11.2023
Ausfalldatum: 26.10.2023

Beide Kurse je 4 Kurstage

Ort

Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten

Fr. 300.– für 12 Lektionen

Leitung

Evelyne Langner

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 keine Geräte zur Verfügung. Sie müssen Ihren eigenen Laptop (inkl. Ladegerät) mitbringen. 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 (Version 2013 oder neuer) bereits installiert sein.

Kursnummer 318

Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 9.00 bis 12.00 Uhr
Daten	21.11. bis 12.12.2023 (4 Kurstage)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 300.- für 12 Lektionen
Leitung	Peter E. Graf

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

Sie müssen 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	17.10. bis 31.10.2023 (3 Kurstage)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 150.– für 6 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 dienstags von
14.00 bis 17.00 Uhr

Daten 24.10. bis 7.11.2023 (3 Kurstage)

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 225.- für 9 Lektionen

Leitung Hans Rudolf Schneider

Die «SBB Mobile-App»[★]

Eine einfache Möglichkeit, um seine Reise zu organisieren und ein Billett zu kaufen

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 Ihren Swisspass auch bereits auf swisspass.ch registriert.

Hinweis

Mit der Durchführungsbestätigung erhalten Sie von uns eine Anleitung zur Vorbereitung auf den Kurs. 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 9. November 2023

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 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 zum Kursbesuch:

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 müssen 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:** Donnerstag, 14.00 bis 17.00 Uhr
2. Treffen: Dienstag, 14.00 bis 17.00 Uhr

Daten **1. Treffen:** 28. September 2023
2. Treffen: 12. Dezember 2023

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 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 auch neue Funktionen. Nur wer sie kennt, kann das Potential seines Gerätes im Alltag voll ausnutzen.

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 zum Kursbesuch

Dies ist ein Einsteigerkurs. Es ist kein Vorwissen nötig. Sie benötigen ein eigenes iPhone (ab Modell 5). Es ist zwingend nötig, dass Sie folgende Zugangsdaten kennen, bzw. entsprechende Unterlagen in den Kurs mitbringen:

- PIN-Code zur Entsperrung Ihres iPhones
- PIN-Code Ihrer SIM-Karte
- Ihre Apple-ID

- Benutzername und Passwort für Ihr Apple-Konto
- Benutzername und Passwort für Ihr E-Mail-Konto

Hinweis

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

Kursnummern	1. Durchführung: 380 2. Durchführung: 380a
Tag / Zeit	1. Durchführung: jeweils montags von 9.00 bis 12.00 Uhr 2. Durchführung: jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	1. Durchführung: 21.8. bis 4.9.2023 2. Durchführung: 21.11. bis 5.12.2023 Beide Kurse je 3 Kurstage
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 225.- für 9 Lektionen
Leitung	Peter E. Graf

Smartphone-Grundkurs[★]

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

Es nehmen maximal vier Personen am Kurs teil. Somit ist eine individuelle Betreuung möglich.

Eine Teilnahme mit Geräten, welche nur über Tasten bedient werden können sowie mit Geräten von Apple (iPhone/iPad), ist nicht möglich!

Kursnummern **1. Durchführung:** 386
2. Durchführung: 386a

Tag / Zeit **1. Durchführung:** jeweils dienstags
von 14.00 bis 17.00 Uhr
2. Durchführung: jeweils donnerstags
von 14.00 bis 17.00 Uhr

Daten **1. Durchführung:** 22.8. bis 5.9.2023
2. Durchführung: 23.11. bis 7.12.2023
Beide Kurse je 3 Kurstage

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 225.– für 9 Lektionen

Leitung Monika Graf

Smartphone-Aufbaukurs[★]

Lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Gerätes besser kennen

Die Digitalisierung unseres Alltags schreitet stetig voran. Lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones besser zu nutzen und erlangen Sie mehr Sicherheit im Umgang damit.

Kursinhalt

Sie lernen die Möglichkeiten des Internets besser kennen, Strassenkarten aus Google-Maps offline zu nutzen, Fotos in Alben zusammenzufügen und verschiedene andere Apps zu nutzen und aus dem Play-Store auf das Smartphone zu laden. Aber auch Ordnung auf dem Smartphone ist wichtig! Im Kurs erfahren Sie, wie man Daten und Apps sauber löscht und wie Sie das Aussehen Ihres Displays selbst gestalten können.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Dies ist ein Kurs für Personen, die im Umgang mit Ihrem Smartphone schon etwas Erfahrung mitbringen. Telefonieren und das Schreiben von Textnachrichten sollten beherrscht werden. Des Weiteren sind keine grösseren Vorkenntnisse notwendig.

Hinweis

Es nehmen maximal vier Personen am Kurs teil. Somit ist eine individuelle Betreuung möglich.

Eine Teilnahme mit Geräten, welche nur über Tasten bedient werden können sowie mit Geräten von Apple (iPhone/iPad), ist nicht möglich!

Kursnummern	1. Durchführung: 387 2. Durchführung: 387a
Tag / Zeit	1. Durchführung: jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr 2. Durchführung: jeweils donnerstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	1. Durchführung: 3.10. / 10.10.2023 2. Durchführung: 14.12. / 21.12.2023 Beide Kurse je 2 Kurstage
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 150.– für 6 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 mit Tastenbedienung ist 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 14. November 2023

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 75.- für 3 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 Angeboten auch etwas für Sie dabei ist.

Angebot	Seite
Betriebsbesichtigungen	64 – 65
Schach dem König	66



Bild: Regina Kühne

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! Platzvergabe in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen.

Die Anreise erfolgt individuell und auf eigene Kosten.

Leitung Josef Eberle

Leica Geosystems AG

Spitzentechnologie für Vermessungsaufgaben

Jeden Tag arbeiten Profis daran, die Welt, in der wir leben, zu gestalten. Sie vermessen, erstellen Pläne und Karten, bauen Strassen und Gebäude und stellen Produkte her, die unsere Lebensqualität erhöhen. Ihre Arbeit ist von äusserst genauen Messungen abhängig. Seit nahezu 200 Jahren gilt Leica Geosystems als Pionier auf dem Gebiet der Vermessung. Weltweit verlassen sich Experten bei der Erfassung, Analyse und Präsentation raumbezogener Daten auf die Lösungen des Unternehmens. Erfahren Sie an dieser Führung mehr über diese Hochpräzisionsgeräte!

Kursnummer 607

Datum Donnerstag, 14. September 2023

Ort Heerbrugg

Kosten Fr. 10.– pro Person. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend bereithalten. Vor der Führung besteht die Möglichkeit im hausinternen Restaurant der Leica auf eigene Kosten ein Mittagessen einzunehmen.

Anmeldung Zwingend nötig bis Donnerstag, 7. September 2023

Spühl GmbH

Tradition im Maschinenbau

Jeden Tag ruhen, schlafen oder sitzen Millionen Menschen auf Federkernen, die auf Maschinen von Spühl hergestellt wurden. Spühl leistet damit einen bedeutenden Beitrag zur Erholung und zum Komfort von Menschen auf der ganzen Welt. Dank der 140-jährigen Erfahrung im Maschinenbau sind Spühl-Produkte solide und bedienerfreundlich konstruiert, erfordern eine minimale Wartung und sind bestens geeignet für die effiziente Federkernproduktion.

Nutzen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie die Produktionsstätten dieses weltweit tätigen Maschinenbau-Unternehmens.

Kursnummer 608

Datum Donnerstag, 5. Oktober 2023

Ort Wittenbach

Kosten Fr. 10.– pro Person. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend bereithalten.

Anmeldung Zwingend nötig bis Donnerstag, 28. September 2023

Lübra AG

Entfeuchten – Trocknen – Klimatisieren

Lübra ist Spezialist für die Ausstattung von kompletten Trockenräumen, löst Feuchtigkeitsprobleme oder schafft perfektes Raumklima – individuell und zuverlässig. Die Firma Lübra wurde 1983 in St. Gallen gegründet und war ursprünglich vorwiegend in der Bauaustrocknung und im Handel von Luftentfeuchtern tätig. Schon nach kurzer Zeit wandelte sie sich aber vom reinen Dienstleistungs- zum modernen Produktionsbetrieb mit grosser Produktions- und Lagerfläche. Heute ist Lübra der grösste Schweizer Hersteller von Raumluftwäschetrocknern. Nutzen Sie die Gelegenheit den neuen Standort der Lübra AG kennenzulernen und einen Überblick über die vielfältige Produktpalette der Firma zu bekommen.

Kursnummer 609

Datum Donnerstag, 16. November 2023

Ort Tübach

Kosten Fr. 10.– pro Person. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend bereithalten.

Anmeldung Zwingend nötig bis Donnerstag, 9. November 2023

Schach dem König[★]

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Schachspiels

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.

Kursinhalt

Grundkurs: Sie lernen das Spiel von Grund auf kennen. Basis ist das Kennenlernen der Spielregeln. Dazu gesellt sich etwas Schachtheorie, welche wir auf eine unterhaltende und aktive Weise angehen. Das Spielen steht dabei im Vordergrund.

Aufbaukurs: Zusammen mit Gleichgesinnten spielen Sie Schach, diskutieren und analysieren dabei Stellungen und geeignete Taktiken. Der anwesende Kursleiter hilft Ihnen bei der Analyse und dem Entwickeln von Strategien.

Hinweis

Schachbretter und Figuren werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Grundkurs: Keine

Aufbaukurs: Sie haben bereits erste Erfahrungen gesammelt im «königlichen» Spiel und verfügen über Grundkenntnisse des Spiels und kennen die Zugmöglichkeiten der einzelnen Figuren.

Kursnummern Grundkurs: 405/405a

Aufbaukurs: 406/406a

Tag / Zeit

Grundkurs: Jeweils donnerstags von 13.45 bis 15.15 Uhr

Aufbaukurs: Jeweils donnerstags von 15.30 bis 17.00 Uhr

Daten

1. Durchführung: 24.8. bis 28.9.2023 (6 Kurstage)

2. Durchführung: 19.10. bis 16.11.2023 (5 Kurstage)

Ort

Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten

Fr. 22.50 pro Kurstag

Leitung

Heinz Schoch



Bild: Regina Kühne

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
Aus Zeit und Licht – Bilder sammeln	68
Lebens- und Zeitfragen	69
Literaturklub 1	70
Malen	71
Philosophen-Café	72

Aus Zeit und Licht – Bilder sammeln[★]

Fotografie hat nichts mit Kameras zu tun.

(Lukas Gentry)

In diesem Kurs geht es ums Sehen ...
um die Essenz, das «Abenteuer Bild» ...

Kursinhalt

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und lernen sehen.

Entweder mit einer konventionellen Kamera, und/oder mit der Kamera im Telefon, suchen und gestalten wir unsere Bilder.

Es gibt kein richtig oder falsch aber viele Impulse für weitere Versuche. Manchmal hilft auch die Technik weiter. Sie versuchen, die Bilder zu machen, welche Sie sehen und sich über diejenigen zu freuen, welche entstehen. Anhand vieler Bildbeispiele lernen Sie spielerisch und finden neue Ideen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Fotografie

Hinweis

Bringen Sie Ihre Kameras und wenn möglich ein Telefon mit Kamera mit. Pro Senectute stellt keine Geräte zur Verfügung.

Kursnummer 501

Tag / Zeit Jeweils dienstags von 8.30 bis 11.30 Uhr

Daten 26.9. bis 31.10.2023 (6 Kurstage)

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 150.– für 18 Lektionen

Leitung Regina Kühne



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.

Voraussetzung 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 montags von 9.45 bis 11.45 Uhr

Daten 21.8. bis 2.10.2023 (7 Kurstage)

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 126.– für 14 Lektionen

Leitung Martin Pernet
Theologe und Philosoph

Neu

Literaturklub 1[★]

Eintauchen in neue Welten

Bücher beflügeln unsere Fantasie und regen unsere Gedanken an.

Lesen Sie gerne und möchten sich über das Gelesene mit anderen austauschen? Dann könnte dies das passende Angebot für Sie sein.

Kursinhalt

Für jeden unserer literarischen Nachmittage lesen wir ein neues Buch.

An unseren Treffen tauschen wir in der Runde unsere persönlichen Leseerfahrungen aus und vertiefen die Romanhandlung im Gespräch.

Dank der jeweiligen Bücher tauchen wir im Gespräch in die unbekannte Umgebung und in neue Lebensbereiche ein.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Offenheit und Neugierde sowie natürlich Freude am Lesen und Diskutieren, auch die Bereitschaft sich auch auf «neue» und «andere» Bücher einzulassen, als Sie vielleicht sonst lesen.

Hinweis

Zur Vorbereitung auf den ersten Kurstag lesen Sie bitte folgendes Buch:

«In der Fremde sprechen Bäume arabisch» von Usama Al Shamani (Limmat Verlag, Zürich).

Kursnummer 503

Tag / Zeit Jeweils montags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Daten 4.9. / 2.10. / 6.11. / 4.12.2023
 (4 Kurstage)

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
 Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 72.– für 8 Lektionen (exkl. Bücher)

Leitung Esther Bermúdez

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 **1. Durchführung:** 18.8. bis 6.10.2023
(8 Kurstage)
2. Durchführung: 13.10. bis 1.12.2023
(8 Kurstage)

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Beide Durchführungen: 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: 23.8. bis 6.12.2023
Gruppe 2: 30.8. bis 13.12.2023
Beide Kurse je 8 Kurstage

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 144.– für 16 Lektionen

Leitung Joseph Good



Bild: Beat Mumenthaler

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	74
Fitness fürs Gehirn	75
Mobil sein und bleiben	76
Probleme, das Gegenüber zu verstehen?	77
Sicher bleiben beim Autofahren	78
Schützen Sie sich vor Betrug	79
UKW ade! – DAB+ kommt	80
Vom Umgang mit trauernden Menschen	81
Ziemlich viel los im Kopf	82

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 16.30 Uhr

Datum 26. August 2023

Ort Treffpunkt beim Gallusplatz, St. Gallen.
Nähere Infos folgen mit der Anmeldebestätigung.

Kosten Teilnahme kostenlos dank der Unterstützung durch Partner und Sponsoren.

Leitung Fachexpertinnen und -experten 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

Fitness fürs Gehirn[★]

Chopf-Training – als sechsteiliger Kurs oder als monatliche Treffen

Wie wird und bleibt mein Gehirn fit?

«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.

Im Kurs lernen Sie wie das Gehirn funktioniert und verbessern Ihre Gedächtnisleistung.

Bei den Clubtreffen kommen Sie einmal im Monat mit Gleichgesinnten zusammen, um gemeinsam das Gedächtnis zu trainieren.

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

Kursnummern Kurs: 636

Clubtreffen: 637

Tag / Zeit Jeweils montags von 14.00 bis 15.30 Uhr

Daten Kurs: 18.9. bis 30.10.2023 (6 Kurstage)
Ausfalldatum: 9.10.2023

Clubtreffen: 11.9. / 9.10. / 13.11.2023

Alle Daten einzeln buchbar

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Kurs: Fr. 135.– für 12 Lektionen
Clubtreffen: Fr. 20.– pro Durchführung

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 6. September 2023

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Teilnahme kostenlos dank der Unterstützung durch Partner und Sponsoren.

Leitung Mitarbeitende des öffentlichen Verkehrs und der Polizei.



Probleme, das Gegenüber zu verstehen?*

Lernen Sie Möglichkeiten kennen dieser Einschränkung zu begegnen

Schwerhörigkeit ist vor allem im dritten Lebensabschnitt für viele Menschen ein Thema. Der Umgang damit ist nicht einfach. Nutzen Sie die Gelegenheit, Menschen zu begegnen, die wissen, wovon Sie sprechen und die Ihnen fundierte Informationen weitergeben können.

Kursinhalt

Eröffnet wird die Veranstaltung durch einen Bericht eines Betroffenen, der von seinen Erfahrungen erzählt. Danach erhalten Sie Informationen dazu, welche Hilfsmittel es gibt und was solche Geräte heute alles können. Selbstverständlich wird auch aufgezeigt, an welche Spezialisten Sie sich wenden können und was Sie dort genau erwartet.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine. Alle Personen, die sich für das Thema interessieren, sind willkommen. Unabhängig davon, ob es sich dabei um Direktbetroffene (mit oder ohne Hörhilfe), Angehörige, Bekannte oder Freunde von Menschen mit Höreinschränkungen handelt.

Hinweis

Für Menschen mit Hörhilfen wird eine Höranlage verfügbar sein.

Kursnummer	610
Tag / Zeit	Dienstag, 14.00 bis 16.00 Uhr
Datum	14. November 2023
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Teilnahme kostenlos
Leitung	Fachpersonen von Pro Auditio St. Gallen

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.

Kursnummer	601
Tag / Zeit	Donnerstag, 14.00 bis 16.30 Uhr
Datum	5. Oktober 2023
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 120.– (inkl. 1 Fahrstunde) Fr. 84.– (exkl. Fahrstunde)
Leitung	Urs Tschirky Fahrlehrer und Instruktor VSR Seniorenschulung «Wie fahre ich»

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.

Zeitungen und Zeitschriften berichten immer wieder über erschütternde Geschichten, bei denen der Betrug geglückt ist. Zum Glück gibt es aber, auch aufgrund der verbesserten Aufklärung, immer wieder Versuche, bei denen solche Betrügereien scheitern.

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 Montag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Datum 23. Oktober 2023

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 45.– für 3 Lektionen (inkl. Merkblätter)

Leitung Hans Rudolf Schneider

Neu

UKW ade! – DAB+ kommt[★]

Was diese Veränderungen für Radiohörende bedeuten

Die Radioverbreitung über das UKW-Netz wird am 31. Dezember 2024 eingestellt und durch das Digitalradio DAB+ ersetzt.

Diese Umstellung verunsichert und wirft Fragen auf. Dieser Informationsanlass soll Licht ins Dunkel bringen.

Kursinhalt

Fachpersonen der Generaldirektion von SRG SSR erläutern, warum diese Umstellung nötig ist und was im Alltag die Folgen davon sind.

Sie präsentieren die Vorzüge der neuen Technik und die Möglichkeiten, welche neue Empfangsgeräte bieten.

Sie zeigen aber auch Möglichkeiten auf, wie die in Ihrem Haushalt oder in Ihrem Auto vorhandenen Geräte aufgerüstet werden können, damit ein Empfang weiterhin möglich ist.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Kursnummer	611
Tag / Zeit	Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr
Datum	27. September 2023
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Teilnahme kostenlos
Leitung	Dominique Gall Sachbearbeiter Fachkommunikation SRG SSR

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 22.9. bis 6.10.2023 (3 Kurstage)

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 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 zu Hause 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 3.11. bis 15.12.2023 (7 Kurstage)

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 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 Durchführungsentcheid 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 Hinder-

nis 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



Repair Café

Flicken statt wegwerfen

Die IG Alter Winkeln organisiert zusammen mit dem Repair Café St. Gallen einen Anlass in Winkeln und lädt dazu Jung und Alt ein. Kostenlos werden vor Ort defekte Geräte, Spielsachen und Textilien so weit wie möglich instand gesetzt, oder Sie werden beim selber Flickern angeleitet. Zudem ist eine Fachperson für Fragen rund ums Handy anwesend, welche Sie bei der Lösung von Problemen unterstützen kann. Das Café mit einer Spielecke für Kinder lädt zum Verweilen und zum Austausch ein. Es werden Getränke und Kuchen angeboten.

Tag / Zeit	Samstag, 11.00 bis 16.00 Uhr
Datum	30. September 2023
Ort	Pfarreiheim Winkeln Herisauerstrasse 75, 9015 St. Gallen

Die IG Alter Winkeln besteht aus im Quartier wohnhaften Seniorinnen und Senioren sowie Vertretungen aus Organisationen und Pro Senectute Stadt St. Gallen. Sie engagiert sich für ein altersfreundliches Winkeln.

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	2.7. / 16.7. / 30.7. / 13.8. / 27.8. / 10.9. / 24.9. / 8.10. / 22.10. / 5.11. / 19.11. / 3.12. / 17.12. / 31.12.2023
Ort	Ref. Kirchgemeindehaus Grossacker Claudiusstrasse 11, 9000 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 bis 16.00 Uhr
Daten	23.7. / 20.8. / 3.9.2023
Ort	Ref. Kirchgemeindehaus Grossacker Claudiusstrasse 11, 9000 St. Gallen
Kosten	Fr. 5.00 für Wurst und 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.prosenectute.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 2023

7. September, 5. Oktober
2. November, 7. Dezember

Ort

Restaurant Broggepark
Alpsteinstrasse 3
9014 St.Gallen

Zeit

Jeweils donnerstags
von 14.15 bis 16.30 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



/ Danke für die finanzielle Unterstützung



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 2023:

Tagesausflug ohne Wanderung

Nach Schaffhausen, ins Klettgau und den Hochrhein

Datum Mittwoch, 16. August 2023

Zeit ganzer Tag

Bemerkung Anmeldung nötig

Musical Cabaret mit Weniger / Egli

Titel des Programmes: «Alles aber besser»

Datum Freitag, 15. September 2023

Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr

Ort Centrum St. Mangen

Halbtagesausflug

Moto: «Kultur und Genuss im Toggenburg»

Datum Mittwoch, 20. September 2023

Zeit noch offen

Bemerkung Anmeldung nötig

FC St. Gallen 1879 – unser Weg

Es spricht Matthias Hüppi, Präsident FC St. Gallen

Datum Freitag, 27. Oktober 2023
Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Ort Centrum St. Mangen

Rechtfertigt ein offener Rücken einen Eingriff in die Schöpfungskammer?

Referat von Prof. Martin Meuli, emeritierter Professor für Kinderchirurgie der Uni Zürich

Datum Freitag, 24. November 2023
Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Ort Centrum St. Mangen

Adventsanlass

Mit Pfarrerin Kathrin Bolt und dem Seniorenorchester

Datum Freitag, 15. Dezember 2023
Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Ort Kirche St. Mangen

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



AUS DEM TOGGENBURG SEIT 1888.
IM NEUMARKT SEIT 2010.

Hier könnte Ihr Inserat stehen!



Dieser Kaffee
schützt den Lebensraum
des Orang Utan



claro Weltladen St. Gallen
Engelgasse 5, 9000 St. Gallen
www.clarosg.ch, laden@clarosg.ch

www.wildpark-peterundpaul.ch



Stephan Ruckli
Senior Berater Privatkunden
St.Gallen



**Ein Leben lang
gut aufgehoben.**

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.

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

acervis
Meine Bank fürs Leben

**Älter werden –
mobil bleiben.**

HEROLD-TAXI
2222 777

Sicher ans Ziel seit 1916.
071 2222 777

**Sozialzeit-Engagement
bei Pro Senectute**

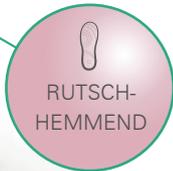
*gemeinsam
sinnstiftend
unterwegs*

Wir suchen

Leitungsperson Chorsingen

Leitungsperson Velogruppe

Weitere Infos unter 071 227 60 24



spiess  kühne

Ihr Sanitätshaus

WEIT & MODISCH?

Entdecken Sie Mia die neue M-Weite von Solidus bei spiess + kühne und profitieren Sie von der **kostenlosen Fussberatung** bei unseren Orthopädie Schuhmachern.

Fussberatung nur mit Terminvereinbarung unter Tel. 071 243 60 60 möglich.

spiess + kühne ag | Shopping Silberturm | Rorschacherstrasse 154 | 9006 St.Gallen | Tel 071 243 60 60

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 12:00 und 13:30 – 18:00 Uhr

www.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

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Wir suchen für die Administrative Hilfe



Ältere Menschen sind oft froh um Hilfe beim Erledigen des alltäglichen Papierkrames, zum Beispiel, wenn die Kräfte nachlassen oder weil sich die Lebensumstände ändern.

Wir suchen Seniorinnen und Senioren im Sozialzeit-Engagement, die gerne ältere Menschen tatkräftig unterstützen beim Erledigen ihrer persönlichen Administration.

Wir freuen uns über Ihren Anruf und informieren Sie gerne!

Pro Senectute Stadt St. Gallen
Claudia Müller, 071 227 60 23
claudia.mueller@sg.prosenectute.ch

 **Schönenwegen Treff**
Restaurant und Tagesbetreuung

Betreuende entlasten und Betreute beschäftigen.

Einfach
unverbindlich
anrufen

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





appenzeller
heilbad



ganz
schön
kräftigend

Das Appenzeller Heilbad: eine aussergewöhnliche Gesundheitsoase

Oberhalb von Heiden, mitten in der Natur, liegt das gemütliche und familiäre Appenzeller Heilbad. Es ist mehr als eine grosszügige Bäderlandschaft mit Innen- und Aussenbad: Physiotherapie, Massage- und Wohlfühlbehandlungen, kostenfreie Wassergymnastik und ein modernes Fitnesscenter gehören zum Angebot. Die Gäste wissen ausserdem die abwechslungsreichen Aufgüsse in der finnischen Sauna, in der Kräuter-Sauna und im Sole-Dampfbad sehr zu schätzen. Es werden attraktive Kombi-Abonnements und -Eintritte angeboten.

Als bedeutendes Gesundheits- und Wellnesszentrum in der Ostschweiz schreibt das Appenzeller Heilbad Ruhe, Entspannung und Erholung gross. Mit dem Postauto ist es aus St. Gallen schnell und günstig erreichbar – ideal für einen Ausflug in die Natur mit Wellness inklusive. Nächster Halt also: «Unter-rechstein Heilbad»! Auch Parkplätze stehen gratis zur Verfügung.



Appenzeller Heilbad
www.heilbad.ch

Postfach 131
9410 Heiden

071 898 33 88
info@heilbad.ch

Pro Senectute – die Anlaufstelle für Altersfragen



Begegnung und Austausch

Pro Senectute fördert mit dem Kurs- und Gruppenangebot und der sozialraumorientierten Altersarbeit in den Quartieren 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