



agenda

Angebote der Pro Senectute Stadt St. Gallen

1. Halbjahr 2024

Inhaltsverzeichnis

Impressum

November 2023, Nr. 40, 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 subventioniert, 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
- 46 Computer und IT
- 59 Geselligkeit
- 65 Kultur und Kreatives
- 75 Verschiedenes
- 84 Wie melde ich mich für einen Kurs an
- 85 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 87 Veranstaltungen
- 88 Halbjahresprogramm Verein ASS
- 90 Inserate

Eine gewisse Routine hat sich eingestellt

Zum nunmehr zehnten Mal bin ich für die Erstellung dieses Kursprogrammes zuständig. Wie doch die Zeit vergeht ...

Es ist eine Erfahrung wie sie wohl alle Menschen kennen. Man ist intensiv mit etwas beschäftigt, muss dies erledigen, an das denken und darf auf keinen Fall jenes vergessen. Immer gibt es etwas zu tun. Wenn man den Eindruck hat auf eine ruhigere Phase zuzusteuern, schneit bestimmt etwas Unvorhergesehenes rein. Zeit zum Aufschauen bleibt während all der Zeit kaum. Die Tage, Wochen und manchmal Jahre vergehen wie im Flug. So ergeht es auch mir sehr oft in meiner Funktion.

Nun, da ich ausnahmsweise noch ein bisschen Zeit übrig habe bis zum Abgabetermin der Druckerei, kann ich die Gedanken schweifen lassen und auf die letzten knapp fünf Jahre, die ich nun schon für dieses Programm verantwortlich bin, zurückschauen.

Es gab unvorhergesehene, unschöne Dinge (Stichwort Corona), an die ich mich lieber nicht mehr zurückerinnere. Da denke ich lieber an anderes. Die Feste, die ich mit den Kursleitenden feiern durfte, all die Jubilare, die ich ehren durfte, an die vielen bereichernden Kontakte oder auch an

die 1147 Kurse, die ich in dieser Zeit organisiert habe. Nicht alles, aber vieles ist gut gelungen. Wir konnten unsere Ziele immer wieder erreichen und den Menschen, die unsere Angebote besuchen, neben dem Vermitteln von Wissen oder Fähigkeiten auch einen Ort bieten, an den sie gerne kommen, wo sie mit anderen Menschen zusammentreffen und einen Austausch pflegen können.

Alles in allem ist es eine sehr befriedigende Arbeit, auch wenn vieles mittlerweile Routine geworden ist und manchmal kaum Zeit bleibt, das Erreichte angemessen zu würdigen.

Ich hoffe, dass auch Sie zufrieden sind mit uns und meine Einschätzung teilen, dass wir immer wieder ein ansprechendes Programm zusammenstellen können. Blättern Sie das Programm durch und begeben Sie sich auf Entdeckungsreise. Es würde mich sehr freuen, wenn Sie sich für den Besuch eines unserer Angebote entscheiden würden.

Eine anregende Lektüre wünscht
Markus Elsener
Koordinator Kurse und Gruppen

Reparieren statt wegwerfen – Repair Café St. Gallen



Der Wecker, der während langer Jahre zuverlässig am Morgen ge-läutet hat ist verstummt. Beim Einschalten der Kaffeemaschine geschieht gar nichts. Der Reissverschluss der Winterjacke klemmt, lässt sich nicht mehr weiter öffnen oder schliessen, ist kaputt.

Will man diese Dinge bei den Verkaufsgeschäften reparieren lassen, wird einem oft mitgeteilt, dass sich das nicht lohnt und man sich doch einfach etwas Neues anschaffen soll. Dies verärgert immer mehr Menschen, da es ja häufig «nur» kleine Schäden sind, die behoben werden müssten.

Hier kommt das St. Galler Repair Café ins Spiel. Ehrenamtlich tätige Fachkundige mit handwerklichem Geschick versuchen, etwas gegen die wachsenden Abfallberge und den grossen Verschleiss an Ressourcen zu unternehmen. Sie bieten ihre Hilfe und Unterstützung

da an, wo die meisten Menschen anstehen: Beim Reparieren kaputter Gegenstände und Geräte.

Das St. Galler Repair Café hat seinen Standort an der Ulmenstrasse 5 im Quartier Lachen. Jeden Mittwoch von 19.00–20.00 Uhr ist es geöffnet, und man kann kaputte Sachen (mechanische/elektrische/elektronische Geräte und Spielzeug), bei denen man den Eindruck hat, dass sie eventuell noch geflickt werden können, vorbeibringen. Zur Grösse der Gegenstände, die gebracht werden können, gibt es eine Faustregel: Alles, was auf einem Schreibtisch Platz hat und von einer Person alleine getragen werden kann.

Im Repair Café findet man Werkzeug und Unterstützung bei der Reparatur. Fachkundige helfen, wenn man an seine Grenzen stösst. Das Ziel des Vereins ist es, mit Freiwilligen zusammen, die Geräte wieder instand zu setzen.

Um Textilien und Taschen kümmert sich die «Aussenstelle» des Repair Cafés, das Flickhüsli am Marktplatz (im Markthäuschen westlich beim Union-Gebäude). Es ist von Dienstag bis Freitag jeweils von 11.30–18.00 Uhr geöffnet.

Mit diesen Angeboten möchten die Mitglieder des Repair Cafés etwas gegen den Ressourcenverschleiss und die wachsenden Abfallberge unternehmen. Sie möchten dazu beitragen, dass defekte Sachen nicht einfach un-gesehen in den Müll wandern.

Wer mitreparieren, Mitglied werden oder den Newsletter erhalten möchte, kann sich per Mail melden bei: info@repaircafe.sg.

Notiert: Roberto Bertozzi



Bild: zVg

«Schau, dass Du eigenständig bist»

Barbara Bietmann, 58½ Jahre alt, bewohnt mit ihrem Ehemann ein abgelegenes heimeliges Bauernhaus in der Nähe von Degersheim. Das Haus ist eingebettet in einen urwüchsigen Garten, 2000 Quadratmeter gross. Sie liebt den Zyklus der Natur, zieht selber Setzlinge und Samen, lässt wachsen und gedeihen, erntet und kann sich in hohem Masse selber versorgen.

Auf dem Tisch steht gerade ein Einweckglas mit Bohnen. Auf diese Weise kann sie die reiche Ernte haltbar machen. Über YouTube hat sie sich die Technik des Sterilisierens beigebracht. Im Garten sind auch sechs Hühner. Wenn sie eines beim Namen ruft, dann trappeln alle daher, meint sie schmunzelnd. Auch hier musste sie sich schlau machen, wie die Hühner zu halten sind, hat viel darüber gelesen.

Ihr Tag beginnt bei ihr erst um 10 Uhr morgens. Der Alltag ist geprägt von Gartenarbeit, Kochen, viel Lesen. Vor allem liebt sie historische Kriminalromane. Vier Tage im Monat hütet sie ihre Enkelkinder. Wichtig ist ihr auch die

Pflege von Beziehungen zu ihren Stiefkindern, ihrer Schwester und Freundinnen und Freunden. Und sie genießt das Zurückgezogensein nach einem intensiven Berufsleben, wo sie menschlich sehr gefordert war und sich in hohem Masse für andere engagiert hat.

Kürzlich ist eine Katze zugelaufen, die sich in einer Selbstverständlichkeit im Garten und im Hause von Barbara eingenistet hat. Und jetzt gehört sie einfach dazu und wird geliebt.



Bild: Regina Kühne

Wie ist Barbara die geworden, die sie heute ist? Ihre Mutter war eine starke Frau und hat ihr den Leitsatz mit auf den Weg gegeben: «Schau, dass Du eigenständig bist.» Mit ihrem Vater ging sie viel in die Berge, was sie sehr genoss. Von ihm, der bei der Firma Saurer gearbeitet hat, lernte sie das Verhandlungsgeschick.

Als Kind ist Barbara oft tollpatschig und rebellisch. Erst später findet man heraus, dass sie an einem Auge fast blind ist und die Ungeschicke eine Folge dieser starken Sehbehinderung sind. Ihre Familie kommt ursprünglich aus Norddeutschland, wo man eine sehr direkte Sprache spricht, anders als in der Schweiz, und Barbara eckt damit an und fühlt sich fremd. Sie muss lernen, aufs «Maul» zu sitzen. Ihre Mutter rät ihr: «Sag nicht immer, was Du weisst, aber wisse, was Du sagst.» Im 7. Lebensjahr wird sie als Prinzessin entthront, als ihre Schwester auf die Welt kommt.

Schon früh entwickelt Barbara einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit und auch ein Herz für andersartige

Menschen. Bereits im Alter von 13 Jahren weiss sie, dass sie Psychiatrieschwester werden will. Nach dem Besuch des Talhofs rät man ihr, zuerst eine Ausbildung als normale Krankenschwester zu absolvieren. In einem Praktikum merkt sie, dass das nicht ihre Sache ist und bricht es ab. Im Tessin lernt sie Lilly Volkart kennen, welche ein Heim für verhaltensauffällige Kinder führt. Hier ist Barbara am richtigen Ort, Lilly Volkart ein grosses Vorbild.



Bild: Regina Kühne

Knapp 20 Jahre alt, noch vor Beginn der Lehre als Psychiatrieschwester, heiratet sie, mit 21 Jahren lässt sie

sich scheiden und lernt ihren jetzigen Mann Urs kennen, mit dem sie noch heute das Leben teilt. Er, 11 Jahre älter als sie, bringt vier Kinder mit in die Ehe. Neben der Rolle als Stiefmutter absolviert sie die Lehre als Psychiatrieschwester in der Klinik Herisau. Barbara hat eine unbändige Schaffenskraft. «Ich gab Vollgas.» Ein Jahr lang arbeitet sie gar als einzige Frau auf der geschlossenen Männerstation, furchtlos. Was ihr zu schaffen macht, ist die strukturelle Gewalt. Sie versteht darunter Strukturen, die nicht dem Menschen dienen, die rigid und stur gehandhabt werden und das Lebendige ersticken.

Später wechselt sie in die offene Psychotherapiestation in Wil, wo sie Menschen im Rahmen der Tagesstruktur hilft, den Alltag zu meistern. Und immer wieder drängt es sie zum Aufbruch. Während 7½ Jahren engagiert sie sich in der Sozialpsychiatrischen Beratungsstelle in St.Gallen, die nach einer Krise, wieder aufgebaut werden muss. Pionierarbeit ist gefragt und Barbara ganz in ihrem Element.

Barbara erweitert ihr Repertoire und bildet sich in Kunsttherapie weiter. Jetzt ist die Zeit gekommen, wo sie sich selbständig machen kann. Es sind drei Standbeine: Kunsttherapie, freischaffende Psychiatrieschwester und Führen von Beistandschaften im Auftrag der Stadt St.Gallen.

Barbara Bietmann ist jetzt 39 Jahre alt, erneut Zeit zum Aufbruch. Sie studiert Soziale Arbeit an der Fachhochschule in Rorschach und absolviert ein Praktikum in der Amtsvormundschaft Herisau. In einem Projekt als Teil des Studiums der Sozialarbeit arbeitet sie mit am Thema «Gewaltprävention» für die Stiftung Mansio in Münstertlingen, die sich um Menschen mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen kümmert. Im damaligen Marthaheim in St.Gallen wird die Stelle der Pflegedienstleitung frei. Barbara packt zu, und kurz darauf wird sie zur Heimleiterin. Hier leben Menschen mit originellen Verhaltensweisen, vorwiegend im Pensionsalter, aber auch jüngere, Menschen, die Barbara besonders am Herzen liegen und für die sie ein besonderes Flair hat. Es ist

eine immense Herausforderung, diese Führungsaufgabe: ein Klima der Wertschätzung schaffen, die richtigen Mitarbeitenden zu finden und zu schulen, die Finanzen im Auge zu behalten. Barbara wächst über sich hinaus und schafft es, dass das Marthaheim in der Fachwelt anerkannt wird als das Heim, in dem verhaltensoriginelle Menschen eine Heimat finden, nicht ausgegrenzt werden.

Barbara ist jetzt 55 Jahre alt. Ihr Ehemann wird pensioniert, und sie zieht sich jetzt auch aus der Berufswelt zurück. Zum Auftakt der Pensionierung reist sie mit ihrem Mann in einem Van während 5½ Monaten quer durch Europa und genießt es, Zeit zu haben. Problemlos gleitet sie in die Pensionierung. Auf der Reise erkennt sie, wie wenig sie braucht für ein gutes Leben. Wenn man ihr zuhört, spürt man ihre unbändige Lebensenergie, einem lodernden Feuer gleich, genährt von einer intensiven Glut aus der Tiefe ihres Seins.

Notiert: Albert Baumgartner



Bild: Regina Kühne

EL-Reform: Die Übergangsfrist endet per 31.12.2023

Die Ergänzungsleistungen zur AHV und IV springen ein, wenn die Renten und das Einkommen nicht ausreichen, die minimalen Lebenskosten zu decken. Am 1.1.2021 ist die Reform der Ergänzungsleistung in Kraft getreten. Für Personen, die zu diesem Zeitpunkt bereits Ergänzungsleistungen bezogen haben, galt für die Jahre 2021, 2022 und 2023 eine Übergangsfrist. Sie erhalten bis Ende 2023 die jeweils bessere finanzielle Variante, egal ob neues oder altes Recht. Für Personen, die mit dem neuen Recht besser gestellt waren, ändert sich zum Jahresbeginn nichts, denn sie bekommen bereits Leistungen nach dem neuen Recht.

Was bedeutet dies aber für Personen, die bis Ende 2023 nach altem Recht Leistungen beziehen? Was ändert sich für diesen Personenkreis?

Anrechnung der tatsächlichen Krankenversicherungsprämie:

Neu werden ab dem 1.1.2024 die tatsächlichen Prämien der obligatorischen Grundversicherung bis zu einem

Höchstbetrag als Ausgabe berücksichtigt. Für die Stadt St.Gallen ist im Jahr 2023 die regionale Durchschnittsprämie auf höchstens CHF 499.00 pro Monat festgelegt. Liegt Ihre monatliche Prämie in der Grundversicherung der Krankenkasse unter diesem Betrag, wird neu nur noch der günstigere tatsächliche Betrag angerechnet und ausbezahlt.



Bild: Daniel Ammann

Vermögensfreibeträge:

Das Vermögen hat Einfluss auf die Berechnung der Ergänzungslleistung. Mit altem Recht wurden Vermögensfreibeträge von CHF 37'500 für Alleinstehende und bei Ehepaaren von CHF 60'000 berücksichtigt. Neu werden die Beträge abgesenkt, bei Alleinstehenden auf CHF 30'000 und bei Ehepaaren auf CHF 50'000. Vom Vermögen, das diesen Betrag übersteigt, wird ein Teil als Einnahme angerechnet. Das kann bedeuten, dass bei Personen mit altem Recht kein Vermögensverzehr angerechnet wurde, neu über der Vermögensfreigrenze liegen und der übersteigende Betrag als Vermögensverzehr angerechnet wird.

Erhöhung Mietzinsmaxima:

Mit dem neuen Recht einher geht auch eine erhebliche Anpassung der Mietmaxima, das heisst, der Mietzins wird bis zu einem bestimmten Limit berücksichtigt. Für die Stadt St. Gallen bedeutet es, dass für Alleinstehende das Mietzinsmaximum von bisher CHF 1'100 auf maximal CHF 1'420 und für 2-Personen-Haushalte von bis-

her CHF 1'250 auf jetzt CHF 1'680 erhöht wird. Ebenfalls neu wird die Haushaltsgrösse berücksichtigt, d.h. die Anzahl von Personen, die zusammenwohnen. Es spielt keine Rolle, ob es sich um Ehepaare, Konkubinatspaare oder Wohngemeinschaften handelt. Die Entwicklung ist sehr erfreulich, denn damit wird den aktuellen Lebens- und Wohnformen Rechnung getragen.

Haben Sie Fragen zur Umstellung oder zu Ihrer Verfügung, dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir beraten Sie kompetent, diskret und unentgeltlich. Pro Senectute Stadt St. Gallen, Tel. 071 227 60 00

Notiert: Monika Fehr

Der Pro Senectute-Besuchsdienst – Zeit zu zweit

Zeit zu zweit bereichert den Alltag und hat eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden für Menschen jeden Alters. Für ältere Menschen ist es etwas Kostbares und macht das Leben wieder lebenswerter, wenn sie unbeschwert erzählen dürfen, was sie bewegt, beschäftigt, freut oder Sorgen bereitet und wenn ihnen im wörtlichen Sinne Gehör geschenkt wird.

45 Besucherinnen und Besucher engagieren sich deshalb im Besuchsdienst der Pro Senectute Stadt St. Gallen. Die freiwillig Engagierten möchten von ihrer freien Zeit etwas weitergeben. Sie besuchen einmal pro Woche oder regelmässig nach gemeinsamer Absprache Seniorinnen und Senioren, die sich Gesellschaft bei Kaffee und Kuchen oder bei einer kleinen Unternehmung wünschen. Manchmal braucht es auch einen Menschen, der einfach zuhört und als Gesprächs- und Diskussionspartner Anteil nimmt.

Besucherinnen und Besucher erzählen mit Begeisterung von ihren Begegnungen und Erfahrungen und der Dankbarkeit und Wertschätzung, die sie bei den Besuchen erfahren, von der Freude, die sie bringen und machen können. Sie schätzen es, Einblicke in andere Lebenswelten haben zu dürfen und Menschen kennenzulernen, die sie sonst niemals getroffen hätten.



Bild: zVg

Eine Besucherin sagte dazu, ein Glücksmoment für sie sei es, wenn «ihre» Dame beim Verabschieden fröhlicher sei, strahle und meine, heute ist es wieder interessant gewesen mit Ihnen.

Seitens der Pro Senectute erhalten Freiwillige im Besuchsdienst viel Anerkennung für ihr Engagement. Sei es beispielsweise durch die Begleitung im Hintergrund durch die Leiterin des Besuchsdienstes, bei Erfahrungs- und Austauschgruppen oder geselligen Anlässen. Durch die angebotenen Weiterbildungen wird die Möglichkeit geboten, den Horizont zu verschiedensten Altersthemen zu erweitern. Es besteht auch die Möglichkeit, dass die geleisteten Besuchsstunden im Rahmen der Stiftung Zeitvorsorge auf einem «Zeitkonto» gutgeschrieben werden.

Besucherinnen und Besucher haben Freude an der Begegnung mit anderen, sind offen für Neues und zeigen Interesse und Anteilnahme am Leben älterer Menschen.

Haben Sie auch Lust, sich bei uns im Team des Besuchsdienstes zu engagieren?

Oder wünschen Sie sich jemanden, der Sie regelmässig besucht? Oder wünschen Sie sich für eine Bekannte oder einen Angehörigen Besuch?

Dann nehmen Sie unverbindlich mit mir Kontakt auf. Ich freue mich auf Sie!

Birgit Janka, Leiterin Besuchsdienst
Tel. 071 227 60 15 oder
birgit.janka@sg.prosenectute.ch

Notiert: Birgit Janka

Vom Anliegen aus dem Quartier zur Umsetzung durch die Stadtverwaltung

Mit zunehmendem Alter stellen sich neue Herausforderungen, auch beim Unterwegssein im öffentlichen Raum. Folgende Aussagen von älteren Menschen illustrieren dies:

- «Zum Einkaufen bin ich meistens mit dem Bus unterwegs. Bei der Bushaltestelle vermisse ich eine Sitzgelegenheit.»
- «Ein öffentliches WC würde mir Sicherheit geben, wenn ich unterwegs bin.»
- «Mit dem Rollator sind für mich Randsteinkanten ohne Absenkung fast nicht überwindbar.» usw.

Es sind solche Aussagen von Seniorinnen und Senioren in den Quartieren der Stadt St. Gallen, die am Anfang einer Verbesserung stehen können – auch wenn vieles bereits vorhanden ist und geschätzt wird.

In fünf Quartieren der Stadt St. Gallen engagieren sich Seniorinnen und Senioren in «Interessensgruppen Alter» zusammen mit den Mitarbeitenden des Bereiches Sozialraumorientierte Altersarbeit der Pro Senectute und weiteren Akteuren für altersfreundliche Quartiere. Wer-

den sie mit solchen Fragen konfrontiert, stellen sie sich folgende Fragen: Sind die eingangs beschriebenen Anliegen und Themen für weitere (ältere) Menschen im Quartier von Bedeutung? Und sind Seniorinnen und Senioren aus dem Quartier bereit, sich dafür einzusetzen?

Wenn ja, wie geht es weiter?

Gerade bei Anliegen im Bereich Infrastruktur und Mobilität bedarf es der Zusammenarbeit mit städtischen Dienststellen: Hoch- und Tiefbauamt, Strasseninspektorat, Stadtplanung, Stadtgrün ...

Stefan Pfiffner vom Tiefbauamt der Stadt St. Gallen wurde für die «Interessengruppen Alter» und Pro Senectute zu einer wichtigen Ansprechperson auf städtischer Seite.

Herr Pfiffner, welche Anliegen von älteren Menschen werden hauptsächlich an Sie herangetragen?

Die Anliegen sind vielfältig. Es geht vom hindernisfreien Verkehrsraum, über zusätzliche Sitzgelegenheiten bis hin zu Überdachungen bei Bushaltestellen.

Wie erleben Sie den direkten Austausch mit den «Interessengruppen Alter»?

Der Austausch ist sehr angenehm und konstruktiv. Der Austausch schafft auch Verständnis zwischen den Anliegen der Interessengruppen und der Stadt.

Wenn Sie ein Anliegen entgegengenommen haben, wie geht es dann weiter?

Das Anliegen wird geprüft und wenn möglich umgesetzt, um die Situation zugunsten von älteren Personen zu verbessern. Dabei gilt es, die sehr vielen Nutzungsansprüche auf engem Raum in unserer gebauten Stadt zu berücksichtigen. Insbesondere beim hindernisfreien Verkehrsraum würden wir gerne weitere Verbesserungen vornehmen. Hier sind aber immer alle Personen, z. B. auch Sehbehinderte, zu berücksichtigen. So gibt das Behindertengleichstellungsgesetz vor, dass leicht erhöhte Randsteine notwendig sind, um sehbehinderten Menschen das Erspüren des Trottoirrandes mit dem Blindenstock zu ermöglichen. Manchmal müssen wir uns darum mit Kompromissen begnügen.



Bild: Claudio Bäggli

Nicht alles ist also möglich und für manche Anliegen braucht es einen langen Atem. Als Mitarbeitende der Pro Senectute haben wir aber immer wieder erlebt, dass sich im direkten Austausch (etwa bei Begehungen im Quartier oder am runden Tisch) gegenseitiges Verständnis entwickelte. Zum Beispiel, wieso eine Umsetzung mehr Zeit beansprucht. Aber auch Freude und Dankbarkeit bei den Seniorinnen und Senioren, wenn die Sitzbank steht, der Übergang abgeflacht, das WC aufgestellt ist.

Notiert: Regula Schmid



Bild: Daniel Ammann

Fitness und Wellness

Studien belegen, dass Bewegungsaktivitäten eine positive Auswirkung auf die Gesundheit haben. Dies aufgrund der positiven Wirkung der körperlichen Betätigung. Das Herz wird trainiert, der Blutdruck sinkt, und die Sauerstoffversorgung wird verbessert. Zudem dienen auch alle vorgestellten Aktivitäten auch der Sturzprävention indem das Gleichgewicht trainiert wird und/oder die Muskulatur gestärkt wird.

Sport im Wasser

Seiten

Aqua Fit und Wassergymnastik

17–18

Sport im Haus

Fit und beweglich; Line Dance;
Tennis; Zumba Gold

19–23

Sport in der Natur

Spaziergänge; Wanderungen und Velotouren

24–31

Wellness

Beckenboden und Atem; Freier atmen – freier leben; Gesundheits-Qigong; Meditation am Morgen; Waldbaden; Silberschwäne – Ballett für Ladies und Gentlemen; 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 12.15 bis 13.00 Uhr
Daten	1. Durchführung: 9.1. bis 26.3.2024 (11 Kurstage) Ausfalldatum: 30.1.2024 2. Durchführung: 23.4. bis 25.6.2024 (10 Kurstage)
Ort	Hallenbad Blumenwies Martinsbruggstr. 25, 9016 St. Gallen
Kosten	1. Durchführung: Fr. 132.– für 11 Lektionen inkl. Miete Weste, exkl. Eintritt Hallenbad 2. Durchführung: Fr. 120.– für 10 Lektionen inkl. Miete 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

Wassergymnastik[★]

Trainieren Sie Ihre Fitness im Wasser

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

Kursinhalt

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

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Bewegung im Wasser.

Hinweis

Einstieg ins Wasser über eine Treppe.

Wassertemperatur ca. 28 °C

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer	154
Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 12.00 – 12.50 Uhr
Daten	9.1. bis 2.7.2024 Ausfalldaten: 30.1. / 9.4. / 16.4.2023
Ort	Hallenbad Volksbad Volksbadstrasse 6, 9000 St.Gallen
Kosten	Fr. 12.– pro Kurstag (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	Margarita Giger

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 der Schulferien fallen sie aus.
Ort	Verschiedene Standorte in St. Gallen
Anmeldung	Nicht notwendig. Kommen Sie einfach zur angegebenen Zeit vorbei.
Kosten	Fr. 7.– pro Lektion Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.

Fit und beweglich-Gruppen in der Stadt St. Gallen

Zentrum

Ort Kirchgemeindehaus Linsebühl
Flurhofstrasse 3, 9000 St. Gallen

Tag/Zeit Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Leitung Priska Knaus

Ort Kirchgemeindehaus St. Georgen
Demutstrasse 20, 9000 St. Gallen

Tag/Zeit Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Leitung Rocio Agostini und Doris Brändle

Ort Kirchgemeindehaus Rotmonten
Berghaldenplatz 4, 9010 St. Gallen

Tag/Zeit Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Leitung Marja-Liisa Clausen

Ort Pfarreisaal St. Otmar
Grenzstrasse 10, 9000 St. Gallen

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung Priska Knaus

Ort Turnhalle Hebel
Gothelfstrasse 9–11, 9011 St. Gallen

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr

Leitung Tatjana Tresp und Doris Brändle

Ort Sporthallen Uni St. Gallen, Halle 2
Höhenweg 14, 9000 St. Gallen

Tag/Zeit Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Leitung Marja-Liisa Clausen

Ort Kirchgemeindehaus Riethüsli
Gerhardtstrasse 11, 9012 St. Gallen

Tag/Zeit Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Leitung noch nicht bestimmt

St. Gallen Ost

Ort Kirchgemeindehaus Stephanshorn
Stephanshornstr. 25, 9016 St. Gallen

Tag/Zeit Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Leitung Jeannette Wey und Martha Temprana

Ort Kirchgemeindsaal Heiligkreuz
Langgasse 120b, 9008 St. Gallen

Tag/Zeit Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Leitung 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:** Mind. 1 Jahr Erfahrung
Fortgeschrittene: 2–3 Jahre Erfahrung
Köner: ab 3 Jahren Erfahrung
Spezial: Ein Angebot für Menschen mit leichten demenziellen Erkrankungen. Keine Erfahrung nötig.

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummern **Beginner:** 176
Fortgeschrittene: 177/178
Köner: 179 **Spezial:** 181

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

Daten Alle Kurse je 20 Kurstage in den Kalender-Wochen 2–27.
Ausfalldaten siehe Kursflyer

Ort Tangolokal Almacén
Davidstrasse 42, 9000 St. Gallen

Kosten Fr. 400.– für 20 Lektionen

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:

2.2. bis 8.3.2024 (6 Kurstage)

2. Durchführung:

5.4. bis 10.5.2024 (6 Kurstage)

Ort

Ullmann-Halle

Gaiserwaldstrasse 16, 9015 St. Gallen

Kosten

Neueinsteigende:

Fr. 180.– für 6 Lektionen

Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene:

Fr. 270.– 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	10.1. bis 3.7.2024 (24 Kurstage) Ausfalldaten: 31.1. / 10.4.2024
Ort	Dance Factory 4 You Dianastrasse 14, 9000 St. Gallen
Kosten	Fr. 384.– für 24 Lektionen
Leitung	Claudia Höhener

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-

schoben werden muss. Verschobene Wanderungen werden in der Regel in der darauffolgenden Woche durchgeführt.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Leitung

Hugo Eugster, 071 277 28 70

Neujahrsbegrüssung in Kirchberg SG

10.1.2024 – 2 km / $\frac{3}{4}$ Stunden / auf 52 m / ab 57 m

Sulgen – Bürglen

15.2.2024 – 5 km / 2 Stunden / auf 30 m / ab 38 m

Felsegg – Oberbüren

14.3.2024 – 4,6 km / 2 Stunden / auf 51 m / ab 40 m

Wienacht – Rorschach

11.4.2024 – 5,3 km / 2 Stunden / auf 142 m / ab 360 m

Hagenwil – Schönholzerswilen

8.5.2024 – 4,6 km / 2 Stunden / auf 81 m / ab 136 m

Achtung: Wanderung aufgrund von Feiertag an einem Mittwoch

Reutenen TG – Steckborn

6.6.2024 – 5,4 km / 2 Stunden / auf 21 m / ab 340 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

Neujahrsgrossg (Details folgen auf separatem Flyer)

10.1.2024

Leitung: Hugo Eugster, Tel. 071 277 28 71

Wil – Braunau

24.1.2024 – 7,6 km / 2 Stunden / auf 205 m / ab 175 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Wanderung um Roggwil

7.2.2024 – 7 km / 2¼ Stunden / auf 120 m / ab 120 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Gütighausen – Ossingen

21.2.2024 – 7,5 km / 2¼ Stunden / auf 136 m / ab 92 m

Leitung: Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46

Münchwilen – Dussnang

6.3.2024 – 8,1 km / 2¼ Stunden / auf 150 m / ab 75 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Schlatt – Katharinental

20.3.2024 – 7,5 km / 2¼ Stunden / auf 90 m / ab 95 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

St.Gallenkappel – Schmerikon

3.4.2024 – 8,1 km / 2 Stunden / auf 111 m / ab 266 m

Leitung: Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46

Blueschtwanderung Muolen – Amriswil

17.4.2024 – 7,7 km / 2¼ Stunden / auf 115 m / ab 145 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Sägiwäg im Untertoggenburg

1.5.2024 – 7 km / 2¼ Stunden / auf 190 m / ab 190 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Balterswil Rundwanderung

15.5.2024 – 8 km / 2¼ Stunden / auf 215 m / ab 215 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Wasserauen – Weissbad – Steinegg

29.5.2024 – 5 km / 2 Stunden / auf 35 m / ab 100 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Rorschacherberger Bänkliweg

12.6.2024 – 8,6 km / 2¼ Stunden / auf 250 m / ab 250 m

Leitung: Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46

Güttingen – Bottighofen

26.6.2024 – 9 km / 2¼ Stunden / auf 40 m / ab 40 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Tageswanderungen

Neujahrsbegrüssung (Details folgen auf separatem Flyer)

8.1.2024

Leitung: Roland Brunner, Tel. 079 757 08 55

Fonduewanderung (Details folgen auf separatem Flyer)

29.1.2024

Leitung: Roland Brunner, Tel. 079 757 08 55

Flawil – Wissbach – Winkeln

12.2.2024 – 13,7 km / 4 Stunden / auf 442 m / ab 403 m

Leitung: Kurt Bühler, Tel. 079 333 96 83

Lustdorf – Sonnenberg – Stäälibuck

26.2.2024 – 13,9 km / 3¼ Stunden / auf 360 m / ab 360 m

Leitung: Juliet Dawnay, Tel. 079 265 28 27

Schaffhausen – Schloss Herblingen

11.3.2024 – 11,5 km / 3½ Stunden / auf 366 m / ab 264 m

Leitung: Denise Danthine, Tel. 078 885 69 92

Lichtensteig – Brudertöbeli – Lütisburg

25.3.2024 – 13 km / 4 Stunden / auf 464 m / ab 495 m

Leitung: Rolf Franken, Tel. 079 338 44 42

Riethüsli – Höchfall – Teufen

8.4.2024 – 10,3 km / 3½ Stunden / auf 539 m / ab 454 m

Leitung: Kurt Brey, Tel. 079 248 81 81

Blueschttour: Lengwil – Weinfelden

22.4.2024 – 13,8 km / 3¼ Stunden / auf 272 m / ab 351 m

Leitung: Kurt Bühler, Tel. 079 333 96 83

Eschnerberg Höhenweg (FL)

6.5.2024 – 11 km / 3½ Stunden / auf 454 m / ab 455 m

Leitung: Juliet Dawnay, Tel. 079 265 28 27

Römerweg Kerenzerberg

21.5.2024 – 10 km / 3 Stunden / auf 403 m / ab 582 m

Leitung: Denise Danthine, Tel. 078 885 69 92

Achtung: Wanderung aufgrund von Feiertag an einem Dienstag!

Affeltrangen – Stäälibuck – Frauenfeld

17.6.2024 – 15,5 km / 4 Stunden / auf 335 m / ab 447 m

Leitung: Rolf Franken, Tel. 079 338 44 42

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 rekonoziiert. 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, 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 Detailangaben 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.

Sommerwanderwoche 2024

Vom Sonntag, 2. Juni bis Freitag, 7. Juni 2024 wandern wir rund um den schönen Schwarzsee im Kanton Freiburg. Der See ist eingebettet in Alpen und viel Natur. Aber auch die Stadt Freiburg ist, besonders bei schlechter Witterung, einen Besuch wert. Anfang Juni hoffen wir auf den Alpfrühling, angenehme Wander-Temperaturen und wenig Rummel im Gebiet. Dank der Vorsaison logieren wir zu einem guten Gruppenpreis im Hotel «Hostellerie am Schwarzsee».

Von Montag bis Freitag bieten wir täglich Wanderungen in zwei Leistungsgruppen. Die eine Gruppe wird Touren von etwa 2½ bis 3 Stunden absolvieren und die sportliche Gruppe von 3½ bis 4 Stunden. Am Freitag wandern wir vom Schwarzsee nach Jaun, von wo aus wir nach Hause fahren werden.

Die Wanderungen sind für alle geeignet, die gerne und regelmässig unterwegs sind und auch Steigungen bewältigen können.

Kurt Bühler und Kurt Brey organisieren und leiten die Woche. Bei Fragen ist Kurt Bühler gerne für Sie da: kurt.buehrer@gaiserwald.net

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 dieses Jahr finden im zweiwöchigen Rhythmus jeweils an den Montagen wieder die E-Bike-Velotouren statt. Im Angebot gibt es leichtere und anspruchsvollere Touren.

Die ersten fünf Touren finden gemäss Programm vorzugsweise auf Radwegen und verkehrsarmen Strassen im Thurgau, um den Überlingersee, im Rheintal sowie im Appenzeller- und Fürstenland statt.

Anforderungen

Die Streckenlängen betragen 58 – 73 km mit verschiedenen Höhenanforderungen. Auch die anspruchsvollen Touren mit über 1000 Höhenmetern sind mit dem E-Bike und einer gewissen Grundkondition gut zu bewältigen.

Voraussetzungen zur Teilnahme

Alle E-Bikes 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
29.4.2024	Blueschtfahrt	58 km / leichte Tour	Rosmarie Kaltbrunner 077 424 81 51 r.kaltbrunner@hispeed.ch
13.5.2024	Rund um den Überlingersee	70 km / 470 hm	Urs Kaufmann 078 870 56 93 urs.velotouren@bluewin.ch
27.5.2024	Lilientour / Ruggeller Riet	73 km / 237 hm	Brigitte Wepf 079 305 55 36 b.wepf@bluewin.ch
10.6.2024	Appenzellerland AR/AI	57 km / 1111 hm	Urs Siegwart 079 716 94 73 urs.siegwart@bluewin.ch
25.6.2024	Fürstenland	65 km / 800 hm	Urs Kaufmann 078 870 56 93 urs.velotouren@bluewin.ch

Achtung: Tour ausnahmsweise an einem Dienstag!

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	8.2. bis 27.6.2024 (10 Kurstage) Ausfalldatum: 4.4.2024
Ort	Praxisgemeinschaft Oberer Graben 44, 9000 St. Gallen
Kosten	Fr. 200.– für 10 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 9.1. bis 2.7.2024 (20 Kurstage)
Ausfalldaten: 30.1. / 6.2. / 9.4. /
16.4. / 21.5. / 28.5.2024

Ort Praxisgemeinschaft
Oberer Graben 44, 9000 St. Gallen

Kosten Fr. 500.– für 20 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 11.1. bis 27.6.2024 (19 Kurstage)
Ausfalldaten: 1.2. / 22.2. / 21.3. / 28.3. /
9.5. / 16.5.2024

Ort yogabewegt
Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

Kosten Fr. 380.– für 19 Lektionen

Leitung Igina Heer-Cavalleri,
dipl. Qigonglehrerin

Meditation am Morgen[★]

Meditationsübungen für einen gesunden Start in den Tag

Meditation ist:

- Das Wirken der Stille
- Im Alltag Ruhe finden
- Das Freisetzen von guter Energie

Lernen Sie in diesem Kurs die stärkende und befreiende Wirkung von Meditation kennen. Die erfahrene Kursleiterin begleitet Sie einfühlsam bei der Entdeckung der Möglichkeiten.

Kursinhalt

In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Formen der «Geh-, Steh- und Sitz-Meditation» kennen. Alle Formen haben ihre Besonderheiten, aber immer geht es darum, mit den Übungen Einfluss auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu nehmen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer 192

Tag / Zeit

Jeweils donnerstags
von 8.45 bis 9.45 Uhr

Daten

8.2. – 14.3.2024 (5 Kurstage)
Ausfalldatum: 22.4.2024
Bei Interesse der Teilnehmenden besteht
die Möglichkeit, den Kurs zu verlängern.

Ort

yogabewegt
Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 100.– für 5 Lektionen

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 vor-gängig mit der Kursleitung Kontakt auf.

Kursnummer	199
Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 9.30 bis 11.30 Uhr
Daten	30.4. / 28.5. / 2.7.2024 (Jedes Datum einzeln buchbar)
Ort	Treffpunkt jeweils Bus-Endhaltestelle St. Gallen Riethüsli (Bus Nummer 5) oder nach Vereinbarung
Kosten	Fr. 10.– pro Durchführung Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.
Leitung	Marie-Louise Hanenberg, Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainerin

Silberschwäne – Ballett für Ladies und Gentlemen[★]

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

Am Ende jedes Blocks kann auf Wunsch ein wunderschönes Tutu getragen werden – für das richtige Bühnengefühl.

Die Tutus werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Kursnummern **1. Durchführung:** 184

2. Durchführung: 184a

Tag / Zeit Jeweils mittwochs von 9.00 bis 9.55 Uhr

Daten **1. Durchführung:** 21.2. bis 27.3.2024

2. Durchführung: 15.5. bis 19.6.2024

Beide Kurse je 6 Kurstage

Ort Tanz Zentrum St. Gallen
Haggenstrasse 44, 9014 St. Gallen

Kosten Je Fr. 82.50 für 6 Lektionen

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 16.1. bis 25.6.2024 (22 Kurstage)
Ausfalldaten: 2.4. / 21.5.2024

Ort yogabewegt
Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

Kosten Fr. 412.50 für 22 Lektionen

Leitung Julia Hagmann, dipl. Yogalehrerin SYV

Sprachen

Sie reisen gerne und möchten ein einfaches Gespräch mit Einheimischen führen können?

Pro Senectute bietet Kurse in verschiedenen Fremdsprachen und 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 (ausg. Schulferien). Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ort

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

Kosten

Fr. 11.– pro Lektion (exkl. Lehrmittel und Wörterbuch)

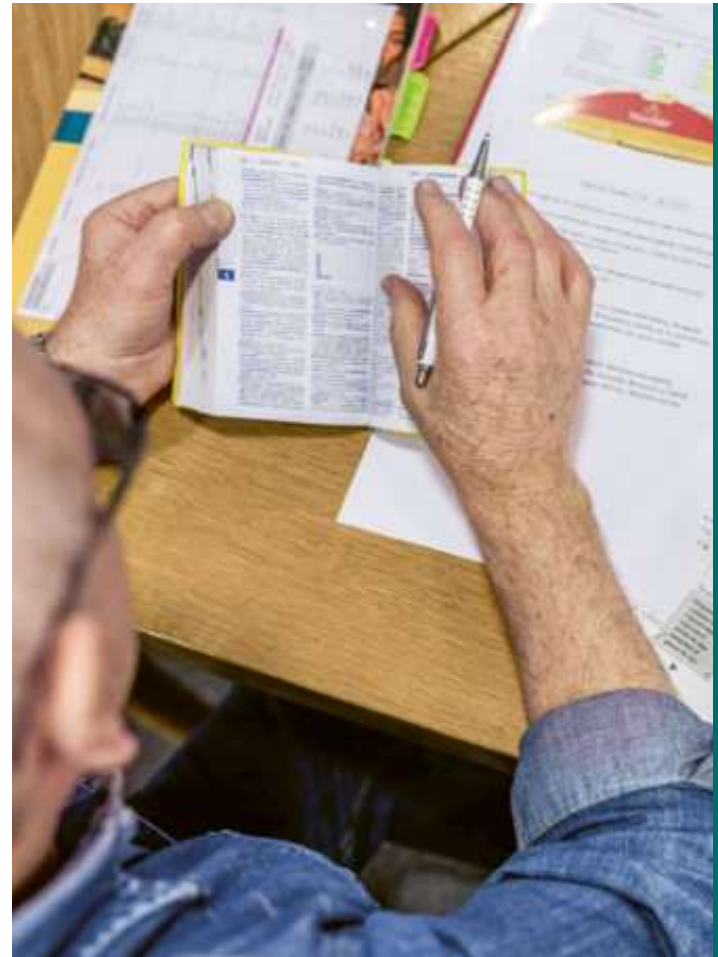


Bild: Daniel Ammann

Kursübersicht Sprachen

Englisch [★]	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Grundstufe	A1.1	Mittwoch	11.00–12.00	Dinahlee Obey Siering	227
	A1.2	Mittwoch	08.30–09.30	Dinahlee Obey Siering	220
	A2.1	Mittwoch	09.45–10.45	Dinahlee Obey Siering	226
	A2.2	Montag	14.00–15.00	Karina Müller	225
	B1.1	Dienstag	09.45–10.45	Dinahlee Obey Siering	202
Mittelstufe	B2.1	Mittwoch	14.00–15.30	Dinahlee Obey Siering	200
Mittelstufe Konversation	B2.1 / B2.2	Montag	08.30–09.30	Dinahlee Obey Siering	205
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
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

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
	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
	B1.2	Donnerstag	11.15–12.15	Gerarda Galli	266
Rätoromanisch*					
Grundstufe	A1.1	Montag	08.30 bis 09.30	Martin Pernet	295
	A2.1	Montag	09.45 bis 10.45	Martin Pernet	296
Spanisch					
Grundstufe	A1.1	Mittwoch	15.45–16.45	Norma Girsberger	292
	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

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: 9.1. bis 2.7.2024 (23 Kurstage) Ausfalldaten: 30.1. / 9.4. / 16.4.2024 Gruppe 2: 8.1. bis 1.7.2024 (21 Kurstage) Ausfalldaten: 29.1. / 1.4. / 8.4. / 15.4. / 20.5.2024
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 253.– für 23 Lektionen bzw. Fr. 231.– für 21 Lektionen
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	3.4. / 17.4. / 1.5. / 15.5. / 29.5. / 12.6. / 26.6.2024 (7 Kurstage)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 154.- für 14 Lektionen (exkl. Lehrmittel)
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 10.4. / 24.4. / 8.5. / 22.5. / 5.6. /
19.6. / 3.7.2024 (7 Kurstage)

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

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

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.**



Computer und IT

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

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.

Kursübersicht Informationstechnologie

Veranstaltung	Seite
Schützen Sie sich vor Betrug	48
PC-Kurse	Seite
Mein Apple MacBook kennenlernen	49
Windows 11 kennenlernen	50
PC-Programmanwendungen	Seite
Excel kennenlernen	51
Handy- und Tableturse	Seite
Erste Schritte mit dem iPad	52
Die «SBB Mobile-App»	53
Handy-Treff (Android und iPhone)	54
iPhone-Kurs	55
Smartphone-Grundkurs	56
Smartphone-Aufbaukurs	57
Individuelle Beratung	Seite
Fragen zu Computer oder Handy	58

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 Dienstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Datum 30. April 2024

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

Kosten Fr. 45.– für 3 Lektionen

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 dienstags
von 14.00 bis 17.00 Uhr

Daten 12.3. bis 26.3.2024 (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 dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	1. Durchführung: 6.2. bis 27.2.2024 2. Durchführung: 4.6. bis 25.6.2024 Beide Kurse je 4 Kurstage
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Je 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	4.6. bis 25.6.2024 (4 Kurstage)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 300.– für 12 Lektionen
Leitung	Peter E. Graf

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 13.2. bis 27.2.2024 (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) oder Tablet. Bitte bringen Sie auch das dazugehörige Stromkabel mit. Von welchem Hersteller das Gerät ist, spielt keine Rolle.

Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Geräts bereits vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist. Idealerweise haben Sie sich 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 Dienstag, 14.30 bis 16.30 Uhr

Datum 28. Mai 2024

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:** 21. März 2024
2. Treffen: 25. Juni 2024

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 dienstags von 9.00 bis 12.00 Uhr 2. Durchführung: jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	1. Durchführung: 12.3. bis 26.3.2024 2. Durchführung: 4.6. bis 18.6.2024 Beide Kurse je 3 Kurstage
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Je 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 mittwochs
von 14.00 bis 17.00 Uhr
2. Durchführung: jeweils donnerstags
von 14.00 bis 17.00 Uhr

Daten **1. Durchführung:** 17.1. bis 31.1.2024
2. Durchführung: 28.3. bis 11.4.2024
Beide Kurse je 3 Kurstage

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

Kosten Je 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 mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr 2. Durchführung: jeweils donnerstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	1. Durchführung: 21.2. bis 28.2.2024 2. Durchführung: 25.4. bis 2.5.2024 Beide Kurse je 2 Kurstage
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Je Fr. 150.– für 6 Lektionen
Leitung	Monika Graf

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 Stadt St. Gallen,
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen, Tel. 071 227 60 28

Geselligkeit

Möchten Sie in Gesellschaft anderer Seniorinnen und Senioren einen Teil Ihrer Freizeit verbringen, sich dabei in der Gruppe aufgehoben und wohl fühlen und erst noch Neues erleben und lernen?

Das Angebot in diesem Bereich ist aktuell zwar leider sehr klein, wir hoffen aber, dass unter den Angeboten trotzdem etwas für Sie dabei ist.

Angebot	Seite
Betriebsbesichtigungen	60
Schach dem König – Grundkurs	63
Schach dem König – Aufbaukurs	64



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

E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

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

SWISSMECHANIC

Ein top modernes Ausbildungszentrum in St. Gallen

Die Maschinen-, Elektro- und Metall-Industrie (MEM) ist nach wie vor ein grosser und bedeutender Wirtschaftsbereich in der Schweiz. Um auch zukünftig die benötigten Fachkräfte für den Produktionsstandort Schweiz zur Verfügung zu haben, betreibt die Regionalsektion St. Gallen – Appenzell des Arbeitgeberverbandes SWISSMECHANIC in Zusammenarbeit mit dem ZbW (Zentrum für berufliche Weiterbildung) eines der modernsten Ausbildungszentren der Schweiz. Lernende in unterschiedlichen Berufen besuchen bei uns die überbetrieblichen Kurse. Schnuppern Sie Werkstatt-Atmosphäre, und tauchen Sie in die Welt der MEM-Berufe in der Schweiz ein.

Kursnummer 602

Datum Donnerstag, 8. Februar 2024

Ort St. Gallen

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

Anmeldung Zwingend nötig bis Donnerstag,
1. Februar 2024

SBB Lösch- und Rettungszug

Interventionsmöglichkeiten bei Betriebsstörungen

Die «Intervention SBB» ist die professionelle Einsatzorganisation der SBB. Dank einer sicheren und raschen Bewältigung eines Ereignisses vor Ort, trägt die «Intervention SBB» täglich zur Sicherheit und Pünktlichkeit auf dem Bahnnetz bei – davon profitieren auch die Kundinnen und Kunden.

Nutzen Sie die Gelegenheit, den Lösch- und Rettungszug und seine Möglichkeiten kennenzulernen.

Hinweis

Bei einem Alarm rückt der Lösch- und Rettungszug aus, und die Erklärungen zu den Einsatzmitteln werden mit Bildern fortgesetzt.

Kursnummer 603

Datum	Donnerstag, 14. März 2024
Ort	St. Gallen
Kosten	Fr. 10.– pro Person. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend bereithalten.
Anmeldung	Zwingend nötig bis Donnerstag, 7. März 2024

Sabo Speiseölproduktion

Kultur der Qualität seit 1845

Eine gesunde, schmackhafte und nachhaltige Ernährung ist der erste und wichtigste Schritt für unser Wohlbefinden. Bei Sabo verbinden wir Tradition und Innovation und stellen hochwertige Speiseöle aus sorgfältig ausgewählten pflanzlichen Zutaten her. In über 175 Jahren Geschichte sind wir zu einem verlässlichen Partner für unsere Kunden geworden. Nutzen Sie die Möglichkeit, einen Einblick in unsere Produktionsprozesse zu erhalten.

Hinweis

Teilnehmende müssen lange Hosen und flache, geschlossene Schuhe tragen. Schmuck ist nicht erlaubt. Es sind diverse Treppen zu bewältigen.

Kursnummer 604

Datum	Donnerstag, 11. April 2024
Ort	Horn
Kosten	Fr. 10.– pro Person. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend bereithalten.
Anmeldung	Zwingend nötig bis Donnerstag, 4. April 2024

Stürmsfs

Stahl – Metall – Serviceleistungen

stürmsfs ist einer der führenden Lieferanten von Qualitätsprodukten aus den Bereichen Stahl und Metall.

Neben dem Verkauf solcher Materialien sind wir auch mit modernsten Maschinen für die Bearbeitung aller von uns verkauften Werkstoffe ausgerüstet.

Wir legen grossen Wert auf Nachhaltigkeit. Wo immer möglich, stehen für uns umweltschonende Lösungen im Fokus, und wir beraten unsere Kunden umfassend auf der Suche nach der geeigneten Lösung für ihr Projekt.

Kursnummer 605

Datum Donnerstag, 16. Mai 2024

Ort Goldach

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

Anmeldung Zwingend nötig bis Mittwoch, 8. Mai 2024

Geobru gg

Innovative Schutzsysteme vor Naturgefahren

Safety is our nature – getreu diesem Leitgedanken entwickeln und fertigen wir seit 1951 Schutzlösungen. Hochfeste Stahldrahtnetze und passende Dienstleistungen überwachen und schützen vor Naturgefahren wie Stein Schlag, Erdbeben, Murgang, Lawinen oder Küstenerosion. Sie gewährleisten Sicherheit im Berg- und Tunnelbau sowie auf Motorsportstrecken, in der Industrie und in Testanlagen. Mit Erfahrung, Forschergeist, ständiger interner Weiterbildung sowie enger Zusammenarbeit mit Forschungsinstituten treiben wir Innovationen und Branchenstandards voran. Lassen Sie sich von uns in diese spezielle Thematik einführen.

Kursnummer 606

Datum Donnerstag, 20. Juni 2024

Ort Romanshorn

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

Anmeldung Zwingend nötig bis Donnerstag,
13. Juni 2024

Schach dem König – Grundkurs[★]

Lernen Sie das faszinierende Brettspiel kennen

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

Kursinhalt

In diesem Anfängerkurs lernen Sie dieses Spiel von Grund auf kennen. Mit dem gebotenen Rüstzeug werden Sie im Nu in der Lage sein, spannende und unterhaltsame Partien zu spielen.

Basis ist das Kennenlernen der Spielregeln. Dazu gesellt sich etwas Schachtheorie, welche wir auf eine unterhaltsame und aktive Weise angehen. Dabei steht das Spielen im Vordergrund.

Hinweis

Schachbretter und Figuren werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Kursnummern **1. Durchführung:** 405

2. Durchführung: 405a

Tag / Zeit

Jeweils donnerstags
von 16.00 bis 17.30 Uhr

Daten

1. Durchführung: 18.1. bis 22.2.2024
(6 Kurstage)

2. Durchführung: 23.5. bis 4.7.2024
(6 Kurstage)

Im Zeitraum dieser 7 Wochen finden 6 Kurstage statt. Es wird ein noch unbekanntes Ausfalldatum in dieser Zeit geben.

Ort

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

Kosten

Fr. 135.– für 12 Lektionen

Leitung

Heinz Schoch

Schach dem König – Aufbaukurs[★]

Verbessern Sie Ihr Schachspiel

Sie haben bereits erste Erfahrungen gesammelt im «königlichen» Spiel und möchten Ihre Fähigkeiten weiter verbessern?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Kursinhalt

Zusammen mit Gleichgesinnten spielen Sie Schach, diskutieren und analysieren dabei Stellungen und geeignete Taktiken.

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

Hinweis

Schachbretter und Figuren werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Sie haben den Grundkurs besucht oder verfügen über solide Grundkenntnisse und eigene praktische Erfahrung im «königlichen» Spiel.

Kursnummern **1. Durchführung:** 406

2. Durchführung: 406a

Tag / Zeit

Jeweils donnerstags
von 13.45 bis 15.45 Uhr

Daten

1. Durchführung: 18.1. bis 22.2.2024
(6 Kurstage)

2. Durchführung: 23.5. bis 4.7.2024
(6 Kurstage)

Im Zeitraum dieser 7 Wochen finden 6 Kurstage statt. Es wird ein noch unbekanntes Ausfalldatum in dieser Zeit geben.

Ort

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

Kosten

Fr. 180.– für 12 Lektionen

Leitung

Heinz Schoch

Kultur und Kreatives

Möchten Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten Kultur und Kunst erleben, sich darin vertiefen oder Kunst zum Ausdruck bringen?

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	66
Flanieren mit der Kamera	67
Gemeinschaft und Kreativität – ein Strickkurs	68
Kreativität ausleben mit Procreate	69
Literaturklub 1	70
Literaturklub 2	71
Malen	72
Philosophen-Café 1 und 2	73
Schreibstube	74



Bild: Daniel Ammann

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 Alle 14 Tage jeweils mittwochs von 9.00 bis 11.30 Uhr

Daten 3.4. bis 12.6.2024 (6 Kurstage)

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

Kosten Fr. 150.– für 18 Lektionen

Leitung Regina Kühne

Neu

Flanieren mit der Kamera[★]

Die Altstadt von St. Gallen in neuen Blickwinkeln

«Fotografieren ist ziemlich einfach. Man reagiert auf das, was man sieht.» (Elliot Erwitt)
Das Auge ist dabei wichtiger als die Technik ...

Kursinhalt

Nach einer kurzen Einführung bummeln wir gemütlich durch die Gassen, sammeln Eindrücke und Überraschungen und halten diese mit unseren Kameras fest. Jeder Spaziergang hat ein besonderes Thema, und wir lassen uns Zeit für den Zufall und die Inspiration. Wenn gewünscht, hilft die erfahrene Kursleiterin mit Tipps und Tricks.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Hinweis

Teilnahme mit Handykamera oder Digitalkamera möglich.
Bitte witterungsangepasste Kleidung tragen.

Kursnummer 502

Tag / Zeit Jeweils mittwochs von 9.00 bis 11.30 Uhr

Daten 22. 5. und 19.6.2024
Beide Daten einzeln buchbar

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Oder nach Vereinbarung

Kosten Je Fr. 25.- für 3 Lektionen
(exkl. Eintritte und ÖV-Kosten)

Leitung Regina Kühne

Neu

Gemeinschaft und Kreativität – ein Strickkurs[★]

Wie aus einem Faden Wärme und Schönheit wird

Stricken hilft Stress abzubauen und führt zu Entspannung von Körper und Geist. Suchen Sie eine gesellige Gruppe in der Sie dies erleben können? Dann sind Sie bei uns richtig.

Gemeinsam stricken wir Jacken, Socken, vielleicht auch mal ein Shirt oder ein gewagtes Top. Die Kursleiterin aus Peru strickt schon seit ihrer Kindheit und bringt viel Erfahrung mit. Sie hilft Ihnen, Ihr Projekt nach Ihren Vorstellungen umzusetzen und ihm das gewisse Etwas zu verleihen.

Kursinhalt

Von der Idee zum fertigen Produkt. Von der Auswahl des Materials, dem Erstellen einer Zeichnung des Gestrickes, bis zur Grössenberechnung – alles können Sie lernen, anwenden oder als persönliche Erfahrung an die anderen Teilnehmenden weitergeben.

Interessante und tiefe Gespräche begleiten das Stricken – Ihr Unikat wächst dabei mit jedem Treffen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Grundkenntnisse im Stricken von Vorteil, aber nicht zwingend.

Hinweis

Auf Wunsch spricht die Kursleiterin mit Ihnen auch Spanisch oder Englisch.

Kursnummer 502

Tag / Zeit Jeweils donnerstags von
9.30 bis 11.30 Uhr

Daten 8.2. bis 27.6.2024 (20 Kurstage)
Ausfalldatum: 9.5.2024

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

Kosten Fr. 200.– für 40 Lektionen
(exkl. Material)

Leitung Lourdes Tito de Cantwell

Neu

Kreativität ausleben mit Procreate[★]

Einführung in die Gestaltungs-App für das iPad von Apple

Möchten Sie gerne selbst Mandalas kreieren? Oder haben Sie künstlerische Ambitionen und würden gerne ein Porträt eines Ihnen wichtigen Menschen als Aquarell oder in Ölbildmanier malen?

Die App Procreate bietet auf einfache und spielerische Weise unerschöpfliche Möglichkeiten, visuell künstlerisch tätig zu sein. Die Ergebnisse können problemlos ausgedruckt werden.

Kursinhalt

1. Kursteil: Nach dem Herunterladen und Installieren der App werden Sie mit einfachen Übungen die Grundfunktionen des Programms kennenlernen.

2. Kursteil: Sie werden die Anwendungsmöglichkeiten, abgestimmt auf Ihre individuellen Wünsche, kennenlernen und ausprobieren.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Eigenes iPad (iPadOS 15.4 oder höher). Apple Pencil (ca. Fr. 140.-). Ihre Apple-ID und die Zugangsdaten zu Ihrem Applekonto müssen Ihnen bekannt sein.

Hinweis

Beide Kursteile können auch einzeln gebucht werden. Bei Teilnahme nur am zweiten Kursteil muss die App bereits installiert sein, und Sie müssen die Grundfunktionen von Procreate bereits kennen.

Kursnummern 1. Kursteil: 507 2. Kursteil: 507a

Tag / Zeit Jeweils dienstags von 9.30 bis 11.30

Daten **1. Kursteil:** 7.2. bis 14.2.2024
2 Kurstage
2. Kursteil: 6.3. bis 27.3.2024
4 Kurstage

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

Kosten Fr. 24.- pro Kurstag (exkl. App-Kosten)

Leitung Armin Kappeler

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:

«Die sanfte Gleichgültigkeit der Welt» von Peter Stamm (Taschenbuch, S. Fischer Verlage).

Kursnummer 503

Tag / Zeit Jeweils montags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Daten 12.2. / 11.3. / 8.4 / 6.5. / 3.6.2024
 (5 Kurstage)

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

Kosten Fr. 90.– für 10 Lektionen (exkl. Bücher)

Leitung Esther Bermúdez

Literaturklub 2[★]

Gemeinsames Lesen hilft oft, ein Buch und uns selber besser zu verstehen

Wir lesen, analysieren und diskutieren miteinander verschiedene Werke der Weltliteratur.

Kursinhalt

Folgende Bücher werden besprochen:

Judith Hermann: Daheim

Roman, Fischer Taschenbuch 70 055
ISBN: 978-3-596-70055-4

Herbert Clyde Lewis: Gentleman über Bord

Roman, Mareverlag
ISBN 978-3-86648-696-6
Weitere Werke nach Angaben des Kursleiters

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude am Lesen und dem anschliessenden gemeinsamen Diskutieren über die Bücher. Das Buch von Judith Hermann muss bis zum Beginn des Kurses gelesen werden.

Kursnummer	504
Tag / Zeit	Alle 14 Tage, jeweils donnerstags von 14.30 bis 16.30 Uhr
Daten	11.1. bis 22.2.2024 (4 Kurstage)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 72.- für 8 Lektionen
Leitung	Willy Hanimann

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:** 12.1. bis 1.3.2024
(8 Kurstage)

2. Durchführung: 15.3. bis 17.5.2024
(8 Kurstage)

Ausfalldaten: 29.3. / 10.5.2024

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

Kosten Je 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, verschoben 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: 28.2. bis 5.6.2024
Gruppe 2: 6.3. bis 12.6.2024
Beide Kurse je 8 Kurstage

Ort Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

Kosten Je Fr. 144.- für 16 Lektionen

Leitung Joseph Good

Neu

Schreibstube[★]

Schreibend meinem Leben auf der Spur

Möchten Sie die Lust am Schreiben neu oder wieder entdecken? Tragen Sie schon länger den Gedanken mit sich herum, Abschnitte oder Episoden aus Ihrem Leben für Sie selber oder Ihre Familie aufzuschreiben?

Möchten Sie das Schreiben als wohltuende Erfahrung erleben?

Kursinhalt

Jedes Leben ist einzigartig und hat seine eigene Geschichte. Mit vielfältigen Anregungen und kreativen Schreibmethoden schauen Sie wohlwollend zurück, tauchen in Erinnerungen ein, entdecken vielleicht Vergessenes wieder und halten Ihre Erlebnisse mit Ihren eigenen Worten fest.

Im Vordergrund stehen nicht Rechtschreibung, Grammatik oder Schreibstil, sondern Ihr eigenes Erinnern.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Hinweis

Schreibheft und Schreibwerkzeug werden zur Verfügung gestellt.

Kursnummer	500
Tag / Zeit	Alle 14 Tage, jeweils montags von 14.00 – 17.00 Uhr
Daten	5.2. bis 18.3.2024 (4 Kurstage) Bei Interesse der Teilnehmenden ist es möglich, den Kurs an folgenden Daten um 4 Kurstage zu verlängern: 15.4. / 29.4. / 13.5. / 27.5.2024
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Je Fr. 180.– für 12 Lektionen
Leitung	Cécile Brassel Biografie-Schreibpädagogin FSB und Erwachsenenbildnerin

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	76
Fitness fürs Gehirn	77
Mobil sein und bleiben	78
Probleme, das Gegenüber zu verstehen?	79
Sicher bleiben beim Autofahren	80
Schützen Sie sich vor Betrug	81
Sicher unterwegs mit dem Rollator	82
Ziemlich viel los im Kopf	83



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 Noch nicht bekannt.

Daten Noch nicht bekannt. Die Termine werden ca. ab Februar 2024 bekannt sein

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

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.

Kursinhalt

Im Kurs lernen Sie, wie das Gehirn funktioniert und verbessern Ihre Gedächtnisleistung. Mit Humor und abwechslungsreichen Übungen werden Merkfähigkeit, Kreativität, Wahrnehmung und Konzentration spielerisch trainiert und verbessert. Gedächtnistraining gibt Ihrem Gehirn unterschiedliche Denkanreize und hält es dadurch fit und flexibel.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Kursnummer	636
Tag / Zeit	Jeweils montags von 14.00 bis 15.30 Uhr
Daten	8.4. bis 13.5.2024
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 135.- für 12 Lektionen
Leitung	Brigitte Fritsche Gedächtnistrainerin BVGT

Mobil sein und bleiben[★]

Sicher und clever unterwegs

In diesem Kurs vermitteln Ihnen Experten und Expertinnen des öffentlichen Verkehrs und der Polizei viel Wissenswertes für Ihre alltägliche Mobilität.

In Theorie und mit praktischen Übungen – so bleiben Sie zu Fuss und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unabhängig mobil.

Kursinhalt

Fachleute der VBSG und der SBB geben Ihnen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des öffentlichen Verkehrs. Sie erhalten Informationen zum Billettangebot im Tarifverbund und national sowie zu Fahrplänen und sicherem Reisen mit dem öV.

Im praktischen Teil wird unter anderem am Billettautomaten geübt.

Die Polizei sensibilisiert Sie für Sicherheit und Unfallprävention im Strassenverkehr.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Eine Anmeldung ist zwingend nötig! Die Anzahl Plätze ist begrenzt.

Hinweis

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

Kursnummer 617

Tag / Zeit	Dienstag, 13.30 bis 17.00 Uhr
Datum	30. April 2024
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	18. Juni 2024
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	Dienstag, 9.00 bis 11.30 Uhr
Datum	30. April 2024
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 Dienstag, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Datum 30. April 2024

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

Kosten Fr. 45.– für 3 Lektionen

Leitung Hans Rudolf Schneider

Neu

Sicher unterwegs mit dem Rollator[★]

Unabhängigkeit und Selbstbestimmung im näheren Wohnumfeld

In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Gruppe alles Wichtige für den Umgang mit einem Rollator.

Kursinhalt

1. Kurstag: Kennenlernen und ausprobieren von verschiedenen Arten von Rollatoren. Erlernen der Grundregeln für den Gebrauch und Überprüfung der richtigen Einstellung der Griffhöhe und Bremsen. Tipps und Tricks zur Fortbewegung im Haus.

2. Kurstag: Findet draussen statt und ist ganz der Fortbewegung in der Wohnumgebung gewidmet. Worauf muss geachtet werden, um auf verschiedenen Untergründen, in Steigungen und auf abfallenden Wegen sicher unterwegs sein zu können.

3. Kurstag: Alles Wichtige rund ums Thema Reisen mit Bus und Zug.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Sie besitzen bereits einen Rollator, möchten aber mehr zur sicheren Handhabung erfahren, oder Sie beschäftigen sich mit der Anschaffung eines Rollators und würden gerne mehr über das Thema erfahren.

Hinweis

Die ersten zwei Kurstage können nur zusammen gebucht werden. Der dritte Kurstag kann auch einzeln gebucht werden.

Sie können das Erlernte mit Hilfe der Kursleitung immer gleich praktisch üben.

Kursnummer 612

Tag / Zeit Noch offen. Jeweils zwei Stunden pro Kurstag

Daten 3 Kurstage im 2. Quartal 2024

Ort Im Raum Grossacker, St. Gallen

Kosten Fr. 5.– pro Kurstag (inkl. Kaffee und Gipfeli)

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 9.2. bis 22.3.2024 (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

Haben Sie noch Fragen?



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

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
Daten	14.1. / 28.1. / 11.2. / 25.2. / 10.3. / 24.3. / 7.4. / 21.4. / 5.5. / 19.5. / 2.6. / 16.6. / 30.6.2024
Ort	Evang.-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-Suppätopf 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 15.00 Uhr
Daten	21.1. / 18.2. / 17.3.2024
Ort	Evang.-ref. Kirchgemeindehaus Grossacker, Claudiusstrasse 11, 9000 St. Gallen
Kosten	Fr. 5.00 für Suppe und Brot Fr. 3.00 für Kaffee/Tee und etwas Süsses

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

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

Kurzporträt des Vereins

Der Verein ASS ist politisch und konfessionell unabhängig und richtet sich an aktive Männer und Frauen ab dem 60. Altersjahr aus Stadt und Region St. Gallen.

Wir organisieren vielfältige Beiträge zur persönlichen Weiterbildung und ermöglichen so auch soziale Kontakte zwischen unseren über 600 Mitgliedern.

Wenn Sie an einer Mitgliedschaft interessiert sind, finden Sie die nötigen Informationen auf unserer Webseite: www.ass-stgallen.ch/kontakte/

Sie können sich auch per E-Mail bei uns melden, wenn Sie weitere Informationen wünschen oder sich für eine Mitgliedschaft registrieren lassen möchten.

E-Mail: info@ass-stgallen.ch

Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2024:

Unterwegs in Afrika

Ein optisches Feuerwerk gezündet von Roman Schmid, Reisefotograf

Datum Freitag, 26. Januar 2024
Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Ort Centrum St. Mangen

Ruck zuck fröhlich

Ein Theaterstück mit und über Musik von Matthias Flückiger und Claire Pasquer vom Theater Trouvaille

Datum Freitag, 23. Februar 2024
Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Ort Centrum St. Mangen

Vereinsversammlung mit musikalischer Umrahmung von Malcolm Green, Sänger

Datum Freitag, 22. März 2024
Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Ort Centrum St. Mangen

Der Vulkan ruft – Peter Diethelms Spiel mit dem Feuer

Ein Vortrag mit Peter Diethelm, Biologe

Datum Freitag, 26. April 2024
Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Ort Centrum St. Mangen

Aufgaben und Herausforderungen in Zeiten des Klimawandels

Ein Vortrag mit Adrian Stolz, Leiter Stadtgrün St. Gallen

Datum Freitag, 24. Mai 2024
Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Ort Centrum St. Mangen

Kaffeehausmusik

Ein Konzert mit dem Duo Arcoforte – Barbara Hürliemann, Violine, und Roxana Ionescu-Beck, Klavier

Datum Freitag, 7. Juni 2024
Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Ort Centrum St. Mangen

Ausflug mit Wanderung in die Aargauer Fluss- und Auenlandschaft

Datum Freitag, 7. Juni 2024
Zeit Noch offen
Bemerkung Anmeldung nötig

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

Kontaktadresse

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

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



AUS DEM TOGGENBURG SEIT 1888.
IM NEUMARKT SEIT 2010.

Hier könnte Ihr Inserat stehen!

Sozialzeit-Engagement bei Pro Senectute

*gemeinsam
sinnstiftend
unterwegs*

Wir suchen

**Immer wieder Menschen,
die sich engagieren wollen!**

Weitere Infos unter 071 227 60 24



**Dieser Kaffee
schützt den Lebensraum
des Orang Utan**


claro
FAIR TRADE

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

Älter werden – mobil bleiben.

HEROLD-TAXI
2222 777

Sicher ans Ziel seit 1916.
071 2222 777



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

**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

UNSERE HIGHLIGHTS FÜR KALTE TAGE



WÄRMEWÄSCHE
VON EUSANA



DIABETIKER
SOCKEN VON
IHLE



HOMEPADS
ANTI-RUTSCH
SOCKEN VON
FALKE



FUSSPFLEGE VON
ALLPRESAN

spiess  kühne
Ihr Sanitätshaus

MIT
10%
RABATT

spiess + kühne ag
Shopping Silberturm | Rorschacherstrasse 154 | 9006 St. Gallen
T 071 243 60 60 | spiess-kuehne.ch

Pflegebetten

Bade-/Duschhilfen

Gehhilfen

Rollstühle

Elektroscooter

Umlagerungshilfen

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

naropa reha
für ihr wohlbefinden



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



Sioux®

GERMANY SINCE 1954



Gutschein

CHF 10.-

Ab einem
Einkauf
von 100.-*

Einlösbar bis 30. Juni 2024

*Gilt auf ganzes Sortiment, ausgenommen reduzierte Artikel, Reparaturen, Geschenkgutscheine. Nicht kumulierbar, nicht im Webshop einlösbar.

Schneider Schuhe AG – das Schuhfachgeschäft in St. Gallen mit umfassender Beratung. Schmale bis weite Schuhe, viele für Einlagen geeignet.
Damen Gr. 35–43, Herren Gr. 38–48.

Das älteste Schuhhaus der Schweiz.

Schneider



Schuhe

1832

Goliathgasse 5 | Vadianstrasse 22 | St.Gallen | 071 222 66 05 | info@schneiderschuhe.ch | www.schneiderschuhe.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.

Für das weitere leibliche Wohl hält das gemütliche Bistro leichte Snacks und eine breite Palette von Getränken bereit. Ausserdem erfreut das Restaurant Mineralbad nebenan seine Gäste von Donnerstag bis Samstag mit einer saisonalen und vielfältigen Küche.

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: «Unterrechstein Heilbad»! Auch Parkplätze stehen gratis zur Verfügung.

Appenzeller Heilbad | Postfach 131 | 071 898 33 88
www.heilbad.ch | 9410 Heiden | 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