



Sargans	Die Faszination der Berge und Kristalle	326/505*
Kursdauer	Do 07.05.2026 – Do 28.05.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 4 x 2 Std. plus Exkursion	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Schöne Handstücke, Bilder und kleine Experimente vermitteln faszinierende Einblicke in Kristalle – ihre Schönheit, ihr Wachstum und ihre Besonderheiten. Mineralien zeigen sich in Mustern innerhalb von Gesteinen, die über Millionen Jahre zu mächtigen Bergen aufgeschichtet wurden. Die Mineralzusammensetzung prägt Formen und Landschaft. So lernen die Teilnehmenden, Berglandschaften neu zu sehen und ihre Verbindung zur Natur zu vertiefen. Bei einer einfachen Führung auf dem Pizol lässt sich diese Faszination hautnah erleben – inklusive beeindruckendem Blick auf das UNESCO-Weltnaturerbe.	
Kosten	CHF 120.00 plus Bahnfahrt bei Exkursion.	
Leitung	Hans Conrad	
Sargans	Sing-Plausch: Gemeinsam macht's mehr Freude	NEU 326/506*
Kursdauer	Mo 12.01.2026 – Mo 15.06.2026	
Kurszeiten	15:15 – 16:45, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	Bei diesem Anlass treffen sich singfreudige Seniorinnen und Senioren zum offenen, entspannten und fröhlichen Singen von Volksliedern, Oldies und humorvollen Liedern. Textblätter liegen bereit, Musikbegleitung sorgt für zusätzliche Freude. Das Angebot richtet sich an alle, die singen möchten, ohne Leistungsdruck und in geselliger Runde Gleichgesinnte suchen. Ziel ist es, gemeinsam Stimmfreuden im Singen zu erleben, neue Lieder kennenzulernen und sich unkompliziert auszutauschen. Einfach vorbei kommen und mitmachen.	
Kosten	CHF 5.00 pro Nachmittag	
Leitung	Thomas Camenzind	

Altstätten	Sunntigs Gnuss	126/702*
Kursdauer	04.01.2026 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 01.02.2026 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 01.03.2026 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 29.03.2026 um 11:00 bis 13:00 Uhr: zMo-zMi (Brunch) * 03.05.2026 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 07.06.2026 um 11:00 bis 13:00 Uhr: zMo-zMi (Brunch) *	
Kurszeiten	14:00 – 16:00 bzw. 11:00 – 13:00 Uhr, 6 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Zu einem gemütlichen Beisammensein sind Seniorinnen und Senioren eingeladen, die den Sonntag gerne in ungezwungener Gesellschaft, bei Kaffee und Kuchen, einem Jass oder anderen Gesellschaftsspielen, beim gemeinsamen Filmschauen oder einfach bei einem guten Gespräch, geniessen möchten.	
Kosten	CHF 5.00 pro Nachmittag CHF 10.00, Brunch *	
Anmeldung	* Für die Teilnahme am Brunch ist eine Anmeldung erbeten	
Leitung	Stephan Schadeegg	
Buchs	Kochkurs für Männer	226/501*
Kursdauer	Mi 21.01.2026 – Mi 18.02.2026	
Kurszeiten	15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Grof, Schulhausstrasse 30, Buchs	
Beschreibung	Dieser Kochkurs richtet sich sowohl an Kochanfänger als auch an Männer mit einigen, wenigen Erfahrungen im Kochen. Die bekanntesten Zubereitungsarten werden vertieft und Neues dazugelernt. Es werden schmackhafte Menüs gekocht und anschliessend in gemütlicher Runde genossen. Zudem gibt es praktische Tipps für die Alltagsküche und Ideen für eine abwechslungsreiche Ernährung.	
Kosten	CHF 325.00 inkl. 5 Mahlzeiten	
Leitung	Sonja Müller-Kühne	
Rebstein	Kochkurs für Männer	126/503*
Kursdauer	Mi 25.02.2026 – Mi 25.03.2026	
Kurszeiten	15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std.	
Kursort	Schulhaus Sonnentel, Ergetenstrasse 40, Rebstein	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/501*	
Kosten	CHF 325.00 inkl. 5 Mahlzeiten	
Leitung	Claudia Metzler-Spirig	

Buchs	Der Klecks, der zu einem Bild wird	226/503*
Kursdauer	Do 19.02.2026 – Do 26.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Ein Zeichenkurs kann eine wunderbare Möglichkeit sein, mit Spass und Freude den Gebrauch von Pinsel und Farbe zu erlernen. Die vorgeführten, einfachen Techniken zeigen Möglichkeiten zum Zeichnen und Malen. Durch Ausprobieren und Experimentieren finden die Teilnehmenden das jeweilige individuelle Lieblings-Werkzeug. Inspiriert durch einfache Dinge entstehen Zeichnungen und Bilder.	
Kosten	CHF 145.00	
Leitung	Daniel Hosner	
Mels	Der Klecks, der zu einem Bild wird	326/503*
Kursdauer	Di 24.02.2026 – Di 24.03.2026	
Kurszeiten	14:15 – 16:15, 5 x 2 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/503*	
Kosten	CHF 145.00	
Leitung	Daniel Hosner	
Altstätten	Jodeln, die Stimme aus dem Herzen	126/502*
Kursdauer	Di 24.02.2026 – Di 31.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Jodeln ist ein Ganzkörpererlebnis, bei dem der Mensch ein Freudenfest für Körper und Seele durchlebt. In diesem Kurs wird die Grundtechnik des Jodelns erlernt. Nach dem Einsingen werden die Atemtechnik, die Stimme und das Gehör geschult. Im Vordergrund steht die Freude am Jodeln und Singen. Das aufeinander Hören und miteinander Jodeln zentralisiert den eigenen Körper. Leichte Bewegungen zwischendurch lockern auf und sorgen für Abwechslung.	
Kosten	CHF 175.00	
Leitung	Sissi Riegg	



Porträt	Das Seniorenorchester PRO MUSICA * besteht seit Herbst 1995, hat ca. 20 Mitglieder. Jederzeit freut sich das Orchester über engagierte neue Mitglieder, bevorzugt sind Orchesterinstrumente. Das Repertoire ist breit gefächert. Alle Stilrichtungen von Barock über Klassik, Romantik bis zu zeitgenössischer Musik sowie die Bearbeitung fremdländischer Volksmusik werden berücksichtigt. www.promusica-rso.ch
Teilnahme	Einstieg ist jederzeit möglich. Sie sind herzlich zu einer unverbindlichen Schnupperprobe eingeladen.
Kosten	CHF 240.00 pro Jahr
Leitung	Vreni Sailer, Musikpädagogin und Geigerin, 081 302 36 64
Ort	CHUNRAT - Haus der Musik, Churerstrasse 51, Altstätten
Zeit	jeden zweiten Mittwoch, 14:30 bis 16:30 Uhr

Das Orchester lässt sich für Auftritte gerne engagieren, zum Beispiel in Gottesdiensten, für Altersnachmittage oder zu anderen Anlässen.

Auskunft erteilt Vreni Sailer, Musikpädagogin und Geigerin, 081 302 36 64.

Mitspielende gesucht

Das Rheintalische Seniorenorchester unter dem Namen "Pro Musica" sucht immer gerne neue Instrumentalistinnen und Instrumentalisten. Die Proben finden alle 14 Tage statt. Gespielt werden alle Arten von Musik, nur kein Rock.

Also: Kommen, zuhören, mitspielen, auch wenn's nicht sofort klappt. Frisch gewagt ist halb gewonnen. Das Orchester und die Dirigentin Vreni Sailer freuen sich.