



Altstätten	Docupass - umfassend vorsorgen	126/602*
Kursdauer	Mi 18.02.2026 – Mi 25.02.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	In diesem Kurs werden umfassende Informationen zum Docupass der Pro Senectute Schweiz zur Verfügung gestellt: Die Bedeutung der Vorsorgedokumente - Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag sowie Anordnung für den Todesfall wird erklärt. Weitere Inhalte des Kurses sind das korrekte Ausfüllen und die Handhabung bezüglich Hinterlegungsort der einzelnen Dokumente. Ausserdem werden die Eckpunkte zum Testament erwähnt. Es gibt auch Zeit für individuelle Fragen.	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Martina Marić	
Pfäfers	Docupass - umfassend vorsorgen 	326/604*
Kursdauer	Mo 16.03.2026 – Mo 23.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Seniorenzentrum Monteluna, Bofelstrasse 6, Pfäfers	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/602*	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Manuelo Garibaldi	
Buchs	Docupass - umfassend vorsorgen	226/601*
Kursdauer	Di 17.03.2026 – Di 24.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/602*	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Manuelo Garibaldi	
Sargans	Docupass - umfassend vorsorgen	326/601*
Kursdauer	Do 23.04.2026 – Do 30.04.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/602*	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Manuelo Garibaldi	

Altstätten	Der Frühling beginnt im Herbst 	126/605*
Kursdauer	Do 05.03.2026 – Do 26.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 17:00, 4 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Zwischen Hängematte, Sinnsuche und neuen Abenteuern. Ein Workshop für alle, die nach dem Berufsleben oder kurz vorher innehalten, Altes loslassen und den Alltag neu und lebendig gestalten möchten. Die Zeit rundum die Pensionierung ist ein bedeutender Lebensabschnitt, der viele Fragen und Veränderungen mit sich bringt. Die Teilnehmenden werfen einen Blick zurück auf das, was war – und öffnen den Raum für das, was kommen kann: Vergessenes wiederentdecken, neue Ideen entwickeln, gewohnte Pfade hinterfragen und das Leben bewusst mit Sinn, Freude und Kreativität füllen. Der Kurs bietet Raum für Austausch, Orientierung und neue Perspektiven – mit dem Ziel, diesen neuen Lebensabschnitt bewusst, aktiv und mit Freude zu gestalten.	
Kosten	CHF 192.00	
Leitung	Doris Papendieck - Ott	
Altstätten	Rund ums Erben	126/603*
Kursdauer	Fr 06.02.2026 – Fr 13.02.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Die Teilnehmenden erhalten umfassende Informationen rund ums Erben. Die Themen: Ehe- und Erbvertrag, Testament und Erbteilung mit Berücksichtigung von Ausgleichung und Grundeigentum sowie die neuen Pflichtteil-Regelungen werden besprochen. Fragen werden entgegen genommen und beantwortet.	
Kosten	CHF 90.00	
Leitung	Andreas Friedli	
Buchs	Rund ums Erben	226/602*
Kursdauer	Do 19.03.2026 – Do 26.03.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/603*	
Kosten	CHF 90.00	
Leitung	Andreas Friedli	

Sennwald	Alltags- und Cyberkriminalität, nein danke	226/604*
Kursdauer	Di 17.03.2026	
Kurszeiten	14:30 – 15:30, 1 x 1 Std.	
Kursort	Alters- und Pflegeheim Forstegg, Forstegg 1, Sennwald	
Beschreibung	Polizeiliche Einsätze zeigen eine Zunahme von Betrügereien im Alltag, Internet und durch Cyberkriminalität. Die Kantonspolizei St. Gallen erläutert in diesem Vortrag gängige Methoden wie "Enkeltrick", "Falscher Polizist", Schockanrufe sowie Betrugsma-schen im Internet. Weitere Themen sind das richtige Verhalten an der Haustür, Prävention von Taschen- und Trickdiebstahl, der Umgang mit Bargeld sowie der Schutz vor Cyberangriffen. Ziel ist es, sich mit wichtigen Informationen und hilfreichen Tipps vor Kriminalität schützen zu lernen.	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Urs Bücheler	
Sargans	Alltags- und Cyberkriminalität, nein danke	326/605*
Kursdauer	Mo 23.03.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:00, 1 x 1 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/604*	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Urs Bücheler	
Sargans	mobil sein & bleiben - im Alltag sicher unterwegs	326/603*
Kursdauer	Di 19.05.2026	
Kurszeiten	13:30 – 17:00, 1 x 3.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Mit dem Kurs "mobil sein & bleiben" sind die Kursteilnehmenden sicher und gut informiert zu Fuss und mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs. In einem halben Tag werden praktische Tipps von Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei vermittelt. Wie kann ich bequem am Automat ein Billett kaufen? Welches ist das beste ÖV-Angebot für mich? Wie funktionieren die Tarifs-systeme und der Tarifverbund? Welche Neuerungen gibt es im Strassenverkehr? Worauf muss ich als Fussgänger besonders Acht geben? Dies sind nur einige der Fragen, die an diesem	

	Kurstag beantwortet werden. Auch für praktische Übungen am Billettautomaten, im Bus und am Bahnhof ist genügend Zeit reserviert.	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Niklaus Fürer	
Altstätten	Fahrsicherheitstraining	126/604*
Kursdauer	Di 24.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Mobilität ist für alle Altersgruppen wichtig. Insbesondere Seniorinnen und Senioren schätzen die Unabhängigkeit, die das eigene Auto ermöglicht. Das Fahrvermögen wird trainiert und die Neuerungen im Strassenverkehr (Vortrittsrecht, Lichtsignale, Neue Signale und Markierungen) verständlich dargelegt. Der Kurs besteht aus einem Theorieteil (1 x 2.5 Std.) und aus einem Praxisteil (eine individuelle Fahrt im eigenen Auto, bei der ein Instruktor auf eventuell eingeschlichene falsche Gewohnheiten achtet). Der Termin für den praktischen Teil wird mit den Teilnehmenden im Anschluss an den Theorieteil direkt vereinbart.	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Sara Franzen	
Buchs	Fahrsicherheitstraining	226/603*
Kursdauer	Do 30.04.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/604*	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Sara Franzen	
Sargans	Fahrsicherheitstraining	326/602*
Kursdauer	Di 26.05.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/604*	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Sara Franzen	