



Altstätten	<b>Sunnigs Gnuss</b>	125/701*
Kursdauer	07.09.2025 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 05.10.2025 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 07.12.2025 um 11:00 bis 13:00 Uhr: zMo-zMi (Brunch) *	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 3 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	
Rebstein	<b>Kochkurs für Männer</b>	125/507*
Kursdauer	Mi 22.10.2025 – Mi 19.11.2025	
Kurszeiten	15:30 – 19:00, 4 x 3.5 Std.	
Kursort	Schulhaus Sonnental, Ergetenstrasse 40, Rebstein	
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 305.00 inkl. 4 Mahlzeiten	
Leitung	Claudia Metzler-Spirig	
Buchs	<b>Kochkurs für Männer</b>	225/504*
Kursdauer	Mi 05.11.2025 – Mi 03.12.2025	
Kurszeiten	15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Grof, Schulhausstrasse 30, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/507*	
Kosten	CHF 325.00 inkl. 5 Mahlzeiten	
Leitung	Sonja Müller-Kühne	

Mels	<b>Der Klecks, der zu einem Bild wird</b>	325/510*
<b>Kursdauer</b>	Di 04.11.2025 – Di 02.12.2025	
<b>Kurszeiten</b>	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std. inkl. Pause	
<b>Kursort</b>	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
<b>Beschreibung</b>	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.	
<b>Kosten</b>	CHF 145.00	
<b>Leitung</b>	Daniel Hosner	

Altstätten	<b>Der Klecks, der zu einem Bild wird</b>	125/508*
<b>Kursdauer</b>	Mi 05.11.2025 – Mi 03.12.2025	
<b>Kurszeiten</b>	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std. inkl. Pause	
<b>Kursort</b>	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
<b>Beschreibung</b>	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/510*	
<b>Kosten</b>	CHF 145.00	
<b>Leitung</b>	Daniel Hosner	

Altstätten	<b>Jodeln, die Stimme aus dem Herzen</b>	125/509*
<b>Kursdauer</b>	Di 21.10.2025 – Di 25.11.2025	
<b>Kurszeiten</b>	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std.	
<b>Kursort</b>	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
<b>Beschreibung</b>	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.	
<b>Kosten</b>	CHF 190.00	
<b>Leitung</b>	Sissi Riegg	

Sargans	<b>Mundharmonika spielen</b>	325/511*
<b>Kursdauer</b>	Mo 27.10.2025 – Mo 01.12.2025	
<b>Kurszeiten</b>	09:00 – 10:30, 6 x 1.5 Std.	
<b>Kursort</b>	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
<b>Beschreibung</b>	In diesem Kurs wird das Mundharmonikaspiel ohne Noten vermittelt. Es gibt Informationen zur Technik, Haltung, Atmung, Einzelton- und Melodiespiel. Einfache Musikstücke und das Zusammenspiel in der Gruppe wird geübt.	
<b>Kosten</b>	CHF 216.00	
<b>Leitung</b>	Andy Egert	

Buchs	<b>Mundharmonika spielen</b>	225/505*
<b>Kursdauer</b>	Di 28.10.2025 – Di 02.12.2025	
<b>Kurszeiten</b>	15:00 – 16:30, 6 x 1.5 Std.	
<b>Kursort</b>	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
<b>Beschreibung</b>	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/511*	
<b>Kosten</b>	CHF 216.00	
<b>Leitung</b>	Andy Egert	

Altstätten	<b>Literaturklub</b>	125/504*
<b>Kursdauer</b>	Di 21.10.2025 – Di 17.03.2026	
<b>Kurszeiten</b>	14:00 – 16:00, 6 x 2 Std. inkl. Pause	
<b>Kursort</b>	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
<b>Beschreibung</b>	Eintauchen in neue Welten, in unbekannte Lebensbereiche und neue Umgebungen. Bücher beflügeln die Fantasie und regen die Gedanken an. Im Literaturklub wird ein Buch pro Monat zu Hause gelesen und beim monatlichen Treffen diskutiert. In der gemeinsamen Reflektion lässt sich darlegen, was einem am Buch gefällt und durch die verschiedenen Meinungen erhält man neue und vertiefte Erkenntnisse. Das erste Buch ist von Adolf Muschg "Nicht mein Leben".	
<b>Kosten</b>	CHF 150.00	
<b>Leitung</b>	Esther Bermúdez Hertig	

Sargans	<b>Literaturklub</b>	325/502*
Kursdauer	Mi 22.10.2025 – Mi 11.03.2026	
Kurszeiten	14:15 – 16:15, 6 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	"Gute Literatur regt zum Denken an, löst Emotionen aus und schenkt Einblicke in fremde Welten." (Literaturclub SRF) Manchmal gefallen einem Bücher, manchmal weniger - so oder so, im gemeinsamen Gespräch lässt sich darlegen, was man an einem Buch mag und was nicht. Und nicht selten bringt das Reden über ein Buch völlig neue Erkenntnisse. Die Teilnehmenden lesen zu Hause pro Monat ein Buch zeitgenössischer Literatur und diskutieren darüber an zwei Stunden beim monatlichen Nachmittagstreff. (Zeitgenössisch heisst: entstanden oder herausgegeben während der letzten 30 Jahre.) Das erste Buch wählt die Kursleiterin aus und gibt den Titel rechtzeitig bekannt.	
Kosten	CHF 150.00	
Leitung	Elsbeth Schrepfer	

Buchs	<b>Literaturklub</b>	225/503*
Kursdauer	Do 23.10.2025 – Do 12.03.2026	
Kurszeiten	14:15 – 16:15, 6 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/502*	
Kosten	CHF 150.00	
Leitung	Elsbeth Schrepfer	

Porträt	Das Seniorenorchester PRO MUSICA* besteht seit Herbst 1995, hat ca. 20 Mitglieder und freut sich über engagierte neue Mitglieder, vor allem StreicherInnen. Das Repertoire umfasst Werke verschiedenster Stilrichtungen von Barock über Klassik, Romantik bis zu zeitgenössischer Musik sowie der Bearbeitung fremdländischer Volksmusik.  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 dringend 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.

