



Altstätten	Computer Grundkurs Windows 11	125/309*
Kursdauer	Mo 15.09.2025 – Mo 27.10.2025	
Kurszeiten	08:30 – 11:30, 7 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Der Grundkurs Windows 11 bietet eine effektive und praxisnahe Einführung und zeigt den Umgang mit dem eigenen Laptop. Es werden grundlegende Techniken vorgestellt, mit denen man in kurzer Zeit den Desktop, Fenster und Apps bedienen lernt. Ebenso wird der Explorer, ein übersichtliches Werkzeug zur Dateien- und Ordnerverwaltung bearbeitet. Weitere Kursinhalte sind: Suchfunktionen, Windows individuell anpassen, wichtige Apps nutzen, mit dem Browser Microsoft Edge im Internet surfen und vieles mehr. Mit praktischen Übungen werden die Kenntnisse erlernt und vertieft.	
Kosten	CHF 396.00	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis spätestens Fr 05.09.2025	
Leitung	Rolf Eichler	
Buchs	Computer Grundkurs Windows 11	225/304*
Kursdauer	Mo 27.10.2025 – Mo 08.12.2025	
Kurszeiten	13:30 – 16:30, 7 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/309*	
Kosten	CHF 396.00	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis spätestens Fr 17.10.2025	
Leitung	Jakob Vorburger	
Sargans	Computer Grundkurs Windows 11	325/306*
Kursdauer	Di 28.10.2025 – Di 09.12.2025	
Kurszeiten	13:30 – 16:30, 7 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/309*	
Kosten	CHF 396.00	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis spätestens Fr 17.10.2025	
Leitung	Jakob Vorburger	

Buchs	Fotobuch gestalten - leicht gemacht!	225/307*
Kursdauer	Mo 15.09.2025 – Mo 06.10.2025	
Kurszeiten	13:30 – 16:30, 4 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Der Traum vom Fotobuch - digitale Bilder lassen sich bequem in einem Fotobuch einbinden und gestalten. Die Kursteilnehmenden lernen auf dem eigenen Laptop (Windows 10 oder 11) ein Fotobuch einfach und kreativ zu erstellen. Dies umfasst die Softwareinstallation (CEWE), die Vorbereitung der Bilder, die Gestaltung der Seiten sowie die Bestellung des fertigen Produktes im Internet. Zudem gibt es Hinweise auf die Möglichkeit der einfachen Bildbearbeitung und hilfreiche Tipps für z. B. die Fotokalenderbearbeitung.	
Kosten	CHF 240.00	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis spätestens Fr 05.09.2025	
Leitung	Jakob Vorburger	
Altstätten	Fotobuch gestalten - leicht gemacht!	125/310*
Kursdauer	Di 16.09.2025 – Di 07.10.2025	
Kurszeiten	13:30 – 16:30, 4 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 225/307*	
Kosten	CHF 240.00	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis spätestens Mo 08.09.2025	
Leitung	Jakob Vorburger	

Inspiration schenken ...

Geschenk-Gutscheine für Kurse erhalten Sie bei
Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland
Telefon 058 750 09 00

Sargans	E-Paper Workshop für Abonnenten der Sarganserländer-Zeitung	325/308*
Kursdauer	Di 25.11.2025	
Kurszeiten	09:00 – 11:00, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Die Zeitung ist ein vielbeliebtes Informationsmedium für Neuigkeiten aus der Region und der Welt. Der Fortschritt in der Technik hat auch hier Einzug gehalten und viele Zeitungen sind als E-Paper verfügbar. Doch wie funktioniert das? Die Zeitung auf der homepage abrufen oder im App herunterladen, ein Login einrichten, ein pdf generieren, die Schrift kleiner oder grösser machen? In diesem Workshop wird besprochen, welche Vorteile ein E-Paper mit sich bringt und wie dessen Handhabung ist.	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Wolfgang Klein, Werner Keller	
Sargans	Denken Maschinen? KI-Grundlagen einfach erklärt	 325/310*
Kursdauer	Do 13.11.2025 – Do 20.11.2025	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 2 x 1.5 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	Künstliche Intelligenz (KI) ist ein faszinierendes Thema, das immer mehr in unserem Alltag vorkommt. In diesem Workshop werden die Teilnehmenden die Grundlagen der KI kennenlernen, einschließlich ihrer Funktionsweise und der verschiedenen Anwendungen, die bereits heute verfügbar sind. Durch die Behandlung von Themen aus dem Alltag wird deutlich, wie KI unser Leben erleichtern kann. Die praktischen Übungen und anschaulichen Beispiele bieten eine Möglichkeit, einige Anwendungen direkt auszuprobieren und Fragen zu stellen. Am Ende des Workshops werden die Teilnehmenden ein Verständnis für Künstliche Intelligenz haben und Ideen, wie sie diese Technologie in ihrem Alltag nutzen können.	
Kosten	CHF 50.00	
Leitung	Urs Spirig	

Heerbrugg	Smartphone Workshop	125/312*
Kursdauer	Mi 17.09.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	ZentRuum, Begegnungszentrum Au/Heerbrugg, Auerstrasse 25, Heerbrugg	
Beschreibung	Das Smartphone verbindet die Generationen. Am Anfang wirft die Bedienung des Smartphones Fragen auf. An diesem Nachmittag wird jede Seniorin und jeder Senior von einem Jugendlichen bei der Bedienung des Smartphones unterstützt. Ziel ist es, die mitgebrachten, individuellen Fragen zu bearbeiten. Die Kursteilnehmenden profitieren von den Kenntnissen der Jugendlichen und optimieren den Umgang mit dem eigenen Smartphone.	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Dario Dedual	
Buchs	Smartphone Workshop	225/305*
Kursdauer	Mi 05.11.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Buchs: genaue Adresse wird im Herbst bekannt gegeben.	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/312*	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Larissa Marxer	
Walenstadt	Smartphone Workshop	 325/311*
Kursdauer	Mi 12.11.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Jugendraum Walenstadt, Schützenweg 4, Walenstadt	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/312*	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Kai John	

Altstätten	Smartphone Workshop	125/311*
Kursdauer	Mi 26.11.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Jugendtreff Jugendegg (beim Josefsheim), Städlenstrasse 14, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/312*	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Severin Meli	
Sargans	Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	325/309*
Kursdauer	Di 23.09.2025	
Kurszeiten	14:30 – 16:30, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Die beste ÖV-Verbindung für die Reise finden oder gleich ein Billett über die App "SBB Mobile" am Smartphone kaufen. Im zweistündigen Kurs wird die App "SBB Mobile" als praktischer Reisebegleiter erklärt. Unter fachkundiger Anleitung wird Schritt für Schritt gezeigt, wie man einen Fahrplan abrufen oder bequem und einfach mit der App "SBB Mobile" ein Billett kauft. Im Kurs gibt es Gelegenheit das Gelernte selbstständig am eigenen Gerät anzuwenden und auftauchende Fragen mit den Kursleitenden gleich zu klären.	
Kosten	Der SBB Mobile-Kurs ist dank SBB kostenlos.	
Leitung	SBB-Mitarbeitende	
Buchs	Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	225/306*
Kursdauer	Do 25.09.2025	
Kurszeiten	14:30 – 16:30, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/309*	
Kosten	Der SBB Mobile-Kurs ist dank SBB kostenlos.	
Leitung	SBB-Mitarbeitende	

Altstätten	Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	125/313*
Kursdauer	Di 11.11.2025	
Kurszeiten	14:30 – 16:30, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/309*	
Kosten	Der SBB Mobile-Kurs ist dank SBB kostenlos.	
Leitung	SBB-Mitarbeitende	
Sargans	mobil sein & bleiben - im Alltag sicher unterwegs	325/608*
Kursdauer	Di 16.09.2025	
Kurszeiten	08:30 – 12:00, 1 x 3.5 Stunden	
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. Das beste persönliche ÖV-Angebot sowie das Tarifsysteem wird angeschaut. Der Billett-Automat am Bahnhof und im Bus werden erklärt und die Neuerungen im Strassenverkehr besprochen.	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Niklaus Fürer	
Heerbrugg	mobil sein & bleiben - im Alltag sicher unterwegs	125/611*
Kursdauer	Di 28.10.2025	
Kurszeiten	08:30 – 12:00, 1 x 3.5 Std.	
Kursort	DREIVITAL, Max-Schmidheiny-Strasse 201, Heerbrugg	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/608*	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Niklaus Fürer	

Beschreibung	Die Computeria ist die Austauschplattform für Fragen rund um Notebook (Windows 10/11, Apple macOS), Tablets, Handys (Smartphones) mit Google Android und Apple iOS und dem Internet. Sind Sie Einsteigerin oder Einsteiger und haben Fragen rund um alle diese digitalen Helfer? Oder Sie haben schon Einiges an Wissen über Computer, Tablets, Handys und das Internet? Sie möchten dieses Wissen mit anderen teilen und erweitern? Dann laden wir Sie herzlich zur Computeria ein. In einer gemütlichen Gruppe können Sie Ihre Fragen mit anderen Seniorinnen und Senioren sowie fachkundigen Leitenden klären und gleich am eigenen Gerät umsetzen.
Kosten	Unkostenbeitrag CHF 5.00 pro Nachmittag
Teilnahme	Schauen Sie einfach einmal unverbindlich vorbei. Eine Anmeldung ist nicht nötig.
Mitbringen	Nehmen Sie Ihr digitales Gerät und kommen Sie zur Computeria. Alle Interessierten ohne Gerät sind ebenfalls herzlich willkommen.
Rheintal	
Leitung	Pius Calzaferri, Andreas Friedli, Rolf Kapp
Ort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten
Zeit	Jeweils Freitags von 14:00 bis 17:00 Uhr
Werdenberg	
Leitung	Hansueli Heeb, Walter Hanselmann, Max Grob, Werner Keller, Wolfgang Klein
Ort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs (3. Stock)
Zeit	Jeweils Freitags von 14:00 bis 16:00 Uhr, genaue Terminangaben finden Sie unter www.sg.prosenectute.ch > Kurse und Gruppen > Computer und IT, rechts bei Downloads und Dokumente.