

Quiz-Nachmittag - Miträtseln & Schmunzeln

In kleinen Teams von zwei bis fünf Personen werden spannende, lustige und überraschende Fragen – mal knifflig, mal zum Schmunzeln – gelöst. Die Quizthemen sind bunt gemischt und abwechslungsreich. Der Themenmix umfasst Fragen über Musik, Regionen, Persönlichkeiten, Geschichte und Kultur, Natur und Tiere, Sport und Freizeit und Anderes mehr. Ob Rateprofi oder einfach neugierig – hier ist für alle etwas dabei. Ein bunter Mix und das Beste: Gemeinsam im Team macht das Mitraten doppelt soviel Freude.

	Kosten: Der Quiz-Nachmittag ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos, Leitung: Nadja Sala Veni	
Sennwald	Fr 12.03.2027, Fr 14.05.2027, Fr 08.10.2027, Fr 10.12.2027 14:00 – 15:30, 4 x 2 Std. Alters- und Pflegeheim Forstegg, Forstegg 1, Sennwald	227/502
Mels	Fr 19.03.2027 15:00 – 17:00, 1 x 2 Std. Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	327/503

Sing-Plausch: Gemeinsam macht's mehr Freude

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 vorbeikommen und mitmachen.

Sargans	Mo 18.01.2027 – Mo 21.06.2027 15:15 – 16:45, 11 x 1.5 Std. Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans Kosten: CHF 5.00 pro Nachmittag Leitung: Thomas Camenzind	327/505

Die Faszination der Berge und Kristalle

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.

Sargans	Fr 26.02.2027 – Fr 19.03.2027 14:00 – 16:00, 4 x 2 Std. plus Exkursion Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans Kosten: CHF 128.00 plus Bahnfahrt bei Exkursion, Leitung: Hans Conrad	327/508

Kochkurs für Männer

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 349.00 inkl. 5 Mahlzeiten	
Buchs	Mi 24.02.2027 – Mi 24.03.2027 15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std. Oberstufenzentrum Grof, Schulhausstrasse 30, Buchs Leitung: Sonja Müller-Kühne	227/503
Rebstein	Mi 10.03.2027 – Mi 07.04.2027 15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std. Schulhaus Sonnental, Ergetenstrasse 40, Rebstein Leitung: Claudia Metzler-Spirig	127/503

Der Klecks, der zu einem Bild wird

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 149.00, Leitung: Daniel Hosner	
Mels	Di 23.02.2027 – Di 23.03.2027 14:15 – 16:15, 5 x 2 Std. Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	327/506
Altstätten	Di 13.04.2027 – Di 11.05.2027 14:00 – 16:00, 5 x 2 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	127/506

Jodeln, die Stimme aus dem Herzen

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.

Altstätten	Di 23.02.2027 – Di 30.03.2027 14:00 – 16:00, 5 x 2 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten Kosten: CHF 199.00, Leitung: Sissi Riegg	127/505

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.
Teilnahme	Einstieg ist jederzeit möglich. Sie sind herzlich zu einer unverbindlichen Schnupperprobe eingeladen.
Kosten	CHF 250.00 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 17:00 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.

