



Altstätten	<b>Der Klecks, der zu einem Bild wird</b>	126/510
Kursdauer	Di 03.11.2026 – Di 08.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
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	<b>Der Klecks, der zu einem Bild wird</b>	326/513
Kursdauer	Mi 04.11.2026 – Mi 02.12.2026	
Kurszeiten	14:15 – 16:15, 5 x 2 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/510	
Kosten	CHF 145.00	
Leitung	Daniel Hosner	
Mels	<b>Quiz-Nachmittag - Miträteln &amp; Schmunzeln</b>	326/510
Kursdauer	Fr 28.08.2026 – Fr 20.11.2026	
Kurszeiten	15:00 – 17:00, 2 x 2 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	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	<b>Quiz-Nachmittag - Miträtseln &amp; Schmunzeln</b>	226/504 +
<b>Kursdauer</b>	Fr 11.09.2026 – Fr 04.12.2026	
<b>Kurszeiten</b>	14:00 – 15:30, 4 x 2 Std.	
<b>Kursort</b>	Alters- und Pflegeheim Forstegg, Forstegg 1, Sennwald	
<b>Beschreibung</b>	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/510	
<b>Kosten</b>	Der Quiz-Nachmittag ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
<b>Leitung</b>	Nadja Sala Veni	
Altstätten	<b>Jodeln, die Stimme aus dem Herzen</b>	126/506 +
<b>Kursdauer</b>	Di 27.10.2026 – Di 01.12.2026	
<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>Sing-Plausch: Gemeinsam macht's mehr Freude</b>	326/506 +
<b>Kursdauer</b>	Mo 31.08.2026 – Mo 14.12.2026	
<b>Kurszeiten</b>	15:15 – 16:45, 9 x 1.5 Std.	
<b>Kursort</b>	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
<b>Beschreibung</b>	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. Schnuppernde sind jederzeit willkommen.	
<b>Kosten</b>	CHF 5.00 pro Nachmittag	
<b>Leitung</b>	Thomas Camenzind	

Altstätten	<b>Sunnigs Gnuss</b>	126/702 +
<b>Kursdauer</b>	06.09.2026 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 18.10.2026 um 11:00 bis 13:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 06.12.2026 um 14:00 bis 16:00 Uhr: zMo-zMi (Brunch) - Anmeldung erbeten, CHF 10.00	
<b>Kurszeiten</b>	14:00 – 16:00, 3 x 2 Std.	
<b>Kursort</b>	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
<b>Beschreibung</b>	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.	
<b>Kosten</b>	CHF 5.00 pro Nachmittag	
<b>Leitung</b>	Stephan Schadegg	
Rebstein	<b>Kochkurs für Männer</b>	126/505 +
<b>Kursdauer</b>	Mi 21.10.2026 – Mi 18.11.2026	
<b>Kurszeiten</b>	15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std.	
<b>Kursort</b>	Schulhaus Sonntal, Ergetenstrasse 40, Rebstein	
<b>Beschreibung</b>	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.	
<b>Kosten</b>	CHF 325.00 inkl. 5 Mahlzeiten	
<b>Leitung</b>	Claudia Metzler-Spirig	
Buchs	<b>Kochkurs für Männer</b>	226/505 +
<b>Kursdauer</b>	Mi 04.11.2026 – Mi 02.12.2026	
<b>Kurszeiten</b>	15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std.	
<b>Kursort</b>	Oberstufenzentrum Grof, Schulhausstrasse 30, Buchs	
<b>Beschreibung</b>	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/505	
<b>Kosten</b>	CHF 340.00 inkl. 5 Mahlzeiten	
<b>Leitung</b>	Sonja Müller-Kühne	

Pfäfers	<b>Mundharmonika spielen</b>	<b>NEU</b> 326/511 +
Kursdauer	Mo 02.11.2026 – Mo 07.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Seniorenzentrum Monteluna, Bofelstrasse 6, Pfäfers	
Beschreibung	Der Kurs vermittelt das Mundharmonikaspiel ohne Noten. Grundlagen wie Haltung, Atmung, Spieltechnik sowie Einzelton- und Melodiespiel werden Schritt für Schritt eingeführt. Anhand einfacher Melodien entstehen schnell erste musikalische Erfolgserlebnisse. Das gemeinsame Musizieren in der Gruppe fördert Freude, Austausch und ein lebendiges Miteinander.	
Kosten	CHF 216.00	
Leitung	Andy Egert	

Altstätten	<b>Mundharmonika spielen</b>	126/508 +
Kursdauer	Di 03.11.2026 – Di 08.12.2026	
Kurszeiten	09:30 – 11:00, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/511	
Kosten	CHF 216.00	
Leitung	Andy Egert	

Buchs	<b>Mundharmonika spielen</b>	226/507 +
Kursdauer	Di 03.11.2026 – Di 08.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/511	
Kosten	CHF 216.00	
Leitung	Andy Egert	

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 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.

