



Altstätten	Das Leben neu gestalten - Pension erleben	NEU 126/610 +
Kursdauer	Do 05.11.2026 – Do 26.11.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 4 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Chancen und Perspektiven nach der Pensionierung: In diesem Workshop reflektieren die Teilnehmenden ihre persönliche Lebenssituation, entdecken eigene Ressourcen neu und entwickeln Ideen für einen erfüllten Alltag. 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 180.00	
Leitung	Doris Papendieck - Ott	
Sargans	Docupass - umfassend vorsorgen	326/606 +
Kursdauer	Do 22.10.2026 – Do 29.10.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
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	Ellen Rüthemann	
Altstätten	Docupass - umfassend vorsorgen	126/607 +
Kursdauer	Mi 04.11.2026 – Mi 11.11.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/606	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Martina Marić	

Buchs	Docupass - umfassend vorsorgen	226/605 +
Kursdauer	Do 19.11.2026 – Do 26.11.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/606	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Ellen Rüthemann	

Altstätten	Rund ums Erben	126/608 +
Kursdauer	Fr 06.11.2026 – Fr 13.11.2026	
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	Markus Walter Hitz	

Buchs	Rund ums Erben	226/606 +
Kursdauer	Do 26.11.2026 – Do 03.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/608	
Kosten	CHF 90.00	
Leitung	Markus Walter Hitz	

Inspiration schenken ...

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



Buchs	Fahrsicherheitstraining	226/607 +
Kursdauer	Mo 28.09.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
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	Davide Quattrocchi	


Altstätten	Fahrsicherheitstraining	126/609 +
Kursdauer	Di 29.09.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/607	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Davide Quattrocchi	

Sargans	Fahrsicherheitstraining	326/607 +
Kursdauer	Di 06.10.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/607	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Davide Quattrocchi	

Buchs	E-Bike-Training «amusebike»  226/608 
Kursdauer	Di 15.09.2026
Kurszeiten	15:00 – 17:30, 1 x 2.5 Std.
Kursort	Bahnhofplatz Buchs, bei Dampflokomotive "Buchser Tigerli", Buchs
Beschreibung	Das E-Bike wird zum Amusebike! Auf der abwechslungsreichen Ausfahrt steht Geselligkeit, Bewegung an der frischen Luft und der sichere Umgang mit dem E-Bike im Mittelpunkt. In kleinen Gruppen und unter kundiger Leitung wird eine attraktive Route in Buchs befahren. Im Verlauf der Tour sorgen praktische Übungen dafür, das eigene E-Bike besser kennenzulernen und das Verhalten im Verkehr zu optimieren. Denn nur eine sichere Fahrt ist auch eine genussvolle Fahrt.
Kosten	Der Kurs ist Dank Unterstützung der Energiestadt Buchs und Partnern kostenlos. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Leitung	Daniel Schöbi

Heerbrugg	mobil sein & bleiben - im Alltag sicher unterwegs 126/611 
Kursdauer	Di 03.11.2026
Kurszeiten	08:30 – 12:00, 1 x 3.5 Std.
Kursort	DREIVITAL, Max-Schmidheiny-Strasse 201, Heerbrugg
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 - Wie kann ich bequem am Automat ein Billett kaufen? Welches ist das beste ÖV-Angebot für mich? Wie funktionieren die Tarifsysteme 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

Diepoldsau	Alltags- und Cyberkriminalität, nein danke  126/613 
Kursdauer	Mi 21.10.2026
Kurszeiten	9:00 – 10:00, 1 x 1 Std.
Kursort	Reformiertes Kirchgemeindehaus, Vordere Kirchstrasse 12, Diepoldsau
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

Altstätten	Alltags- und Cyberkriminalität, nein danke 126/612 
Kursdauer	Mo 09.11.2026
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 1 x 1 Std.
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/613
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.
Leitung	Urs Bücheler