



# agenda

Angebote der Pro Senectute Stadt St. Gallen

1. Halbjahr 2026

# Inhaltsverzeichnis

## Impressum

November 2025, Nr. 44, erscheint zweimal jährlich  
Die agenda wird von Pro Senectute Stadt St. Gallen  
herausgegeben.

### Redaktion

Ursi Baumann, Claudia Müller,  
Markus Elsener

### Korrektorat

Monika Schmid

### Konzept

Inform GmbH, Rorschach


### Layout/Druck







Ostschweiz Druck, Wittenbach

Nachdruck unter Quellenangabe erwünscht











### Finanzen

Sollte die Teilnahme an einem Kurs oder bei einer  
Gruppe aufgrund eines schmalen Budgets für Sie  
ein Hindernis sein, so nehmen Sie mit uns Kontakt  
auf. Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten,  
damit Sie das Angebot besuchen können.

Die mit einem Kreuz  gekennzeichneten Kurs-  
und Gruppenangebote sind vom Bundesamt für  
Sozialversicherungen subventioniert, weil sie  
in besonderem Masse die Selbständigkeit und  
Autonomie von älteren Menschen fördern.

	3	Vorwort
	4	Für Sie notiert
	6	Porträt
	10	Information und Beratung
	12	Hilfe und Betreuung
	14	Begegnung und Austausch

## Kurse

	16	<b>Fitness und Wellness</b>
	41	<b>Sprachen</b>
	46	<b>Computer und IT</b>
	55	<b>Geselligkeit</b>
	62	<b>Kultur und Kreatives</b>
	70	<b>Verschiedenes</b>
	76	Wie melde ich mich für einen Kurs an
	77	Allgemeine Geschäftsbedingungen
	78	In den Quartieren
	82	Veranstaltungen
	85	Inserate

# Nun ist es also soweit

Nach beinahe sieben Jahren und 14 Ausgaben der agenda neigt sich meine Zeit als Koordinator für das Kurs- und Gruppenangebot dem Ende zu. Ab Januar werde ich für die Geschäftsleitung der kantonalen Stiftung Pro Senectute St. Gallen tätig sein. In dieser neuen Funktion werde ich für den internen IT-Helpdesk zuständig sein und darüber hinaus auch andere einzelne Projekte betreuen. Ich freue mich sehr auf diese neue Herausforderung.

## Was bleibt mir rückblickend in Erinnerung?

Dass mir die Pro Senectute die Chance gegeben hat ein für mich völlig neues Arbeitsfeld kennen zu lernen. Das ist nicht selbstverständlich und erfüllt mich mit Dankbarkeit. Erst die Gewährung dieser Chance hat die nun anstehende berufliche Weiterentwicklung ermöglicht.

Natürlich auch die überaus motivierten Kursleitenden mit denen ich zusammenarbeiten durfte. Ohne sie würde es kein Kursprogramm geben. Ich finde es immer wieder sehr beeindruckend, mit welcher Freude und mit welchem Ehrgeiz die Leitungspersonen ihre Programme planen und

durchführen. Viele Angebote durfte ich übernehmen und weiterführen, einige tolle Sachen sind in den letzten Jahren dazu gekommen. Nicht alles hat sich langfristig etablieren können, aber alles war ein Versuch wert. Auch heute noch fällt es mir sehr schwer, treffsicher vorherzusagen zu können, was auf Anklang stossen wird und was nicht. Ich habe mich mittlerweile damit abgefunden.

Aber auch die vielen positiven Rückmeldungen von teilnehmenden Personen. Offenbar machen wir schon etwas richtig. Unser Angebot bringt vielen Menschen Freude, Sinnhaftigkeit und Struktur ins Leben. Genau dafür hat es sich gelohnt, immer wieder alles zu geben für eine gelingende Umsetzung unserer Ideen.

Nun wünsche ich Ihnen ein letztes Mal eine anregende Lektüre. Es würde mich freuen, wenn Sie auch in Zukunft unser Programm studieren und hoffentlich immer mal wieder ein Angebot von uns nutzen.

Es grüsst Sie herzlich  
*Markus Elsener*

# Montagsforum in St. Gallen – Wissen, Austausch und Begegnung

**Wer Neues lernen, spannende Menschen treffen und aktuelle Themen aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten möchte, ist im Montagsforum genau richtig. Seit 2014 findet diese öffentliche Vortragsreihe jeweils im Frühjahr und im Herbst am Montagmorgen im schönen Pfalz Keller statt. Nach dem Referat folgen anregende, moderierte Gespräche – und natürlich gibt es auch Zeit für Begegnungen bei Kaffee und Gipfeli.**

Das Besondere am Montagsforum: Jede Veranstaltung verbindet Wissen und Austausch. Die sorgfältig ausgesuchten Vortragenden, Expertinnen und Experten oder Fachleute aus der Praxis aus verschiedensten Bereichen tragen ihr Wissen bei und scheuen auch kein Gespräch in der Pause mit dem Publikum. Dabei geht es um Fragen, die uns alle betreffen:

- Wie wollen wir alt werden?
- Welche Verantwortung tragen die Generationen füreinander?
- Was bedeutet Sicherheit heute?
- Was heisst es, gesund zu leben?

Die Themen sind bewusst interdisziplinär gewählt und überschreiten die Grenzen einzelner Fachgebiete. Sie laden dazu ein, einen anderen Blickwinkel einzunehmen und gemeinsam mit anderen über den eigenen Horizont hinauszudenken, denn alleine schafft man es selten, bewährte Denkpfade zu verlassen. Pro Veranstaltung kommen rund 130 bis 200 Personen in den Pfalz Keller, weitere 20 bis 50 nehmen online teil. Damit bietet das Montagsforum nicht nur Vorträge, sondern auch ein Stück gelebte Gemeinschaft.

Das Herbstsemester 2025 steht im Zeichen des Themas «Verdichtung». Dieser Begriff begegnet uns überall: in der Stadtplanung, im Alltag, in der Physik, in gesellschaftlichen Entwicklungen. Antworten und Denkanstösse geben unter anderem der Kantonsbaumeister, eine Stadtpsychologin, eine Ärztin und ein Ökonom.

Wer nicht mobil ist oder einen Termin verpasst, versäumt dennoch nichts: Für Abonnentinnen und Abonnenten

gibt es einen Link zur Aufzeichnung, der etwa zehn Tage verfügbar bleibt. So lassen sich die Vorträge und Diskussionen auch zu Hause in Ruhe nochmals anschauen.

Ein weiteres Merkmal des Montagsforums ist die lebendige Diskussion. Fragen aus dem Publikum – ob vor Ort oder online – haben Vorrang. So entsteht ein echter Dialog zwischen Vortragenden und Zuhörenden. Und in der halbstündigen Pause bleibt genügend Zeit, neue Bekanntschaften zu schliessen oder alte Kontakte zu pflegen.

Getragen wird das Montagsforum von einem gemeinnützigen Verein, der aus einer Initiative der Universität St.Gallen hervorgegangen ist. Finanziert wird es hälftig

durch Eintritte und Sponsoren. Ein Gewinn wird nicht erwirtschaftet – das Ziel ist allein, Wissen zu vermitteln und Menschen zusammenzubringen. Machen Sie sich ein Bild von vergangenen und den neuen Vorträgen über Verdichtung auf [www.montagsforum.ch/agenda](http://www.montagsforum.ch/agenda)

Kosten:

- Abo für 7 Vorträge (ein Zyklus) inkl. Kaffee, Gipfeli und Aufzeichnungslink: CHF 120.–
- Einzelticket: CHF 22.–
- Ermässigungen mit Kulturlegi oder HSG-/FH-Legi (nur an der Tageskasse): CHF 10.–

Weitere Informationen und Anmeldung:  
[info@montagsforum.ch](mailto:info@montagsforum.ch)



Reto Kaiser war Gast beim 10jährigen Jubiläum des Montagsforums im Mai 2024

Bild: zVg

# Lebensmotto: Das Annehmen, was gerade ist

**Agnes Schwizer blickt frohgemut in die Welt mit ihrem runden Gesicht, das einen anstrahlt wie der helleuchtende Vollmond. Was hat sie wohl geprägt in ihrem Leben? Vom Vater hat sie die Frohnatur, die Mutter war lieb, aber eher ernst. Geboren wird Agnes 1941 in Winterthur als ältestes von vier Geschwistern. Ihr Vater ist Schreiner, bodenständig, fröhlich anpackend. Ihre Mutter, Kind deutscher Eltern, in der Schweiz aufgewachsen, kann als Damenschneiderin Kleider für die Kinderschar selber nähen.**

So verbringt Agnes eine unbeschwertere Kindheit. Oft dürfen sie zum Grossvater ins Försterhaus, das sich am Waldrand befindet. Da sind auch Hühner und Kaninchen in einem grossen Garten. Manchmal bringen sie dem Grossvater das Essen in Topftürmen in den Wald, zuoberst ist jeweils die Suppe. Damals werden die Baumstämme noch mit den Pferden transportiert. Das Leben war noch unkompliziert.



Bild: Albert Baumgartner



Bild: Albert Baumgartner

Nach der Sekundarschule tritt Agnes in die Fussstapfen ihrer Mutter und lernt Damenschneiderin. Im Pariser Atelier in Zürich, ihrer ersten Stelle nach der Lehre, darf sie am Kleid der damals berühmten Sängerin Liz Assia nähen.

Als Belohnung für ihren erfolgreichen Lehrabschluss darf Agnes, inzwischen 18 Jahre alt, mit ihrem Vater auf eine Wallfahrt nach Lourdes mitreisen, organisiert von der Katholischen Arbeitnehmerbewegung. Mit dabei ist auch ein junger Mann Leo aus Abtwil, 7 Jahre älter. Und, man ahnt es, sie finden Gefallen aneinander. Früher mal sagte ihr Vater: «Maitli, komm mit keinem Mann nach Hause, bevor du 20 Jahre alt bist.» Damals schreibt man sich noch Liebesbriefe. Ihr Vater hat die sich anbahnende Liebe seiner Tochter mitbekommen und flüstert ihr ins Ohr: «Ich sag's dann schon der Mutter, mache dir keine Sorgen». «Das ist mein Vater, flexibel, grosszügig», meint Agnes. Ein halbes Jahr nach ihrem 20. Geburtstag heiratet sie Leo im Jahre 1961.

Sie spazieren über die Drei Weiern und Agnes sagt: «Da würde es mir gefallen, hier in diesem Gebiet möchte ich gerne wohnen». An der Helvetiastrasse beziehen sie ihre erste Wohnung. Scherzend meint sie: «Frau Schwizer an der Helvetiastrasse, das passt ja prima.»

Zwischen 1962 und 1973 schenkt sie sechs Kindern das Leben. «Ich habe meine sechs Kinder nie als Last emp-



Bild: Albert Baumgartner

funden». Die Wohnung an der Helvetiastrasse ist viel zu klein und dank Pfarrer Strassmann von der Pfarrei St. Fiden bekommen sie eine grössere Wohnung an der Rorschacher Strasse.

1977 fragt sie Pfarrer Strassmann an, ob sie nicht die Messmerstelle in St. Fiden übernehmen wollen. Ihr Mann ist Schreiner, ein Handwerker ist eine gute Voraussetzung für diese Aufgabe. Sie sagen zu und ziehen um ins Messmerhaus an der Greithstrasse, eine grosszügige Wohnung. Es wird erwartet, dass auch die Ehefrau aktiv mitwirkt. Fortan sind sie und ihr Mann mit Leib und Seele Messmer, verantwortlich für die Kirche St. Fiden samt Pfarreiheim und dem Kindergarten. Sie und ihr Mann sind ein gutes Team.

Später wird Agnes Einsatzleiterin der damaligen Familienhilfe und bleibt dieser Aufgabe 20 Jahre lang treu. Es ist im Jahr 1997, ihr Mann hustet auffällig und der Husten heilt einfach nicht. Eine Abklärung ergibt, dass er an einer Asbestlungle leidet. In der Schreinerei an der Langgasse arbeitete er an der Zuschneidemaschine, an der auch Asbestplatten zugeschnitten wurden. Damals wusste man noch nichts über Gefährlichkeit von Asbest-



staub. Ein halbes Jahr später stirbt ihr Mann zu Hause. Innerlich hat sich Agnes schon auf längere Zeit auf den Verlust eingestellt und gemäss ihrem Lebensmotto «Das Annehmen, was gerade ist» meistert sie diese Herausforderung und bewahrt weiterhin ihr frohes Gemüt. Heute ist sie 14fache Grossmutter und 14fache Urgrossmutter, ist in regem Kontakt mit ihren Angehörigen. Vor sechs Jahren wird sie mit der Augenkrankheit Makuladegeneration konfrontiert. Folge: sie kann nicht mehr fokussieren, das bedeutet Lesen und Stricken geht nicht mehr. Um fernzusehen, sitzt sie ganz nahe an den TV-Apparat. Ihr Sohn Martin hilft ihr bei allen schriftlichen Sachen.

In der Pfarrei St. Fiden und im christlichen Glauben hat sie Heimat gefunden, innerlich und äusserlich. Immer wollte sie im Einzugsbereich dieser Pfarrei wohnen, jetzt an der Flurhofstrasse in einer bescheidenen, gemütlich eingerichteten 3-Zimmerwohnung. Sie kennt viele Leute, nimmt aktiv am Pfarreileben teil. Jeden Donnerstag geht sie um 06.30 Uhr ins ökumenische Morgenlob in der Kirche St. Fiden mit anschliessendem Kaffee. Täglich geht sie spazieren, manchmal in den Ostfriedhof oder über die Drei Weiern. Sie besorgt ihren Haushalt, kocht

sich täglich eine warme Mahlzeit, geht morgens um 08.00 Uhr einkaufen. Dann sind wenige Leute unterwegs und in der Migros haben Mitarbeitende Zeit, ihr zu helfen, wenn sie etwas nicht gut sieht.

Agnes Schwizer, geborene Schönbächler, wirkt so zufrieden mit dem, was war und dem was ist, ein Vorbild für ein erfülltes Alter. Sie hat sich im Fluss des Lebens beweglich den Veränderungen, die das Leben mit sich bringt, gestellt und das Beste daraus gemacht.



Bild: Albert Baumgartner

*Notiert:  
Albert Baumgartner*

# Der Vorsorgeauftrag: Nach wie vor das Buch mit sieben Siegeln?

**Wer bezahlt Ihre Rechnungen, wenn Sie es selbst nicht mehr können? Wer sorgt für Sie und Ihr Wohlbefinden? Wer organisiert Hilfe? In unseren Beratungen stellen wir immer wieder Unsicherheiten mit dem Thema persönliche Vorsorge fest.**

## Die persönliche Vorsorge

Mit einem Vorsorgeauftrag kann geregelt werden, wer im Falle Ihrer Urteilsunfähigkeit im Alltag für Sie sorgt,



Bild: Daniel Ammann

Ihre Finanzen regelt und Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertritt. Und nur im Falle einer amtlich festgestellten Urteilsfähigkeit kommen diese Dokumente zum Tragen.

## Der Vorsorgeauftrag

Im Vorsorgeauftrag stellen Sie sicher, dass Ihre Wünsche umgesetzt werden und dass eine Person Ihres Vertrauens eingesetzt wird, die auch bereit ist, diese Verantwortung zu übernehmen.

Der Vorsorgeauftrag umfasst drei Vertretungsbereiche. Sie können für jeden Bereich eine andere Vertretungsperson bestimmen oder eine Person mit allen drei Bereichen beauftragen (vgl. ZGB Art. 360ff):

- **Personensorge:** persönliche, pflegerische und medizinische Angelegenheiten
- **Vermögenssorge:** Verwaltung und Betreuung des Einkommens und des Vermögens inklusive der Erledigung des Zahlungsverkehrs

- **Vertretung im Rechtsverkehr:** rechtliche Angelegenheiten, bspw. Kündigung eines Mietvertrages oder einer Versicherung, ein Hausverkauf muss explizit erwähnt werden.

### **Was ist zu beachten?**

Der Vorsorgeauftrag muss wie das Testament vollständig handschriftlich verfasst und datiert sein und unterschrieben werden. Falls das nicht mehr möglich ist, kann er auch von einem Notar erstellt und öffentlich beurkundet werden. Es ist äusserst wichtig seine engsten Angehörigen über den Vorsorgeauftrag zu informieren und mit den auserwählten Vertrauenspersonen über deren allfällige Aufgabe zu sprechen. Fast genauso wichtig ist es, dem Zivilstandsamt zu melden, dass ein Vorsorgeauftrag existiert und wo er hinterlegt ist. Ein Vorsorgeauftrag kann zu Hause aufbewahrt werden an einem leicht zugänglichen Ort oder beim Amtsnotariat gegen eine Gebühr hinterlegt werden.

### **Was passiert wenn ich urteilsunfähig werde?**

Bei einer eintretenden Urteilsunfähigkeit und einer entsprechenden Meldung an die Erwachsenenschutzbehörde wird als erstes beim Zivilstandsamt angefragt, ob ein Vorsorgeauftrag existiert. Danach wird seine Gültigkeit überprüft. Falls dann auch noch die eingesetzte Vertrauensperson die nötigen Voraussetzungen erfüllt und gewillt ist das Mandat anzunehmen, erhält diese eine entsprechende Urkunde, mit der sie offiziell die Rechte der unzurechnungsfähigen Person vertreten kann. Haben Sie weitergehende Fragen zum Vorsorgeauftrag?

Wir beraten Sie gerne zum Thema persönliche Vorsorge. Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Pro Senectute Stadt St. Gallen, Davistrasse 16, 9001 St. Gallen, 071 227 60 00

*Notiert: Monika Fehr*

# Rückblick Referatsveranstaltung «Alltagskriminalität» und «Cyberkriminalität»

Am 27. August 2025 fanden sich 190 Sozialzeitengagierte aus den Fachbereichen Hilfe und Betreuung, Information und Beratung, Begegnung und Austausch und Mitglieder der Interessengemeinschaften Alter im Pfalz-keller zur diesjährigen Referatsveranstaltung ein. Herr Feldweibel Urs Bücheler, Fachperson, Sicherheitsberatung der Kantonspolizei St. Gallen informierte zum



Bild: Pina Casabona

Thema «Alltagskriminalität» und «Cyberkriminalität». Der Referent machte darauf aufmerksam, wie Einbruchdiebstählen durch das Beleuchten von Häusern und dem Vermeiden von vollen Briefkästen vorgebeugt werden kann.

Bei Diebstählen im öffentlichen Raum zeigte Herr Bücheler anschaulich und mit viel Humor, gleichzeitig auch sehr eindrücklich auf, wie schnell man beim Einkauf, vor der Post oder Bank, in öffentlichen Verkehrsmitteln und bei grossen Menschenansammlungen Opfer eines Diebstahls wird oder der Bankcode ausgespäht werden kann. Wie Enkeltrickbetrüger und falsche Polizisten handeln und warum sie erfolgreich sind wurde klar, als Herr Bücheler aufzeigte, mit welcher ausgefeilten kommunikativen und manipulativen Methoden die Verbrecher vorgehen.

Bei Schockanrufen wie z.B. «ihr Sohn ist schwerkrank» oder «ihre Tochter hatte einen schweren Unfall» soll man das Telefonat sofort beenden und Kontakt zur betroffe-

nen Person aufnehmen, um keine Entscheidungen unter Zeitdruck zu fällen. Wichtig dabei ist, niemals Geld an eine unbekannte Person abzugeben und keine Details zur Familiensituation preiszugeben.

Cyber-/Internetkriminalität ist ein weltweites Phänomen, bei dem Täter moderne Informationstechnologien verwenden, um Straftaten zu begehen. Sie kann überall dort stattfinden, wo Menschen Computer, Smartphones und andere IT-Geräte benutzen. Die Täter wissen um die Bedürfnisse der Menschen und sprechen diese gezielt an, um Handlungsweisen zu beeinflussen und Ängste, Gutgläubigkeit und manchmal auch Geldgier auszunutzen. So werden Informationen abgeholt wie Zugangsdaten von Post, E-Mail oder E-Banking und auch Identitätsdaten, die für kriminelle Handlungen benutzt werden.

Auch hier hatte der Fachmann ganz konkrete Tipps parat: Leisten Sie keine Vorschusszahlungen für Waren oder Dienstleistungen und beharren Sie auf dem Grund-

satz Ware gegen Geld. Seien Sie bei zu gut tönenden Angeboten und angeblichen Gewinnen bei Anlagegeschäften misstrauisch.

Wie perfide die Verbrecher beim Cyberdelikt Love Scam, der digitalen Heiratsschwindlerei vorgehen machte Herr Bücheler an Beispielen sichtbar. Oft finden die Betrüger ihre Opfer in Partnerbörsen.

Einen konkreten Tipp zum Erstellen von sicheren Passwörtern gab es zum Abschluss der informativen und lehrreichen Veranstaltung: Iwa15.O1965g!  
Ich wurde am 15. Oktober 1965 geboren!

*Notiert: Birgit Janka*

# Goedendag allemaal, mag ik mij even voorstellen?

**Bestimmt haben viele von Ihnen schon Post aus der Kursadministration erhalten mit einer Unterschrift, welche auf den ersten Blick fast unaussprechlich scheint. Darf ich mich und meine Arbeit etwas näher vorstellen?**

Mein Name ist Caroline Groot Kormelink und ich bin Ihre Ansprechperson bei Fragen und Anliegen zu den in diesem Büchlein ausgeschrieben Kurse und Gruppen. Meinen etwas ungewohnten Nachnamen habe ich mir von meinem auf seine Herkunft stolzen Ehemann «ergaunert». Seine Familie stammt aus dem schmucken Ort namens Oldenzaal in den Niederlanden.

Als gebürtige St. Gallerin mit einem gewerblich medizinischen Hintergrund wurde es für mich vor einigen Jahren Zeit, mich beruflich zu verändern. Dieses Bestreben hat mich schliesslich zur Pro Senectute geführt, wo ich nun unter Anderem seit rund zwei Jahren in der Administration des Kurs- und Gruppenwesens tätig sein darf. Überwältigt von der breiten Palette an Angeboten in den Bereichen Bewegung, Sprache sowie Kultur und Gesel-

ligkeit übernahm ich das Aufgabengebiet in der Administration mit viel Elan und Freude. Und diese Freude spüre ich bis heute.

Mein persönliches Highlight in dieser Tätigkeit ist die Herausforderung, die Kunden richtig einzuschätzen und mit ihren Bedürfnissen abholen zu können. Das motiviert mich in meiner tagtäglichen Arbeit stets aufs Neue. Auch wenn heutzutage vieles auf digitaler Ebene geschieht, zögern einige Kundinnen nicht, den Hörer in die Hand zu nehmen und mich anzurufen. Diese kurzen, aber intensiven Kontakte schätze ich sehr und sie geben mir die Möglichkeit, die anrufende Person hinsichtlich unseres reichhaltigen Angebotes individuell zu beraten. In einigen Gesprächen kommen auch Emotionen auf und mir ist es dann besonders wichtig, unseren Kundinnen und Kunden das Gefühl zu vermitteln, bei uns genau richtig zu sein.

Oftmals benötigt es auch ein Herantasten in Form einer Schnupperlektion, um herauszufinden, ob das Angebot

auch wirklich passend ist. Diese Option, so finde ich, ist eine schöne und unverbindliche Möglichkeit, die wir den Teilnehmenden unserer Angebote bieten können. Es gibt den Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, die Gruppendynamik zu spüren und auch die Kursleitung kennenzulernen. Vielleicht benötigt es einen oder zwei Anläufe, aber wenn dann letztlich alles passt und sich die Kunden gut aufgehoben fühlen, erst dann bin ich zufrieden und sehe meine Aufgabe als erfüllt an.

Das bedeutet im Alltag, dass ich besonders darauf achte, meine Tätigkeit sorgfältig und verständnisvoll auszuführen. Denn was ich hinter meinen beiden Bildschirmen ausführe oder am Telefon sage, gelangt an die Kunden und trägt zur Visitenkarte der Pro Senectute bei. Was mich zusätzlich unterstützt ist die unkomplizierte Zusammenarbeit mit unserem Kurskoordinator Markus Elsener. Er vertraut meinen Fähigkeiten und gibt mir die Freiheit, Kundenanliegen eigenständig zu behandeln und autonom zu wirken. Unsere vertrauensvolle Basis stärkt mich sehr in meiner täglichen Arbeit.

Es gäbe noch Unzähliges, was ich Ihnen gerne berichten möchte. Doch gebe ich die Folgeseite nur allzu gern frei für unser wunderbar vielfältiges Angebot des Kurs- und Gruppenwesens.

Auf weitere persönliche, sympathische, aber auch kritische Gespräche mit Ihnen freue ich mich – denn Sie lassen unser Angebot erst leben.

*Notiert: Caroline Groot Kormelink*



Bild: zVg



# Fitness und Wellness

## Sport hält uns fit

Studien belegen, dass Bewegungsaktivitäten eine positive Auswirkung auf die Gesundheit haben. Dies aufgrund der positiven Wirkung der körperlichen Bewegung. Das Herz wird trainiert, der Blutdruck sinkt und die Sauerstoffversorgung wird verbessert. Zudem dienen auch alle vorgestellten Aktivitäten der Sturzprävention indem das Gleichgewicht trainiert wird und/oder die Muskulatur gestärkt wird.

### Sport im Wasser

Seiten

Aqua Fit; Wassergymnastik

17–18

### Sport im Haus

Fit und beweglich; Line Dance;  
Tennis; Zumba Gold

20–24

### Sport in der Natur

Spaziergänge; Wanderungen; E-Bike-Velotouren

26–33

### Wellness

Meditation & Qigong der vier Jahreszeiten;  
Beckenboden und Atem; Freier atmen – freier leben;  
Gesundheits-Qigong; Meditation am Morgen;  
Silberschwäne – Ballett für Ladies und Gentlemen;  
Yoga

34–40



# Aqua Fit<sup>+</sup>

## Das Gelenk entlastende Ausdauer- und Krafttraining

Da Sie im Wasser nur noch einen Zehntel des Körpergewichts haben, ist Aqua Fit die ideale Gelenk entlastende Bewegungsform im tiefen Wasser. Eine spezielle Weste verleiht Ihnen den nötigen Auftrieb, damit Sie sich voll auf die Übungsausführung konzentrieren können.

### Kursinhalt

AquaFit ist ein Bewegungstraining, das im Wasser durchgeführt wird. Es bietet viele Vorteile, wie z.B. die geringere Belastung der Gelenke und des Rückens, den erhöhten Kraftaufwand bei Bewegungen durch den Wasserwiderstand und die Möglichkeit, Übungen in fast «schwerelosem» Zustand durchzuführen.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Bewegung im Wasser. Der Kurs eignet sich auch für Nichtschwimmer und Nichtschwimmerinnen, welche sich ins tiefe Wasser trauen. Die Schwimmweste verhindert ein Absinken.

### Hinweise

Miete der Weste für Neueinsteigende im Preis inbegriffen. Für Folgekurse ist eine eigene Weste nötig (über die Kursleitung vergünstigt erwerbbar).

Einstieg ins Wasser über eine Treppe.

Wassertemperatur: ca. 27°C.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### Kursnummern 150

---

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils dienstags von 14.15 bis 15.00 Uhr
-------------------	---

---

<b>Daten</b>	6.1. bis 31.3.2026 (13 Kurstage)
--------------	----------------------------------

---

<b>Ort</b>	Winterbad Lerchenfeld Zürcherstrasse 152, 9014 St. Gallen
------------	--

---

<b>Kosten</b>	Fr. 195.– für 13 Lektionen Preise exkl. Miete Weste, exkl. Eintritt Hallenbad.
---------------	--

Die Kosten für den Eintritt sind wohnortabhängig und müssen durch die Teilnehmenden vor Ort bezahlt werden. Es wird der Gruppentarif verrechnet.

---

<b>Leitung</b>	Ursula Rohrer
----------------	---------------

# Wassergymnastik<sup>+</sup>

## Trainieren Sie Ihre Fitness im Wasser

Bei der Wassergymnastik wird im Unterschied zu Aqua Fit keine Weste getragen. Die Übungen werden im Flachwasser gemacht. Der Kurs ist also auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

### Kursinhalt

Mit verschiedenen Bewegungsübungen im Wasser werden auf sanfte Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Die massierende Wirkung des Wassers verbessert dabei die Hautdurchblutung, und sein sanfter Widerstand intensiviert die Atmung.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Bewegung im Wasser.

### Hinweis

Einstieg ins Wasser über eine Treppe.

Wassertemperatur: ca. 28 °C.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

<b>Kursnummer</b>	154
<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils montags von 12.15 bis 13.05 Uhr
<b>Daten</b>	5.1. bis 29.6.2026 (24 Kurstage) Ausfalldaten: 6.4. und 25.5.2026
<b>Ort</b>	Hallenbad Volksbad Volksbadstrasse 6, 9000 St.Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 360.– für 24 Lektionen, exkl. Eintritt Hallenbad. Die Kosten für den Eintritt sind wohnortabhängig und müssen durch die Teilnehmenden vor Ort bezahlt werden. Es wird der Gruppentarif verrechnet.
<b>Leitung</b>	Margarita Giger

# Sozialzeit-Engagement bei Pro Senectute

*gemeinsam  
sinnstiftend  
unterwegs*

## **Wir suchen**

**Immer wieder Menschen, die sich engagieren wollen!**

Weitere Infos unter 071 227 60 00

# Fit und beweglich<sup>+</sup>

## Aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden tun

Bleiben Sie in Bewegung und tragen Sie aktiv etwas dazu bei, um gesund zu bleiben. Zusammen mit anderen Seniorinnen und Senioren macht es zudem erst noch viel mehr Freude!

Viel Spass bei Bewegung, Spiel und Geselligkeit ist garantiert!

### Kursinhalt

Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtes und der Bewegungssicherheit im Alltag. Die Anleitung durch die spezifisch geschulten Leitungspersonen hilft Ihnen, die passenden Übungen und das richtige Mass für sich selber zu finden.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine.

### Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

<b>Tag / Zeit</b>	Unterschiedliche Wochentage je nach Standort.
<b>Daten</b>	Die Turn- und Bewegungsstunden finden wöchentlich statt. Während der Schulferien fallen sie aus.
<b>Ort</b>	Verschiedene Standorte in St. Gallen (siehe nächste Seite).
<b>Anmeldung</b>	Nicht notwendig. Kommen Sie einfach zur angegebenen Zeit vorbei.
<b>Kosten</b>	Fr. 8.– pro Lektion Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.

## «Fit und beweglich»-Gruppen in der Stadt St. Gallen

### Zentrum

**Ort** Kirchgemeindehaus Linsebühl  
Flurhofstrasse 3, 9000 St. Gallen

**Tag/Zeit** Dienstags, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Leitung** Priska Knaus

**Ort** Kirchgemeindehaus St. Georgen  
Demutstrasse 20, 9000 St. Gallen

**Tag/Zeit** Dienstags, 9.30 bis 10.30 Uhr

**Leitung** Rocio Agostini und Doris Brändle

**Ort** Kirchgemeindehaus Rotmonten  
Berghaldenplatz 4, 9010 St. Gallen

**Tag/Zeit** Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

**Leitung** Marja-Liisa Clausen

**Ort** Pfarreisaal St. Otmar  
Grenzstrasse 10, 9000 St. Gallen

**Tag/Zeit** Dienstags, 14.30 bis 15.30 Uhr

**Leitung** Priska Knaus

**Ort** Turnhalle Hebel  
Gothelfstrasse 9-11, 9011 St. Gallen

**Tag/Zeit** Dienstags, 17.30 bis 18.30 Uhr

**Leitung** Tatjana Tremp und Doris Brändle

**Ort** Sporthallen Uni St. Gallen, Halle 2  
Höhenweg 14, 9000 St. Gallen

**Tag/Zeit** Donnerstags, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Leitung** Marja-Liisa Clausen

### St. Gallen Ost

**Ort** Begegnungszentrum St. Maria Neudorf  
Rorschacherstrasse 25, 9016 St. Gallen

**Tag/Zeit** Dienstags, 8.45 bis 9.45 Uhr

**Leitung** Jeannette Wey und Martha Temprana

**Ort** Kirchgemeindesaal Heiligkreuz  
Langgasse 120b, 9008 St. Gallen

**Tag/Zeit** Freitags, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Leitung** Tatjana Tremp und Rocio Agostini

### St. Gallen West

Aktuell keine Pro Senectute-Gruppen mehr.  
Bitte kontaktieren Sie uns für mögliche Alternativen.

# Line Dance<sup>+</sup>

**Kommen Sie in Bewegung und bleiben Sie fit**

Line Dance ist eine gute Trainingsform für Männer und Frauen jeden Alters, und es macht erst noch unglaublich viel Spass.

## Kursinhalt

Line Dance wird, wie der Name es bereits sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Beim Line Dance gibt es keine Paare, alle tanzen für sich in einer vorgegebenen Formation eine vorher festgelegte Folge von Schritten, die sich immer wiederholt.

## Voraussetzungen zum Kursbesuch

- Stufe 1:** keine Erfahrung nötig  
**Stufe 2:** 2–3 Jahre Erfahrung  
**Stufe 3:** ab 3 Jahren Erfahrung  
**Stufe 4:** ab 5 Jahren Erfahrung  
**Spezial:** Ein Angebot für Menschen mit leichten demenziellen Erkrankungen. Keine Erfahrung nötig.

## Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Kursnummern** **Stufe 1:** 187 **Stufe 2:** 176  
**Stufe 3:** 177/178 **Stufe 4:** 179  
**Spezial:** 181

<b>Tag / Zeit</b>	<p><b>Stufe 1:</b> jeweils donnerstags von 13.00 bis 14.15 Uhr</p> <p><b>Stufe 2:</b> jeweils donnerstags von 8.30 bis 9.45 Uhr</p> <p><b>Stufe 3a:</b> jeweils mittwochs von 8.30 bis 9.45 Uhr</p> <p><b>Stufe 3b:</b> jeweils mittwochs 10.00 bis 11.15 Uhr</p> <p><b>Stufe 4:</b> jeweils dienstags von 10.45 bis 12.00 Uhr</p> <p><b>Spezial:</b> jeweils donnerstags von 10.00 bis 11.15 Uhr</p>
<b>Daten</b>	Alle Kurse je 19 oder 20 Kurstage (KW 4–27) Ausfalldaten siehe Kursflyer
<b>Ort</b>	Tangolokal Almacén Davidstrasse 42, 9000 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 22.50 pro Kurstag
<b>Leitung</b>	Brigitte Gemperle

# Tennis<sup>+</sup>

## Ein vielseitiger und gesunder Sport

Haben Sie Lust, Ihren ganzen Körper sportlich einzusetzen und das bei jeder Jahreszeit?

Wollen Sie dabei besonders Reaktion, Koordination und Ausdauer fördern? Dann könnte Tennis genau die richtige Sportart für Sie sein.

### Kursinhalt

Erlernen oder Auffrischen der nötigen Technik.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

**Neueinsteigende:** Keine.

**Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene:** Sie haben die Grundtechniken des Tennis (schon einmal) erlernt.

### Hinweis

Hallenturnschuhe und bequeme sportliche Kleidung mitbringen. Rackets sind vorhanden.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### Kursnummern **Neueinsteigende:**

1. Durchführung: 182/2. Durchführung: 182a

### **Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene:**

1. Durchführung: 183/2. Durchführung: 183a

### Tag / Zeit

#### **Neueinsteigende:**

jeweils freitags von 15.00 bis 16.00 Uhr

#### **Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene:**

jeweils freitags von 14.00 bis 15.00 Uhr

### Daten

#### **Beide Niveaus:**

##### **1. Durchführung:**

30.1. bis 6.3.2026 (6 Kurstage)

##### **2. Durchführung:**

10.4. bis 15.5.2026 (6 Kurstage)

### Ort

Tenniscenter Ullmann-Halle  
Gaiserwaldstrasse 16, 9015 St. Gallen

### Kosten

Fr. 180.- für 6 Lektionen

### Leitung

Peter Halter

# Zumba Gold<sup>+</sup>

Spüren Sie den Rhythmus und bewegen Sie sich dazu

Zumba Gold richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren. Zumba Gold soll Freude bereiten und Spass machen. Es ist mehr als nur ein individuelles Fitnesstraining – sich in der Gruppe bewegen, tanzen und gemeinsam lachen gehören auch dazu.

## Kursinhalt

Sie bewegen sich mit einfachen Schrittabfolgen zu latein-amerikanischer und aktueller Musik. Jede/jeder für sich und in einer Weise, die zu ihr/ihm passt. Dabei werden Muskulatur und Herz-Kreislauf-System gestärkt und ganz allgemein die Kondition verbessert.

## Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Bewegung zu lateinamerikanischer und aktueller Musik.

## Hinweis

Bitte bequeme Sportbekleidung, saubere Turnschuhe und eine Flasche mit Wasser mitbringen. Strassenschuhe sind nicht erlaubt! Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

<b>Kursnummern</b>	<b>Gruppe 1:</b> 180 <b>Gruppe 2:</b> 185
<b>Tag / Zeit</b>	<b>Gruppe 1:</b> jeweils mittwochs von 9.00 bis 10.00 Uhr <b>Gruppe 2:</b> jeweils donnerstags von 10.00 bis 11.00 Uhr
<b>Daten</b>	<b>Gruppe 1:</b> 7.1. bis 1.7.2026 (23 Kurstage) Ausfalldaten: 28.1. / 8.4. / 15.4.2026 <b>Gruppe 2:</b> 8.1. bis 2.7.2026 (23 Kurstage) Ausfalldaten: 29.1 / 9.4. / 16.4.2026
<b>Ort</b>	Dance Factory 4 You Dianastrasse 14, 9000 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 414.- für 23 Lektionen
<b>Leitung</b>	Claudia Höhener



# Haben Sie noch Fragen?



Besuchen Sie uns an der Davidstrasse 16 in St. Gallen.

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

# Spaziergruppe<sup>+</sup>

Sind Sie noch mobil und gerne mit Gleichgesinnten unterwegs, möchten aber grössere Steigungen und lange Distanzen meiden? Dann sind Sie bei der Spaziergruppe richtig! Die Spaziergänge in gemächlichem Tempo werden in der gesamten Ostschweiz abgehalten, um den Teilnehmenden die Schönheiten der verschiedenen Regionen näherzubringen.

## Anmeldung/Detailinformationen/Kosten

Alle Angaben zur Halbtageswandergruppe gelten sinngemäss auch für die Spaziergruppe.

## Anforderungen

Sie müssen sich selbstständig und ohne Hilfsmittel in gemächlichem Tempo fortbewegen können. Distanzen von ca. fünf Kilometern mit leichten Steigungen und abfallenden Passagen sollten Sie sich zutrauen.

## Änderungen der Route/Verschiebung der Durchführung

Es ist möglich, dass die Routen kurzfristig geändert werden oder die Durchführung aufgrund der Witterung ver-

schoben werden muss. Verschoebene Wanderungen werden in der Regel in der darauffolgenden Woche durchgeführt.

## Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Leitung:** Hugo und Loni Eugster

**Telefon:** 071 277 28 70

### Neujahrsbegrüssung in Kirchberg

**21.1.2026** – 2 km /  $\frac{3}{4}$  Stunden / auf 56 m / ab 64 m

### Sedel Münchwilen – Lommis

**19.2.2026** – 4,7 km / 2 Stunden / auf 34 m / ab 93 m

### Krinau – Dietfurt

**19.3.2026** – 5,2 km / 2 Stunden / auf 63 m / ab 260 m

### Oberhelfenschwil – Brunnadern

**16.4.2026** – 5,5 km / 2 Stunden / auf 150 m / ab 290 m

### Diepoldsau – Rest. Rohr - Widnau

**21.5.2026** – 5,4 km / 2 Stunden / auf 40 m / ab 43 m

### Rundwanderung Voralpsee

**11.6.2026** – 4,5 km / 2 Stunden / auf 106 m / ab 106 m

# Wanderungen<sup>+</sup>

Diese Treffen bieten Gelegenheit, die Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen, dabei interessante Gespräche zu führen oder einfach die Schönheiten der Natur zu geniessen.

## **Anmeldung Halbtageswanderungen**

Am Tag der Wanderung zwischen 8.00 und 10.00 Uhr telefonisch bei der jeweiligen Leitung.

## **Anmeldung Tageswanderungen**

Per Mail oder Telefon bei der entsprechenden Leitungsperson.

## **Anforderungen Halbtageswanderungen**

Leichte Nachmittagswanderungen mit wenig Auf und Ab; Wanderzeit: ungefähr 2 Stunden.

## **Anforderungen Tageswanderungen**

Drei- bis vierstündige Wanderungen mehrheitlich über gelb markierte Wanderwege.

## **Kosten**

**Halbtageswanderungen:** Fr. 8.–

**Tageswanderungen:** Fr. 10.–

Preise exkl. Verpflegung und Billette.  
Barzahlung vor Ort.

## **Detailinformationen**

Informationen zu Treffpunkt, Verpflegung und Durchführung erfahren Sie am Vortag der Wanderung unter 071 227 60 27 (Achtung: für Halbtageswanderungen ab 20 Uhr, für Tageswanderungen ab 12 Uhr).

## **Änderungen der Route / Verschiebung der Durchführung**

Es ist möglich, dass die Wanderrouten kurzfristig geändert oder Wanderungen aufgrund der Witterung verschoben werden müssen. Verschobene Wanderungen werden in der Regel in der darauffolgenden Woche durchgeführt.

## **Versicherung**

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Halbtageswanderungen

### Neujahrsbegrüssung

**21.1.2026 – Infos folgen mit separater Einladung**

**Leitung:** Hugo Eugster & Team, Tel. 071 277 28 70

### Eselschwanz

**28.1.2026** – 6 km / 2 Stunden / auf 30 m / ab 30 m

**Leitung:** Carmelia Bärlocher, Tel. 071 344 25 46

### Rosental – Mazingen

**11.2.2026** – 8,5 km / 2¼ Stunden / auf 165 m / ab 125 m

**Leitung:** Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

### Seerücken Rundwanderung ab Homberg

**25.2.2026** – 8 km / 2¼ Stunden / auf 150 m / ab 150 m

**Leitung:** Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

### Magdenau – Oberrindal

**11.3.2026** – 7 km / 2¼ Stunden / auf 170 m / ab 250 m

**Leitung:** Carmelia Bärlocher, Tel. 071 344 25 46

### Bischofszell – Niederhelfenschwil

**25.3.2026** – 7,5 km / 2 Stunden / auf 165 m / ab 95 m

**Leitung:** Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

### Alte Konstanzerstrasse bis Muolen

**8.4.2026** – 8 km / 2¼ Stunden / auf 165 m / ab 95 m

**Leitung:** Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

### Galgentobelweg – Mörschwil

**22.4.2026** – 6,5 km / 2 Stunden / auf 180 m / ab 240 m

**Leitung:** Carmelia Bärlocher, Tel. 071 344 25 46

### Uttwil – Amriswil

**6.5.2026** – 7 km / 2¼ Stunden / auf 75 m / ab 105 m

**Leitung:** Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

### Iris-Felder ab Rüthi

**20.5.2026** – 8 km / 2¼ Stunden / auf 50 m / ab 50 m

**Leitung:** Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

### Rehetobel Kaien – Heiden

**3.6.2026** – 6.5 km / 2 Stunden / auf 112 m / ab 230 m

**Leitung:** Carmelia Bärlocher, Tel. 071 344 25 46

### Diepoldsau - dem Alten Rhein entlang

**17.6.2026** – 8,8 km / 2¼ Stunden / auf 50 m / ab 50 m

**Leitung:** Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

## Tageswanderungen

### Neujahrsbegrüssung

**5.1.2026** – Details folgen auf separatem Flyer

**Leitung:** Rolf Franken, Tel. 079 338 44 42

### Fondue Wanderung

**26.1.2026** – Details folgen auf separatem Flyer

**Leitung:** Esther Hungerbühler, Tel. 079 389 97 11

### Wasserauen – Steinegg – Gais

**9.2.2026** – 13,1 km / 3¼ Stunden / auf 333 m / ab 284 m

**Leitung:** Erich Riederer, Tel. 079 600 63 85

### Sulgen – Amriswil

**23.2.2026** – 15 km / 4 Stunden / auf 191 m / ab 205 m

**Leitung:** Rolf Franken, Tel. 079 338 44 42

### Oberneunforn – Kartause Ittingen

**9.3.2026** – 10,8 km / 2¾ Stunden / auf 207 m / ab 257 m

**Leitung:** Esther Hungerbühler, Tel. 079 389 97 11

### Küsnachtertobel ZH

**23.3.2026** – 13 km / 3½ Stunden / auf 365 m / ab 365 m

**Leitung:** Denise Danthine, Tel. 078 885 69 92

### Fischingen – Schallenberg – Littenheid

**7.4.2026** – 12,9 km / 3½ Stunden / auf 364 m / ab 415 m

**Leitung:** Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81

### Schwarzer Bären – Bühler

**20.4.2026** – 12 km / 3½ Stunden / auf 512 m / ab 539 m

**Leitung:** Juliet Dawney, Tel. 079 265 28 27

### Blauburgunderweg – Trasadingen

**4.5.2026** – 13,4 km / 3½ Stunden / auf 215 m / ab 360 m

**Leitung:** Denise Danthine, Tel. 078 885 69 92

### Stein – Krummenau – Ebnat Kappel

**18.5.2026** – 13,7 km / 3¾ Stunden / auf 326 m / ab 498 m

**Leitung:** Kurt Bühler, Tel. 079 333 96 83

### Bad Pfäfers – Valens – Vättis

**15.6.2026** – 11,1 km / 3¼ Stunden / auf 530 m / ab 275 m

**Leitung:** Rolf Franken, Tel. 079 338 44 42

### Wattwil – Hofstetten – St. Peterzell

**29.6.2026** – 9,5 km / 3 Stunden / auf 519 m / ab 411 m

**Leitung:** Esther Hungerbühler, Tel. 079 389 97 11

# Sommerwanderwoche 2026

Von Sonntag, 31. Mai bis Samstag, 6. Juni 2026 bieten wir für wanderfreudige Seniorinnen und Senioren eine Wanderwoche im Tessin an. Mit seinen Seen, Bergen und Tälern bietet das Tessin herrliche Stimmungen und eine unerschöpfliche Auswahl an tollen Wanderungen und Erlebnissen. Teils geht es steil bergauf oder bergab. Aber dank der grossen Auswahl an Möglichkeiten, konnten wir Strecken finden, die für uns passen. Auch freuen wir uns darauf ab und zu ein schönes Grotto besuchen zu können.

Wir logieren während der Wanderwoche in Locarno im Hotel City und unternehmen täglich in zwei Leistungsgruppen Wanderungen. Die eine, eher sportliche Gruppe, wird Wanderungen von etwa 3 bis 4 Stunden Marschzeit und um ca. 500 Höhenmeter absolvieren. Die gemächlichere Truppe wandert zwischen 2 und 3 Stunden und um die 300 Höhenmeter am Tag.

Teilnehmende bitten wir, vorgängig an einzelnen Montagswanderungen teilzunehmen, damit sie von den Ansprüchen der angebotenen Wanderungen nicht überrascht werden.

Aufgrund einer ersten, bei Erscheinen dieses Kursprogrammes bereits erfolgten, informellen Ausschreibung ist die Wanderwoche voraussichtlich ausgebucht. Allerdings ist mit dem einen und anderen Rücktritt zu rechnen, wodurch einzelne Plätze frei werden könnten. Die definitive Ausschreibung erfolgt gegen Ende Jahr an die Teilnehmenden der Montagswanderungen. Auskünfte erteilt gerne Kurt Bühler, [kurt.buehrer@gaiserwald.net](mailto:kurt.buehrer@gaiserwald.net).

## Galerie Wanderfotos und Persönlichkeitsschutz

Während der Tageswanderungen, der Schneeschuhwanderungen und der Wanderwochen werden von den Sehenswürdigkeiten und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Fotos gemacht und im Internet unter folgendem Link publiziert:

<https://pro-senectute-wanderphoto.ch/>

Diese Fotos werden auch für unser Kursprogramm benützt. Wenn jemand keine Fotos von sich wünscht, soll sie/er sich bei Beginn der Wanderung bei der Leitung melden. Keine Meldung betrachten wir als Einverständnis zur Publikation im Internet bzw. zur Verwendung in unserem Kursprogramm.

# Sozialzeit-Engagement bei Pro Senectute

*gemeinsam  
sinnstiftend  
unterwegs*



## Wir suchen

## Leitungspersonen Halbtageswandergruppe

Weitere Infos unter 071 227 60 00

# E-Bike-Velotouren

Ab Ende April finden im zweiwöchigen Rhythmus in der Regel an den Montagen wieder die E-Bike-Tagestouren statt. Im Angebot der ganztägigen Biketouren gibt es leichtere und anspruchsvollere Touren.

## Anforderungen

Die Streckenlängen betragen 50 – 80 km mit verschiedenen Höhenanforderungen. Auch die anspruchsvolleren Touren mit gegen 1000 Höhenmetern sind mit dem E-Bike und einer gewissen Grundkondition gut zu bewältigen. Alle Touren finden vorzugsweise auf Radwegen und verkehrsarmen Strassen statt. Auf das Einhalten der Verkehrsregeln und die Sicherheitsaspekte beim Fahren in den Gruppen wird besonders Wert gelegt.

## Voraussetzungen zur Teilnahme

Alle Teilnehmenden fahren mit E-Bikes. Diese müssen in verkehrstauglichem Zustand sein. Das Tragen einer zweckmässigen Kleidung wird empfohlen, das Tragen eines Helms ist obligatorisch, die Lichtpflicht gilt für alle E-Bikes. Eine gewisse Grundkondition wird vorausgesetzt, damit Spass und Kontinuität beim gemeinsamen Fahren in der Gruppe gewährleistet sind.

## Hinweis

Das Mittagessen wird bei allen Touren jeweils in einem Restaurant eingenommen.

## Kosten

Die Teilnahme an einer Tour kostet Fr. 10.– exkl. ÖV-Tickets und Mittagessen. Barzahlung am Tourdatum.

## Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Informationen

Die detaillierten Tourenbeschreibungen mit allen organisatorischen Hinweisen sowie Angaben über Anmeldungen, Treffpunkte, Distanzen und Anforderungen können auf der Internetseite der Pro Senectute heruntergeladen oder telefonisch beim Kurssekretariat bestellt werden.



## Übersicht Touren

Datum	Tour	Anforderungen	Leitung
Montag 27.4.2026	Blueschtfahrt	75 km / 300 hm	Rosmarie Kaltbrunner 077 424 81 51 r.kaltbrunner@hispeed.ch
Montag 11.5.2026	Werdenberg - Sarganserland	64 km / 600 hm	Kurt Steiner 079 750 34 65 kurt.steiner6@bluewin.ch
Dienstag 26.5.2026	St. Gallen – Wil – St. Gallen	70 km / 600 hm	Marcel Kölbener 079 365 71 59 marcel.koelbener@bluewin.ch
Montag 8.6.2026	Insel Reichenau	65 km / 500 hm	Urs Siegwart 079 716 94 73 urs.siegwart@bluewin.ch
Mittwoch 24.6.2026	Fürstenland Nord	80 km / 700 hm	Rosmarie Kaltbrunner 077 424 81 51 r.kaltbrunner@hispeed.ch

# Meditation & Qigong der vier Jahreszeiten<sup>+</sup>

## 24 auf die Jahreszeit abgestimmte Übungen zur Gesundheitsstärkung

Die Natur ist einem steten Wandel unterworfen. In jeder Jahreszeit verändert sie sich und beeinflusst dabei auch den Menschen. Die 24 Übungen des Qigongs der vier Jahreszeiten sind diesbezüglich fördernd und regulierend und helfen dem Körper sich den sich verändernden Umständen anzupassen

### Kursinhalt

Sitzendes Qigong kombiniert Bewegung und Atmung, Dehnung und (Selbst-) Massage mit ruhigem Geist. Ein idealer Start in den Tag in einer Kleingruppe.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine. Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, egal welche körperlichen Voraussetzungen sie mitbringen.

**Kursnummer** 193

**Tag / Zeit** Jeweils donnerstags von  
8.00 bis 8.45 Uhr

**Daten** 15.1. bis 18.6.2026 (17 Kurstage)  
Ausfalldaten: 29.1./ 2.4./ 9.4./ 16.4./  
14.5./ 21.5.2026

**Ort** yogabewegt,  
Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

**Kosten** Fr. 255.- für 17 Lektionen

**Leitung** Igina Heer-Cavalleri,  
dipl. Qigong-Lehrerin

# Beckenboden und Atem<sup>+</sup>

## Trainieren Sie Ihr Körperzentrum

Möchten Sie dem Beckenboden vermehrt Ihre Aufmerksamkeit schenken? Wenn Sie gerne verstehen möchten, welche wichtige Funktion diese Muskelgruppe für das persönliche Wohlbefinden hat und wie Sie die Kontrolle über den Beckenboden trainieren können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

### Kursinhalt

Mit Hilfe von Atem- und Körperübungen lernen Sie, den Beckenboden sowohl zu entspannen als auch zu kräftigen. So kann auch ein kränklicher Beckenboden neu belebt werden. Die Kraft aus dem Becken kann sich entfalten, und der Alltag lässt sich wieder lustvoller gestalten.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

### Hinweis

Dieser Kurs richtet sich ausschliesslich an Frauen. Bitte Gymnastikhose und warme Socken mitbringen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

<b>Kursnummer</b>	171
<b>Tag / Zeit</b>	In der Regel alle 14 Tage, jeweils donnerstags von 9.30 bis 10.45 Uhr
<b>Daten</b>	5.2. / 19.2. / 5.3. / 19.3. / 23.4. / 7.5. / 21.5. / 4.6. / 18.6. / 2.7.2026 (10 Kurstage)
<b>Ort</b>	Praxisgemeinschaft Oberer Graben 44, 9000 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 225.- für 10 Lektionen
<b>Leitung</b>	Birgit Linder, dipl. Atemtherapeutin sbam

# Freier atmen – freier leben <sup>+</sup>

«Der Atem ist die Stimme des Körpers und der Spiegel der Seele.»

(Ilse Middendorf)

Lernen Sie die Kraft von bewusster Atmung kennen. Den Atem wahrnehmen und seine Kraft wirken lassen sind die zentralen Anliegen der Methode nach Ilse Middendorf.

## Kursinhalt

Langsam und bewusst ausgeführte Atemübungen lösen Verspannungen im Körper, fördern die Koordinationsfähigkeit und erhalten die Gelenke geschmeidig. Mit einfachen, gezielten Bewegungen im Sitzen und Stehen wird der Körper belebt.

## Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

## Hinweis

Bitte Gymnastikhose und warme Socken mitbringen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Kursnummer** 170

**Tag / Zeit** Jeweils dienstags von  
9.30 bis 10.40 Uhr

**Daten** 6.1. bis 30.6.2026 (19 Kurstage)  
Ausfalldaten: 27.1./ 10.3./ 31.3./ 7.4./  
14.4./ 21.4./ 26.5.2026

**Ort** Praxisgemeinschaft  
Oberer Graben 44, 9000 St. Gallen

**Kosten** Fr. 475.– für 19 Lektionen

**Leitung** Silvia Wild, dipl. Atemtherapeutin und  
dipl. Komplementärtherapeutin

# Gesundheits-Qigong<sup>+</sup>

## Ein starker Stand – ein starker Mensch

(chinesisches Sprichwort)

Dieser Kurs ist für Männer und Frauen, die Wert auf Gesundheit und Fitness legen.

Mit Gesundheits-Qigong können Sie viel Gutes für Ihre Fitness und Gesundheit tun.

### Kursinhalt

Durch das Ausführen von langsamen Körperbewegungen wird der Körper geformt, werden Muskeln aufgebaut, das Gleichgewicht trainiert und der Geist gestärkt.

Kombiniert mit bewusster Atmung und Fokussierung auf den Moment sind die Übungen eine Form von Körper- und Mentaltraining. Qigong fördert nicht nur die Gesundheit, sondern mobilisiert auch die Selbstheilungskräfte.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine.

### Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Kursnummer Gruppe 1:** 191

**Gruppe 2:** 194

---

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils donnerstags von <b>Gruppe 1:</b> 10.00 bis 11.00 Uhr <b>Gruppe 2:</b> 11.15 bis 12.15 Uhr
<b>Daten</b>	15.1. bis 18.6.2026 (17 Kurstage) Ausfalldaten: 29.1. / 2.4. / 9.4. / 16.4. / 14.5. / 21.5.2026
<b>Ort</b>	yogabewegt Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 340.– für 17 Lektionen
<b>Leitung</b>	Igina Heer-Cavalleri, dipl. Qigonglehrerin

---

# Meditation am Morgen<sup>+</sup>

## Meditationsübungen für einen gesunden Start in den Tag

Meditation ist:

- Das Wirken der Stille
- Im Alltag Ruhe finden
- Das Freisetzen von guter Energie

Lernen Sie in diesem Kurs die stärkende und befreiende Wirkung von Meditation kennen. Die erfahrene Kursleiterin begleitet Sie einfühlsam bei der Entdeckung der Möglichkeiten.

### Kursinhalt

In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Formen der «Geh-, Steh- und Sitz-Meditation» kennen. Alle Formen haben ihre Besonderheiten, aber immer geht es darum, mit den Übungen Einfluss auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu nehmen.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine.

### Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Kursnummer** 192

**Tag / Zeit** Jeweils donnerstags  
von 8.45 bis 9.45 Uhr

**Daten** 15.1. bis 18.6.2026 (17 Kurstage)  
Ausfalldaten:  
29.1. / 2.4. / 9.4. / 16.4. / 14.5. /  
21.5.2026

**Ort** yogabewegt  
Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

**Kosten** Fr. 340.– für 17 Lektionen

**Leitung** Igina Heer-Cavalleri,  
dipl. Qigonglehrerin

# Silberschwäne – Ballett für Ladies und Gentlemen<sup>+</sup>

Einmal noch! Oder das erste Mal!

Die Welt des klassischen Tanzes erfahren. Die Arme bewegen wie die Schwäne im Schwanensee, den Körper aufrichten wie eine Ballerina. Ein Tutu tragen. In jedem Alter möglich.

## Kursinhalt

Ballett lernen nach der russischen Schule von Vaganova: die Bewegungen der Arme, die Kopfführungen, Beinübungen – eine Stunde lang alles vergessen.

Konzentrierte Körperarbeit, innerhalb der anatomischen Gegebenheiten, mit klassischer Klaviermusik. Kleine Tänze einstudieren, einzeln und in der Gruppe. Und - bei Theateraufführungen die Arbeit der Ballerinas verstehen, staunen, dass die Schritte bekannt sind.

## Voraussetzungen zum Kursbesuch

Dieser Kurs richtet sich ausschliesslich an Menschen ohne grosse Vorerfahrung im Ballett oder anderen Bewegungsangeboten. Interesse am Ballett und Freude an der eigenen Bewegung genügen. Als Kleidung reichen T-Shirt, Leggings und Socken.

## Hinweis

Am Ende jedes Blocks kann auf Wunsch ein wunderschönes Tutu getragen werden – für das richtige Bühnengefühl. Die Tutus werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

**Kursnummer** **1. Durchführung:** 184

**2. Durchführung:** 184a

---

**Tag / Zeit** Jeweils mittwochs von 9.00 bis 10.10 Uhr

---

**Daten** **1. Durchführung:** 25.2. bis 25.3.2026

**2. Durchführung:** 22.4. bis 20.5.2026

Beide Kurse je 5 Kurstage

---

**Kosten** Je Fr. 87.50 für 5 Lektionen

---

**Ort** Tanz Zentrum St. Gallen  
Haggenstrasse 44, 9014 St. Gallen

---

**Leitung** Claudia Hansjakob, Ballettlehrerin und Bewegungspädagogin BGB

# Yoga<sup>+</sup>

## Bewegung – Atmung – Wohlbefinden

Yoga ist ein Weg, die körperliche Gesundheit und Lebenskraft zu erhalten, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und das innere Gleichgewicht zu finden. Mit dem Praktizieren von Yoga können Sie sich selber viel Gutes tun.

### Kursinhalt

Sie üben langsam und sorgfältig bestimmte Körperhaltungen und lernen den bewussten Umgang mit dem Atem. Konzentration und Sammlung sind ein wichtiger Teil der Yoga-Praxis. Durch dieses Üben können körperliche und seelische Spannungen abgebaut werden. Sie erleben Ihren Körper und Atem intensiv und können Energie tanken und Ruhe und Gelassenheit erfahren. So kann Yoga auch ein Weg sein, die Lebensfreude zu steigern. Yoga hilft zudem, die körperliche Beweglichkeit zu erhalten und im Idealfall sogar zu vergrössern.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine spezifischen. Die Kurse sind sowohl für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

### Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Kursnummern** **Gruppe 1:** 172 **Gruppe 2:** 173  
**Gruppe 3:** 174 **Gruppe 4:** 175

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils dienstags <b>Gruppe 1:</b> 8.30 bis 9.45 Uhr <b>Gruppe 2:</b> 10.15 bis 11.30 Uhr <b>Gruppe 3:</b> 13.45 bis 15.00 Uhr <b>Gruppe 4:</b> 15.30 bis 16.45 Uhr
<b>Daten</b>	13.1. bis 30.6.2026 Ausfalldaten: 7.4. / 26.5.2026
<b>Kosten</b>	Fr. 460.– für 23 Lektionen
<b>Ort</b>	Yogabewegt Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen
<b>Leitung</b>	Julia Hagmann, Dipl. Yogalehrerin SYV



# Sprachen

## Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten

**Sie reisen gerne ins Ausland und möchten ein einfaches Gespräch mit Einheimischen führen können?**

**Pro Senectute bietet Sprachkurse in verschiedenen Fremdsprachen und unterschiedlichen Leistungsniveaus an.**

### **Einstufung Fremdsprachen**

Mit einem einfachen Selbsteinschätzungstest kann – entsprechend Ihren Vorkenntnissen – festgelegt werden, in welcher Stufe ein Einstieg für Sie passend ist.

Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei. Wir beraten Sie gerne.

### **Daten**

Die Kurse finden wöchentlich statt (ausg. Schulferien). Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

### **Ort**

Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

### **Kosten**

Fr. 13.– pro Lektion (exkl. Lehrmittel und Wörterbuch)



Bild: Claudio Bäggli

## Kursübersicht

Englisch <sup>+</sup>	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
<b>Grundstufe</b>	A1.1	Mittwoch	11.00–12.00	Dinahlee Obey Siering	227	U1
	A1.2	Mittwoch	08.30–09.30	Dinahlee Obey Siering	220	U1
	A2.2	Montag	14.15–15.15	Karina Müller	225	U1
<b>Mittelstufe</b>	B2.1	Montag	09.45–10.45	Dinahlee Obey Siering	202	E1
	B1.1	Mittwoch	09.45–10.45	Dinahlee Obey Siering	226	U1
	B2.1	Mittwoch	14.00–15.30	Dinahlee Obey Siering	200	U1
<b>Mittelstufe Konversation</b>	B2.1 / B2.2	Montag	08.30–09.30	Dinahlee Obey Siering	205a	E1
	B2.1 / B2.2	Montag	11.00–12.00	Dinahlee Obey Siering	205b	E1
Französisch <sup>+</sup>	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
<b>Mittelstufe Konversation</b>	B2.2	Mittwoch	09.00–10.00	Léna Zanchi	241	E1
<b>Oberstufe Konversation</b>	C1.2	Mittwoch	10.15–11.15	Léna Zanchi	240	E1
Griechisch	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
<b>Grundstufe</b>	A1.2	Donnerstag	15.30–16.30	Maria Forster-Theocharous	253	E1
	A2.2	Donnerstag	16.30–17.30	Maria Forster-Theocharous	251	E1

## Kursübersicht

Italienisch <sup>🇮🇹</sup>	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
<b>Beginnende</b>	A0	Donnerstag	14.15–15.15	Gerarda Galli	276	E1
<b>Grundstufe</b>	A2.1	Donnerstag	09.00–10.00	Gerarda Galli	271	E1
	A2.1	Dienstag	10.50–11.50	Gerarda Galli	272	U1
<b>Mittelstufe</b>	B1.1	Montag	08.30–10.00	Gerarda Galli	270	U1
	B1.1	Donnerstag	10.10–11.10	Gerarda Galli	262	E1
	B1.2	Dienstag	08.30–09.30	Gerarda Galli	260	U1
	B1.2	Dienstag	14.00–15.00	Gerarda Galli	265	E1
	B1.2	Donnerstag	11.15–12.15	Gerarda Galli	266	E1
Spanisch	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
<b>Einsteiger / -innen</b>	A0	Dienstag	15.15–16.15	Martha Luisa Giger-Emiliani	293	E1
<b>Grundstufe</b>	A1.2	Mittwoch	15.45–16.45	Norma Girsberger	292	U1
<b>Mittelstufe</b>	A2.2	Dienstag	14.00–15.00	Norma Girsberger	281	U1
	B1.1	Dienstag	09.45–10.45	Martha Luisa Giger-Emiliani	289	E1
<b>Mittelstufe Konversation</b>	B1.1	Dienstag	08.30–09.30	Martha Luisa Giger-Emiliani	282	E1
	B1.2	Freitag	09.45–10.45	Martha Luisa Giger-Emiliani	283a	E1
	B1.2	Freitag	11.00–12.00	Martha Luisa Giger-Emiliani	283b	E1
	B2.2	Freitag	08.30–09.30	Martha Luisa Giger-Emiliani	286	E1

# Caffè Italiano<sup>+</sup>

## Der Treffpunkt für Italienischsprechende

Wollen Sie Ihr Italienisch verbessern oder Ihr Wissen an andere weitergeben? Haben Sie Lust, andere Menschen und die Kultur Italiens kennenzulernen? Im Caffè Italiano haben Sie die Möglichkeit, Ihr Italienisch in lockerer Atmosphäre zu üben oder andere Italienischlernende dabei zu unterstützen. Hier wird gesprochen, gelacht, Spiele gespielt und Kaffee getrunken.

### Kursinhalt

Jede Woche werden wir etwas anderes machen. Einmal sprechen wir vielleicht über aktuelle Ereignisse, ein anderes Mal über die Regionen Italiens, oder wir machen gemeinsam Spiele, singen Lieder, schauen Filme, hören etwas zur Geschichte Italiens, lesen eine Kurzgeschichte mit Bezug zu Italien, lernen Sprichwörter und Redewendungen kennen und lachen über Witze.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Sprachniveau Italienisch mindestens A2 fortgeschritten oder B1.

<b>Kursnummer</b>	<b>Gruppe 1:</b> 273 <b>Gruppe 2:</b> 274
<b>Tag / Zeit</b>	<b>Gruppe 1:</b> Jeweils dienstags von 09.40 bis 10.40 Uhr <b>Gruppe 2:</b> Jeweils montags von 10.15 bis 11.15 Uhr
<b>Daten</b>	<b>Gruppe 1:</b> 6.1. bis 30.6.2026 (23 Kurstage) Ausfalldaten: 27.1. / 7.4. / 14.4.2026 <b>Gruppe 2:</b> 5.1. bis 29.6.2026 (22 Kurstage) Ausfalldaten: 26.1. / 6.4. / 13.4. / 25.5.2026
<b>Ort</b>	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 299.– für 23 Lektionen Fr. 286.– für 12 Lektionen
<b>Leitung</b>	Gerarda Galli

# Möchten Sie gerne einen Kurs oder eine Gruppe leiten?

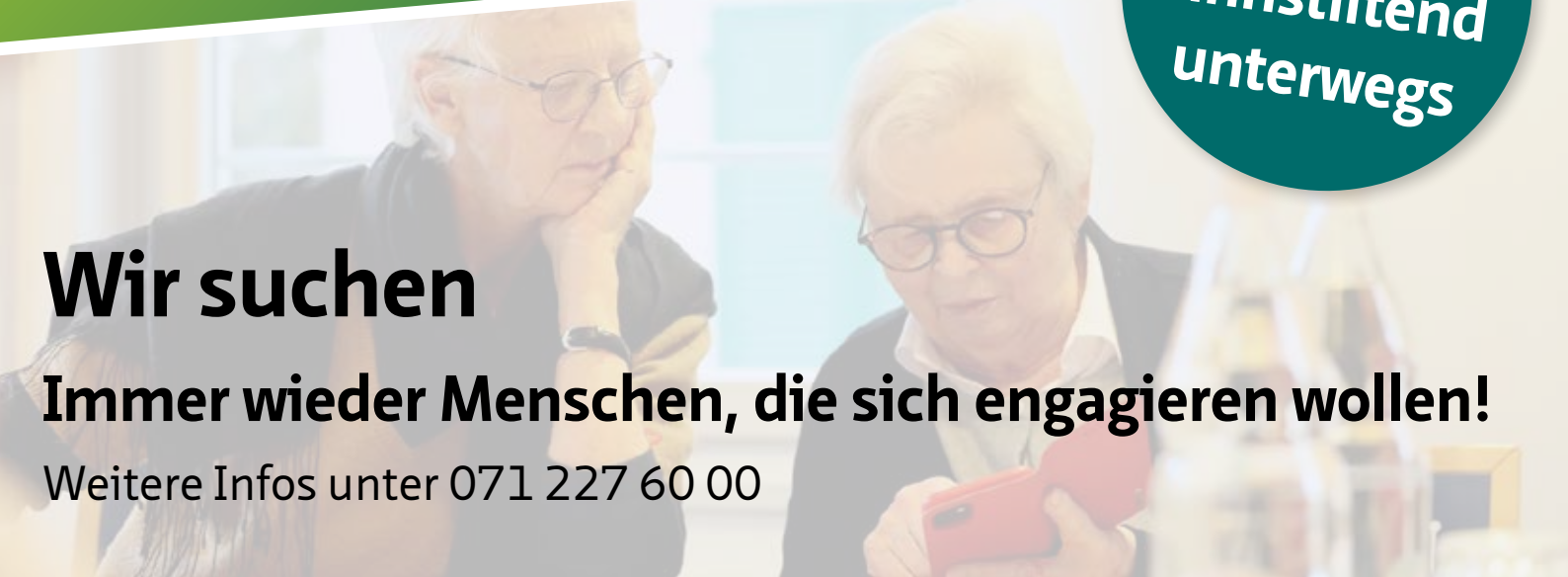
**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**gemeinsam  
sinnstiftend  
unterwegs**

## **Wir suchen**

### **Immer wieder Menschen, die sich engagieren wollen!**

Weitere Infos unter 071 227 60 00





# Computer und IT

## Fit bleiben für die Zukunft

**Im Internet surfen, über E-Mail kommunizieren, mit dem Smartphone unterwegs sein, der Enkelin nach Australien ein Foto senden? Anfängerinnen und Anfänger finden bei uns Kurse, um sich in der Vielfalt der neuen Technologien zurechtzufinden und mitdiskutieren zu können.**

Der Unterricht wird von Seniorinnen und Senioren für Seniorinnen und Senioren durchgeführt und erfolgt in Kleingruppen bis zu sechs Teilnehmenden. Das lässt genügend Raum für persönliche Fragen zum Lerninhalt. In jedem Kurs erhalten Sie ein Lehrmittel, das im Preis inbegriffen ist.

Von den Kursen kann am meisten profitiert werden, wenn Übungsmöglichkeiten am eigenen Gerät oder an einem Gerät im Umfeld vorhanden sind.

Bitte kontaktieren Sie das Kurssekretariat, wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs Ihren Bedürfnissen entspricht oder wenn Sie weiterführende Fragen haben. Wir beraten Sie gerne.

## Kursübersicht

<b>Veranstaltung</b>	<b>Seite</b>
Schützen Sie sich vor Betrug	48
<b>PC-Kurse</b>	<b>Seite</b>
Windows 11 kennenlernen	49
<b>Handy- und Tableturse</b>	<b>Seite</b>
Erste Schritte mit dem iPad	50
Die «SBB Mobile»-App	51
Smartphone-Grundkurs	52
Smartphone-Aufbaukurs	53
<b>Individuelle Beratung</b>	<b>Seite</b>
Fragen zu Computer oder Handy	54

# Schützen Sie sich vor Betrug<sup>+</sup>

## Wie Betrüger im Internet, im E-Mail-Verkehr und am Telefon vorgehen

Heutige Betrüger versuchen mit immer raffinierteren Methoden vor allem ältere Personen durch E-Mails, übers Internet oder mittels Telefonanrufen abzuzocken oder gar zu erpressen.

Zeitungen und Zeitschriften berichten immer wieder über erschütternde Geschichten, bei denen der Betrug gelungen ist. Zum Glück gibt es aber, auch aufgrund der verbesserten Aufklärung, immer wieder Versuche in denen solche Betrügereien scheitern.

### Kursinhalt

In unserem Kurs sensibilisieren wir Sie auf die Funktionsweise solcher Vorgänge und zeigen Ihnen, wie Sie sich dagegen schützen können.

Sie wissen anschliessend was die Begriffe «Phishing», «Würmer», «Trojaner» oder auch «Enkeltrick» bedeuten, nach welchem Muster solche Betrugsversuche ablaufen und wie Sie sich dagegen schützen können.

Sie erhalten zudem verschiedene Merkblätter der Polizei, welche es Ihnen ermöglichen, die wichtigsten Dinge immer wieder nachzuschlagen.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

**Kursnummer** 328

---

**Tag / Zeit** Donnerstag, 14.00 bis 17.00 Uhr

---

**Datum** 7. Mai 2026

---

**Ort** Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

---

**Kosten** Fr. 45.– für 3 Lektionen

---

**Leitung** Hans Rudolf Schneider



# Windows 11 kennenlernen <sup>+</sup>

## Das neueste Programm von Windows – einfach erklärt

Sie haben einen neuen Computer angeschafft und kommen mit der Anwendung noch nicht so richtig klar? Besuchen Sie unseren Einführungskurs und lernen Sie die Möglichkeiten kennen.

**Kursinhalt** Sie lernen Desktop und Startmenü kennen, erfahren, wie Sie Apps installieren bzw. deinstallieren und wie Texte eingegeben, mit Bildern ergänzt und abgespeichert werden. Anschliessend geht es um die Funktionsweise des Explorers. Sie lernen wie Ordner angelegt, Dateien verschoben, gelöscht und gesucht werden können. Zum Abschluss werden Sie in die Grundlagen der Internetbenützung eingeführt und nehmen erste Anpassungen am Internetbrowser und an den Systemeinstellungen vor.

**Voraussetzungen zum Kursbesuch – Dies ist ein Einsteigerkurs.** Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Für Personen, die mit dem Computer bereits vertraut sind und nun auf Windows 11 umsteigen, ist dieser Kurs nicht geeignet.

### Hinweis

Pro Senectute stellt keine Computer zur Verfügung. Sie müssen Ihren eigenen Laptop oder Ihr Tablet (inkl. Stromkabel und Maus) mitbringen und Windows 11 und Word(-Pad) müssen bereits installiert sein.

**Kursnummern** **1. Durchführung:** 325

**2. Durchführung:** 325a

---

**Tag / Zeit** Jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr

---

**Daten** **1. Durchführung:** 31.3. bis 21.4.2026  
**2. Durchführung:** 2.6. bis 23.6.2026  
Beide Kurse je 4 Kurstage

---

**Ort** Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

---

**Kosten** Je Fr. 300.– für 12 Lektionen

---

**Leitung** Evelyne Langner

---

# Erste Schritte mit dem iPad<sup>+</sup>

## Lernen Sie die Möglichkeiten kennen, die Ihnen das iPad bietet

Ein iPad bietet unbegrenzte Möglichkeiten. Im Kurs lernen Sie das Wichtigste über die Bedienung Ihres neuen Gerätes. Auch der Frage, was es eigentlich mit diesen Apps auf sich hat, werden wir nachgehen.

### Kursinhalt

Sie werden im Kurs die wichtigsten Grundfunktionen und Einstellungen kennenlernen und so mit der Bedienung des iPads vertrauter werden.

Zudem werden wir Ihnen zeigen, wie Sie das Internet nutzen, Adressen verwalten sowie E-Mails empfangen und versenden können. Selbstverständlich erhalten Sie auch Informationen darüber, was Apps sind und was es damit genau auf sich hat.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

**Dies ist ein Einsteigerkurs.** Im Umgang mit dem Gerät sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Sie müssen zum Kurs Ihr persönliches iPad mitbringen.

### Hinweis

Pro Senectute stellt keine iPads zur Verfügung. Bitte bringen Sie Ihr Gerät vollständig aufgeladen und mit dem dazugehörigen Stromkabel mit in den Kurs.

**Kursnummer** 309

**Tag / Zeit** Jeweils dienstags von 9.00 bis 12.00 Uhr

**Daten** 16.6. bis 30.6.2026 (3 Kurstage)

**Ort** Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

**Kosten** Fr. 225.– für 9 Lektionen

**Leitung** Hans Rudolf Schneider

# Die «SBB Mobile»-App<sup>+</sup>

Eine einfache Möglichkeit, um seine Reise zu organisieren und ein Billett zu kaufen

Sie planen eine Reise und suchen die beste ÖV-Verbindung? Sie möchten auch gleich ein Billett kaufen? Mit der SBB Mobile-App ist dies möglich!

## Kursinhalt

Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

Im Kurs haben Sie die Gelegenheit das Gelernte selbstständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt.

## Voraussetzungen zum Kursbesuch

Eigenes voll aufgeladenes Smartphone (Handy ohne Tasten) oder Tablet. Bitte bringen Sie auch das dazugehörige Stromkabel mit. Von welchem Hersteller das Gerät ist, spielt keine Rolle.

Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Geräts bereits vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist. Idealerweise haben Sie sich auch bereits auf swisspass.ch registriert. Mit der Durchführungsbestätigung erhalten Sie eine Anleitung dazu.

**Kursnummer** 1. Durchführung: 630

2. Durchführung: 630a

**Tag / Zeit**

1. Durchführung:

Dienstag von 14.30 bis 16.30 Uhr

2. Durchführung:

Donnerstag von 14.30 bis 16.30 Uhr

**Datum**

1. Durchführung: 3. März 2026

2. Durchführung: 25. Juni 2026

**Ort**

Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

**Kosten**

Teilnahme kostenlos dank der Unterstützung der SBB

**Leitung**

Mitarbeitende der SBB

# Smartphone-Grundkurs<sup>+</sup>

## Lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Gerätes kennen

Handys die ausschliesslich über den Bildschirm bedient werden, sogenannte Smartphones, bieten ungeahnte Möglichkeiten – lernen Sie sie kennen und nutzen.

### Kursinhalt

Kennenlernen der Grundfunktionen, Telefonieren, Kontakte einrichten und verwalten, Nachrichten schreiben, Kalender und Aufgaben nutzen.

Ausserdem lernen Sie, wie man Zusatzprogramme in Form von Apps installiert und wie man im Internet surfen kann und mit dem Handy navigieren kann.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

**Dies ist ein Einsteigerkurs.** Im Umgang mit dem Gerät sind keine Vorkenntnisse notwendig. Eigenes Smartphone (ab Android-Version 6). Bitte bringen Sie Ihr Smartphone vollständig aufgeladen samt Ladegerät mit in den Kurs. Die Teilnehmenden sollten vor dem Kurs bereits ein Konto für den Zugang zum Google Play Store eingerichtet haben und das Passwort dafür kennen.

### Hinweis

Es nehmen maximal vier Personen am Kurs teil. Somit ist eine individuelle Betreuung möglich.

Eine Teilnahme mit Geräten, welche nur über Tasten bedient werden können, sowie mit Geräten von Apple (iPhone/iPad) ist nicht möglich!

**Kursnummern** 386

**Tag / Zeit** Jeweils freitags von 14.00 bis 17.00 Uhr

**Daten** 13.3. bis 27.3.2026 (3 Kurstage)

**Ort** Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

**Kosten** Fr. 225.- für 9 Lektionen

**Leitung** Monika Graf

# Smartphone-Aufbaukurs<sup>+</sup>

Lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Gerätes besser kennen

Die Digitalisierung unseres Alltags schreitet stetig voran. Lernen Sie die ungeahnten Möglichkeiten Ihres Smartphones besser zu nutzen und erlangen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Handy.

## Kursinhalt

Sie lernen die Möglichkeiten des Internets besser kennen, Strassenkarten aus Google-Maps offline zu nutzen, Fotos in Alben zusammenzufügen und verschiedene andere Apps zu nutzen und aus dem Play-Store auf das Smartphone zu laden. Aber auch Ordnung auf dem Smartphone ist wichtig! Im Kurs erfahren Sie, wie man Daten und Apps sauber löscht und wie Sie das Aussehen Ihres Displays selbst gestalten können.

## Voraussetzungen zum Kursbesuch

Dies ist ein Kurs für Personen die im Umgang mit Ihrem Smartphone schon etwas Erfahrung mitbringen. Telefonieren und das Schreiben von Textnachrichten sollten beherrscht werden. Des Weiteren sind keine grösseren Vorkenntnisse notwendig.

## Hinweis

Es nehmen maximal vier Personen am Kurs teil. Somit ist eine individuelle Betreuung möglich.

Eine Teilnahme mit Geräten, welche nur über Tasten bedient werden können sowie mit Geräten von Apple (iPhone/iPad) ist nicht möglich!

<b>Kursnummern</b>	<b>1. Durchführung:</b> 387 <b>2. Durchführung:</b> 387a
<b>Tag / Zeit</b>	<b>1. Durchführung:</b> jeweils freitags von 14.00 bis 17.00 Uhr <b>2. Durchführung:</b> jeweils mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr
<b>Daten</b>	<b>1. Durchführung:</b> 13.2. und 20.2.2026 <b>2. Durchführung:</b> 10.6. und 17.6.2026 Beide Kurse je 2 Kurstage
<b>Ort</b>	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Je Fr. 150.– für 6 Lektionen
<b>Leitung</b>	Monika Graf

# Fragen zu Computer oder Handy

Lassen Sie sich durch unsere Expertinnen und Experten beraten – wir helfen gerne

Unsere versierten Kursleitenden stehen Ihnen auch für eine individuelle Beratung zur Verfügung. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie eine Frage zu Ihrem PC, Laptop, Tablet, oder Handy haben, oder ob Sie Unterstützung bei der Definition Ihrer Bedürfnisse im Zusammenhang mit Handykauf und Telefon-Abos brauchen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und schildern Sie uns Ihr Anliegen. Danach leiten wir Ihre Anfrage an die passende Expertin oder den passenden Experten weiter. Anschliessend vereinbaren unsere Fachpersonen mit Ihnen einen Beratungstermin bei uns an der Davidstrasse oder bei Ihnen zu Hause.

## **Ziel der Kurzberatungen:**

Bei Fragen zur Anwendung Ihrer Geräte erhalten Sie Unterstützung in der Lösungsfindung.

Bei Abklärungsgesprächen bezüglich Handykauf und Telefon-Abos werden Ihre Bedürfnisse erhoben und schriftlich festgehalten. Es werden keine konkreten Produktempfehlungen abgegeben und keine Kaufbegleitungen angeboten.

## **Voraussetzungen:**

Bei Fragen zur Anwendung Ihrer Geräte müssen Sie selber ein Gerät besitzen, dessen Software installiert ist und das grundsätzlich funktionsfähig ist.

Bei Abklärungsgesprächen bezüglich Handykauf und Telefon-Abos sind keine Voraussetzungen zu erfüllen.

## **Hinweis**

In den Beratungen zu Anwendungsfragen können ausschliesslich Themen zur Funktionsweise Ihres Gerätes behandelt werden. Am Gerät werden keine Programmierungen oder Reparaturen etc. vorgenommen.

## **Kosten**

Fr. 80.– pro Beratungsstunde. Sie bezahlen nach der Kurzberatung unkompliziert direkt vor Ort.

## **Anmeldung und weitere Auskünfte:**

Pro Senectute Stadt St. Gallen,  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen,  
Tel. 071 227 60 00

# Geselligkeit

Gemeinsam entdecken und geniessen

Möchten Sie in Gesellschaft anderer Seniorinnen und Senioren einen Teil Ihrer Freizeit verbringen und dabei Neues erleben und lernen?

Das Angebot in diesem Bereich ist aktuell zwar leider sehr klein, wir hoffen aber, dass unter den Angeboten trotzdem etwas für Sie dabei ist.

Angebot	Seite
Betriebsbesichtigungen	56
Schach dem König	60



Geselligkeit

Bild: Claudio Bäggli

# Betriebsbesichtigungen <sup>+</sup>

## Spannende Einblicke hinter normalerweise verschlossene Türen

Es gibt viele Qualitätsprodukte und Dienstleistungen, die Sie seit Jahrzehnten kennen. Doch welche Organisation, welche Produktionsabläufe stehen dahinter? Wie sehen die Produktionsstätten aus? Kommen Sie mit uns an verschiedene Besichtigungen und nutzen Sie die Chance hinter die Kulissen sehen zu können.

Für die detaillierten Angaben zu den Betriebsbesichtigungen empfehlen wir Ihnen das Jahresprogramm der Betriebsbesichtigungen zu bestellen.

Telefon: 071 227 60 28

E-Mail: [st.gallen@sg.prosenectute.ch](mailto:st.gallen@sg.prosenectute.ch)

### Hinweis

Die Anzahl Plätze ist begrenzt.

Eine Anmeldung ist zwingend nötig! Platzvergabe in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen.

Die Anreise erfolgt individuell und auf eigene Kosten.

**Leitung**      Josef Eberle

## Universität St. Gallen

### Wissensvermittlung auf höchstem Niveau

Wollten Sie schon immer wissen, wo die klügsten Köpfe in St. Gallen mit Wissen gefüllt werden? Dann kommen Sie zu dieser Führung!

An diesem Morgen werden Sie nicht nur das Gelände der Uni kennenlernen, sondern auch einer Führung zur vielfältigen Kunstsammlung in den öffentlich zugänglichen Bereichen der Uni St. Gallen beiwohnen. Sie werden staunen, welche international renommierten Künstler hier zu sehen sind!

### Hinweis

Achtung diese Führung findet ausnahmsweise an einem Mittwoch statt!

**Kursnummer** 602

**Datum**            Mittwoch, 18. Februar 2026

**Ort**                 St. Gallen

**Kosten**            Fr. 16.– pro Person, Barzahlung vor Ort.  
Betrag bitte passend bereithalten.

**Anmeldung**      Zwingend nötig bis Mittwoch,  
11. Februar 2026



## Lütolf AG

### Alles Mais oder was?

Seit der Gründung im Jahre 1963 wirtschaftet das Familienunternehmen in St. Margrethen. Das Kerngeschäft ist nach wie vor die Lagerhaltung und Aufbereitung von Getreide für die Futter- und Lebensmittelindustrie.

Seit 2019 produziert Lütolf aber auch hochwertige Spezialitäten aus 100 % Schweizer Mais. Mit seinen innovativen Produkten ist die Firma so zum grössten Verarbeiter von Schweizer Speisemais geworden.

Nehmen Sie Einblick in diese faszinierende Welt der Maisverarbeitung!

**Kursnummer** 603

<b>Datum</b>	Donnerstag, 12. März 2026
<b>Ort</b>	St. Margrethen
<b>Kosten</b>	Fr. 10.– pro Person, Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend bereithalten.
<b>Anmeldung</b>	Zwingend nötig bis Donnerstag, 5. März 2026

## Berufsfeuerwehr St. Gallen

### Jederzeit für einen Einsatz bereit

Die Berufsfeuerwehr der Stadt St. Gallen rückt täglich rund um die Uhr aus. Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie dieser Betrieb organisiert ist und was die Berufsfeuerwehr St. Gallen für Möglichkeiten hat?

Nach einer Einführung in die Organisationsstruktur und einem Rundgang im Betriebsgebäude werden Sie auch die Möglichkeit haben, die verschiedenen Einsatzfahrzeuge zu sehen und zu erfahren, welche Interventionsmöglichkeiten diese Spezialfahrzeuge bieten. Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen!

**Kursnummer** 604

<b>Datum</b>	Donnerstag, 9. April 2026
<b>Ort</b>	St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 16.– pro Person, Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend bereithalten.
<b>Anmeldung</b>	Zwingend nötig bis Donnerstag, 2. April 2026

## Swiss Production AG

### So viel mehr als Zucker

Die Swiss Production AG entwickelt Zucker und Zuckeralternativen wie den Schweizer Edelmelk, die es ermöglichen den Zuckerkonsum zu reduzieren oder komplett auf Zucker zu verzichten aber die Süsse voll zu erhalten. Im Laufe der Zeit hat die Firma weitere Produkte auf der Basis des Schweizer Edelmelks entwickelt. Es entstanden Protein Shakes, Sirup, Shots und sogar Ketchup – alle Produkte OHNE ZUCKER und OHNE KÜNSTLICHE SÜSSSTOFFE!

Heute werden in Horn aber nicht mehr nur Zuckeralternativen entwickelt und produziert, sondern fast alle Arten von Trockenprodukten und Flüssigkeiten. Nutzen Sie die Chance für einen Einblick in die Produktion!

**Kursnummer** 605

**Datum** Donnerstag, 7. Mai 2026

**Ort** Horn

**Kosten** Fr. 10.– pro Person, Barzahlung vor Ort.  
Betrag bitte passend bereithalten.

**Anmeldung** Zwingend nötig bis Donnerstag,  
30. April 2026

## FATZER AG

### Stahlseil-Innovation mit Tradition

Die Firma FATZER wurde 1836 in Romanshorn als Seilerei gegründet und produziert seit Generationen Seile höchster Qualität. Waren es anfangs hauptsächlich Hanfseile, konzentriert sich FATZER heute auf die Entwicklung, Herstellung und den Vertrieb von technisch anspruchsvollen Seilen für Transportseilbahnen, Seilbauwerke und den Bergbau.

Nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie Einblick in die eindrucklichen Produktionsanlagen der FATZER AG.

**Kursnummer** 606

**Datum** Donnerstag, 18. Juni 2026

**Ort** Romanshorn

**Kosten** Fr. 10.– pro Person, Barzahlung vor Ort.  
Betrag bitte passend bereithalten.

**Anmeldung** Zwingend nötig bis Donnerstag,  
11. Juni 2026

# Haben Sie noch Fragen?



Besuchen Sie uns an der Davidstrasse 16 in St. Gallen.

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

# Schach dem König – Grundkurs<sup>+</sup>

## Lernen Sie das faszinierende Brettspiel kennen

Das Schachspiel, dessen Ursprünge auf das 3. bis 6. Jahrhundert zurückgehen, hat sich von Indien, Persien und China über die Arabische Halbinsel auf die ganze Welt ausgebreitet. So wurde es auch in Europa ein beliebtes Brettspiel. Was ist das Faszinierende dieses Spiels, bei dem keine Partie gleich verläuft wie die andere? Finden Sie es in diesem Schachkurs selbst heraus.

### Kursinhalt

In diesem Anfängerkurs lernen Sie dieses Spiel von Grund auf kennen. Mit dem gebotenen Rüstzeug werden Sie im Nu in der Lage sein, spannende und unterhaltsame Partien zu spielen.

Basis ist das Kennenlernen der Spielregeln. Dazu gesellt sich etwas Schachtheorie, welche wir auf eine unterhaltsame und aktive Weise angehen. Dabei steht das Spielen im Vordergrund.

### Hinweis

Schachbretter und Figuren werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

In beiden Kursblöcken ist ein Einstieg ohne Vorwissen möglich.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

<b>Kursnummern</b>	<b>1. Durchführung:</b> 405 <b>Fortsetzung / 2. Durchführung:</b> 405a
<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils donnerstags von 16.00 bis 18.00 Uhr
<b>Daten</b>	<b>1. Durchführung:</b> 22.1. bis 26.2.2026 (6 Kurstage) <b>Fortsetzung / 2. Durchführung:</b> 19.3. bis 23.4.2026 (6 Kurstage)
<b>Ort</b>	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 180.- für 12 Lektionen
<b>Leitung</b>	Heinz Schoch

# Schach dem König – Aufbaukurs<sup>+</sup>

## Verbessern Sie Ihr Schachspiel

Sie haben bereits erste Erfahrungen gesammelt im «königlichen» Spiel und möchten Ihre Fähigkeiten weiter verbessern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

### Kursinhalt

Zusammen mit Gleichgesinnten spielen Sie Schach, diskutieren und analysieren dabei Stellungen und geeignete Taktiken.

Der anwesende Kursleiter hilft bei der Analyse, zeigt Ihnen mögliche Strategien für den weiteren Spielverlauf auf und weist Sie aber auch auf mögliche Gefahren hin. Durch die grosse Erfahrung, die der Kursleiter mitbringt, ist er in der Lage, Ihnen wertvolle Tipps für das Schachspiel mit auf den Weg zu geben und Ihnen dabei zu helfen, das Spiel immer besser zu beherrschen.

### Hinweis

Schachbretter und Figuren werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Sie haben den Grundkurs oder den Aufbaukurs besucht oder verfügen über solide Grundkenntnisse und eigene praktische Erfahrung im «königlichen» Spiel.

<b>Kursnummern</b>	<b>1. Durchführung:</b> 406 <b>Fortsetzung / 2. Durchführung:</b> 406a
<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils donnerstags von 13.45 bis 15.45 Uhr
<b>Daten</b>	<b>1. Durchführung:</b> 22.1. bis 26.2.2026 (6 Kurstage) <b>Fortsetzung / 2. Durchführung:</b> 19.3. bis 23.4.2026 (6 Kurstage)
<b>Ort</b>	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 180.– für 12 Lektionen
<b>Leitung</b>	Heinz Schoch



# Kultur und Kreatives

## Entfalten Sie Ihr Potenzial

**Möchten Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten Kultur und Kunst erleben, sich darin vertiefen, oder selbst Kunst zum Ausdruck bringen?**

**Dann schauen Sie unser Programm an. Wir bieten ganz unterschiedliche Kurse in diesem Bereich an. Die fachliche Anleitung und die Gruppenatmosphäre unterstützen und ermutigen dabei, vergessene und verborgene Talente zu entdecken, seiner Kreativität Ausdruck zu geben oder sich sogar künstlerisch zu verwirklichen.**

Angebot	Seite
Auf den Spuren meines Lebens	63
Aus Zeit und Licht – Bilder sammeln	64
Erste Schritte am E-Piano	65
Flanieren mit der Kamera – Spezial	66
Flanieren mit der Kamera	67
Malen	68
Philosophencafe	69

# Auf den Spuren meines Lebens<sup>+</sup>

## Biografisches Schreiben

Möchten Sie die Lust am Schreiben neu oder wieder entdecken?

Möchten Sie Abschnitte, Ereignisse oder Erlebnisse aus Ihrem Leben für sich oder für Ihre Familie aufschreiben?

Möchten Sie das Schreiben als wohltuende Erfahrung erleben?

### Kursinhalt

Jedes Leben ist einzigartig und hat seine eigene Geschichte. Mit vielfältigen Anregungen und kreativen Schreibmethoden schauen Sie wohlwollend zurück, tauchen in Erinnerungen ein, entdecken vielleicht Vergessenes wieder und halten Ihre Erlebnisse mit Ihren eigenen Worten fest.

Im Vordergrund stehen nicht Rechtschreibung oder Schreibstil, sondern Ihr eigenes Erinnern.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

### Hinweis

Schreibheft und Schreibwerkzeug werden zur Verfügung gestellt.

**Kursnummer** 500

**Tag / Zeit** In der Regel alle 14 Tage jeweils montags von 14.00 bis 17.00 Uhr

**Daten** 2.2. / 16.2. / 2.3. / 16.3.2026  
(4 Kurstage)

Bei Interesse der Teilnehmenden ist es möglich, den Kurs an folgenden Daten um 4 Kurstage zu verlängern:  
30.3. / 13.4. / 4.5. / 18.5.2026

**Ort** Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

**Kosten** Je Fr. 180.– für 12 Lektionen

**Leitung** Cecille Brassel  
Biografie-Schreibpädagogin FSB  
und Erwachsenenbildnerin

# Aus Zeit und Licht-Bilder sammeln<sup>+</sup>

## Mit neuen Ideen zu spannenden Bildern

In diesem Kurs geht es ums Sehen!

Um die Essenz, das «Abenteuer Bild» ...

### Kursinhalt

Entweder mit einer konventionellen Kamera, und/oder der Handykamera suchen und gestalten wir unsere Bilder. Nach einer theoretischen Einführung und einigen interessanten Übungen im Kursraum suchen wir Motive draussen.

Die Kursleitung unterstützt mit Tipps und Hinweisen und erläutert bei Bedarf auch technische Hintergründe. Sie versuchen, die Bilder zu machen, welche Sie sehen und sich über diejenigen zu freuen, welche entstehen. Anhand vieler Beispiele und dem Einbezug des grossen Wissens der Kursleiterin finden Sie neue Ideen für die Gestaltung Ihrer Bilder.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Fotografie.

Ein eigenes Smartphone mit Kamera und/oder eine andere Form von analoger oder digitaler Kamera. Sie müssen mit der Bedienung des Gerätes bereits vertraut sein.

### Hinweis

Pro Senectute stellt keine Geräte zur Verfügung. Bitte witterungsangepasste Kleidung tragen.

**Kursnummer** 501

**Tag / Zeit** Alle 14 Tage, jeweils mittwochs  
von 09.00 bis 11.30 Uhr

**Daten** 22.4. bis 17.6.2026 (5 Kurstage)

**Ort** Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

**Kosten** Fr. 135.- für 15 Lektionen

**Leitung** Regina Kühne  
Pensionierte Profifotografin





# Erste Schritte am E-Piano<sup>+</sup>

Wagen Sie es und lernen Sie die Möglichkeiten kennen

Haben Sie schon immer davon geträumt Klavier zu spielen, den Schritt dann aber doch nicht gewagt? Vielleicht weil Sie zu wenig Platz haben in Ihrer Wohnung oder die Nachbarn nicht stören wollen?

Dann ist ein E-Piano genau das richtige. Damit können Sie Musik machen, ohne jemanden zu stören, weil Sie die Musik über Kopfhörer mithören können und Platz braucht es auch nicht viel.

## Kursinhalt

In einer kleinen Gruppe lernen Sie das Instrument kennen, spielen erste Tonabfolgen und Harmonien, machen sich mit dem Notensystem vertraut und schon bald spielen Sie auch erste einfache Musikstücke.

## Voraussetzungen zum Kursbesuch

Interesse an Musik. Bereitschaft zu Hause zu üben.

## Hinweis

Für den Kurs wird ein E-Piano zur Verfügung gestellt. Eine Teilnahme ist auch mit einem eigenen E-Piano möglich. Transport und Versicherung ist immer Sache der Teilnehmenden.

**Kursnummer** 509

**Tag / Zeit** Jeweils dienstags  
von 14.00 bis 16.00 Uhr

**Daten** 3.2. bis 24.3.2026 (8 Kurstage)  
Bei genügend interessierten Teilnehmenden kann der Kurs vom 28. April bis 16. Juni 2026 um weitere 8 Kurstage verlängert werden.

**Ort** Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

**Kosten** Fr. 288.- (inkl. Miete Instrument)  
bzw. Fr. 208.- (ohne Miete Instrument)  
für 16 Lektionen

**Leitung** Veronika Bamert

# Flanieren mit der Kamera – Spezial<sup>+</sup>

## Ausflug in den Regenwald

Wie wärs statt mit einer Kreuzfahrt oder Abenteuerferien mit einer Auszeit im Regenwald? Und erst noch ohne lange Reisezeit? Kommen Sie mit auf den Ausflug ins Tropenhaus des Botanischen Gartens in St. Gallen und schiessen Sie tolle Fotos als Erinnerung.

### Kursinhalt

Nach einer kurzen Einführung suchen wir mit unserer Kamera in den tropischen Gewächshäusern nach Formen und Farben und nehmen uns Zeit für Entdeckungen und Inspiration. Wenn gewünscht hilft die erfahrene Kursleiterin mit Tipp und Tricks.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Fotografie. Eigenes Smartphone mit Kamera und/oder eine andere Form von analoger oder digitaler Kamera. Sie müssen mit der Bedienung des Gerätes bereits vertraut sein.

**Hinweis** Pro Senectute stellt keine Geräte zur Verfügung. Bitte witterungsangepasste Kleidung tragen.

<b>Kursnummer</b>	503
<b>Tag / Zeit</b>	Dienstag von 09.00 – 11.30 Uhr
<b>Daten</b>	10.2.2026
<b>Ort</b>	Treffpunkt im Eingangsbereich des Tropenhauses im Botanischen Garten St. Gallen, Stephanshornstrasse 4, 9016 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 20.– für 3 Lektionen (exkl. allfällige Eintritte und ÖV-Kosten)
<b>Leitung</b>	Regina Kühne Pensionierte Profifotografin

# Flanieren mit der Kamera<sup>+</sup>

## St. Gallen in neuen Blickwinkeln

Flanieren heisst ohne ein bestimmtes Ziel langsam umherschlendern. Die Flaneuse oder der Flaneur ist eine Person, welche im Spaziergehen schaut, genießt und umherschweift, dahin geht wo es interessant ist, sich überraschen lässt, neugierig ist auf das was ist.

**Kursinhalt** Nach einer kurzen Einführung bummeln wir gemütlich durch St. Gallen, sammeln Eindrücke und Überraschungen und halten diese mit unseren Kameras fest. Jeder Spaziergang hat ein besonderes Thema, und wir lassen uns Zeit für den Zufall und die Inspiration, wobei wir einen roten Faden verfolgen und uns an diesem Faden, bzw. unserem Thema, entlang bewegen. Unterwegs gibt es viele Informationen zu Gebäuden, Gassen, Kuriositäten usw. Wenn gewünscht hilft die erfahrene Kursleiterin mit Tipp und Tricks.

**Voraussetzungen zum Kursbesuch** Freude an der Fotografie. Eigenes Smartphone mit Kamera und/oder eine andere Form von analoger oder digitaler Kamera. Sie müssen mit der Bedienung des Gerätes bereits vertraut sein.

**Hinweis** Pro Senectute stellt keine Geräte zur Verfügung. Bitte witterungsangepasste Kleidung tragen.

**Kursnummer** 502

**Tag / Zeit** Jeweils dienstags  
von 09.00 bis 11.30 Uhr

**Daten** **14.4.26.:** «Von Gallus zu Wiborada» – Ein Rundgang zu Aufenthaltsorten berühmter St. Galler Persönlichkeiten  
**12.5.26.:** Hinterhöfe und Durchgänge – Auf Schleichwegen durch die Altstadt  
**16.6.26.:** «Flora und Fauna in der Stadt» Wer sucht der findet – auch in der Stadt!  
Alle Daten einzeln buchbar

**Ort** Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen  
oder nach Vereinbarung

**Kosten** Je Fr. 20.– für 3 Lektionen  
(exkl. allfällige Eintritte und ÖV-Kosten)

**Leitung** Regina Kühne  
Pensionierte Profifotografin

# Malen<sup>+</sup>

## Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf

Es ist immer wieder spannend, welche Talente bei Jeder und Jedem zum Vorschein kommen können, wenn Sie es ohne Leistungsstress einfach wagen, kreativ tätig zu sein.

### Kursinhalt

Sie bestimmen selbst, was Sie malen und welche Technik Sie einsetzen möchten.

Sie malen und zeichnen im Kurs beispielsweise Gegenstände oder Landschaftsbilder mit Bleistift, Farbstift oder Wasserfarben. Je nach Ihren Wünschen.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude am Gestalten mit Stift und Pinsel. Es ist kein Vorwissen nötig. Sowohl Anfänger und Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene sind willkommen.

### Hinweis

Bitte bringen Sie folgendes Material - sofern zu Hause vorhanden - zum Kurs mit:  
Farben, Pinsel, Block, Bleistift, Radiergummi, Becher für Wasser.

**Kursnummer** 508

**Tag / Zeit** Jeweils freitags  
von 14.00 bis 16.30 Uhr

**Daten** **1. Durchführung:** 6.2. bis 27.3.2026  
(8 Kurstage)  
**2. Durchführung:** 29.5. bis 3.7.2026  
(6 Kurstage)

**Ort** Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

**Kosten** Fr. 27.- pro Kurstag (exkl. Material)

**Leitung** Louise Weber

# Philosophen-Café<sup>+</sup>

## Gespräche über Gott und die Welt – Praktische Lebensweisheiten für den Alltag

Philosophie, das ist für viele trockene Theorie, die schwer verständlich ist, verschroben und alltagsfern. Allerdings kann sie auch interessant und lehrreich sein, weil ja jeder irgendwie Philosoph ist und über das Leben nachdenkt.

### Kursinhalt

Der Kursleiter gibt Denkanstösse mit Texten von ganz unterschiedlichen Autoren, die uns helfen, mit den Problemen des Lebens kreativ umzugehen. Gemäss dem Religionsphilosophen Martin Buber spielt sich das wirkliche Leben in der Begegnung von Mensch zu Mensch ab. Deshalb steht der lebendige Gedankenaustausch im Mittelpunkt dieser Runde. Wer bereit ist, seine persönlichen Erfahrungen und Einsichten mit anderen zu teilen, der ist im Philosophen-Café herzlich willkommen.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Das Einzige, was Sie mitbringen sollten, sind Neugier, Offenheit und Toleranz, garniert mit einer Prise Humor. Drei massgebende Philosophen zeigen, worauf es beim Philosophieren ankommt.

«Wer noch staunen und sich freuen kann, wird auch im hohen Alter noch frisch sein.» (Platon)

«Weise Lebensführung gelingt keinem Menschen durch Zufall. Man muss ein Leben lang lernen, wie man leben soll.» (Seneca)

«Wer nicht in den Spuren anderer wandelt, kommt nie ans Ziel.» (Konfuzius)

**Kursnummern** Gruppe 1: 506 Gruppe 2: 505

**Tag / Zeit** Einmal monatlich, jeweils mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr

**Daten** Gruppe 1: 7.1. bis 27.5.2026  
Gruppe 2: 21.1. bis 10.6.2026  
Beide Kurse je 6 Kurstage

**Ort** Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

**Kosten** Je Fr. 120.- für 12 Lektionen

**Leitung** Joseph Good



# Verschiedenes

## Entdecken Sie Unerwartetes

Nicht alles lässt sich einem Begriff zuordnen. Doch vieles findet bei Pro Senectute seinen Platz. Unter der Rubrik «Verschiedenes» findet sich ein Sammelsurium von Veranstaltungen und Kursangeboten. Schauen Sie sich die Angebote an. Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei.

Angebot	Seite
amusebike	71
Lebensrückblick	72
Mobil sein und bleiben	73
Sicher bleiben beim Autofahren	74
Schützen Sie sich vor Betrug	75

Bild: Claudio Bäggi

# amusebike

## Pedalen und geniessen mit dem E-Bike

Machen Sie Ihr E-Bike zum amusebike. Auf unseren Ausfahrten lernen Sie Leute und Ihr E-Bike kennen. Geselligkeit und Bewegung an der frischen Luft stehen im Vordergrund.

### Kursinhalt

Unter kundiger Leitung und in kleinen Gruppen befahren Sie eine attraktive Route in der Region St. Gallen. Im Laufe der Tour werden Sie auch einige praktische Übungen mit dem E-Bike machen. Dadurch lernen Sie Ihr E-Bike besser kennen und wie Sie sich im Verkehr optimal zu verhalten haben. Denn nur eine sichere Fahrt ist eine genussvolle Fahrt. Ein geselliger Abschluss mit einer kleinen Verköstigung ist ebenso Teil des Programmes und findet im Anschluss an den E-Bike-Kurs statt.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Für die Kursteilnahme ist ein eigenes E-Bike und ein Helm erforderlich. Erfahrungen mit dem E-Bike.

### Hinweis

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Passende Kleidung wird vorausgesetzt. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Kursnummer** 618

**Daten** Daten werden ca. Anfang Februar 2026 bekannt gegeben

**Ort** Treffpunkt beim Gallusplatz, St. Gallen. Nähere Infos folgen mit der Anmeldebestätigung.

**Kosten** Teilnahme kostenlos dank der Unterstützung durch Partner und Sponsoren.

**Leitung** Fachexpertinnen und -experten des VCS und Pro Velo St. Gallen Appenzell

**Anmeldung** Online: [www.amusebike.ch](http://www.amusebike.ch) oder über das Pro-Senectute-Kurssekretariat. Die Anmeldebestätigung erfolgt durch den VCS. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite [www.amusebike.ch](http://www.amusebike.ch)

# Lebensrückblick<sup>+</sup>

## Biographiearbeit in der Gruppe

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Biographiearbeit in Gruppen. Eine Variante ist das Erzählcafé. Eine andere, die Lebensrückblicktherapie.

Unser «Lebensrückblick in der Gruppe» unterscheidet sich vom Erzählcafé, durch die sehr strukturierte Vorgehensweise. Er grenzt sich aber auch von der Lebensrückblicktherapie ab. Er ist keine Heilbehandlung, obwohl ebenfalls wichtige Themen des vergangenen Lebens beleuchtet werden und es nachweislich positive Auswirkungen auf viele Lebensgebiete gibt.

## Kursinhalt

Auseinandersetzung mit Prägungen durch die Herkunftsfamilien, der Lebenslinie mit ihren Brüchen und Wendepunkten, der Entwicklung des eigenen Wertesystems aber auch mit Sehnsuchtsbildern und Beziehungserfahrungen und anderem mehr. Ziel ist eine versöhnte und mitfühlende Haltung gegenüber positiven und negativen Aspekten des vergangenen Lebens zu finden und eine Perspektive für das uns noch bevorstehende Leben zu entwickeln.

## Voraussetzungen zur Teilnahme

Teilnahme nur als Einzelperson möglich (keine Paare). Zudem muss eine Schweigepflichtvereinbarung unterschrieben werden.

**Kursnummer** 613

**Tag / Zeit** Jeweils mittwochs  
14.00 bis 16.00 Uhr

**Datum** 4.2. bis 11.3.2026 (6 Kurstage)

**Ort** Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

**Kosten** Fr. 144.- für 12 Lektionen  
à 60 Minuten

**Leitung** Walter Feurer  
Theologe und Psychotherapeut



# Mobil sein und bleiben<sup>+</sup>

## Sicher und clever unterwegs

### Sicher und clever unterwegs

In diesem Kurs vermitteln Ihnen Experten und Expertinnen des öffentlichen Verkehrs und der Polizei viel Wissenswertes für Ihre alltägliche Mobilität.

In Theorie und mit praktischen Übungen – so bleiben Sie zu Fuss und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unabhängig mobil.

### Kursinhalt

Fachleute der VBSG und der SBB geben Ihnen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des öffentlichen Verkehrs. Sie erhalten Informationen zum Billettangebot im Tarifverbund und national sowie zu Fahrplänen und sicherem Reisen mit dem öV.

Im praktischen Teil wird die Bedienung der Billettautomaten geübt.

Die Polizei sensibilisiert Sie für Sicherheit und Unfallprävention im Strassenverkehr.

### Voraussetzungen zur Teilnahme

Eine Anmeldung ist zwingend nötig! Die Anzahl Plätze ist begrenzt.

### Hinweis

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Passende Kleidung wird empfohlen. Kursende ist am Bahnhof St. Gallen.

<b>Kursnummer</b>	617
<b>Tag / Zeit</b>	Mittwoch, 13.30 bis 17.00 Uhr
<b>Datum</b>	20. Mai 2026
<b>Ort</b>	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Teilnahme kostenlos dank der Unterstützung durch Partner und Sponsoren
<b>Leitung</b>	Mitarbeitende des öffentlichen Verkehrs und der Polizei

# Sicher bleiben beim Autofahren<sup>+</sup>

## Mobil bleiben mit dem eigenen Auto – aber sicher!

Ein Weiterbildungskurs für Lenkerinnen und Lenker von Personenwagen, die ihre theoretischen Kenntnisse auffrischen wollen.

### Kursinhalt

Wiederholung der wichtigsten Verkehrsregeln.

Hinweise auf neue und in den letzten Jahren angepasste Regeln.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Gültiger Führerschein der Kategorie B.

### Hinweis

Bei Bedarf und nach individueller Terminabsprache mit dem Fahrlehrer können Sie einen praktischen Teil dazu buchen. Dabei beobachtet Sie der Instruktor in Ihrem eigenen Auto und macht Sie auf eventuell eingeschlichene falsche Gewohnheiten aufmerksam. Diese Fahrt ist keine Fahrprüfung, sondern eine Hilfe, um sich im heutigen Strassenverkehr sicher zu bewegen. Anschliessend findet ein Gespräch statt.

Der Instruktor unterliegt der Schweigepflicht und kann Ihnen nur Empfehlungen abgeben. Sie können also nur profitieren und haben nichts zu verlieren.

Der theoretische Teil kann auch ohne praktische Fahrstunde besucht werden.

<b>Kursnummer</b>	601
<b>Tag / Zeit</b>	Dienstag, 14.00 bis 16.30 Uhr
<b>Datum</b>	12. Mai 2026
<b>Ort</b>	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 135.– (inkl. 1 Fahrstunde) Fr. 90.– (exkl. Fahrstunde)
<b>Leitung</b>	Urs Tschirky Fahrlehrer und Instruktor VSR Seniorenschulung «Wie fahre ich»

# Schützen Sie sich vor Betrug<sup>+</sup>

## Wie Betrüger im Internet, im E-Mail-Verkehr und am Telefon vorgehen

Heutige Betrüger versuchen mit immer raffinierteren Methoden vor allem ältere Personen durch E-Mails, übers Internet oder mittels Telefonanrufen abzuzocken oder gar zu erpressen.

Zeitungen und Zeitschriften berichten immer wieder über erschütternde Geschichten, bei denen der Betrug gelungen ist. Zum Glück gibt es aber, auch aufgrund der verbesserten Aufklärung, immer wieder Versuche in denen solche Betrügereien scheitern.

### Kursinhalt

In unserem Kurs sensibilisieren wir Sie auf die Funktionsweise solcher Vorgänge und zeigen Ihnen, wie Sie sich dagegen schützen können.

Sie wissen anschliessend was die Begriffe «Phishing», «Würmer», «Trojaner» oder auch «Enkeltrick» bedeuten, nach welchem Muster solche Betrugsversuche ablaufen und wie Sie sich dagegen schützen können.

Sie erhalten zudem verschiedene Merkblätter der Polizei, welche es Ihnen ermöglichen, die wichtigsten Dinge immer wieder nachzuschlagen.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

**Kursnummer** 328

---

**Tag / Zeit** Donnerstag, 14.00 bis 17.00 Uhr

---

**Datum** 7. Mai 2026

---

**Ort** Pro Senectute Stadt St. Gallen  
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

---

**Kosten** Fr. 45.– für 3 Lektionen

---

**Leitung** Hans Rudolf Schneider

# Wie melde ich mich für einen Kurs an

Es ist für alle Kurse und Veranstaltungen Pro Senectute Stadt St. Gallen eine Anmeldung nötig (ausgenommen «Fit und beweglich – Gruppen»).

## Anmeldemöglichkeiten

### Anmeldetalon

Sie können sich mit dem diesem Kursprogramm beigelegten Anmeldetalon per Briefpost anmelden. Bitte füllen Sie den Talon vollständig aus. Sie vereinfachen so die Erfassung Ihrer Anmeldung und vermeiden Rückfragen. Der Talon muss nicht frankiert werden. Das Porto wird von der Pro Senectute übernommen.

### Onlineanmeldung

Auf unserer Internetseite finden Sie Beschreibungen aller Kurse, und es besteht die Möglichkeit, sich direkt online für einen Kurs anzumelden.

Am einfachsten finden Sie unsere Internetseite, wenn Sie in einer Internetsuchmaschine (z. B. Google) den Suchbegriff «Pro Senectute Stadt St. Gallen» eingeben.

Danach navigieren Sie am oberen Bildschirmrand zum Untermenü «Kurse und Veranstaltungen» und wählen die Option «Kurssuche»

Geben Sie auf der Seite «Kurssuche» in mind. einem der Felder etwas ein. Die Suchergebnisse erscheinen unmittelbar nach Eingabe im unteren Teil des Bildschirms. Die Details zum Kurs werden nach Klick auf das Pfeilsymbol neben dem Kursnamen sichtbar.



Am unteren Ende des aufgeklappten Kursbeschriebes finden Sie auch den Button um sich direkt für den Kurs anzumelden.

### Telefonisch oder per E-Mail

Selbstverständlich können Sie sich auch telefonisch oder per E-Mail bei uns für einen Kurs anmelden. Sie erreichen uns von Montag bis Freitag von 8.30 bis 11.30 Uhr und von 13.30 bis 16.30 Uhr unter der Nummer 071 227 60 00 oder per Mail: [st.gallen@sg.prosenectute.ch](mailto:st.gallen@sg.prosenectute.ch)

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

Kurs- und Gruppenangebot Pro Senectute Stadt St. Gallen

**Zielgruppe:** Die Angebote richten sich ausschliesslich an Menschen ab dem 60. Altersjahr.

**Anmeldung:** Schriftlich, telefonisch oder per E-Mail. Die Anmeldung ist verbindlich. Mit der Anmeldung erfolgt auch die Einverständniserklärung zur Datenverarbeitung gemäss unseren Datenschutzbestimmungen. Die Bestimmungen sind im Internet einsehbar oder können beim Kurssekretariat angefordert werden.

**Abmeldung:** Bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenlos. Danach wird das volle Kursgeld verrechnet. Ist zu einem späteren Zeitpunkt eine Abmeldung aus medizinischen Gründen nötig, kann das Kursgeld ausschliesslich aufgrund eines ärztlichen Zeugnisses erlassen werden. Die Bearbeitungsgebühr dafür beträgt Fr. 30.–

**Reservation:** Eine Reservation von Plätzen ist nicht möglich.

**Durchführung der Kurse:** Der definitive Durchführungsentcheid wird in der Regel 14 Tage vor Kursbeginn gefällt. Sofern nicht genügend Anmeldungen eingehen, können die Kurse zeitlich verschoben, zusammengelegt oder abgesagt werden. Ein Wechsel der Kursleitung vor oder während der Kursperiode bleibt vorbehalten.

**Kursbestätigung und Kursgeld:** Die schriftliche Bestätigung der Kursdurchführung und der Rechnungsversand erfolgen in der Regel rund sieben Tage vor Kursbeginn. Sollte die Teilnahme am Kurs aufgrund eines schmalen Budgets für Sie ein Hindernis sein, so nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir finden Möglichkeiten, damit Sie den Kurs besuchen können.

**Versäumte Lektionen/Ferienabwesenheiten/Krankheitsabsenzen:** Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden. Es erfolgt grundsätzlich keine Kursgeldrückerstattung oder Guthabenbildung für solche Absenzen.

Ausgenommen sind einzelne krankheitsbedingte Absenzen, die durch ein Arzteugnis belegt werden können. In diesen Fällen erfolgt die Bildung eines Guthabens für eine nächste Dienstleistung von Pro Senectute Stadt St. Gallen.

**Versicherung:** Der Abschluss aller nötigen Versicherungen (Unfall, Diebstahl, Haftpflicht) ist Sache der Teilnehmenden. Pro Senectute übernimmt keinerlei Haftung.

**Parkplätze:** Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung.

**Türöffnung:** 15 Minuten vor Kursbeginn.

# Lebensqualität im nahen Wohnumfeld

## Gemeinsam das Quartier gestalten

Pro Senectute Stadt St. Gallen ist auch in den Quartieren tätig. Fachpersonen unterstützen Seniorinnen und Senioren, ihr Wohnumfeld altersfreundlich zu gestalten. In Themen wie: Begegnung, Mobilität, Zugang zu Informationen usw. Gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren laden sie immer wieder zu Austausch und Mitwirkung ein.

## Aktuelles in den Quartieren

Dieses Kursprogramm erscheint zweimal im Jahr. Deshalb finden Sie hier ausschliesslich Wiederkehrendes und weit im Voraus Geplantes aus den Quartieren. Laufend Aktuelles finden Sie auf der Homepage [www.sg.prosenectute.ch/stg](http://www.sg.prosenectute.ch/stg) unter «Leben im Wohnumfeld».

## Kontakt

Sind Sie interessiert, Ihr Wohnumfeld mitzugestalten, möchten Sie nähere Informationen zu einem der nach-

folgenden Angebote, haben Sie Fragen oder möchten mit uns in den Austausch kommen? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Regula Schmid, 071 227 60 09,  
[regula.schmid@sg.prosenectute.ch](mailto:regula.schmid@sg.prosenectute.ch)

Sandra Stark, 071 227 60 08,  
[sandra.stark@sg.prosenectute.ch](mailto:sandra.stark@sg.prosenectute.ch)



Bild: Claudio Bäggli

# Suntigs-Kafi im Südosten

## Interessengruppen Alter – in fünf Quartieren

In den Interessengruppen Alter engagieren sich im Quartier wohnhafte Seniorinnen und Senioren wie auch Organisationen aus den Quartieren für die Lebensqualität von älteren Menschen. Unterstützt werden die Interessengruppen von Pro Senectute Stadt St. Gallen. Interessierte sind jederzeit willkommen (vgl. Kontakte). Bestehende Interessengruppen sind: Winkeln, Bruggen und Haggen, Lachen, Südost und Heiligkreuz.



Bild: Claudio Bäggli

Jeden zweiten Sonntag lädt die Interessengruppe (IG) Alter Südost zum Suntigs-Kafi ein. Geniessen Sie eine Tasse Tee oder Kaffee und ein Stück Kuchen. Ausserdem bieten wir bei Bedarf einen kostenlosen Fahrdienst an. Das Angebot steht allen offen und kann ohne Anmeldung besucht werden.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeden zweiten Sonntag von 14.00 bis 16.00 Uhr
<b>Daten</b>	11.1. / 25.1. / 8.2. / 22.2. / 8.3. / 22.3. / 5.4. / 19.4. / 3.5. / 17.5. / 31.5. / 14.6. / 28.6.2026
<b>Ort</b>	Evang.-ref. Kirchgemeindehaus Grossacker Claudiusstrasse 11, 9000 St. Gallen



Bild: Marcel Keller

## Suntigs-Suppätopf im Südosten

Einmal im Monat am Sonntag lädt die Interessengruppe (IG) Alter Südost zu einem gemeinsamen Mittagessen ein. Bei Bedarf bieten wir einen kostenlosen Fahrdienst an. Das Angebot steht allen offen und kann ohne Anmeldung besucht werden.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils sonntags von 12.30 bis 15.00 Uhr
<b>Daten</b>	18.1. / 15.2. / 15.3. / 12.4.2026
<b>Ort</b>	Evang.-ref. Kirchgemeindehaus Grossacker Claudiusstrasse 11, 9000 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 5.00 für Suppe und Brot Fr. 3.00 für Kaffee / Tee und etwas Süsses

## Quartier-Stamm im Südosten

Gelegenheit, neue und vertraute Menschen und Orte im Quartier kennenzulernen. Ohne Anmeldung.

<b>Tag / Zeit</b>	Wöchentlich (ausser an Feiertagen), am Donnerstag von 9.30 bis 11.00 Uhr.
<b>Ort</b>	An wechselnden Orten im Einzugsgebiet
<b>Kosten</b>	Alle bezahlen ihre Getränke selber.

Ermöglicht von Menschen mit Bezug zum Gebiet, zur IG Alter Südost und zum Quartierverein.

Detaillierte Auskünfte zu den Veranstaltungen im Südosten bei Pro Senectute Stadt St. Gallen unter Telefon 071 227 60 08 oder per E-Mail: [sandra.stark@sg.prosenectute.ch](mailto:sandra.stark@sg.prosenectute.ch)



# Erzählcafés

Erzählcafés sind eine tolle Möglichkeit, um die unterschiedlichsten Menschen in ein gemeinsames Gespräch eintauchen zu lassen und Gemeinsamkeiten hör- und erlebbar zu machen. Jeder Anlass hat ein vorgegebenes Thema, um das sich die Geschichten und Anekdoten der teilnehmenden Personen drehen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um anderen Menschen aus Ihrem Quartier zu begegnen, und legen Sie so einen möglichen Grundstein für ein Beziehungsnetz in Ihrem Wohnumfeld.

In Zusammenarbeit mit der reformierten Kirche und im Südosten zusätzlich mit der katholischen Kirche bieten wir Erzählcafés an.

---

**Anmeldung** Für jeden Anlass einzeln.  
Wenn möglich bis 1 Woche vor Durchführung.  
Auch spontan Teilnehmende sind herzlich willkommen.

---

**Kosten** Teilnahme ist kostenlos

---

**Hinweis** Bei Bedarf kann ein Fahrdienst organisiert werden.

---

Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses waren Termine und Themen der Erzählcafés noch nicht bekannt.

Der Flyer kann gerne bei uns verlangt werden. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

## SÜDOSTEN

**Kontakt: Sandra Stark, 071 227 60 08**

## WESTEN

**Kontakt: Regula Schmid, 071 227 60 09**

# Angehörigen-Seminar

## Informationen und Schulung für Angehörige von demenzerkrankten Menschen

### Fünfteiliges Seminar mit folgenden Schwerpunkten:

- Krankheitsbild und therapeutische Möglichkeiten
- Veränderungen in der Kommunikation
- Den emotionalen Herausforderungen in der Beziehung begegnen
- Rechtliche und finanzielle Aspekte
- Alltagsgestaltung und Entlastungsangebote

Das Angehörigen-Seminar findet im Frühling und Herbst statt. Die Daten sowie weitere Informationen sind mit dem QR Code abrufbar.

Fachpersonen aus der Memory Clinic, der Neurologischen Praxis Felbecker & Käufeler, der Psychiatrie St.Gallen, der Pro Senectute und KESB sowie von Alzheimer St.Gallen/beider Appenzell referieren und gestalten die einzelnen Nachmittage.



### Weitere Auskünfte

Alzheimer St.Gallen/beider Appenzell, T · 071 223 10 46,  
[www.alzsga.ch](http://www.alzsga.ch)  
 Geriatrische Klinik St.Gallen AG  
 T · 071 243 84 11



# Aktive Seniorinnen und Senioren der Stadt und der Region St. Gallen (ASS)

## Kurzporträt des Vereins

Der Verein ASS ist politisch und konfessionell unabhängig und richtet sich an aktive Männer und Frauen ab dem 60. Altersjahr aus Stadt und Region St. Gallen.

Wir organisieren vielfältige Beiträge zur persönlichen Weiterbildung und ermöglichen so auch soziale Kontakte zwischen unseren über 600 Mitgliedern.

Wenn Sie an einer Mitgliedschaft interessiert sind, finden Sie die nötigen Informationen auf unserer Webseite: [www.ass-stgallen.ch/kontakt2](http://www.ass-stgallen.ch/kontakt2)

Sie können sich auch per E-Mail bei uns melden, wenn Sie weitere Informationen wünschen oder sich für eine Mitgliedschaft registrieren lassen möchten.  
E-Mail: [info@ass-stgallen.ch](mailto:info@ass-stgallen.ch)

Haben Sie Lust bekommen? Kommen Sie unverbindlich an eine Veranstaltung, um den Verein ASS und seine Mitglieder kennenzulernen.

Bitte beachten Sie, dass für einige Veranstaltungen eine Anmeldung nötig ist. Diese ist direkt an den Verein ASS zu richten.

## Kontaktadresse

André Straessle, Hardungstrasse 1, 9011 St. Gallen,  
071 245 08 58; [andre.straessle@hispeed.ch](mailto:andre.straessle@hispeed.ch).

## Besuchen Sie auch unsere Homepage:

[www.ass-stgallen.ch](http://www.ass-stgallen.ch).

## Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2026

### Halbjahresprogramm Verein ASS

#### Vom «Tierli Walter» bis hin zum modernen Zentrum für Natur- und Artenschutz

Vortrag von Dr. Gaby Federer

**Datum** Freitag, 23. Januar 2026  
**Zeit** 14.30 bis ca. 15.30 Uhr  
**Ort** Centrum St. Mangen

#### Lernen im Alter – aber wie?

Musikalisch untermalter Vortrag mit Prof. Jürg Kesselring am Cello & Imelda Nater am Piano

**Datum** Freitag, 20. Februar 2026  
**Zeit** 14.30 bis ca. 15.30 Uhr  
**Ort** Centrum St. Mangen

#### Vereinsversammlung

Mit musikalischer Einstimmung von Sängerin Melanie Malou

**Datum** Freitag, 20. März 2026  
**Zeit** 14.30 bis ca. 16.00 Uhr  
**Ort** Centrum St. Mangen

### Cabaret Sälewie

Auszug aus dem neuen Programm 2026

**Datum** Freitag, 24. April 2026  
**Zeit** 14.30 bis ca. 15.30 Uhr  
**Ort** Centrum St. Mangen

### Kommunikation und Arzt sein – die heilende Wirkung des Wortes in der Medizin

Vortrag von Dr. med. Daniel Büche, Rehasentrum St. Gallen

**Datum** Freitag, 22. Mai 2026  
**Zeit** 14.30 bis ca. 15.30 Uhr  
**Ort** Centrum St. Mangen

### Künstliche Intelligenz

Vortrag von Renée Lechner und Rainer Winkler, Kantonsschule am Brühl St. Gallen

**Datum** Freitag, 19. Juni 2026  
**Zeit** 14.30 bis ca. 15.30 Uhr  
**Ort** Centrum St. Mangen

### Ausflug mit Wanderung

**Datum** Mittwoch, 17. Juni 2026  
**Bemerkung** Anmeldung nötig



- Umzüge
- Möbellift
- Reinigungen
- Entsorgungen
- Möbellager

Team Arbeitstreff GmbH | Walke 43 | 9100 Herisau  
 www.arbeitstreff.ch | Tel. 071 351 38 57 | 079 317 22 33

Sozialzeit-Engagement  
bei Pro Senectute

PRO  
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Wir suchen

Immer wieder Menschen, die sich engagieren wollen!

Weitere Infos unter 071 227 60 00

# Älter werden – mobil bleiben.

Sicher ans Ziel seit 1916.

071 2222 777



## Gelb macht glücklich.

Wir sind für Sie da –  
bei Umzügen, Reinigung,  
Räumungen, Entsorgung  
oder Gartenunterhalt.



Soziale und  
berufliche Integration  
Piccardstrasse 18  
9015 St. Gallen  
Tel. 071 310 00 04  
[www.laebplus.ch](http://www.laebplus.ch)

**läbeplus**  
*Mehr als Arbeit.*



**Stephan Ruckli**  
Senior Berater Privatkunden  
St. Gallen

## Ein Leben lang gut aufgehoben.

Ob Zahlungs- oder Vorsorgelösungen, Wohneigentums-  
finanzierung oder Private Banking: Als regional verankerte  
Bank sind wir für Sie da. Miteinander finden wir die  
Lösung, die zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

**acrevis Bank AG**  
Marktplatz 1, St. Gallen  
Tel. 058 122 78 42  
[acrevis.ch](http://acrevis.ch)

**acrevis**  
**Meine Bank fürs Leben**



**senectovia**  
medizinaltechnik ag

**naropa** reha

**Bei uns liegen Sie richtig!**

Beratung, Vermietung, Verkauf, Service



Senectovia Medizinaltechnik AG, In der Luberzen 1, 8902 Urdorf, Telefon: +41 44 735 35 45  
Senectovia, Standort Naropa Reha, Hauptstrasse 82A, 9422 Staad SG, Telefon: +41 71 845 24 04



# Ihr Sanitätshaus für mehr Lebensqualität.

**Wo Sie als Mensch im Mittelpunkt stehen.  
Mit Herz und Kompetenz begleiten wir Sie  
auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden.**

Besuchen Sie unser Sanitätshaus  
im Shopping Silberturm in St.Gallen.  
Wir freuen uns auf Sie!

**spiess**  
**kühne**

The logo for spiess kühne features a stylized cross or plus sign composed of four overlapping squares in shades of green and teal.





appenzeller  
heilbad



ganz  
schön  
nah

# Das Appenzeller Heilbad: eine aussergewöhnliche Gesundheitsoase

Oberhalb von Heiden, mitten in der Natur, liegt das gemütliche und familiäre Appenzeller Heilbad. Es ist mehr als eine grosszügige Bäderlandschaft mit Innen- und Aussenbad: Physiotherapie, Massage- und Wohlfühlbehandlungen, kostenfreie Wassergymnastik und ein modernes Fitnesscenter gehören zum Angebot. Die Gäste wissen ausserdem die abwechslungsreichen Aufgüsse in der finnischen Sauna, in der Kräuter-Sauna und im Sole-Dampfbad sehr zu schätzen. Es werden attraktive Kombi-Abonnements und -Eintritte angeboten.

Als bedeutendes Gesundheits- und Wellnesszentrum in der Ostschweiz schreibt das Appenzeller Heilbad Ruhe, Entspannung und Erholung gross. Mit dem Postauto ist es aus St.Gallen schnell und günstig erreichbar – ideal für einen Ausflug in die Natur mit Wellness inklusive. Nächster Halt also: «Unterrechtstein Heilbad»! Auch Parkplätze stehen gratis zur Verfügung.



**Appenzeller Heilbad**  
www.heilbad.ch

Postfach 131  
9410 Heiden

071 898 33 88  
info@heilbad.ch



**wir organisieren**  
**räumen, entsorgen, reinigen, lagern**

Wir räumen und entsorgen fach- und umweltgerecht Gegenstände und Materialien. Wir machen Platz für Neues und führen brauchbares Hab und Gut einer weiteren Nutzung zu.

Umzug, Platznot oder Todesfall – oft fällt es schwer, selbst Hand anzulegen. Wir bringen Ihr Objekt, Haus, Wohnung, Estrich, Keller, Garage, Büro, Praxis etc. in den gewünschten Zustand.

Sie definieren und wir organisieren.  
Damit Sie es einfacher haben.



**Robert Gemperle**

Haggenstrasse 45, 9014 St.Gallen  
T 071 278 80 80, Mobile 079 258 58 54  
[www.wirorganisieren.ch](http://www.wirorganisieren.ch)  
[info@wirorganisieren.ch](mailto:info@wirorganisieren.ch)



# Brocki55

Suchen Sie schon lange  
einen bestimmten Gegenstand?

Entdecken Sie bei uns antike Möbel,  
Einrichtungsgegenstände aus verschiedenen Epochen,  
Vintagestücke und Designklassiker.

Wir bieten einen Abhol- und Liefersdienst,  
erledigen Schätzungen und übernehmen Such- und  
Verkaufsaufträge von Einzelstücken oder Sammlungen:  
kaufen – tauschen – verkaufen



**Robert Gemperle**

Haggenstrasse 45, 9014 St.Gallen  
T 071 278 80 80, Mobile 079 258 58 54

[www.brocki55.ch](http://www.brocki55.ch)  
[info@brocki55.ch](mailto:info@brocki55.ch)

# Pro Senectute – die Anlaufstelle für Altersfragen



## Begegnung und Austausch

Pro Senectute fördert mit dem Kurs- und Gruppenangebot und der sozialraumorientierten Altersarbeit in den Quartieren Begegnung und Austausch zwischen älteren Menschen.



## Information und Beratung

Pro Senectute steht bei Fragen des Alters und des Älterwerdens mit Rat und Tat zur Seite.



## Hilfe und Betreuung

Pro Senectute unterstützt alte Menschen beim Leben zu Hause.

## Pro Senectute Stadt St.Gallen

Davidstrasse 16 · 9001 St.Gallen · Telefon 071 227 60 00  
st.gallen@sg.prosenectute.ch · www.sg.prosenectute.ch

## Öffnungszeiten:

Montag–Freitag 8.30–11.30 und 13.30–16.30