



agenda

Angebote der Pro Senectute Stadt St. Gallen

2. Halbjahr 2025

Inhaltsverzeichnis

Impressum

Juni 2025, Nr. 43, erscheint zweimal jährlich
Die agenda wird von Pro Senectute Stadt St. Gallen
herausgegeben.

Redaktion

Ursi Baumann, Roberto Bertozzi,
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 Stern★ 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	Fitness und Wellness
42	Sprachen
46	Computer und IT
55	Geselligkeit
60	Kultur und Kreatives
70	Verschiedenes
77	Wie melde ich mich für einen Kurs an
78	Allgemeine Geschäftsbedingungen
79	In den Quartieren
85	Veranstaltungen
88	Inserate

Eine Vielfalt die beeindruckt

Beim Durchblättern dieser agenda ist mir wieder einmal vor Augen geführt worden, in welcher Breite sich die Kurs- und Gruppenangebote von Pro Senectute präsentieren. Da gibt es Angebote, sich in allen möglichen Formen und Varianten zu bewegen: Bei «Fit und beweglich» in einer Turnhalle, «Yoga» in einem Studio, Velofahren oder ein Spaziergang in der freien Natur u.v.m. Aber auch die Fitness des Gehirns und der Seele haben im Programm Platz: angeregtes «Plaudern» im Caffè Italiano, Philosophieren am Nachmittag, Flanieren mit der Kamera durch die Altstadt. Das alles in einer Gruppe Gleichgesinnter und häufig mit einem geselligen Austausch beim anschliessenden Kaffee.

Bedenkt man zudem, dass nicht «nur» die Teilnehmenden, sondern auch die meisten Kursleiter und -leiterinnen im Pensionsalter stehen, zeigt sich, dass das Pensionierten-Dasein viele Möglichkeiten bietet, die beim Abschied aus dem Arbeitsleben neu gewonnene Zeit sinnvoll und im Kontakt mit anderen Menschen zu verbringen.

Die Fülle und die Vielfalt dieser Angebote widerspiegelt im Kleinen, was Pro Senectute als Organisation im Ganzen auszeichnet. Eine breite Palette an Dienstleistungen. Alle darauf ausgerichtet, zu einer guten Grundversorgung für

Seniorinnen und Senioren in der Stadt St. Gallen beizutragen. Im Zentrum stehen dabei die Möglichkeiten, in eine Gemeinschaft eingebunden zu sein, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und selbstständig in der angestammten Wohnung zu leben.

Nachdem ich während beinahe 15 Jahren Teil dieser Organisation sein durfte, gehöre ich ab diesem Sommer definitiv zur Zielgruppe der Pro Senectute. Ende Juni habe ich meinen letzten Arbeitstag, bevor ich die Freuden des Pensioniertenlebens geniessen kann (oder muss – man wird sehen).

Bevor es so weit ist, wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre beim Lesen des neuen Kursprogrammes. Hoffentlich finden Sie ein Angebot, das Ihren Wünschen entspricht. Und wer weiss, vielleicht trifft man dort schon bald einen kürzlich pensionierten Mitarbeiter von Pro Senectute.

Herzliche Grüsse

Roberto Bertozzi

Fachbereichsleitung Begegnung und Austausch

Gemeinsam hören – gemeinsam erleben

Pro Audito St. Gallen



Bild: Pro Audito

Hä?! Was hast du gesagt?

Brauchen Sie auch manchmal die Hand als Trichter, um besser zu hören?

Pro Audito St. Gallen ist die erste Anlaufstelle für Menschen mit Hörproblemen. Wir unterstützen Sie im Alltag und setzen uns für Ihre Anliegen in der Öffentlichkeit ein.

Nehmen Sie teil an den regelmässigen Hörtrainings mit Lippenlesen oder an den Gedächtnistrainings, an einem Vortrag oder lassen Sie sich rund ums Thema Hören beraten.

Alle Beratungen, Kurse und Veranstaltungen dürfen auch von Nichtmitgliedern besucht werden!

Wir bieten:

- Fach-Vorträge über das Hören
 - Tipps und Informationen zum Hörgeräte-Kauf
 - Wissen Sie, welches die neueste Technik für Hörgeräte ist?
 - Haben Sie schon etwas von Auracast gehört?
 - Welche Arten von Hörgeräten gibt es?
 - Was hat das Hörgerät mit Ihrem Alltag zu tun?
- Dies und mehr ist gut zu wissen, bevor man zum Akustiker geht. Wir verkaufen keine Hörgeräte, wir beraten nur und beantworten ihre Fragen.

- Hörtrainings mit Lippenlesen:
 - Auch modernste Hörsysteme können eine Hörbeeinträchtigung nicht vollständig kompensieren. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das Lippenlesen die Sprachverarbeitung im Gehirn intensiviert. Mit einem gezielten Hörtraining kann das Zusammenspiel von Hören und Sehen zusätzlich gefestigt werden. Schnuppern ist jederzeit möglich!
- Einzelberatungen rund ums Hören
 - z.B. zu Hilfsmittel, Cochlea-Implantaten sowie Leistungen der Sozialversicherungen
- Tests von Höranlagen in öffentlichen Gebäuden
- Gedächtnistraining:
 - Ohne Druck und mit viel Freude zeigen wir, wie Sie Ihr Gehirn gesund erhalten können. Wir zeigen Ihnen Merkstrategien, setzen unsere Sinne ein, knobeln und rätseln.
- Finanzielle Unterstützung
- Kulturelle Veranstaltungen

Pro Audito St. Gallen befindet sich nur 2 Min. vom Hauptbahnhof St. Gallen entfernt. Kommen Sie vorbei oder werden Sie Mitglied unseres gemeinnützigen Vereins. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

Kontaktangaben:

Pro Audito St. Gallen
 Verein für Schwerhörige
 Merkurstrasse 4
 9000 St. Gallen

Telefon: 071 223 22 40
 E-Mail: info@proaudito-sg.ch
www.mehrhoeren.ch

Notiert: Nicole Lehmann - Payern, Pro Audito St. Gallen

«Das Was bedenke, mehr bedenke Wie»

Goethe

Es ist der 28. März 1948, ein Sonntag, sogar ein Ostersonntag. An diesem Tag erblickt Fredy Brunner das Frühlingslicht der Welt in St. Gallen. Was wird aus diesem Ostersonntagskind einmal werden?

Jetzt, im Alter von 77 Jahren, blickt Fredy Brunner zurück. Geprägt hat ihn massgeblich der Christliche Verein Junger Menschen (CVJM), damals die weltweit grösste christliche Jugendorganisation. Hier werden ihm christliche Werte vermittelt. Im Rahmen von religiösen und sportlichen Aktivitäten kann er seine Persönlichkeit und sein Urvertrauen entwickeln, ein kostbarer Schatz für sein ganzes Leben. Die religiöse Toleranz leben ihm seine Eltern vor, die Mutter katholisch, der Vater evangelisch-reformiert, in der damaligen Zeit eine gewagte Verbindung.

Fredy Brunner besucht die Sekundarschule Bürgli, danach die Kantonsschule St. Gallen und studiert anschliessend Architektur an der ETH in Zürich. Und was jetzt? Anfang der Siebzigerjahre löst der Erdölschock vor allem in der Bauwirtschaft eine Rezession aus, keine gute



Bild: Regina Kühne

Startbasis für einen Architekten. Da bietet sich ihm die Chance, für drei Jahre die Aufgabe des vollamtlichen Sekretärs des CVJM in St. Gallen zu übernehmen. Und wenn Fredy Brunner etwas anpackt, dann mit voller Leidenschaft. Er hört auf die Jungen, die wollen, dass auch Mäd-

chen im CVJM aufgenommen werden. Zuerst wollen sie gemischte Gruppen, merken aber, dass Jungen und Mädchen im Teenageralter unterschiedliche Bedürfnisse haben. So gibt es getrennte Gruppen und gemeinsame Aktivitäten für die Leitenden. Ein besonderes Erlebnis sind die dreiwöchigen Sommerlager im Engadin, ein Biotop für soziales Lernen.

Fredys Vater arbeitete während 50 Jahren in der Firma Markwalder und stand vor der Pensionierung. Herr Markwalder bat Fredy Brunner darum, doch in die Firma einzusteigen. Aber was hat das mit seinem Beruf als Architekt zu tun? Die Firma Markwalder musste die Büromöbelabteilung der neuen Welt der EDV anpassen. So bot sich eine einmalige Gelegenheit, eine moderne Büroeinrichtung mitzuentwickeln und zu gestalten. Da kann Fredy Brunner sein Fachwissen als Architekt sehr wohl einbringen. In der Folge übernimmt er bald die Markwalder + Co. AG und führt den Betrieb zusammen mit seiner Frau während 25 Jahren. Fredy Brunner erinnert sich, dass er sein ETH-Studium noch mit dem Rechenschieber und ohne EDV gemacht hat. Wenig später beginnt die Digitalisierung mit ersten elektronischen Geräten, welche die Büroarbeit grundlegend verändern sollten.

Neben seiner intensiven Tätigkeit als Verwaltungsratspräsident und Geschäftsführer der Firma Markwalder war er auch gesellschaftspolitisch aktiv. So diente er als Hauptmann der Schweizer Armee, war unter anderem Präsident des Verbandes der schweizerischen Papeteristen und war Mitglied des Schulrates, nachher Mitglied des Stadtparlamentes. Als sich herausstellt, dass keines der drei Kinder das Geschäft übernehmen will, muss eine externe Nachfolgelösung gesucht werden. Kaum war



Bild: Regina Kühne

eine glückliche Lösung gefunden, kommt die Anfrage der FDP, sich als Stadtrat zur Verfügung zu stellen.

Obwohl er sich als Unternehmer ein Stadtratsmandat vorerst nur schwer vorstellen kann, wird er im Herbst 2004 in den Stadtrat gewählt. Innert fünf Wochen muss er den Übergang organisieren, das Büro bei Markwalder räumen und sich auf die neue Aufgabe als Stadtrat vorbereiten.

Dort übernimmt er die Verantwortung für die Technischen Betriebe. Einige meinen, hier könne er eine ruhige Kugel schieben, aber das liegt nicht im Temperament von Fredy Brunner. «Ich liebe es, wenn etwas läuft und es rasch vorwärts geht». So darf er unter anderem die



Bild: Regina Kühne

neue Busflotte beschaffen, Kehrichtheizkraftwerk und Fernwärme ausbauen, das Energiekonzept 2050 entwickeln, Kleinkraftwerke bauen sowie die Deponie Tüfenobel ausbauen. Er gleist aber Projekte nicht nur auf, er ist erst zufrieden, wenn sie auch gut zu Ende geführt sind.

Als Architekt hat er gelernt, dass es bei Projekten nicht nur um die Sache, sondern mehr noch um die beteiligten Menschen geht. Immer wieder begleitet ihn das Goethezitat aus Faust II, «das Was bedenke, mehr bedenke Wie». Das «Wie» bedeutet die sorgsame Umsetzung von Projekten unter Einbezug aller Betroffenen, und besonders auch jener, welche scheinbar negative Auswirkungen befürchten. So lässt er beim Start des Geothermie Projektes - statt sofort zur Sache zu kommen und lange zu reden - die beteiligten Experten aus den verschiedensten Ländern sich zuerst ausgiebig begrüßen und austauschen. Die gute Atmosphäre und die Leidenschaft für ein gutes Projekt zieht sich dann wie ein roter Faden durch die Realisierung.

Ein Infrastruktur-Projekt mit Pionier-Charakter ist immer auch mit Risiken behaftet, über welche die Bevölkerung immer wieder umfassend informiert wird. Als dann trotz aller Vorsicht das Erdbeben geschieht, nimmt die

Bevölkerung dies erstaunlich gelassen zur Kenntnis. Und die meisten wollen das Projekt fortsetzen, dies ist bis heute so geblieben.

Nach 10 Jahren und im Alter von 67 Jahren tritt Fredy Brunner als Stadtrat zurück. Zu seiner grossen Überraschung darf er noch längere Zeit aktiv als Verwaltungsratspräsident in einigen Verwaltungsräten mitwirken. Diese Mandate laufen jetzt aus. In den vergangenen 5 Jahren hat er sich als Patronatspräsident intensiv für die Realisierung des besonderen Orgel-Projektes in der Stadtkirche Laurenzen eingesetzt. Heute beschäftigt ihn auch sehr persönlich die vielen Kirchenaustritte und die Folgen, welche in den nächsten Jahren auf unsere Gesellschaft zukommen werden. Wer vermittelt in Zukunft überhaupt noch ethische Werte, wie finanzieren wir zukünftige Aufgaben der Kirche und wer wird die Infrastruktur unterhalten? Beim Erzählen strotzt Fredy Brunner vor Vitalität und Leidenschaft, man spürt seine Begeisterung und ahnt, was für eine immense Schaffenskraft dahintersteckt.

Die Tochter und die beiden Söhne sind längst ausgeflogen und gründeten ihre eigenen Familien. Es entsprossen neun Enkelkinder, die sein Leben zusätzlich bereichern. Letztes Jahr sind darum seine Frau Yvonne und er



Bild: Regina Kühne

aus der grossen Eigentumswohnung in eine kleinere Mietwohnung an der Peter-und-Paul-Strasse umgezogen. Gibt es noch Wünsche, die er sich erfüllen möchte? Er möchte mehr in Europa reisen und dabei das Zeichnen wieder aufnehmen, und zeigt mir eine frühere Zeichnung mit Ölkreide von einem Haus in prächtiger Landschaft. Fredy Brunner resümiert: «Ich darf auf ein total erfülltes und ungeheuer vielfältiges Leben zurückschauen und freue mich darum ebenso auf die nächste Zukunft».

Notiert: Albert Baumgartner

Wenn eine ausserordentlich hohe Rechnung zu schlaflosen Nächten führt ...

Den meisten älteren Menschen in der Schweiz geht es finanziell gut bis sehr gut. Daneben müssen aber ca. 20 Prozent der Seniorinnen und Senioren mit sehr knappen finanziellen Mitteln auskommen. Eine ausserordentlich hohe Auslage kann deren Budget schnell aus den Fugen bringen.

Drei Beispiele:

- Frau Meier hat nach einem langen und kalten Winter eine unerwartet hohe Heizkostenabrechnung erhalten und muss 800.– CHFw nachzahlen. Frau Meier lebt mit dem Existenzminimum der Ergänzungsleistung (EL) und verfügt über kein Vermögen. Die Rechnung sprengt ihr knappes Budget.



Bild: Daniel Ammann

- Pro Senectute leistet einen Beitrag von 650.– CHF an die Heizkostenabrechnung und kann so das Mietverhältnis sichern.
- Herr Müller ist seit einem Sturz leicht gehbehindert und muss in eine altersgerechte Wohnung mit Lift umziehen. Die Umzugs- und Reinigungskosten betragen insgesamt 3500.– CHF. Er lebt von der AHV und EL und verfügt nur noch über 4000.– CHF Vermögen. Damit ist er nicht in der Lage, den Umzug zu bezahlen.
- Pro Senectute kann Herrn Müller mit einem Beitrag von 3200.– CHF den Umzug mitfinanzieren.
- Frau Schmid hört seit einigen Jahren immer schlechter. Inzwischen bereitet es ihr große Mühe, Gesprächen in normaler Lautstärke zu folgen. Da Frau Schmid sehr aktiv ist und eine Seniorenturngruppe leitet, benötigt sie zwei Hörgeräte. Ein Hörgerätegeschäft offeriert zwei preisgünstige Hörgeräte für insgesamt 3100.– CHF. Die AHV beteiligt sich mit 1360.– CHF. Frau Schmid lebt mit dem Existenzminimum der Ergänzungsleistung und hat kein Vermögen. Die Anschaffung der Hörgeräte belastet ihr Budget schwer.

- Pro Senectute kann die Anschaffung der Hörgeräte mit 1500.– CHF unterstützen.

Bei allen drei Beispielen ist es Pro Senectute dank finanziellen Mitteln des Bundes aus 17/18 ELG und eigenen Mitteln möglich, rasch, unkompliziert und wirksam zu helfen. Die sogenannte «Individuelle Finanzhilfe» ermöglicht es Pro Senectute, Seniorinnen und Senioren mit einem knappen Budget, Leistungen auszurichten, wenn alle Ansprüche aus AHV, EL, Krankenkasse etc. ausgeschöpft sind und die ausserordentliche und unerwartete Auslage das Budget übersteigt. Jede Situation wird im Beratungsgespräch ausführlich besprochen und die finanzielle Hilfe wird jeweils individuell vereinbart.

Bereitet Ihnen eine ausserordentliche Auslage schlaflose Nächte? Haben Sie Fragen rund um das Thema Finanzen und Individuelle Finanzhilfe? Wir beraten Sie gerne kostenlos und diskret.

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

Notiert: Christina Gill

Hilfe- und Betreuungsangebot von Pro Senectute

Viele alte Menschen möchten möglichst lange zu Hause in ihrer vertrauten Wohnung leben. Mit zunehmendem Alter, wenn die Hilfebedürftigkeit zunimmt, sind viele auf die Unterstützung durch die Familie, Freunde und Nachbarn angewiesen.

Angehörige haben aber nebst der Betreuung von Eltern auch noch andere Verpflichtungen wie eigene Familie, Beruf usw. und sind oftmals dann sehr belastet, manchmal sogar überlastet. Viele demenzkranke Menschen

werden im häuslichen Umfeld versorgt und gepflegt, was für die Angehörigen eine enorme körperliche und emotionale Belastung sein kann. Hier springt die Pro Senectute ein. Am Bedarf der Angehörigen orientiert übernimmt sie verschiedene Aufgaben, damit betreuende und pflegende Angehörige auch Freizeit haben und neue Kraft schöpfen können. Haushelferinnen unterstützen bei Hausarbeiten, Einkaufen oder Betreuung, befristet oder unbefristet. In der Regel ist immer die gleiche Haushelferin im Einsatz – dadurch entsteht Vertrautheit und Sicherheit.

Pro Senectute ist aktuell beispielsweise bei einem Mann im Einsatz, der einen Hirnschlag erlitten hat. Seine Ehefrau kann ihn kaum alleine lassen, was sie sehr beengt und ans Haus bindet. Hier geht regelmässig eine Haushelferin in den Einsatz, damit die Ehefrau einen Nachmittag für sich zum «Auftanken» hat. Gleichzeitig packt die Haushelferin während des Betreuungseinsatzes bei Haushaltarbeiten an und die Frau hat mehr Zeit für andere Aufgaben.



Bild: Daniel Ammann

In einem anderen Fall unterstützt Pro Senectute die Tochter einer an Alzheimer erkrankten Mutter. Da die Tochter ein Kind bekommen hat, kann sie sich vorübergehend nicht mehr so viel um ihre Mutter kümmern. Pro Senectute ist eingesprungen und eine Haushelferin hat stellvertretend die Betreuung der Mutter übernommen. Gemeinsam erledigen die Haushelferin und Kundin den Wochenkehr, die Wäsche und den Einkauf. Die Tochter hat Hilfe und ist sicher, dass ihre Mutter vorübergehend gut versorgt ist.

Für unsere Haushelferinnen werden jährlich Fortbildungen zu verschiedenen Themen angeboten, damit sie für den praktischen Alltag gut gerüstet sind.

Pro Senectute bietet folgende Dienstleistungen zur Unterstützung von Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige an:

- Unterstützung im Haushalt wie staubsaugen, Küche und Bad reinigen, betten, waschen, bügeln
- Übernahme der Fensterreinigung und des Frühlingsputzes
- Hilfe rund ums Essen wie einkaufen, kochen, abwaschen, Mahlzeitendienst
- Unterstützung bei der Alltagsbewältigung, stellvertretende Betreuung während Abwesenheit von Angehörigen

Möchten Sie, dass wir Sie entlasten, dann kommen wir gerne vorbei und klären vor Ort mit Ihnen zusammen, wie wir Sie unterstützen und entlasten können.

Haben Sie noch Fragen? Dann melden Sie sich bei uns. Pro Senectute Stadt St. Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen, 071 227 60 00.

Notiert: Ursi Baumann

Pro Senectute in den Quartieren

Vielen Lesenden ist möglicherweise noch nicht bekannt, dass Pro Senectute in verschiedenen Quartieren der Stadt St. Gallen aktiv ist und mit der Sozialraumorientierten Altersarbeit die Menschen vor Ort dabei unterstützt, ihre Anliegen für ein «altersgerechtes» Quartier zu formulieren und an den richtigen Stellen in St. Gallen einzubringen.

Zu Beginn der Arbeit in den Quartieren wurden jeweils während rund eines Jahres Sozialraumanalysen durchgeführt. Diese enthielten neben klassischen Analysemethoden zur Erhebung des Ist-Zustandes auch aktivierende Elemente, in denen versucht wurde, direkt mit der älteren Bevölkerung in den Quartieren in Kontakt zu kommen. Als Resultat wurde teilweise bereits in der Analysephase mit Seniorinnen und Senioren an Verbesserungen in ihrem näheren Wohnumfeld gearbeitet. In allen Gebieten bestand am Schluss der Sozialraumanalyse bei Seniorinnen und Senioren der Wunsch, sich als Gruppe längerfristig für Veränderungen im Quartier einzusetzen. Daraus entstanden, als zentrales Element

zur Umsetzung der Sozialraumorientierten Altersarbeit von Pro Senectute Stadt St. Gallen, in fünf verschiedenen Stadtgebieten Interessengruppen (IG Alter).

- 2013 im Gebiet Südost
- 2017 im Quartier Heiligkreuz
- 2018 im Quartier Lachen
- 2019 im Quartier Winkeln
- 2022 im Gebiet Bruggen & Haggen

In diesen Interessengruppen sind seit Beginn auch Organisationen und Institutionen (z.B. Kirchen, Quartiervereine, Heime usw.) vertreten.

Die Mitarbeiterinnen der Pro Senectute koordinieren die Gruppen, bieten wo gewünscht Unterstützung, vermitteln Kontakte zu Behörden und Organisationen und achten darauf, dass die Gruppen für neue Mitglieder offenstehen.

Sie orientieren sich in ihrer Arbeit in den Quartieren an den Grundsätzen der Gemeinwesenarbeit. Wichtige Aspekte dieser Grundsätze sind:

- Von den Betroffenen ausgehen
- Aktivierung und Mobilisierung der Zielgruppe
- Aktive Mitarbeit/Beteiligung der Zielgruppe fördern (Empowerment) – MIT anstatt FÜR die Betroffenen
- Verbindlichkeit, Verlässlichkeit und Zeit, damit zwischen den Menschen Vertrauen aufgebaut und eine konstruktive Beteiligungskultur entstehen kann
- Gezielter Einbezug von Institutionen, Organisationen, Vertreter/-innen aus Politik und Verwaltung sowie weiteren Akteur/-innen
- Vermittlung zwischen verschiedenen Gruppen, Instanzen und Anliegen
- Bei Bedarf anwaltschaftliches Engagement für Personengruppen, die in gewissen Bereichen verletzlich sind.

Schwerpunkte der Themen, die in den Interessengruppen bearbeitet werden, sind: Bauliche Gestaltung des Wohnumfeldes, Treffpunktmöglichkeiten, gegenseitige Unterstützung, öffentlicher Verkehr, oder Wohnen im Alter.

Zur Bearbeitung von Anliegen, trifft man sich regelmässig zu Arbeits- und Interessengruppen-Sitzungen. Aktuell ermöglichen die Interessengruppen jährlich über 130 Angebote, bei denen sich Seniorinnen und Senioren ungezwungen begegnen können.

Mit dem Aufbau und der Führung der Interessengruppen konnte in der Stadt ein Netz aufgebaut werden, das die dauerhafte Beteiligung von Seniorinnen und Senioren an der Gestaltung ihres Wohnumfeldes ermöglicht. Durch die Arbeit der Interessengruppen konnte die Berücksichtigung spezifischer Bedürfnisse bei verschiedenen Verwaltungsstellen deutlich verbessert werden.

Notiert: Roberto Bertozzi



Bild: Claudio Bäggli



Bild: Daniel Ammann

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

Spaziergruppe; Wanderungen; E-Bike-Velotouren

25–33

Wellness

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

34–41

Aqua Fit[★]

Das Gelenk entlastende Ausdauer- und Krafttraining

Da Sie im Wasser nur noch einen Zehntel des Körpergewichts haben, ist Aqua Fit die ideale Gelenk entlastende Trainingsform 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. Für Nichtschwimmer und Nichtschwimmerinnen geeignet, welche sich ins tiefe Wasser trauen. Die Schwimmweste verhindert ein Absinken.

Hinweise

Aufgrund der Sanierung des Hallenbades Blumenwies sind leider nur verkürzte Kursblöcke möglich.
Wassertemperatur: ca. 28 °C. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummern 150

Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 14.15 bis 15.00 Uhr
Daten	21.10. bis 16.12.2025 (9 Kurstage)
Ort	Hallenbad Blumenwies Martinsbruggstrasse 25, 9016 St. Gallen
Kosten	Fr. 135.- für 9 Lektionen Preise inkl. 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.
Leitung	Ursula Rohrer

Wassergymnastik[★]

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.

Kursnummer	154
Tag / Zeit	Jeweils montags von 12.15 bis 13.05 Uhr
Daten	11.8. bis 15.12.2025 (19 Kurstage)
Ort	Hallenbad Volksbad Volksbadstrasse 6, 9000 St. Gallen
Kosten	Fr. 285.– für 19 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.
Leitung	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[★]

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.

Tag / Zeit	Unterschiedliche Wochentage je nach Standort.
Daten	Die Turn- und Bewegungsstunden finden wöchentlich statt. Während der Schulferien fallen sie aus.
Ort	Verschiedene Standorte in St. Gallen (siehe nächste Seite).
Anmeldung	Nicht notwendig. Kommen Sie einfach zur angegebenen Zeit vorbei.
Kosten	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
Gotthelfstrasse 9–11, 9011 St. Gallen

Tag/Zeit Dienstags, 17.30 bis 18.30 Uhr

Leitung Tatjana Tresp 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 Kirchgemeindehaus Stephanshorn
Stephanshornstr. 25, 9016 St. Gallen

Tag/Zeit Dienstags, 9.00 bis 10.00 Uhr

Leitung Jeannette Wey und Martha Temprana

Ort Kirchgemeindsaal Heiligkreuz
Langgasse 120b, 9008 St. Gallen

Tag/Zeit Freitags, 9.00 bis 10.00 Uhr

Leitung Tatjana Tresp und Rocio Agostini

St. Gallen West

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

Line Dance[★]

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

Tag / Zeit

Stufe 1: jeweils donnerstags von 13.00 bis 14.15 Uhr
Stufe 2: jeweils donnerstags von 8.30 bis 9.45 Uhr
Stufe 3a: jeweils mittwochs von 8.30 bis 9.45 Uhr
Stufe 3b: jeweils mittwochs 10.00 bis 11.15 Uhr
Stufe 4: jeweils dienstags von 10.45 bis 12.00 Uhr
Spezial: jeweils donnerstags von 10.00 bis 11.15 Uhr

Daten Alle Kurse je 14 Kurstage (KW 34–51)
 Ausfalldaten siehe Kursflyer

Ort Tangolokal Almacén
 Davidstrasse 42, 9000 St. Gallen

Kosten Fr. 315.– für 14 Lektionen

Leitung Brigitte Gemperle

Tennis[★]

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 13.30 bis 15.00 Uhr

Daten

Beide Niveaus:

1. Durchführung:

26.9. bis 31.10.2025 (6 Kurstage)

2. Durchführung:

14.11. bis 19.12.2025 (6 Kurstage)

Ort

Tenniscenter Ullmann-Halle
Gaiserwaldstrasse 16, 9015 St. Gallen

Kosten

Neueinsteigende:

Fr. 180.– für 6 Lektionen

Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene:

Fr. 270.– für 12 Lektionen

Leitung

Peter Halter

Zumba Gold[★]

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.

Kursnummern	Gruppe 1: 180 Gruppe 2: 185
Tag / Zeit	Gruppe 1: jeweils mittwochs von 9.00 bis 10.00 Uhr Gruppe 2: jeweils donnerstags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Daten	Gruppe 1: 13.8. bis 17.12.2025 (17 Kurstage) Ausfalldaten: 8.10. und 15.10.2025 Gruppe 2: 14.8. bis 18.10.2025 (17 Kurstage) Ausfalldaten: 9.10 und 16.10.2025
Ort	Dance Factory 4 You Dianastrasse 14, 9000 St. Gallen
Kosten	Fr. 306.– für 17 Lektionen
Leitung	Claudia Höhener

Haben Sie noch Fragen?



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

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Spaziergruppe[★]

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

Romanshorner Wald

24.7.2025 – 5,5 km / 2 Stunden / auf 58 m / ab 56 m

Sennwald – Frümsern

21.8.2025 – 5 km / 2 Stunden / auf 180 m / ab 190 m

Wiezikon Wies – Münchwilen

18.9.2025 – 5,5 km / 2 Stunden / auf 25 m / ab 70 m

Kaien – Heiden

16.10.2025 – 4,5 km / 2 Stunden / auf 82 m / ab 242 m

Glattburg – Niederbüren

13.11.2025 – 5,6 km / 2 Stunden / auf 70 m / ab 140 m

Kesswil – Altnau

11.12.2025 – 6 km / 2 Stunden / auf 29 m / ab 34 m

Wanderungen[★]

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

Bezikon – Uznach

2.7.2025 – 5,5 km / 2¼ Stunden / auf 100 m / ab 230 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Kurzrickenbach – Scherzingen

16.7.2025 – 8,2 km / 2¼ Stunden / auf 165 m / ab 165 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Chellenbachtobel – Gossau

30.7.2025 – 6,5 km / 2¼ Stunden / auf 170 m / ab 200 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Bussnang – Märstetten

13.8.2025 – 7,5 km / 2¼ Stunden / auf 50 m / ab 30 m

Leitung: Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46

Tagesausflug

27.8.2025 – Details folgen auf separatem Flyer

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Amriswil – Uttwil

10.9.2025 – 7,5 km / 2 Stunden / auf 75 m / ab 105 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Andwiler Moos – Andwil

24.9.2025 – 7,2 km / 2¼ Stunden / auf 100 m / ab 210 m

Leitung: Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46

Rebweg Altstätten – Balgach

8.10.2025 – 7 km / 2½ Stunden / auf 96 m / ab 180 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Sulgen – Donzhausen

22.10.2025 – 8,2 km / 2 Stunden / auf 75 m / ab 75 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Speicher Bendlehn – Teufen

5.11.2025 – 6,5 km / 2 Stunden / auf 110 m / ab 200 m

Leitung: Carmelia Baerlocher, Tel. 071 344 25 46

Wittenbach – Sitterstrandweg – Wittenbach

19.11.2025 – 7 km / 2¼ Stunden / auf 160 m / ab 160 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Advents Wanderung

10.12.2025 – Details folgen auf separatem Flyer

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Tageswanderungen

Brambrüesch – Feldis

14.7.2025 – 10 km / 3 Stunden / auf 605 m / ab 225 m

Leitung: Kurt Bühler, Tel. 079 333 96 83

Sternen – Leimensteig – Gais

28.7.2025 – 10,3 km / 3½ Stunden / auf 485 m / ab 400 m

Leitung: Roland Brunner, Tel. 079 757 08 55

Spitzmeilenhütte SAC

11.8.2025 – 12,9 km / 4 Stunden / auf 552 m / ab 552 m

Leitung: Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81

Pany – Buchnertobel

25.8.2025 – 10,4 km / 3¼ Stunden / auf 550 m / ab 350 m

Leitung: Denise Danthine, Tel. 078 885 69 92

Ermatingen – Napoleon Turm

8.9.2025 – 14,8 km / 3¾ Stunden / auf 300 m / ab 300 m

Leitung: Rolf Franken, Tel. 079 338 44 42

Amdener Höhenweg

22.9.2025 – 11 km / 3½ Stunden / auf 336 m / ab 731 m

Leitung: Juliet Dawnay, Tel. 079 265 28 27

Filzbach – Thalsee

20.10.2025 – 8,6 km / 3½ Stunden / auf 642 m / ab 642 m

Leitung: Denise Danthine, Tel. 078 885 69 92

Regensberg – Lägern

3.11.2025 – 12 km / 3¼ Stunden / auf 440 m / ab 640 m

Leitung: Rolf Franken, Tel. 079 338 44 42

Köbelisberg

17.11.2025 – 9,6 km / 3 Stunden / auf 450 m / ab 491 m

Leitung: Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81

Heerbrugg – Marbach – Altstätten

1.12.2025 – 10,9 km / 3½ Stunden / auf 455 m / ab 390 m

Leitung: Roland Brunner, Tel. 079 757 08 55

Adventswanderung

15.12.2025 – Details folgen auf separatem Flyer

Leitung: Kurt Bühler, Tel. 079 333 96 83

Schneeschuhwandern[★]

Trotz Schnee und Kälte müssen Wandernde im Winter nicht auf Erlebnisse in der freien Natur verzichten. Mit Schneeschuhen wandern wir während drei- bis vierstündigen Touren durch verschneite Landschaften und erleben die Stille der Natur. Die Tourenleitenden geben bei Bedarf eine Einführung in die Technik.

Anforderungen

Unsere Touren verlaufen auf Schneeschuh-Trails, Wanderwegen und bei guten Verhältnissen auch im offenen Gelände. Sie werden in der Vorbereitungsphase rekosniziert. Für jede Tour kommunizieren wir die Laufzeit ohne Pausen und Reserven und die Anzahl Höhenmeter bergauf und bergab. Jede teilnehmende Person handelt eigenverantwortlich und wägt für sich ab, ob die angebotene Tour den persönlichen Möglichkeiten entspricht.

Ausrüstung

Stabile wintertaugliche Wanderschuhe, Schneeschuhe, Wanderstöcke mit breiten Schneetellern, warme Bekleidung, Tagesrucksack, Verpflegung.

Daten

Aufgrund der unsicheren Schneesituationen in unseren Regionen verzichten wir auf fixe Termine. Sobald genügend Schnee liegt, laden wir Sie bei guten Verhältnissen und Verfügbarkeit von Leitungspersonen zu Schneeschuhwanderungen ein.

Informationen und Anmeldung für die einzelnen Touren

Jeweils 3 bis 4 Tage vor der Durchführung wird das Programm mit allen Detailangaben an die den Tourenleitenden gemeldeten E-Mail-Adressen versandt. Die Anmeldung erfolgt dann direkt via E-Mail an die jeweilige Leiterperson.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kosten

Fr. 10.– pro Tour exkl. Verpflegung und Billette.
Barzahlung vor Ort.

Wintersportwoche 2026

Von Sonntag, 11. bis Samstag, 17. Januar 2026 bieten wir für wanderfreudige und schneesuhbegeisterte Seniorinnen und Senioren eine Wintersportwoche in Pontresina an.

Pontresina ist für seine atemberaubende Berglandschaft und die traditionelle Architektur bekannt. Auf 1805 Metern im Oberengadiner Seitental Val Bernina gelegen, bietet der Winter hier die perfekten Voraussetzungen für alle, die es lieben, die winterliche Landschaft zu Fuss oder mit den Schneeschuhen zu erkunden. Knirschender Schnee unter den Füßen, klare Winterluft und atemberaubende Ausblicke: Die Winterwanderwege und Schneeschuhtrails sind ideal, um die alpine Ruhe zu geniessen und die Natur intensiv zu erleben. Von Montag bis Freitag stellen wir jeden Tag eine Schneeschuhtour und eine Winterwanderung zur Auswahl; Teilnehmende entscheiden am Vorabend, ob sie lieber sportlich oder gemütlich – d.h. mit oder ohne Schneeschuhe – unterwegs sind.

Wir wohnen im Hotel Engadinerhof, einem traditionsreichen Haus an zentraler Lage. Mit einem reichhaltigen Frühstück und 4-Gang-Abendmenü wird für das leibliche

Wohl gesorgt. Die Leitung wird von Juliet Dawnay und Kurt Breu übernommen.

Ausschreibungsunterlagen und Anmeldeformulare werden Ende August 2025 an die bekannten E-Mail-Adressen verteilt. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an «juliet.dawnay@bluewin.ch»

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.

E-Bike-Velotouren

Auch in der zweiten Jahreshälfte finden im zweiwöchigen Rhythmus jeweils an den Montagen wieder die E-Bike-Velotouren statt. Im Angebot der ganztägigen Velotouren gibt es leichtere und anspruchsvollere Touren.

Anforderungen

Die Streckenlängen betragen 60 – 76 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, d. h. mit gut eingestellten Bremsen, funktionierenden Schaltungen usw. Die Lichtpflicht gilt für alle motorisierten Velos und zwar auch tagsüber. Das Frontlicht muss tagsüber, das Rücklicht bei

schlechter Sicht und bei Beginn der Abenddämmerung eingeschaltet sein.

Velohosen, Wind-/Regenschutz, Velohandschuhe, Sonnenbrille etc. erleichtern das Fahren. Das Tragen eines Velohelms ist obligatorisch, eine Getränkeflasche gehört auf jede Tour. Allen Teilnehmenden wird empfohlen, einen Notfallausweis mit Telefonnummer einer Kontaktperson sowie eine eigene Taschenapotheke mit den notwendigsten Hilfsmitteln mitzunehmen.

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 vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Übersicht Touren

Datum	Tour	Anforderungen	Leitung
7.7.2025	Insel Reichenau	65 km / 500 hm	Urs Siegwart 079 716 94 73 urs.siegwart@bluewin.ch
21.7.2025	Vorarlberger Riet	60 km / flach	Rosmarie Kaltbrunner 077 424 81 51 r.kaltbrunner@hispeed.ch
4.8.2025	Nollen	72 km / 800 hm	Marcel Kölbener 079 365 71 59 marcel.koelbener@bluewin.ch
18.8.2025	Wil – Kloster Fischingen – St.Gallen	60 km / 700 hm	Marcel Kölbener 079 365 71 59 marcel.koelbener@bluewin.ch
1.9.2025	Sitter – Thur – Tour	71 km / 950 hm	Kurt Steiner 079 750 34 65 kurt.steiner6@bluewin.ch

Informationen

Die detaillierten Tourenbeschreibungen mit allen organisatorischen Hinweisen sowie Angaben über Anmeldung, Treffpunkte, Distanzen und Anforderungen können auf der Internetseite der Pro Senectute Stadt

St.Gallen («Kurse & Veranstaltungen» – «Fitness & Wellness» – «Sport in der Natur») heruntergeladen oder beim Kurssekretariat bestellt werden.

Beckenboden und Atem [★]

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.

Kursnummer	171
Tag / Zeit	Alle 14 Tage, jeweils donnerstags von 9.30 bis 10.45 Uhr
Daten	4.9. bis 11.12.2025 (6 Kurstage) Ausfalldaten: 2.10. / 16.10.2025
Ort	Praxisgemeinschaft Oberer Graben 44, 9000 St. Gallen
Kosten	Fr. 135 für 6 Lektionen
Leitung	Birgit Linder, dipl. Atemtherapeutin sbam

Freier atmen – freier leben[★]

«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 26.8. bis 9.12.2025 (11 Kurstage)
Ausfalldaten: 16.9./ 7.10./ 14.10/
21.10/ 18.11.2025

Ort Praxisgemeinschaft
Oberer Graben 44, 9000 St. Gallen

Kosten Fr. 275.– für 11 Lektionen

Leitung Silvia Wild, dipl. Atemtherapeutin und
dipl. Komplementärtherapeutin

Gesundheits-Qigong[★]

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 191

Tag / Zeit Jeweils donnerstags von
10.00 bis 11.00 Uhr

Daten 21.8. bis 11.12.2025 (13 Kurstage)
Ausfalldaten:
2.10. / 9.10. / 16.10. / 23.10.2025

Ort yogabewegt
Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

Kosten Fr. 260.– für 13 Lektionen

Leitung Igina Heer-Cavalleri,
dipl. Qigonglehrerin

Meditation am Morgen[★]

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

21.8. bis 11.12.2025 (13 Kurstage)
Ausfalldaten:
2.10. / 9.10. / 16.10. / 23.10.2025

Ort

yogabewegt
Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 260.– für 13 Lektionen

Leitung

Igina Heer-Cavalleri,
dipl. Qigonglehrerin

Meditations-Qigong der vier Jahreszeiten[★]

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 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	21.8. bis 11.12.2025 (13 Kurstage) Ausfalldaten: 2.10. / 9.10. / 16.10. / 23.10.2025
Ort	yogabewegt, Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen
Kosten	Fr. 195.- für 13 Lektionen
Leitung	Igina Heer-Cavalleri, dipl. Qigong-Lehrerin

Shinrin – Yoku Waldbaden[★]

Eine «bäumige» Sache für Ihre Gesundheit

Shinrin-Yoku Waldbaden ist ein achtsamkeitsbasiertes Gesundheitstraining in und mit der Natur. Erleben Sie die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit. Durch tiefes Durchatmen, langsames, bewusstes Gehen und die Aktivierung der Wahrnehmung fördern wir unser Wohlbefinden.

Kursinhalt

Wir tauchen ganz bewusst ein in den «Kosmos» Wald. Achtsamkeitsübungen bringen uns Ruhe und Gelassenheit und lassen uns durchatmen. Wahrnehmungsübungen wecken unsere Sinne und Lebensenergie.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die sich gerne in der Natur aufhalten. Wir bewegen uns während zwei Stunden sehr langsam auf naturbelassenen Wegen im Wald.

Sie brauchen etwas zum Trinken, der Witterung angepasste Kleidung und feste Schuhe. Es empfiehlt sich einen Insekten- / Zeckenschutz aufzutragen.

Kursnummer 199

Tag / Zeit Jeweils dienstags von 9.30 bis 11.30 Uhr

Daten 12.8. / 23.9. / 7.10.2025
Jedes Datum einzeln buchbar.

Ort Treffpunkt immer bei einer ÖV-Haltestelle in der Stadt St. Gallen. Detailinfos folgen nach der Anmeldung.

Kosten Fr. 10.– pro Durchführung
Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.

Leitung Marie-Louise Hanenberg,
Shinrin-Yoku Gesundheitstrainerin©

Silberschwäne – Ballett für Ladies und Gentlemen[★]

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: 13.8. bis 17.9.2025
2. Durchführung: 22.10. bis 26.11.2025
Beide Kurse je 6 Kurstage

Kosten Je Fr. 105.– für 6 Lektionen

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

Leitung Claudia Hansjakob, Ballettlehrerin und Bewegungspädagogin BGB

Yoga[★]

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

Tag / Zeit	Jeweils dienstags Gruppe 1: 8.30 bis 9.45 Uhr Gruppe 2: 10.15 bis 11.30 Uhr Gruppe 3: 13.45 bis 15.00 Uhr Gruppe 4: 15.30 bis 16.45 Uhr
Daten	12.8. bis 16.12.2025 (17 Kurstage) Ausfalldaten: 7.10. / 14.10.2025
Kosten	Fr. 340.– für 17 Lektionen
Ort	Yogabewegt Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen
Leitung	Julia Hagmann, Dipl. Yogalehrerin SYV



Bild: zVg

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)

Kursübersicht

Englisch★	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
Grundstufe	A1.1	Mittwoch	11.00–12.00	Dinahlee Obey Siering	227	U1
	A1.2	Mittwoch	08.30–09.30	Dinahlee Obey Siering	220	U1
	A2.1	Mittwoch	09.45–10.45	Dinahlee Obey Siering	226	U1
	A2.2	Montag	14.15–15.15	Karina Müller	225	U1
Mittelstufe	B2.1	Montag	09.45–10.45	Dinahlee Obey Siering	202	E1
	B2.1	Mittwoch	14.00–15.30	Dinahlee Obey Siering	200	U1
Mittelstufe Konversation	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★	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
Mittelstufe Konversation	B2.2	Mittwoch	09.00–10.00	Léna Zanchi	241	E1
Oberstufe Konversation	C1.2	Mittwoch	10.15–11.15	Léna Zanchi	240	E1
Griechisch	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
Grundstufe	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*	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
Beginnende	A0	Donnerstag	14.15–15.15	Gerarda Galli	276	E1
Grundstufe	A2.1	Donnerstag	09.00–10.00	Gerarda Galli	271	E1
	A2.1	Dienstag	10.50–11.50	Gerarda Galli	272	U1
Mittelstufe	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
Beginnende	A0	Dienstag	09.45–10.45	Martha Luisa Giger-Emiliani	293	E1
Grundstufe	A1.2	Dienstag	08.30–09.30	Martha Luisa Giger-Emiliani	287	E1
	A1.2	Mittwoch	15.45–16.45	Norma Girsberger	292	U1
Mittelstufe	B1.1	Dienstag	14.00–15.00	Norma Girsberger	281	U1
	B1.1	Dienstag	15.15–16.15	Martha Luisa Giger-Emiliani	289	E1
Mittelstufe Konversation	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[★]

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.

Kursnummer	Gruppe 1: 273 Gruppe 2: 274
Tag / Zeit	Gruppe 1: Jeweils dienstags von 09.40 bis 10.40 Uhr Gruppe 2: Jeweils montags von 10.15 bis 11.15 Uhr
Daten	Gruppe 1: 12.08 bis 16.12.2025 (16 Kurstage) Ausfalldaten: 30.9. / 7.10. / 14.10.2025 Gruppe 2: 11.08 bis 15.12.2025 (16 Kurstage) Ausfalldaten: 29.9. / 6.10. / 13.10.2025
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 208.- für 16 Lektionen
Leitung	Gerarda Galli



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

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

Schützen Sie sich vor Betrug[★]

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, 9.00 bis 12.00 Uhr

Datum 25. September 2025

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

Kosten Fr. 45.– für 3 Lektionen

Leitung Hans Rudolf Schneider

Windows 11 kennenlernen[★]

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. Dafür eignet sich der Kurs «Umstieg auf Windows 11».

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:** 16.9. bis 7.10.2025
2. Durchführung: 18.11. bis 16.12.2025
Ausfalldatum: 2.12.2025
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[★]

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 donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr

Daten 13.11. bis 27.11.2025 (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[★]

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 630

Tag / Zeit Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr

Datum 13. November 2025

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[★]

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 dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr

Daten 21.10. bis 04.11.2025 (3 Kurstage)

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

Kosten Fr. 225.- für 9 Lektionen

Leitung Monika Graf

Smartphone-Aufbaukurs[★]

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!

Kursnummern	1. Durchführung: 387 2. Durchführung: 387a
Tag / Zeit	1. Durchführung: jeweils mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr 2. Durchführung: jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	1. Durchführung: 27.8. und 3.9.2025 2. Durchführung: 2.12. und 9.12.2025 Beide Kurse je 2 Kurstage
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Je Fr. 150.– für 6 Lektionen
Leitung	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 Programminstallationen oder Reparaturen etc. vorgenommen.

Kosten

Fr. 70.– 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	58



Bild: Regina Kühne

Betriebsbesichtigungen [★]

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

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

Max Müller AG

Der Spezialist für Transport, Entsorgung, Recycling und Unterhalt

Egal ob Sie etwas zu entsorgen haben, eine Mulde für Bauschutt brauchen oder eine Dienstleistung wie zum Beispiel eine Kanalreinigung benötigen. Das 1942 gegründete Familienunternehmen Max Müller AG ist in allen diesen Bereichen tätig.

Lassen Sie sich an dieser Führung zeigen, was die Firma alles anbieten kann und wie Abfallentsorgung und Recycling funktioniert. Zudem erfahren Sie auch wie aus Abfallstoffen in gewissen Fällen wieder Wertstoffe werden können.

Kursnummer 607

Datum Donnerstag, 11. September 2025

Ort St. Gallen

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

Anmeldung Zwingend nötig bis Donnerstag,
4. September 2025

Forster Profilsysteme AG

Profilsysteme in Stahl und Edelstahl

Stahl ist ein faszinierender Werkstoff, der Eleganz und Stärke, Langlebigkeit und Zeitlosigkeit in sich vereint, wie kaum ein anderes Material.

Die Fachleute der Forster Profilsysteme AG sind Experten auf ihrem Gebiet. Sie kennen die Vorteile des Materials und sind begeistert von den Möglichkeiten, die Bauen mit Stahl heute eröffnet.

Die Firma entwickelt und produziert hochwertige Stahl- und Edelstahlprofile für Türen, Fenster und Fassaden und hat sich als Experte für Sicherheits- und Brandschutzlösungen etabliert.

Kursnummer 608

Datum Donnerstag, 2. Oktober 2025

Ort Romanshorn

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

Anmeldung Zwingend nötig bis Donnerstag, 25. September 2025

Hügli Nahrungsmittel AG

Von Bouillon, Fertiggerichten und trendigen Beef-Rubs

Suppen, Saucen, Bouillons, Würzmittel, funktionale Lebensmittel, Desserts, Fertiggerichte und Feinkost-Spezialitäten sind unsere kulinarische Welt. Unsere Mitarbeitenden produzieren all diese Produkte mit grosser Leidenschaft. Wir beliefern damit Gastronomie- und Industriekunden sowie den Lebensmitteleinzelhandel. Dank stetigen Innovationen ist Hügli heute einer der grössten Hersteller von haltbaren Convenience-Produkten in Europa.

Hinweis: Während der Führung sind Treppen zu bewältigen. Es gelten erhöhte Hygienevorschriften. Bitte beachten Sie das Merkblatt, welches Ihnen bei der Anmeldebestätigung zugestellt wird.

Kursnummer 609

Datum Donnerstag, 6. November 2025

Ort Steinach

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

Anmeldung Zwingend nötig bis Donnerstag, 30. Oktober 2025

Schach dem König – Grundkurs[★]

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

Kursnummern	1. Durchführung: 405 Fortsetzung / 2. Durchführung: 405a
Tag / Zeit	Jeweils donnerstags von 16.00 bis 17.30 Uhr
Daten	1. Durchführung: 21.8. bis 25.9.2025 (6 Kurstage) Fortsetzung / 2. Durchführung: 23.10. bis 27.11.2025 (6 Kurstage)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 135.- für 12 Lektionen
Leitung	Heinz Schoch

Schach dem König – Aufbaukurs[★]

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.

Kursnummern	1. Durchführung: 406 Fortsetzung / 2. Durchführung: 406a
Tag / Zeit	Jeweils donnerstags von 13.45 bis 15.45 Uhr
Daten	1. Durchführung: 21.8. bis 25.9.2025 (6 Kurstage) Fortsetzung / 2. Durchführung: 23.10. bis 27.11.2025 (6 Kurstage)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 180.– für 12 Lektionen
Leitung	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	61
Aus Zeit und Licht – Bilder sammeln	62
Flanieren mit der Kamera	63
Kreativität ausleben mit Procreate	64
Literaturklub	65
Malen	66
Philosophencafe	67
Worte bewegen	68

Auf den Spuren meines Lebens[★]

Biografisches Schreiben

Möchten Sie die Lust am Schreiben neu oder wieder entdecken?

Möchten Sie Abschnitte, Ereignisse oder Erlebnisse aus Ihrem Leben für Sie selber oder 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, Grammatik oder Schreibstil, sondern Ihr eigenes Erinnern und das schriftliche Festhalten Ihrer Gedanken.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Hinweis

Schreibheft und Schreibwerkzeug werden zur Verfügung gestellt.

Kursnummer	500
Tag / Zeit	Alle 14 Tage jeweils montags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	25.8. / 8.9. / 22.9. / 6.10.2025 (4 Kurstage) Bei Interesse der Teilnehmenden ist es möglich, den Kurs an folgenden Daten um 4 Kurstage zu verlängern: 20.10. / 3.11. / 10.11. / 24.11.2025
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[★]

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

Kursnummer 501

Tag / Zeit Jeweils mittwochs
von 09.00 bis 11.30 Uhr

Daten 3.9. bis 8.10.2025 (6 Kurstage)

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

Kosten Fr. 162.– für 18 Lektionen

Leitung Regina Kühne

Flanieren mit der Kamera[★]

Die Altstadt von St. Gallen in neuen Blickwinkeln

«Fotografieren ist ziemlich einfach. Man reagiert auf das, was man sieht» (Elliot Erwitt)
Das Auge ist dabei wichtiger als die Technik ...

Kursinhalt

Nach einer kurzen Einführung bummeln wir gemütlich durch die Gassen, 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. Wenn gewünscht hilft die erfahrene Kursleiterin mit Tipp und Tricks.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Hinweis

Teilnahme mit Handkamera oder Digitalkamera möglich.
Bitte witterungsangepasste Kleidung tragen.

Kursnummer 502

Tag / Zeit Jeweils dienstags
von 09.00 bis 11.30 Uhr

Daten 26.8. / 16.9. / 7.10.2025
Alle Daten einzeln buchbar

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

Kosten Je Fr. 27.- für 3 Lektionen
(exkl. allfällige Eintritte und ÖV-Kosten)

Leitung Regina Kühne

Kreativität ausleben mit Procreate[★]

Einführung in die Gestaltungs-App für das iPad von Apple

Möchten Sie gerne selbst Mandalas kreieren? Oder haben Sie künstlerische Ambitionen und würden gerne ein Portrait eines Ihnen wichtigen Menschen als Aquarell oder in Ölbildmanier malen?

Die App Procreate bietet auf einfache und spielerische Weise unerschöpfliche Möglichkeiten visuell künstlerisch tätig zu sein. Die Ergebnisse können problemlos ausgedruckt werden.

Kursinhalt

- 1. Kursteil:** Herunterladen und Installieren der App. Einfache Übungen zum Kennenlernen der Grundfunktionen.
- 2. Kursteil:** Anwendungsmöglichkeiten des Programms, abgestimmt auf Ihre individuellen Wünsche, kennenlernen und ausprobieren.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Eigenes iPad (iPadOS 15.4 oder höher). Apple Pencil (ca. Fr. 140.-). Ihre Apple-ID und die Zugangsdaten zu Ihrem Applekonto müssen Ihnen bekannt sein.

Hinweis

Beide Kursteile können auch einzeln gebucht werden. Bei Teilnahme nur am zweiten Kursteil muss die App bereits installiert sein und Sie müssen die Grundfunktionen von Procreate bereits kennen.

Kursnummern **1. Kursteil:** 507
2. Kursteil: 507a

Tag / Zeit Jeweils mittwochs
von 09.30 bis 11.30 Uhr

Daten **1. Kursteil:** 29.10. und 5.11.2025
(2 Kurstage)
2. Kursteil: 19.11 bis 10.12.2025
(4 Kurstage)

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

Kosten Fr. 24.- pro Kurstag
(exkl. App-Kosten)

Leitung Armin Kappeler

Literaturklub[★]

Eintauchen in neue Welten

Bücher beflügeln unsere Fantasie und regen unsere Gedanken an.

Lesen Sie gerne und möchten sich über das Gelesene mit Anderen austauschen? Dann könnte dies das passende Angebot für Sie sein.

Kursinhalt

Für jeden unserer literarischen Nachmittage lesen wir ein neues Buch.

An unseren Treffen tauschen wir in der Runde unsere persönlichen Leseerfahrungen aus und vertiefen die Romanhandlung im Gespräch.

Dank den jeweiligen Büchern tauchen wir im Gespräch in die unbekannte Umgebung und in neue Lebensbereiche ein.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Offenheit und Neugierde sowie natürlich Freude am Lesen und Diskutieren, auch die Bereitschaft sich auch auf «neue» und «andere» Bücher einzulassen, als Sie vielleicht sonst lesen.

Hinweis

Zur Vorbereitung auf den ersten Kurstag lesen Sie bitte folgendes Buch:

Fang Fang: Glänzende Aussicht
ISBN 978-3-455-01678-9

Kursnummer 503

Tag / Zeit	Jeweils montags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Daten	20.10. / 17.11. / 15.12.2025 (3 Kurstage)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 60.– für 6 Lektionen (exkl. Bücher)
Leitung	Esther Bermúdez

Malen[★]

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: 5.9. bis 24.10.2025 2. Durchführung: 31.10. bis 19.12.2025 Beide Kurse je 8 Kurstage
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 216.- für 8 Kurstage (exkl. Material)
Leitung	Louise Weber

Philosophen-Café[★]

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

Philosophie, das ist für viele trockene Theorie, die schwer verständlich ist, verschoben 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 Gruppe 1: Alle 14 Tage, jeweils mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr
Gruppe 2: wöchentlich jeweils mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr

Daten Gruppe 1: 20.8. bis 29.10.2025
Gruppe 2: 5.11. bis 10.12.2025
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

Neu

Worte bewegen – Sprache finden[★]

Mit Worten spielen und so die eigene Sprache finden

Haben Sie Freude an der deutschen Sprache und Lust, sich einmal intensiv damit zu beschäftigen? Dann könnte das ein Kursangebot für Sie sein!

Kursinhalt

Durch das Eintauchen in Kurztexte und Gedichte von Autorinnen und Autoren, sowie durch Beschäftigen mit Themen wie Heimat und Erinnerung werden Sie animiert, mit Sprache zu experimentieren. Ihr Gespür für Sprache wird dadurch wachsen. Im Laufe des Kurses kommen Sie so Ihrer eigenen Sprache immer mehr auf die Spur, bis Sie Ihren eigenen Ausdruck finden.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Interesse und Freude an der deutschen Sprache

Kursnummer 510

Tag / Zeit Jeweils montags
von 14.00 bis 17.00 Uhr

Daten 1.9. / 29.9. / 27.10. / 1.12.2025
(4 Kurstage)

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

Kosten Fr. 120.– für 12 Lektionen

Leitung Barbara Saladin
Autorin und Sprachsucherin

Möchten Sie gerne einen Kurs oder eine Gruppe leiten?

gemeinsam
sinnstiftend
unterwegs

Wir suchen

Immer wieder Menschen, die sich engagieren wollen!

Weitere Infos unter 071 227 60 00





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

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

Tag / Zeit Samstag 13.30 bis 16.00 Uhr

Daten 23. August 2025

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 oder über das Pro-Senectute-Kurssekretariat. Die Anmeldebestätigung erfolgt durch den VCS. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.amusebike.ch

Neu Lebensrückblick[★]

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 15.10. bis 10.12.2025 (8 Kurstage)

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

Kosten Fr. 192.- für 16 Lektionen

Leitung Walter Feurer
Theologe und Psychotherapeut

Mobil sein und bleiben[★]

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.

Kursnummer	617
Tag / Zeit	Mittwoch, 13.30 bis 17.00 Uhr
Datum	5. November 2025
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Teilnahme kostenlos dank der Unterstützung durch Partner und Sponsoren
Leitung	Mitarbeitende des öffentlichen Verkehrs und der Polizei

Sicher bleiben beim Autofahren[★]

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.

Kursnummer	601
Tag / Zeit	Mittwoch, 9.00 bis 11.30 Uhr
Datum	24. September 2025
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 135.– (inkl. 1 Fahrstunde) Fr. 90.– (exkl. Fahrstunde)
Leitung	Urs Tschirky Fahrlehrer und Instruktor VSR Senioren-schulung «Wie fahre ich»

Schützen Sie sich vor Betrug[★]

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, 9.00 bis 12.00 Uhr

Datum 25. September 2025

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

Kosten Fr. 45.– für 3 Lektionen

Leitung Hans Rudolf Schneider

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 Arzzeugnis 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.

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 Beschriebe 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 gewünschte Kursrubrik.

In den jeweiligen Rubriken finden Sie auf der rechten Bildschirmseite alle Kursflyer als PDF zum Herunterladen und nach Anklicken des grünen Buttons «Kursübersicht & Anmeldung» in der Bildschirmmitte eine Übersicht aller Kurse der gewählten Rubrik. In der Detailansicht der Kurse gibt es nach Anklicken des Buttons «Anmelden» die Möglichkeit, sich direkt 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



Haben Sie noch Fragen?



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

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

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 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

Sandra Stark, 071 227 60 08,
sandra.stark@sg.prosenectute.ch



Bild: Claudio Bäggli

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 Bäggi

Suntigs-Kafi im Südosten

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.

Tag / Zeit	Jeden zweiten Sonntag von 14.00 bis 16.00 Uhr
Daten	13.7. / 27.7. / 10.8. / 24.8. / 7.9. / 21.9. / 5.10. / 19.10. / 2.11. / 16.11. / 30.11. / 14.12. / 28.12.2025
Ort	Evang.-ref. Kirchgemeindehaus Grossacker Claudiusstrasse 11, 9000 St. Gallen

Sonntags-Grill 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.

Tag / Zeit	Jeweils sonntags von 12.30 bis 15.30 Uhr
Daten	20.7. / 17.8. / 28.9.2025
Ort	Evang.-ref. Kirchgemeindehaus Grossacker Claudiusstrasse 11, 9000 St. Gallen
Kosten	Fr. 5.00 für Wurst und Brot oder Vegi-Variante

Quartier-Stamm im Südosten

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

Tag / Zeit	Wöchentlich (ausser an Feiertagen), am Donnerstag von 9.30 bis 11.00 Uhr.
Ort	An wechselnden Orten im Einzugsgebiet
Kosten	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

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.

SÜDOSTEN

Kontakt: Sandra Stark, 071 227 60 08

Verzicht – vom Nutzen und Schaden einer Tugend

Datum	Mittwoch, 16. Juli 2025
Zeit	14.30 bis 16.00 Uhr
Ort	Evang.-ref. KGH Stephanshorn Stephanshornstrasse 25, 9016 St. Gallen

«Wenn i mol alt bi...»

Datum	Donnerstag, 25. September 2025
Zeit	14.30 bis 16.00 Uhr
Ort	Foyer Altersheim Notkerianum Rorschacher Strasse 258, 9016 St. Gallen

Freundschaften – wie sie mich durchs Leben begleiten

Datum	Freitag, 14. November 2025
Zeit	14.30 bis 16.00 Uhr
Ort	Foyer Altersheim Notkerianum Rorschacher Strasse 258, 9016 St. Gallen

WESTEN

Kontakt: Regula Schmid, 071 227 60 09

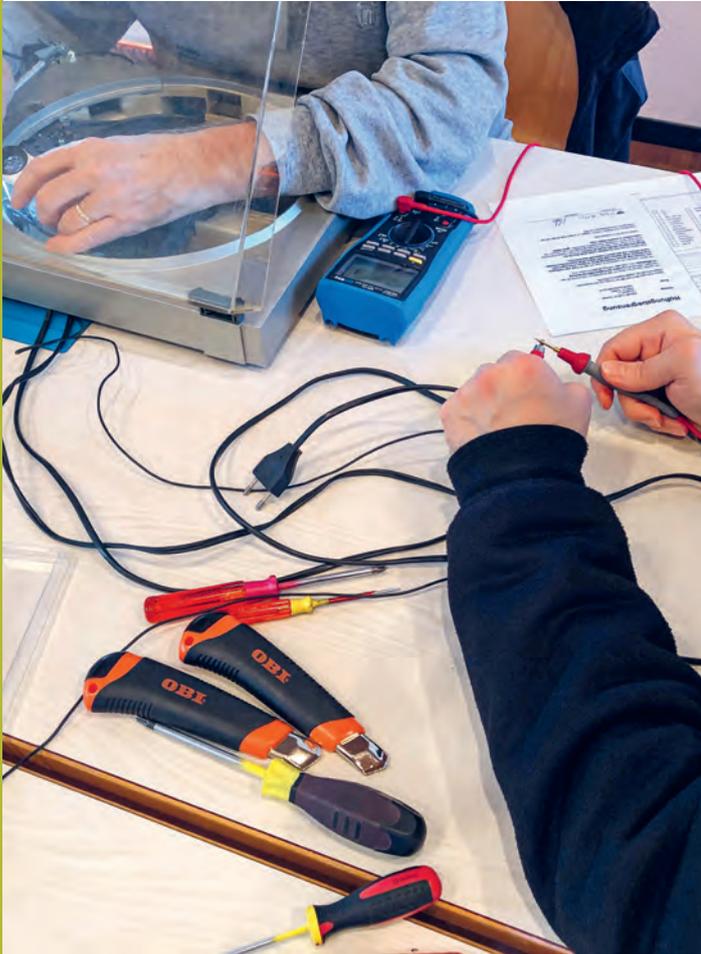
Kleider(moden)

Datum	Dienstag, 26. August 2025
Zeit	14.00 bis 15.30 Uhr
Ort	Kirchensaal Bruggen (im ersten Stock, hinterer Eingang in reformierte Kirche), Zürcherstrasse 223, 9014 St. Gallen

Freundschaft

Datum	Donnerstag, 30. Oktober 2025
Zeit	14.00 bis 15.30 Uhr
Ort	Pfarrheim Winkeln Herisauerstrasse 75, 9015 St. Gallen





Flicken statt wegwerfen in Winkeln

Die IG Alter Winkeln organisiert zusammen mit dem Repair Café St. Gallen einen Anlass in Winkeln und lädt dazu Jung bis Alt ein. Kostenlos werden vor Ort defekte Geräte, Spielsachen und Textilien so weit wie möglich in Stand gesetzt oder Sie werden beim selber Flickern unterstützt.

Das Café mit einer Spielecke für Kinder lädt zum Verweilen und zum Austausch ein. Es werden Getränke, Fladen und Kuchen angeboten. Die IG Alter Winkeln freut sich auf Ihr Kommen.

Datum	Samstag, 22.11. 2025
Zeit	10.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Pfarrheim Winkeln, Herisauerstrasse 75, 9015 St. Gallen

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 Partnerschaft begegnen
- Rechtliche und finanzielle Aspekte
- Alltagsgestaltung und Entlastungsangebote

Fachpersonen aus der Memory Clinic, der Neurologie Kantons-
spital SG, 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

Memory Clinic Geriatriische Klinik, T · 071 243 84 11



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

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/kontakte/

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

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.

Besuchen Sie auch unsere Homepage:

www.ass-stgallen.ch.

Veranstaltungen 2. Halbjahr

Ganztages-Ausflug: Pfahlbauerdorf Unteruhldingen

Datum Mittwoch, 20. August 2025

Bemerkung Anmeldung nötig

Halbtagesausflug: Kultur und Genuss in Winterthur

Datum Mittwoch, 17. September 2025

Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr

Bemerkung Anmeldung nötig

Zum Glück brauchen wir das Gehirn – aber wie?

Vortrag von Dr. Jürg Kesselring und musikalische Beiträge von Imelda Nater

Datum Freitag, 19. September 2025

Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr

Ort Centrum St. Mangen

«Glück»

Ein Vortrag von Prof. Mathias Binswanger

Datum Freitag, 24. Oktober 2025

Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr

Ort Centrum St. Mangen

Zauberei und Jonglage voller Poesie

Mit Klaus Gremminger

Datum Freitag, 21. November 2025

Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr

Ort Centrum St. Mangen

Adventsfeier

Mit Pfarrerin Andrea Weinhold und dem Senioren-orchester

Datum Freitag, 12. Dezember 2025

Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr

Ort Kirche St. Mangen

Stephan Ruckli
Senior Berater Privatkunden
St.Gallen

Ein Leben lang gut aufgehoben.

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

acrevi Bank AG
Marktplatz 1, St.Gallen
Tel. 058 122 78 42
acrevi.ch

acrevi
Meine Bank fürs Leben



AUS DEM TOGGENBURG SEIT 1888.
IM NEUMARKT SEIT 2010.

Hier könnte Ihr Inserat stehen!

Interessiert? Rufen Sie uns an - 071 227 60 00

Älter werden – mobil bleiben.



Sicher ans Ziel seit 1916.

071 2222 777



- 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

*gemeinsam
 sinnstiftend
 unterwegs*

**Wir suchen
 Immer wieder Menschen die sich
 engagieren wollen!**

Weitere Infos unter 071 227 60 00



claro Weltladen, Engelgasse 5, 9000 St.Gallen



Gelb macht glücklich.

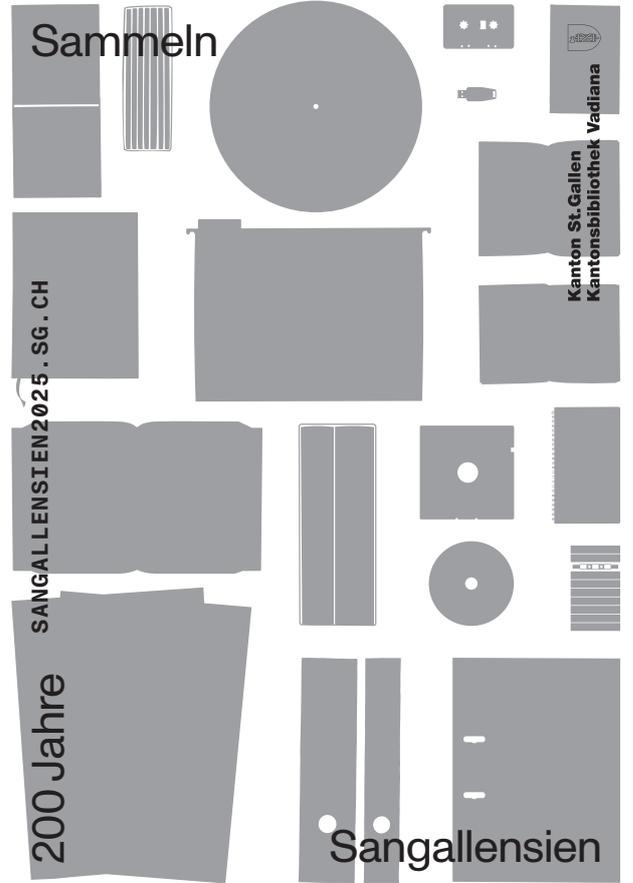
Wir sind für Sie da –
bei Umzügen, Reinigung,
Räumungen, Entsorgung
oder Gartenunterhalt.



Soziale und
berufliche Integration
Piccardstrasse 18
9015 St. Gallen
Tel. 071 310 00 04
www.laebplus.ch

läbeplus
Mehr als Arbeit.

Sammeln





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



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
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
info@brocki55.ch



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



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: «Unterrechstein Heilbad»! Auch Parkplätze stehen gratis zur Verfügung.



Appenzeller Heilbad
www.heilbad.ch

Postfach 131
9410 Heiden

071 898 33 88
info@heilbad.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