



Kursprogramm Januar - Dezember 2025 Wil & Toggenburg

Kultur & Kreatives

Biografisches Schreiben

Wil

+ 251.510

Dienstag, 04.02. - 25.02. (4x)
09.00 - 11.30

Dienstag, 04.11. - 25.11. (4x)
CHF 180.-
Rita Schmid

Malen und Zeichnen

Wil

+ 251.521

Daten nach Anfrage

Malwerkstatt

Wil

+ 251.523

Montag, 27.01., 24.02., 28.04., 26.05., 23.06.
08.30 - 11.30
CHF 270.- plus Material

25.08., 22.09., 27.10., 24.11.
08.30 - 11.30
CHF 216.- plus Material
Manuela Wannier

Lesezirkel

Wil

+ 251.541

Dienstag, 14.01., 11.02., 11.03., 08.04., 13.05.,
03.06., 08.07.
CHF 70.-
Dienstag, 12.08., 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.
09.00 - 11.00
CHF 50.-
Esther Scherrer

Lesezirkel

Uzwil

+ 251.540

Freitag, 10.01., 24.01., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03.,
11.04., 25.04., 09.05., 23.05., 06.06., 20.06., 04.07.,
15.08., 29.08., 12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11.,
21.11., 05.12.
11.00 - 12.30
Ernesto Huber

Disco 60+, Lichtensteig

Disco 60+ - Tanz durch die Jahrzehnte

Chössi-Theater, Lichtensteig

NEU

+ 251.500

Montag, 10.02., 10.03., 07.04.
18.00 - 22.00
CHF 10.- pro Teilnahme plus eigene Konsumation
DJ Reserva (Martin Richiger)

Theatergruppe Kleeblatt

+ 251.485

Anfragen für Auftritte werden gerne entgegen genommen. Personen, die gerne vor, auf oder hinter der Bühne mitwirken möchten, sind jederzeit willkommen.



Sonntagstreff

Sonntagstreff (ohne Anmeldung)

Wattwil

+ 252.465

Sonntag, 05.01., 19.01., 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 30.03., 13.04., 27.04., 11.05., 25.05., 08.06., 22.06., 06.07., 10.08., 24.08., 07.09., 21.09., 05.10., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.
14.00 - 16.30

CHF 5.- pro Teilnahme, inkl. Kaffee und Kuchen
Agnes Zimmermann, Alice Winiger, Renato Tschudi,
Annette Marty, Luzia Wichser, Angela Ruch, Anne
Fritsche, Monika Meier, Regula Bucher

Sonntagstreff (ohne Anmeldung)

Wil, Quartiertreff Lindenhof

+ 251.465

Sonntag, 12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 09.03., 23.03., 06.04., 27.04., 11.05., 25.05., 15.06., 29.06., 13.07., 10.08., 24.08., 07.09., 21.09., 05.10., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.
14.00 - 16.30

CHF 5.- pro Teilnahme, inkl. Kaffee und Kuchen
Manuela Chaabani, Reena und Daniel Teuber

Kafi-Treff

Peter Kafi, Wil

NEU + 251.467

Donnerstag, 23.01., 13.02., 13.03., 10.04., 15.05., 12.06., 10.07., 14.08., 18.09., 16.10., 13.11., 11.12.
09.00 - 11.00
kostenlos (eigene Konsumation)
Céline Kaiser

Jassen

Jasstreff (ohne Anmeldung)

Wil

+ 251.461

Mittwoch, 15.01., 19.02., 19.03., 16.04., 21.05., 17.09., 15.10., 19.11., 10.12.
09.00 - 11.00
CHF 5.-
Doris Regli

Jasstreff (ohne Anmeldung)

Uzwil

+ 251.460

Mittwoch, 08.01., 12.02., 12.03., 09.04., 14.05., 08.10., 12.11., 10.12.
14.00 - 17.00
Erika Milic

Jasstreff (ohne Anmeldung)

Wattwil

+ 252.459

Dienstag, 28.01., 18.02., 25.03., 22.04., 27.05., 17.06., 26.08., 30.09., 28.10., 23.11.
14.00 - 16.00
CHF 5.-
Walter Grämiger

«Anregung und Begegnung schenken!»

Mit einem Kursgutschein

von Pro Senectute.

Auskunft unter 071 913 87 87

Jassen für Anfänger Uzwil

+ 251.450

Dienstag, 14.01. - 28.01. (3x)
14.00 - 17.00
CHF 90.-
Maria Egli

Jassen für Anfänger Wil

+ 251.450

Dienstag, 14.10. - 28.10. (3x)
14.00 - 17.00
CHF 90.-
Maria Egli

Jassen für Fortgeschrittene Uzwil

+ 251.451

Dienstag, 11.02. - 25.02. (3x)
14.00 - 17.00
CHF 90.-
Maria Egli

Jassen für Fortgeschrittene Wil

+ 251.451

Montag, 11.11. - 25.11. (3x)
14.00 - 17.00
CHF 90.-
Maria Egli

Anmeldung unter:
071 913 87 84
www.sg.prosenectute.ch

Gedächtnstraining

Bewegtes Gedächtnstraining in der Natur Kirchberg **NEU** + 251.116

Montag, 13.01., 17.02., 24.03., 14.04., 12.05.,
23.06., 14.07.
14.00 - 16.00
CHF 140.-

Montag, 25.08., 22.09., 27.10., 24.11.
14.00 - 16.00
CHF 80.-
Cornelia Wick

Fit im Kopf Wattwil + 252.110

Mittwoch, 12.02. (gratis Schnupperlektion)
14.00 - 15.00
Mittwoch, 19.02. - 26.03. (6x)
14.00 - 16.00
CHF 216.-
Astrid Koller

Fit im Kopf Uzwil + 251.110

Mittwoch, 13.08. (gratis Schnupperlektion)
14.00 - 15.00
Mittwoch, 20.08. - 01.10. (6x)
14.00 - 16.00
CHF 216.-
Astrid Koller

Gedächtnisclub Wil

+ 251.111/112

Freitag, 17.01., 21.02., 21.03., 25.04., 16.05., 20.06.
Freitag, 24.01., 28.02., 28.03., 25.04., 23.05., 27.06.
14.00 - 16.00
CHF 120.-

Freitag, 15.08., 19.09., 24.10., 21.11., 05.12.
Freitag, 22.08., 26.09., 24.10., 28.11., 12.12..
14.00 - 16.00
CHF 100.-

Gedächtnisclub Wattwil

+ 252.113

Donnerstag, 09.01., 06.02., 06.03., 03.04., 08.05.,
05.06., 03.07.
14.00 - 16.00
CHF 140.-

Donnerstag, 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.
14.00 - 16.00
CHF 80.-
Elsbeth Lauchenauer, Angela Duttli

Schach

Schach spielen für Anfänger Wattwil

+ 252.452

Montag, 24.02. - 24.03. (5x)
09.30 - 11.30
CHF 100.-
Hans Karrer

Schach spielen für Anfänger Uzwil

+ 251.452

Freitag, 21.02. - 21.03. (5x)
14.00 - 16.00
CHF 100.-

Schach spielen für Anfänger Wil

+ 251.452

Freitag, 31.10. - 28.11. (5x)
09.30 - 11.30
CHF 100.-
Hans Karrer

Schachclub Wil

+ 251.455

Freitag, 17.01., 28.02., 21.03., 18.04., 23.05., 20.06.
14.00 - 16.00
CHF 120.-

Freitag, 15.08., 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.
14.00 - 16.00
CHF 100.-
Bernhard Nadler

Schachclub Wattwil

+ 252.455

Montag, 27.01., 24.02., 24.03., 28.04., 26.05.,
23.06.
14.00 - 16.00
CHF 120.-

Montag, 25.08., 22.09., 27.10., 24.11., 15.12.
14.00 - 16.00
CHF 100.-
Hans Karrer

Wassergymnastik

Wassergymnastik 251.163

Uzwil, Hallenbad Buecherwäldli

Dienstag, 19.15 - 20.00
CHF 14.- pro Teilnahme plus Hallenbadeintritt
Doris De Soricellis

Wassergymnastik 251.164

Uzwil, Hallenbad Buecherwäldli

Dienstag, 20.00 - 20.45
CHF 14.- pro Teilnahme plus Hallenbadeintritt
Doris De Soricellis

Wassergymnastik 251.165

Uzwil, Hallenbad Buecherwäldli

Mittwoch, 16.45 - 17.30
CHF 14.- pro Teilnahme plus Hallenbadeintritt
Doris De Soricellis

Wassergymnastik 251.166

Uzwil, Hallenbad Buecherwäldli

Donnerstag, 07.45 - 08.30
CHF 14.- pro Teilnahme plus Hallenbadeintritt
Eveline König

Wassergymnastik 252.163

Bütschwil, Hallenbad

Mittwoch, 07.15 - 08.00
CHF 14.- pro Teilnahme plus Hallenbadeintritt
Martina Deim

Alltagstraining - Gymnastik Region Toggenburg

Alt St. Johann +252.716

Mittwoch, 14.00 - 15.00
Sonja Ruoss / Vreni Scharrer

Brunnadern +252.731

Dienstag, 09.45 - 10.45
Marianne Wirz / Christine Frei

Nesslau +252.736

Dienstag, 08.45 - 09.45
Mary Barran

Stein +252.747

Montag, 14.00 - 15.00
Elisabeth Raschle / Silvia Hess-Bohl

Wattwil +252.746

Mittwoch, 13.45 - 14.45
Ida Lieberherr / Sonja Ruoss

Machen Sie mit -
bleiben Sie fit!

Alltagstraining - Gymnastik Region Wil

Gähwil +251.720

Mittwoch, 14.00 - 15.00
Claudia Rohrer

Lenggenwil +251.725

Mittwoch, 13.40 - 14.40
Vroni Rüegg / Julia Wiget

Niederhelfenschwil +251.730

Mittwoch, 15.00 - 16.00
Vroni Rüegg / Julia Wiget

Niederwil +251.735

Mittwoch, 15.00 - 16.00
Marianne Wirz

Oberuzwil +251.745

Mittwoch, 13.30 - 14.30
Ruth Hengartner / Marianne Wirz

Rossrüti +251.750

Mittwoch, 14.00 - 15.00
Louise Kempfer

Uzwil +251.755

Montag, 09.00 - 10.00
Erika König

Wil +251.770

Mittwoch, 14.00 - 15.00
Doris Kleger / Margareta Rohrbasser

Züberwangen / Zuzwil +251.775/785

Dienstag, 14.00 - 15.00
Anita Braunwalder / Louise Kempfer

Zuckenriet +251.780

Mittwoch, 13.45 - 14.45
Vroni Rüegg / Julia Wiget

CHF 5.- pro Teilnahme
(Versicherung ist Sache der Teilnehmenden)

Sturzprävention

**Sturzprophylaxe
Wil, Wenger Fitnesscenter** +251.130

Mittwoch, 22.10. - 10.12. (8x)
15.00 - 16.00
CHF 160.-
Gabi Visser

**Gleichgewichtstraining
sicher stehen-sicher gehen
Wil, Wenger Fitnesscenter** +251.131

Mittwoch, 10.30 - 11.15
CHF 15.- pro Teilnahme (Einstieg jederzeit möglich)
Gabi Visser

Yoga

**Bewegung und Entspannung
mit Yoga auf dem Stuhl
Wil** +251.149

Daten nach Anfrage
Jasmin Rüegg

**Haben Sie keinen Kurs gefunden, der Ihnen zusagt? Neue Angebote gibt es auch im laufenden Jahr. Schauen Sie unter:
www.sg.prosenectute.ch**

Pilgern

Pilgerwoche Tessin

+251.591

Montag - Freitag, 29.09. - 03.10.
Details auf separatem Prospekt
Urs Meier / Thomas Ebnetter

Pilgertage auf dem Thurweg

NEU +251.590

2. Etappe: Freitag, 16.05., 3. Etappe: Freitag, 20.06.,
4. Etappe: Freitag, 22.08., 5. Etappe: Freitag, 26.09.
CHF 25.- pro Etappe, exkl. Reisekosten
Doris Münch

Wandern

Wandertouren

+251.180

Dienstag, 14.01., 18.02., 11.03., 25.03., 08.04., 22.04.,
06.05., 20.05., 03.06., 17.06., 01.07., 15.07., 29.07.,
12.08., 26.08., 09.09., 23.09., 07.10., 21.10., 04.11.,
18.11., 02.12., 16.12.
CHF 10.- pro Tour, exkl. Reisekosten
Rita Koller, Andrea Pfammatter, Hansruedi Morellon, Robert Linder, Giorgio Chimento, Ivo Giger, Sepp Trüssel

Nachmittagswanderungen

251.181

Donnerstag, 09.01., 13.02., 13.03., 10.04., 08.05.,
12.06., 10.07., 14.08., 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.
CHF 5.- pro Wanderung, exkl. Reisekosten
Marcel Hollenstein

Velofahren

Velotouren mit E-Bike

+ 251.170

Montag, 14.04., 28.04., 12.05., 26.05., 10.06., 23.06.,
07.07., 25.08., 08.09., 22.09., 27.10.
CHF 10.- pro Tour, Elmar Hengartner, Marcel Zwick

Tanzen

Tanznachmittag (ohne Anmeldung)

Wattwil, kath. Pfarreiheim

+ 252.481

Dienstag, 07.01., 04.02., 04.03., 01.04., 06.05., 03.06.,
02.09., 07.10., 04.11., 02.12.
14.00 - 17.00
CHF 5.- pro Teilnahme
Margrit und Noldi Zogg

Line Dance

Wil, Kulturwerkstatt

+251.153

Montag, 09.30 - 11.00
CHF 15.- pro 1.5 Stunden
Martha Lüdi

Line Dance

Wil, Kulturwerkstatt

+251.155

Montag, 11.30 - 13.00
CHF 15.- pro 1.5 Stunden
Martha Lüdi

Line Dance

Wil, Kulturwerkstatt

+251.154

Dienstag, 11.30 - 13.00
CHF 15.- pro 1.5 Stunden
Martha Lüdi

Line Dance

Wil, Kulturwerkstatt

+251.152

Dienstag, 13.30 - 15.00
CHF 15.- pro 1.5 Stunden
Martha Lüdi

Line Dance

Wattwil, Thurpark

252.151

Donnerstag, 14.30 - 16.00
CHF 15.- pro 1.5 Stunden
Franziska Manser / Jaqueline Grunder

Everdance

Wil, Kulturwerkstatt

+251.156

Mittwoch, 11.00 - 12.00
CHF 10.- pro Stunde (Einstieg jederzeit möglich)
Monique Schubiger

Everdance

Wil, Kulturwerkstatt

+251.157

Mittwoch, 12.15 - 13.15
CHF 10.- pro Stunde (Einstieg jederzeit möglich)
Monique Schubiger

Everdance

Ebnat Kappel, Bewegungsraum

+252.156

Dienstag, 08.15 - 09.15
CHF 10.- pro Stunde (Einstieg jederzeit möglich)

Dienstag, 09.30 - 10.30

+252.157

CHF 10.- pro Stunde (Einstieg jederzeit möglich)
Monique Schubiger

Melden Sie sich online an!
www.sg.prosenectute.ch

Qi Gong

Qi Gong am Weier

Wil

251.145

Mittwoch, 21.05. - 24.09.
09.30 - 10.30 (nur bei trockener Witterung)
kostenlos
Beatrice Gemperli

Computer / IT

Computeria Plus (ohne Anmeldung)

Uzwil

+ 251.301

Daten nach Anfrage

Computeria Plus (ohne Anmeldung)

Wil

+ 251.300

Mittwoch, 22.01., 12.02., 12.03., 02.04., 07.05., 11.06.,
13.08., 10.09., 22.10., 26.11.
14.00 - 16.00
CHF 10.- pro Teilnahme
Hanspeter Züst

Computeria Plus (ohne Anmeldung)

Wattwil

+ 252.302

Donnerstag, 09.01., 13.02., 13.03., 10.04., 08.05.,
12.06., 10.07., 14.08., 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.
09.00 - 11.00
CHF 10.- pro Teilnahme
Willi Metzger

Homeservice

Homeservice / Privatunterricht + 251.315

Persönliche Betreuung durch einen Kursleiter zu Hause oder im Kursraum
CHF 100.- (1 x 1 Stunde)
CHF 180.- (1 x 2 Stunden)

PC Kurse für Anfänger

werden als Homeservice / Privatunterricht angeboten

Computer

Computeraltag für Seniorinnen und Senioren Wil / Uzwil + 251.311

Dienstag, 11.02. Vorkurs (kostenlos)
Dienstag, 04.03. - 25.03. (4x), 14.00 - 16.00, Wil
CHF 240.- (inkl. Kursunterlagen)

Freitag, 31.10. Vorkurs (kostenlos)
Freitag, 14.11. - 05.12. (4x), 08.30 - 10.30, Uzwil
CHF 240.- (inkl. Kursunterlagen)
Hanspeter Züst

Computeraltag für Seniorinnen und Senioren Wattwil + 252.311

Donnerstag, 27.02. Vorkurs (kostenlos)
Donnerstag, 20.03. - 17.04. (4x), 14.00 - 16.00

Donnerstag, 23.10. Vorkurs (kostenlos)
Donnerstag, 13.11. - 11.12. (4x), 09.00 - 11.00
CHF 240.- (inkl. Kursunterlagen)
Willi Metzger

Textverarbeitung mit Word Wattwil + 252.340

Donnerstag, 23.01. - 06.02. (3x)
09.00 - 11.00
CHF 180.- (inkl. Kursunterlagen)
Willi Metzger

Textverarbeitung mit Libre Office Wil + 251.340

Daten nach Anfrage
Hanspeter Züst

Textverarbeitung mit Word Wil / Uzwil + 251.340

Freitag, 07.03. - 21.03. (3x)
08.30 - 10.30

Freitag, 12.09. - 26.09. (3x)
08.30 - 10.30
CHF 180.- (inkl. Kursunterlagen)
Sandra Germann

Smartphone

iPhone Uzwil NEU + 251.362

Freitag, 21.03. - 11.04. (3x)
09.00 - 11.00

iPhone Wattwil NEU + 252.362

Freitag, 07.11 - 21.11. (3x)
09.00 - 11.00
CHF 180.- (inkl. Kursunterlagen)
Raymond Scheer

Apps für den Alltag (Android-Smartphone)
Wil + 251.375

Dienstag 08.04. - 29.04. (3x)
14.00 - 16.00

Dienstag, 11.11. - 25.11. (3x)
CHF 180.- (inkl. Kursunterlagen)
Erwin Schweizer

Reiseplanung digital
Wil + 251.330

Freitag, 31.01. - 14.02. (3x)
14.00 - 16.00
CHF 180.- (inkl. Kursunterlagen)
Otto Wälchli

Reiseplanung digital
Wattwil + 252.330

Freitag, 10.10. - 24.10. (3x)
13.30 - 15.30
CHF 180.- (inkl. Kursunterlagen)
Otto Wälchli

Schulung "SBB Mobile"
Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile
Wattwil / Uzwil / Wil + 252/251.380

Montag, 03.03., Wattwil
Donnerstag, 10.04., Uzwil
Dienstag, 04.11., Wil
14.00 - 16.00
kostenlos

Bildbearbeitung für Einsteiger
Wil NEU + 251.391

Dienstag, 06.05. - 13.05. (2x)
14.00 - 16.00

Dienstag, 28.10. - 04.11. (2x)
14.00 - 16.00
CHF 120.-
Beat Gasser

Fotospaziergang, Wil NEU + 251.396

Donnerstag, 27.02., 01.05., 21.08., 23.10
14.00 - 16.30
CHF 100.-
Beat Gasser

Fototreff (ohne Anmeldung), Wil + 251.305

Donnerstag, 09.01., 06.02., 06.03., 03.04., 08.05., 05.06.,
03.07., 14.08., 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.
13.30 - 16.30
CHF 10.- pro Teilnahme
Beat Gasser

Fotobücher und Geschenke gestalten
Wil + 251.355

Dienstag, 18.03. - 25.03. (2x)
09.00 - 11.00

Dienstag, 02.12. - 09.12. (2x)
14.00 - 16.00
CHF 120.-
Beat Gasser

Achtsamkeit

Sitzen in der Stille Uzwil

+ 251.125

Donnerstag, 23.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12.
14.00 - 15.15
CHF 50.-
Silvia Spycher

Kraft durch Atmen - Atemübungen für den Alltag Ebnat-Kappel, Bewegungsraum

+ 252.127

Dienstag, 04.02. - 25.03. (8x)
10.45 - 11.45
Dienstag, 21.10. - 09.12. (8x)
CHF 144.-
Monique Schubiger

Reden und Bewegen

Reden und Bewegen - Spaziergänge mit Gesprächen Wil

NEU + 251.185

Dienstag, 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03., 01.04.
14.30 - 15.30
CHF 60.-
Raymond Scheer

**Haben Sie keinen Kurs gefunden, der Ihnen
zusagt? Neue Angebote gibt es auch im
laufenden Jahr. Schauen Sie unter
www.sg.prosenectute.ch**

Docupass - Vorsorgedokumente

Docupass - Vorsorgedokumente Wattwil

+ 252.640

Dienstag, 25.02. oder 24.06.
Dienstag, 25.11.
13.45 - 16.45
CHF 54.- (exkl. Docupass)
Angela Gini

Docupass - Vorsorgedokumente Wil

+ 251.640

Mittwoch, 22.01. oder 09.04.
Mittwoch, 22.10.
13.45 - 16.45
CHF 54.- (exkl. Docupass)
Angela Gini

Sicherheit

Sicherheit am Steuer Wil

+ 251.610

Donnerstag, 15.04.
14.00 - 16.30 (Theorie)
CHF 120.- (Theorie und Fahrstunde)
Urs Tschirky

Sicherheit am Steuer Wattwil

+ 252.610

Dienstag, 23.09.
14.00 - 16.30 (Theorie)
CHF 120.- (Theorie und Fahrstunde)
Urs Tschirky

Künstliche Intelligenz

KI als Hilfsmittel für den Alltag, Workshop + 251.320

Dienstag, 01.04.
08.30 - 11.30
CHF 45.-
Otto Wälchli / Erwin Schweizer

NEU

Ernährung

Kochen für Männer, Einsteiger Wil + 251.515

Mittwoch, 05.02 - 12.03. (6x)
11.30 - 15.00
CHF 108.- plus CHF 75.- Lebensmittel
Hanni Bütikofer

Minigolf

Minigolf-Treff (ohne Anmeldung) Wil + 251.411

Donnerstag, 24.04., 05.06., 26.06., 28.08., 25.09.
14.00 - 16.00
kostenlos
René Schaub

Alle Angebote unter:
www.sg.prosenectute.ch

Englisch

Englisch Sprachenkafi (ohne Anmeldung) Wil + 251.SK11

Freitag, 24.01., 28.02., 28.03., 25.04., 23.05., 27.06., 22.08.,
26.09., 24.10., 28.11., 19.12.
08.30 - 10.30
CHF 10.- pro Teilnahme
Hanni Bütikofer

Englisch Anfänger Wil + 251.EA20

Mittwoch, 08.30 - 09.30
Myriam Neher

Englisch Anfänger Wil + 251.EA21

Freitag, 08.30 - 09.30
Esther Legenstein

Englisch A1 Grundkenntnisse Wil + 251.EG19

Dienstag, 08.30 - 09.30
Cornelia Picalek

Die Sprachkurse sind fortlaufend.
Ein Einstieg ist jederzeit nach einem
Schnupperbesuch möglich.
Rufen Sie uns an.

Englisch

Englisch A1 Grundkenntnisse Uzwil

+ 251.EG13

Mittwoch, 08.30 - 09.30
Elizabeth Huber

Englisch A1 Grundkenntnisse Wattwil

+ 252.EG19

Dienstag, 08.30 - 10.00
Ellen Ramseyer

Englisch A1/A2 Grundkenntnisse + Wil

+ 251.EG18

Mittwoch, 09.45 - 10.45
Myriam Neher

Englisch A1/A2 Grundkenntnisse + Wil

+ 251.EG14

Dienstag, 09.45 - 10.45
Cornelia Picalek

Englisch A2 Grundkenntnisse + Wil

+ 251.EA11

Montag, 08.30 - 09.30
Esther Legenstein

Englisch Konversation Wil

+ 251.EC16

Dienstag, 11.00 - 12.00
Cornelia Picalek

Englisch Konversation Wil

+ 251.EC10

Donnerstag, 11.00 - 12.00
Cornelia Picalek

Englisch Konversation Wattwil

+ 252.EC10

Mittwoch, 08.30 - 10.00
Alison Schwarz

Italienisch

Italienisch Sprachenkafi (ohne Anmeldung) Wil

+ 251.SK13

Freitag, 07.02., 07.03., 04.04., 02.05., 06.06., 04.07., 05.09.,
03.10., 07.11., 12.12.
08.30 - 10.30
CHF 10.- pro Teilnahme
Roberto Lüscher

Italienisch Sprachenkafi (ohne Anmeldung) Wattwil

NEU + 252.SK13

Dienstag, 07.01., 04.02., 04.03., 04.04., 06.05., 03.06.,
01.07., 02.09., 07.10., 04.11., 02.12.
13.30 - 15.30
CHF 10.- pro Teilnahme
Andrea Lepore

Italienisch A1 Grundkenntnisse Wil

+ 251.IG13

Montag, 14.30 - 15.30
Gabiella Silvestri

Italienisch A1 Grundkenntnisse

Uzwil

+ 251.IG12

Montag, 10.00 - 11.00
Gabriella Silvestri

Italienisch A2 Grundkenntnisse +

Uzwil

+ 251.IA11

Montag, 11.15 - 12.30
Gabriella Silvestri

Italienisch A2 Grundkenntnisse +

Wil

+ 251.IA20

Montag, 13.15 - 14.15
Gabriella Silvestri

Italienisch Konversation

Wattwil

NEU + 252.IC10

Dienstag, 10.30 - 11.30
Andrea Lepore

Italienisch Konversation

Uzwil

+ 251.IC10

Dienstag, 08.30 - 09.30 (14-täglich)
Monica Tremp-Pecora

Französisch

Französisch Sprachenkafi (ohne Anmeldung)

Wil

+ 251.SK10

Freitag, 10.01., 14.02., 14.03., 11.04., 09.05., 13.06., 15.08.,
12.09., 10.10., 14.11., 12.12.
08.45 - 10.45
CHF 10.- pro Teilnahme
Monika Derler

Französisch A2 Grundkenntnisse +

Uzwil

+ 251.FA10

Mittwoch, 10.00 - 11.15
Murielle Näf

Spanisch

Spanisch Sprachenkafi (ohne Anmeldung)

Wil

251.SK12

Freitag, 17.01., 21.02., 21.03., 16.05., 20.06., 29.08., 19.09.,
17.10., 21.11., 05.12.
08.30 - 10.30
CHF 10.- pro Teilnahme
Liliana Gähwiler-Garcia

Spanisch A2 Grundkenntnisse +

Wil

251.SA12

Donnerstag, 13.15 - 14.45
Liliana Gähwiler-Garcia

Spanisch B1 Mittelstufe

Uzwil

251.SA11

Dienstag, 10.00 - 11.00
Ana Gygax-Paz

Spanisch Konversation

Wattwil

252.SC30

Mittwoch, 12.00 - 13.30
Liliana Gähwiler-Garcia

Kosten Sprachkurse

CHF 20.- pro Stunde

CHF 25.- pro 1.5 Stunden

Hilfe bei der Alltagsbewältigung und Betreuung gewährleisten



«Trotz Einschränkungen wird mir ermöglicht, meinen Alltag selbstständig und meinen Vorstellungen entsprechend zu gestalten.»

Gute Betreuung im Alter bedeutet, den Alltag trotz Einschränkungen selbstbestimmt zu gestalten.

PRO SENECTUTE bietet **Hilfe und Betreuung**,

damit sich Seniorinnen und Senioren im eigenen Haushalt wohlfühlen und sie und deren Angehörige Entlastung und Unterstützung erhalten.

- Hilfe in der Haushaltsführung
- Betreuung und Begleitung im Alltag
- Entlastung von pflegenden und betreuenden Angehörigen
- Ernährung (Einkaufen, Kochen)
- Einfache pflegerische Tätigkeiten
- Mahlzeitendienst Toggenburg

Zugang zu Informationen und Ressourcen ermöglichen



«Eine neutrale und vertrauenswürdige Beratung hat mir in meiner schwierigen Lebensphase neue Wege aufgezeigt.»

Gute Betreuung im Alter bedeutet, niederschweligen Zugang zu Informationen und Ressourcen zu haben.

PRO SENECTUTE stellt **Information und Beratung**

zu allen Fragen rund ums Alter bereit, damit Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige sorgenfrei am Leben teilnehmen können.

- Beratung zu Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Recht, Lebensgestaltung
- Infostelle Demenz
- Administrativer Dienst
- Steuerklärungsdienst
- Beratung zu Vorsorgedokumenten
- Coaching für betreuende Angehörige

Soziale Teilhabe erhalten und stärken



«Meine Lebensfreude erhalten und im Austausch bleiben mit Gleichgesinnten, so stelle ich mir ein erfülltes Leben vor.»

Gute Betreuung im Alter bedeutet, sozial integriert, selbständig, zufrieden und gesund bleiben zu können.

PRO SENECTUTE ermöglicht **Begegnung und Austausch**,

damit sich Seniorinnen und Senioren vernetzen, Wissen und Interessen miteinander teilen und so geistig und körperlich beweglich bleiben.

- Bewegungsangebote
- Computer- und IT-Kurse
- Sprachkurse
- Kreativkurse
- Präventionskurse
- Spielangebote (Jassen usw.)
- Regelmässige Treffen

Zivilgesellschaftliches Engagement fördern und begleiten



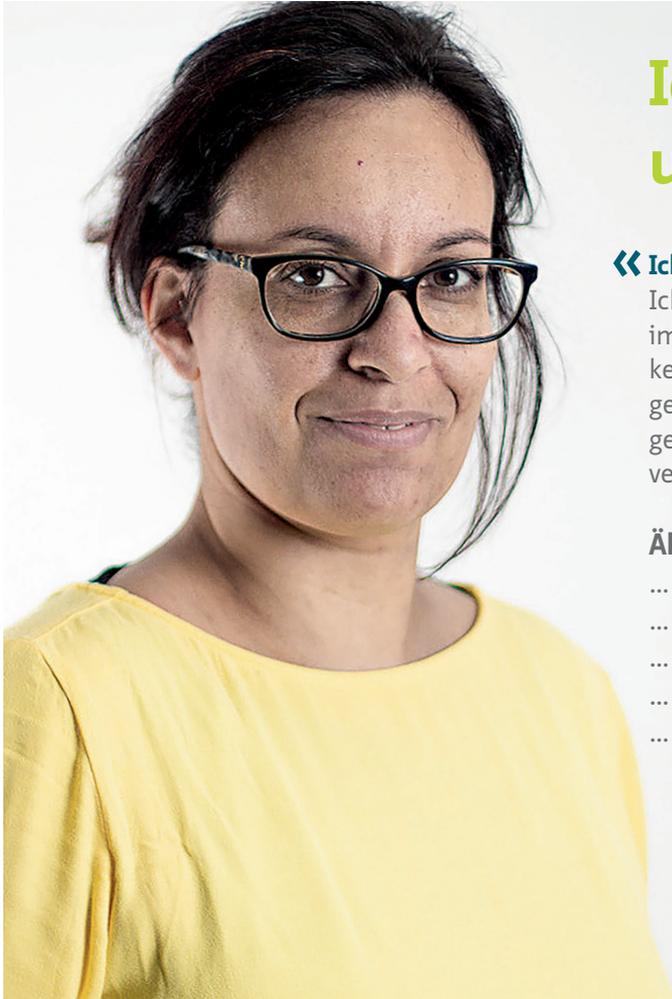
«Ich mache älteren Menschen Freude und mir auch. Ich schenke etwas von meiner Zeit und erfahre im Gegenzug Befriedigung und erhalte Wertschätzung.»

Gute Betreuung im Alter bedeutet, die Möglichkeit zu haben, aktiv am gesellschaftlichen Leben mitzugestalten.

PRO SENECTUTE fördert **Mitarbeit und Partizipation**,

indem sie Menschen im Seniorenalter Mitarbeit und Engagement in sinnstiftenden Tätigkeiten anbietet sowie soziale Kontakte ermöglicht.

- Haushilfe und Betreuung
- Leitung von Gruppen, Kursen und Treffen
- Generationen im Klassenzimmer
- Administrativer Dienst
- Steuerklärungsdienst
- Geburtstagsbesuche (Ortsvertretung)



Ich mache Älteren Freude und mir auch.

« Ich engagiere mich als Haushelferin bei der Pro Senectute.

Ich schenke Älteren etwas von meiner Zeit und erfahre im Gegenzug viel Freude, erhalte Wertschätzung und Anerkennung. Dauer und Umfang der Tätigkeit sind flexibel gestaltbar. Mein Sozialzeit-Engagement ist vertraglich geregelt und wird entschädigt. Ich bin Teil eines Teams und versichert. Wollen Sie dabei sein?»

Älteren Menschen Zeit schenken und ...

- ... Besuche machen
- ... Mahlzeiten ausliefern
- ... Haushaltshilfe leisten
- ... Admin. Hilfe bieten
- ... Kurse leiten

**Jetzt Haushelfer(in) werden.
Unverbindlich mehr erfahren.**

Frau Agnes Heiniger-Gmür
anrufen unter 071 913 87 87

Pro Senectute
Regionalstelle Wil & Toggenburg
Obere Bahnhofstr. 36 · 9500 Wil

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Sport und Bildung sollten als wichtiger Aspekt der Lebensqualität niemandem verwehrt sein. Bei finanziellen Engpässen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unsere Regionalstelle.

Auskunft und detaillierte Kursbeschreibungen unter
071 913 87 84 oder unter www.sg.prosenectute.ch,
Regionalstelle Wil & Toggenburg

+ Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Haben Sie Fragen?
Wir sind für Sie da und geben
Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldungen

Sie können sich mit dem Talon, via E-Mail oder Homepage anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich. Mit der Unterschrift bestätigen Sie, die Geschäftsbedingungen gelesen und akzeptiert zu haben.

Kurseinladung und Kursgeld

Sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine Einladung mit der Rechnung. Das Kursgeld ist innert 30 Tagen zu bezahlen. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung. Ein Wechsel der Kursleitung vor oder während des Kurses bleibt vorbehalten.

Abmeldungen

Eine Abmeldung ist mit administrativem Aufwand und Kosten verbunden. Bis 7 Tage vor Kursbeginn kann man sich ohne Kostenfolge abmelden. Erfolgt die Abmeldung später wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben, mit Ausnahme von Härtefällen (z.B. Krankheit, Unfall). Wenn

der angemeldete Teilnehmende eine Ersatzperson aufbieten kann, entfällt die Bearbeitungsgebühr. Wird der Kurs ohne Abmeldung nicht besucht, bleibt das ganze Kursgeld geschuldet.

Versäumte Lektionen

Diese können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch die Teilnehmenden. Durch Krankheit und Unfall versäumte Lektionen werden bei Vorliegen eines Arztzeugnisses gutgeschrieben.

Kurskosten-Ermässigung

Ist eine Kursteilnahme wegen finanziellem Engpass nicht möglich, nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Versicherung

Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Pro Senectute übernimmt keine Haftung.

Datenschutzbestimmungen

Ihre persönlichen Angaben sind bei uns sicher und werden vertraulich behandelt. Die aktuelle Version finden Sie unter: www.sg.prosenectute.ch

Pro Senectute Wil & Toggenburg

Obere Bahnhofstrasse 36, 9500 Wil
Bahnhofstrasse 83a, 9240 Uzwil
Rickenstrasse 28, 9630 Wattwil

Tel. 071 913 87 87
wil@sg.prosenectute.ch
www.sg.prosenectute.ch

Bitte Talon abtrennen und ab die Post!

... oder online:
www.sg.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Kurs-Anmeldung

Name: Vorname:

Adresse: PLZ/Ort:

Telefon: Geburtsdatum:

Mobile: E-Mail:

Kursbezeichnung: **Kurs-Nummer:**

Kursbezeichnung: **Kurs-Nummer:**

Ich habe Fragen zum Kurs. Bitte kontaktieren Sie mich vor der Verarbeitung dieser Anmeldung.

Ich erkläre mich mit den AGB und der Verarbeitung meiner Daten einverstanden (obligatorisch).

Datum/Unterschrift:

Kurs-Anmeldung

Bitte in Kuvert senden an:

Pro Senectute Wil & Toggenburg
Begegnung und Austausch
Obere Bahnhofstrasse 36
9500 Wil