© KEYSTONE

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Kursprogramm
Januar – Juni 2023
Gossau & St. Gallen Land

Sport & Fitness

Gymnastik / Alltagstraining (CHF 8.00 pro Stunde)

Gym 60-1 / Junge SeniorInnen
Kirchgemeinde Haldenbüel, Gossau
Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Leitung: Monica Büchler

Gym 60-2 / Junge SeniorInnen
Kirchgemeinde Haldenbüel, Gossau
Freitag, 09.45 – 10.45 Uhr
Leitung: Monica Büchler, Silvia Enzler

Gym 60-3 / Ältere SeniorInnen
Andreas-Saal, Gossau
Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Leitung: Monica Büchler, Silvia Enzler

Fit Gym / SeniorInnen
Schulhaus Grund, Abtwil
Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr
Leitung: Margrit Zürcher

Fit Gym / SeniorInnen
Turnhalle Bernhardzell
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
Leitung: Silvia Hug

Fit Gym
Schulhaus Steinegg, Degersheim
- Junge SeniorInnen
  Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
- Senioren (Männer)
  Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Leitung: Beatrice Brunner

Fit Gym / SeniorInnen
Schulhaus Grund, Flawil
Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Leitung: Andrea Egli, Heidi Moosberger

Fit Gym / SeniorInnen
Singsaal Schulhaus Kronbühl, Wittenbach
Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
Leitung: Susi Scherbel

Pilates und Yoga

Rücken-Pilates in Gossau
09. Januar – 03. April 2023 (12 x) / CHF 216.00
24. April – 03. Juli 2023 (10 x) / CHF 180.00
Montag, 08.45 – 09.45 Uhr
Leitung: Monica Büchler
Kursort: Kirchgemeindehaus Haldenbüel, Mittlerer Saal, Gossau

Yoga auf dem Stuhl
18. Januar – 05. April 2023 (12 x) / CHF 216.00
26. April – 28. Juni 2023 (10 x) / CHF 180.00
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Yoga
18. Januar – 05. April 2023 (12 x) / HF 216.00
26. April – 28. Juni 2023 (10 x) / CHF 180.00
Mittwoch, 15.15 – 16.15 Uhr
Leitung: Szilvia Horvath
Kursort: Pro Senectute Gossau

Wassersport

Aqua Gymnastik
13. Januar – 23. Juni 2023 (19 x)
Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr / 15.00 – 16.00 Uhr
CHF 152.00 (ohne Badieintritt)
Leitung: Malgorzata Gröpl
Kursort: Hallenbad Rosenau, Gossau

Nordic Walking

Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr / CHF 5.00
Ab Hallenbad Rosenau oder Schulhaus Büel
Leitung: Monica Büchler

Geführte Wanderungen

Nähere Infos zu den Wanderungen finden Sie auf unserer Homepage oder in unserem Wanderprogramm.
CHF 10.00 pro Wanderung

Wanderleitung: Giorgio Chimento
Walter Eisenhut
Rita Koller
Hansruedi Morellon
Andrea Pfammatter

Spazieren

Immer der 2. und 4. Montag des Monats
CHF 5.00 pro Spaziergang / ohne Anmeldung
Treffpunkt: Bahnhof Gossau um 14.00 Uhr
Leitung: Claudia Toggweiler, Arnegg

Sicherheit im Alltag

Workshop Vorsorgedossier «Docupass»
Montag, 13. März 2023
14.00 – ca. 16.30 Uhr / CHF 45.00 exkl. Docupass
Leitung: Brigitte Engler
Kursort: Pro Senectute, Gossau

Sicher Auto fahren
Montag, 27. März 2023
09.00 – 11.30 Uhr / CHF 120.00 (inkl. persönlicher Fahrstunde)
Leitung: Urs Tschirky
Kursort: Pro Senectute, Gossau

E-Bike Fahrtraining
Donnerstag, 11. Mai 2023
14.00 – ca. 16.00 Uhr / CHF 40.00
Leitung: Gätzi Sport AG, Gossau
Kursort: Pro Senectute, Gossau

Computer & It

E-Reader / E-Book
Digitale Sprechstunde für Senioren
Neu
Donnerstag, 23. Februar 2023
14.00 – 16.00 Uhr / CHF 36.00
Leitung: Katharina Dietrich
Kursort: Pro Senectute, Gossau

Sprachen

Englisch

Die Englischkurse finden in unserem Kursraum statt. Auf unserer Homepage www.sg.prosenectute.ch finden Sie ein Einstufungsformular, mit welchem Sie die für Sie passende Stufe auswählen können.

Konversation B1
Dienstag, 10. Januar – 04. Juli 2023
10.00 – 11.30 Uhr / CHF 675.00 (25 x)
Leitung: Sheena Stillhard

Grundstufe A4
Dienstag, 10. Januar – 04. Juli 2023
11.45 – 13.15 Uhr / CHF 675.00 (25 x)
Leitung: Sheena Stillhard

Grundstufe A1 / A2
Mittwoch, 11. Januar – 05. Juli 2023
08.45 – 10.15 Uhr / CHF 648.00 (24 x)
Leitung: Sheena Stillhard

Mittelstufe B2
Mittwoch, 11. Januar – 05. Juli 2023
10.30 – 12.00 Uhr / CHF 648.00 (24 x)
Leitung: Sheena Stillhard

Beginners
Donnerstag, 13. Januar – 30. Juni 2023
09.15 – 10.15 Uhr / CHF 414.00 (23 x)
Leitung: Janet Joos

Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land ist die Anlaufstelle für alle Fragen im Alter und ist in 10 Gemeinden vertreten. Oberstes Ziel bleibt es, soziale Not zu lindern, diese zu beheben und vorzubeugen.

Spendenkonto: 90-10905-6, IBAN: CH90 0900 0000 9001 0905 6

Rufen Sie uns an – Ihre Idee ist gefragt!
071 388 20 50

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Bitte Talon abtrennen und zurücksenden!

Anmeldeschluss:
14 Tage vor Kursbeginn

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Kurs-Anmeldung

Name: ..... Vorname: .....

Adresse: ..... PLZ / Ort: .....

Telefon: ..... Geburtsdatum: .....

Mobile: ..... E-Mail: .....

Kursbezeichnung: .....

Kursdatum: .....

☐ Ich wünsche zukünftig ein Kursprogramm
☐ Ich wünsche zukünftig den Newsletter

Datum / Unterschrift: .....

Bitte Rückseite beachten. Danke.

Französisch

Einsteiger
Montag, 13. Februar – 03. Juli 2023
09.15 – 10.15 Uhr / CHF 306.00 (17 x)
Leitung: Murielle Näf

Kultur & Kreatives / Verschiedenes

Minigolf Treff
Neu
Immer der 1. Dienstag des Monats.
Verschiebedatum: eine Woche später
Start 04. April 2023
14.00 – ca. 16.00 Uhr
Eintrittspreis Minigolf
Leitung: Sandra Wald
Treffpunkt: Minigolf Freihof, Gossau

Pétanque
Neu
Mittwoch, 24. Mai 2023
Verschiebedatum 31. Mai 2023
14.00 – ca. 16.00 Uhr / CHF 20.00 pro Person
Leitung: SGAT Pétanque
Kursort: Wird nach Anzahl der Teilnehmer vor Ort bestimmt.

Schach für Einsteiger – Kurs I
Mittwoch, 18. Januar, 25. Januar und 01. Februar 2023
14.00 – 16.00 Uhr / CHF 108.00 (6 x 1 Stunde à CHF 18.00)

Schach für Einsteiger – Kurs II
Mittwoch, 22. März, 29. März und 05. April 2023
14.00 – 16.00 Uhr / CHF 108.00 (6 x 1 Stunde à CHF 18.00)

Schach für Einsteiger – Kurs III
Mittwoch, 24. Mai, 31. Mai und 07. Juni 2023
14.00 – 16.00 Uhr / CHF 108.00 (6 x 1 Stunde à CHF 18.00)
Leitung: Heinz Schoch
Kursort: Pro Senectute Gossau

Schachtreff I
17. Januar – 28. Februar 2023
09.00 – 11.00 Uhr / CHF 168.00 (7 x 2 Stunden)

Schachtreff II
21. März – 02. Mai 2023
09.00 – 11.00 Uhr / CHF 168.00 (7 x 2 Stunden)

Schachtreff III
23. Mai – 04. Juli 2023
09.00 – 11.00 Uhr / CHF 168.00 (7 x 2 Stunden)
Leitung: Heinz Schoch
Kursort: Pro Senectute Gossau

Schreibstube
Donnerstag 16. Februar, 02. März, 16. März und 30. März 2023
14.00 – 17.00 Uhr / CHF 200.00 inkl. Material
Leitung: Cécile Brassel
Kursort: Pro Senectute Gossau

Erzähl-Café
Neu
Montag, 24. April – 05. Juni 2023
CHF 144.00 (12 Lektionen à CHF 12.00) /
Inkl. Tee und Kaffee.
Leitung: Hanspeter Köhle
Kursort: Pro Senectute Gossau

Singen mit den Senior-Singers
mit Handorgel oder Klavierbegleitung
14.00 – ca. 16.00 Uhr
Montag oder Donnerstag
Daten bei Pro Senectute oder Tagespresse
CHF 4.00 pro Nachmittag
Kursort: Andreas-Saal, Gossau

Führung im Besucherzentrum von
A. Vogel in Roggwil
Donnerstag, 15. Juni 2023
Treffpunkt: Bahnhof Gossau, Billettautomat um 12.25 Uhr oder in Roggwil, Haupteingang um 13.20 Uhr.
Begleitung: Melanie Hauser
CHF 25.00
Voraussetzung: Gut zu Fuss, dem Wetter angepasste Kleidung.
Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Kurse und Gruppenaktivitäten bei Pro Senectute Kanton St. Gallen

Pro Senectute arbeitet im Bereich Begegnung und Austausch in den Kurs- und Gruppenaktivitäten mit der Haltung, dass der Mensch ein soziales Wesen und angewiesen auf Beziehungen mit anderen Menschen ist. Alte Menschen vernetzen sich untereinander, bleiben offen, lebendig und beweglich. Alte Menschen bleiben als soziale Wesen attraktiv, d.h. sie lernen weiter und teilen Wissen und Interessen miteinander.

Als Sozialorganisation ist die Pro Senectute Kanton St. Gallen dem Ziel verpflichtet, materielle und immaterielle Not von Menschen im Alter zu lindern, zu beheben und Not vorzubeugen. Immaterielle Not entsteht oft durch soziale Isolation, durch mangelnde Integration. Um Einsamkeit zu vermeiden und deren negativen Folgen vorzubeugen, bietet Pro Senectute Plattformen, um sich zu begegnen, gemeinsam etwas zu unternehmen und für einander da zu sein. Pro Senectute realisiert zu diesem Zweck ein vielfältiges Gruppen- und Kursangebot, das für alle Menschen im Alter (60+) gut zugänglich ist.

Bei der täglichen Arbeit werden die Grundsätze verfolgt:

- Die Angebote erfahren eine Breitenwirkung, d.h. viele SeniorInnen werden erreicht. Personen aus unterschiedlichsten Bevölkerungsgruppen werden angesprochen.
- Pro Senectute stellt sicher, dass vielfältige Angebote aus der Nähe zum Markt, zu Trends und aus Bedürfnissen von SeniorInnen inspiriert und entwickelt werden.
- Um die Solidarität innerhalb der Seniorengeneration zu stärken, ist ein möglichst grosser Teil der Leitenden von Gruppen und Kursen 60-jährig und älter.
- Pro Senectute strebt an, dass die Mehrheit der Kurs- und Gruppenleitenden im Sozialzeit-Engagement mitwirken. Deshalb verfolgt Pro Senectute für Begegnung und Austausch eine eigene, spezifische Personalpolitik.
- Pro Senectute stellt sicher, dass Leitende der Gruppen und Kurse die notwendige Sozialkompetenz und agogische Methodenkompetenz haben.

Die Finanzierung der Kurs- und Gruppenaktivitäten wird in erster Linie durch die Beiträge der Teilnehmenden sichergestellt. Zusätzlich bedarf es jedoch öffentlicher Mittel.

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Verschiedene Angebote in den Gemeinden

Mittagstisch, Jassen, Brett- und Kartenspiele, Filmnachmittage, Lottomatch, Wandern, usw.

Bitte beachten Sie dazu die detaillierten Angaben im Gemeindeblatt, im Veranstaltungskalender der Tagespresse, im Pfarreiforum und auf Plakaten. Auskunft erteilen auch die Ortsvertretungen unserer Gemeinden.

Ihre Ansprechperson zu Angeboten in der Gemeinde

Abtwil	Rosa Niedermann	071 311 19 60
Andwil / Arnegg	Luzia Jung	071 385 26 73
Bernhardzell	Pro Senectute	071 388 20 50
Degersheim	Pro Senectute	071 388 20 50
Engelburg	Pro Senectute	071 388 20 50
Flawil	Marlise Moro	071 393 82 77
Gossau	Pro Senectute	071 388 20 50
Häggenschwil / Lömmenschwil	Vreni Würth	071 298 52 15
Muolen	Edith Jung	071 411 22 01
Niederbüren	Bernadette Ackermann	071 422 21 43
Waldkirch	Irene Ilg	071 433 20 50
	Marta Dintheer	071 433 22 23
Wittenbach	Pro Senectute	071 388 20 50

Pro Senectute Dienstleistungen im Überblick

Information und Beratung
- Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Lebensgestaltung, Recht
- Administrativer Dienst
- Steuererklärungsdienst
- Docupass (Workshops)

Hilfe und Betreuung zu Hause
- Haushilfe
- Mahlzeitendienst
- Coaching für betreuende Angehörige

Infostelle Demenz (Direktwahl: 071 388 20 70)
- Fragen im Zusammenhang mit Demenz
- Informationen über Angebote
  - Memorykliniken
  - Entlastungsmöglichkeiten
  - Gesprächsgruppen usw.

Kontakt

Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land
Hirschenstrasse 27, 9200 Gossau
071 388 20 50
gossau@sg.prosenectute.ch
www.sg.prosenectute.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	08.00 – 11.30 Uhr
Montag bis Donnerstag	14.00 – 17.00 Uhr

Unsere Räume sind rollstuhlgängig.

Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung! Diese sind dem Personal und mobilitätseingeschränkten Kunden (bitte bei der Anmeldung angeben) vorbehalten. Benutzen Sie bitte die öffentlichen Verkehrsmittel oder die öffentlichen Parkplätze beim Bahnhof Gossau und in der nahen Umgebung.

Mitfahrgelegenheit wird auf Anfrage vermittelt.

Spendenkonto: 90-10905-6
IBAN: CH90 0900 0000 9001 0905 6

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land

Anmeldung
Die Anmeldung per Mail, Homepage oder telefonisch ist verbindlich. Sichern Sie sich frühzeitig Ihren Kursplatz. 14 Tage vor Kursbeginn benötigen wir Ihre Anmeldung.
Der Unterricht erfolgt in kleinen Gruppen (beschränkte Teilnehmerzahl) und angepasstem Tempo.

Kursbestätigung und Kursgeld
Die schriftliche Bestätigung mit Rechnung erhalten Sie in der Regel eine Woche vor Kursbeginn. Das Kursgeld ist innert 30 Tagen zu bezahlen. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt **nicht** als Abmeldung.

Kurskosten-Ermässigung
Sollte die Teilnahme des Kurses aufgrund eines schmalen Budgets für Sie ein Hindernis sein, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, damit Sie den Kurs besuchen können.

Durchführung der Kurse
Die Mindestteilnehmerzahl für Kurse beträgt 5 Personen. Wird diese nicht erreicht, werden die Kurse zeitlich verschoben, zusammengelegt oder abgesagt. Ein Wechsel der Kursleitung vor oder während des Kurses bleibt vorbehalten.

Kleingruppenzuschlag
Im Einverständnis mit den Kursteilnehmern und der Kursleitung können Fortsetzungskurse mit 4 Teilnehmern weitergeführt werden. Der Kursbetrag erhöht sich dadurch um 25%.

Rücktrittsbedingungen / Kursabbruch / Versäumte Lektionen

Abmeldezeitpunkt	Rücktrittsgebühr
bis 14 Tage vor Kursbeginn	keine
13 Tage bis 1 Tag vor Kursbeginn	30% des Kursgeldes
24 Stunden bis Kursbeginn	100% des Kursgeldes

Versäumte Lektionen aufgrund von Ferien oder Terminkollisionen können nicht nachgeholt werden. Es erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch den Teilnehmenden. Sie können jedoch eine Ersatzperson aufbieten.
Bei Krankheit und Unfall kann bei Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 eine anteilmässige Rückerstattung beantragt werden.

Versicherung
Der Abschluss einer Unfall- bzw. Diebstahlversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die **Pro Senectute** übernimmt keinerlei Haftung.

Kursleiter*Innen gesucht
Suchen Sie eine sinnstiftende Aufgabe, in der Sie Ihr Wissen und Ihre Talente mit anderen Seniorinnen und Senioren teilen können? Haben Sie Lust z. B. einen Lesezirkel, einen Fotografiekurs oder ein Angebot nach Ihrer Idee umzusetzen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Bitte Talon abtrennen und zurücksenden!

Melden Sie sich online an!
www.sg.prosenectute.ch
> Regionalstelle Gossau & St. Gallen Land
> Kurse und Gruppen
oder rufen Sie uns an 071 388 20 50

Sind Sie Bezüger von EL-Leistungen, nehmen Sie Kontakt mit uns auf.
Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, damit Sie den Kurs besuchen können.

Bitte frankieren

Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land
Hirschenstrasse 27
9200 Gossau

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER