© rdne stock project

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Kursprogramm
Januar – Juni 2024
Gossau & St. Gallen Land

Sport & Fitness

Gymnastik / Alltagstraining

Gym 60-1 / Junge SeniorInnen
Kirchgemeinde Haldenbüel, Gossau
Montag, 10.00 – 11.00 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Monica Büchler

Gym 60-2 / Junge SeniorInnen
Kirchgemeinde Haldenbüel, Gossau
Freitag, 09.45 – 10.45 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Monica Büchler, Marco Iezzi

Gym 60-3 / Ältere SeniorInnen
Andreas-Saal, Gossau
Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Monica Büchler, Marco Iezzi

Fit Gym / SeniorInnen
Schulhaus Grund, Abtwil
Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Margrit Zürcher

Fit Gym / SeniorInnen
Turnhalle Bernhardzell
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Wendelin Knechtle

Fit Gym / SeniorInnen
Schulhaus Steinegg, Degersheim
Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Beatrice Brunner

Fit Gym / SeniorInnen
Schulhaus Grund, Flawil
Montag 16.30 – 17.30 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Andrea Egli, Heidi Moosberger

Fit Gym / SeniorInnen
Singsaal Schulhaus Kronbühl, Wittenbach
Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Susi Scherbel

Pilates und Yoga

***Rücken-Pilates in Gossau**
08. Januar – 25. März 2024 (11 x) / CHF 198.00
22. April – 01. Juli 2024 (10 x) / CHF 180.00
Montag, 08.45 – 09.45 Uhr
Leitung: Monica Büchler
Kursort: Kirchgemeindehaus Haldenbüel, Mittlerer Saal, Gossau

***Yoga auf dem Stuhl**
10. Januar – 27. März 2024 (12 x) / CHF 216.00
24. April – 03. Juli 2024 (11 x) / CHF 198.00
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
Leitung: Szilvia Horvath
Kursort: Pro Senectute Gossau

***Yoga**
10. Januar – 27. März 2024 (12 x) / CHF 216.00
24. April – 03. Juli 2024 (11 x) / CHF 198.00
Mittwoch, 15.15 – 16.15 Uhr
Leitung: Szilvia Horvath
Kursort: Pro Senectute Gossau

Wassersport

***Aqua Gymnastik**
12. Januar – 21. Juni 2024 (19 x) / CHF 152.00 (ohne Badieintritt)
Freitag, 13.00 – 14.00 Uhr / 13.30 – 14.30 Uhr / 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung: Malgorzata Gröpl
Kursort: Hallenbad Rosenau, Gossau

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, Ivo Giger, Rita Koller, Hansruedi Morellon, Andrea Pfammatter

Spazieren

Treffpunkt: Bahnhof Arnegg um 14.00 Uhr
Jeweils montags, 08. Januar, 22. Januar, 12. Februar, 26. Februar, 11. März, 25. März, 22. April, 13. Mai, 27. Mai, 10. Juni, 24. Juni 2024 / CHF 5.00 pro Spaziergang
*Anmeldung bis zum Freitag vor dem Termin
Leitung: Claudia Toggweiler 079 361 63 56

Nordic Walking

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

Sicherheit im Alltag

***Selbstbehauptung – Verbal richtig reagieren**
Freitag, 23. Februar und 01. März 2024
08.30 – 09.30 Uhr / CHF 40.00 (2 x)

***Selbstbehauptung – Selbstverteidigung**
Freitag, 23. Februar und 01. März 2024
09.45 – 11.45 Uhr / CHF 80.00 (2 x)

***Selbstbehauptung Fortgeschrittene**
Freitag, 15. März 2024
09.00 – 12.00 Uhr / CHF 60.00
Leitung: Barbara Giason
Kursort: Pro Senectute Gossau

***Workshop Vorsorgedossier «Docupass»**
Montag, 15. April 2024
14.00 – ca. 16.30 Uhr / CHF 45.00 **exkl. Docupass**
(Docupass für CHF 19.00 bei uns erhältlich)
Leitung: Brigitte Engler
Kursort: Pro Senectute, Gossau

***Sicher Auto fahren**
Montag, 27. Mai 2024
14.00 – 17.00 Uhr / CHF 120.00 (inkl. persönlicher Fahrstunde)
Leitung: Urs Tschirky
Kursort: Pro Senectute, Gossau

***E-Bike Fahrtraining**
Dienstag, 14. Mai 2024
14.00 – ca. 16.00 Uhr / CHF 40.00
Leitung: Gätzi Sport AG, Gossau
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. **NEU rechnen wir die Kurse pro Quartal ab.**

***Konversation B1**
Dienstag, 09. Januar – 02. April 2024
10.00 – 11.30 Uhr / CHF 351.00 (13 x)
Dienstag, 23. April – 02. Juli 2024
10.00 – 11.30 Uhr / CHF 297.00 (11 x)
Leitung: Sheena Stillhard

***Grundstufe A4**
Dienstag, 09. Januar – 02. April 2024
11.45 – 13.15 Uhr / CHF 351.00 (13 x)
Dienstag, 23. April – 02. Juli 2024
11.45 – 13.15 Uhr / CHF 297.00 (11 x)
Leitung: Sheena Stillhard

***Grundstufe A1 / A2**
Mittwoch, 10. Januar – 03. April 2024
09.00 – 10.30 Uhr / CHF 351.00 (13 x)
Mittwoch, 24. April – 03. Juli 2024
09.00 – 10.30 Uhr / CHF 297.00 (11 x)
Leitung: Sheena Stillhard

***Mittelstufe B2**
Mittwoch, 10. Januar – 03. April 2024
10.40 – 11.40 Uhr / CHF 234.00 (13 x)
Mittwoch, 24. April – 03. Juli 2024
10.40 – 11.40 Uhr / CHF 198.00 (11 x)
Leitung: Sheena Stillhard

Besuchen Sie uns auf Facebook

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

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Bitte Talon abtrennen und zurücksenden!

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

*Kurs-Anmeldung

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ PLZ / Ort: _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____

Mobile: _____ E-Mail: _____

Kursbezeichnung: _____

Kursdatum: _____

☐ Ich habe die AGB's gelesen

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

Datum / Unterschrift: _____

Bitte Rückseite beachten. Danke.

***Beginners / Anfänger**
Donnerstag, 11. Januar – 04. April 2024
09.00 – 10.00 Uhr / CHF 234.00 (13 x)
Donnerstag, 25. April – 04. Juli 2024
09.00 – 10.00 Uhr / CHF 180.00 (10 x)
Leitung: Janet Joos

Neu

***Englisch Literature Club**
Lesen befähigt sowohl im Vokabular wie auch im Reden. Dazu lesen wir authentische Texte aus unterschiedlichen Genres – kurze Geschichten und Bücher. **Stufe: easy readers #4plus**
Donnerstag, 25. Januar – 28. März 2024
10.15 – 11.15 Uhr / CHF 120.00 (10 x)

Neu

Kultur & Kreatives / Verschiedenes

***Speed – Dating / Schatzsuche**
Donnerstag, 6. Juni 2024
14.00 – 16.00 Uhr / CHF 20.00
Haben Sie genug vom alleine sein und möchten Sie einen neuen Partner oder eine neue Partnerin kennenlernen? Vielleicht finden Sie eine neue Liebe oder Freundschaft.
Leitung: Melanie Hauser / Amanda Gatti
Ort: Kirchgemeindehaus, Poststrasse 14 A, **9100 Herisau**

***Gedächtnissport**
12. Januar – 19. April 2024
Freitag, 10.00 – 10.45 Uhr / CHF 156.00 (13 x)
Bremsen Sie den natürlichen Abbau der verschiedenen Hirnregionen aus.
Leitung: Ruth Rohner
Kursort: Pro Senectute Gossau

Neu

Schach

***Schach für Einsteiger – Kurs I**
Mittwoch, 17. Januar – 21. Februar 2024
09.00 – 11.00 Uhr / CHF 216.00 (6 x)
***Schach für Einsteiger – Kurs II**
Mittwoch, 20. März – 24. April 2024
09.00 – 11.00 Uhr / CHF 216.00 (6 x)
***Schach für Einsteiger – Kurs III**
Mittwoch, 29. Mai – 03. Juli 2024
09.00 – 11.00 Uhr / CHF 216.00 (6 x)
Leitung: Heinz Schoch
Kursort: Pro Senectute Gossau

***Schachtreff I**
Dienstag, 16. Januar – 27. Februar 2024
09.00 – 11.00 Uhr / CHF 168.00 (7 x)
***Schachtreff II**
Dienstag, 19. März – 30. April 2024
09.00 – 11.00 Uhr / CHF 168.00 (7 x)
***Schachtreff III**
Dienstag, 28. Mai – 02. Juli 2024
09.00 – 11.00 Uhr / CHF 168.00 (6 x)
Leitung: Heinz Schoch
Kursort: Pro Senectute Gossau

Handarbeit

***«Osterkörbli» häkeln**
Donnerstag, 7. März 2024
14.00 – 17.00 Uhr / CHF 20.00 inkl. Material
Sie häkeln ein Körbchen aus Textilgarn. Ideal als Ostergeschenk oder Dekoration. Anfänger sind herzlich willkommen.
Leitung: Gülay Bommeli
Kursort: Pro Senectute Gossau

Neu

«Lismi-Kafi»
25. Januar – 27. Juni 2024
Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
CHF 5.00 pro Nachmittag inkl. Kaffee
Stricken Sie gerne in Gesellschaft und das in einer gemütlichen Runde beim Kaffee oder Tee? Machen Sie bei uns mit. Sie bringen Ihr eigenes Strickprojekt mit oder lassen sich von einem Projekt für einen guten Zweck begeistern? Wir finden das Richtige zusammen.
Leitung: Lydia Studerus
Ort: Pro Senectute Gossau

Neu

Spielsport

***Minigolf Treff**
02. April, 07. Mai, 04. Juni und 02. Juli 2024
Anmeldung: 1 Woche vorher
14.00 – ca. 16.00 Uhr / Eintrittspreis Minigolf
Leitung: Sandra Wald
Treffpunkt: Minigolf Freihof, Gossau

***Pétanque Schnupperkurs**
Mittwoch, 01. Mai 2024
Verschiebedatum 22. Mai 2024
14.00 – ca. 16.00 Uhr / CHF 20.00 pro Person
Leitung: SGAT Pétanque
Kursort: Kiesplatz Schule Lindenstrasse, Gossau

Pétanque Treff
Immer Mittwoch um 14.00 Uhr am Kiesplatz der Markthalle in Gossau mit anschliessender Einkehr
Start: März 2024, ohne Anmeldung

Neu

***Curling Schnupperkurs**
Montag, 05., 12. und 19. Februar 2024
13.00 – 15.00 Uhr / CHF 60.00
Ort: Curlinghalle St.Gallen
Leitung: Albert Gätzi

Neu

Singen

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

Datenschutzbestimmungen

Pro Senectute Regionalstelle Gossau & St.Gallen Land respektiert Ihre Privatsphäre. Unsere Datenschutzbestimmungen bilden die Grundlage für die Bearbeitung von personenbezogenen Daten, geben Aufschluss, welche Art von Nutzerinnen- und Nutzerdaten durch Pro Senectute gesammelt werden und wie Pro Senectute diese Daten verwendet. Pro Senectute hält die geltenden Datenschutzgesetze ein und verarbeitet die Personendaten einzig zu den Zwecken, für welche die Daten übermittelt wurden. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie unter **www.sg.prosenectute.ch/kantonale-stiftung/DE/93/Impressum-Disclaimer**
Wir senden Ihnen diese auch gerne in Papierform.

Bitte Talon abtrennen und zurücksenden!

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

Haben Sie ein schmales Budget?
Wir finden gemeinsam eine Möglichkeit, damit Sie den Kurs besuchen können.

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	Pro Senectute	071 388 20 50
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.

Für Kurse mit * gilt Anmeldung erforderlich

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

Bitte frankieren

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

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER