





| | | | |
|--------------|---|---|---------|
| Altstätten | Biografisches Schreiben |  | 119/503 |
| Kursdauer | Fr 08.03.2019 – Fr 05.04.2019 | | |
| Kurszeiten | 14:00 – 17:00, 5 x 3 Std. | | |
| Kursort | Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten | | |
| Beschreibung | Sein Leben in eigenen Worten. Jedes Leben mit all seinen Erfahrungen und Erlebnissen ist eine Quelle für Geschichten. Sich erinnern heisst in den Dialog treten mit dem eigenen Leben. Verschiedenste Anregungen werden diese Erinnerungen wecken. Die Teilnehmenden fassen Teile Ihrer Lebensgeschichte in Worte und können sie dadurch und im Austausch mit den anderen Teilnehmenden neu verstehen und wertschätzen. | | |
| Kosten | CHF 195.00 | | |
| Leitung | Elisabeth Büchel Neuhold | | |

| | | | |
|--------------|--|---|---------|
| Sargans | Literaturklub |  | 219/500 |
| Kursdauer | Fr 15.02.2019 – Fr 15.03.2019 | | |
| Kurszeiten | 14:15 – 16:15, 2 x 2 Std. | | |
| Kursort | Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans | | |
| Beschreibung | «Über jedem guten Buche muss das Gesicht des Lesers von Zeit zu Zeit hell werden.» (Christian Morgenstern) Manchmal gefallen uns Bücher, manchmal weniger – so oder so, im gemeinsamen Gespräch lässt sich darlegen, was man an einem Buch mag und was nicht. Und nicht selten bringt das Reden über ein Buch völlig neue Erkenntnisse. Wir lesen pro Monat zu Hause ein Buch zeitgenössischer Literatur und diskutieren darüber an zwei Stunden am Donnerstagnachmittag. (Zeitgenössisch heisst für uns: entstanden oder herausgegeben während der letzten 30 Jahre.) Das erste Buch wählt die Kursleiterin aus und gibt den Titel rechtzeitig bekannt. Die weiteren Bücher werden in der Gruppe gemeinsam ausgewählt. | | |
| Kosten | CHF 50.00 | | |
| Leitung | Elsbeth Schrepfer | | |

| | | |
|--------------|--|---------|
| Rebstein | Kochkurs für Männer | 119/500 |
| Kursdauer | Mi 06.02.2019 – Mi 27.02.2019 | |
| Kurszeiten | 15:30 – 19:00, 4 x 3.5 Std. | |
| Kursort | Schulküche Oberstufe, Ergetenstrasse 40, Rebstein | |
| Beschreibung | Dieser Kochkurs richtet sich sowohl an Kochanfänger als auch an Männer mit einigen/wenigen Erfahrungen im Kochen. Die bekanntesten Zubereitungsarten werden vertieft und Neues dazugelernt. Es werden schmackhafte Menüs gekocht und anschliessend in gemütlicher Runde genossen. Zudem gibt es praktische Tipps für die Alltagsküche und Ideen für eine abwechslungsreiche Ernährung. | |
| Kosten | CHF 325.00 | |
| Leitung | Claudia Metzler - Spirig | |

Unterhaltung schenken ...

Geschenk-Gutscheine für Kurse erhalten Sie bei
Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland
Telefon 058 750 09 00

| | | |
|--------------|---|---------|
| Altstätten | Jodeln, die Stimme aus dem Herzen | 119/501 |
| Kursdauer | Di 12.02.2019 – Di 19.03.2019 | |
| Kurszeiten | 14:00 – 16:00, 5 x 2 Std. | |
| Kursort | Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten | |
| Beschreibung | Jodeln ist ein Ganzkörpererlebnis, bei dem der Mensch ein Freudenfest für Körper und Seele durchlebt. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechnik des Jodelns. Nach dem Einsingen widmen Sie sich der Atemtechnik, der Stimmbildung und der Gehörschulung. Im Vordergrund steht die Freude am Jodeln und Singen. Das aufeinander Hören und miteinander Jodeln zentralisiert den eigenen Körper. Leichte Bewegungen zwischendurch lockern auf und sorgen für Abwechslung. | |
| Kosten | CHF 190.00 | |
| Leitung | Sissi Riegg | |

| | | |
|--------------|--|---------|
| Buchs | Jodeln, die Stimme aus dem Herzen | 219/501 |
| Kursdauer | Mi 13.02.2019 – Mi 20.03.2019 | |
| Kurszeiten | 15:00 – 17:00, 5 x 2 Std. | |
| Kursort | Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs | |
| Beschreibung | Details siehe Kurs Nr. 119/501 | |
| Kosten | CHF 190.00 | |
| Leitung | Sissi Riegg | |

Begegnung schenken ...

Geschenk-Gutscheine für Kurse erhalten Sie bei
Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland
Telefon 058 750 09 00



| | |
|-----------------------------|--|
| Porträt | Das Seniorenorchester PRO MUSICA besteht seit Herbst 1995, hat ca. 20 Mitglieder und freut sich über engagierte neue Mitglieder, vor allem StreicherInnen. Das Repertoire umfasst Werke verschiedenster Stilrichtungen von Barock über Klassik, Romantik bis zu zeitgenössischer Musik sowie der Bearbeitung fremdländischer Volksmusik. www.promusica-rso.ch |
| Teilnahme | Einstieg ist jederzeit möglich. Sie sind herzlich zu einer unverbindlichen Schnupperprobe eingeladen. |
| Kosten | CHF 60.00 pro Quartal |
| Leitung und Auskunft | Marta Kowalska, Musikpädagogin und Cellistin, 071 244 23 26 |
| Ort | Schulhaus Feld, Aula, Altstätten |
| Zeit | jeden zweiten Mittwoch von 16:00 bis 18:00 Uhr |

Das Orchester lässt sich für Auftritte gerne engagieren, zum Beispiel in Gottesdiensten, für Altersnachmittage oder zu anderen Anlässen. Auskunft erteilt Marta Kowalska.

Mitspielende gesucht

«Ja was! Sie haben einmal ein Instrument gespielt? Und wo ist es jetzt? Im Estrich droben? Holen Sie es schleunigst herunter, machen Sie es wieder spielbar; sei es eine Geige, ein Cello, eine Bratsche, ein Kontrabass oder eine Flöte. Spielten Sie einmal Klavier? Öffnen Sie den Deckel, spielen Sie wieder!» Ja wohl, so geht's! Das Rheintalische Seniorenorchester unter dem Namen «Pro Musica» sucht dringend neue Instrumentalisten. Die Proben finden alle 14 Tage von 16:00 bis 18:00 Uhr im Musiksaal Feld in Altstätten statt. Gespielt werden alle Arten von Musik, nur kein Rock. Also: Kommen, zuhören, mitspielen, auch wenn's nicht sofort klappt. Frisch gewagt ist halb gewonnen. Das Orchester und die Dirigentin Marta Kowalska freuen sich.