



Altstätten	E-Bike Fahrsicherheitstraining	119/608
Kursdauer	Di 30.04.2019	
Kurszeiten	14:00 – 17:00, 1 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	<p>Mobilität ist für alle Altersgruppen wichtig. Das E-Bike bietet eine Möglichkeit sich körperlich zu betätigen. Richtiges Bedienen und Fahren des E-Bikes erhöht den Spassfaktor und gibt Sicherheit. In diesem Kurs wird in Theorie und Praxis das Fahrvermögen verfeinert. Im theoretischen Teil spielen grundsätzliche Regeln und Neuerungen im Strassenverkehr (Vortrittsrecht, Kreisel- und Kolonnenfahren, Markierungen etc.) eine wichtige Rolle. Anschliessend fahren die Teilnehmenden im Strassenverkehr und können auf einem Parcours üben. Die Leitenden geben individuelles Feedback und Tipps&Tricks.</p>	
Kosten	CHF 65.00	
Leitung	Fritz Wiederkehr	

Buchs	Fahrsicherheitstraining	219/606
Kursdauer	Mo 01.04.2019	
Kurszeiten	08:30 – 11:00, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	<p>Mobilität ist für alle Altersgruppen wichtig. Insbesondere Seniorinnen und Senioren schätzen die Unabhängigkeit, die ihnen das eigene Auto ermöglicht. Das Fahrvermögen wird trainiert und die Neuerungen im Strassenverkehr vermittelt. Der Kurs besteht aus einem Theorieteil (1 Nachmittag) und aus einem Praxisteil (eine individuelle Fahrt im eigenen Auto, begleitet durch einen Fahrlehrer). Der Termin für den praktischen Teil wird mit den Teilnehmenden im Anschluss an den Theorieteil direkt vereinbart.</p>	
Kosten	CHF 100.00	
Leitung	Urs Tschirky	

Altstätten	Fahrsicherheitstraining	119/603
Kursdauer	Di 16.04.2019	
Kurszeiten	08:30 – 11:00, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 219/606	
Kosten	CHF 100.00	
Leitung	Urs Tschirky	
Sargans	Fahrsicherheitstraining	219/607
Kursdauer	Di 07.05.2019	
Kurszeiten	08:30 – 11:00, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 219/606	
Kosten	CHF 100.00	
Leitung	Urs Tschirky	
Heerbrugg	mobil sein & bleiben – im Alltag sicher unterwegs	119/610
Kursdauer	Di 19.03.2019	
Kurszeiten	08:30 – 12:00, 1 x 3.5 Std.	
Kursort	DREIVITAL, Max Schmidheiny-Strasse 201, Heerbrugg	
Beschreibung	Mit dem Kurs "mobil sein & bleiben" sind die Kursteilnehmenden sicher und gut informiert zu Fuss und mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs. In einem halben Tag werden praktische Tipps von Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei vermittelt. Das beste persönliche ÖV-Angebot sowie das Tarifsystem wird angeschaut. Der Billett-Automat am Bahnhof und im Bus werden erklärt und die Neuerungen im Strassenverkehr besprochen. Alle Teilnehmenden erhalten einen SBB Gutschein.	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Niklaus FÜRER	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis Fr 08.03.2019	

Buchs	mobil sein & bleiben - im Alltag sicher unterwegs	219/608
Kursdauer	Do 04.04.2019	
Kurszeiten	13:30 – 17:00, 1 x 3.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 119/610	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Cristina Bitschnau-Kappeler	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis Fr 22.03.2019	
Sargans	mobil sein & bleiben – im Alltag sicher unterwegs	219/609
Kursdauer	Di 21.05.2019	
Kurszeiten	08:30 – 12:00, 1 x 3.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 119/610	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Niklaus Fürer	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis Fr 10.05.2019	
Buchs	Docupass - umfassend vorsorgen	219/601
Kursdauer	Di 19.03.2019 – Di 26.03.2019	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	In diesem Kurs werden umfassende Informationen zum Docupass der Pro Senectute Schweiz zur Verfügung gestellt: Die Bedeutung der Vorsorgedokumente - Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag sowie Anordnung für den Todesfall wird erklärt. Weitere Inhalte des Kurses sind das korrekte Ausfüllen und die Handhabung bezüglich Hinterlegungsort der einzelnen Dokumente. Ausserdem werden die Eckpunkte zum Testament erwähnt. Es gibt auch Zeit für individuelle Fragen.	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Sabrina Spitz	

Altstätten	Docupass - umfassend vorsorgen	119/601
Kursdauer	Mi 08.05.2019 – Mi 15.05.2019	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 219/601	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Evelyne Nicolet	
Sargans	Vorkehrungen für den Todesfall	219/604
Kursdauer	Mi 03.04.2019	
Kurszeiten	13:30 – 16:45, 1 x 3.25 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	In diesem Kurs werden Informationen und viele Hilfestellungen zu folgenden Themenbereichen zur Verfügung gestellt: Patienten- und Sterbeverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament, Sinn und Zweck von Ehe- und Erbvertrag, Bestattungswünsche, Vollmachten, Anweisungen und Wünsche im Falle des Todes.	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Ingrid Kalberer	
Sargans	Tipps zum Ausfüllen der Steuererklärung	219/603
Kursdauer	Di 26.02.2019	
Kurszeiten	08:30 – 11:30, 1 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	In diesem Kurs werden Informationen zum Ausfüllen der Steuererklärung vermittelt, entweder von Hand oder mit Hilfe Ihres eigenen PC's oder Laptops. Es wird erläutert, welche Unterlagen benötigt werden und welche Abzüge möglich sind, so dass das Ausfüllen der eigenen Steuererklärung wesentlich leichter fällt.	
Kosten	CHF 60.00	
Leitung	Kurt Jäger	

Buchs	Tipps zum Ausfüllen der Steuererklärung	219/602
-------	--	---------

Kursdauer	Do 28.02.2019
Kurszeiten	13:30 – 16:30, 1 x 3 Std.
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 219/603
Kosten	CHF 60.00
Leitung	Kurt Jäger

Buchs	Rund ums Erben	219/605
-------	-----------------------	---------

Kursdauer	Di 30.04.2019 – Di 07.05.2019
Kurszeiten	13:30 – 16:00, 2 x 2.5 Std.
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs
Beschreibung	Die Teilnehmenden erhalten umfassende Informationen rund ums Erben. Die Themen: Ehe- und Erbvertrag, Testament und Erbteilung mit Berücksichtigung von Ausgleichung und Grundeigentum werden besprochen. Fragen werden entgegen genommen und beantwortet.
Kosten	CHF 75.00
Leitung	Marco Müller

Altstätten	Rund ums Erben	119/602
------------	-----------------------	---------

Kursdauer	Fr 03.05.2019 – Fr 10.05.2019
Kurszeiten	08:30 – 11:00, 2 x 2.5 Std.
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 219/605
Kosten	CHF 75.00
Leitung	Marco Müller

Sicherheit schenken ...

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

Sargans	Alltagskriminalität, nein danke	219/611
Kursdauer	Di 12.03.2019	
Kurszeiten	09:00 – 10:00, 1 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	In diesem Vortrag informiert die Kantonspolizei St. Gallen über das richtige Verhalten an der Haustüre, über Schutzmöglichkeiten vor Taschen- und Trickdiebstahl und den richtigen Umgang mit Bargeld in der Öffentlichkeit. Zudem werden das korrekte Verhalten am Bankomaten an einem Modell geübt und "Enkeltrick", "falscher Polizist" und andere Betrügereien besprochen.	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Urs Bücheler, Kantonspolizei St. Gallen	
Altstätten	Alltagskriminalität, nein danke	119/611
Kursdauer	Mi 03.04.2019	
Kurszeiten	09:00 – 10:00, 1 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 219/611	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Urs Bücheler, Kantonspolizei St. Gallen	
Buchs	Alltagskriminalität, nein danke	219/610
Kursdauer	Mi 08.05.2019	
Kurszeiten	14:00 – 15:00, 1 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 219/611	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Urs Bücheler, Kantonspolizei St. Gallen	