



agenda

Angebote der Pro Senectute Stadt St. Gallen

2. Halbjahr 2026

Inhaltsverzeichnis

Impressum

Juni 2026, Nr. 45, erscheint zweimal jährlich
Die agenda wird von Pro Senectute Stadt St. Gallen
herausgegeben.

Redaktion

Monika Allenspach, Ursi Baumann,
Miriam Blöchliger, Claudia Müller

Lektorat

Miriam Blöchliger

Konzept

Inform GmbH, Rorschach

Layout/Druck

Ostschweiz Druck, Wittenbach

Nachdruck unter Quellenangabe erwünscht

Finanzen

Sollte die Teilnahme an einem Kurs oder einer
Gruppe aufgrund eines schmalen Budgets für Sie
ein Hindernis sein, so nehmen Sie mit uns Kontakt
auf. Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten,
damit Sie das Angebot besuchen können.

Die mit einem Kreuz  gekennzeichneten Kurs-
und Gruppenangebote sind vom Bundesamt für
Sozialversicherungen subventioniert, weil sie
in besonderem Masse die Selbständigkeit und
Autonomie von älteren Menschen fördern.

3 Vorwort

4 Für Sie notiert

6 Porträt

10 Information und Beratung

12 Hilfe und Betreuung

14 Begegnung und Austausch

Kurse

16 Fitness und Wellness

36 Sprachen

40 Computer und IT

50 Geselligkeit

57 Kultur und Kreatives

71 Verschiedenes

76 Wie melde ich mich für einen Kurs an

78 Allgemeine Geschäftsbedingungen

79 In den Quartieren

85 Veranstaltungen

86 Inserate

Altersarbeit? Ja bitte! Meine persönliche Reise ins Berufsfeld der Altersarbeit



«Frau Blöchliger, die Altersarbeit wäre doch etwas für Sie!» Claudia Müller, ehemalige Co-Stellenleitung der Pro Senectute Stadt St. Gallen, richtete diese Worte während einer Vorlesung an mich. Als Sozialarbeiterin i.A. war ich damals in der Gemeinwesenarbeit tätig. Erste Berührungspunkte innerhalb der Al-

tersarbeit sammelte ich 17 Jahre zuvor in einem Alterszentrum, wo ich vier Jahre Teil des Küchenteams war. Dort verspürte ich erstmals den Wunsch, im direkten Austausch mit Menschen tätig zu sein.

Vom ersten Aufkommen des Gedankens bis zum Bachelorabschluss sollten noch einige Jahre vergehen. Im September 2025 hielt ich stolz das Diplom «Bachelor of Science OST in Sozialer Arbeit» in Händen. Dass meine erste Stelle als Sozialarbeiterin FH erneut in der Altersarbeit sein würde, wusste ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht – die Intuition von Claudia Müller war goldrichtig.

Schon in der ersten Woche fühlte ich mich als Teil des Teams der Pro Senectute Stadt St. Gallen. Ich wurde sehr herzlich empfangen und von Markus Elsener auch über die Einarbeitungszeit hinaus weiterhin begleitet. Vielen Dank dafür!

Als Koordinatorin für das Kurs- und Gruppenwesen freue ich mich, einen Beitrag zur sozialen Teilhabe zu leisten und Räume für Begegnung im Pensionsalter zu schaffen. Die enge Zusammenarbeit mit Freiwilligen lernte ich während meines Studiums kennen; das Koordinieren und «über den Tellerrand hinausdenken» konnte ich in meiner langjährigen Tätigkeit in der Gastronomie weiterentwickeln.

Sie halten die agenda Nr. 45 in Händen, die während meiner ersten Monate bei Pro Senectute Stadt St. Gallen entstanden ist. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern und freue mich, Sie in einem unserer Kurse persönlich begrüßen zu dürfen.

Notiert: Miriam Blöchliger

Ein offenes Ohr bei Fragen zu Krankheiten und Beschwerden im Café Med der DenkBar

Normalerweise am letzten Montag im Monat von 16:00 bis 18:30 Uhr, keine Sprechstunden im Juli und Dezember

«Ich bin 82-jährig, sportlich und ich leide unter plötzlichem Schwindel und habe schon einen Puls unter 40 gehabt. Soll ich dafür zum Arzt oder darf ich damit leben und die Krankenkasse schonen?»

«Unsere muntere, sprachgewandte 6-jährigen Tochter macht uns Sorgen, weil sie im Kindergarten fast um einen Kopf kleiner ist als die Gleichaltrigen, aber demnächst in die 1. Klasse eintreten sollte.»

«Ich bin eine 88-jährige Frau und habe rechtsseitige Hüftschmerzen. Ich komme mit meiner Tochter. Wir sind unschlüssig, wie wir uns verhalten sollen. Ein Orthopäde hat zu einem Hüftgelenkersatz geraten, während der Hausarzt Schmerzmittel und Physiotherapie empfiehlt.»

Dies eine kleine Auswahl von Fragen, die wir als eine Gruppe von kürzlich pensionierten Ärztinnen und Ärzten aus verschiedenen Fachbereichen auf Grund langjähriger Erfahrung anhören und individuell und einzeln besprechen.

Die Gespräche finden in lockerer Kaffeehausatmosphäre in der «DenkBar» im St. Galler Klosterviertel statt. Es handelt sich um eine offene, kostenlose, zu nichts verpflichtende Sprechstunde, zu der keine Voranmeldung erforderlich ist. Die Besprechungen sind in der Regel einmalig und unterstehen selbstverständlich dem Berufsgeheimnis der beratenden Fachleute. Es werden keine Konsultationsakten geführt und es sind keine Verordnungen oder Überweisungen vorgesehen.

Es geht vielmehr darum, den Ratsuchenden in entspannter Atmosphäre, ohne Zeitdruck empathisch zuzuhören, verschiedene Optionen zu erklären und auf Augenhöhe Ängste durch Aufklärung zu nehmen.

Ratsuchende werden beim Eintritt lediglich nach Namen, Alter und Konsultationsgrund gefragt und einem geeigneten Gesprächspartner aus der Gruppe der anwesenden Fachärzte zugeteilt. Das Beraterkollegium setzt sich zusammen aus kürzlich pensionierten, erfahrenen und unabhängigen Fachärzten aus den Bereichen: Innere Medizin, Orthopädie, Psychiatrie, Psychologie, Onkologie, Kardiologie, Pneumologie, HNO, Dermatologie, Rheumatologie und Pädiatrie. Es sind nicht immer alle Spezialisten anwesend, da es sich um ein freiwilliges Angebot handelt.

Die bald fünfjährige Erfahrung mit dem «amm Café Med» in St. Gallen hat gezeigt, dass diese Art der Beratung einem lebhaften Bedürfnis entspricht. Die meisten Ratsuchenden äussern sich am Ende des Gesprächs dankbar für die Gelegenheit zu einem empathischen Gedankenaustausch über ihr gesundheitliches Problem.



Bild: Werner Deuel

Weitere Informationen:

akademie menschen medizin (amm),
www.menschenmedizin.ch

Das amm Café Med findet jeweils am letzten Montag im Monat von 16.00 – 18.30 Uhr in der «DenkBar» an der Gallusstrasse 11 in St. Gallen statt, keine Sprechstunden im Juli und Dezember.

*Notiert: Dr. med. Werner Deuel,
 pensionierter Kardiologe und Internist FMH*

«Wenn Du willst, dass etwas getan wird, dann tue es.»

Man schreibt das Jahr 1956. Prägendes Ereignis ist der Ungarn-Aufstand, der von den sowjetischen Truppen brutal niedergeschlagen wurde und in der Schweiz eine grosse Solidarität auslöste. Sie nahm 14'000 Flüchtlinge auf. Auch der Beginn eines wirtschaftlichen Aufschwungs mit noch nie dagewesenem Wohlstand fällt in diese Epoche.

In diesem Jahr wird Arno Noger im fahlen Licht der Dezembersonne geboren. Er wächst auf im kleinen Dorf Altenrhein. Sein Vater, streng katholisch, ist Vorstandsmitglied der Ortsgemeinde und Präsident der Schulgemeinde. Seine Mutter, protestantisch, führt den Haushalt und spielt Akkordeon. Sie unterstützt ihren Erstgeborenen wohlwollend in seiner Entwicklung. Schon früh spielt der kleine Arno in der Dorfmusik eine im Vergleich zu seiner Körpergrösse grosse Klarinette, was natürlich herzig aussieht und ab und zu Leute bewegt, ihm einen Batzen zuzustecken.

Arno Noger ist ein guter, aufgeweckter Schüler, vielseitig interessiert an allen Fächern. Nach der 2. Sekundar-



Bild: Albert Baumgartner



Bild: Albert Baumgartner

klasse in Thal besucht er das Gymnasium der Kantonschule in St. Gallen. Hier tut sich ihm eine neue Welt auf. Er erhält Nahrung für seinen wachen Geist. Daneben ist er vielseitig engagiert in Jugend und Sport, in der Mittelschulverbindung KTV, leitet selber J+S Lager, macht Skitourne. Hier bieten sich ihm erste Möglichkeiten, Führungsaufgaben und Verantwortung zu übernehmen. Nach der Matura 1975 tourt er mit einem Freund aus dem KTV für wenige Wochen mit Interrail durch Europa. Es drängt ihn aber, rasch das Studium aufzunehmen. An der Universität Zürich studiert er Französische Sprache und Literatur, im Nebenfach Geschichte. Im Hörsaal der Uni trifft er eine junge Kommilitonin namens Susi. Verwundert stellen die beiden fest, dass sie im gleichen Jahr an der Kanti die Matura gemacht hatten, ohne sich zu kennen. Aber das sollte sich ändern. Sie finden Gefallen aneinander und werden 1982 heiraten. Militärdienst leistet Arno Noger zunächst bei der Infanterie. Er absolviert die Unteroffizierschule und die Offizierschule in Lausanne. Auch im Militär gewinnt er Freunde fürs Leben. Es folgt die Ausbildung zum Gene-

ralstabsoffizier, er wird Bataillonskommandant und später Stabschef der Felddivision 7 sowie Regimentskommandant, was ihm wertvolle Führungserkenntnisse mit auf den Weg gibt.

Im Jahre 1979, Arno Noger hat das Studium noch nicht abgeschlossen, offeriert ihm der damalige Rektor Kellenberger von der Kantonsschule St. Gallen die Möglichkeit, Französisch zu unterrichten. 1982 schliesst er das Studium ab und anschliessend erwirbt er das Diplom für das Höhere Lehramt. Und nun erhält er die definitive Anstellung als Französischlehrer. Susi, inzwischen seine Frau, unterrichtet ebenfalls Französisch an der Kantonsschule.

Dem Ehepaar Noger werden drei Knaben geschenkt. An den Tagen, an denen seine Frau unterrichtet, kann sich Arno Noger an der Familienarbeit beteiligen.

Arno Noger ist gerade mal 36 Jahre alt, als er zum Rektor der Kantonsschule gewählt wird. Sein Credo: «Man muss nicht «scharren», um etwas zu erreichen.» Wenn Aufgaben anstehen, zum Beispiel die Leitung des Fachbereiches Französisch, dann macht man es einfach nach dem Motto «Wenn Du willst, dass etwas getan wird, dann tue es einfach.» So wird man sichtbar als jemand, der bereit ist, Verantwortung zu übernehmen. Und so fallen

ihm neue Aufgaben zu. 15 Jahre lang leitet er die Kantonsschule und kann auf ein tolles Team zählen. In der Führung fördert er das, was die Mitarbeitenden gut können, statt auf Defiziten herumzureiten.

Im Jahre 2006 wird Thomas Scheitlin, bisher Präsident der Ortsbürgergemeinde, zum Stadtpräsidenten gewählt. Wer wird Nachfolger als Präsident der Ortsbürgergemeinde? Arno Noger, jetzt 51 Jahre alt, wird gewählt. Er wagt den Sprung in ein ganz anderes Arbeitsfeld. Eine grosse Herausforderung. Die Ortsbürgergemeinde ist eine grosse und vielfältige Organisation, zu der damals unter anderem gehörten: Geriatriische Klinik, Altersheim Bürgerspital und Singenberg, die Vadian-Bank AG, Forst- und Landwirtschaft, Stadtsäge, Restaurants wie z.B. Scheitlinsbüchel. Dazu ex officio Leitung der Stiftungen Naturmuseum sowie Historisches- und Völkerkundemuseum. Die grosse Verantwortung ist schon mal verbunden mit schlaflosen Nächten, wo er sich fragt, haben wir richtig entschieden. Doch Arno Noger kommt seine Vielseitigkeit zugute, er ist Generalist, der den Überblick behält, umgibt sich mit guten Spezialisten und führt so die Ortsbürgergemeinde erfolgreich. Im Kantonsrat kann er ebenfalls sein Wissen und seine Erfahrung zum Gemeinwohl miteinbringen.

Im Jahre 2021 geht er in Pension. Noch aber ist er Präsident der Stiftung Ostschweizer Kinderspital, die vor grossen Aufgaben steht, nämlich dem Neubau auf dem Areal des Kantonsspitals. Arno Noger ist es ein Anliegen, dass das Ostschweizer Kinderspital eigenständig bleibt. Es soll seine Wertvorstellungen weiterentwickeln, sich neben der Medizin auch psychosozialen Fragen zuwenden und sich als familienorientiertes Zentrumsspital positionieren. Ende 2026, wenn der Neubau abgeschlossen sein wird, tritt Arno Noger auch von diesem Amt zurück.

Wie gestaltet er seinen Alltag jetzt, in der Pensionierung? Besondere Freude bereitet ihm die Familie. Ein Sohn lebt mit seiner zweisprachigen Familie im Kanton Freiburg, ein weiterer wohnt ganz in der Nähe in St. Gallen. Bei Bedarf hüten Arno und Susi Noger gerne die sechs Enkelinnen. Ein dritter Sohn lebt in Mexiko, darum wird fleissig Spanisch gelernt für Besuche in Mexiko. Sie besuchten das grosse Land schon siebenmal. Fremde Kulturen wecken das Interesse von Arno und Susi Noger, so waren sie beeindruckt von der japanischen Kultur mit ihrer Präzision und Ordnung aber auch von Australien mit seinen unendlichen Weiten. Arno Noger vertieft sich auch gerne in die Welt der Bücher. Er liest zur Entspan-

nung Thriller auf Englisch, Literatur auf Deutsch und Französisch, greift auch zurück auf Klassiker wie Böll, Borchert und Brecht. Geselligkeit pflegt er zum Beispiel im Altherrenverband des KTV, im Rota-ry Club usw. Im Stiftungsrat der Pro Senectute Kanton St. Gallen bringt er sein reiches Wissen und seine Erfahrung zum Wohle von älteren Menschen ein.

Wenn Arno Noger auf sein Leben zurückblickt, so empfindet er ein Gefühl der Dankbarkeit für das, was alles in seinem Leben möglich wurde und wo er überall im lebendigen Austausch von Geben und Nehmen mitwirken durfte.



Bild: Albert Baumgartner

*Notiert:
Albert Baumgartner*

«Das Aufgabenfeld der Sozialberatung der Pro Senectute»

Das Aufgabenfeld der Sozialberatung der Pro Senectute

Die Sozialberatung der Pro Senectute bietet älteren Menschen wertvolle Unterstützung in verschiedenen Lebensbereichen. Ziel ist es, ihnen zu helfen, die Herausforderungen des Alters selbstbestimmt zu bewältigen und ihre Lebensqualität zu sichern. Das Beratungsteam steht für eine individuelle und vertrauliche Beratung zur Verfügung und deckt dabei fünf zentrale Themenfelder ab: Finanzen, Recht, Wohnen, Lebensgestaltung und Gesundheit

Finanzen: Sicherheit im Umgang mit Geld

Eine der Hauptaufgaben der Sozialberatung ist die Unter-

stützung bei finanziellen Fragen. Viele ältere Menschen sehen sich mit Einkommensverlusten durch Renten oder andere Veränderungen konfrontiert. Die Sozialberatung hilft bei der Beantragung von Sozialleistungen, wie zum Beispiel Leistungen der AHV und Ergänzungsleistungen. Weiter unterstützen wir im Administrativen Dienst Seniorinnen und Senioren bei administrativen Angelegenheiten, wie Rechnungen zahlen oder Rückerstattungen bei der Sozialversicherung oder Krankenkasse zu beantragen. Dabei wird auf die individuelle Situation eingegangen und passende Lösungen zusammen mit den Klientinnen und Klienten gesucht.

Recht: Orientierung im rechtlichen Bereich

Rechtliche Fragen sind im Alter besonders wichtig, sei es im Zusammenhang mit Patientenverfügungen oder dem Vorsorgeauftrag. Die Sozialberatung bietet niederschwellige Beratung, um ältere Menschen bei der Klärung ihrer Rechte zu unterstützen. Dazu gehören Informationen zur Errichtung von Vorsorgeaufträgen sowie zu Fragen rund um die Ergänzungsleistungen und die AHV. Die Sozialberatung hilft dabei, rechtliche Unsicherheiten abzubauen.



Bild: Claudio Bäggi

Wohnen: Passende Wohnform finden

Das Thema Wohnen spielt eine zentrale Rolle im Alter. Viele Menschen stellen sich die Frage, ob das aktuelle Zuhause auch in den späteren Jahren noch geeignet ist oder ob ein Umzug notwendig wird. Die Sozialberatung hilft dabei, geeignete Wohnformen zu finden, die den individuellen Bedürfnissen entsprechen. Sei es die Anpassung des eigenen Hauses an die körperlichen Anforderungen, der Umzug in eine altersgerechte Wohnung oder die Suche nach einem Alters- oder Pflegeheim. Die Sozialberatung vermittelt und informiert über die verschiedenen Möglichkeiten.

Lebensgestaltung

Wie kann ich meine Zeit aktiv gestalten? Was bereitet mir Freude? Was gibt meinem Leben Sinn? Diese und ähnliche Fragen stehen im Zentrum der Beratung. Gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren werden individuelle Wege erarbeitet, um ein erfülltes Leben im Alter zu ermöglichen. Die Sozialberatung informiert über Angebote wie Sportkurse, Mittagstische oder freiwillige Tätigkeiten, die zur sozialen Teilhabe beitragen und neue Kontakte fördern.

Gesundheit:

Die Sozialberatung berät Seniorinnen, Senioren und deren Angehörige in Fragen rund um psychische Gesund-

heit, Demenz oder Notrufsysteme. Sie unterstützt bei der Suche nach geeigneten Gesundheitsdienstleistungen und begleitet bei Bedarf bei der Umsetzung notwendiger Schritte. Durch eine individuelle Situationsanalyse werden die persönlichen Fragestellungen erfasst, und es werden Lösungen erarbeitet, die die vorhandenen Ressourcen gezielt einbeziehen.

Individuelle Finanzhilfe der Pro Senectute

Die individuelle Finanzhilfe der Pro Senectute richtet sich an ältere Menschen, die sich in finanziellen Schwierigkeiten befinden und Unterstützung bei einmaligen, ausserordentlichen Auslagen benötigen, welche den laufenden Lebensbedarf übersteigen.

Ob bei rechtlichen, gesundheitlichen oder finanziellen Fragen – die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter stehen mit Rat und Tat zur Seite und unterstützen dabei, Lösungen zu finden, die auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Pro Senectute Stadt St. Gallen, Davistrasse 16, 9001 St. Gallen, 071 227 60 00

Notiert: Marc Kessler

Gesunde Ernährung im Alter – Lebensqualität, die gut tut

Im Alltag kann sich vieles verändern. Wenn die Kräfte nachlassen oder eine Operation Einschränkungen mit sich bringt, wird selbst das Kochen manchmal schwierig. Gerade wenn man allein lebt, fehlt oft die Motivation, nur für sich selbst eine ausgewogene Mahlzeit zuzubereiten. Was früher selbstverständlich war, kann mit zunehmendem Alter zur Herausforderung werden.



Bild: Daniel Ammann

Vielen Menschen wird erst später im Leben bewusst, wie stark Ernährung unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflusst. Der Geschmackssinn verändert sich, die Verdauung reagiert empfindlicher und der Körper setzt leichter Fett an. Gleichzeitig sinkt der Energiebedarf, weil Muskelmasse und Wasseranteil im Körper abnehmen. Doch obwohl man weniger Kalorien benötigt, bleibt der Bedarf an wertvollen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen gleich hoch – manchmal steigt er sogar, etwa durch die Einnahme von Medikamenten. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist deshalb im Alter kein Luxus, sondern eine wichtige Grundlage für Vitalität, Selbstständigkeit und Lebensfreude.

Doch was tun, wenn Einkaufen und Kochen beschwerlich werden? Genau hier setzt der Mahlzeitendienst von Pro Senectute an. Er bringt nicht nur täglich eine warme Mahlzeit ins Haus – er bringt auch ein Stück Entlastung, Sicherheit und Fürsorge. Von Montag bis Sonntag werden frisch zubereitete Menüs von unseren Mahlzeitenverteilenden direkt in Ihre Wohnung geliefert. Die Speisen werden auf Porzellangeschirr angerichtet und in

einer Wärmebox transportiert. Gekocht werden die Mahlzeiten in den Küchen der Pflegeheime St. Otmar, Heiligkreuz (beliefert 2 Stadtkreise), das «Wohnen am Singenberg» und der «obvita». Die ausgewogenen Menüs bestehen aus Suppe, Salat und einem Hauptgang. Die Liefertage lassen sich flexibel gestalten – von einmal pro Woche bis täglich. Und falls sich Ihre Pläne ändern, kann das Essen am Liefertag bis 9 Uhr unkompliziert abbestellt werden.

Zudem besteht das Angebot einer sogenannten Sicherheitsvariante: Wird die Tür bei der Lieferung nicht geöffnet, nimmt der Mahlzeitenverteiler Kontakt mit einer hinterlegten Bezugsperson auf – z.B. mit der Tochter oder dem Sohn. Bleibt auch das erfolglos, leitet Pro Senectute die notwendigen Schritte ein. Diese zusätzliche Aufmerksamkeit schenkt nicht nur den Kundinnen und Kunden Sicherheit, sondern auch den Angehörigen die Gewissheit, dass im Notfall schnell reagiert wird – beispielsweise nach einem Sturz.

Hinter diesem Angebot steht ein engagiertes Team: Allein im Jahr 2025 wurden 25'248 Mahlzeiten an 239

Kundinnen und Kunden ausgeliefert – ermöglicht durch 29 zuverlässige Mahlzeitenverteilende. Jede Lieferung ist mehr als nur Essen – sie ist ein Zeichen von Verbundenheit und Unterstützung im Alltag.

Haben Sie noch Fragen zum Mahlzeitendienst oder wird Unterstützung im Haushalt benötigt? Rufen Sie uns an – wir beraten sie gerne unverbindlich und kompetent. Pro Senectute Regionalstelle, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen, 071 227 60 00

Notiert: Pina Casabona

Ein Ort für alle - Quartier-Zentrum Bach

Zwischen Bahnhof St. Fiden und Migros Bach liegt das Areal Bach. Westlich der Parkplätze an der Bachstrasse 20 entsteht ein Ort für alle: Ein Quartier- und Familienzentrum.

Pro Senectute bildet zusammen mit HEKS Neue Gärten und dem Verein Areal Bach den Trägerverein.

Raum für Ideen und Mitgestaltung

Das Zentrum ist im Aufbau. Es bietet den Menschen aus dem Osten von St. Gallen die Möglichkeit, den Ort mitzugestalten und ihn zu einem lebendigen Begegnungs-ort wachsen zu lassen.

Bereits gibt es erste Angebote: Erzählcafés und eine wöchentliche gemeinsame Einstimmung in den Tag.

Es folgen Mittagstische, Angebote für Eltern mit ihren Kleinkindern und Vielfältiges mehr.

Einmal im Monat wird abends zu «Raum für Ideen und Mitgestaltung» eingeladen. In gemütlicher Runde und bei einer gemeinsamen «Teiletä» wird gegessen, sich ausgetauscht, geplant, und Neues realisiert.

Dienstleistungen im nahen Wohnumfeld

Ausserdem können Non-Profit-Organisationen ihre Beratungen und Dienstleistungen im Wohnumfeld der Menschen anbieten.

Aktuell laufen Vorbereitungen mit obvita, die aller Voraussicht nach ab Spätsommer «IT-Café» und «Projekt Restwert» ins Quartier-Zentrum bringen, dem Ostschweizer Verein für das Kind, welcher verschiedene Veranstaltungen – unter anderem Znünitreffs und Vätertalks – anbieten wird und der ARGE Integration für eine regelmässige Beratung von Menschen mit Migrationserfahrungen. Das Angebot entwickelt sich laufend weiter.

Pro Senectute vor Ort

Pro Senectute ist regelmässig im Quartier-Zentrum präsent. Im Mai war sie es mit «Pro Senectute stellt sich vor» und im Juni mit Informationen zum Vorsorgeauftrag.

Im 2. Halbjahr 2026 sind zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses folgende Veranstaltungen um jeweils 14.00 Uhr bekannt:

- 2.7.2026 Unterstützung zu Hause, zusammen mit der Spitex AG
- 6.8.2026 Patientenverfügung einfach erklärt
- 3.9.2026 «Was beschäftigt bei einem Heimeintritt?» zusammen mit dem Pflegeheim Heiligkreuz
- 1.10.2026 «Sorry, nöd verstande!» – Orientierung bei Hörproblemen, mit Pro Audito St. Gallen

Wie Pro Senectute weiter vor Ort präsent ist, entsteht aktuell und in den kommenden Monaten.

Gemeinsam wachsen lassen

Ein Ort für alle – kultur- und generationenübergreifend - zu werden, zu leben und zu pflegen braucht viele Hände. Wohnen Sie im Osten von St. Gallen? Möchten Sie mehr erfahren oder sich einbringen? Interessieren Sie sich für ein Angebot? Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden: Sandra Stark, 071 227 60 08, sandra.stark@sg.prosenectute.ch
Notiert: Sandra Stark



Bild: z.V.g.



Fitness und Wellness

Sport hält uns fit

Studien belegen, dass Bewegungsaktivitäten eine förderliche Auswirkung auf die Gesundheit haben, da sich körperliche Bewegung positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Das Herz wird trainiert, der Blutdruck sinkt und die Sauerstoffversorgung wird verbessert. Zudem dienen auch alle vorgestellten Aktivitäten der Sturzprävention, indem das Gleichgewicht trainiert, und/oder die Muskulatur gestärkt wird.

Sport im Wasser	Seiten
Wassergymnastik	17
Sport im Haus	
Fit und beweglich; Line Dance; Tennis; Zumba Gold	18–22
Sport in der Natur	
Wanderungen; Nachmittagswanderungen; Tages- wanderungen; Wintersportwoche und E-Bike- Velotouren	24–29
Wellness	
Gesundheits-Qigong; Meditation am Morgen; Qigong der vier Jahreszeiten: Tai Chi über Mittag, Yoga	30–34

Wassergymnastik⁺

Trainieren Sie Ihre Fitness im Wasser

Bei der Wassergymnastik wird im Unterschied zu Aqua Fit keine Weste getragen. Die Übungen werden im Flachwasser gemacht. Der Kurs ist also auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Kursinhalt

Mit verschiedenen Bewegungsübungen im Wasser werden auf sanfte Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Die massierende Wirkung des Wassers verbessert dabei die Hautdurchblutung, und sein sanfter Widerstand intensiviert die Atmung.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Bewegung im Wasser.

Hinweise

Einstieg ins Wasser über eine Treppe.

Wassertemperatur: ca. 28 °C.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer	154
Tag / Zeit	Jeweils montags von 12.15 bis 13.05 Uhr
Daten	10.8. bis 14.12.2026
Ort	Hallenbad Volksbad Volksbadstrasse 6, 9000 St. Gallen
Kosten	Fr. 285.– für 19 Lektionen, (exkl. Eintritt Hallenbad). Die Kosten für den Eintritt sind wohnortabhängig und müssen durch die Teilnehmenden vor Ort bezahlt werden. Es wird der Gruppentarif verrechnet.
Leitung	Margarita Giger, Wassergymnastik- Lehrerin

Fit und beweglich⁺

Aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden tun

Bleiben Sie in Bewegung und tragen Sie aktiv etwas dazu bei, um gesund zu bleiben. Gemeinsam mit anderen Seniorinnen und Senioren macht es zudem erst noch viel mehr Freude!

Viel Spass bei Bewegung, Spiel und Geselligkeit ist garantiert!

Kursinhalt

Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtes und der Bewegungssicherheit im Alltag. Die Anleitung durch die spezifisch geschulten Leitungspersonen hilft Ihnen, die passenden Übungen und das richtige Mass für sich selbst zu finden.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine.

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Tag / Zeit	Unterschiedliche Wochentage je nach Standort.
Daten	Die Turn- und Bewegungsstunden finden wöchentlich statt. Während der Schulferien fallen sie aus.
Ort	Verschiedene Standorte in St. Gallen (siehe nächste Seite).
Anmeldung	Nicht notwendig. Kommen Sie einfach zur angegebenen Zeit vorbei.
Kosten	Fr. 8.– pro Lektion Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.

«Fit und beweglich»-Gruppen in der Stadt St. Gallen

Zentrum

Ort Kirchgemeindehaus Linsebühl
Flurhofstrasse 3, 9000 St. Gallen

Tag/Zeit Dienstags, 9.00 bis 10.00 Uhr

Leitung Priska Knaus

Ort Kirchgemeindehaus St. Georgen
Demutstrasse 20, 9000 St. Gallen

Tag/Zeit Dienstags, 9.30 bis 10.30 Uhr

Leitung Rocio Agostini und Doris Brändle

Ort Kirchgemeindehaus Rotmonten
Berghaldenplatz 4, 9010 St. Gallen

Tag/Zeit Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Leitung Marja-Liisa Clausen

Ort Pfarreisaal St. Otmar
Grenzstrasse 10, 9000 St. Gallen

Tag/Zeit Dienstags, 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung Priska Knaus

Ort Turnhalle Hebel
Gothelfstrasse 9–11, 9011 St. Gallen

Tag/Zeit Dienstags, 17.30 bis 18.30 Uhr

Leitung Tatjana Tremp und Doris Brändle

Ort Sporthallen Uni St. Gallen, Halle 2
Höhenweg 14, 9000 St. Gallen

Tag/Zeit Donnerstags, 9.00 bis 10.00 Uhr

Leitung Marja-Liisa Clausen

St. Gallen Ost

Ort Begegnungszentrum St. Maria Neudorf
Rorschacherstrasse 257, 9016 St. Gallen

Tag/Zeit Dienstags, 8.45 bis 9.45 Uhr

Leitung Jeannette Wey und Martha Temprana

Ort Kirchgemeindesaal Heiligkreuz
Langgasse 120b, 9008 St. Gallen

Tag/Zeit Freitags, 9.00 bis 10.00 Uhr

Leitung Tatjana Tremp und Rocio Agostini

St. Gallen West

Aktuell keine Pro Senectute-Gruppen mehr.
Bitte kontaktieren Sie uns für mögliche Alternativen.

Line Dance⁺

Kommen Sie in Bewegung und bleiben Sie fit

Line Dance ist eine gute Trainingsform für Männer und Frauen jeden Alters, und es macht erst noch unglaublich viel Spass.

Kursinhalt

Line Dance wird, wie der Name es bereits sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Beim Line Dance gibt es keine Paare, alle tanzen für sich in einer vorgegebenen Formation eine vorher festgelegte Folge von Schritten, die sich immer wiederholt.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Stufe 1: keine Vorerfahrung nötig

Stufe 2: 1 Jahr Erfahrung, moderates Lerntempo

Stufe 3: ab 2 J. Erfahrung, schnelles Lerntempo

Stufe 4a: ab 3 J. Erfahrung, moderates Lerntempo

Stufe 4b: ab 3 J. Erfahrung, langsames Lerntempo

Spezial: Ein Angebot für Menschen mit leichten demenziellen Erkrankungen. Idealer Einsteigerkurs für Alle (langsames Lerntempo).

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummern **Stufe 1:** 187 **Stufe 2:** 179
Stufe 3: 176 **Stufe 4a:** 177
Stufe 4b: 178 **Spezial:** 181

Tag / Zeit **Stufe 2:** jeweils dienstags von 10.45 bis 12.00 Uhr
Stufe 4b: jeweils mittwochs von 8.30 bis 9.45 Uhr
Stufe 4a: jeweils mittwochs von 10.00 bis 11.15 Uhr
Stufe 3: jeweils donnerstags von 8.30 bis 9.45 Uhr
Spezial: jeweils donnerstags von 10.00 bis 11.15 Uhr
Stufe 1: jeweils donnerstags von 13.00 bis 14.15 Uhr

Daten Alle Kurse je 15 Kurstage (KW 33–51) Ausfalldaten siehe Kurs-flyer

Ort Tangolokal Almacén
 Davidstrasse 42, 9000 St. Gallen

Kosten Fr. 337.50 für 15 Lektionen

Leitung Brigitte Gemperle,
 Line Dance Tanzlehrerin

Tennis⁺

Ein vielseitiger und gesunder Sport

Haben Sie Lust, Ihren ganzen Körper sportlich einzusetzen, und das bei jeder Jahreszeit?

Wollen Sie dabei besonders Reaktion, Koordination und Ausdauer fördern? Dann könnte Tennis genau die richtige Sportart für Sie sein.

Kursinhalt

Erlernen oder Auffrischen der nötigen Technik.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Neueinsteigende: Keine.

Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene: Sie haben die Grundtechniken des Tennis (schon einmal) erlernt.

Hinweis

Hallenturnschuhe und bequeme sportliche Kleidung mitbringen. Rackets sind vorhanden.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummern **Neueinsteigende:**

1. Durchführung: 182/2. Durchführung: 182a

Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene:

1. Durchführung: 183/2. Durchführung: 183a

Tag / Zeit

Neueinsteigende:

jeweils freitags von 14.30 bis 15.30 Uhr

Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene:

jeweils freitags von 13.30 bis 14.30 Uhr

Daten

Beide Niveaus:

1. Durchführung:

25.9. bis 30.10.2026 (6 Kurstage)

2. Durchführung:

13.11. bis 18.12.2026 (6 Kurstage)

Ort

Tenniscenter Ullmann-Halle
Gaiserwaldstrasse 16, 9015 St. Gallen

Kosten

Fr. 180.– für 6 Lektionen

Leitung

Peter Halter,
Tennislehrer

Zumba Gold⁺

Spüren Sie den Rhythmus und bewegen Sie sich dazu

Zumba Gold richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren. Zumba Gold soll Freude bereiten und Spass machen. Es ist mehr als nur ein individuelles Fitness-training – sich in der Gruppe bewegen, tanzen und gemeinsam lachen gehören auch dazu.

Kursinhalt

Sie bewegen sich mit einfachen Schrittabfolgen zu latein-amerikanischer und aktueller Musik. Jede/jeder für sich und in einer Weise, die zu ihr/ihm passt. Dabei werden Muskulatur und Herz-Kreislauf-System gestärkt und ganz allgemein die Kondition verbessert.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Bewegung zu lateinamerikanischer und aktueller Musik.

Hinweis

Bitte bequeme Sportbekleidung, saubere Turnschuhe und eine Flasche mit Wasser mitbringen. Strassenschuhe sind nicht erlaubt! Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummern Gruppe 1: 180

Gruppe 2: 185

Tag / Zeit

Gruppe 1: jeweils mittwochs
von 9.00 bis 10.00 Uhr

Gruppe 2: jeweils donnerstags
von 10.00 bis 11.00 Uhr

Daten

Gruppe 1:

12.8. bis 16.12.2026

Ausfalldaten: 7.10. / 14.10.2026

Gruppe 2:

13.8. bis 17.12.2026

Ausfalldaten: 8.10 / 15.10.2026

Ort

Dance Factory 4 You

Dianastrasse 14, 9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 306.– für 17 Lektionen

Leitung

Claudia Höhener,
Dipl. Zumba® Instruktoren

Wir suchen Sozialzeit-Engagierte für folgende Gruppen:

*gemeinsam
sinnstiftend
unterwegs*



Turngruppen „Fit & beweglich“

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Tel. 071 227 60 00 oder st.gallen@sg.prosenectute.ch

Wanderungen⁺

Diese Treffen bieten Gelegenheit, die Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen, dabei interessante Gespräche zu führen oder einfach die Schönheiten der Natur zu geniessen.

Anmeldung Nachmittagswanderungen

Am Tag der Wanderung zwischen 8.00 und 10.00 Uhr telefonisch bei der jeweiligen Leitung. Sollte Ihnen die telefonische Anmeldung in Ausnahmefällen nicht möglich sein, kommen Sie zur angegebenen Zeit zum Treffpunkt und lösen Sie Ihr Billett selbst.

Anmeldung Tageswanderungen

Per Mail oder Telefon bei der entsprechenden Leitungsperson.

Anforderungen Nachmittagswanderungen

Leichte Nachmittagswanderungen mit wenig Auf und Ab; Wanderzeit: ungefähr 2 Stunden.

Anforderungen Tageswanderungen

Drei- bis vierstündige Wanderungen mehrheitlich über gelb markierte Wanderwege.

Kosten Nachmittagswanderungen

Fr. 8.– exkl. Verpflegung, Billette.

Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.

Kosten Tageswanderungen

Fr. 10.– exkl. Verpflegung, Billette.

Barzahlung vor Ort.

Detailinformationen

Informationen zu Treffpunkt, Verpflegung und Durchführung erfahren Sie am Vortag der Wanderung unter 071 227 60 27 (Achtung: für Halbtageswanderungen ab 17 Uhr, für Tageswanderungen ab 12 Uhr).

Änderungen der Route / Verschiebung der Durchführung

Es ist möglich, dass die Wanderrouten kurzfristig geändert oder Wanderungen aufgrund der Witterung verschoben werden müssen. Verschobene Wanderungen werden in der Regel in der darauffolgenden Woche durchgeführt.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Nachmittagswanderungen

Rüdlingen – Eglisau

1.7.2026 – 6,6 km / 2¼ Stunden / auf 29 m / ab 207 m

Leitung: Carmelia Bärlocher, Tel. 071 344 25 46

Rüti – Egelsee

15.7.2026 – 9 km / 2¼ Stunden / auf 150 m / ab 200 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Dussnang – Fischingen

29.7.2026 – 5 km / 2 Stunden / auf 150 m / ab 140 m

Leitung: Hugo Eugster, Tel. 071 277 28 70

Tagesausflug

12.8.2026 – Details folgen auf separatem Flyer

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Eichberg – Oberriet

26.8.2026 – 7,5 km / 2¼ Stunden / auf 100 m / ab 50 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Filzbach – Mühlehorn

9.9.2026 – 6 km / 2 Stunden / auf 132 m / ab 350 m

Leitung: Carmelia Bärlocher, Tel. 071 344 25 46

Wiezikon Wies – Münchwilen

23.9.2026 – 5,5 km / 2 Stunden / auf 25 m / ab 70 m

Leitung: Hugo Eugster, Tel. 071 277 28 70

Jonschwil – Schwarzenbach

7.10.2026 – 7 km / 2 Stunden / auf 120 m / ab 120 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Matzingen – Wängi

21.10.2026 – 8,5 km / 2¼ Stunden / auf 165 m / ab 125 m

Leitung: Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

Krinau – Dietfurt

4.11.2026 – 5,2 km / 2 Stunden / auf 63 m / ab 240 m

Leitung: Hugo Eugster, Tel. 071 277 28 70

Möttelischlossweiher – Untereggen

18.11.2026 – 7 km / 2 Stunden / auf 150 m / ab 120 m

Leitung: Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

Adventswanderung

2.12.2026 – Details folgen auf separatem Flyer

Leitung: Carmelia Bärlocher, Tel. 071 344 25 46

Tageswanderungen

Krinau – Alplisattel

13.7.2026 – 8,4 km / 3 Stunden / auf 584 m / ab 584 m

Leitung: Denise Danthine, Tel. 078 885 69 92

Wildhaus – Voralpsee

27.7.2026 – 10,4 km / 3 Stunden / auf 343 m / ab 593 m

Leitung: Kurt Bühler, Tel. 079 333 96 83

Hohenems – Burgruine Alt Ems – Hohenems

10.8.2026 – 10 km / 3½ Stunden / auf 410 m / ab 421 m

Leitung: Juliet Dawney, Tel. 079 265 28 27

Landmark – Zweibruggen – Urwaldhaus

24.8.2026 – 10,8 km / 3½ Stunden / auf 444 m / ab 640 m

Leitung: Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81

Hirschensprung – Altstätten

7.9.2026 – 12,6 km / 4 Stunden / auf 525 m / ab 485 m

Leitung: Rolf Franken, Tel. 079 338 44 42

Rund um Glarus

21.9.2026 – 10,1 km / 3½ Stunden / auf 391 m / ab 391 m

Leitung: Esther Hungerbühler, Tel. 079 389 97 11

Elm – Via Suworow GL

5.10.2026 – 15,2 km / 3¼ Stunden / auf 134 m / ab 572 m

Leitung: Denise Danthine, Tel. 078 885 69 92

Weinfelden – Ottobergl

19.10.2026 – 11,6 km / 3½ Stunden / auf 383 m / ab 384 m

Leitung: Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81

Bad Ragaz – Fläsch – Malans

2.11.2026 – 13 km / 3½ Stunden / auf 337 m / ab 299 m

Leitung: Juliet Dawney, Tel. 079 265 28 27

SG Riethüsi – Stein AR – Bruggen

16.11.2026 – 12,3 km / 3½ Stunden / auf 395 m / ab 515 m

Leitung: Rolf Franken, Tel. 079 338 44 42

Urnäsch – Jakobsbad – Appenzell

30.11.2026 – 13,6 km / 3½ Stunden / auf 324 m / ab 373 m

Leitung: Kurt Bühler, Tel. 079 333 96 83

Adventswanderung

14.12.2026 – Details folgen auf separatem Flyer

Leitung: Kurt Bühler, Tel. 079 333 96 83

Wintersportwoche 2027

Von Sonntag, 10. Januar bis Freitag, 15. Januar 2027, bieten wir für wanderfreudige und schneeschuhsbegeisterte Seniorinnen und Senioren eine Wintersportwoche in Pontresina an. Pontresina ist als malerischer Wohn- und Ferienort für seine atemberaubende Berglandschaft, Outdoor-Aktivitäten und traditionelle Architektur bekannt. Auf 1'805 m.ü.M. gelegen, befindet sich das legendäre Gletscher- und Bergsteigerdorf im Oberengadiner Seitental Val Bernina. Knirschender Schnee unter den Füßen, klare Winterluft und atemberaubende Ausblicke: Die Winterwanderwege und Schneeschuhtails sind ideal, um die alpine Ruhe zu geniessen und die Natur intensiv zu erleben. Von Montag bis Freitag stellen wir jeden Tag eine Schneeschuhtour und eine Winterwanderung zur Auswahl; Teilnehmende entscheiden am Vorabend, ob sie lieber sportlich oder gemütlich – d.h. mit oder ohne Schneeschuhe – unterwegs sind. Die Schneeschuhwanderungen werden von einem einheimischen Wanderleiter begleitet, der die schönsten und sicheren Routen im alpinen Gelände kennt. Wir wohnen im Hotel Engadinerhof, einem traditionsreichen Haus mit Liebe zu nostalgischen Details in zentraler Lage. Mit einem reichhaltigen Frühstück und 4-Gang-Abendmenü wird für das leibliche Wohl gesorgt.

Die Leitung wird von Juliet Dawney und Denise Danthine übernommen. Ausschreibungsunterlagen und Anmeldeformulare werden Mitte August 2026 an die bekannten E-Mail-Adressen verteilt. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an «juliet.dawney@bluewin.ch».

Galerie Wanderfotos und Persönlichkeitsschutz

Während der Tageswanderungen, der Wintersportwoche und der Wanderwochen werden von den Sehenswürdigkeiten und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Fotos gemacht und im Internet unter folgendem Link publiziert:

<https://pro-senectute-wanderphoto.ch/>

Diese Fotos werden auch für unser Kursprogramm benützt. Wenn jemand keine Fotos von sich wünscht, soll sie/er sich bei Beginn der Wanderung bei der Leitung melden. Keine Meldung betrachten wir als Einverständnis zur Publikation im Internet bzw. zur Verwendung in unserem Kursprogramm.

E-Bike-Velotouren

Auch in der zweiten Jahreshälfte finden im zweiwöchigen Rhythmus jeweils an den Montagen wieder die E-Bike-Velotouren statt. Im Angebot der ganztägigen Velotouren gibt es leichtere und anspruchsvollere Touren.

Anforderungen

Die Streckenlängen betragen 50 – 75 km mit verschiedenen Höhenanforderungen. Auch die anspruchsvolleren Touren mit 1000 Höhenmetern sind mit dem E-Bike und einer gewissen Grundkondition gut zu bewältigen. Alle Touren finden vorzugsweise auf Radwegen und verkehrsarmen Strassen im Toggenburg, Appenzellerland, Rheintal und in Oberschwaben/D statt. Auf das Einhalten der Verkehrsregeln und die Sicherheitsaspekte beim Fahren in den Gruppen wird besonders Wert gelegt.

Voraussetzungen zur Teilnahme

Alle Teilnehmenden fahren mit E-Bikes, die in einem verkehrstauglichen Zustand sind. Zweckmässige Kleidung wird empfohlen, das Tragen eines Velohelms ist obligatorisch, Lichtpflicht gilt für alle E-Bikes. Eine Grundkondition wird vorausgesetzt, damit Spass und Kontinuität in der Gruppe gewährleistet sind.

Hinweis

Das Mittagessen wird bei allen Touren jeweils in einem Restaurant eingenommen.

Kosten

Die Teilnahme an einer Tour kostet Fr. 10.– exkl. ÖV-Tickets und Mittagessen. Barzahlung vor Ort, Betrag bitte passend mitbringen.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Informationen

Die detaillierten Tourenbeschreibungen mit allen organisatorischen Hinweisen sowie Angaben über Anmeldungen, Treffpunkte, Distanzen und Anforderungen können auf der Internetseite der Pro Senectute Stadt St. Gallen («Kurse & Veranstaltungen» – «Fitness und Wellness» – «Jahresprogramm E-Biketagestouren 2026») heruntergeladen oder telefonisch beim Kurssekretariat bestellt werden.

Übersicht Touren

Datum	Tour	Anforderungen	Leitung
Montag 6.7.2026	Moosbad – Winzenberg	64 km / 1000 hm	Kurt Steiner 079 750 34 65 kurt.steiner6@bluewin.ch
Montag 20.7.2026	Säntis – Panoramatour	50 km / 1000 hm	Marcel Kölbener 079 365 71 59 marcel.koelbener@bluewin.ch
Montag 3.8.2026	Wil – Schauenberg – Wil	50 km / 850 hm	Kurt Steiner 079 750 34 65 kurt.steiner6@bluewin.ch
Montag 17.8.2026	Appenzell – Rheintal	60 km / 800 hm	Marcel Kölbener 079 365 71 59 marcel.koelbener@bluewin.ch
Montag 31.8.2026	Höchstes/Oberschwaben/D	75 km / 750 hm	Urs Siegwart 079 716 94 73 urs.siegwart@bluewin.ch



Gesundheits-Qigong⁺

Ein starker Stand – ein starker Mensch

(chinesisches Sprichwort)

Dieser Kurs ist für Männer und Frauen, die Wert auf Gesundheit und Fitness legen.

Mit Gesundheits-Qigong können Sie viel Gutes für Ihre Fitness und Gesundheit tun.

Kursinhalt

Durch das Ausführen von langsamen Körperbewegungen wird der Körper geformt, werden Muskeln aufgebaut, das Gleichgewicht trainiert und der Geist gestärkt.

Kombiniert mit bewusster Atmung und Fokussierung auf den Moment sind die Übungen eine Form von Körper- und Mentaltraining. Qigong fördert nicht nur die Gesundheit, sondern mobilisiert auch die Selbstheilungskräfte.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine.

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer Gruppe 1: 191

Gruppe 2: 194

Tag / Zeit	Jeweils donnerstags von Gruppe 1: 10.00 bis 11.00 Uhr Gruppe 2: 11.15 bis 12.15 Uhr
-------------------	---

Daten	13.8. bis 3.12.2026 (13 Kurstage) Ausfalldaten: 15.10. / 22.10. / 12.11. / 19.11.2026
--------------	--

Kosten	Fr. 260.– für 13 Lektionen
---------------	----------------------------

Ort	yogabewegt Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen
------------	---

Leitung	Igina Heer-Cavalleri, dipl. Qigonglehrerin
----------------	---

Meditation am Morgen⁺

Meditationsübungen für einen gesunden Start in den Tag

Meditation ist:

- Das Wirken der Stille
- Im Alltag Ruhe finden
- Das Freisetzen von guter Energie

Lernen Sie in diesem Kurs die stärkende und befreiende Wirkung von Meditation kennen. Die erfahrene Kursleiterin begleitet Sie einfühlsam bei der Entdeckung der Möglichkeiten.

Kursinhalt

In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Formen der «Geh-, Steh- und Sitz-Meditation» kennen. Alle Formen haben ihre Besonderheiten, aber immer geht es darum, mit den Übungen Einfluss auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu nehmen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine.

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer 192

Tag / Zeit	Jeweils donnerstags von 8.45 bis 9.45 Uhr
Daten	13.8. bis 3.12.2026 (13 Kurstage) Ausfalldaten: 15.10. / 22.10. / 12.11. / 19.11.2026
Kosten	Fr. 260.– für 13 Lektionen
Ort	Yogabewegt Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen
Leitung	Igina Heer-Cavalleri, dipl. Qigonglehrerin

Qigong der vier Jahreszeiten⁺

24 auf die Jahreszeit abgestimmte Übungen zur Gesundheitsstärkung

Die Natur ist einem steten Wandel unterworfen. In jeder Jahreszeit verändert sie sich und beeinflusst dabei auch den Menschen. Die 24 Übungen des Qigongs der vier Jahreszeiten sind diesbezüglich fördernd, regulierend und helfen dem Körper, sich den sich verändernden Umständen anzupassen

Kursinhalt

Sitzendes Qigong kombiniert Bewegung und Atmung, Dehnung und (Selbst-) Massage mit ruhigem Geist. Ein idealer Start in den Tag in einer Kleingruppe.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine. Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, egal welche körperlichen Voraussetzungen sie mitbringen.

Kursnummer 193

Tag / Zeit Jeweils donnerstags von 8.00 bis 8.45 Uhr

Daten 13.8. bis 3.12.2026
Ausfalldaten: 10.10./ 22.10./12.11./ 19.11.2026

Kosten Fr. 221.– für 13 Lektionen

Ort Yogabewegt,
Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

Leitung Igina Heer-Cavalleri,
dipl. Qigong-Lehrerin

Tai-Chi über Mittag⁺

Mediation in Bewegung

Eine Kampfkunst zu erlernen ist jederzeit möglich. Es beruhigt den Körper, Geist und Seele. Alle Bewegungen und Abläufe werden langsam und präzise eingeübt und steigern die inneren und die äusseren Kräfte.

Kursinhalt

Der Fokus liegt auf Entspannung, Wohlbefinden, Koordination, Konzentration und Kondition. Der Kreislauf, das Körperbewusstsein und alle Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke profitieren davon.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine.

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer 1. Durchführung: 184

2. Durchführung: 184a

Tag / Zeit Jeweils donnerstags
von 12.30 bis 13.30 Uhr

Daten 13.8. bis 3.12.2026 (13 Kurstage)
Ausfalldaten:
15.10. / 22.10. / 12.11. / 19.11.2026

Kosten Fr. 260.– für 13 Lektionen

Ort Yogabewegt
Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

Leitung Igina Heer-Cavalleri,
dipl. Qigonglehrerin

Yoga⁺

Bewegung – Atmung – Wohlbefinden

Yoga ist ein Weg, die körperliche Gesundheit und Lebenskraft zu erhalten, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und das innere Gleichgewicht zu finden. Mit dem Praktizieren von Yoga können Sie sich selbst viel Gutes tun.

Kursinhalt

Sie üben langsam und sorgfältig bestimmte Körperhaltungen und lernen den bewussten Umgang mit dem Atem. Konzentration und Sammlung sind ein wichtiger Teil der Yoga-Praxis. Durch dieses Üben können körperliche und seelische Spannungen abgebaut werden. Sie erleben Ihren Körper und Atem intensiv und können Energie tanken und Ruhe und Gelassenheit erfahren. So kann Yoga auch ein Weg sein, die Lebensfreude zu steigern. Yoga hilft zudem, die körperliche Beweglichkeit zu erhalten und im Idealfall sogar zu vergrössern.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine spezifischen. Die Kurse sind sowohl für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummern **Gruppe 1:** 172 **Gruppe 2:** 173
Gruppe 3: 174 **Gruppe 4:** 175

Tag / Zeit	Jeweils dienstags Gruppe 1: 8.30 bis 9.45 Uhr Gruppe 2: 10.15 bis 11.30 Uhr Gruppe 3: 13.45 bis 15.00 Uhr Gruppe 4: 15.30 bis 16.45 Uhr
Daten	11.8. bis 15.12.2026 Ausfalldaten: 6.10. / 13.10.2026
Kosten	Fr. 340.– für 17 Lektionen
Ort	Yogabewegt Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen
Leitung	Julia Hagmann, Dipl. Yogalehrerin SYV

Wir suchen Sozialzeit-Engagierte für folgende Gruppen:

*gemeinsam
sinnstiftend
unterwegs*



Nachmittagswanderungen & Tageswanderungen

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Tel. 071 227 60 00 oder st.gallen@sg.prosenectute.ch



Sprachen

Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten

Sie reisen gerne ins Ausland und möchten ein einfaches Gespräch mit Einheimischen führen können?

Pro Senectute bietet Sprachkurse in verschiedenen Fremdsprachen und unterschiedlichen Leistungsniveaus an.

Einstufung Fremdsprachen

Mit einem einfachen Selbsteinschätzungstest kann – entsprechend Ihren Vorkenntnissen – festgelegt werden, in welcher Stufe ein Einstieg für Sie passend ist.

Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei.

Wir beraten Sie gerne.

Daten

Die Kurse finden wöchentlich statt (ausg. Schulferien).

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ort

Pro Senectute Stadt St. Gallen

Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten

Fr. 13.– pro Lektion (exkl. Lehrmittel und Wörterbuch)

Kursübersicht

Englisch ⁺	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
Grundstufe	A1.1	Mittwoch	11.00–12.00	Dinahlee Obey Siering	227	U1
	A1.2	Mittwoch	08.30–09.30	Dinahlee Obey Siering	220	U1
Mittelstufe	B1.1	Montag	09.45–10.45	Dinahlee Obey Siering	202	E1
	B1.1	Mittwoch	09.45–10.45	Dinahlee Obey Siering	226	U1
	B2.1	Mittwoch	14.00–15.30	Dinahlee Obey Siering	200	U1
Mittelstufe Konversation	B2.1 / B2.2	Montag	08.30–09.30	Dinahlee Obey Siering	205a	E1
	B2.1 / B2.2	Montag	11.00–12.00	Dinahlee Obey Siering	205b	E1
Französisch ⁺	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
Mittelstufe Konversation	B2.2	Mittwoch	09.00–10.00	Léna Zanchi	241	E1
Oberstufe Konversation	C1.2	Mittwoch	10.15–11.15	Léna Zanchi	240	E1
Griechisch	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
Grundstufe	A1.2	Donnerstag	15.30–16.30	Maria Forster-Theocharous	253	E1
	A2.2	Donnerstag	16.30–17.30	Maria Forster-Theocharous	251	E1

Kursübersicht

Italienisch ⁺	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
Einsteiger*innen	A1.1	Donnerstag	14.15–15.15	Gerarda Galli	276	E1
Grundstufe	A2.1	Dienstag	10.50–11.50	Gerarda Galli	272	U1
	A2.1	Donnerstag	09.00–10.00	Gerarda Galli	271	E1
Mittelstufe	B1.1	Montag	08.30–10.00	Gerarda Galli	270	U1
	B1.2	Dienstag	08.30–09.30	Gerarda Galli	260	U1
	B1.2	Dienstag	14.00–15.00	Gerarda Galli	265	E1
	B1.2	Donnerstag	10.10–11.10	Gerarda Galli	262	E1
	B1.2	Donnerstag	11.15–12.15	Gerarda Galli	266	E1
Spanisch	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs	Raum
Einsteiger*innen	A1	Dienstag	11.00–12.00	Martha Luisa Giger-Emiliani	293	E1
Grundstufe	A1.2	Mittwoch	15.45–16.45	Norma Girsberger	292	U1
Mittelstufe	B1.1	Dienstag	09.45–10.45	Martha Luisa Giger-Emiliani	289	E1
	B1.1	Dienstag	14.00–15.00	Norma Girsberger	281	U1
Mittelstufe Konversation	B1.1	Dienstag	08.30–09.30	Martha Luisa Giger-Emiliani	282	E1
	B1.2	Freitag	09.45–10.45	Martha Luisa Giger-Emiliani	283a	E1
	B1.2	Freitag	11.00–12.00	Martha Luisa Giger-Emiliani	283b	E1
	B2.2	Freitag	08.30–09.30	Martha Luisa Giger-Emiliani	286	E1

Caffè Italiano⁺

Der Treffpunkt für Italienischsprechende

Wollen Sie Ihr Italienisch verbessern oder Ihr Wissen an andere weitergeben? Haben Sie Lust, andere Menschen und die Kultur Italiens kennenzulernen? Im Caffè Italiano haben Sie die Möglichkeit, Ihr Italienisch in lockerer Atmosphäre zu üben oder andere Italienischlernende dabei zu unterstützen. Hier wird gesprochen, gelacht, Spiele gespielt und Kaffee getrunken.

Kursinhalt

Jede Woche werden wir etwas anderes machen. Einmal sprechen wir vielleicht über aktuelle Ereignisse, ein anderes Mal über die Regionen Italiens, oder wir machen gemeinsam Spiele, singen Lieder, schauen Filme, hören etwas zur Geschichte Italiens, lesen eine Kurzgeschichte mit Bezug zu Italien, lernen Sprichwörter und Redewendungen kennen und lachen über Witze.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Sprachniveau Italienisch mindestens A2/B1 fortgeschritten oder B1/B2.

Kursnummer	Gruppe 1: 273 Gruppe 2: 274
Tag / Zeit	Gruppe 1: Jeweils dienstags von 09.40 bis 10.40 Uhr Gruppe 2: Jeweils montags von 10.15 bis 11.15 Uhr
Daten	Gruppe 1: 11.8. bis 30.12.2026 (23 Kurstage) Ausfalldaten: 29.9. / 6.10. / 13.10.2026 Gruppe 2: 10.8. bis 29.12.2026 (22 Kurstage) Ausfalldaten: 28.9. / 5.10. / 12.10.2026
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 208.– für 16 Lektionen
Leitung	Gerarda Galli, Italienisch- Lehrerin

Computer und IT

Fit bleiben für die Zukunft

Im Internet surfen, über E-Mail kommunizieren, mit dem Smartphone unterwegs sein, der Enkelin nach Australien ein Foto senden? Anfängerinnen und Anfänger finden bei uns Kurse, um sich in der Vielfalt der neuen Technologien zurechtzufinden und mitdiskutieren zu können.

Der Unterricht wird von Seniorinnen und Senioren für Seniorinnen und Senioren durchgeführt und erfolgt in Kleingruppen bis zu sechs Teilnehmenden. Das lässt genügend Raum für persönliche Fragen zum Lerninhalt. In jedem Kurs erhalten Sie ein Lehrmittel, das im Preis inbegriffen ist.

Von den Kursen kann am meisten profitiert werden, wenn Übungsmöglichkeiten am eigenen Gerät oder an einem Gerät im Umfeld vorhanden sind.

Bitte kontaktieren Sie das Kurssekretariat, wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs Ihren Bedürfnissen entspricht oder wenn Sie weiterführende Fragen haben. Wir beraten Sie gerne.



Kursübersicht

Veranstaltung	Seite
Schützen Sie sich vor Betrug	41
Workshop «Online mitwirken»	42
PC-Kurse	Seite
Windows 11 kennenlernen	43
Handy & Tabletkurse	Seite
Erste Schritte mit dem iPad	44
Die «SBB Mobile-App»	45
Smartphone-Kurs für Einsteigende	46
Smartphone Aufbaukurs	47
Individuelle Beratung	Seite
Fragen zu Computer und Handy	48

Schützen Sie sich vor Betrug⁺

Wie Betrüger im Internet, im E-Mail-Verkehr und am Telefon vorgehen

Heutige Betrüger versuchen mit immer raffinierteren Methoden vor allem ältere Personen durch E-Mails, übers Internet oder mittels Telefonanrufe abzuzocken oder gar zu erpressen.

Zeitungen und Zeitschriften berichten immer wieder über erschütternde Geschichten, bei denen der Betrug gelungen ist. Zum Glück gibt es aber, auch aufgrund der verbesserten Aufklärung, immer wieder Versuche, in denen solche Betrügereien scheitern.

Kursinhalt

In unserem Kurs sensibilisieren wir Sie auf die Funktionsweise solcher Vorgänge und zeigen Ihnen, wie Sie sich dagegen schützen können.

Sie wissen anschliessend was die Begriffe «Phishing», «Würmer», «Trojaner» oder auch «Enkeltrick» bedeuten, nach welchem Muster solche Betrugsversuche ablaufen und wie Sie sich dagegen schützen können.

Sie erhalten zudem verschiedene Merkblätter der Polizei, welche es Ihnen ermöglichen, die wichtigsten Dinge immer wieder nachzuschlagen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Kursnummer 328

Tag / Zeit Donnerstag, 14.00 bis 17.00 Uhr

Datum 29. Oktober 2026

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 45.– für 3 Lektionen

Leitung Hans Rudolf Schneider,
Kursleiter IT

Workshop «Online mitwirken»

In der Stadt St. Gallen

Die Stadt St. Gallen bietet der Bevölkerung diverse Möglichkeiten, online mitzuwirken – ob Sie eine Idee haben, bei Projekten mitwirken möchten oder einfach Feedback an die Stadtverwaltung geben wollen.

Kursinhalt

In diesem Workshop lernen Sie die praktischen Hilfsmittel kennen: die ePartizipationsplattform und den Stadtmelder. Sie erfahren, wie Sie diese bequem per Smartphone oder PC nutzen können. Während dem Ausprobieren erhalten Sie Tipps und Unterstützung von einer Fachperson der Dienststelle Kommunikation der Stadt St. Gallen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Bringen Sie Ihr Smartphone oder Ihren Laptop mit. WLAN ist im Kursraum vorhanden.

Hinweis

Bitte erscheinen Sie mit geladenem Akku Ihres Handys oder Laptops. Die App wird im Workshop gemeinsam heruntergeladen.

Kursnummer	301
Tag / Zeit	Freitag von 14.30 bis 16.30
Datum	13. November 2026
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	kostenlos
Anmeldung	Melden Sie sich bitte bis zum 5. November 2026 an
Leitung	Simon Netzle, Stabsstelle Kommunikation der Stadt St. Gallen

Windows 11 kennenlernen⁺

Das neueste Programm von Windows – einfach erklärt

Sie haben einen neuen Computer angeschafft und kommen mit der Anwendung noch nicht so richtig klar? Besuchen Sie unseren Einführungskurs und lernen Sie die Möglichkeiten kennen.

Kursinhalt

Sie lernen Desktop und Startmenü kennen, erfahren, wie Sie Apps installieren bzw. deinstallieren und wie Texte eingegeben, mit Bildern ergänzt und abgespeichert werden. Anschliessend geht es um die Funktionsweise des Explorers. Sie lernen wie Ordner angelegt, Dateien verschoben, gelöscht und gesucht werden können. Zum Abschluss werden Sie in die Grundlagen der Internetbenutzung eingeführt und nehmen erste Anpassungen am Internetbrowser und an den Systemeinstellungen vor.

Voraussetzungen zum Kursbesuch –

Dies ist ein Einsteigerkurs. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie das neue Windowsbetriebssystem kennen. Mit der grundsätzlichen Bedienung eines Computers sollten sie aber bereits vertraut sein.

Hinweis

Pro Senectute stellt keine Computer zur Verfügung. Sie müssen Ihren eigenen Laptop oder Ihr Tablet (inkl. Stromkabel und Maus) mitbringen und Windows 11 und Word(-Pad) müssen bereits installiert sein.

Kursnummern 325

Tag / Zeit	Jeweils freitags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	4.9. bis 25.9.2026 (4 Kurstage)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Je Fr. 300.– für 12 Lektionen
Leitung	Evelyne Langner, Kursleiterin IT

Erste Schritte mit dem iPad⁺

Lernen Sie die Möglichkeiten kennen, die Ihnen das iPad bietet

Ein iPad bietet unbegrenzte Möglichkeiten. Im Kurs lernen Sie das Wichtigste über die Bedienung Ihres neuen Gerätes. Auch der Frage, was es eigentlich mit diesen Apps auf sich hat, werden wir nachgehen.

Kursinhalt

Sie werden im Kurs die wichtigsten Grundfunktionen und Einstellungen kennenlernen und so mit der Bedienung des iPads vertrauter werden.

Zudem werden wir Ihnen zeigen, wie Sie das Internet nutzen, Adressen verwalten sowie E-Mails empfangen und versenden können. Selbstverständlich erhalten Sie auch Informationen darüber, was Apps sind und was es damit genau auf sich hat.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Dies ist ein Einsteigerkurs. Im Umgang mit dem Gerät sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie müssen zum Kurs Ihr persönliches iPad mitbringen.

Hinweis

Pro Senectute stellt keine iPads zur Verfügung. Bitte bringen Sie Ihr Gerät vollständig aufgeladen und mit dem dazugehörigen Stromkabel mit in den Kurs.

Kursnummer 309

Tag / Zeit	Jeweils donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr
Daten	12.11. bis 26.11.2026 (3 Kurstage)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 225.– für 9 Lektionen
Leitung	Hans Rudolf Schneider, Kursleiter IT

Die «SBB Mobile»-App⁺

Eine einfache Möglichkeit, um seine Reise zu organisieren und ein Billett zu kaufen

Sie planen eine Reise und suchen die beste ÖV-Verbindung? Sie möchten auch gleich ein Billett kaufen? Mit der SBB Mobile-App ist dies möglich!

Kursinhalt

Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

Im Kurs haben Sie die Gelegenheit das Gelernte selbstständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Eigenes voll aufgeladenes Smartphone inklusive Ladekabel. Von welchem Hersteller das Gerät ist, spielt keine Rolle.

Mit der grundlegenden Bedienung des Geräts sind Sie vertraut, die «SBB Mobile» App ist bereits installiert, und auf swisspass.ch haben Sie sich registriert.

Benötigen Sie Unterstützung bei der Installation oder Registrierung? 30 min. vor Kursbeginn erhalten Sie Hilfe durch die Kursleitenden.

Kursnummer 630

Tag / Zeit Donnerstag von 14.30 bis 16.30 Uhr

Datum 22. Oktober 2026

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Teilnahme kostenlos dank der Unterstützung der SBB

Leitung Mitarbeitende der SBB

Smartphone-Kurs für Einsteigende ⁺

Lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Gerätes kennen

Handys die ausschliesslich über den Bildschirm bedient werden, sogenannte Smartphones, bieten ungeahnte Möglichkeiten – lernen Sie sie kennen und nutzen.

Kursinhalt

Kennenlernen der Grundfunktionen, Telefonieren, Kontakte einrichten und verwalten, Nachrichten schreiben, Kalender und Aufgaben nutzen.

Ausserdem lernen Sie, wie man Zusatzprogramme in Form von Apps installiert und wie man im Internet surfen kann und mit dem Handy navigieren kann.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Dies ist ein Einsteigerkurs. Im Umgang mit dem Gerät sind keine Vorkenntnisse notwendig. Eigenes Smartphone (ab Android-Version 6). Bitte bringen Sie Ihr Smartphone vollständig aufgeladen samt Ladegerät mit in den Kurs. Die Teilnehmenden sollten vor dem Kurs bereits ein Konto für den Zugang zum Google Play Store eingerichtet haben und das Passwort dafür kennen.

Hinweis

Es nehmen maximal vier Personen am Kurs teil. Somit ist eine individuelle Betreuung möglich.

Eine Teilnahme mit Geräten, welche nur über Tasten bedient werden können, und Geräten von Apple (iPhone/iPad) ist nicht möglich!

Kursnummern 386

Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	6.10. und 13.10.2026 (2 Kurstage)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 150.– für 6 Lektionen
Leitung	Monika Graf, Kursleiterin IT

Smartphone-Aufbaukurs⁺

Lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Gerätes besser kennen

Die Digitalisierung unseres Alltags schreitet stetig voran. Lernen Sie die ungeahnten Möglichkeiten Ihres Smartphones besser zu nutzen und erlangen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Handy.

Kursinhalt

Sie lernen die Möglichkeiten des Internets besser kennen, Strassenkarten aus Google-Maps offline zu nutzen, Fotos in Alben zusammenzufügen und verschiedene andere Apps zu nutzen und aus dem Play-Store auf das Smartphone zu laden. Aber auch Ordnung auf dem Smartphone ist wichtig! Im Kurs erfahren Sie, wie man Daten und Apps sauber löscht und wie Sie das Aussehen Ihres Displays selbst gestalten können.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Dies ist ein Kurs für Personen, die im Umgang mit Ihrem Smartphone schon etwas Erfahrung mitbringen. Telefonieren und das Schreiben von Textnachrichten sollten beherrscht werden. Des Weiteren sind keine grösseren Vorkenntnisse notwendig.

Hinweis

Es nehmen maximal vier Personen am Kurs teil. Somit ist eine individuelle Betreuung möglich.

Eine Teilnahme mit Geräten, welche nur über Tasten bedient werden können und Geräten von Apple (iPhone/iPad) ist nicht möglich!

Kursnummern	1. Durchführung: 387 2. Durchführung: 387a
Tag / Zeit	1. Durchführung: jeweils mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr 2. Durchführung: jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	1. Durchführung: 2.9. und 9.9.2026 2. Durchführung: 24.11. und 1.12.2026 Beide Kurse je 2 Kurstage
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Je Fr. 150.– für 6 Lektionen
Leitung	Monika Graf, Kursleiterin IT

Fragen zu Computer oder Handy

Lassen Sie sich durch unsere Expertinnen und Experten beraten – wir helfen gerne

Unsere versierten Kursleitenden stehen Ihnen auch für eine individuelle Beratung zur Verfügung. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie eine Frage zu Ihrem PC, Laptop, Tablet oder Handy haben, oder ob Sie Unterstützung bei der Definition Ihrer Bedürfnisse im Zusammenhang mit Handykauf und Telefon-Abos brauchen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und schildern Sie uns Ihr Anliegen. Danach leiten wir Ihre Anfrage an die passende Expertin oder den passenden Experten weiter. Anschliessend vereinbaren unsere Fachpersonen mit Ihnen einen Beratungstermin bei uns an der Davidstrasse 16 oder bei Ihnen zu Hause.

Ziel der Kurzberatungen:

Bei Fragen zur Anwendung Ihrer Geräte erhalten Sie Unterstützung in der Lösungsfindung.

Bei Abklärungsgesprächen bezüglich Handykauf und Telefon-Abos werden Ihre Bedürfnisse erhoben und schriftlich festgehalten. Es werden keine konkreten Produktempfehlungen abgegeben und keine Kaufbegleitungen angeboten.

Voraussetzungen:

Bei Fragen zur Anwendung Ihrer Geräte müssen Sie selbst ein Gerät besitzen, dessen Software installiert ist und das grundsätzlich funktionsfähig ist.

Bei Abklärungsgesprächen bezüglich Handykauf und Telefon-Abos sind keine Voraussetzungen zu erfüllen.

Hinweis

In den Beratungen zu Anwendungsfragen können ausschliesslich Themen zur Funktionsweise Ihres Gerätes behandelt werden. Am Gerät werden keine Programminstallationen oder Reparaturen etc. vorgenommen.

Kosten

Fr. 80.– pro Beratungsstunde. Sie bezahlen nach der Kurzberatung unkompliziert direkt vor Ort.

Anmeldung und weitere Auskünfte:

Pro Senectute Stadt St. Gallen,
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen,
Tel. 071 227 60 00

Wir suchen Sozialzeit-Engagierte für folgende Kurse:

gemeinsam
sinnstiftend
unterwegs

Künstliche Intelligenz, Computer und Handy

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Tel. 071 227 60 00 oder st.gallen@sg.prosenectute.ch



Geselligkeit

Gemeinsam entdecken und geniessen

Möchten Sie in Gesellschaft anderer Seniorinnen und Senioren einen Teil Ihrer Freizeit verbringen und dabei Neues erleben und lernen?

Das Angebot in diesem Bereich ist aktuell zwar leider sehr klein, wir hoffen aber, dass unter den Angeboten trotzdem etwas für Sie dabei ist.

Angebot	Seite
Betriebsbesichtigungen	51
Gedächtnistraining «Kopf in Bewegung»	53
Schach dem König Grundkurs	54
Schach dem König Aufbaukurs	56

Betriebsbesichtigungen ⁺

Spannende Einblicke hinter normalerweise verschlossene Türen

Es gibt viele Qualitätsprodukte und Dienstleistungen, die Sie seit Jahrzehnten kennen. Doch welche Organisation, welche Produktionsabläufe stehen dahinter? Wie sehen die Produktionsstätten aus? Kommen Sie mit uns an verschiedene Besichtigungen und nutzen Sie die Chance hinter die Kulissen sehen zu können.

Für die detaillierten Angaben zu den Betriebsbesichtigungen empfehlen wir Ihnen das Jahresprogramm der Betriebsbesichtigungen zu bestellen.

Telefon: 071 227 60 00

E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Hinweis

Die Anzahl Plätze ist begrenzt.

Eine Anmeldung ist zwingend nötig! Platzvergabe in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen.

Die Anreise erfolgt individuell und auf eigene Kosten.

Leitung

Josef Eberle,
Berufsschullehrer technische Berufe

Gallus Hautle AG

Feuerwehrausstattung made in Wittenbach

Das Schweizer Familienunternehmen Gallus Hautle AG produziert seit über 50 Jahren in Wittenbach Feuerwehrausrüstung. Was einst als traditioneller Betrieb begann, hat sich zu einem modernen Partner für Feuerwehren entwickelt. Das Unternehmen stellt Brandschutzbekleidung, persönliche Schutzausrüstung, Löschtechnik, Atemschutz, Pioniermaterial, Rettungsgeräte sowie Feuerwehrfahrzeuge her. Lassen Sie sich die Chance, hinter die Kulissen des Familienunternehmens blicken zu können, nicht entgehen.

Kursnummer 607

Datum	Donnerstag, 24. September 2026
--------------	--------------------------------

Ort	Wittenbach
------------	------------

Kosten	Fr. 16.– pro Person, Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend bereithalten.
---------------	--

Anmeldung	Zwingend nötig bis Donnerstag, 17. September 2026
------------------	--

Büchi Labortechnik

Eine Reise in die Welt der Moleküle und hochmoderner Technik

Die Büchi Labortechnik AG ist seit 85 Jahren führender Schweizer Hersteller von hochwertigen Laborgeräten für Forschung, Entwicklung und Qualitätskontrolle mit Hauptsitz in Flawil. Die einstige Glasbläserei aus Heerbrugg hat sich zum globalen Hightech- Unternehmen und Marktführer entwickelt. Gross geworden ist die Firma mit dem Rotationsverdampfer, welcher auch heute noch zur Standardausrüstung jedes Labors gehört. Nehmen Sie Einblick in die faszinierende Welt der Labortechnik und erweitern Ihr Wissen zum Thema Chemie und Forschung.

Kursnummer 608

Datum Donnerstag, 22. Oktober 2026

Ort Flawil

Kosten Fr. 16.– pro Person, Barzahlung vor Ort.
Betrag bitte passend bereithalten.

Anmeldung Zwingend nötig bis Donnerstag,
15. Oktober 2026

Bartholet Maschinenbau AG

Urbane Mobilität, die Menschen bewegt und verbindet

Das international führende Unternehmen in Seilbahnsystemen, Maschinenbau und Beleuchtungsanlagen mit Sitz in Flums realisiert seit über 60 Jahren komplexe Projekte in Bergregionen und urbanen Zentren. Die Firma schafft Bewegung und Verbindung zwischen Menschen, Orte und Erlebnissen. Zum Zeitpunkt des Drucks der agenda Nr. 45 sind weltweit 3800 Seilbahn- Kabinen von Bartholet in Betrieb. Dies ist die letzte Betriebsführung mit Josef Eberle. Pro Senectute Stadt St. Gallen bedankt sich bei Josef Eberle für sein langjähriges Engagement und wünscht ihm alles Gute.

Hinweis Letzte Betriebsführung mit Josef Eberle
(Abschieds-Apéro folgt 2027, Infos folgen)

Kursnummer 609

Datum Donnerstag, 19. November 2026

Ort Flums

Kosten Fr. 16.– pro Person, Barzahlung vor Ort.
Betrag bitte passend bereithalten.

Anmeldung Zwingend nötig bis Donnerstag,
12. November 2026



Gedächtnistraining «Kopf in Bewegung»⁺

Hier wird getüftelt, gelacht und gemerkt – Willkommen bei «Kopf in Bewegung»!

Lust auf ein Training, das Spaß macht?
Nicht trocken, nicht theoretisch – sondern lebendig,
überraschend und spannend.

Kursinhalt

Gemeinsam stärken wir, was schon da ist, und entdecken, was noch möglich wird: Spielerisch knobeln, neue Wege finden – mit Zahlenrätseln, Merksprints und kleinen Logikspielen. Tipps, die Alltag und Freizeit leichter machen – einfache Tricks, um sich Dinge besser zu merken. Gemeinsam staunen – ohne Druck: Bildergeschichten, Mini-Challenges, überraschende Aufgaben.

Ein kleines Abenteuer wartet – direkt im Kopf. Verborgene Pfade, kleine Geheimnisse, unerwartete Schätze. Wagen Sie den ersten Schritt: spielen, entdecken, staunen!

Kommen Sie vorbei, probieren Sie es aus und erleben Sie, wie viel Freude Ihr Kopf haben kann!

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Kursnummern 636

Tag / Zeit Jeweils montags von 14.00 bis
16.00 Uhr

Daten 21.9. bis 23.11.2026 (10 Kurstage)

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 360.– für 20 Lektionen

Leitung Ursula Magek
Gedächtnistrainerin BVGT &
Dipl. Psychologische Beraterin FSB

Schach dem König – Grundkurs⁺

Lernen Sie das faszinierende Brettspiel kennen

Das Schachspiel, dessen Ursprünge auf das 3. bis 6. Jahrhundert zurückgehen, hat sich von Indien, Persien und China über die Arabische Halbinsel auf die ganze Welt ausgebreitet. So wurde es auch in Europa ein beliebtes Brettspiel. Was ist das Faszinierende dieses Spiels, bei dem keine Partie gleich verläuft wie die andere? Finden Sie es in diesem Schachkurs selbst heraus.

Kursinhalt

In diesem Anfängerkurs lernen Sie dieses Spiel von Grund auf kennen. Mit dem gebotenen Rüstzeug werden Sie im Nu in der Lage sein, spannende und unterhaltsame Partien zu spielen.

Basis ist das Kennenlernen der Spielregeln. Dazu gesellt sich etwas Schachtheorie, welche wir auf eine unterhaltsame und aktive Weise angehen. Dabei steht das Spielen im Vordergrund.

Hinweis

Schachbretter und Figuren werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

In beiden Kursblöcken ist ein Einstieg ohne Vorwissen möglich.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Kursnummern	1. Durchführung: 405 Fortsetzung / 2. Durchführung: 405a
Tag / Zeit	Jeweils donnerstags von 16.00 bis 18.00 Uhr
Daten	1. Durchführung: 20.8. bis 24.9.2026 (6 Kurstage) Fortsetzung / 2. Durchführung: 22.10. bis 10.12.2026 (6 Kurstage)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 180.– für 12 Lektionen
Leitung	Heinz Schoch, Passionierter Schachspieler

Wir suchen Sozialzeit-Engagierte für das Angebot:

*gemeinsam
sinnstiftend
unterwegs*



Betriebsbesichtigungen

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Tel. 071 227 60 00 oder st.gallen@sg.prosenectute.ch

Schach dem König – Aufbaukurs⁺

Verbessern Sie Ihr Schachspiel

Sie haben bereits erste Erfahrungen gesammelt im «königlichen» Spiel und möchten Ihre Fähigkeiten weiter verbessern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Kursinhalt

Zusammen mit Gleichgesinnten spielen Sie Schach, diskutieren und analysieren dabei Stellungen und geeignete Taktiken.

Der anwesende Kursleiter hilft bei der Analyse, zeigt Ihnen mögliche Strategien für den weiteren Spielverlauf auf und weist Sie aber auch auf mögliche Gefahren hin. Durch die grosse Erfahrung, die der Kursleiter mitbringt, ist er in der Lage, Ihnen wertvolle Tipps für das Schachspiel mit auf den Weg zu geben und Ihnen dabei zu helfen, das Spiel immer besser zu beherrschen.

Hinweis

Schachbretter und Figuren werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Sie haben den Grundkurs oder den Aufbaukurs besucht oder verfügen über solide Grundkenntnisse und eigene praktische Erfahrung im «königlichen» Spiel.

Kursnummern	1. Durchführung: 406 Fortsetzung / 2. Durchführung: 406a
Tag / Zeit	Jeweils donnerstags von 13.45 bis 15.45 Uhr
Daten	1. Durchführung: 20.8. bis 24.9.2026 (6 Kurstage) Fortsetzung / 2. Durchführung: 22.10. bis 10.12.2026 (6 Kurstage)
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 180.– für 12 Lektionen
Leitung	Heinz Schoch, Passionierter Schachspieler

Kultur und Kreatives

Entfalten Sie Ihr Potenzial

Möchten Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten Kultur und Kunst erleben, sich darin vertiefen, oder selbst Kunst zum Ausdruck bringen?

Veranstaltungen	Seite
Probekurs Biografisches Schreiben	58
Schnupperkurs «Kreativität ausleben mit Procreate»	59
Kurse	Seite
Ayurveda oder das Wissen vom Leben	60
Ayurvedisch kochen – eine einfache Einführung in die Ayurvedische Küche	62
Bach-Blüten als Chance & Hilfe	63
Biografisches Schreiben	64
Flanieren mit der Kamera	66
Flanieren mit der Kamera - Spezial	67
Kreativität ausleben mit «Procreate»	68
Malen	69
Philosophencafé	70

Tauchen Sie ein und entdecken Sie die verborgenen oder vergessenen Talente und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.



Bild: Claudio Bäggli

Neu

Probekurs Biografisches Schreiben⁺

Erkunden des Kurses Biografisches Schreiben

In diesem Probekurs lernen Sie das biografische Schreiben kennen und probieren erste kreative Schreibübungen aus.

Kursinhalt

Sie erhalten einen Einblick in das biografische Schreiben. Verschiedene Impulse helfen, Erinnerungen aufzuspüren und persönliche Geschichten aufzuschreiben. Ist Ihr Interesse am biografischen Schreiben geweckt? Dann haben Sie die Möglichkeit, den Kurs «Biografisches Schreiben – Die eigene Geschichte in Worte fassen» zu besuchen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Hinweis

Papier und Schreibwerkzeug werden zur Verfügung gestellt.

Kursnummern 520

Tag / Zeit Montag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Daten 21. September 2026

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 45.– für 3 Lektionen

Leitung Cecille Brassel
Biografie-Schreibpädagogin FSB
und Erwachsenenbildnerin

Neu

Schnupperkurs «Kreativität ausleben mit Procreate»⁺

Schnupperkurs in die Gestaltungs-App für das iPad von Apple

Möchten Sie gerne selbst Mandalas kreieren? Oder während dem Kurs ein Geburtstagskärtchen gestalten? Oder haben Sie künstlerische Ambitionen und würden gerne ein Portrait eines Ihnen wichtigen Menschen als Aquarell oder in Ölbildmanier malen?

Die App Procreate bietet auf einfache und spielerische Weise unerschöpfliche Möglichkeiten visuell künstlerisch tätig zu sein. Die Ergebnisse können problemlos ausgedruckt werden.

Kursinhalt

Kennenlernen der App Procreate

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Möchten Sie sich nach der Schnupperstunde ein eigenes Gerät anschaffen, gehen Sie auf den Kursleiter zu. Er kann Ihnen Tipps für eine kostengünstige Lösung aufzeigen.

Kursnummer	511
Tag / Zeit	Mittwoch von 09.30 bis 10.30 Uhr
Daten	9. September 2026
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	kostenlos
Leitung	Armin Kappeler Verpackungsdesigner und freischaffender Künstler

Neu

Ayurveda oder das Wissen vom Leben⁺

Der Ursprung der Medizin alltagsnah vermittelt

Ayurveda ist eine ganzheitliche Heilkunde, die den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet.

In diesem Kurs werden wir erleben, wie Ayurveda auch in unserer westlichen Kultur eingebettet werden kann, ob im alltäglichen Handeln und Sein oder in unserer Ernährung. Die ayurvedische Medizin ist gerade für ältere Menschen sehr aktuell, da sie sich auch bemüht für die Erhaltung der Gesundheit, nicht nur der Behandlung der Krankheiten.

Kursinhalt

In diesem Kurs werden wir uns hauptsächlich auf die Ernährung ausrichten, für die uns die ayurvedische Medizin wertvolles Wissen vermittelt. Die Prinzipien des Ayurveda sind universell und nicht auf eine bestimmte Küche begrenzt.

Ayurveda legt uns die Mittel in die Hände für eine Hinwendung zur natürlichen Lebensweise und sie gibt uns Anregungen für unser inneres Selbstheilungsbestreben.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Kursnummern 512

Tag / Zeit Jeweils mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr

Daten 21. Oktober und 28. Oktober 2026

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 120.- für 6 Lektionen

Leitung Annalara Rhyner
Heilpraktikerin, Familien- und Paartherapeutin, Heilpädagogin



Generationen in Schule und Tagesbetreuung

Sind Sie gerne **im lebhaften Kontakt mit Kindern**, möchten **am Puls der Zeit bleiben**? Wollen Sie aktiv im Sinne eines Freiwilligen-Engagements **Brücken zu Kindern bauen** mit Ihrer reichen Lebenserfahrung, Ihrem Wissen und **Ihren mitmenschlichen Fähigkeiten**?

Pro Senectute bietet Ihnen in enger Zusammenarbeit mit der Dienststelle Schule und Musik der Stadt St. Gallen attraktive Möglichkeiten.

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Pro Senectute St. Gallen · Regula Schmid · 071 227 60 09

Neu

Ayurvedisch kochen – eine einfache Einführung in die Ayurvedische Küche⁺

Vata, Pitta und Kapha in der Küche

Die Ayurvedische Küche ist nicht explizit indisch. Ja, sie kommt aus der indischen Medizin, doch sie findet in jeder Küche ihren Platz, ob italienisch, schweizerisch... Die Ayurvedische Küche kann bewirken, dass die Liebe zum Kochen entdeckt wird, da das Kochen als kreative Handlung mit all seinen Düften und Farben wahrgenommen wird.

Kursinhalt

Gemeinsam wird ein einfaches ayurvedisches Menu der Jahreszeit angepasst gekocht.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Ayurvedische Grundkenntnisse müssen vorhanden sein, um den Kurs besuchen zu können. Der Kurs «Ayurveda oder das Wissen vom Leben» bietet dazu eine passende Grundlage. Im Kurs selbst ist keine Theorievermittlung geplant. Das Wissen der drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha wird nicht wiederholt.

Kursnummern 513

Tag / Zeit Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr

Daten 4. November 2026

Ort Gallusschulhaus Flade Schulküche
Moosbruggstrasse 21, 9000 St. Gallen

Kosten Fr. 120.– für 4 Lektionen
inkl. Lebensmittel

Leitung Annalara Rhyner
Heilpraktikerin, Familien- und
Paartherapeutin, Heilpädagogin



Bach-Blütentherapie als Chance und Hilfe⁺

Eine sanfte Heilmethode

Die Therapie mit Blütenessenzen wurde von dem englischen Arzt Dr. Edward Bach entdeckt. Er entwickelte ein System mit 38 Blüten von wild wachsenden Blumen, Sträuchern und Bäumen. Seine Überzeugung war, dass die eigentliche Ursache der Krankheit mehr im seelisch-geistigen Bereich liegt. Die Blütenessenzen helfen den Menschen zu einer ganzheitlichen Sicht der Dinge und bewirken, dass sie konfliktbereiter, offener und widerstandsfähiger werden. Die Bach-Blüten bringen blockierte Lebensenergie wieder zum Fließen.

Kursinhalt

In diesem Kurs lernen Sie die 38 Blüten kennen und mit ihnen die dazugehörigen Gemütszustände. Die zusammengestellte Blütenmischung wird über zwei Wochen täglich eingenommen. Über die Befindlichkeit wird Tagebuch geführt und am dritten Kurstag in der Gruppe besprochen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Die Bereitschaft, an einem Gruppengespräch teilzunehmen.

Hinweis

Eine Schweigepflichtvereinbarung wird am ersten Kurstag unterschrieben.

Kursnummern	511
--------------------	-----

Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
-------------------	---

Daten	18.8. / 1.9. / 15.9.2026
--------------	--------------------------

Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
------------	--

Kosten	Fr. 180.- inkl. Bach-Blütenmischung
---------------	--

Leitung	Annalara Rhyner Heilpraktikerin, Familien- und Paartherapeutin, Heilpädagogin
----------------	---

Biografisches Schreiben ⁺

Die eigene Geschichte in Worte fassen

Möchten Sie die Lust am Schreiben neu entdecken?
Oder suchen Sie neue Schreibimpulse? Möchten Sie das Schreiben als wohltuende Erfahrung erleben?

Kursinhalt

Jedes Leben ist einzigartig und hat seine eigene Geschichte. Mit vielfältigen Anregungen und kreativen Schreibmethoden schauen Sie wohlwollend auf Ihr Leben zurück. Sie halten Abschnitte, Episoden und prägende Erlebnisse mit Ihren eigenen Worten fest. Biografisches Schreiben ist frei von Leistungsdruck, das Vorlesen ist freiwillig. Im Mittelpunkt steht Ihr eigenes Erinnern.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine, der Schnupperkurs vom 21.9.2026 ist nicht Bedingung.

Kursnummern	500
Tag / Zeit	Alle 14 Tage, jeweils montags von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten	12.10. bis 23.11.2026
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 180.– für 12 Lektionen
Leitung	Cécille Brassel Biografie-Schreibpädagogin FSB und Erwachsenenbildnerin

Wir suchen tatkraftige Personen für:

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

*gemeinsam
sinnstiftend
unterwegs*

Hilfe und Betreuung

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Tel. 071 227 60 00 oder st.gallen@sg.prosenectute.ch

Flanieren mit der Kamera⁺

St. Gallen in neuen Blickwinkeln

Flanieren heisst ohne ein bestimmtes Ziel langsam umherschlendern. Die Flaneuse oder der Flaneur ist eine Person, welche im Spaziergehen schaut, genießt und umherschweift, dahin geht wo es interessant ist, sich überraschen lässt, neugierig ist auf das was ist.

Kursinhalt

Nach einer kurzen Einführung bummeln wir gemütlich durch die Gassen St. Gallen, sammeln Eindrücke und Überraschungen und halten diese mit unseren Kameras fest. Jeder Spaziergang hat ein besonderes Thema, und wir lassen uns Zeit für den Zufall und die Inspiration, wobei wir einen roten Faden verfolgen und uns an diesem Faden, bzw. unserem Thema, entlang bewegen. Unterwegs gibt es viele Informationen zu Gebäuden, Gassen und Kuriositäten.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Fotografie. Eigenes Smartphone mit Kamera und/oder eine andere Form von analoger oder digitaler Kamera. Sie müssen mit der Bedienung des Gerätes bereits vertraut sein.

Hinweis

Pro Senectute stellt keine Geräte zur Verfügung. Bitte witterungsangepasste Kleidung tragen.

Kursnummer 502

Tag / Zeit	Jeweils dienstags von 9.00 bis 11.30 Uhr
Daten	15.9.26. Thema «Hinterhöfe und Durchgänge – Auf Schleichwegen durch die Innenstadt» 29.9.26. Thema «Brunnen und Skulpturen» 6.10.26. Thema «Fauna und Flora Teil2»
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen oder nach Vereinbarung
Kosten	Je Fr. 20.– für 3 Lektionen (exkl. allfällige Eintritte und ÖV-Kosten)
Leitung	Regina Kühne Pensionierte Profifotografin

Flanieren mit der Kamera – Spezial⁺

St. Gallen in neuen Blickwinkeln

Wie wärs statt mit einer Kreuzfahrt oder Abenteuerferien mit einer Auszeit im Regenwald? Und erst noch ohne lange Reisezeit? Kommen Sie mit auf den Ausflug ins Tropenhaus des Botanischen Gartens in St. Gallen und schiessen Sie tolle Fotos als Erinnerung.

Kursinhalt

Nach einer kurzen Einführung suchen wir mit unserer Kamera in den tropischen Gewächshäusern nach Formen und Farben und nehmen uns Zeit für Entdeckungen und Inspiration. Wenn gewünscht hilft die erfahrene Kursleiterin mit Tipp und Tricks.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Fotografie. Eigenes Smartphone mit Kamera und/oder eine andere Form von analoger oder digitaler Kamera. Sie müssen mit der Bedienung des Gerätes bereits vertraut sein.

Hinweis

Pro Senectute stellt keine Geräte zur Verfügung. Bitte witterungsangepasste Kleidung tragen.

Kursnummer 503

Tag / Zeit Jeweils dienstags von 9.00 bis 11.30 Uhr

Daten 8.12.2026

Ort Thema «Regenwald» – Besuch des Tropenhauses im Botanischen Garten
Pro Senectute Stadt St Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
oder nach Vereinbarung

Kosten je Fr. 20.– für 3 Lektionen
(exkl. allfällige Eintritte und ÖV-Kosten)

Leitung Regina Kühne
Pensionierte Profifotografin

Kreativität ausleben mit Procreate⁺

Einführung in die Gestaltungs-App für das iPad von Apple

Möchten Sie gerne selbst Mandalas kreieren? Oder während dem Kurs ein Geburtstagskärtchen gestalten? Oder haben Sie künstlerische Ambitionen und würden gerne ein Portrait eines Ihnen wichtigen Menschen als Aquarell oder in Ölbildmanier malen?

Die App Procreate bietet auf einfache und spielerische Weise unerschöpfliche Möglichkeiten visuell künstlerisch tätig zu sein. Die Ergebnisse können problemlos ausgedruckt werden.

Kursinhalt

1. Kursteil: Herunterladen und Installieren der App. Einfache Übungen zum Kennenlernen der Grundfunktionen.
2. Kursteil: Anwendungsmöglichkeiten des Programms, abgestimmt auf Ihre individuellen Wünsche, kennenlernen und ausprobieren.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Eigenes iPad (iPadOS 15.4 oder höher). Apple Pencil (ca. Fr. 140.-). Ihre Apple-ID und die Zugangsdaten zu Ihrem Applekonto müssen Ihnen bekannt sein.

Hinweis

Beide Kursteile können auch einzeln gebucht werden. Bei Teilnahme nur am zweiten Kursteil muss die App bereits installiert sein und Sie müssen die Grundfunktionen von Procreate bereits kennen.

Kursnummer 1. Kursteil: 507

2. Kursteil: 507a

Tag / Zeit Jeweils mittwochs
von 9.30 bis 11.30 Uhr

Daten 1. Kursteil: 28. 10. und 4. 11. 2026
(2 Kurstage)
2. Kursteil: 18.11. bis 9.12.2026
(4 Kurstage)

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 48.- bzw. Fr. 144.-
(exkl. App-Kosten)

Leitung Armin Kappeler
Verpackungsdesigner und freischaffender Künstler

Malen⁺

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf

Es ist immer wieder spannend, welche Talente bei Jeder und Jedem zum Vorschein kommen können, wenn Sie es ohne Leistungsstress einfach wagen, kreativ tätig zu sein.

Kursinhalt

Sie bestimmen selbst, was Sie malen und welche Technik Sie einsetzen möchten.

Sie malen und zeichnen im Kurs beispielsweise Gegenstände oder Landschaftsbilder mit Bleistift, Farbstift oder Wasserfarben. Je nach Ihren Wünschen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude am Gestalten mit Stift und Pinsel. Es ist kein Vorwissen nötig. Sowohl Anfänger und Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene sind willkommen.

Hinweis

Bitte bringen Sie folgendes Material - sofern zu Hause vorhanden - zum Kurs mit:

Farben, Pinsel, Block, Bleistift, Radiergummi, Becher für Wasser.

Kursnummer 508

Tag / Zeit	Jeweils freitags von 14.00 bis 16.30 Uhr
Daten	1. Durchführung: 4.9. bis 23.10.2026 2. Durchführung: 30.10. bis 11.12.2026 8 bzw. 7 Kurstage
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 216.- für 8 Kurstage (exkl. Material)
Leitung	Louise Weber Künstlerin, Lehrerin für Zeichenunterricht, Porzellan- und Floristikmalerin

Philosophen-Café⁺

Gespräche über Gott und die Welt – Praktische Lebensweisheiten für den Alltag

Philosophie, das ist für viele trockene Theorie, die schwer verständlich ist, verschoben und alltagsfern. Allerdings kann sie auch interessant und lehrreich sein, weil ja jeder irgendwie Philosoph ist und über das Leben nachdenkt.

Kursinhalt

Der Kursleiter gibt Denkanstösse mit Texten von ganz unterschiedlichen Autoren, die uns helfen, mit den Problemen des Lebens kreativ umzugehen. Gemäss dem Religionsphilosophen Martin Buber spielt sich das wirkliche Leben in der Begegnung von Mensch zu Mensch ab. Deshalb steht der lebendige Gedankenaustausch im Mittelpunkt dieser Runde. Wer bereit ist, seine persönlichen Erfahrungen und Einsichten mit anderen zu teilen, der ist im Philosophen-Café herzlich willkommen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Das Einzige, was Sie mitbringen sollten, sind Neugier, Offenheit und Toleranz, garniert mit einer Prise Humor. Drei massgebende Philosophen zeigen, worauf es beim Philosophieren ankommt.

«Wer noch staunen und sich freuen kann, wird auch im hohen Alter noch frisch sein.» (Platon)

«Weise Lebensführung gelingt keinem Menschen durch Zufall. Man muss ein Leben lang lernen, wie man leben soll.» (Seneca)

«Wer nicht in den Spuren anderer wandelt, kommt nie ans Ziel.» (Konfuzius)

Kursnummern Gruppe 1: 506 Gruppe 2: 505

Tag / Zeit Mittwoch von 14.30 bis 16.30 Uhr

Daten Gruppe 1: 12.8./2.9./9.9./7.10/4.11/2.12.2026

Gruppe 2: 26.8/16.9/23.9/21.10/18.11/16.12.2026

Beide Kurse je 6 Kurstage

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Je Fr. 120.– für 12 Lektionen

Leitung Joseph Good
Philosoph und Lehrer

Verschiedenes

Entdecken Sie Unerwartetes

Nicht alles lässt sich einem Begriff zuordnen. Doch vieles findet bei Pro Senectute seinen Platz. Unter der Rubrik «Verschiedenes» findet sich ein Sammelsurium von Veranstaltungen und Kursangeboten. Schauen Sie sich die Angebote an. Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei.

Angebot	Seite
Schützen Sie sich vor Betrug	72
Workshop «Online mitwirken»	73
Sicher bleiben beim Autofahren	74
amusebike	75



Bild: Claudio Bäggli

Schützen Sie sich vor Betrug⁺

Wie Betrüger im Internet, im E-Mail-Verkehr und am Telefon vorgehen

Heutige Betrüger versuchen mit immer raffinierteren Methoden vor allem ältere Personen durch E-Mails, übers Internet oder mittels Telefonanrufen abzuzocken oder gar zu erpressen.

Zeitungen und Zeitschriften berichten immer wieder über erschütternde Geschichten, bei denen der Betrug gelungen ist. Zum Glück gibt es aber, auch aufgrund der verbesserten Aufklärung, immer wieder Versuche in denen solche Betrügereien scheitern.

Kursinhalt

In unserem Kurs sensibilisieren wir Sie auf die Funktionsweise solcher Vorgänge und zeigen Ihnen, wie Sie sich dagegen schützen können.

Sie wissen anschliessend was die Begriffe «Phishing», «Würmer», «Trojaner» oder auch «Enkeltrick» bedeuten, nach welchem Muster solche Betrugsversuche ablaufen und wie Sie sich dagegen schützen können.

Sie erhalten zudem verschiedene Merkblätter der Polizei, welche es Ihnen ermöglichen, die wichtigsten Dinge immer wieder nachzuschlagen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Kursnummer 328

Tag / Zeit Donnerstag, 14.00 bis 17.00 Uhr

Datum 29. Oktober 2026

Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen
Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Kosten Fr. 45.– für 3 Lektionen

Leitung Hans Rudolf Schneider,
Kursleiter IT

Workshop «Online mitwirken»⁺

In der Stadt St. Gallen

Die Stadt St. Gallen bietet der Bevölkerung diverse Möglichkeiten, online mitzuwirken – ob Sie eine Idee haben, bei Projekten mitwirken möchten oder einfach Feedback an die Stadtverwaltung geben wollen.

Kursinhalt

In diesem Workshop lernen Sie die praktischen Hilfsmittel kennen: die ePartizipationsplattform und den Stadtmelder. Sie erfahren, wie Sie diese bequem per Smartphone oder PC nutzen können. Während dem Ausprobieren erhalten Sie Tipps und Unterstützung von einer Fachperson der Dienststelle Kommunikation der Stadt St. Gallen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Bringen Sie Ihr Smartphone oder Ihren Laptop mit. WLAN ist im Kursraum vorhanden.

Hinweis

Bitte erscheinen Sie mit geladenem Akku Ihres Handys oder Laptops. Die App wird im Workshop gemeinsam heruntergeladen.

Kursnummer	301
Tag / Zeit	Freitag von 14.30 bis 16.30
Datum	13. November 2026
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	kostenlos
Anmeldung	Melden Sie sich bitte bis zum 5. November 2026 an
Leitung	Simon Netzle, Stabsstelle Kommunikation der Stadt St. Gallen

Sicher bleiben beim Autofahren⁺

Mobil bleiben mit dem eigenen Auto – aber sicher!

Ein Weiterbildungskurs für Lenkerinnen und Lenker von Personenwagen, die Ihre theoretischen Kenntnisse auffrischen wollen.

Kursinhalt

Wiederholung der wichtigsten Verkehrsregeln.

Hinweise auf neue und in den letzten Jahren angepasste Regeln.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Gültiger Führerschein der Kategorie B.

Hinweis

Nach dem Auffrischen der wichtigsten Verkehrsregeln wird der Kurs in die Praxis verlegt. In Ihrem eigenen Auto fahren Sie mit dem Instruktor durch St. Gallen und werden dabei auf eventuell eingeschlichene, falsche Gewohnheiten aufmerksam gemacht.

Diese Fahrt ist keine Fahrprüfung, sondern eine Hilfe, um sich im heutigen Strassenverkehr sicher zu bewegen. Anschliessend findet ein Gespräch statt.

Der Instruktor unterliegt der Schweigepflicht und kann Ihnen nur Empfehlungen abgeben. Sie können also nur profitieren und haben nichts zu verlieren.

Kursnummer	601
Tag / Zeit	Montag, 14.00 bis 16.30 Uhr
Datum	21. September 2026
Ort	Pro Senectute Stadt St. Gallen Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Kosten	Fr. 135.– (inkl. 1 Fahrstunde)
Leitung	Davide Quattrocchi Fahrlehrer und Instruktor VSR Seniorenschulung «Wie fahre ich»

amusebike

Pedalen und geniessen mit dem E-Bike

Machen Sie Ihr E-Bike zum amusebike. Auf unseren Ausfahrten lernen Sie Leute und Ihr E-Bike kennen. Geselligkeit und Bewegung an der frischen Luft stehen im Vordergrund.

Kursinhalt

Unter kundiger Leitung und in kleinen Gruppen befahren Sie eine attraktive Route in der Region St. Gallen. Im Laufe der Tour werden Sie auch einige praktische Übungen mit dem E-Bike machen. Dadurch lernen Sie Ihr E-Bike besser kennen und wie Sie sich im Verkehr optimal zu verhalten haben. Denn nur eine sichere Fahrt ist eine genussvolle Fahrt. Ein geselliger Abschluss mit einer kleinen Verköstigung ist ebenso Teil des Programmes und findet im Anschluss an den E-Bike-Kurs statt.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Für die Kursteilnahme ist ein eigenes E-Bike und ein Helm erforderlich. Erfahrungen mit dem E-Bike.

Hinweis

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Passende Kleidung wird vorausgesetzt. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer 618

Tag/Zeit Samstag von 14.00 bis 16.30 Uhr

Daten 29. August 2026

Ort Treffpunkt beim Gallusplatz, St. Gallen.
Nähere Infos folgen mit der Anmeldebestätigung.

Kosten Teilnahme kostenlos dank der Unterstützung durch Partner und Sponsoren.

Leitung Fachexpertinnen und -experten des VCS und Pro Velo St. Gallen Appenzell

Anmeldung Online: www.amusebike.ch oder über das Pro-Senectute-Kurssekretariat. Die Anmeldebestätigung erfolgt durch den VCS. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.amusebike.ch

Wie melde ich mich für einen Kurs an

Es ist für alle Kurse und Veranstaltungen Pro Senectute Stadt St. Gallen eine Anmeldung nötig (ausgenommen «Fit und beweglich – Gruppen»).

Anmeldemöglichkeiten

Anmeldetalon

Sie können sich mit dem diesem Kursprogramm beigelegten Anmeldetalon per Briefpost anmelden. Bitte füllen Sie den Talon vollständig aus. Sie vereinfachen so die Erfassung Ihrer Anmeldung und vermeiden Rückfragen. Der Talon muss nicht frankiert werden. Das Porto wird von der Pro Senectute übernommen.

Onlineanmeldung

Auf unserer Internetseite finden Sie Beschriebe aller Kurse, und es besteht die Möglichkeit, sich direkt online für einen Kurs anzumelden.

Am einfachsten finden Sie unsere Internetseite, wenn Sie in einer Internetsuchmaschine (z. B. Google) den Suchbegriff «Pro Senectute Stadt St. Gallen» eingeben.

Danach navigieren Sie am oberen Bildschirmrand zum Untermenü «Kurse und Veranstaltungen» und wählen die Option «Kurssuche»



Geben Sie auf der Seite «Kurssuche» in mind. einem der Felder etwas ein. Die Suchergebnisse erscheinen unmittelbar nach Eingabe im unteren Teil des Bildschirms. Die Details zum Kurs werden nach Klick auf das Pfeilsymbol neben dem Kursnamen sichtbar.



Am unteren Ende des aufgeklappten Kursbeschriebes finden Sie auch den Button um sich direkt für den Kurs anzumelden.

Telefonisch oder per E-Mail

Selbstverständlich können Sie sich auch telefonisch oder per E-Mail bei uns für einen Kurs anmelden. Sie erreichen uns von Montag bis Freitag von 8.30 bis 11.30 Uhr und von 13.30 bis 16.30 Uhr unter der Nummer 071 227 60 00 oder per Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Wir suchen Sozialzeit-Engagierte für folgende Angebote:

*gemeinsam
sinnstiftend
unterwegs*



Betriebsbesichtigungen, Computer (KI), Turngruppen & Wanderungen

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Tel. 071 227 60 00 oder st.gallen@sg.prosenectute.ch

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Kurs- und Gruppenangebot Pro Senectute Stadt St. Gallen

Zielgruppe: Die Angebote richten sich ausschliesslich an Menschen ab dem 60. Altersjahr.

Anmeldung: Schriftlich, telefonisch oder per E-Mail. Die Anmeldung ist verbindlich. Mit der Anmeldung erfolgt auch die Einverständniserklärung zur Datenverarbeitung gemäss unseren Datenschutzbestimmungen. Die Bestimmungen sind im Internet einsehbar oder können beim Kurssekretariat angefordert werden.

Abmeldung: Bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenlos. Danach wird das volle Kursgeld verrechnet. Ist zu einem späteren Zeitpunkt eine Abmeldung aus medizinischen Gründen nötig, kann das Kursgeld ausschliesslich aufgrund eines ärztlichen Zeugnisses erlassen werden. Die Bearbeitungsgebühr dafür beträgt Fr. 30.–

Reservation: Eine Reservation von Plätzen ist nicht möglich.

Durchführung der Kurse: Der definitive Durchführungsentcheid wird in der Regel 14 Tage vor Kursbeginn gefällt. Sofern nicht genügend Anmeldungen eingehen, können die Kurse zeitlich verschoben, zusammengelegt oder abgesagt werden. Ein Wechsel der Kursleitung vor oder während der Kursperiode bleibt vorbehalten.

Kursbestätigung und Kursgeld: Die schriftliche Bestätigung der Kursdurchführung und der Rechnungsversand erfolgen in der Regel rund sieben Tage vor Kursbeginn. Sollte die Teilnahme am Kurs aufgrund eines schmalen Budgets für Sie ein Hindernis sein, so nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir finden Möglichkeiten, damit Sie den Kurs besuchen können.

Versäumte Lektionen/Ferienabwesenheiten/Krankheitsabsenzen: Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden. Es erfolgt grundsätzlich keine Kursgeldrückerstattung oder Guthabenbildung für solche Absenzen.

Ausgenommen sind einzelne krankheitsbedingte Absenzen, die durch ein Arztzeugnis belegt werden können. In diesen Fällen erfolgt die Bildung eines Guthabens für eine nächste Dienstleistung von Pro Senectute Stadt St. Gallen.

Versicherung: Der Abschluss aller nötigen Versicherungen (Unfall, Diebstahl, Haftpflicht) ist Sache der Teilnehmenden. Pro Senectute übernimmt keinerlei Haftung.

Parkplätze: Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung.

Türöffnung: 15 Minuten vor Kursbeginn.

Lebensqualität im nahen Wohnumfeld

Gemeinsam das Quartier gestalten

Pro Senectute Stadt St. Gallen ist auch in den Quartieren tätig. Fachpersonen unterstützen Seniorinnen und Senioren, ihr Wohnumfeld altersfreundlich zu gestalten. In Themen wie: Begegnung, Mobilität, Zugang zu Informationen usw. Gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren laden sie immer wieder zu Austausch und Mitwirkung ein.

Aktuelles in den Quartieren

Dieses Kursprogramm erscheint zweimal im Jahr. Deshalb finden Sie hier ausschliesslich Wiederkehrendes und weit im Voraus Geplantes aus den Quartieren. Laufend Aktuelles finden Sie auf der Homepage www.sg.prosenectute.ch/stg unter «Leben im Wohnumfeld»

Kontakt

Sind Sie interessiert, Ihr Wohnumfeld mitzugestalten, möchten Sie nähere Informationen zu einem der nach-

folgenden Angebote, haben Sie Fragen oder möchten mit uns in den Austausch kommen? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Regula Schmid, 071 227 60 09,
regula.schmid@sg.prosenectute.ch

Sandra Stark, 071 227 60 08,
sandra.stark@sg.prosenectute.ch



Bild: Claudio Bäggli

Interessengruppen Alter – in fünf Quartieren

In den Interessengruppen Alter engagieren sich im Quartier wohnhafte Seniorinnen und Senioren wie auch Organisationen aus den Quartieren für die Lebensqualität von älteren Menschen. Unterstützt werden die Interessengruppen von Pro Senectute Stadt St. Gallen. Interessierte sind jederzeit willkommen (vgl. Kontakte). Bestehende Interessengruppen sind: Winkeln, Bruggen und Haggen, Lachen, Südost und Heiligkreuz.



Bild: Claudio Bäggi

Suntigs-Kafi im Südosten

Jeden zweiten Sonntag lädt die Interessengruppe (IG) Alter Südost zum Suntigs-Kafi ein. Geniessen Sie eine Tasse Tee oder Kaffee und ein Stück Kuchen. Ausserdem bieten wir bei Bedarf einen kostenlosen Fahrdienst an. Das Angebot steht allen offen und kann ohne Anmeldung besucht werden.

Tag / Zeit	Jeden zweiten Sonntag von 14.00 bis 16.00 Uhr
Daten	12.7. / 26.7. / 9.8. / 23.8. / 6.9. / 20.9. / 4.10. / 18.10. / 1.11. / 15.11. / 29.11. / 13.12. / 29.12.2026
Ort	Evang.-ref. Kirchgemeindehaus Grossacker Claudiusstrasse 11, 9000 St. Gallen



Bild: Marcel Keller

Suntigs-Grill im Südosten

Einmal im Monat am Sonntag lädt die Interessengruppe (IG) Alter Südost zu einem gemeinsamen Mittagessen ein. Bei Bedarf bieten wir einen kostenlosen Fahrdienst an. Das Angebot steht allen offen und kann ohne Anmeldung besucht werden.

Tag / Zeit	Jeweils sonntags von 12.30 bis 15.30 Uhr
Daten	19.7. / 2.8. / 27.9.
Ort	Evang.-ref. Kirchgemeindehaus Grossacker Claudiusstrasse 11, 9000 St. Gallen
Kosten	Fr. 5.00 für Wurst und Brot oder Vegi- Variante

Quartier-Stamm im Südosten

Gelegenheit, neue und vertraute Menschen und Orte im Quartier kennenzulernen. Ohne Anmeldung.

Tag / Zeit	Wöchentlich (ausser an Feiertagen), am Donnerstag von 9.30 bis 11.00 Uhr.
Ort	An wechselnden Orten im Einzugsgebiet
Kosten	Alle bezahlen ihre Getränke selbst.

Ermöglicht von Menschen mit Bezug zum Gebiet und der IG Alter Südost.

Detaillierte Auskünfte zu den Veranstaltungen im Südosten und im Quartier-Zentrum Bach bei Pro Senectute Stadt St. Gallen unter Telefon 071 227 60 08 oder per E-Mail: sandra.stark@sg.prosenectute.ch

Quartier-Zentrum Bach

Zwischen Bahnhof St. Fiden und Migros Bach liegt das Areal Bach. Westlich der Parkplätze an der Bachstrasse 20 entsteht ein Ort für alle: Ein Quartier- und Familienzentrum.

Pro Senectute bildet zusammen mit HEKS Neue Gärten und dem Verein Areal Bach den Trägerverein.

Pro Senectute ist regelmässig im Quartier-Zentrum präsent.



Bild: z.V.g.

Flicken statt wegwerfen in Winkeln

Die IG Alter Winkeln organisiert zusammen mit dem Repair Café St. Gallen und Freiwilligen aus dem Quartier einen Anlass in Winkeln und lädt dazu Jung bis Alt ein. Kostenlos werden vor Ort defekte Geräte, Spielsachen und Textilien so weit wie möglich in Stand gesetzt oder Sie werden beim selber Flickern unterstützt. Zudem ist eine Fachperson für Fragen rund ums Handy und den Laptop vor Ort.

Das Café mit einer Spielecke für Kinder lädt zum Verweilen und zum Austausch ein. Es werden Getränke, Fladen und Kuchen angeboten. Die IG Alter Winkeln freut sich auf Ihr Kommen.

Datum	Samstag, 7. November 2026
Zeit	10.00 bis mindestens 15.00 Uhr
Ort	Pfarrheim Winkeln, Herisauerstrasse 75, 9015 St. Gallen

Erzählcafés

Erzählcafés sind eine tolle Möglichkeit, um die unterschiedlichsten Menschen in ein gemeinsames Gespräch eintauchen zu lassen und Gemeinsamkeiten hör- und erlebbar zu machen. Jeder Anlass hat ein vorgegebenes Thema, um das sich die Geschichten und Anekdoten der teilnehmenden Personen drehen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um anderen Menschen aus Ihrem Quartier zu begegnen, und legen Sie so einen möglichen Grundstein für ein Beziehungsnetz in Ihrem Wohnumfeld. In Zusammenarbeit mit der reformierten Kirche und im Südosten zusätzlich mit der katholischen Kirche bieten wir Erzählcafés an.

Anmeldung	Für jeden Anlass einzeln. Wenn möglich bis 1 Woche vor Durchführung. Auch spontan Teilnehmende sind herzlich willkommen.
Kosten	Teilnahme ist kostenlos
Hinweis	Bei Bedarf kann ein Fahrdienst organisiert werden.



Bild: Claudio Bäggli

SÜDOSTEN

Kontakt: Sandra Stark, 071 227 60 08

Lieblingsorte – von Orten und Anderem, wo mir wohl ist

Datum	Donnerstag, 9. Juli 2026
Zeit	14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Evang.-ref. Kirche Grossacker, Claudiusstrasse 11, 9000 St. Gallen

Und Träume werden wahr – vom Mut, auf seine Träume zu hören

Datum	Mittwoch, 23. September 2026
Zeit	14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Pfarr. St. Maria Neudorf, Rorschacher Strasse 257, 9016 St. Gallen

Was am Ende zählt – von dem, was WIRKLICH wichtig ist

Datum	Freitag, 13. November 2026
Zeit	14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Foyer Altersheim Notkerianum, Rorschacher Strasse 258, 9016 St. Gallen

WESTEN

Kontakt: Regula Schmid, 071 227 60 09

Mein Quartier – mein Zuhause

Datum	Freitag, 28. August 2026
Zeit	14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Pfarreiheim Winkeln, Herisauerstrasse 75

Loslassen – Umgang mit Veränderung

Datum	Dienstag, 3. November 2026
Zeit	14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Kirchensaal Bruggen (im ersten Stock, hinterer Eingang in reformierte Kirche), Zürcherstrasse 223

Veranstaltungen im 2. Halbjahr 2026

Halbjahresprogramm Verein ASS

Haben Sie Lust bekommen? Kommen Sie unverbindlich an eine Veranstaltung, um den Verein ASS und seine Mitglieder kennenzulernen.

Bitte beachten Sie, dass für einige Veranstaltungen eine Anmeldung nötig ist. Diese ist direkt an den Verein ASS zu richten.

Ganztagesausflug: Glarnerland

Datum Mittwoch, 19. August 2026

Bitte melden Sie sich für den Ausflug an.

Halbtagesausflug: Kultur und Genuss im Rheintal: Heididorf

Datum Mittwoch, 16. September 2026

Bitte melden Sie sich für den Ausflug an.

Die offene Gesellschaft und ihre Feinde

Prof em. Dr. Christoph Frei, HSG

Datum Freitag, 18. September 2026

Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr

Ort Centrum St. Mangen

Robotik

Prof. Dr. Roland Siegwart, ETH Zürich

Datum Freitag, 18. September 2026

Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr

Ort Centrum St. Mangen

Adventsfeier mit Diakon Christian Leutenegger, Wittenbach

Datum Freitag, 11. Dezember 2026

Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr

Ort Centrum St. Mangen

Kontaktadresse

André Straessle

Hardungstrasse 1

9011 St. Gallen

Tel. 071 245 08 58

andre.straessle@hispeed.ch

Besuchen Sie auch unsere Homepage:

www.ass-stgallen.ch

Kantonsbibliothek Vadiana und Bibliothek Hauptpost 2026

EINFÜHRUNGSANGEBOTE

Wie suche ich in der Bibliothek Hauptpost?

Wie suche ich im Katalog?

Digitale Angebote: E-Books und Hörbücher / Film und Musik / Zeitungen und Zeitschriften

Hinter den Kulissen der Bibliothek Hauptpost / Kantonsbibliothek Vadiana

Spezialbestände und Digitale Sammlungen

Individuelle Beratung

Neue Termine ab August 2026:
bibliosg.ch/Veranstaltungen

Weitere Termine nach Vereinbarung
Kontakt: info@bibliosg.ch,
Tel. 058 229 09 90

Bibliothek Hauptpost
Gutenbergstrasse 2, 9000 St.Gallen
bibliosg.ch

Kantonsbibliothek Vadiana
Notkerstrasse 22, 9000 St.Gallen
kb.sg.ch

THEMATISCHE FÜHRUNGEN

Ab nach Italien

Reiselust und italienisches Wissen
in der Vadiana

● Di, 8. September | 17.30 Uhr

Gespenster, Magie und Teufliches

Halloween-Führung durchs Magazin

● Di, 27. Oktober | 17.30 Uhr

Auf Augenhöhe: 30 Jahre Gleichstellungsgesetz

Eine Entdeckungsreise durch die Bestände zur Geschichte der Gleichberechtigung

● Do, 12. November | 17.30 Uhr

Internationale Kunst und Literatur in St.Gallen

Die Erker-Sammlungen der Kantonsbibliothek Vadiana

● Do, 3. Dezember | 17.30 Uhr

Treffpunkt: Eingangshalle,
Kantonsbibliothek Vadiana

Kontakt: kb.rara@sg.ch,
Tel. 058 229 38 00

Kanton St.Gallen
Kantonsbibliothek Vadiana



Kurse der Pro Senectute wie...

PRO
SENECTUTE
STADT ST.GALLEN

«Silberschwäne – Ballett für Ladies und Gentlemen»...



... leisten einen wichtigen Beitrag, damit Menschen über 60, in für sie passenden Gruppenkonstellationen am sozialen und kulturellen Leben teilhaben können. Ziel sind möglichst kostengünstige Angebote, die für Alle zugänglich sind und den Teilnehmenden Begegnung und Austausch mit Gleichgesinnten ermöglichen.

Dies ist nur mit Unterstützung von Sozialzeit-Engagierten möglich. Hauptantrieb der Leitungspersonen ist nicht der Verdienst, sondern die Freude, sich für Menschen zu engagieren und Ihr Wissen weiterzugeben. So tragen die Sozialzeit-Engagierten dazu bei, die Teilnehmenden auf allen Ebenen zu fordern, bzw. zu fördern und unterstützen Sie dabei, sich weiterzuentwickeln.

Weitere Informationen zu Kursen, Gruppen und dem Sozialzeit-Engagement finden Sie unter <https://sg.prosenectute.ch/de/Stadt-St-Gallen>



Team Arbeitstreff GmbH
Herisau

www.arbeitstreff.ch

Team Arbeitstreff GmbH | Walke 43 | 9100 Herisau
www.arbeitstreff.ch | Tel. 071 351 38 57 | 079 317 22 33

- Umzüge
- Möbellift
- Reinigungen
- Entsorgungen
- Möbellager



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Generationen in Schule und Tagesbetreuung

Sind Sie gerne **im lebhaften Kontakt mit Kindern**, möchten **am Puls der Zeit bleiben**? Wollen Sie aktiv im Sinne eines Freiwilligen-Engagements **Brücken zu Kindern bauen** mit Ihrer reichen Lebenserfahrung, Ihrem Wissen und Ihren **mitmenschlichen Fähigkeiten**?

Pro Senectute bietet Ihnen in enger Zusammenarbeit mit der Dienststelle Schule und Musik der Stadt St. Gallen attraktive Möglichkeiten.

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!
Pro Senectute St. Gallen · Regula Schmid · 071 227 60 09

Älter werden –
mobil bleiben.

HEROLD-TAXI
2222 777

Sicher ans Ziel seit 1916.

071 2222 777



Professionell & sozial.

Wir sind für Sie da –
bei Umzügen, Reinigung,
Räumungen, Entsorgung
oder Gartenunterhalt.



Berufliche und
soziale Integration
Piccardstrasse 18
9015 St. Gallen
Tel. 071 310 00 04
www.laebepius.ch

läbeplus
Mehr als Arbeit.

Alexander Fellner
Leiter Privatkunden



Ein Leben lang gut aufgehoben.

Ob Zahlungs- oder Vorsorgelösungen, Wohneigentums-
finanzierung oder Private Banking: Als regional verankerte
Bank sind wir für Sie da. Miteinander finden wir die
Lösung, die zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

acrevis Bank AG
Marktplatz 1, St.Gallen
Tel. 058 122 77 61
acrevis.ch

acrevis
Meine Bank fürs Leben



Ihr Sanitätshaus für mehr Lebensqualität.

**Wo Sie als Mensch im Mittelpunkt stehen.
Mit Herz und Kompetenz begleiten wir Sie
auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden.**

Besuchen Sie unser Sanitätshaus
im Shopping Silberturm in St.Gallen.
Wir freuen uns auf Sie!

**spiess
kühne**



wir organisieren
räumen, entsorgen, reinigen, lagern

Wir räumen und entsorgen fach- und umweltgerecht Gegenstände und Materialien.
Wir machen Platz für Neues und führen brauchbares Hab und Gut einer weiteren Nutzung zu.

Umzug, Platznot oder Todesfall – oft fällt es schwer, selbst Hand anzulegen. Wir bringen Ihr Objekt, Haus, Wohnung, Estrich, Keller, Garage, Büro, Praxis etc. in den gewünschten Zustand.

Sie definieren und wir organisieren.
Damit Sie es einfacher haben.



Robert Gemperle

Haggenstrasse 45, 9014 St.Gallen
T 071 278 80 80, Mobile 079 258 58 54
www.wirorganisieren.ch
info@wirorganisieren.ch

Wir suchen Sozialzeit-Engagierte für folgende Angebote:

*gemeinsam
sinnstiftend
unterwegs*



Betriebsbesichtigungen, Computer (KI), Turngruppen & Wanderungen

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Tel. 071 227 60 00 oder st.gallen@sg.prosenectute.ch

Pro Senectute – die Anlaufstelle für Altersfragen



Begegnung und Austausch

Pro Senectute fördert mit dem Kurs- und Gruppenangebot und der sozialraumorientierten Altersarbeit in den Quartieren Begegnung und Austausch zwischen älteren Menschen.



Information und Beratung

Pro Senectute steht bei Fragen des Alters und des Älterwerdens mit Rat und Tat zur Seite.



Hilfe und Betreuung

Pro Senectute unterstützt alte Menschen beim Leben zu Hause.

Pro Senectute Stadt St.Gallen

Davidstrasse 16 · 9001 St.Gallen · Telefon 071 227 60 00
st.gallen@sg.prosenectute.ch · www.sg.prosenectute.ch

Öffnungszeiten:

Montag–Freitag 8.30–11.30 und 13.30–16.30