

DIENTSTLEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

Beratung

- Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Lebensgestaltung, Recht
- Coaching für betreuende Angehörige
- Infostelle Demenz

HILFE IM ALLTAG

- Haushilfe
- Mahlzeitendienst
- Administrativer Dienst
- Steuererklärungsdienst

Kurse & Veranstaltungen

- Kultur & Kreativität
- Sport & Fitness
- Geselligkeit
- Multimedia
- Sprachen

10/25

Anlaufstelle für Altersfragen

Pro Senectute Gossau & St.Gallen Land
Hirschenstrasse 27 · 9200 Gossau · Telefon 071 388 20 50

Mo–Fr 8.00–11.00 Uhr, Mo–Do 14.00–16.30 Uhr
Freitagnachmittag geschlossen
gossau@sg.prosenectute.ch · www.sg.prosenectute.ch

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



Turngruppen

Für die Gemeinden Abtwil/ Andwil/ Degersheim/
Flawil/ Gaiserwald/ Gossau/ Häggenschwil/
Muolen/ Niederbüren / Waldkirch/ Wittenbach



Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land Bewegung & Sport

- In fast jeder Gemeinde der Region Gossau & St. Gallen Land gibt es eine Turngruppe. Diese bieten Ihnen eine gute Gelegenheit, aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.
- Unter Anleitung einer ausgebildeten Turnleiterin finden Sie passende Übungen und das richtige Mass für sich selber.
- Wir garantieren viel Spass im Turnen mit Bewegung, Spiel und Geselligkeit.
- Die Turnstunden finden in der Regel wöchentlich statt. Ausser in den Schulferien und an Feiertagen.
- Bei Interesse melden Sie sich bitte vor der ersten Stunde bei der zuständigen Turnleiterin an.
- Kosten pro Turnstunde CHF 8.00
- Eine Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Pro Senectute Regionalstelle 071 388 20 50

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 08:00 – 11:00 Uhr
Montag - Donnerstag 14:00 – 16:30 Uhr

TURNGRUPPEN für Seniorinnen & Senioren +

GOSSAU,
Kirchgemeinde Haldenbüel
Gym 60-1 – Junge SeniorInnen
Montag, 10:00 – 11:00 Uhr
Monica Büchler 071 385 36 51

GOSSAU,
Kirchgemeinde Haldenbühl
Gym 60-2 – Junge SeniorInnen
Freitag, 09:45 – 10:45 Uhr
Monika Büchler 071 385 36 51
Silvia Brunschwiler 071 422 18 42

GOSSAU, Andreas Saal
Gym 60-3 – Ältere SeniorInnen
Mittwoch, 09:00 – 10:00 Uhr
Monika Büchler 071 385 36 51
Wendelin Knechtle 078 770 18 36

ABTWIL, Schulhaus Grund
SeniorInnenturnen
Mittwoch, 14:15 – 15:15 Uhr
Margrit Zürcher 079 729 53 31

BERNHARDZELL, Turnhalle
SeniorInnenturnen
Mittwoch, 14:00 – 15:00 Uhr
Wendelin Knechtle 078 770 18 36

DEGERSHEIM,
Schulhaus Steinegg
SeniorInnenturnen
Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr
Beatrice Brunner 071 374 11 02

FLAWIL, Schulhaus Grund
SeniorInnenturnen
Montag, 16:30 – 17:30 Uhr
Andrea Egli 071 393 24 67
Heidi Moosberger 071 393 37 28

WITTENBACH
Singsaal, Schulhaus Kronbühl
Gemischte Gruppe
Mittwoch, 09:00 – 10:00 Uhr
Susi Scherbel 071 290 11 03

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von Selbstständigkeit fördert