

Wiederkehrende Begegnungs- und Teilhabe-Möglichkeiten für Seniorinnen und Senioren die der sozialraumorientierten Altersarbeit von Pro Senectute Stadt St. Gallen bekannt sind

Flyer zur sozialraumorientierten Altersarbeit von Pro Senectute Stadt St. Gallen: [online](#)
Gedruckte Flyer der einzelnen Angebote von Pro Senectute sind erhältlich bei den unten aufgeführten Ansprechpersonen.

Osten der Stadt St.Gallen

Südosten (Quartiere: St. Fiden, Krontal, Stephanshorn, Neudorf, Halden, Achslen)

Ansprechperson Sozialraumorientierte Altersarbeit, Pro Senectute: Sandra Stark, 071 227 60 08, sandra.stark@sg.prosenectute.ch

Was	Link, Weitere Infos
Interessengruppe (IG) Alter Südost	Gruppe von Senior:innen und Quartiersakteur:innen aus der Altersarbeit, die das nahe Wohnumfeld der Senior:innen mitgestalten. Kommt ca. alle 6 Wochen zusammen. Flyer online . Begleitet durch die sozialraumorientierte Altersarbeit der Pro Senectute.
Mittagstische	Broschüre der Stadt St. Gallen online .
Mittagessen im Restaurant Stephanshorn	Immer am 1. Dienstag im Monat im Restaurant Stephanshorn, ca. um 11.45 Uhr. Anmelden bei Edith Guntli,

	Tel. 071 245 06 84. Für alle, die Lust haben auf ein Mittagessen in geselliger Runde. Auf eigene Rechnung.
Quartier-Zmittag für Jung und Alt	Gemeinsame Mittagspause mit Pasta und Salat für CHF 5.- pro Person. Evang.-ref. Kirchgemeinde Tablatt, im Grossacker an der Claudiusstrasse 11. Jeden Freitag um 12Uhr. Anmeldung bei antje.klein@tablat.ch
Suntigs-Kafi	Jeden zweiten Sonntag, 14 – 16 Uhr, Claudiusstr. 11 (ref. Kirche Grossacker). Ohne Anmeldung, Kollekte, kostenloser Fahrdienst bei Bedarf. Ein Angebot der IG Alter Südost. Flyer erhältlich bei Sandra Stark, Pro Senectute oder hier .
Suntigs-Suppätopf	1 Mal pro Monat von November bis April. 12.30 Uhr, Claudiusstr. 11 (ref. Kirche Grossacker). Ohne Anmeldung, Fr. 5 für Suppe u. Brot, kostenloser Fahrdienst bei Bedarf. Ein Angebot der IG Alter Südost. Flyer erhältlich bei Sandra Stark, Pro Senectute oder hier .
Suntigs-Grill	1 Mal pro Monat von Mai bis September. 12.30 Uhr, Claudiusstr. 11 (ref. Kirche Grossacker). Ohne Anmeldung, Fr. 5 für Wurst u. Brot oder Vegi-Variante, kostenloser Fahrdienst bei Bedarf. Ein Angebot der IG Alter Südost. Flyer erhältlich bei Sandra Stark, Pro Senectute oder hier .
Quartier-Stamm	Jeden Donnerstag (ausser an Feiertagen), 9.30 – 11 Uhr, an 6 verschiedenen Orten. Ohne Anmeldung, auf eigene Kosten. Ein Angebot von der IG Alter Südost und Menschen mit Bezug zum Gebiet. Flyer erhältlich bei Sandra Stark, Pro Senectute oder hier .

Erzählcafés	Ca. alle 2 Monate an einem Nachmittag um 14.30 Uhr an unterschiedlichen Orten. Kostenlos, Anmeldung erwünscht, kostenloser Fahrdienst bei Bedarf. Flyer u.a. erhältlich bei Sandra Stark, Pro Senectute oder hier .
Offener Treff (Kirche Stami)	Jeden Dienstag von 15 - 17 Uhr, ausser Schulferien. Für alle, die sich Begegnung wünschen, mit oder ohne Migrationshintergrund, bei Kaffee und Kuchen, Spielen oder beim Deutsch üben Kontakt: elke.pereyra@mosaik-sg.ch, 071 508 09 61
Help-Net (Kirche Stami)	Jeweils am Donnerstag, 9 – 10 und 18 – 20 Uhr, im Pavillon an der Lindenstr. 57. Ein Angebot der Kirche Stami. Ohne Voranmeldung u. kostenlos. Weitere Infos: www.mosaik-sg.ch/helpnet
Oekumenisches Seniorenprogramm Ost	Zusammen mit den Pfarreien St. Fiden und Halden und evangelisch Grossacker wird monatlich ein Anlass angeboten. Siehe online im Veranstaltungskalender der ref. und der kath. Kirche.
Oekumenische Blätzwerkstatt	Gemeinsam stricken, dabei Wollreste verwerten und erst noch Gutes tun - das tut die Blätzwerkstatt St. Fiden-Grossacker. Sie trifft sich jeweils am ersten Dienstag im Monat im Pfarreiheim St. Fiden, jeden dritten Montag im Kirchgemeindehaus Grossacker. Jeweils 14.30 bis 17 Uhr. Kontaktperson: Adelheid Dengler Schelling, 071 288 10 87 oder online im Veranstaltungskalender der ref. und der kath. Kirche.

Nähcafé Halden	Ein Angebot der Ökumene Halden. Immer am Donnerstag zwischen 14 – 16.30 (nicht in den Schulferien). Fachkundige Frauen unterstützen beim Zuschneiden und Nähen und teilen ihre eigenen Erfahrungen. Nähmaschinen sind vorhanden. Leitung: Brigitte Casaulta, 071 288 38 34 Weitere Infos auf der Homepage der Kirche Halden.
Haldenquilter:innen	Infos auf deren Homepage .
Spieltreff im Neudorf	Im Begegnungszentrum der kath. Kirche im Neudorf. 1x pro Monat am Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr. Weitere Infos auf der Homepage der Kirchgemeinde Tablat.
Offenes Büro im Offenen Haus	Jeweils am Mittwochmorgen (ausser in den Sommerferien und zwischen Weihnachten und Neujahr) von 8.30 bis 11.30 Uhr, ohne Voranmeldung u. kostenlos. Ein Angebot von katholisch St. Gallen im Offenen Haus an der Greithstrasse 11. Flyer online
ARTelier im Offenen Haus	Jeden Freitag von 14 - 17 Uhr. Im ARTelier dürfen Menschen ihre Kunst lustvoll und frei gestalten. Es stehen verschiedene Materialien, wie z.B. Farben und Leinwände zur Verfügung. Kathrin Thurnherr, Kunst- und Ausdruckstherapeutin M.A., leitet an. Ein Angebot von katholisch St. Gallen im Offenen Haus an der Greithstrasse 11. Weitere Infos online .
Fit und beweglich	Angebot von Pro Senectute. Wöchentlich am Dienstag, 9 bis 10 Uhr, Kirchgemeindehaus Stephanshorn. Ohne Anmeldung.

	Fr. 7 pro Lektion, bar zu bezahlen bei Teilnahme. Siehe auch Kursprogramm «agenda» von Pro Senectute oder hier .
Fit für Frauen	Verein für Frauen (vorwiegend ältere Frauen). Wöchentliche Turnstunde, Mittwoch 19 -20 Uhr. In der Turnhalle des Schulhauses Grossacker. Jahresbeitrag für Vereinsmitgliedschaft von Fr. 130.- berechtigt zu: Teilnahme an allen Turnstunden / Teilnahme an den jährlich ca. vier geselligen Anlässen / Maibummel / Sommerwanderung / Tagesausflug / Adventsfeier. Auskunft erteilen gerne: Berti Züllig, Tel. 071 455 13 11 oder Evelyne Langner, Tel. 071 223 25 30.
Café Balance im Notkerianum	Rund ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt jedes Jahr – oft mit schwerwiegenden Folgen. Der Kurs «Café Balance» wirkt dem entgegen, indem gezielt die Gangsicherheit verbessert und so das Sturzrisiko reduziert wird. Ein Angebot vom kantonalen Amt für Gesundheitsvorsorge. Weitere Infos online .
Quartierverein St. Fiden-Neudorf	Homepage

Quartier Heiligkreuz

Ansprechperson Sozialraumorientierte Altersarbeit, Pro Senectute: Sandra Stark, 071 227 60 08, sandra.stark@sg.prosenectute.ch

Was	Link, Weitere Infos
Interessengruppe (IG) Alter Heiligkreuz	Gruppe von Senior:innen und Quartiersakteur:innen aus der Altersarbeit, die das nahe Wohnumfeld der Senior:innen mitgestalten. Kommt ca. alle 6 Wochen zusammen. Flyer online . Begleitet durch die sozialraumorientierte Altersarbeit der Pro Senectute.
Mittagstische	Broschüre der Stadt St. Gallen online .
it-café	Hilfe für Internet, Smartphone, Computer, Tablet und Co. Jeden 3. Mittwoch im Monat, 13.30 – 16 Uhr. In Cafeteria, bruggwald51, Bruggwaldstr. 51. IT-Lernende von obvita helfen bei Fragen mit internetfähigen Geräten und unterstützen bei der Klärung von technischen Problemen. Ein Angebot von obvita. Weitere Infos online .
Z'Mittag	Jeden ersten Dienstag im Monat um 12.15 Uhr im bruggwald51. Anmeldung jeweils bis Montag-Mittag. Tel. 071 246 69 00 oder info@bruggwald51.ch Ein Angebot von obvita, bruggwald51.
Fit und beweglich	Angebot der Pro Senectute. Freitag, 9 – 10 Uhr (ausser Schulferien). Im Kirchgemeindesaal Heiligkreuz, Langgasse 120b, 9008 St. Gallen. Ohne Anmeldung. Fr. 7 pro Lektion,

	bar zu bezahlen bei Teilnahme. Siehe auch Kursprogramm «agenda» von Pro Senectute oder online .
Plausch-Chörli	Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat. 18 – 19.30 Uhr. Pfarreiheim Heiligkreuz, Federerstr. 12. Singen, was Freude macht mit Klavierbegleitung. Weitere Infos: Elisabeth Dancet, Tel. 071 244 60 82. Oder online . Ein Angebot der kath. Kirche Heiligkreuz.
Singen für Ältere	Jeweils ein Mal pro Monat am Freitagnachmittag im Speisesaal des Pflegeheims Heiligkreuz. Öffentliche Veranstaltung. Der Flyer ist direkt im Pflegeheim erhältlich. Tel. 071 243 32 32 oder info@heiligkreuz.ch
Jass-Nachmittage	In gemütlicher Runde, ca. alle zwei Wochen am Dienstagnachmittag von 14 – 16.30 Uhr. Pfarreiheim Heiligkreuz, Federerstr. 12. Weitere Infos: Cécile u. Franz Rüttimann, Tel. 071 244 52 84. Oder online . Ein Angebot der kath. Kirche Heiligkreuz.
Jassen	Jeden Freitagmorgen mit Bewohnenden im Pflegeheim Heiligkreuz und weiteren Quartierbewohnenden. Kontakt bei Interesse: Pflegeheim Heiligkreuz, Tel. 071 243 32 32 oder info@heiligkreuz.ch
Quartier- und Familienzentrum	In der Entstehung. Aktuelle Infos direkt bei Sandra Stark, Pro Senectute erfragen.

Areal Bach	Infos zu diversen Angeboten auf dem Areal Bach sind auf deren Homepage zu finden.
HEKS Neue Gärten im Areal Bach	Möglichkeit für Migrant:innen und Senior:innen, an den wöchentlichen Gartentreffen teilzunehmen oder einen eigenen Pflanzkübel zu haben. Infos auf deren Homepage .
Quartiersverein Heiligkreuz	Homepage

Allgemein / Weiteres im Osten

Projekt Restwert, Obvita	Obvita Lernende versteigern nicht mehr benötigte Gegenstände. Weitere Infos online .
Zäme go laufe	Bei jedem Wetter zu Fuss zusammen (mit Leitung) unterwegs sein, verschiedene Schwierigkeitsgrade. Weitere Infos auf deren Homepage

Westen der Stadt St.Gallen

Quartier Lachen

Ansprechperson Sozialraumorientierte Altersarbeit, Pro Senectute: Regula Schmid, 071 227 60 09,
regula.schmid@sg.prosenectute.ch

Was	Link, Weitere Info
Interessengruppe (IG) reifes Lachen	Gruppe von Senior:innen und Quartiersakteuren aus der Altersarbeit, die das nahe Wohnumfeld der Senior:innen mitgestalten. Kommt ca. alle 6 Wochen zusammen. Flyer online . Begleitet durch die sozialraumorientierte Altersarbeit der Pro Senectute.
Mittagstische	Broschüre der Stadt St. Gallen online .
Mittagstisch auf der Brache Lachen	Wird unregelmässig angeboten. Homepage . Ein Angebot div. Quartierakteure.
QuartierSchalter	Jeden Dienstagnachmittag (ausser Schulferien) von 16.30 – 19 Uhr im Familienzentrum tiRumpel, Stahlstrasse 3. Ohne Anmeldung. Kostenlos, online . Ein Angebot von Pro Senectute, Familienzentrum tiRumpel und Heks.
Offenes Singen	gemeinsames Singen von Liedern (ohne Vorkenntnisse), am letzten Donnerstag im Monat, ab 19.00 Uhr im Familienzentrum tiRumpel, Stahlstrasse 3, vgl. online . Ein Angebot der IG reifes Lachen und dem Familienzentrum tiRumpel.

Tisch auf dem Dorfplatz	Zweimal im Jahr am Donnerstagmorgen auf dem Platz vor der Migros. 9.30 – 11 Uhr. Ein Angebot der Sozialraumorientierten Altersarbeit und dem Familienzentrum tiRumpel. Kaffee, Infos, Begegnungen, Gespräche, vgl. online .
Stamm	Monatlicher Stamm ab 19 Uhr. Durchführung an unterschiedlichen Abenden, abwechselnd in verschiedenen Restaurants, www.qv-lachen.ch , organisiert vom Quartierverein Lachen.
Malatelier für alle	Montags (unregelmässig), 9.15 bis 11.15 Uhr; im Malatelier des Familienzentrums tiRumpels vis-à-vis Kinderlokal, Stahlstrasse 3. Infos und Anmeldung: Tel. 079 303 26 13. Homepage . Ein Angebot des Familienzentrums tiRumpel.
Kreativ-Raum für alle	Offenes Atelier für Erwachsene. Jeden zweiten Montag im Monat, ohne Schulferien, 13.30 Uhr. Farben und Materialien sind vorhanden. Eintritt frei, wer kann gibt etwas in die Kollekte. Anmeldung bei Sandra Zimmerli, 079 303 26 13. Für weitere Infos: Homepage . Ein Angebot des Familienzentrums tiRumpel.
Boule spielen	Im Sommer, ca. 1 im pro Monat nachmittags im Pärkli an der Dürrenmattstrasse, aktueller Flyer hier . Ein Angebot der IG reifes Lachen in Zusammenarbeit mit weiteren Quartierakteuren.

Yoga für alle	Jeden Mittwoch (ausser Schulferien), 18.30 bis 19.45 Uhr, auf der Brache Lachen bzw. im Winter und bei schlechtem Wetter im Familienzentrum tiRumpel, Stahlstrasse 3. Keine Yoga-Kenntnisse notwendig. Matten vorhanden. Anmeldung erwünscht: 077 435 43 41 (Ishtar). Für weitere Infos: Homepage .
Spiel- und Jassnachmittag	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr Pfarreizentrum St.Otmar Kontakt: Francisca Garcia 078 927 65 21
Turngruppe für Frauen	Am Dienstagabend. 1 Gruppe um 19.15 Uhr, weitere Gruppe um 20.15 Uhr. Turnhalle Schulhaus Feldli. Organisiert vom Frauensportverein St. Otmar. Weitere Auskünfte: Brigitte Corrodi, Tel. 077 428 55 90, 1corrodi@bluewin.ch .
Café Balance im GHG Rosenberg	Rund ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt jedes Jahr – oft mit schwerwiegenden Folgen. Der Kurs «Café Balance» wirkt dem entgegen, indem gezielt die Gangsicherheit verbessert und so das Sturzrisiko reduziert wird. Weitere Infos hier . Ein Angebot der kantonalen Stelle für Prävention und Gesundheitsförderung.
Frauen Lachen	Begegnung und Kontakte mit Frauen. Kochen, backen, stricken, nähen, basteln und essen miteinander. Und Austausch über Fragen des Alltags und des Lebens allgemein. Jeweils freitags, von 9 – 11 Uhr, in der Regel ca. alle 2 Wochen. Veranstaltet vom katholischen Sozialdienst, im tiRumpel. Kontaktperson Carola Zünd, Tel. 071 224 05 34. Homepage .

Strick-Stübli	1x pro Monat im Altersheim Sömmerli, Sömmerlistrasse 45, 071 272 18 00. Kontakt: Altersheim Sömmerli, Gina Egli, Aktivierungsfachfrau.
HEKS Neue Gärten auf der Brache Lachen und hinter evang.-ref. Kirchgemeindehaus Lachen	Möglichkeit für Migrant:innen und Senior:innen, an den wöchentlichen Gartentreffen teilzunehmen oder einen eigenen Pflanzkübel zu haben. Infos auf deren Homepage .
Veranstaltungen im AH Sömmerli	Homepage Altersheime Sömmerli.
Spiel- und Plaudernachmittag	Jeden letzten Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr, Sömmerli-Treff, Zwysigstr. 20, von der Baugenossenschaft schönes Wohnen. Homepage .
Brache Lachen	Homepage
tiRumpel	Homepage
Sömmerli-Treff (von Wohnbaugenossenschaft)	Homepage
Quartiersverein Lachen	Homepage

Quartiere Bruggen und Haggen

Ansprechperson Sozialraumorientierte Altersarbeit, Pro Senectute: Regula Schmid, 071 227 60 09, regula.schmid@sg.prosenectute.ch

Interessengruppe (IG) Alter Bruggen&Haggen	Gruppe von Senior:innen und Quartiersakteuren aus der Altersarbeit, die das nahe Wohnumfeld der Senior:innen mitgestalten. Kommt ca. alle 4 Wochen zusammen, Flyer online .
--	---

	Begleitet durch die sozialraumorientierte Altersarbeit der Pro Senectute.
Mittagstische	Broschüre der Stadt St. Gallen online .
Einwohnerverein	Homepage , unter Vereine sind viele Vereine aus dem Quartier mit Kontaktadressen aufgelistet.
Spielnachmittage Restaurant Broggepark	Ca. einmal im Monat jeweils am Dienstagnachmittag 14.30 – 16.30 Uhr. Informationen bei Monica Ferrari Sozialdiakonin Kirchgemeinde Straubenzell, 071 571 50 27.
Begegnung Jung bis Alt im Engelwiespark	Zwei bis dreimal im Jahr laden verschiedene Akteure aus dem Quartier, unter anderem auch die Interessengruppe Alter Bruggen&Haggen, in den Engelwiespark ein. Flyer über aktuelle Veranstaltungen hier .
Zämä go laufe	Bei jedem Wetter zu Fuss zusammen (mit Leitung) unterwegs sein, verschiedene Schwierigkeitsgrade, Homepage . Ein Angebot der Stadt St.Gallen.
Lasst uns singen	Es werden zusammen Lieder gesungen, mitsingen oder zuhören, jeweils im Kirchensaal der ev.-ref. Kirche Bruggen. Information bei Monica Ferrari Sozialdiakonin Kirchgemeinde Straubenzell, 071 571 50 27. Ein Angebot der Kirchgemeinde Straubenzell.

Jassen	Jeden Dienstag um 13.30 – 17.00 Uhr in der Martinistube des kath. Pfarreiheims Bruggen, hier . Ein Angebot der Kath. Kirche.
Offener Lesekreis	Lesen, diskutieren, austauschen... jeweils am Dienstag um 19.30 Uhr im Begegnungszentrum Haggen, Oberstrasse 299. Kontakt: Elsbeth Berger. 071 278 45 73, Homepage Ein Angebot der Kirchgemeinde Straubenzell.

Quartier Winkeln

Ansprechperson Sozialraumorientierte Altersarbeit, Pro Senectute: Regula Schmid, 071 227 60 09, regula.schmid@sg.prosenectute.ch

Interessengruppe (IG) Alter Winkeln	Gruppe von Senior:innen und Quartiersakteuren aus der Altersarbeit, die das nahe Wohnumfeld der Senior:innen mitgestalten. Kommt ca. alle 5-6 Wochen zusammen, Flyer online . Begleitet durch die sozialraumorientierte Altersarbeit der Pro Senectute.
Mittagstische	Broschüre der Stadt St. Gallen online .
Offener Kaffeetreff	Plaudern, Spielen, Handarbeiten... Organisiert von den Frauenvereinen, nähere Informationen bei Ruth Wüst, 071 311 26 16, vgl. online .
Jassnachmittage	Einmal im Monat für Anfänger und Profis, am Donnerstag 14.00 – 17.00 im Pfarreiheim Winkeln, Herisauerstrasse 75,

	organisiert von der Vinzenzkonferenz Winkeln, kath Kirche Winkeln, online .
Samariterverein: thematische Treffen für Seniorinnen und Senioren (SAMSEN)	Im Pfarreiheim Winkeln, Herisauerstrasse 75, Information und Auskunft bei Gabi Lueber, Tel: 077 432 82 52 oder Brigitte Müller, Tel: 079 375 16 54, vgl. online . Ein Angebot des Samaritervereins St.Gallen.
Quartierverein	Homepage

Allgemein im Westen

60plus im Westen	Monatlicher Anlass am Mittwochnachmittag, organisiert von der evang. und kath. Kirchgemeinden, Flyer online .
Bewegungsangebote im Westen	Zusammenstellung erhältlich bei Regula Schmid.
Offcut	Materialmarkt mit Kaffee -Ecke und Veranstaltungen, vgl. Homepage .
Repair-Café	Reparatur von Geräten. Geöffnet jeden Mittwoch 19 – 20 Uhr, Ulmenstr. 5. Homepage . Ein Angebot des Vereins Repair Café St.Gallen Einmal im Jahr veranstaltet die Interessengruppe Alter Winkeln zusammen mit weiteren Engagierten einen Reparaturanlass in Winkeln, vgl. hier .
Erzählcafés	Vier Mal im Jahr an einem Nachmittag ab 14.00 Uhr an Orten im Westen der Stadt,

	Ein Angebot der evang. Kirchgemeinde Straubenzell und Pro Senectute, vgl. hier .
--	--

Allgemein Stadt

Übersicht über Trefforte in den Quartieren	Broschüre „Willkommen im Quartier – Begegnungsorte für alle“, Herausgeber Stadt St. Gallen, Dienststelle Gesellschaftsfragen, online .
Übersicht Mittagstische in den Quartieren	Broschüre „Mittagstische / Angebote in der Stadt St.Gallen 2025, Herausgeber Stadt St. Gallen, Dienststelle Gesellschaftsfragen, online .

letztmals aktualisiert am 19.02.26/Sozialraumorientierte Altersarbeit, Pro Senectute