

Weitere Informationen

Daheim Wohnen

- Haushilfe- und Betreuungsangebote
- Mahlzeitendienste

Beratung und Information

- Finanzielle und rechtliche Fragen
- Private Betreuung regeln, Finanzierung klären
- Hilfe bei Umzug oder Wohnungsauflösung
- Heime und Alterswohnungen in der Region
- Hilfsmittel, Notrufgeräte
- Unterstützung bei administrativen Aufgaben
- Steuerklärungsdienst
- Infostelle Demenz
- Coaching für betreuende Angehörige

Kurse und Gruppenaktivitäten

- Kurse für Sprachen, Computer, kreatives Gestalten, Gesundheit, etc.
- Begleitete Wanderungen, E-Bike-Touren, Spaziergänge und Ferienwochen
- Gymnastik, Tanznachmittage

Vorsorgedokumente

- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Vorsorgeauftrag
- Leitfaden Testament

Anlaufstelle für Altersfragen

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland

9450 Altstätten, Bildstrasse 5
9470 Buchs, Bahnhofstrasse 29
7320 Sargans, Bahnhofpark 3

Öffnungszeiten

Mo – Fr, 8–11 / 14–17 Uhr, Sargans Mo–Do

058 750 09 00, rws@sg.prosenectute.ch, www.sg.prosenectute.ch

Ihre Spende in guten Händen: IBAN CH14 0900 0000 9001 6018 5



200017

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Kurse und Gruppenangebote 1. Semester 2021

Rheintal Werdenberg Sarganserland

Sozialzeitengagement



Möchten Sie bei einer sinnstiftenden Tätigkeit mitwirken, Ihre Lebenserfahrung, Ihr Wissen und Können einbringen?

Wir suchen Frauen und Männer (auch frisch pensioniert), die sich stundenweise für Seniorinnen und Senioren in folgenden Bereichen engagieren möchten:

- Englischkurse in Altstätten
- Computerausbildung in Altstätten
- Computerkurse in Sargans und Buchs
- HaushelferInnen und PflegehelferInnen in der Hilfe und Betreuung zuhause:
Frauen und Männer, die mehrheitlich ältere Menschen zuhause im Haushalt entlasten, sie begleiten und betreuen oder in der einfachen Körperpflege unterstützen, z. B. 5 bis 15 Wochenstunden, Entschädigung erfolgt stundenweise
- Treuhand- oder Steuerdienst mit stundenweiser Entschädigung

Auskunft unter 058 750 09 00

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland
www.sg.prosenectute.ch

- 2 Sozialzeitengagement
- 5 In eigener Sache
- 6 Sprachen
- 12 Computer & IT
- 17 PC-Service
- 18 Computeria
- 19 Kultur & Kreatives
- 24 Pro Musica Rheintal
- 26 Geselligkeit
- 30 Verschiedenes
- 36 Sport und Bewegung
- 48 Hopp-la Fit,
Kappeli-Spielplatz, Buchs
- 49 Gruppenaktivitäten
- 50 Gymnastik *
- 53 Internationales Volkstanz
und Line Dance *
- 54 Tanznachmittage mit Live-Musik *
- 55 Ausflüge Buchs *
- 56 Spaziergänge Rheintal *
- 58 Terminübersicht:
E-Bike, Wandern
- 60 E-Bike-Ausfahrten Rheintal *
- 63 Wandergruppe Rheintal *
- 69 Wandergruppe Werdenberg *
- 72 Wandergruppe Sarganserland *
- 77 Schutzmassnahmen
- 78 Seniorenforum Werdenberg
- 79 Ferienwoche *
- 82 Anlaufstelle für Altersfragen
- 83 Café TrotzDem

NEU

Beachten Sie die attraktiven neuen Kurse oder bestehende Kurse an neuen Standorten in unserem Angebot. Diese sind mit dem grünen "NEU" auf den Seiten 8, 10, 15, 20, 21, 34 und 38 gekennzeichnet.

*

Kurs- und Gruppenangebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Für den Betrieb gelten zur Sicherheit unserer Kursteilnehmenden unsere Schutzmassnahmen. **Die Details unserer Schutzmassnahmen finden Sie auf Seite 77 bzw. aktualisiert jeweils unter www.sg.prosenectute.ch**

Dienstleistungs-Tipp

Pro Senectute bietet **Hilfe beim Ausfüllen einfacher Steuererklärungen** von Seniorinnen und Senioren in Altstätten, Buchs und Sargans.

Information und Anmeldung: 058 750 09 00

Pauschal CHF 80.00 bei einem Zeitaufwand bis zu einer Stunde. Jede zusätzliche Viertelstunde CHF 20.00.

Anmeldung

Eine Kursanmeldung ist grundsätzlich erforderlich. Sie können sich schriftlich, telefonisch oder per E-Mail anmelden. Sichern Sie sich frühzeitig einen Kursplatz. Bei manchen Kurse besteht eine Anmeldefrist. Auch provisorische Reservationen nehmen wir für eine begrenzte Zeit entgegen. Nachdem Sie sich definitiv angemeldet haben, erhalten Sie von uns innerhalb von 10 Tagen eine Anmeldebestätigung bzw. sobald der Kurs definitiv stattfindet, die Kurseinladung und die Rechnung mit Einzahlungsschein.

Abmeldungen

Bis 10 Tage vor Kursbeginn können Sie sich ohne Kostenfolge abmelden. Bei späterer Abmeldung werden wir den gesamten Betrag in Rechnung stellen mit Ausnahme von Härtefällen (z. B. Krankheit, Unfall, mit Arztzeugnis). Sie können jedoch eine Ersatzperson aufbieten, die an Ihrer Stelle teilnimmt. Andere Reduktionen sind leider nicht möglich.

Vorschau

Das nächste Kursprogramm erscheint im Juli 2021.

Wir freuen uns über Ihr Interesse. Die Kurse und Gruppenangebote von Pro Senectute vermitteln neue Fertigkeiten und erweitern und trainieren vorhandenes Wissen und Können. Von zentraler Bedeutung sind zudem die Begegnung und der Austausch mit anderen Menschen. Darum legen wir Wert auf kleine Gruppen.

Die Kursleitenden berücksichtigen speziell die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren. Unsere Bildungs- und Bewegungsangebote richten sich deshalb in erster Linie an Menschen ab 60 Jahren.

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland

Bahnhofstrasse 29 (3. Stock)
9470 Buchs

Bildstrasse 5
9450 Altstätten

Bahnhofpark 3
7320 Sargans

Telefon 058 750 09 00
rws@sg.prosenectute.ch
www.sg.prosenectute.ch

Öffnungszeiten

Mo – Fr 8–11/14–17 Uhr
Sargans Mo – Do

Hinweise zu den Sprachkursen

Die Sprachkurse werden auf unterschiedlichen Niveaus laufend weitergeführt. Das Lerntempo in den Kursen wird vollumfänglich den Bedürfnissen der Kursgruppe angepasst. Bei bestehenden Sprachkursen können Sie sich unverbindlich für eine Schnupperlektion anmelden (Ausnahme: Sprachniveau A0). Die Kursunterlagen können Sie zu Beginn des Kurses bei der Kursleitung beziehen.

Das Sprachniveau in den Kursen ist wie folgt aufgebaut:

A - Elementare Sprachverwendung
(Grundstufe A1 bis A2;
A0 ist für Neubeginnende)

B - Selbständige Sprachverwendung
(Mittelstufe B1 bis B2)

C - Kompetente Sprachverwendung
(Oberstufe C1 bis C2)



Grundstufe Niveau A1-A2

Es wird gelernt alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Dabei werden alle vier Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören geübt. Die Kurs-themen bewegen sich innerhalb aller Bereiche des täglichen Lebens. Am Ende dieser Stufe kann man sich in routinemässigen Situationen verständigen. In der Grundstufe werden solide Grundkenntnisse erarbeitet, auf die später aufgebaut werden kann.

Eingangsvoraussetzungen

für A0: Keine Sprachkenntnisse
für A1: Geringe Sprachkenntnisse
für A2: Einfache Situationen in der Fremdsprache verstehen und beschreiben können

Mittelstufe Niveau B1-B2

Es wird gelernt sich über vertraute und zusammenhängende Themen aus dem Alltag zu äussern sowie über eigene Erfahrungen und Ereignisse zu berichten und kurze Begründungen oder Erklärungen zu geben. Dabei werden alle vier Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören geübt. Am Ende dieser Stufe kann man die Hauptinhalte von alltäglichen Texten verstehen und sich in vertrauten Situationen verständigen.

Eingangsvoraussetzungen

für B1: Fortgeschrittene Grundkenntnisse in Grammatik, Gespräche und Diskussionen in der Fremdsprache führen können
für B2: Erweiterter Wortschatz und Grammatikkenntnisse, geschriebene Texte in der Fremdsprache verstehen können

Oberstufe Niveau C1-C2

Es wird geübt sich über ein breites Spektrum von Themen anhand von Texten oder Berichten auszutauschen. Dabei werden alle vier Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören geübt. Am Ende dieser Stufe kann man über viele Themen und Sachverhalte ausführlich sprechen und Texte mühelos verstehen.

Eingangsvoraussetzungen:

für C1: Filme und Radiosendungen in der Fremdsprache verstehen
für C2: Sich im Fremdsprachenraum verständigen können

Konversation

Sie vertiefen alltägliche Ausdrücke und Sätze in kommunikativen Standard-situationen, wobei auf das Reden und die Aussprache der Schwerpunkt gelegt wird. Die Konversationskurse sind individuell durch die Kursleitenden gestaltet. Die Eingangsvoraussetzungen des angegebenen Niveaus A1-C1 sollten vor dem Besuch erfüllt sein. Es ist empfehlenswert, sich zuerst die Grammatikkenntnisse des Sprach-niveaus anzueignen und erst anschlies-send einen Konversationskurs zu besuchen.

Eingangsvoraussetzungen

Sie können sich dem angegebenen Niveau entsprechend über allgemeine Themen unterhalten.

Englisch	Niveau	Kursort **	Kurs-Nr.	Kursleitung	Kursdauer	Kurszeit (Anzahl Lektionen)	Preis
Grundstufe	A1	Altstätten	121/200*	Monika Semadeni	Mo 11.01.2021 – Mo 15.03.2021	14:00 – 16:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
	A1	Altstätten	121/208*	Carole Frei-Moreira	Mo 11.01.2021 – Mo 22.03.2021	16:00 – 18:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
	A1	Buchs	221/200*	Claudia Thalmann-Sulser	Mi 13.01.2021 – Mi 24.03.2021	08:15 – 09:45 (9 x 1.5 Std.)	CHF 230.00
	A1	Buchs	221/202*	Claudia Thalmann-Sulser	Mi 13.01.2021 – Mi 24.03.2021	10:00 – 12:00 (9 x 2 Std.)	CHF 254.00
	A0	 Sargans B	321/204*	Monika Bont	Di 26.01.2021 – Di 13.04.2021	09:00 – 11:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
	A1	Altstätten	121/201*	Monika Semadeni	Mo 22.03.2021 – Mo 14.06.2021	14:00 – 16:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
	A1	Altstätten	121/209*	Carole Frei-Moreira	Mo 29.03.2021 – Mo 14.06.2021	16:00 – 18:00 (8 x 2 Std.)	CHF 226.00
	A1	Sargans B	321/205*	Monika Bont	Di 20.04.2021 – Di 29.06.2021	09:00 – 11:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
	A1	Buchs	221/201*	Claudia Thalmann-Sulser	Mi 28.04.2021 – Mi 30.06.2021	08:15 – 09:45 (9 x 1.5 Std.)	CHF 230.00
	A2	Buchs	221/203*	Claudia Thalmann-Sulser	Mi 28.04.2021 – Mi 30.06.2021	10:00 – 12:00 (9 x 2 Std.)	CHF 254.00
	A2	Sargans A	321/200*	Lilia Carrizales Mannhart	Mi 06.01.2021 – Mi 24.03.2021	09:00 – 11:00 (12 x 2 Std.)	CHF 339.00
	A2	Altstätten	121/204*	Monika Semadeni	Do 14.01.2021 – Do 18.03.2021	14:00 – 16:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
	A2	Altstätten	121/205*	Monika Semadeni	Do 25.03.2021 – Do 17.06.2021	14:00 – 16:00 (9 x 2 Std.)	CHF 254.00
	A2	Sargans A	321/201*	Lilia Carrizales Mannhart	Mi 07.04.2021 – Mi 23.06.2021	09:00 – 11:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
Mittelstufe	B1	Buchs	221/206*	Vera Hoop-Marxer	Di 05.01.2021 – Di 16.03.2021	13:30 – 15:00 (10 x 1.5 Std.)	CHF 255.00
	B1	Altstätten	121/202*	Monika Semadeni	Mi 13.01.2021 – Mi 17.03.2021	09:00 – 11:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
	B1	Buchs	221/204*	Claudia Thalmann-Sulser	Mi 13.01.2021 – Mi 24.03.2021	14:15 – 16:15 (9 x 2 Std.)	CHF 254.00
	B1	Buchs	221/207*	Vera Hoop-Marxer	Di 23.03.2021 – Di 08.06.2021	13:30 – 15:00 (10 x 1.5 Std.)	CHF 255.00
	B1	Altstätten	121/203*	Monika Semadeni	Mi 24.03.2021 – Mi 16.06.2021	09:00 – 11:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
	B1	Buchs	221/205*	Claudia Thalmann-Sulser	Mi 28.04.2021 – Mi 30.06.2021	14:15 – 16:15 (9 x 2 Std.)	CHF 254.00
Konversation	B2-C1	Altstätten	121/206*	Carole Frei-Moreira	Mo 11.01.2021 – Mo 22.03.2021	13:45 – 15:45 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
	B2-C1	Altstätten	121/207*	Carole Frei-Moreira	Mo 29.03.2021 – Mo 14.06.2021	13:45 – 15:45 (8 x 2 Std.)	CHF 226.00

Genauere Beschreibung der Sprachstufen siehe Seiten 6 und 7

**** Kursorte**

Altstätten

Pro Senectute
Bildstrasse 5
9450 Altstätten

Buchs

Pro Senectute
Bahnhofstrasse 29
9470 Buchs

Sargans A

Pro Senectute
Bahnhofpark 3
7320 Sargans

Sargans B

STELLWERK | Capannina
Markthallenstrasse 32 (vis-à-vis von Pro Senectute)
7320 Sargans

Spanisch	Niveau	Kursort **	Kurs-Nr.	Kursleitung	Kursdauer	Kurszeit (Anzahl Lektionen)	Preis
Grundstufe	A0 	Altstätten	121/213	Ana Langenegger Lopez Carcelén	Di 12.01.2021 – Di 30.03.2021	09:00 – 11:00 (12 x 2 Std.)	CHF 339.00
	A1	Altstätten	121/214	Ana Langenegger Lopez Carcelén	Di 27.04.2021 – Di 29.06.2021	09:00 – 11:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
	A2	Altstätten	121/217	Ana Langenegger Lopez Carcelén	Mi 06.01.2021 – Mi 24.03.2021	09:00 – 11:00 (12 x 2 Std.)	CHF 339.00
	A2	Sargans A	321/202	Lilia Carrizales Mannhart	Do 07.01.2021 – Do 25.03.2021	09:00 – 11:00 (12 x 2 Std.)	CHF 339.00
	A2	Sargans A	321/203	Lilia Carrizales Mannhart	Do 08.04.2021 – Do 24.06.2021	09:00 – 11:00 (9 x 2 Std.)	CHF 254.00
	A2	Altstätten	121/218	Ana Langenegger Lopez Carcelén	Mi 28.04.2021 – Mi 30.06.2021	09:00 – 11:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
Mittelstufe	B2	Altstätten	121/215	Ana Langenegger Lopez Carcelén	Di 12.01.2021 – Di 30.03.2021	14:00 – 16:00 (12 x 2 Std.)	CHF 339.00
	B2	Altstätten	121/216	Ana Langenegger Lopez Carcelén	Di 27.04.2021 – Di 29.06.2021	14:00 – 16:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
Konversation	C1	Altstätten	121/219	Ana Langenegger Lopez Carcelén	Do 07.01.2021 – Do 11.03.2021	09:00 – 11:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
	C1	Altstätten	121/220	Ana Langenegger Lopez Carcelén	Do 18.03.2021 – Do 01.07.2021	09:00 – 11:00 (11 x 2 Std.)	CHF 310.00

Italienisch

Grundstufe	A1	Buchs	221/208*	Barbara Nigsch	Di 05.01.2021 – Di 16.03.2021	09:00 – 10:30 (10 x 1.5 Std.)	CHF 255.00
	A1	Altstätten	121/211*	Antonietta Palmer	Mo 08.02.2021 – Mo 12.04.2021	09:15 – 10:45 (8 x 1.5 Std.)	CHF 204.00
	A1	Buchs	221/209*	Barbara Nigsch	Di 23.03.2021 – Di 15.06.2021	09:00 – 10:30 (11 x 1.5 Std.)	CHF 281.00
	A1	Altstätten	121/212*	Antonietta Palmer	Mo 19.04.2021 – Mo 28.06.2021	09:15 – 10:45 (8 x 1.5 Std.)	CHF 204.00
	A2	Buchs	221/210*	Lucia Martinelli	Do 18.02.2021 – Do 22.04.2021	09:00 – 11:00 (8 x 2 Std.)	CHF 226.00
	A2	Buchs	221/222*	Lucia Martinelli	Do 29.04.2021 – Do 17.06.2021	09:00 – 11:00 (7 x 2 Std.)	CHF 198.00
Mittelstufe	B1	Buchs	221/214*	Antonietta Palmer	Mi 13.01.2021 – Mi 31.03.2021	09:00 – 10:30 (10 x 1.5 Std.)	CHF 255.00
	B1	Buchs	221/211*	Lucia Martinelli	Fr 26.02.2021 – Fr 23.04.2021	09:00 – 10:30 (7 x 1.5 Std.)	CHF 179.00
	B1	Buchs	221/215*	Antonietta Palmer	Mi 07.04.2021 – Mi 30.06.2021	09:00 – 10:30 (11 x 1.5 Std.)	CHF 281.00
	B1	Buchs	221/221*	Lucia Martinelli	Fr 30.04.2021 – Fr 18.06.2021	09:00 – 10:30 (7 x 1.5 Std.)	CHF 179.00

Französisch

Grundstufe	A2	Buchs	221/112*	Marie-Claire Monauni-Thévenaz	Di 05.01.2021 – Di 16.03.2021	09:00 – 11:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00
	A2	Buchs	221/113*	Marie-Claire Monauni-Thévenaz	Di 23.03.2021 – Di 22.06.2021	09:00 – 11:00 (10 x 2 Std.)	CHF 282.00

Genaue Beschreibung der Sprachstufen siehe Seiten 6 und 7

**** Kursorte**

Altstätten

Pro Senectute
Bildstrasse 5
9450 Altstätten

Buchs

Pro Senectute
Bahnhofstrasse 29
9470 Buchs

Sargans A

Pro Senectute
Bahnhofpark 3
7320 Sargans

Sargans B

STELLWERK | Capannina
Markthallenstrasse 32 (vis-à-vis von Pro Senectute)
7320 Sargans



Altstätten	Computer Grundkurs Windows 10	121/300*
Kursdauer	Mo 08.02.2021 – Mo 22.03.2021	
Kurszeiten	8:30 – 11:30, 7 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Erste Schritte am tragbaren Computer mit Windows 10 - der praktische Einstieg in die PC-Welt mit dem eigenen Laptop/ Notebook. In angepasstem Tempo in einer kleinen Gruppe werden die Grundkenntnisse im Umgang mit dem Notebook vermittelt, dies beinhaltet einen Überblick über die wichtigsten Anwendungs- und Einsatzmöglichkeiten. Im Kurs werden unter anderem der Umgang mit der Maus und Tastatur, Fenster bedienen sowie die wichtigsten Begriffe und deren Bedeutung erklärt. Weitere Themen sind: Dateien und Ordner verwalten, Systemeinstellungen vornehmen, sich im Internet bewegen und E-Mail verfassen sowie die wesentlichsten Dinge zum Datenschutz und zur Sicherheit.	
Kosten	CHF 394.00	
Leitung	Rolf Eichler	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis Fr 29.01.2021	
Buchs	Computer Grundkurs Windows 10	221/301*
Kursdauer	Mo 12.04.2021 – Mo 31.05.2021	
Kurszeiten	13:45 – 16:45, 7 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/300*	
Kosten	CHF 394.00	
Leitung	Jakob Vorbürger	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis Fr 26.03.2021	
Sargans	Computer Grundkurs Windows 10	321/300*
Kursdauer	Di 20.04.2021 – Di 01.06.2021	
Kurszeiten	13:45 – 16:45, 7 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/300*	
Kosten	CHF 394.00	
Leitung	Jakob Vorbürger	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis Fr 09.04.2021	

Buchs	Mein ANDROID-Smartphone: hilfreiche Apps für den Alltag	221/300*
Kursdauer	Fr 26.02.2021 – Fr 12.03.2021	
Kurszeiten	8:30 – 11:00, 3 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Das ANDROID-Smartphone kann ein hilfreicher Begleiter im Alltag und auf Reisen sein. In diesem Workshop wenden die Teilnehmenden sinnvolle Apps, die einen in den täglichen Aufgaben unterstützen können, an. Im Detail wird das Verbinden des Smartphones mit einem WLAN, Apps aus den App-Stores herunterladen, installieren und anwenden, gelernt.	
Kosten	CHF 150.00	
Leitung	Hansueli Heeb	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis Fr 14.02.2021	
Heerbrugg	Smartphone Workshop	121/302*
Kursdauer	Mi 12.05.2021	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Soziale Dienste Mittelhaut, Jugendnetzwerk, Widnauerstrasse 8, Heerbrugg (schwarzes Gebäude, 3. Stock)	
Beschreibung	Das Smartphone verbindet die Generationen. An diesem Nachmittag wird jede Seniorin und jeder Senior von einem Jugendlichen bei der Bedienung des Smartphones unterstützt. Pro teilnehmende Person steht eine Oberstufenschülerin bzw. ein Oberstufenschüler zur Verfügung, um auf die individuellen Fragen einzugehen. Die Kursteilnehmenden profitieren von den Kenntnissen der Jugendlichen und optimieren den Umgang mit dem eigenen Smartphone.	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Julie Siegrist	
Besonderheit	An diesem Nachmittag schützen wir uns mit einer Schutzmaske.	

Altstätten	Smartphone Workshop	121/303*
Kursdauer	Mi 26.05.2021	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Jugendtreff UG14 (beim Josefsheim), Städlenstrasse 14, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/302*	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Jürgen Kratzer	
Besonderheit	An diesem Nachmittag schützen wir uns mit einer Schutzmaske.	
Sevelen	Smartphone Workshop	 121/302*
Kursdauer	Mi 02.06.2021	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Dreikönigssaal Sevelen, Hauptstrasse 69, Sevelen	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/302*	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Martin Herren	
Besonderheit	An diesem Nachmittag schützen wir uns mit einer Schutzmaske.	
Au	Smartphone Workshop	 121/310*
Kursdauer	Mi 09.06.2021	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Schulhaus Haslach, Walzenhauserstrasse 27, Au (Mehrzweckraum)	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/302*	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Daniela Benz	
Besonderheit	An diesem Nachmittag schützen wir uns mit einer Schutzmaske.	

Altstätten	SBB Mobile Fahrplanabfrage und Billettkauf	121/312*
Kursdauer	Mi 07.04.2021	
Kurszeiten	14:30 – 16:30, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Im Internet die beste Verbindung für einen Ausflug suchen? Oder rasch von unterwegs ein Billett mit dem Smartphone kaufen? Die SBB Mitarbeitenden leiten die Kursteilnehmenden auf dem persönlichen Gerät (Smartphone oder Tablet) durch die SBB-Welt im Internet. Es wird gelernt: den Fahrplan online abzufragen und Online- und Mobile Tickets zu kaufen. Schritt für Schritt wird die Vorgehensweise erklärt. Anschliessend gibt es Gelegenheit das Gehörte gleich am eigenen Gerät zu üben und auftauchende Fragen mit den Kursleitenden zu klären. Für diesen Kurs wird eine eigene E-Mail-Adresse benötigt.	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	SBB-Mitarbeitende	

Sargans	SBB Mobile Fahrplanabfrage und Billettkauf	321/304*
Kursdauer	Di 13.04.2021	
Kurszeiten	14:30 – 16:30, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/312*	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	SBB-Mitarbeitende	

Buchs	SBB Mobile Fahrplanabfrage und Billettkauf	221/305*
Kursdauer	Do 06.05.2021	
Kurszeiten	14:30 – 16:30, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/312*	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	SBB-Mitarbeitende	

PC-Service	
Beschreibung	Lassen Sie sich schon vor dem Kauf eines Computers beraten. Oder haben Sie sich bereits einen PC gekauft und niemand hat Zeit für Aufbau und Installation? Ihr Drucker ist installiert, aber er druckt nicht. Sie kommen nicht ins Internet. Sie haben ein Problem mit den Programmen Word oder Excel. Von unserem PC-Service erhalten Sie für jedes Problem rasche Hilfe, je nach Bedarf unkompliziert am Telefon oder persönlich bei Ihnen zu Hause.
Supporter	Peter Kühne, Werdenberg, 081 740 64 84, peter@kuehne.me
Kosten	Telefonische Beratung oder Arbeitszeit bei Ihnen zuhause (inkl. Fahrzeit) werden zum Stundensatz von CHF 54.00 verrechnet (angebrochene Viertelstunde CHF 13.50), Fahrspesen hin und retour pro km CHF 0.80 (beides inkl. MwSt.).
Informationen	Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland, Telefon 058 750 09 00

Computeria Werdenberg, siehe Seite 18



Beschreibung Die Computeria ist eine Austauschplattform für "digital interessierte" Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren. Sind Sie Einsteigerin/Einsteiger und haben Fragen rund um den PC, das Notebook, das Tablett, das Smartphone oder das Internet? Oder Sie haben schon einiges Wissen über diese digitalen Geräte und möchten dieses Wissen mit anderen teilen und erweitern? Dann laden wir Sie herzlich zur Computeria ein. In einer geselligen Runde (auch mit Kaffee und Kuchen) können Sie Ihre Fragen mit anderen Seniorinnen und Senioren unter fachkundiger Leitung klären und gleich am eigenen Gerät umsetzen.

Kosten Unkostenbeitrag CHF 5.00 pro Nachmittag

Teilnahme Schauen Sie einfach einmal unverbindlich vorbei. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Mitbringen Nehmen Sie Ihr digitales Gerät und kommen Sie zur Computeria. Alle Interessierten ohne Gerät sind ebenfalls herzlich eingeladen.

Rheintal www.computeria-rheintal.ch

Leitung Rolf Kapp, Pius Calzaferri

Ort Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten

Zeit jeweils Freitags von 14:00 bis 17:00 Uhr

Werdenberg www.facebook.com/computeriabuchs

Leitung Hansueli Heeb, Heinz Liebi, Max Grob, Wolfgang Klein, Werner Keller

Ort Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs (3. Stock)

Zeit Jeweils Freitags von 14:00 bis 16:30 Uhr, genaue Terminangaben finden Sie unter www.sg.prosenectute.ch > Kurse und Gruppen > Computer und IT, rechts bei Downloads und Dokumente.



Rebstein	Kochkurs für Männer Rebstein	121/501*
Kursdauer	Mi 03.03.2021 – Mi 31.03.2021	
Kurszeiten	15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std.	
Kursort	Schulküche Oberstufe, Ergetenstrasse 40, Rebstein	
Beschreibung	Dieser Kochkurs richtet sich sowohl an Kochanfänger als auch an Männer mit einigen/wenigen Erfahrungen im Kochen. Die bekanntesten Zubereitungsarten werden vertieft und Neues dazugelernt. Es werden schmackhafte Menüs gekocht und anschliessend in gemütlicher Runde genossen. Zudem gibt es praktische Tipps für die Alltagsküche und Ideen für eine abwechslungsreiche Ernährung.	
Kosten	CHF 325.00 inkl. 5 Mahlzeiten	
Leitung	Claudia Metzler-Spirig	

Kreatives Schreiben

 121/502*

Kursdauer	Mi 12.05.2021 – Mi 09.06.2021	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kreatives Schreiben ist spielerisch Worte zu jonglieren. Lustvoll gleiten die Stifte über das Papier und die Schreibenden staunen ob der eigenen farbigen Wortpalette. Die Freude steht an erster Stelle. In lockerer Atmosphäre zu schreiben und einander vorzulesen, ist eine wertschätzende Form der Kommunikation und weckt die Energie und Kreativität. Es braucht keine Vorkenntnisse und es gibt kein Richtig oder Falsch. Die Rechtschreibung und Grammatik spielen hier keine Rolle. Die Teilnehmenden nehmen die Impulse der Kursleiterin auf und machen daraus, was sie für gut empfinden. Das Ziel ist das leere Blatt mit vielen eigenen Gedanken zu füllen und so etwas Einzigartiges zu schaffen.	
Kosten	CHF 156.00	
Leitung	Inge Städler	

Altstätten	Erzählcafé	 199/501*
Kursdauer	Di 19.01.2021, Di 16.02.2021, Di 16.03.2021, Di 11.05.2021 und Di 15.06.2021	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 5 x 1.5 Stunden	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Begebenheiten, Anekdoten, Episoden aus dem eigenen Leben in lockerer Atmosphäre erzählen können, aktiv zuhören und so den Faden zu eigenen Erinnerungen aufnehmen. Im moderierten Erzählcafé können persönliche Erinnerungen zu einem festgelegten Thema aufgespürt und ausgetauscht werden. Jeder Nachmittag ist einzigartig und lebt von den Geschichten der Anwesenden. Eine Anmeldung ist für jeden Nachmittag notwendig.	
Kosten	CHF 5.00 pro Nachmittag	
Leitung	Ursula Bardorf	

Altstätten	Literaturklub	 121/506*
Kursdauer	Di 26.01.2021 – Di 22.06.2021	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	"Ein Leben ohne Bücher ist wie eine Kindheit ohne Märchen, ist wie eine Jugend ohne Liebe, ist wie ein Alter ohne Frieden." (Carl Peter Fröhling). – Im Literaturklub wird ein Buch pro Monat zu Hause gelesen und beim monatlichen Treffen diskutiert. In der gemeinsamen Reflektion lässt sich darlegen, was einem an diesem Buch gefällt und durch die verschiedenen Meinungen erhält man neue Erkenntnisse. Das erste Buch wählt die Kursleiterin aus und gibt den Titel rechtzeitig bekannt.	
Kosten	CHF 125.00	
Leitung	Esther Bermúdez Hertig	

Altstätten	Mundharmonika spielen Fortsetzung	121/503*
Kursdauer	Mo 12.04.2021 – Mo 10.05.2021	
Kurszeiten	14:00 – 15:50, 5 x 110 Minuten	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Das bestehende Repertoire auf der Mundharmonika wird erweitert und vertieft und die Kenntnisse zur Spieltechnik werden verfeinert. Einfache Musikstücke und das Zusammenspiel in der Gruppe wird geübt.	
Kosten	CHF 220.00	
Leitung	Andy Egert	

Sargans	Mundharmonika spielen	321/501*
Kursdauer	Di 13.04.2021 – Di 11.05.2021	
Kurszeiten	9:15 – 11:05, 5 x 110 Minuten	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	In diesem Kurs wird das Mundharmonikaspiel ohne Noten vermittelt. Es gibt Informationen zur Technik, Haltung, Atmung, Einzelton- und Melodiespiel. Einfache Musikstücke und das Zusammenspiel in der Gruppe wird geübt.	
Kosten	CHF 220.00	
Leitung	Andy Egert	

Buchs	Mundharmonika spielen	221/500*
Kursdauer	Di 13.04.2021 – Di 11.05.2021	
Kurszeiten	14:30 – 16:20, 5 x 110 Minuten	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 321/501*	
Kosten	CHF 220.00	
Leitung	Andy Egert	

Altstätten	Jodeln, die Stimme aus dem Herzen	121/504*
Kursdauer	Di 23.02.2021 – Di 23.03.2021	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Jodeln ist ein Ganzkörpererlebnis, bei dem der Mensch ein Freudenfest für Körper und Seele durchlebt. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechnik des Jodelns. Nach dem Einsingen widmen Sie sich der Atemtechnik, der Stimmbildung und der Gehörschulung. Im Vordergrund steht die Freude am Jodeln und Singen. Das aufeinander Hören und miteinander Jodeln zentralisiert den eigenen Körper. Leichte Bewegungen zwischendurch lockern auf und sorgen für Abwechslung.	
Kosten	CHF 190.00	
Leitung	Sissi Riegg	

Begegnungen schenken ...

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

Porträt	Das Seniorenorchester PRO MUSICA* besteht seit Herbst 1995, hat ca. 15 Mitglieder und freut sich über engagierte neue Mitglieder, vor allem StreicherInnen. Das Repertoire umfasst Werke verschiedenster Stilrichtungen von Barock über Klassik, Romantik bis zu zeitgenössischer Musik sowie der Bearbeitung fremdländischer Volksmusik.
	www.promusica-rso.ch
Teilnahme	Einstieg ist jederzeit möglich. Sie sind herzlich zu einer unverbindlichen Schnupperprobe eingeladen.
Kosten	CHF 240.00 pro Jahr
Leitung	Vreni Sailer, Musikpädagogin und Geigerin, 081 302 36 64
Ort	CHUNRAT - Haus der Musik, Churerstrasse 51, Altstätten
Zeit	jeden zweiten Mittwoch, 14:30 bis 16:30 Uhr

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

Auskunft erteilt Vreni Sailer, Musikpädagogin und Geigerin, 081 302 36 64.

Mitspielende gesucht

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





Altstätten	Jassen für EinsteigerInnen	121/505*
Kursdauer	Do 11.02.2021 – Do 04.03.2021	
Kurszeiten	8:30 – 11:00, 4 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Jassen ist in der Schweiz das am weitesten verbreitete Kartenspiel. Es existieren unzählige Varianten und Spielarten, die in geselligen Runden mit 2 bis 6 Spielern gespielt werden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die es bisher verpasst haben, sich Jasskenntnisse anzueignen und nicht länger bei Spielrunden abseits stehen wollen. Das Ziel ist, in entspannter Atmosphäre die wichtigste Jassart Partnerschieber kennen zu lernen. Es ist nie zu spät.	
Kosten	CHF 180.00	
Leitung	Peter Felix	
Sargans	Patience	321/506*
Kursdauer	Do 18.02.2021 – Do 25.02.2021	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Patience legen - das spannende und zugleich entspannende Spiel - ist nicht nur ein vergnüglicher Zeitvertreib. Es trainiert auch die geistige Beweglichkeit, fördert die Konzentration und schafft Distanz zu Alltagsproblemen. Zudem ist man bei diesem Spiel nicht zwingend auf andere Mitspielende angewiesen. Von der riesigen Varianten-Vielfalt aus der Patience-Welt wird in diesem Kurs eine Auswahl vorgestellt.	
Kosten	CHF 90.00	
Leitung	Peter Felix	

Buchs	Sudoku	221/501*
Kursdauer	Mo 22.02.2021 – Mo 01.03.2021	
Kurszeiten	8:30 – 11:00, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Sudoku heisst das weit verbreitete Zahlenrätsel mit den 9 x 9 Feldern in 3 x 3 Zonen, bei dem es darum geht in jeder Zeile, jeder Spalte und jeder Zone alle Ziffern von 1 bis 9 genau einmal unterzubringen. Verteilung und Anzahl der vorgegebenen Ziffern bieten unterschiedlich schwierige Ausgangslagen. In diesem Kurs werden diverse logische Methoden kennengelernt, mit deren Hilfe sich Sudokus aller Schwierigkeitsgrade geradlinig ohne Präbeln lösen lassen.	
Kosten	CHF 90.00	
Leitung	Peter Felix	

Sargans	Grundlagen des Schachspiels	321/500*
Kursdauer	Do 15.04.2021 – Do 06.05.2021	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 4 x 2 Std.	
Kursort	STELLWERK/Capannina, Markthallenstrasse 32, Sargans	
Beschreibung	Das Schachspiel steigert die Konzentrationsfähigkeit und fördert die geistige Fitness. In diesem Einführungskurs werden die Zugmöglichkeiten der einzelnen Spielfiguren kennengelernt und angewendet. Nach dem Theorieteil wird das Wissen in die Praxis umgesetzt und die Anwesenden spielen gegeneinander. Das Lerntempo wird den Vorkenntnissen der Teilnehmenden angepasst.	
Kosten	CHF 105.00	
Leitung	Andreas Paul Klauser	

Buchs	Spiele Treff	299/103*
Kursdauer	Do 04.02.2021, Do 04.03.2021 und 08.04.2021	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 3 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	In gemütlicher Runde mit einigen Brett- und Kartenspielen wird die Spielfreude geweckt. Spielregeln und -strategien werden in geselliger Atmosphäre erklärt. Für einige Stunden wird in die fantastische Welt der Gesellschaftsspiele wie 'Carcassonne', 'Verflixt!', 'Hol`s der Geier', 'Clown' oder 'Heisse Schlacht am kalten Buffet' eingetaucht. Gerne können eigene Spiele mitgebracht werden.	
Kosten	CHF 5.00 pro Nachmittag	
Leitung	Peter Felix	

Sicherheit schenken ...

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



Sargans	Vorkehrungen für den Todesfall	321/601*
Kursdauer	Mi 21.04.2021	
Kurszeiten	13:30 – 16:45, 1 x 3.25 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	In diesem Kurs werden Informationen und viele Hilfestellungen zu folgenden Themenbereichen zur Verfügung gestellt: Patienten- und Sterbeverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament, Sinn und Zweck von Ehe- und Erbvertrag, Bestattungswünsche, Vollmachten, Anweisungen und Wünsche im Falle des Todes.	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Ingrid Kalberer	
Buchs	Docupass - umfassend vorsorgen	221/601*
Kursdauer	Do 22.04.2021 – Do 29.04.2021	
Kurszeiten	8:30 – 11:00, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	In diesem Kurs werden umfassende Informationen zum Docupass der Pro Senectute Schweiz zur Verfügung gestellt: Die Bedeutung der Vorsorgedokumente - Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag sowie Anordnung für den Todesfall wird erklärt. Weitere Inhalte des Kurses sind das korrekte Ausfüllen und die Handhabung bezüglich Hinterlegungsort der einzelnen Dokumente. Ausserdem werden die Eckpunkte zum Testament erwähnt. Es gibt auch Zeit für individuelle Fragen.	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Mia Müller Graf	
Altstätten	Docupass - umfassend vorsorgen	121/603*
Kursdauer	Mi 28.04.2021 – Mi 05.05.2021	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 221/601*	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Mia Müller Graf	

Sargans	Tipps zum Ausfüllen der Steuererklärung	321/607*
Kursdauer	Di 02.03.2021	
Kurszeiten	14:00 – 17:00, 1 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	In diesem Kurs werden Informationen zum Ausfüllen der Steuererklärung vermittelt, entweder von Hand oder mit Hilfe Ihres eigenen PC's oder Laptops. Es wird erläutert, welche Unterlagen benötigt werden und welche Abzüge möglich sind, so dass das Ausfüllen der eigenen Steuererklärung wesentlich leichter fällt.	
Kosten	CHF 60.00	
Leitung	Kurt Jäger	

Buchs	Tipps zum Ausfüllen der Steuererklärung	221/605*
Kursdauer	Do 25.02.2021	
Kurszeiten	14:00 – 17:00, 1 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 321/607*	
Kosten	CHF 60.00	
Leitung	Kurt Jäger	

Sargans	Fahrsicherheitstraining	321/602*
Kursdauer	Di 06.04.2021	
Kurszeiten	9:00 – 11:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Mobilität ist für alle Altersgruppen wichtig. Insbesondere Seniorinnen und Senioren schätzen die Unabhängigkeit, die das eigene Auto ermöglicht. Das Fahrvermögen wird trainiert und die Neuerungen im Strassenverkehr (Vortrittsrecht, Lichtsignale, Neue Signale und Markierungen) verständlich dargelegt. Der Kurs besteht aus einem Theorieteil (1 x 2.5 Std.) und aus einem Praxisteil (eine individuelle Fahrt im eigenen Auto, bei der ein Instruktor auf eventuell eingeschlichene falsche Gewohnheiten achtet). Der Termin für den praktischen Teil wird mit den Teilnehmenden im Anschluss an den Theorieteil direkt vereinbart.	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Urs Tschirky	

Buchs	Fahrsicherheitstraining	221/602*
Kursdauer	Mi 05.05.2021	
Kurszeiten	9:00 – 11:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 321/602*	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Urs Tschirky	

Altstätten	Fahrsicherheitstraining	121/604*
Kursdauer	Di 18.05.2021	
Kurszeiten	9:00 – 11:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 321/602*	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Urs Tschirky	

Wissen schenken

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

Buchs	Cyberkriminalität	 221/604*
Kursdauer	Mo 26.04.2021	
Kurszeiten	14:30 – 15:30, 1 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Anhand von aktuellen Fällen wird die Vorgehensweise von cyberkriminellen Aktivitäten aufgezeigt. Wie schaffen es Cyberkriminelle, Nutzerinnen und Nutzer von digitalen Medien so zu manipulieren bzw. dazu zu bewegen, dass sie ungeschickte Handlungen vornehmen und so die Cyberattacke selber auslösen? Beim Vortrag wird auf die Vorgehensweise eingegangen, es werden keine technischen Ratschläge vermittelt. Auf verständlichem Niveau erklären Fachleute der Kantonspolizei St. Gallen die Hintergründe für Cyberkriminalität und beantworten Fragen der Teilnehmenden.	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Urs Bücheler, Kantonspolizei St. Gallen	

Sargans	Cyberkriminalität	 321/606*
Kursdauer	Do 29.04.2021	
Kurszeiten	14:30 – 15:30, 1 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 221/604*	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Urs Bücheler, Kantonspolizei St. Gallen	

Buchs	Cyberkriminalität	 121/606*
Kursdauer	Mo 03.05.2021	
Kurszeiten	9:00 – 10:00, 1 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 221/604*	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Urs Bücheler, Kantonspolizei St. Gallen	

Heerbrugg	mobil sein & bleiben - im Alltag sicher unterwegs	121/605*
Kursdauer	Di 04.05.2021	
Kurszeiten	8:30 – 12:00, 1 x 3.5 Std.	
Kursort	DREIVITAL, Max Schmidheiny-Strasse 201, Heerbrugg	
Beschreibung	Mit dem Kurs "mobil sein & bleiben" sind die Kursteilnehmenden sicher und gut informiert zu Fuss und mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs. In einem halben Tag werden praktische Tipps von Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei vermittelt. Das beste persönliche ÖV-Angebot sowie das Tarifsysteem wird angeschaut. Der Billett-Automat am Bahnhof und im Bus werden erklärt und die Neuerungen im Strassenverkehr besprochen. Alle Teilnehmenden erhalten einen SBB Gutschein.	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Niklaus Furrer	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis Do 22.04.2021	

Sargans	mobil sein & bleiben - im Alltag sicher unterwegs	321/603*
Kursdauer	Do 06.05.2021	
Kurszeiten	13:30 – 17:00, 1 x 3.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/605*	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Niklaus Furrer	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis Di 27.04.2021	

Buchs	mobil sein & bleiben - im Alltag sicher unterwegs	221/603*
Kursdauer	Mo 14.06.2021	
Kurszeiten	8:30 – 12:00, 1 x 3.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/605*	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Niklaus Furrer	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis Do 03.06.2021	



Sargans	Beckenbodentraining für Frauen & Männer	321/102*
Kursdauer	Mi 28.04.2021 – Mi 26.05.2021	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 5 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Der Beckenboden ist eine wichtige Basis bei jedem Menschen. Männer wie Frauen lernen in diesem Kurs den Beckenboden anzusteuern. Durch spezifische Fachtheorie, viele Anschauungsbeispiele und gezielte Übungen werden die Muskel-Fähigkeiten geschult. Es wird erlernt, das Dichthalten und Loslassen wieder selbstbestimmt durchzuführen. Die Körperspannung und Haltung verbessern sich. Das Vorstellungsvermögen bekommt klare Bilder und Impulse für ein gesundes Leben.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Luzia Jürgens-Triet	
Buchs	Beckenbodentraining für Frauen & Männer	221/104*
Kursdauer	Mi 12.05.2021 – Mi 09.06.2021	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 5 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 321/102*	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Luzia Jürgens-Triet	

Buchs	Merkfähigkeit steigern - spielerisch und leicht	NEU 221/115*
Kursdauer	Mi 28.04.2021 – Mi 02.06.2021	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Weshalb vergesse ich vieles? Wie ist gleich dein Name? Wo habe ich diese Rechnung hingelegt? Das alltägliche aufmerksame Zuhören sowie bild- und sprachliches Merken erfordert Aufmerksamkeit. Mit einfachen Übungen und Spielen wird in lockerer Atmosphäre die Konzentration und das Gedächtnis gefördert. Merkfähigkeit und geistige Beweglichkeit verbessern sich. In diesem Kurs wird ohne Leistungsdruck jedoch mit Spass und Freude und mit Gleichgesinnten gearbeitet.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Mario Bokstaller	

Altstätten	Hörtraining mit Lippenlesen - andere gut verstehen	121/108*
Kursdauer	Do 29.04.2021 – Do 10.06.2021	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 6 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Vielen Menschen fällt es zunehmend schwer ihre Mitmenschen, vor allem in grösseren Gruppen, zu verstehen. In diesem Kurs können Teilnehmende mit leichter oder starker Hörbehinderung, mit oder ohne Hörgerät die Ablese- und Hörfähigkeit trainieren. Das Hörtraining für Laute, Worte, Artikulation und Modulation von Sprache, Betonung der Silben, Sprechrhythmus sowie Gestik, Mimik und Lippenlesen stehen im Mittelpunkt des Kurses. Durch Aufmerksamkeits- und Konzentrationsübungen fällt das Hören und Verstehen mit der Zeit viel leichter.	
Kosten	CHF 164.00	
Leitung	Sonja Hug-Linder	

Heerbrugg	Körper und Geist aktiv halten	121/102*
Kursdauer	Mo 08.02.2021 – Mo 29.03.2021	
Kurszeiten	9:00 – 10:00, 8 x 1 Std.	
Kursort	DREIVITAL, Max Schmidheiny-Strasse 201, Heerbrugg	
Beschreibung	Die körperliche, geistige und emotionale Gesundheit zu verbessern, ist das primäre Kursziel. In dieser Kursreihe wird die Aufmerksamkeit auf die wichtigsten Bereiche des Körpers, auf Gehirn und Nervensystem gelegt. Wenn das Gehirn hochwertige Informationen von Augen, Gleichgewichtssystem und Körper erhält, ist eine optimale körperliche Leistung möglich. Mit abwechslungsreichen Übungen, die einfach in den Alltag eingebaut werden können, wird das «sichere Stehen und sichere Gehen» gestärkt.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Guido Scheuber	

Buchs	Mehr Kraft macht Freude	221/109*
Kursdauer	Mo 04.01.2021 – Mo 01.03.2021	
Kurszeiten	10:00 – 11:00, 8 x 1 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs, Gymnastikraum	
Beschreibung	Die Muskelkraft lässt sich auch im höchsten Alter noch verbessern. Ausreichende Kraft ist wichtig für die Mobilität und Selbständigkeit. Durch Training von Kraft und Gleichgewicht beugt man aktiv Stürzen vor und zusammen mit der Muskulatur werden die Knochen gestärkt und das Verletzungsrisiko vermindert. In diesem Kurs werden jene Muskeln trainiert, die die natürliche Körperhaltung und wichtige Alltagsfunktionen unterstützen. Die Übungen werden im Stehen und am Boden ausgeführt, dabei wird ohne Kraftmaschinen gearbeitet.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Petra Näf-Rissi	

Begegnungen schenken ...

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

Buchs	Mehr Kraft macht Freude	221/110*
Kursdauer	Mo 08.03.2021 – Mo 31.05.2021	
Kurszeiten	10:00 – 11:00, 8 x 1 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs, Gymnastikraum	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 221/109*	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Petra Näf-Rissi	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	121/100*
Kursdauer	Mi 06.01.2021 – Mi 24.03.2021	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 11 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Yoga ist ein Weg eine stabile körperliche und geistige Gesundheit zu erlangen bzw. zu erhalten. In friedlicher Atmosphäre werden einfache Yoga-Stellungen geübt und anschliessend folgen Entspannungsmomente. Yoga-Übungen fördern eine aufrechte Haltung, lösen Verspannungen und verbessern die Atmung, die eng mit der inneren Ruhe verbunden ist. Die Gedanken werden weniger und der Geist ausgeglichener. Organe, Muskeln und Gelenke werden genährt und gestärkt. Es wird ohne Leistungsdruck geübt, denn jede Person ist einzigartig und hat ihre eigenen Grenzen. Diese zu spüren und achtsam mit dem Körper umzugehen ist ein wichtiger Teil vom Yoga.	
Kosten	CHF 300.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	121/109*
Kursdauer	Fr 08.01.2021 – Fr 26.03.2021	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 11 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/100*	
Kosten	CHF 300.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	121/101*
Kursdauer	Mi 07.04.2021 – Mi 30.06.2021	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 11 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/100*	
Kosten	CHF 300.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	121/110*
Kursdauer	Fr 09.04.2021 – Fr 02.07.2021	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/100*	
Kosten	CHF 280.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	321/103*
Kursdauer	Mi 10.02.2021 – Mi 05.05.2021	
Kurszeiten	9:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Oberdorfstrasse 24, Mels	
Beschreibung	Mit Yoga kann das Körpergefühl gesteigert und auch schlafende Stellen wieder sanft aktiviert werden. Im Senioren yoga wird speziell auf die Bedürfnisse des reiferen Körpers eingegangen. Die Übungen werden langsam aufgebaut und mit Hilfsmitteln unterstützt. Alterssymptomen wird bewusst entgegengewirkt. Auch die Übungen zur Tiefenentspannung und Meditation berücksichtigen das Alter, indem man sich ganz bewusst mit dem eigenen Dasein auseinander setzt. Dadurch werden Alterungsprozesse und der eigene Körper besser kennen gelernt.	
Kosten	CHF 280.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	221/105*
Kursdauer	Fr 12.02.2021 – Fr 30.04.2021	
Kurszeiten	9:00 – 10:30, 9 x 1.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs, Gymnastikraum	
Beschreibung	Kurbeschreibung siehe Kurs Nr. 321/103*	
Kosten	CHF 260.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	221/106*
Kursdauer	Fr 07.05.2021 – Fr 02.07.2021	
Kurszeiten	9:00 – 10:30, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs, Gymnastikraum	
Beschreibung	Kurbeschreibung siehe Kurs Nr. 321/103*	
Kosten	CHF 240.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	321/104*
Kursdauer	Mi 12.05.2021 – Mi 30.06.2021	
Kurszeiten	9:00 – 10:30, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Oberdorfstrasse 24, Mels	
Beschreibung	Kurbeschreibung siehe Kurs Nr. 321/103*	
Kosten	CHF 240.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Diepoldsau	Pilates für SeniorInnen Level 1	121/103*
Kursdauer	Mo 11.01.2021 – Mo 22.03.2021	
Kurszeiten	15:30 – 16:30, 8 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Wildenastrasse 25, Diepoldsau	
Beschreibung	Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, mit dem vor allem die tief liegenden, kleinen und schwächeren Muskelgruppen angesprochen und gestärkt werden. Die Übungen fördern eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Die Kräftigung der Muskulatur primär des Beckenbodens, der Bauch- und der Rückenmuskulatur steht im Mittelpunkt. Pilates verbessert die Bewegungskoordination und das Gleichgewichtsgefühl. <i>Die Übungen werden stehend und auf dem Stuhl gemacht.</i>	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Brigitta Spirig	
Diepoldsau	Pilates für SeniorInnen Level 2	121/105*
Kursdauer	Mo 11.01.2021 – Mo 22.03.2021	
Kurszeiten	16:30 – 17:30, 8 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Wildenastrasse 25, Diepoldsau	
Beschreibung	Kurbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/103*. <i>Die Übungen werden kniend, sitzend und liegend auf der Matte gemacht.</i>	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Brigitta Spirig	
Diepoldsau	Pilates für SeniorInnen Level 1	121/104*
Kursdauer	Mo 19.04.2021 – Mo 28.06.2021	
Kurszeiten	15:30 – 16:30, 8 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Wildenastrasse 25, Diepoldsau	
Beschreibung	Kurbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/103*. <i>Die Übungen werden stehend und auf dem Stuhl gemacht.</i>	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Brigitta Spirig	

Diepoldsau	Pilates für SeniorInnen Level 2	121/106*
Kursdauer	Mo 19.04.2021 – Mo 28.06.2021	
Kurszeiten	16:30 – 17:30, 8 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Wildenaustrasse 25, Diepoldsau	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 121/103*. <i>Die Übungen werden kniend, sitzend und liegend auf der Matte gemacht.</i>	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Brigitta Spirig	

Buchs	Qi Gong - Dehnung und Gleichgewicht	221/116*
Kursdauer	Mo 04.01.2021 – Mo 08.03.2021	
Kurszeiten	8:30 – 9:30, 10 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Qi Gong ist eine chinesische Konzentrations- und Bewegungsform. Mit langsamen und fließenden Bewegungen gelingt es: Körper, Atmung und Geist ins Gleichgewicht zu bringen und somit gesund zu erhalten. Die Übungen schulen die Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung und Koordination und fördern den Gleichgewichtssinn sowie die Beweglichkeit. Die Übungen werden stehend ausgeführt und können bei Bedarf auch auf dem Stuhl gemacht werden.	
Kosten	CHF 150.00	
Leitung	Monika Eggenberger	

Buchs	Qi Gong - Dehnung und Gleichgewicht	221/100*
Kursdauer	Mo 04.01.2021 – Mo 08.03.2021	
Kurszeiten	10:00 – 11:00, 10 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 221/116*	
Kosten	CHF 150.00	
Leitung	Monika Eggenberger	

Buchs	Qi Gong - Dehnung und Gleichgewicht	221/117*
Kursdauer	Mo 15.03.2021 – Mo 21.06.2021	
Kurszeiten	8:30 – 9:30, 10 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 221/116*	
Kosten	CHF 150.00	
Leitung	Monika Eggenberger	

Buchs	Qi Gong - Dehnung und Gleichgewicht	221/101*
Kursdauer	Mo 15.03.2021 – Mo 21.06.2021	
Kurszeiten	10:00 – 11:00, 10 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 221/116*	
Kosten	CHF 150.00	
Leitung	Monika Eggenberger	

Sargans	Atemgymnastik	321/100*
Kursdauer	Mo 15.02.2021 – Mo 03.05.2021	
Kurszeiten	13:45 – 14:45, 8 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Achtsamkeit in Atem und Bewegung. In diesem Kurs wird durch Haltungs- und Bewegungsübungen und Dehnlagen ein Atembedürfnis geschaffen, um die Atemdruckwelle in Kraft, Grösse und Richtungsverlauf nachhaltig zu beeinflussen. Das Ziel dieser Übungen ist, eine bestmögliche Durchblutung, Kräftigung und Aktivierung der Organe, des Kreislaufs, der Verdauung, des Nerven- und Drüsensystems zu erreichen. Es wird das Hinhorchen auf den eigenen Körper und auf den Atem auch in Ruhelage gelernt.	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Nina Berger	

Buchs	Atemgymnastik	221/102*
Kursdauer	Mo 15.02.2021 – Mo 03.05.2021	
Kurszeiten	15:45 – 16:45, 8 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 321/100*	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Nina Berger	
Sargans	Atemgymnastik	321/101*
Kursdauer	Mo 10.05.2021 – Mo 05.07.2021	
Kurszeiten	13:45 – 14:45, 8 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 321/100*	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Nina Berger	
Buchs	Atemgymnastik	221/103*
Kursdauer	Mo 10.05.2021 – Mo 05.07.2021	
Kurszeiten	15:45 – 16:45, 8 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 321/100*	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Nina Berger	

Buchs	Line Dance für AnfängerInnen	221/114*
Kursdauer	Di 26.01.2021 – Di 23.03.2021	
Kurszeiten	13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs, Gymnastikraum	
Beschreibung	Line Dance ist eine Tanzform, die alleine ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien hinter- und nebeneinander getanzt wird. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen nach verschiedenen Rhythmen. Line Dance ist weder mit klassischem Tanz noch mit eigentlichem Volkstanz zu vergleichen. Line Dance hat etwas mit der Country- und Western-Musik zu tun und passt auch zu vielen anderen Stilrichtungen. Wie immer beim Tanzen werden nicht nur die Fitness, sondern auch beide Gehirnhälften durch das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang trainiert.	
Kosten	CHF 156.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	
Sargans	Wassergymnastik	321/105*
Kursdauer	Di 05.01.2021 – Di 16.03.2021	
Kurszeiten	16:30 – 17:20, 10 x 50 Minuten	
Kursort	Schulhaus Kastels, Grossfeldstrasse 36, Sargans	
Beschreibung	Die allgemeine Fitness wird mit Hilfe einer effizienten und gelenkschonenden Bewegungsaktivität im Wasser erhöht. Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit und auch das allgemeine Wohlbefinden. Es werden Kraft und Koordination verbessert sowie Herz und Kreislauf gestärkt.	
Kosten	CHF 180.00 inkl. Hallenbadeintritt	
Leitung	Irina Walser	
Sargans	Wassergymnastik	321/106*
Kursdauer	Di 23.03.2021 – Di 08.06.2021	
Kurszeiten	16:30 – 17:20, 10 x 50 Minuten	
Kursort	Schulhaus Kastels, Grossfeldstrasse 36, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 321/105*	
Kosten	CHF 165.00 inkl. Hallenbadeintritt	
Leitung	Irina Walser	

Buchs

Generationen in Bewegung

Beschreibung In der generationenverbindenden Bewegungsstunde wird gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, mit oder ohne (Enkel-)Kinder.

Kursort Generationenspielplatz Kappeli, Volksgarten-/Kappelistrasse, Buchs. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schnuppern ist jederzeit möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kosten Dieser Kurs ist kostenlos.

Informationen Silvia Montonato Camara, 078 628 68 01
Martina Müssigbrodt-Werlen, 079 475 18 80

Dienstags-Gruppe

Kursdaten Dienstag, ab 05.01. – 06.07.2021
Während den Schulferien und an Feiertagen findet der Kurs nicht statt.

Kurszeiten 10:00 – 11.00 Uhr

Leitung Silvia Montonato Camara

Donnerstags-Gruppe

Kursdaten Donnerstag, 07.01., 21.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 08.04., 29.04., 20.05., 03.06., 17.06., 01.07.2021

Kurszeiten 14:30 – 15:30 Uhr

Leitung Esther Dütschler



hopp-La

Generationen in Bewegung



Programm	Sport weckt Freude an der Bewegung, stärkt die Widerstandskraft, bringt mehr Kraft, beugt Stürzen vor und verbessert das Wohlbefinden! In unseren Gymnastikgruppen für Seniorinnen und Senioren finden Sie Aufnahme in eine frohe Gemeinschaft – auch wenn Sie bisher sportlich nicht aktiv waren. Machen Sie mit, Sie sind herzlich eingeladen!
	In den Gemeinden der Region Rheintal Werdenberg Sarganserland gibt es Gymnastikgruppen, die von ausgebildeten Sportleiterinnen geleitet werden. Der Eintritt in eine Gruppe ist jederzeit möglich. Besuchen Sie unverbindlich eine Schnupperlektion oder erkundigen Sie sich bei Pro Senectute.
Ausrüstung	Bequeme Turnkleidung, Trinkflasche, Hallenschuhe
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit!



Rheintal

Kosten	Jahresbeitrag CHF 110.00
Au	Dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Pfarrheim Leitung: Beate Rose, Rosmarie Mayr
Balgach	Dienstags, 14:30 – 15:30 Uhr, Turnhalle Balgach Leitung: Elisabeth Rohner
Diepoldsau	Frauengruppe: Dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr, Männergruppe: Dienstags, 10:15 – 11:15 Uhr, Evangelisches Kirchgemeindehaus Leitung: Rita Stöckli, Ruth Eggenberger
Lüchingen	Montags, 16:15 – 17:15 Uhr, Turnhalle Roosen Leitung: Marianna Eschenmoser
Rebstein	Donnerstags, 09:30 – 10:30 Uhr, Evang. Kirchgemeindehaus Leitung: Mektaria Stöckli, Elisabeth Rohner
Widnau	Mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, Kathrinahaus Leitung: Rosmarie Mayr, Gudrun Falk

Werdenberg, Sarganserland

Kosten	Jahresbeitrag CHF 110.00
Buchs	Freitags, 13:45 – 14:45 Uhr, Katholischer Pfarreisaal Leitung: Vreni Marti-Dornbierer, Marianne Hoop
Buchs	Mittwochs, 14:00 – 15:00 Uhr, Buchserbach Leitung: Vreni Marti-Dornbierer, Marianne Hoop
Sargans	Donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Gymnastikraum Riet (ehem. RSA), 1. Stock, Garderoben-Nr. 10 Leitung: Isabella Tappe, Mary Thoma



Programm Tanzen ist Träumen mit den Beinen. Internationale Volkstänze vermitteln Lebensfreude durch rhythmische Bewegung. Zuerst werden die Schrittfolgen eingeübt und dann bei angenehmer Musik getanzt. Die geistige und körperliche Beweglichkeit wird gefördert, Alzheimer wird vorgebeugt, ebenso Geselligkeit und Gemeinschaft erlebt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und tanzen Sie mit!

Heerbrugg

Ort Katholisches Pfarreiheim, Heerbrugg
Zeit jeweils von 14:30 bis 16:30 Uhr
Kosten Unkostenbeitrag pro Nachmittag CHF 8.00
Daten Mo, 25.01.2021 Mo, 31.05.2021 Mo, 25.10.2021
 Mo, 22.02.2021 Mo, 28.06.2021 Mo, 22.11.2021
 Mo, 22.03.2021 Mo, 30.08.2021 Mo, 06.12.2021
 Mo, 26.04.2021 Mo, 27.09.2021

Leitung Nicole Wüst, Tanzleiterin, Oberriet, 076 567 16 76

Altstätten

Ort Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten
Zeit jeweils von 14:00 – 16:00 Uhr
Kosten Unkostenbeitrag pro Nachmittag CHF 10.00
Daten Mo, 11.01.2021 Mo, 10.05.2021 Mo, 08.11.2021
 Mo, 08.02.2021 Mo, 14.06.2021 Mo, 13.12.2020
 Mo, 08.03.2021 Mo, 13.09.2021
 Mo, 12.04.2021 Mo, 11.10.2021

Leitung Nicole Wüst, Tanzleiterin, Oberriet, 076 567 16 76

Walenstadt

(Vorläufig eingestellt. Die Wiederaufnahme wird in der Tagespresse bekannt gegeben.)

Ort Altersheim Riva, Walenstadt
Zeit jeweils von 15:15 – 16:45 Uhr
Kosten Unkostenbeitrag pro Nachmittag CHF 10.00
Daten Do, 07.01.2021 Do, 04.03.2021 Do, 06.05.2021
 Do, 21.01.2021 Do, 18.03.2021 Do, 20.05.2021
 Do, 04.02.2021 Do, 08.04.2021 Do, 03.06.2021
 Do, 18.02.2021 Do, 22.04.2021 Do, 17.06.2021

Leitung Marianne Hehli-Rupf, Tanzleiterin, 081 771 13 19
 Christa Tscheringer-Heer, Tanzleiterin, 081 735 13 67

Programm Tanzen ist Bewegung und Freude. Über den Winter bis in den Frühling hinein und dann im Herbst finden die beliebten Tanznachmittage in Marbach und in Mels statt. Tanzfreudige Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren treffen sich an diesen Nachmittagen zum Tanzen mit Live-Musik und gemütlichem Beisammensein. Auch wer nicht tanzen möchte, ist herzlich willkommen!

Kosten Unkostenbeitrag pro Nachmittag CHF 10.00

Anmeldung Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und tanzen Sie mit.

Marbach

Ort Restaurant Krone, Marbach

Zeit jeweils 14.00 – 17.00 Uhr

Daten

Di, 12.01.2021	Musik: Didi's Musik
Di, 09.02.2021	Musik: Gottfried Polzhofer
Di, 09.03.2021	Musik: Der liebe Augustin
Di, 13.04.2021	Musik: Duo Shineway
Di, 09.11.2021	Musik: Ignaz Bleisch
Di, 07.12.2021	Musik: Werner Romer

Leitung Judith Heule, Balgach

Heiligkreuz (Mels)

Ort Restaurant Kreuz, Heiligkreuz (Mels)

Zeit jeweils 14.00 – 17.00 Uhr

Daten

Do, 14.01.2021	Musik: Daniel Rupf
Do, 18.02.2021	Musik: Werner Romer
Do, 18.03.2021	Musik: Duo Party-Fäger
Do, 15.04.2021	Musik: Ignaz Bleisch
Do, 16.09.2021	Musik: Cesi Ackermann
Do, 14.10.2021	Musik: Didi`s Musik
Do, 11.11.2021	Musik: Duo Party-Fäger

Leitung Hedy Baumeler, Bad Ragaz

Informationen über die Durchführung entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Programm Zu den Ausflügen sind alle Seniorinnen und Senioren aus Buchs und näherer Umgebung eingeladen. Eine Fahrgelegenheit mit Privatautos ist organisiert. Gemeinsam fahren wir zum Ausflugsziel wo alle spazieren oder einkehren können. Die Heimkehr ist allerspätestens um 18.00 Uhr.

Leitung Josy Caminada, 081 756 38 29
Elsi Schwendener, 081 756 29 75

Kosten Teilnahme und Autofahrten sind kostenlos. Bei der Autofahrt schützen wir uns mit einer Schutzmaske.

Anmeldung Telefonische Anmeldung jeweils 4 Tage vor dem Ausflug bei der Leitung erbeten.

Zeit Abfahrt jeweils um 13:30 Uhr bei der Katholischen Kirche in Buchs. Gehbehinderte Personen aus Buchs werden zu Hause abgeholt. Die Ausflüge finden bei jeder Witterung statt (etwage Ausflugsziel-Änderungen vorbehalten).

Dienstag, 11.05.2021 Weesen oder Resort Walensee *
Anmeldeschluss Fr, 07.05.2021

Mittwoch, 02.06.2021 Vilters *
Anmeldeschluss Fr, 28.05.2021

Dienstag, 06.07.2021 Buchserberg *
Anmeldeschluss Fr, 02.07.2021

Mittwoch, 04.08.2021 Heuwiese *
Anmeldeschluss Fr, 30.07.2021

Mittwoch, 08.09.2021 Heidihof oder Buchs-Greifvogelpark *
Anmeldeschluss Fr, 03.09.2021

Dienstag, 05.10.2021 Kuppelwieser, Bad Ragaz *
Anmeldeschluss Fr, 01.10.2021

Malbun, FL



Programm	1- bis 2-stündige Spaziergänge in eher flachem Gebiet mit Rastpausen. Die Touren werden wenn möglich bei jedem Wetter durchgeführt. Bei ungünstiger Witterung bleibt eine Änderung der Tour vorbehalten. Eine Kaffeepause ist immer eingeplant.	
Ausrüstung	Regenschutz, Wanderschuhe, Trinkflasche und wenn vorhanden das Halbtax-Abonnement, Schutzmaske für den ÖV	
Zusatzinfos	Informationen aus der Tagespresse	
Leitung	① Ruth Stalder, 071 777 11 86 Beatrix Etter, 044 940 68 11	② Hilde Stieger, 071 755 72 89 Käthi Gschwend, 071 755 10 93
Kosten	Unkostenbeitrag pro Spaziergang CHF 4.00. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	
Anmeldung	Per Telefon vor jedem Spaziergang an die zuständige Leitung bis Donnerstag, 16:00 Uhr.	



Barfussweg Jakobsbad



Freitag, 05.03.2021	Altstätten - Grabs nach Werdenberg via Lukashaas, den Schneeglöckchen entlang - Altstätten. * ② Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 12:45 Uhr
Freitag, 09.04.2021	Altstätten - Appenzell nach Weissbad der Sitter entlang - Altstätten. * ② Treffpunkt: Gaiserbahnhof Altstätten 12:45 Uhr
Freitag, 07.05.2021	Altstätten - Bus bis Oberriet - Spaziergang übers Feld bis zur Kapelle - Oberriet - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 12:45 Uhr
Freitag, 04.06.2021	Altstätten - Bus bis Rheineck Ruderbach - Spaziergang zum Eselschwanz - Alter Rhein - Rheineck - und zurück nach Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:25 Uhr oder SBB Bahnhof Heerbrugg 13:45 Uhr
Freitag, 02.07.2021 (wärme- bedingt)	Altstätten - Rheineck - Buriel - Marienburg - Tal - Rheineck - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 12:45 Uhr oder Zugzustieg in Heerbrugg um 13:14 Uhr
Freitag, 03.09.2021	Altstätten - Badi Berneck - übers Feld retour nach Heerbrugg - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:30 Uhr oder SBB Bahnhof Heerbrugg 13:45 Uhr
Freitag, 01.10.2021	Altstätten - Buchs, renaturierter Weg am Kanal und zurück nach Buchs - Altstätten. * ② Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 12:45 Uhr
Freitag, 05.11.2021	Altstätten Bahnhof - Fussballplatz - der Aach entlang zum Restaurant Freischütz auf dem Veloweg zurück nach Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:30 Uhr
Freitag, 03.12.2021	Altstätten - Oberriet nach Kriessern, dem Zapfenbächli entlang - Altstätten. * ② Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 12:50 Uhr

Terminübersicht: E-Bike, Wandern

Seite

Mi, 17.02.2021	Wandergruppe Sarganserland: Winterwanderung Filisur - Schönboden-Weg *	74
Di, 09.03.2021	Wandergruppe Rheintal: Rundwanderung im Thurgau, (Kradolf - Zihlschlacht - Kradolf) *	65
Mi, 17.03.2021	Wandergruppe Sarganserland: Wanderung von Haltestelle Zelg nach St. Margrethen *	74
Di, 13.04.2021	Wandergruppe Rheintal: Walser-Sagen-Weg, Triesenberg FL *	65
Do, 15.04.2021	Wandergruppe Werdenberg: Schellenberg Höhenweg *	70
Di, 20.04.2021	E-Bike: Werdenberg-Tour * 🚲	62
Mi, 21.04.2021	Wandergruppe Sarganserland: Wanderung von Stein SG nach Ebnat-Kappel *	74
Di, 04.05.2021	Wandergruppe Rheintal: Jakobsweg Oberriet - Appenzell *	66
Di, 18.05.2021	E-Bike: Rheintaler-Thurgauer-Tour * 🚲🚲	62
Mi, 19.05.2021	Wandergruppe Sarganserland: Blueschtwanderung Thurtal - Bodensee *	75
Di, 08.06.2021	Wandergruppe Rheintal: Rheinschlucht Ruinaulta Ilanz - Reichenau *	66
Di, 15.06.2021	E-Bike: Appenzell-Eichberg-Tour * 🚲🚲	62
Mi, 16.06.2021	Wandergruppe Sarganserland: Küssnacht - Seebodenalp - Chänzeli *	75
Do, 17.06.2021	Wandergruppe Werdenberg: Rundwanderung Seewis-Fadära *	70
Di, 06.07.2021	E-Bike: Thurgauer-Tour * 🚲🚲	62
Di, 06.07.2021	Wandergruppe Rheintal: Über den Fläscherberg zum Regitzer Spitz (Balzers/FL - Fläsch/GR) *	66
Mi, 14.07.2021	Wandergruppe Sarganserland: Rundwanderung Falera (GR) *	76
Di, 03.08.2021	Wandergruppe Rheintal: Vom Stelserberg über Chrüz nach St. Antönien *	67
Do, 12.08.2021	Wandergruppe Werdenberg: Wandertour Palfries - Sennis *	70

Di, 17.08.2021	E-Bike: Tourenbeschreibung folgt im nächsten Programm	62
Di, 07.09.2021	Wandergruppe Rheintal: Panorama-Rundwanderung zur Pizolhütte *	67
Di, 14.09.2021	E-Bike: Tourenbeschreibung folgt im nächsten Programm	62
Mi, 15.09.2021	Wandergruppe Sarganserland: Sattelegg, Wanderung um den Chli Aubrig (GR) *	76
Di, 05.10.2021	E-Bike: Tourenbeschreibung folgt im nächsten Programm	62
Do, 07.10.2021	Wandergruppe Werdenberg: (Chur-) Brambrüesch - Pradaschier (-Churwalden) *	71
Di, 12.10.2021	Wandergruppe Rheintal: Über Dürren und Laufteggen *	68
Mi, 13.10.2021	Wandergruppe Sarganserland: Atzmännig, Panorama-Rundwanderung *	76
Di, 02.11.2021	Wandergruppe Rheintal: Allwetterwanderung *	68

Wandern Sarganserland, Heuwiese - Seveler Schluchtenweg





Tour nach Plona

Programm	Wir laden alle Seniorinnen und Senioren ein, an den E-Bike-Touren mitzumachen. Willkommen sind alle, die Abwechslung im Alltag suchen und mit Gleichgesinnten Neues erleben möchten. Das kameradschaftliche Zusammensein mit Bewegung tut der Gesundheit gut. Es werden jeweils zwei E-Bike-Gruppen bedient, um allen gerecht zu werden. Der Schwierigkeitsgrad der Tour ist durch 🚲 = leichte, 🚲🚲 = mittlere und 🚲🚲🚲 = anspruchsvollere Tour gekennzeichnet. Jede Gruppe wird durch zwei Tourenleiter geführt. Es ist sichergestellt, dass niemand verloren geht und keiner alleine unterwegs sein wird. Durch das Einplanen von Bus und Bahn ist Abwechslung bei den Touren gewährleistet.	
Ausrüstung	Zuverlässiges E-Bike, Velohelm, Trinkflasche, Regenschutz, evtl. Halbtax- oder Generalabonnement, Identitätskarte, Führerschein und evtl. Euro und Ladegerät. Achtung: Bei Auslandstouren nach Deutschland oder Österreich gelten bei E-Bikes, deren Motor über 25 km/h unterstützt, andere und zusätzliche Ausrüstungsvorschriften.	
Zusatzinfos	Die Tour wird jeweils eine Woche vor dem Termin in der Rheintaler-Zeitung und per E-Mail bekannt gegeben. Bei schlechtem Wetter wird die Tour auf den nächsten Donnerstag verschoben. Danach wird die Tour abgesagt. Auskunft über die Durchführung siehe E-Mail oder Nachfrage per Telefon ab 16 Uhr am Vortag bei Urs Spirig oder Josef Hutter. Kilometerangabe ist ab Dreibrücken Balgach. Änderungen des Programms sind möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	
Leitung	Urs Spirig Josef Hutter	079 689 33 27, uspirig@spirig-schulungcenter.ch 079 438 81 38, sepp.hutter@bluewin.ch
Begleitung	Eugen u. Käthi Kobelt Walter Kreiling	
Kosten	Unkostenbeitrag pro Tourentag CHF 10.00, sowie etwaige Reisebillette und Verpflegung	
Anmeldung	Per Telefon oder E-Mail vor jeder Tour an Josef Hutter oder Urs Spirig bis Montag, 16:00 Uhr.	

Dienstag, 20.04.2021	Werdenberg-Tour * ㊿ Route: Dreibrücken Balgach - Oberriet - Bangs - Nofels - Tosters - Vogelparadies - Schaan - Buchs - Werdenberg - Rüthi - Oberriet - Dreibrücken Balgach, ca. 76 km. Mit Möglichkeit zur Instruktion durch «Bikeguides Heidiland» zum sicheren E-Bike-Fahren. Verschiebedatum Do, 22.04.2021
Dienstag, 18.05.2021	Rheintal-Thurgauer-Tour * ㊿㊿ Route: Dreibrücken Balgach - Au - Goldach - Stachen - Winden - Sitterdorf - Hudelmoos - Hagenwil - Muolen - Arbon - Rorschach - Altenrhein - Au - Dreibrücken Balgach, Abkürzen mit dem Zug ab Arbon möglich, ca. 100 km/200 Hm. Verschiebedatum Do, 20.05.2021
Dienstag, 15.06.2021	Appenzell-Eichberg-Tour * ㊿㊿ Route: Dreibrücken Balgach - Altstätten - Stossbahn - Gais - Appenzell - Stein (Schaukäserei) - Hundwil - Urnäsch - Gonten - Appenzell - Eggerstanden - Eichberg - Altstätten, ca. 60 km. Verschiebedatum Do, 17.06.2021
Dienstag, 06.07.2021	Thurgau-Tour * ㊿㊿ Route: Parkplatz Schifli Diepoldsau - Bus nach Stein am Rhein - Kreuzlingen - Romanshorn - Arbon - Rorschach - St. Margrethen - Diepoldsau, ca. 85 km/440 Hm. Verschiebedatum Do, 08.07.2021
Dienstag, 17.08.2021	Tourenbeschreibung folgt im nächsten Kursprogramm Verschiebedatum Do, 19.08.2021
Dienstag, 14.09.2021	Tourenbeschreibung folgt im nächsten Kursprogramm Verschiebedatum Do, 16.09.2021
Dienstag, 05.10.2021	Tourenbeschreibung folgt im nächsten Kursprogramm Verschiebedatum Do, 07.10.2021

Fahrsicherheitstraining



Dreibündenstein

Programm	Für die Rheintaler Wandergruppe wurde wieder ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet. Die diesjährigen Wanderungen führen zu Zielen in der Ost- und Innerschweiz, Appenzell, Liechtenstein und Graubünden. Wie im vergangenen Jahr startet die Wandersaison bereits im März und endet im November. Es macht Freude mit Gleichgesinnten die Natur zu geniessen. Bewegung tut Körper und Seele gut und auch die Gemütlichkeit soll nicht zu kurz kommen. Neue Wanderbegeisterte sind herzlich willkommen!	
Ausrüstung	Regenschutz, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Personalausweis, Halbtax- oder Generalabonnement sofern vorhanden	
Zusatzinfos	Finden Sie in der Woche vor der Wanderung in den Tageszeitungen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	
Leitung	Melitta Schumacher	071 760 09 39
	Elsbeth Schmid	071 755 26 80
	Eugen Gschwend	071 755 86 61
	Roman Thurnherr	071 755 31 31
Kosten	Unkostenbeitrag pro Wanderung CHF 10.00 sowie Reisebillette und Verpflegung	
Anmeldung	Telefonisch, jeweils bei den zuständigen Wanderleitern am vorangehenden Montag von 8.00 bis 11.00 Uhr. Gleichzeitig wird auch ein allfälliger Verschiebetag bekannt gegeben.	

Weissbad, Jakobsbad



Dienstag, 09.03.2021	Rundwanderung im Thurgau (Kradolf - Zihlschlacht - Kradolf) * Vom Bahnhof Kradolf aus beginnt die Wanderung mit einem leichten Anstieg auf die Hochebene mit den grossen, landwirtschaftlich genutzten Feldern und den schönen Hochstamm-Obstbäumen. Anschliessend führt der Weg an beiden Weilern Götighofen und Buchackern vorbei und durch das Naturschutzgebiet der Biessenhofer Weiher. In gemütlichem Auf und Ab erreichen die Wandernden das Ziel für die Mittagsrast: Zihlschlacht. Nach der Pause geht es an der bekannten Reha-Klinik vorbei weiter über den Hügelzug "Felsenholz" und hoch über der Sitter nach Hohentannen. Die gemütliche Rundwanderung endet wieder beim Bahnhof in Kradolf, von wo die Heimreise per Bahn zurück ins Rheintal erfolgt.
Wanderzeit	Die leichte Wanderung dauert ca. 4 Stunden. Auf- und Abstieg je 310 m, 15.5 km, Verpflegung im Restaurant oder aus dem Rucksack.
Leitung	Roman Thurnherr
Dienstag, 13.04.2021	Walser-Sagen-Weg, Triesenberg FL * Sagen und Legenden begleiten die Wandernden auf dem Weg durch eine faszinierende Kulturlandschaft mit herrlichen Ausblicken auf das Rheintal und in die umliegenden Berge. Der abwechslungsreiche Themenweg erzählt auf Stations- und Informationstafeln die Geschichte der Walsergemeinde Triesenberg. Ausgangspunkt ist der Triesenberg Dorfplatz. Am Ende der Wanderung besteht die Möglichkeit, das Walsermuseum zu besuchen.
Wanderzeit	Die leichte Wanderung dauert 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 500 m, 12 km. Verpflegung aus dem Rucksack und im Restaurant oder Wurst bräteln an einer Grillstelle (nur bei gutem und warmen Wetter). An- und Abreise nach Triesenberg mit der Bahn und dem Postauto.
Leitung	Melitta Schumacher

Dienstag, 04.05.2021 **Jakobsweg Oberriet - Appenzell ***
 Vom Weiler Rehag teils auf Pilgersteigen führt der Weg zum ehemaligen Wallfahrtsort Freienbach (616 m) mit der modernen Kirche Maria Heimsuchung. Entlang eines markierten Bergweges längs des Freienbaches geht es nach Eggerstanden und über Weiden und durch Wäldchen zur Wogalp (880 m) und Neuenalp (959 m). Über einen Forstweg gelangen die Wandernden zur Wallfahrtskapelle Maria Hilf zum Bildstein (1016 m). Auf Feldwegen führt die Wanderung weiter nach Steinegg (810 m) und über den Kapellenweg (St. Jakobus-Kapelle, St. Magdalena-Kapelle) entlang der Sitter nach Wasserauen-Appenzell. Die Wanderung endet in Appenzell, dem Hauptort des Kantons Appenzell-Innerrhoden.

Wanderzeit Die Wanderung dauert ca. 4 Stunden, Aufstieg 600 m, Abstieg 200 m, Mittags Verpflegung im Restaurant oder aus dem Rucksack.

Leitung Eugen Gschwend

Dienstag, 08.06.2021 **Rheinschlucht Ruinaulta Ilanz - Reichenau ***
 Die Wanderung startet mit der Bahnfahrt rheintalaufwärts bis Chur und weiter mit der RhB zum schmucken Dorf Ilanz. Nach dem obligaten Morgenkaffee geht es entlang dem jungen Vorderrhein via Castrisch unterhalb von Valendas durch eine Aue von nationaler Bedeutung ins Herz der Schlucht nach Versam Station. Die Rheinschlucht ist geprägt durch die bis 300 Meter hohen Sandsteinwände. Der "Swiss Grand Canyon" bietet eine unvergessliche Fauna und Flora. Vis-à-vis der Ruinas dallas Foppas, dem schönsten Ort der Wanderung wird der Mittagshalt verbracht, zudem besteht die Möglichkeit eines Fussbades.

Wanderzeit Die leichte Wanderung dauert ca. 4.5 Stunden, Aufstieg 300 m, Abstieg 365 m. Mittagsverpflegung aus dem Rucksack.

Leitung Eugen Gschwend

Dienstag, 06.07.2021 **Über den Fläscherberg zum Regitzerspitz (Balzers/FL - Fläsch/GR) ***
 Nach ein paar flachen Metern durch die Gassen von Balzers-Mäls steigt der Weg stetig aufwärts über Mattheid zum Hinter Ochsenberg. Hier wird der Wanderweg zum tollen Aussichtspunkt Regitzerspitz noch etwas steiler, dafür entschädigt uns die herrliche Aussicht ins Rheintal, ins Sarganserland und in die Bündner Herrschaft. Nach einer ausgiebigen Mittagspause auf dem Gipfel folgt ein längerer Abstieg zum Vorder Ochsenberg. Ein schmaler Weg führt durch lichte Waldpartien und anschliessend in ständigem Auf und Ab um den Schnielskopf zur prähistorischen Wehranlage Matluschkopf. Bergab erreichen die Wandernden das heimelige Bündner Weindorf Fläsch, wo es Zeit für einen verdienten Abschluss-Trunk gibt. Mit Bus und Bahn kehrt die Gruppe über Bad Ragaz nachhause ins Rheintal.

Wanderzeit Die mittelschwere Bergwanderung dauert 4.5 Stunden, Aufstieg 690 m, Abstieg 650 m, 11.5 km, Verpflegung aus dem Rucksack, unterwegs gibt es keine Einkehrmöglichkeit.

Leitung Roman Thurnherr

Dienstag, 03.08.2021 **Vom Stelserberg über Chrüz nach St. Antönien ***
 Diese Bergwanderung besticht vor allem durch eine beinahe durchgehende, wunderbare Aussicht auf die Bergwelt Graubündens und des Rätikons.
 Mit SBB, Rhätischer Bahn und Postbus wird der Stelserberg (1470 m) oberhalb von Schiers erreicht. Die Fahrt allein mit dem Postbus zur Endstation Mottis bedeutet schon ein kleines Erlebnis. Nach ca. 40 Minuten Marsch ist die Rast im gemütlichen "Berghaus zum See" und es kann die herrliche Rundschau auf die fantastische Bergwelt des Rätikons genossen werden. Auf guten Bergwegen steigen die Wandernden bis zum Fusse des Chrüz. Für Unermüdete bietet sich nun ein 30-minütiger Aufstieg zum Chrüz an. Alle anderen wandern weiter bis zur Alp Valpun, wo die Gipfelstürmer zur Gruppe stossen. Der Abstieg führt zuerst über leicht abfallende Alpweiden und später durch schöne Riedlandschaften und schattige Waldwege nach St. Antönien. Mit Postauto und Bahn gelangt die Gruppe wieder ins Rheintal zurück.

Wanderzeit Die mittelschwere Tour dauert 4.5 Stunden, 11 km, Aufstieg 750 m, Abstieg 800 m, Verpflegung aus dem Rucksack.

Leitung Elsbeth Schmid

Dienstag, 07.09.2021 **Panorama-Rundwanderung zur Pizolhütte Pardiell - Obersäss - Pizolhütte - Pardiell ***
 Rundwanderung mit vielen wundervollen Ausblicken in die Bergwelt ums Pizol-Massiv. Die Station Pardiell liegt hoch über Bad Ragaz und dem Taminatal auf einer aussichtsreichen Plattform. Der Blick schweift vom St. Galler Rheintal ins Rätikon bis hinüber zum Prättigau. Im ersten Teil der Tour spielt das mächtige Calanda-Massiv die Rolle des "eyecatchers". Weiter oben übernehmen dann die Zanaihörner, die Wildseehörner und die markante Girenspez die Zepher. Jenseits vom Mülitobel stürzen hohe Wasserfälle in die Tiefe. Der panoramamässig schönste Abschnitt folgt zwischen der Pizolhütte und den Laufböden. Atemberaubende Ausblicke auf die Churfürsten, aufs Seetal, aufs St. Galler Rheintal und auf die Liechtensteiner Berge begleiten den Verlauf der Wanderroute.

Wanderzeit Die mittelschwere Bergwanderung dauert 4.5 Std., Auf- und Abstieg je 760 m, Abstieg 650 m, 11 km, Verpflegung im Restaurant oder aus dem Rucksack. An- und Abreise nach Bad Ragaz mit der Bahn und dem Postauto, Seilbahn zum Startort Bad Ragaz-Pardiell.

Leitung Melitta Schumacher

**Dienstag,
12.10.2021**

Über Dürren und Lauftegg *

Ausgangspunkt dieser Herbstwanderung ist Jakobsbad. Durch das Areal des Klosters Leiden Christi gelangen die Wandernden vorerst auf den Besinnungsweg. Über Wiesen-, Moor- und Waldpfade führt der Weg zur Osteregg, dem kleinen Skigebiet oberhalb von Urnäsch. Im Bergrestaurant Blattendürren gibt es die Mittagsrast. Nach einem kurzen Aufstieg geht es auf guten Alpenwegen mit schöner Sicht, weit über das Chrombachtal hinaus, durch die Bergweiden der verschiedenen Lauftegg nach Gonten. Das Appenzeller- und Gaiserbähnli bringt die Heimkehrenden nach Altstätten zurück.

Wanderzeit

Die technisch und konditionell leichte Alpenwanderung dauert ca. 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 600 m, 13 km, Mittags Verpflegung im Restaurant oder aus dem Rucksack.

Leitung

Elsbeth Schmid

**Dienstag,
02.11.2021**

Allwetterwanderung *

Das Wanderjahr wird mit einer gemütlichen Tour abgeschlossen und wird je nach Wetterverhältnissen kurzfristig ausgewählt. Die Wanderung wird in der Zeitung beschrieben.

Wanderzeit

Leichte Wanderung. Verpflegung aus dem Rucksack und im Restaurant.

Leitung

Melitta Schumacher

Arenenberg - Steckborn



Programm

Die Wandergruppe Werdenberg wählt für 2021 einige neue Ziele in der Region. Die gemeinsame Bewegung in der Natur tut Körper und Seele gut. Auf viele Wanderbegeisterte freut sich die Wanderleitung.

Ausrüstung

Regenschutz, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Halbtax- oder Generalabonnement und Personalausweis. Verpflegung jeweils aus dem Rucksack.

Zusatzinfos

Die Ausschreibung in der Regionalzeitung ist meist eine Woche vor der Tour. Telefon-Nr. 1600 Rubrik Sport gibt jeweils am Mittwoch vor der Wanderung ab 18:00 Uhr Auskunft über die Durchführung bzw. das Verschiebedatum. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Leitung

Elisabeth Langenegger	081 785 15 28 079 564 44 77 ewlangenegger@bluewin.ch
Walter Götti	081 783 10 63 079 230 41 95

Kosten

Unkostenbeitrag pro Wanderung CHF 10.00 plus Verpflegung sowie jeweilige Fahrkarte. Bei den kurzen Fahrten und unterschiedlichen Einstiegsorten sind Kollektiv-Fahrkarten nicht rentabel, deshalb ist jeder Teilnehmende für das Billett selbst verantwortlich. Der Anfangs- bzw. Rückfahrtort ist bei jeder Wanderung angeführt.

Anmeldung

Telefonische Anmeldung an Elisabeth Langenegger am Dienstag vor der Wanderung, zwischen 18.00 und 20.00 Uhr oder per E-Mail bis Dienstag 20.00 Uhr (ewlangenegger@bluewin.ch)

Witzweg Walzenhausen - Heiden



Donnerstag, 15.04.2021 Wanderung Schellenberg Höhenweg *

Der historische Höhenweg verläuft beidseits über den ganzen Höhenrücken des Eschnerberges und vorbei an historischen und archäologischen Stätten. Die Sicht über das Rheintal, die Berge des Rätikons, die Alviergruppe und den Alpstein haben einen besonderen Reiz.

Wanderzeit ca. 4 Stunden, ca. 400 Höhenmeter und ca. 13 km. Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 09:15 Uhr, Abfahrt: Buchs mit Liechtenstein Bus ab 09:19 Uhr, Bendern an 09:38 Uhr, Rückfahrt: Schellenberg Post ab 16:06 Uhr, Buchs an 16:37 Uhr. Benötigtes Billett vom Wohnort nach Bendern und Schellenberg retour zum Wohnort.

Donnerstag, 17.06.2021 Rundwanderung Seewis-Fadära *

Vom Dorf Seewis im Prättigau führt die Wanderung über Naturwege, durch blühende Blumenwiesen bis Fadära/Fadärastein mit Aussicht auf die Berge Calanda, Ringelspitz und ins Churer Rheintal. Der Rückweg nach Seewis geht entlang vom Riet und durchs Islatal. Abseits von Verkehrswegen ist es ein Genuss zu verweilen und die Gemeinsamkeit zu erleben.

Wanderzeit ca. 3 Stunden und ca. 320 Höhenmeter, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 10:05 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs ab 10:15 Uhr, Seewis Dorf an: 11:11 Uhr (die späte Abfahrtszeit ist fahrplanbedingt), Rückfahrt: Seewis ab 16:40 Uhr, Buchs an 17:45 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Seewis Dorf und retour.

Donnerstag, 12.08.2021 Wandertour Palfries - Sennis *

Die Seilbahn bringt die Gruppe auf die Hochebene Palfries. Vom Berggasthaus Palfries beginnt die Wanderung ob Vorderpalfries bis zum Mürli, nach einem Abstieg wird das Berggasthaus Stralrüfi erreicht, wo die Mittagsrast stattfindet. Auf dem Fahrweg zur Alp Älpli, über die Weiden zur Alp Castilu und von dort auf der Kiesstrasse zur Sennis Alp führt der weitere Weg. Von dort wird der Bus zur Talstation Palfriesbahn genommen.

Wanderzeit ca. 3.5 Stunden und ca. 400 Höhenmeter. Verpflegung im Restaurant Stralrüfi oder aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 08:05 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs ab 08:15 Uhr, Ragnatsch, Talstation Palfriesbahn an: 08:45 Uhr, mit der Palfriesbahn auf die Hochebene Palfries, Rückfahrt: Sennis ab 16:00 Uhr mit Bus nach Ragnatsch, Ragnatsch ab 17:08 Uhr, Buchs an 17:45 Uhr. Benötigtes Billett vom Wohnort bis Heiligkreuz Ragnatsch und retour. Rundreise-Billett: Palfriesbahn Bergfahrt und Bus Sennis - Ragnatsch CHF 25.00.

Donnerstag, 07.10.2021 (Chur-) Brambrüesch - Pradaschier (-Churwalden) *

Mit der Zugfahrt nach Chur und dort mit dem Stadtbus B1 zur Brambrüeschbahn beginnt diese Wanderung. Die Seilbahn bringt die Gruppe hoch über Chur nach Brambrüesch. Von dort führt der Wanderweg die 400 Höhenmeter zur Malixer Alp hinauf. Dann geht es weiter über abwechslungsreiche Wege mit Aussicht ins Schanfigg und auf die umliegenden Berge. Am Ziel Pradaschier ist ein Restaurantbesuch möglich. Für Mutige gibt es einen Seilpark oder die Rodelbahn ins Tal. Gemütlicher ist es mit der Sesselbahn nach Churwalden.

Wanderzeit ca. 3 Stunden, nur 6.5 km und ca. 400 Höhenmeter. Verpflegung aus dem Rucksack, Grillmöglichkeit unterwegs. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 09:05 Uhr, Abfahrt: Buchs ab 09:15 Uhr, Chur: Brambrüeschbahn an 10:02 Uhr, mit Brambrüeschbahn nach Brambrüesch, Rückfahrt: Churwalden ab 16:36 Uhr, Buchs an 17:45 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Chur Brambrüeschbahn und retour ab Churwalden, Kosten für Bergbahnen: CHF 14.00 mit Halbtax.

Flims Waldhaus





Grüsch, Danusa

Programm	Die Wandergruppe Sarganserland besteht seit vielen Jahren und führt schöne Wanderungen in der Schweiz durch. Die gemeinsame Bewegung in der Natur, das Miteinander Zeit verbringen fördert das Wohlbefinden und stärkt die Gesundheit. Neue Wanderbegeisterte sind herzlich willkommen!	
Ausrüstung	Regenschutz, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Halbtax-Abo und Personalausweis	
Zusatzinfos	Die Ausschreibung in der Regionalzeitung ist meist am Dienstag, eine Woche vor der Tour. Bei jedem Wetter sind ab Dienstag, 18:00 Uhr, unter Tel.-Nr. 1600, Rubrik Sport, Auskünfte über Abfahrtszeiten und Änderungen erhältlich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	
Leitung	Toni Pfiffner	081 723 47 42 079 224 90 85, ttpfiffner@rsnweb.ch
	Valentin Gartmann	079 396 83 61, val.gartmann@gmail.com
	Josef Jäger	079 593 75 14, jj.sevelen@gmail.com
	Johann Tschirky	076 295 67 40, reha.55@gmx.ch
Kosten	Unkostenbeitrag pro Wanderung CHF 10.00 plus jeweilige Fahrkarten. Kollektiv-Fahrkarten ab Sargans werden durch die Wanderleiter besorgt. Wenn immer möglich, werden die Fahrten mit dem öV durchgeführt, nur bei schlechten Verbindungen wird der Transport anders organisiert.	
Anmeldung	Anmeldungen an Toni Pfiffner bis Montag, 18:00 Uhr. Bevorzugt wird die Anmeldung mittels SMS an 079 224 90 85 (Name und Telefonnummer angeben) oder telefonisch unter 081 723 47 42.	

Mittwoch, 17.02.2021 **Winterwandern Filisur - Schönboden-Weg ***
 Rundwanderung auf den Sonnenweiden des einstigen Pass- und Handelsortes Filisur, via malerischem Schönboden und durch Wälder zur Burgruine Greifenstein, von wo aus einst der Bündner Hochadel die Region beherrschte. Ausgangsort dieser leichten Wanderung ist der Bahnhof Filisur. Der Weg führt auf einer gleichmässig steigenden Strasse durch lichten Wald bis zum Schönboden. Dort bietet sich eine schöne Aussicht auf Filisur und das Albulatal. Zurück geht es auf dem Wanderweg bis zur Burgruine Greifenstein, die auf einem Felsen über dem ersten Kehrtunnel der Rhätischen Bahn thront. Der Rückweg kreuzt zweimal die Bahnlinie der Rhätischen Bahn.

Wanderzeit 2 Stunden, 5 km, Auf- und Abstieg je 260 m. Verpflegung im Restaurant. Transport: SBB: Sargans - Chur, RhB: Chur - Filisur und zurück.

Mittwoch, 17.03.2021 **Wanderung von Haltestelle Zelg nach St. Margrethen ***
 Die Wanderung startet bei Zelg (Gemeinde Wolfhausen) und führt an der Burgruine Alt Rheineck vorbei zum Aussichtspunkt mit Blick ins Städtli Rheineck, Bodensee und Österreich. Nach dem Abstieg in die Altstadt Rheineck geht es am rechten Ufer des Alten Rheins entlang zum Eselschwanzweier (Naturschutzgebiet). Dort stärkt sich die Wandergruppe aus dem Rucksack. Anschliessend führt die Wanderung weiter dem Alten Rhein entlang nach St. Margrethen.

Wanderzeit ca. 3.5 Stunden, 12 km, Aufstieg 110 m, Abstieg 380 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB: Sargans - St. Margrethen, Bus Haltestelle Zelg. Retour SBB St. Margrethen - Sargans.

Mittwoch, 21.04.2021 **Thurweg 2. Etappe: Stein SG nach Ebnat-Kappel ***
 Nach dem Zusammenfluss von Säntisthur und Wildhausthur in Unterwasser fliesst das gemeinsame Wasser als Thur nach 135 km bei Flaach in den Rhein. Der Thurweg führt in Teilstrecken von Gamplüt (Wildhaus) durch vier Kantone SG, TG, ZH und SH bis nach Rüdlingen am Rhein. Vom ganzen Thurweg, der sich über 60 Kilometer von Wildhaus bis nach Wil hinunter zieht, ist der Abschnitt zwischen Nesslau und Wattwil einer der schönsten. Der Weg führt grösstenteils direkt der Thur entlang. Die Wanderung, die ungefähr der Etappe 2 entspricht, beginnt in Stein und führt auf dem Thurweg nach Ebnat-Kappel. Das Thur- und das Neckartal bilden das Toggenburg, es ist umgeben von den Bergketten Churfürsten und Alpstein.

Wanderzeit 4 Stunden, 14.5 km, Aufstieg 330 m, Abstieg 537 m. Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB: Bahnhof Sargans - Buchs und Bus: Buchs - Stein. Retourfahrt via Buchs.

Mittwoch, 19.05.2021 **Blueschtwanderung Thurtaal - Bodensee ***
 Mostindien. Wer im Thurgau wandert, merkt bald: Der Kanton trägt seinen Namen zu recht. Obstbäume prägen das Landschaftsbild. Reich verwöhnt mit Apfelblütencharme wird man auf der Wanderung von Leimbach nach Sommeri. Leimbach ist eines der typischen Thurgauer Dörfer, von denen unterwegs noch weitere warten: klein, beschaulich und von der Landschaft geprägt. Mal führt der Weg über Felder und vorbei an Apfel- und Birnbäumen, mal taucht man ein in den Wald, erfreut sich an einem Bächlein. Ganz anders ist der zweite Teil der Tour durch den Güttingen Wald nach Kesswil. Die Blueschtwanderung führt von Leimbach nach Kesswil am Bodensee.

Wanderzeit 3.5 Stunden, 14.3 km, Aufstieg 152 m, Abstieg 206 m. Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB: Sargans - Wil, Wil - Weinfeld und Bus: Weinfeld - Leimbach.

Mittwoch, 16.06.2021 **Küssnacht - Seebodenalp - Chänzeli ***
 Ab Küssnacht (SZ) geht es mit der Luftseilbahn in die Höhe auf die Seebodenalp (1040 m). Ab hier beginnt die Wanderung und führt vorerst leicht kuptert auf dem Hochplateau Seeboden über Alpwiesen zur Ruodisegg. Dort beginnt der Aufstieg zur Räbalp von wo es herrliche Aussichten auf den Vierwaldstätter-, Zuger-, Sempacher-, Halwiler- und Baldeggersee sowie eine Weitsicht bis hin zur Jurakette zu geniessen gibt. Danach wird es etwas steiler und der Weg führt in Serpentin den Bergrücken hoch zum Chänzeli (1464 m). Oben wartet eine grandiose Aussicht auf den Vierwaldstättersee, Pilatus, Rigi und die Urner Berge. Der Abstieg führt übers Bärli via Altschwändi und Chlösterli zurück zur Talstation nach Küssnacht. Von dort geht die Heimfahrt mit der Bahn ins Sarganserland.

Wanderzeit 4.5 Stunden bzw. 3 Stunden (kurze Tour), 11.7 km bzw. 7.3 km, Aufstieg 580 m bzw. 140 m, Abstieg 1.100 m bzw. 660 m. Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: per SBB.

Gonzenwald



**Mittwoch,
14.07.2021**

Rundwanderung Falera (GR) *

Falera, die Sonnenterasse, liegt am Fuss vom Crap Masegn auf 1220 m. Im Dorf sind viele schöne, alte Häuser und die Kirche St. Remigus aus dem 15. Jh. zu bewundern. Von hier aus hat man eine herrliche Aussicht übers Rheintal nach Chur und auf der anderen Seite von Lugnez bis Obersaxen. Die Wanderung beginnt bei der Post und führt über Wiesen und durch Wald zur Alp Dandens. Danach weiter bis zur Bergstation Curnius, 1644 m. Nach der Bergstation beginnt der Abstieg zurück nach Falera. Wer möchte, kann den Abstieg auch mit der Seilbahn machen.

Wanderzeit

4.5 Stunden, 10.8 km, Auf- und Abstieg je 610 m. Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB: Sargans via Chur nach Ilanz; Postauto nach Falera

**Mittwoch,
15.09.2021**

Sattelegg, Wanderung um den Chli Aubrig (GR) *

Auf der Passhöhe der Sattelegg (SZ) beginnt die Wanderung leicht ansteigend in Richtung Büelhöchi und schon bald nach dem Start kann man herrliche Panoramen bestaunen. Anfangs zeigt sich der Chöpfenberg sowie der Gross und Chli Aubrig. Im Nordosten sind in der Ferne die Gipfel des Alpsteins zu sehen. Die Route verläuft weiter der Wildegg zu, wo sich eine einmalige Aussicht auf die Schwyzer Alpen-Kette und den Sihlsee eröffnet. Danach führt die Wanderung nicht auf den Gipfel des Chli Aubrig sondern um ihn herum, auf dessen Ostseite. Ab hier zieht sich der Weg über leicht kupierte Bergwege und Alpweiden hin und dann retour an den Ausgangspunkt, die Sattelegg. Die Heimfahrt ins Sarganserland erfolgt mit dem Reisebus.

Wanderzeit

4 Stunden bzw. 3.5 Stunden (kurze Tour), 9.2 km bzw. 8 km, Auf- und Abstieg je 570 m bzw. je 500 m. Verpflegung aus dem Rucksack. Transport mit Reisebus.

**Mittwoch,
13.10.2021**

Atzmännig, Panorama-Rundwanderung *

Im Goldinger Tal, in Schutt beginnt die Rundwanderung und steigt vorerst leicht an in Richtung Oberau und dann weiter über die Schwammegg hoch auf den Rotstein (1285 m). Von hier oben reichen die Ausblicke bis zum Säntis, übers Toggenburg und weit in die Glarner und Zentralschweizer Alpen. Danach steht ein weiterer Gipfel auf dem Programm. Nach kurzer, kupierter Wanderung auf dem Grat wird der Tweralpispitz (1331 m) erstiegen. Auch auf diesem Aussichtspunkt ist der Panoramablick einfach überwältigend. Ab hier geht es wieder zu Tale. Über die Obertweralp, vorbei an Lochalpli, Altschwand und Atzmännig führt die Route schliesslich zum Ausgangspunkt in Schutt. Mit Postbus und Eisenbahn geht es danach retour in heimatliche Gefilde.

Wanderzeit

4 Stunden bzw. 3 Stunden (kurze Tour), 8.8 km bzw. 6.2 km, Auf- und Abstieg je 640 m bzw. je 470 m. Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: mit Postbus und Bahn.



Abstand halten.



**Maske tragen,
wenn Abstandhalten
nicht möglich ist.**



**Gründlich Hände
waschen.**

Schutzmassnahmen bei Pro Senectute

Stand am 3. November 2020

Herzlich willkommen bei Pro Senectute.

Für den Betrieb gelten zur Sicherheit der Teilnehmenden folgende Hygienemassnahmen.

- Bei Krankheits-Symptomen oder Unwohlsein bleiben Sie bitte zu Hause.
- Wir bitten Sie die Hygienemassnahmen einzuhalten: Händewaschen oder desinfizieren, Händeschütteln vermeiden, Husten/Niessen in ein Taschentuch oder in die Armbeuge.
An unseren Veranstaltungen finden Sie Desinfektionsmittel.
- Im öffentlichen Bereich unserer Regionalstellen (Eingang, Empfang, Gruppenräume, WC) besteht eine **Masken-tragpflicht**. Vom Eingang bis zum Besprechungstisch oder bis zum Sitzplatz im Gruppenraum muss eine Maske getragen werden, ebenso im Wartebereich und beim Gang aufs WC.
Im Gruppenraum empfehlen wir generell eine Maske zu tragen.
An unseren Veranstaltungen steht immer eine Anzahl Schutzmasken zur Verfügung. Das Tragen einer Schutzmaske ist generell erlaubt, falls es Ihnen mehr Sicherheit gibt.
Wir sorgen für regelmässiges Lüften in den Gruppenräumen.
- In externen Räumen, im öffentlichen Verkehr, in Restaurants, etc. halten wir uns an die dort geltenden Schutzmassnahmen.
- Von unseren Veranstaltungen führen wir Teilnehmerlisten. Sollte es einen Covid-Fall geben, können wir die Teilnehmenden informieren.

Die aktuell geltenden Schutzmassnahmen finden Sie auf unserer Homepage unter: www.sg.prosenectute.ch

Gerne machen wir Sie auch auf eine interessante Veranstaltungsreihe des Seniorenforums Werdenberg aufmerksam. Für Informationen über die nachfolgenden Veranstaltungen bzw. über das Seniorenforum Werdenberg richten Sie sich bitte direkt an folgende Adresse:

Seniorenforum Werdenberg, Schulhausstrasse 20, 9470 Buchs
Tel.: 079 128 10 32; E-Mail: info@seniorenforum-werdenberg.ch
www.seniorenforum-werdenberg.ch

Buchs **Veranstaltungsreihe 1. Semester 2021**

Daten Die Vorträge werden im Kirchgemeindehaus Grabs durchgeführt. Aufgrund der Pandemie sind kurzfristige Absagen einzelner Vorträge oder Programmänderungen möglich. Beachten Sie bitte unsere Homepage: www.seniorenforum-werdenberg.ch

Dienstag, 12. Januar 2021, 15:30 Uhr
Hirn und Herz in Harmonie
Prof. Dr. Jürg Kesselring, ehem. Chefarzt Rehasentrum Valens

Dienstag, 02. Februar 2021, 15:30 Uhr
Stammzellen: Alleskönner unseres Körpers
Prof. Dr. Lukas Sommer, Anatom. Inst., math. naturwiss. med. Fak., Uni ZH

Dienstag, 02. März 2021, 15:30 Uhr
Vom Toggenburger Alpsegen zum Klanghaus am Schwendisee
Peter Roth, Musiker und Komponist

Dienstag, 06. April 2021, 15:30 Uhr
Mit den «Augen» eines Virus – tiefe Einblicke in die Zellen
Prof. Dr. Urs Greber, Inst. Mol. Biol., Math.-Nat.wiss. Fak., Uni ZH

Dienstag, 20. April 2021, 15:30 Uhr
Chaos und Ordnung im Universum – Über die Entstehung unserer «Welt»
Prof. Dr. Kathrin Altwegg, Weltraumforschung und Planetologie, Uni Bern

Dienstag, 18. Mai 2021, 15:30 Uhr
Populisten und Eliten: Zur Geschichte einer konfliktreichen Beziehung
Prof. Dr. Caspar Hirschi, Lehrstuhl für Allgemeine Geschichte, Universität St. Gallen
Apéro

Ort NEU! Kirchgemeindehaus Grabs, Wassergasse 6, Grabs
Kosten CHF 10.00 je Veranstaltung

Programm Unser Angebot: Diese Woche ist für Personen gedacht, die Ferien in einer geselligen und begleiteten Gruppe mit anderen Senioren verbringen möchten. Die Ferienwoche wird von einem engagierten und erfahrenen Leiterteam geführt. Es ist ein abwechslungsreiches Programm (Ausflüge, leichte Wanderungen, Gymnastik) geplant.

Die Teilnehmenden haben aber auch genügend Freiraum für eigene Aktivitäten. Das Leiterteam freut sich auf die gemeinsame Woche.

Ferienwoche in Brienz am See (CH) Seite 80

Anmeldeformular Seite 81



Daten	Sonntag, 02.05.2021 bis Samstag, 08.05.2021
Ort	Mitten im Herzen der Schweiz liegt das schöne Schnitzlerdorf Brienz mit seinen Holzchalets, den romantischen Gassen, seiner einmaligen Seepromenade und dem Bergpanorama. Es wird das Frühlings-erwachen am Briensersee erlebt. Die Briener- und Thunersee-Schifffahrt eröffnet die Saison. Viele Ausflugsmöglichkeiten stehen uns zur Verfügung.
Unterkunft	Im traditionellen, gemütlichen und heimeligen Berner Oberländer Familienhotel Brienzburli fühlt sich jeder Gast sofort zu Hause. Die Seepromenade lädt zu Spaziergängen ein. Hotel Brienzburli, Hauptstrasse 11, 3855 Brienz 033 951 12 41 , www.brienzburli.ch
Ausflüge	Die Ausflüge werden zum Teil vor Ort organisiert. Leichte Wanderungen sind vorgesehen. Die Reisegruppe wird teilweise in Gruppen aufgeteilt, damit die verschiedenen Interessen und Möglichkeiten der Teilnehmer berücksichtigt werden können.
Leitung	Hilde Stieger, Renate Kobelt, Marianne Hoop
Kosten	Doppelzimmer CHF 1'150.00/Person Doppelzimmer als Einzelzimmer CHF 1'290.00 Einzelzimmer CHF 1'230.00 Einzelzimmer im Apartement CHF 1'230.00 Alle Zimmer sind mit Bad/WC oder Dusche/WC, TV, Radio und Telefon, inklusive Vollpension, Hin- und Rückreise, Mittagessen auf der Heimreise, Leitung; exklusive Getränke.
Anmeldung	Eine schriftliche Anmeldung mittels Anmeldeformular (siehe Seite 81) ist erforderlich. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.
Abfahrt	Abfahrt im Rheintal am Sonntag, 02. Mai 2021 ab 07:00 Uhr je nach Einsteigeort; Rückkehr ins Rheintal um ca. 16:00 Uhr.

Hotel Brienzburli, Brienz



Senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an:

**Pro Senectute
Rheintal Werdenberg
Sarganserland**
Bildstrasse 5
9450 Altstätten
Telefon 058 750 09 00

Anmeldeformular

Brienz am See
So 02.05. – Sa 08.05.2021

- Doppelzimmer pro Person CHF 1'150.00
- Doppelzimmer als Einzelzimmer CHF 1'290.00
- Einzelzimmer CHF 1'230.00
- Einzelzimmer im Apartement CHF 1'230.00

Doppelzimmer mit:

- Ich möchte eine finanzielle Vergünstigung. Bitte nehmen Sie mit mir vertraulich Kontakt auf.

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Geburtstag _____

Adresse und Telefonnummer der nächsten Angehörigen:

Ort/Datum _____

Unterschrift _____

- Körperliche Beeinträchtigung ja nein
- Ich besitze ein GA Halbtax
- Bin mit der Zusendung der Teilnehmerliste einverstanden ja nein



Information und Beratung

Ausgebildete Sozialarbeitende stehen mit Rat und Tat zur Seite, wenn es um Fragen des Alters geht. Information und Beratung umfasst alle Fragen, insbesondere aus den Themenbereichen Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Recht und Lebensgestaltung: Die Finanzen reichen nicht zur Deckung des Notwendigen, der "Papierkrieg" mit Rechnungen und Formularen wächst einem über den Kopf, ein Wohnungs- umzug steht an, die Betreuung von Angehörigen soll entschädigt und geregelt werden, Einsamkeit schleicht sich ein, die sozialen Kontakte sollen verstärkt werden. Pro Senectute hilft bei solchen Fragen vertraulich und soweit, wie es die Betroffenen benötigen, weiter.



Hilfe und Betreuung zu Hause

Durch stundenweise Hilfe im Haushalt, bei der Körper- pflege oder bei administrativen Aufgaben unterstützt Pro Senectute die Selbständigkeit und erleichtert das Wohnen zu Hause. Haushilfe entlastet auch Angehörige in ihrer Betreuungsarbeit, die oft von unschätzbarem Wert ist. Die Einsätze werden durch Haushelferinnen ausgeführt, die durch die Leiterin angeleitet und fachlich begleitet werden. Insbesondere bei pflegerischen Aufgaben arbeitet Pro Senectute sehr gerne und zuverlässig mit der örtlichen Spitex zusammen.



Kurse und Gruppenaktivitäten

Pro Senectute steht ein für Begegnung und Austausch. Die soziale Teilhabe und das gesellschaftliche Miteinander von Senioren soll erhalten und gestärkt werden. Sozial integrierte Menschen bleiben selbständiger, zufriedener und gesünder. Alte Menschen bleiben für andere sozial interes- sant, sie lernen weiter und teilen Wissen und Interessen miteinander. Zu diesem Zweck realisiert Pro Senectute ein vielfältiges Kurs- und Gruppenangebot, das für alle Menschen im Alter zugänglich ist.



- Für Personen aus allen Bevölkerungsgruppen.
- Ein grosser Anteil von Leitenden ist selber im Seniorenalter, das stärkt die Solidarität innerhalb der Senioren- generation.
- Die Leitenden werden in Kursen in ihre Aufgabe eingeführt.
- Die Finanzierung der Kurs- und Gruppenaktivitäten wird in erster Linie durch Beiträge der Teilnehmenden sichergestellt.

Café TrotzDem

Treffpunkt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen



Mit viel Engagement und Herzblut werden die beiden Cafés für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen einmal pro Monat durchgeführt.

Es ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos, bis auf den Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis.

Durchführungszeiten und Orte:

Rheintal/Altstätten

Jeden 1. Dienstag im Monat
14.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Restaurant Lindenhof, Altstätten

Sarganserland/Vilters

Jeden 3. Dienstag im Monat
14.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Restaurant Kiesfang, Vilters

Auskunft

Bei Fragen wenden Sie sich an die Infostelle Demenz unter 058 750 09 09