



**PRO  
SENECTUTE**

STADT ST.GALLEN

# agenda

Angebote der Pro Senectute Stadt St. Gallen

1. Halbjahr 2021

# Inhaltsverzeichnis

## Impressum

November 2020 Nr. 34, erscheint zweimal jährlich  
Die agenda wird von Pro Senectute Stadt St. Gallen  
herausgegeben.

### Redaktion

Ursi Baumann, Roberto Bertozzi,  
Claudia Müller, Markus Elsener

### Korrektorat

Monika Schmid

### Konzept

Inform GmbH, Rorschach

### Layout/Druck

Ostschweiz Druck, Wittenbach

Nachdruck unter Quellenangabe erwünscht

### Finanzen

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

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

3	Vorwort
4	Für Sie notiert
6	Porträt
10	Information und Beratung
12	Hilfe und Betreuung
14	Begegnung und Austausch

## Kurse

16	<b>Fitness und Wellness</b>
36	<b>Sprachen</b>
40	<b>Computer und IT</b>
55	<b>Geselligkeit</b>
63	<b>Kultur und Kreatives</b>
69	<b>Verschiedenes</b>
82	Allgemeine Geschäftsbedingungen
83	Veranstaltungen
87	Halbjahresprogramm Verein ASS
89	Inserate

# Es ist noch nicht vorbei ...

Nach relativ entspannten Sommermonaten wurde uns in den letzten Wochen erneut mit aller Deutlichkeit vor Augen geführt, dass es noch nicht überstanden ist. Das Coronavirus hat unser Leben weiterhin im Griff. Die Infektionszahlen steigen wieder dramatisch und die Einschränkungen werden in immer schnellerem Rhythmus verschärft. Ein ungutes, etwas beklemmendes Gefühl macht sich breit. Wie geht es weiter? Was kommt noch auf uns zu? Niemand kann es genau sagen – für uns alle ist die Situation immer noch neu. Es fehlen uns die verlässlichen Erfahrungswerte, die uns sonst den Umgang mit belastenden Situationen erleichtern.

Tagtäglich müssen wir uns bei der Pro Senectute nun wieder damit befassen, was unter welchen Umständen noch möglich ist. Zur Zeit der Entstehung dieses Textes ist noch fast alles möglich. Aber erste, extern durchgeführte Kurse mussten leider bereits wieder eingestellt werden. Ich hoffe sehr, dass es nicht noch einmal zu so einer einschneidenden Einschränkung des öffentlichen Lebens kommt wie in diesem Frühjahr, als wir alle Kurse einstellen mussten. Zu wichtig sind die Angebote für unsere Kunden. Die Gruppen geben Halt und strukturieren die

Woche der Teilnehmenden und tragen so zum Erhalt der psychischen Gesundheit bei. Wenn sie wegfallen, fehlt für diese Menschen ein wichtiger Teil des Alltages und die Widerstandsfähigkeit in Belastungssituationen sinkt.

Es bleibt im Moment nichts als die Hoffnung, dass wir die Kurve noch rechtzeitig kriegen. Ich möchte mich an dieser Stelle auf jeden Fall ganz herzlich bei Ihnen als Kursteilnehmerin oder Kursteilnehmer bedanken. Es hat mich sehr gefreut, dass sich, trotz der unsicheren Lage, nach den Sommerferien erneut so viele von Ihnen wieder für unsere Kurse und Gruppen angemeldet haben. Das ist nicht selbstverständlich. Es gibt mir, den Mitarbeiterinnen des Kurssekretariates und last but not least natürlich auch allen Kursleitenden Bestätigung und Motivation für unsere Arbeit.

Tragen Sie Sorge zu sich und bleiben Sie gesund!

*Markus Elsener*  
*Koordinator Kurse und Gruppen*

# Stadt St. Gallen – Lebensraum im Alter

**«Wir haben vielfältige Ressourcen und wollen diese auch einbringen.» So eine von vielen Stimmen der Seniorinnen und Senioren, die an der Zukunftswerkstatt am 12. September 2020 rege zur Frage diskutierten, wie altersfreundlich die Stadt St. Gallen ist.**

Eingebettet in die Erarbeitung der Strategie «Alter und Gesundheit 2030», die der Stadtrat erarbeiten lässt, machte dieser Anlass den Auftakt zum partizipativen Teil des Prozesses. Das Interesse war gross, der Austausch angeregt, kritisch und ideenreich. Eines zeigte sich eindrücklich: Der demografische Wandel ist auch in der Stadt St. Gallen spürbar. Die St.Gallerinnen und St.Galler werden deutlich älter, bleiben länger gesund und aktiv und leben oft bis ins hohe Alter im eigenen Haushalt. Die Bevölkerungsgruppe der älteren Frauen und Männer wird heterogener, die individuellen Bedürfnisse werden vielfältiger. Diesen veränderten gesellschaftlichen Chancen und Herausforderungen soll mit einer neuen Altersstrategie Rechnung getragen werden.

Der Strategieprozess erfolgt in drei Phasen. Zuerst werden die Grundlagen erarbeitet. Dabei werden die aktuellen Trends aufgezeigt und geklärt, wo sich die Stadt mit ihrer Alterspolitik aktuell bewegt. Im Zentrum der zweiten Phase steht der Einbezug der Bevölkerung und wichtiger Akteure. Die aus der Zukunftswerkstatt und den Gesprächsrunden mit besonderen Gruppen gewonnenen Erkenntnisse werden in einem nächsten Schritt in verschiedenen Workshops entlang der fünf bereits definierten Handlungsfelder und vier Querschnittsthemen diskutiert. Zu diesen Workshops sind Fachpersonen eingeladen, die aus ihren ganz unterschiedlichen Perspektiven ihre Erfahrungen aus der Praxis einbringen. Dieser partizipative Prozess schliesst mit der Diskussion der Ergebnisse durch die Mitglieder der Konferenz für Alters- und Behindertenfragen (KABF) im November 2020.

Die Themen der einzelnen Handlungsfelder und Querschnittsbereiche stehen für sich und sind im Alltag doch stets miteinander verbunden. Die aus Phase eins und zwei gewonnenen Erkenntnisse fliessen in der dritten und letz-

ten Phase in den Strategiebericht ein. Im Sommer 2021 soll der Bericht der Bevölkerung vorgestellt und die Massnahmen anschliessend umgesetzt werden.

*Notiert: Jacqueline Wenger, Gesellschaftsfragen Stadt St.Gallen*



## «Ich war immer sehr neugierig, wollte den Sachen auf den Grund gehen.»

**Man schrieb das Jahr 1946. Gottfried Lindner ist 9 Jahre alt und wohnt in Deutschland im Bundesland Sachsen, im Erzgebirge. Um sich von den Kriegswirren zu erholen und den Nachkriegswirren unter der russischen Besatzung zu entgehen, beschliesst seine Mutter, mit ihm und seinem 2 Jahre alten Bruder zu ihren Eltern in die USA zu reisen. Seine Mutter hatte einen amerikanischen Pass und war die Tochter von ausgewanderten deutschen Eltern. Als blinder Passagier reist sein jüngerer Bruder mit, noch ungeboren im Mutterschoss. Geplant war ein kurzer Aufenthalt. Daraus werden schliesslich 3 Jahre, bedingt durch eine Ausreisesperre der USA und dann eine Einreisesperre der 4 Besatzungsmächte nach Deutschland.**

Gottfried geht 3 Jahre lang in den USA im Staate Massachusetts zur Schule. Er freundet sich mit seinem Klassenkameraden Larry an, dem Sohn eines Pfarrers. Hier lernt er verschiedene Ordnungen kennen: Bei ihm zu Hause ist immer alles schön aufgeräumt, bei Larry liegt viel herum, eher chaotisch. Gottfried erkennt, aha, so geht es auch.

In der Schule soll ein Aufsatz mit dem Thema «Christbaum» geschrieben werden. Sein Aufsatz sticht aus den anderen hervor, und Gottfried wird aufgerufen, seinen Aufsatz an der Weihnachtsfeier der Schule vorzutragen. Weil er so gekonnt vorliest, wird er vom anwesenden Vater von Larry, dem Pfarrer, gebeten, dies auch im Gottesdienst zu tun. Darauf folgt an einem Gottesdienst, an dem speziell an die Kinder in der Gemeinde gedacht wird, die Lesung des Evangeliums. Das erste Mal im Talar von einem Chormitglied und mit Sicherheitsnadeln der Körpergrösse angepasst. So fängt sein Kirchendienst an – mit 11 Jahren.

1949 kehren sie zurück nach Deutschland und wohnen im zerbombten Nürnberg. Zu viert bewohnen sie als Untermieter zwei Zimmer. Für 9 Personen gibt es gerade mal 1 Bad und 1 Klo. Noch viele Strassen und Wege sind mit Trümmern übersät.

Auf die Frage, was er beruflich gelernt habe, meint er: «Ich habe nichts gelernt, ich habe keine meiner 3 be-

suchten Schulen abgeschlossen, aber die nötigen 9 Jahre Schulpflicht absolviert.» Mit 15 Jahren muss er die Schule abbrechen und mithelfen, Geld zu verdienen. Er macht eine Anlehre als Stricker in einer Strumpffabrik. Sein Vater, der aus dem russischen Sektor in den Westen flüchten konnte, kauft sich 2 Strickmaschinen mit Geld, das ihm alte Freunde geliehen haben. Gottfried arbeitet nun im väterlichen Betrieb und wird zwangsweise autodidaktisch Mechaniker. «Ich war immer sehr neugierig und wollte verstehen, was wie funktioniert.»

Mit dem Vater klappte es dann nicht mehr, und Gottfried findet eine Stelle in einer Maschinenfabrik in Baden-Württemberg. Geplant war eine 2½ Jahre dauernde Anlehre als Einstricker. Das bedeutet: Gottfried nimmt neue Strickmaschinen das erste Mal mit Garn in Betrieb. Er hat einen guten Job in der Fabrik und ab und zu eine Montage im In- und Ausland. Das Talent des pfiffigen Gottfried wird erkannt, und man entsendet ihn nach bereits 8 Monaten zu einer Montage in die Schweiz. Das war 1966.

Da er inzwischen fast alle Einzelteile und Funktionen der Maschine im Kopf hat, ist es ihm möglich, zu Hause ein Problem zu lösen. Ein Kunde wollte ein bestimmtes Muster auf den Maschinen, die Gottfried zur Verfügung standen, stricken, was bisher nur auf den Konkurrenzmaschinen aus England möglich war. Das hatten weder die Ingenieure noch Konstrukteure noch Meister fertiggebracht. Nach einem Abend und der halben Nacht ist das Problem gelöst. Die Lösung sichert der Firma einen Auftrag über 1 Million DM. Gottfried bekommt keinen Pfennig als Anerkennung. Die Frustration darüber auf der einen Seite und ein seit 3 Jahren immer wieder erneuerter Anstellungsvertrag einer St.Galler Strickerei auf der anderen Seite, führen zur Übersiedlung in die Schweiz. Nach einigen Wechseln des Arbeitgebers, auch bei «Mach Dich auf die Rohnersocken» als Abteilungsleiter, findet er mit 50 Jahren seine letzte Arbeitsstelle. Ihm ist wichtig, dass seine Frau, seine Tochter und sein Sohn in der gewohnten Umgebung in St. Gallen bleiben können. Der Papa pendelt also bis zuletzt. Im Jahr 2002 geht er in Rente. In den ganzen Jahren der Arbeit hatte Gottfried meist nur Ärger mit den Hierarchien

nach oben, oft mit dem Chef direkt, ganz selten auf der gleichen Ebene und fast nie nach unten. Er sagte: «Was ich weiss, das weiss ich, und das vertrete ich auch.»

Plötzlich klingelt Gottfrieds Mobiltelefon während unseres Interviews, er benutzt es nur als seinen Wecker. Es ist Zeit für die Einnahme eines Medikaments. Dann erzählt er die Geschichte über seinen kürzlichen Kampf mit den Pflegerinnen und Ärzten, zuerst im Kantonsspital und anschliessend auch in der Geriatrie. Seine Medikamenteneinnahmezeiten, von seinem Hausarzt vorgegeben, stimmen nicht mit denen der Spitäler überein. Also rennt er immer zu seinen Zeiten den Medikamenten hinterher. Nach 2 Tagen setzt er sich schliesslich durch und bekommt nun alle Medikamente jeden Morgen für den ganzen Tag zur selbstständigen Einnahme ausgehändigt. Wo bleiben da die Förderung und Erhaltung der Selbstständigkeit?

Es ist 1969, als sich Familie Lindner in St. Gallen niederlässt. Die Türglocke klingelt, ein Mann steht vor der Tür und sagt: «Ich bin euer Pfarrer.» Persönlich begrüsst und

willkommen geheissen zu werden, das hat ihn sehr gefreut. Die Familie ist Mitglied der evangelisch-lutherischen Kirche. In dieser Gemeinschaft engagiert er sich im Kirchenvorstand und als Lektor und wird mit Lektoren der anderen lutherischen Gemeinden der Schweiz nach Österreich gesandt zur Ausbildung in Liturgie und Theologie. Vorlesen ist eine Kunst, es geht um das richtige Atmen und die deutliche Aussprache. Die Gottesdienste der evangelisch-lutherischen Kirche finden am ersten Sonntag im Monat in der ökumenischen Kirche Halden statt. Hier nährt Gottfried Lindner sein Gottvertrauen und spürt im Innersten: «Ich bin mein ganzes Leben von Gott geführt worden, auch durch die Tiefen.» Leider merkt der Mensch erst hinterher, dass das alles gut für ihn war.

Nach der Pensionierung mit 65 geniesst er mit seiner Frau erstmals das Privileg, seine Ferien um 1 Woche verlängern zu können. Dann, nach 4 Wochen zu Hause, sagt er sich: «Das kann es doch nicht gewesen sein.» Fortan engagiert er sich als freiwilliger Rotkreuzfahrer bis zum Alterslimit von 80 Jahren und bei Pro Senectute im



Steuererklärungsdienst. Er ist einer der ersten Mitarbeitenden im neu geschaffenen Administrativen Dienst bei Pro Senectute. Diese sozialen Engagements, die er bis zur Coronakrise ausübte, verschafften ihm viel Befriedigung.

Jetzt, im Alter von 83 Jahren, ist er gesundheitlich mehr mit sich selber beschäftigt, er ist sich selber zur Aufgabe geworden. Augenzwinkernd meint er, sein Leben sei jetzt beherrscht vom Taktfahrplan der Pilleneinnahme. Daneben pflegt er seine «Spleens»: Mit dem Computer erstellt er alle möglichen Tabellen und Listen, zum Beispiel, wie oft er am Tag die 48 Stufen zur Wohnung überwindet und die Zeit, die er täglich beim Laufen verbringt. Auch ein Fahrtenbuch führt er: Wie viel Autokilometer werden gefahren und wohin. Das ist nun abgeschlossen, weil er seinen Führerschein freiwillig abgegeben hat. Abends schaut er sich gerne einen Krimi an – zum Einschlafen. Nach politischen Sendungen gelingt das eher selten. Jeden Abend betet er, es möge die gute Führung weiter gehen.

*Notiert: Albert Baumgartner*



Bild: Regina Kühne

# EL-Reform: Überblick über die wichtigsten Neuerungen

**Seit dem Jahr 2000 hat sich der Bezug von Ergänzungsleistungen (EL) in der Schweiz auf fünf Milliarden Franken pro Jahr mehr als verdoppelt. Eine weitere Zunahme von EL-Bezügerinnen und -Bezügern ist zu erwarten. Um das allgemeine Leistungsniveau der EL zu sichern, wurde im September 2018 im Nationalrat eine umfassende EL-Reform beschlossen, die am 1.1.2021 in Kraft tritt.**

Wir haben die wichtigsten Neuerungen für Sie zusammengefasst:

**Erhöhung Mietzinsmaxima:** Seit dem Jahr 2000 waren die Mietzinsmaxima nicht angepasst worden, eine Erhöhung wurde deshalb dringend nötig. Neu werden in der Stadt St. Gallen monatliche Mietzinse in der Höhe von maximal CHF 1325 für Alleinstehende und CHF 1575 für Ehepaare angerechnet. Diese Erhöhung ist sehr erfreulich, geht jedoch einher mit dem definitiven Wegfall der ausserordentlichen EL, die es ermöglichte, einen höheren Mietzins zu finanzieren. Veränderungen gibt es auch für Konkubinatspaare und Personen, welche in einer Wohngemeinschaft

leben. In diesen Fällen beträgt das Mietzinsmaximum immer die Hälfte des Mietzinsmaximums für Ehepaare, also CHF 787.50. Beispielsweise können in Zukunft Konkubinatspaare, bei denen beide Personen einen EL-Anspruch haben, folglich höchstens dasselbe Mietzinsmaximum geltend machen wie Ehepaare.

**Vermögensschwelle / Vermögensfreibeträge:** Neu gibt es eine Vermögensschwelle. Wer als Einzelperson mehr als CHF 100 000 Vermögen hat, kann keine EL beantragen. Bei Ehepaaren liegt die Vermögensschwelle bei CHF 200 000. Der Wert einer selbst bewohnten Liegenschaft wird nicht zum Vermögen dazu gezählt. Ausserdem werden die Vermögensfreibeträge von CHF 37 500 auf CHF 30 000 für Alleinstehende und bei Ehepaaren von CHF 60 000 auf CHF 50 000 gesenkt.

**Strengere Regelung bei Vermögensverbrauch:** Vermögenswerte, auf die eine Person freiwillig verzichtet hat, werden bei der EL-Berechnung so behandelt, als wären sie noch vorhanden. Nach dem geltenden Recht wird ein Vermögensverzicht nur angenommen, wenn er freiwillig erfolgt ist und

die betroffene Person keine gleichwertige Gegenleistung erhalten hat. Neu werden übermässige Vermögensrückgänge ohne wichtigen Grund als Verzicht gerechnet. Kontrolliert wird der Zeitraum von 10 Jahren vor Anmeldung einer Ergänzungsleistung. Als wichtiger Grund gilt etwa die Deckung des Lebensunterhalts vor dem EL-Bezug bei ungenügendem Einkommen, notwendige Investitionen in den Werterhalt von Immobilien oder die Bezahlung von zahnärztlichen und anderen medizinischen Behandlungskosten, die nicht durch eine Versicherung gedeckt sind. Als übermässiger Verbrauch gilt beispielsweise ein Betrag von CHF 15 000 bei einem Vermögen von CHF 100 000.

Anrechnung der tatsächlichen Krankenversicherungsprämie: Die Prämie für die obligatorische Krankenversicherung wird bei der EL-Berechnung als Ausgabe berücksichtigt. Nach dem geltenden Recht wird aktuell in der Stadt St.Gallen ein Pauschalbetrag in der Höhe von CHF 465 angerechnet. Bei Personen, die bei einer günstigen Krankenkasse versichert sind, führt dies zu einer Übervergütung. Neu wird bei der EL-Berechnung nur noch die tatsächliche KVG-Prämie berücksichtigt, wenn diese unter dem Pauschalbetrag liegt.

Rückerstattung durch Erben: Künftig müssen EL, die eine Person in den letzten zehn Jahren vor ihrem Tod er-

hielt, aus dem Nachlass zurückbezahlt werden. Bei Ehepaaren wird die Rückzahlung erst nach dem Tod des zweiten Ehegatten fällig. Auf den Nachlass wird ein Freibetrag von CHF 40 000 gewährt. Fällt der Nachlass geringer aus, besteht keine Rückerstattungspflicht. Die Regelung gilt nur für EL, die nach dem 1. Januar 2021 bezogen wurden. Beispiel: Ein EL-Bezüger hinterlässt einen Nachlass von CHF 60 000 und hat vor seinem Tod CHF 30 000 an Ergänzungsleistungen bezogen. Den Betrag von CHF 20 000 müssen die Erben zurückerstatten.

Falls durch die Neuerungen eine Kürzung der EL entsteht, gilt während einer dreijährigen Übergangsfrist noch das alte Recht. So können Sie sich auf die neue wirtschaftliche Situation einstellen, und eine allfällige Kürzung wird während dreier Jahre abgemildert. Bei Personen, bei denen die EL-Reform zu höheren Leistungen führt sowie bei Personen, deren EL-Anspruch erst nach dem 1. Januar 2021 entsteht, wird das neue Recht dagegen sofort zur Anwendung kommen.

Haben Sie Fragen zur Ergänzungsleistung?  
Wir beraten Sie kompetent, diskret und unentgeltlich.  
Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, St. Gallen,  
Tel. 071 227 60 00.

*Notiert: Christina Gill*

# «Sozialzeit-Engagement in der Zeit der Coronapandemie»

**Frau Dudler, neunundfünfzig Jahre alt aus St. Gallen, ist als Haushelferin und Mahlzeitenverteilerin für die Pro Senectute tätig. Ich wollte wissen wie sie diese spezielle Zeit der Pandemie erlebt.**

Wie erleben Sie die Zeit der Coronapandemie als Haushelferin und als Mahlzeitenverteilerin der Pro Senectute?

So auf den ersten Blick hat sich nicht wahnsinnig viel verändert, ausser dass man die Abstandsregeln und Hygieneregeln einhält. Zu Beginn haben die Seniorinnen und Senioren Corona nicht so ernst genommen. Erst als der Lockdown kam wurden die Ängste teilweise grösser. Manche Kundinnen und Kunden, die an Demenz erkrankt sind, vergessen das Virus und finden es dann lustig, wenn ich mit Maske zu ihnen komme.

Was hat sich für Sie verändert seit dem Ausbruch von Covid-19?

Ich habe weniger Kontakte, auch privat. Ich erlebe, dass auch teils junge Leute, solche die keiner Risikogruppe

angehören, sehr vorsichtig und zurückhaltend sind. Einige Seniorinnen und Senioren fühlen sich einsam. Sie bekommen zu Hause keinen Besuch, haben oder hatten fast nur noch telefonisch Kontakt mit den Angehörigen und gehen nicht nach draussen. Es tut mir dann leid für die Betroffenen, und so habe ich an Ostern eine meiner Kundinnen besucht – natürlich mit Abstandhalten, aber eben doch persönlich, und sie hat sich sehr gefreut.

Wie bedeutend ist das Sozialzeit-Engagement Ihrer Meinung nach in der Zeit der Pandemie?

Ich finde es sehr bedeutend. Die Haushelferin ist gerade jetzt noch mehr willkommen. Als Person, mit der man sich austauschen kann, wenn sonst kaum Kontakte möglich sind. Auch die Kundinnen und Kunden des Mahlzeitendienstes schätzen es, dass mittags das Essen gebracht wird. Gerade jetzt in der Zeit in der das Einkaufen anders ist und einige Angst haben das Haus zu verlassen. Sie sind sehr dankbar, dass wir kommen. Wichtig finde ich auch, dass man die Ängste der Menschen nicht

schürt, sondern versucht Mut zu machen und positiv zu bleiben, ohne zu verharmlosen.

### Wie haben Sie während der Coronazeit die Pro Senectute wahrgenommen?

Ich finde, dass meine Arbeit bei der Pro Senectute sehr wertgeschätzt wird, was nicht überall selbstverständlich ist. Die ersten Masken, welche zur Verfügung gestellt wurden, waren nicht ideal zu tragen – die neuen sind besser. Dass meine Kolleginnen, die über 65 Jahre alt sind, während einiger Zeit nicht arbeiten durften, hat mir für sie leidgetan. Ich habe sie gerne vertreten, das war für mich selbstverständlich.

*Notiert: Karin Heiss*



Bild: Daniel Ammann

# Senioren und Seniorinnen in Schule, Kindergarten und Betreuung

**Seit 2007 führt Pro Senectute in Zusammenarbeit mit der Abteilung Schule und Musik das Angebot Senioren und Seniorinnen in Schule, Kindergarten und Betreuung. Mehr als 50 Personen leisten aktuell einen Einsatz.**

Pro Senectute kommt dabei die Aufgabe zu, interessierte Seniorinnen und Senioren über die Inhalte und Rahmenbedingungen zu informieren, die Motivation für den Einsatz zu klären und mögliche Formen des Engagements aufzuzeigen. Ebenso hilft sie bei den Überlegungen, was wohl am besten zur interessierten Person passt.

Aufseiten der Schule klärt eine Koordinatorin die Bedürfnisse in den Schulhäusern der Stadt St. Gallen. Danach werden in einem Gespräch zwischen der Schulleitung, der Lehrperson und dem oder der interessierten Senior resp. Seniorin die gegenseitigen Erwartungen geklärt und der konkrete Einsatz vereinbart. Ein wichtiger Grundsatz ist, dass Einsätze nicht dazu dienen, reguläre Lehrkräfte zu ersetzen oder beim Einsatz von speziellen Fördermassnahmen zu sparen. Vielmehr sollen die

Lehrkräfte unterstützt und die Möglichkeiten im Unterricht erweitert werden. So hilft zum Beispiel ein Senior als «Chindsgi-Opa» der Kindergärtnerin und ermöglicht, dass sie mit den Kindern regelmässig in den Wald kann. Eine andere Seniorin unterstützt eine Lehrerin in der Handarbeit und leitet einzelne Kinder ganz direkt in unterschiedlichen Arbeiten an. Natürlich werden Kinder auch in sprachlichen, mathematischen oder allgemeinbildenden Fächern unterstützt.

Mit der Möglichkeit für die beteiligten Senioren und Seniorinnen, jährlich an einer Weiterbildungsveranstaltung teilzunehmen und sich in Erfahrungsaustausch-Gruppen sowie zum Jahresessen zu treffen, wird die Wertschätzung von Stadt und Pro Senectute für das grosse Engagement zum Ausdruck gebracht.

Die Einsätze sind für alle Beteiligten ein Gewinn. Die Lehrer und Lehrerinnen werden in ihrer anspruchsvollen Aufgabe unterstützt, und die Kinder können neue Erfahrungen machen, die sonst nicht möglich wären. Beim

Gespräch mit den beteiligten Senioren und Seniorinnen fällt immer wieder das Leuchten in den Augen auf, wenn sie von «ihren» Kindern, von der Zusammenarbeit mit «ihrem» Lehrer oder «ihrer» Lehrerin sprechen. Ein wirklich untrügliches Zeichen, wie viel Freude und Zufriedenheit dieses Engagement ermöglicht.

Haben Sie selber oder jemand aus Ihrem Bekanntenkreis Lust auf einen Einsatz? Melden Sie sich unverbindlich bei der Pro Senectute, Tel. 071 227 60 00.

*Notiert: Roberto Bertozzi*



Bild: Pro Senectute



Bild: Daniel Ammann

# Sport hält uns fit

Auch wenn sich Sportmuffel gerne auf das Zitat «No Sports» von Churchill beziehen, belegen Studien doch, dass Sport eine positive Auswirkung auf die Gesundheit hat. So können durch Sport die Herz-Kreislauf-bedingten Todesfälle von 70 auf 40 pro 10 000 Menschen vermindert werden. Dies aufgrund der positiven Wirkung des Sports: Das Herz wird trainiert, der Blutdruck sinkt und die Sauerstoffversorgung wird verbessert. Und nicht zu vergessen – alle der angebotenen Sportarten dienen auch der Sturzprävention indem das Gleichgewicht trainiert wird und/oder die Muskulatur gestärkt wird. Es gibt viele Möglichkeiten, Sport zu treiben, suchen Sie sich eine aus.

## Sport im Wasser

Seiten

Aqua Fit und Wassergymnastik

17–18

## Sport im Haus

Fit und beweglich; Line Dance; Tennis; Zumba Gold 19–23

## Sport in der Natur

Wanderungen und Velotouren 24–31

## Wellness

Beckenboden und Atem; Freier atmen – freier leben; Qi Gong; Yoga 33–35



## Das Gelenk entlastende Ausdauer- und Krafttraining

Da Sie im Wasser nur noch einen Zehntel des Körpergewichts haben, ist Aqua Fit die ideale Gelenk entlastende Trainingsform im tiefen Wasser. Eine spezielle Weste verleiht Ihnen den nötigen Auftrieb, damit Sie sich voll auf die Übungsausführung konzentrieren können.

### Kursinhalt

Training von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Aqua Fit kombiniert wirkungsvoll Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining.

Der sanfte Widerstand des Wassers stärkt das Herz- und Kreislauf- sowie das Immunsystem und verbessert die Skelett-Muskulatur.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Bewegung im Wasser. Der Kurs eignet sich auch für Nichtschwimmer und Nichtschwimmerinnen, welche sich ins tiefe Wasser trauen. Der Schwimmgurt verhindert ein Absinken.

Als Alternative eignen sich sonst Wassergymnastikkurse. In diesen Kursen stehen die Teilnehmenden im Wasser auf dem Bassinboden.

### Hinweis

Einstieg über eine Badeleiter. Keine Treppe vorhanden. Wassertemperatur ca. 28 °C.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils dienstags 12.15 bis 13.00 Uhr
<b>Daten</b>	5.1. bis 30.3.2021 (12 Kurstage) Ausfalldatum: 2.2.2021 27.4. bis 29.6.2021 (10 Kurstage)
<b>Ort</b>	Hallenbad Blumenwies, Martinsbruggstrasse 25, 9016 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 204.– für 12 Lektionen inkl. Eintritt Hallenbad und Weste Fr. 170.– für 10 Lektionen inkl. Eintritt Hallenbad und Weste
<b>Leitung</b>	Ursula Rohrer

# Wassergymnastik <sup>★</sup> 152 - 156

## Trainieren Sie Ihre Fitness im Wasser

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

### Kursinhalt

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

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Bewegung im Wasser.

### Hinweis

Einstieg ins Wasser über eine Treppe.  
Wassertemperatur ca. 29°C.

### Tag / Zeit

**Gruppe 1:** Montags 09.40 bis 10.30 Uhr  
**Gruppe 2:** Dienstags 11.10 bis 12.00 Uhr  
**Gruppe 3:** Mittwochs 13.45 bis 14.35 Uhr  
**Gruppe 4:** Dienstags 10.00 bis 10.50 Uhr  
**Gruppe 5:** Freitags 09.45 bis 10.35 Uhr

### Daten

**Gruppe 1:** 4.1. bis 5.7.2021 (25 Kurstage)  
Ausfalldaten: 5.4. / 24.5.2021  
**Gruppe 2:** 5.1. bis 6.7.2021 (25 Kurstage)  
Ausfalldaten: 6.4. / 25.5.2021  
**Gruppe 3:** 6.1. bis 7.7.2021 (25 Kurstage)  
Ausfalldaten: 7.4. / 26.5.2021  
**Gruppe 4:** 12.1. bis 22.6.2021 (20 Kurstage)  
Ausfalldaten: 2.2. / 13.4. /  
20.4. / 15.6.2021  
**Gruppe 5:** 15.1. bis 25.6.2021 (19 Kurstage)  
Ausfalldaten: 5.2. / 2.4. /  
16.4. / 23.4. / 18.6.2021

### Ort

Hallenbad Geriatriische Klinik, (Bürgerhospital), Rorschacherstrasse 94, St. Gallen  
Fr. 15.- pro Kurstag (inkl. Eintritt)

### Kosten

### Leitung

**Gruppen 1 bis 3:** Margarita Giger  
**Gruppen 4 und 5:** Agnes Sieber

# Fit und beweglich

## Aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden tun

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

Viel Spass bei Bewegung, Spiel und Geselligkeit ist garantiert!

### **Kursinhalt**

Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtes und der Bewegungssicherheit im Alltag.

Die Anleitung durch die spezifisch geschulten Leitungspersonen hilft Ihnen, die passenden Übungen und das richtige Mass für sich selber zu finden.

### **Voraussetzungen zum Kursbesuch**

Keine

<b>Tag / Zeit</b>	Unterschiedliche Wochentage je nach Standort
<b>Daten</b>	Die Turn- und Bewegungsstunden finden wöchentlich statt. Während den Schulferien fallen sie aus.
<b>Ort</b>	Verschiedene Standorte in St. Gallen
<b>Anmeldung</b>	Nicht notwendig Kommen Sie einfach zur angegebenen Zeit vorbei.
<b>Kosten</b>	Fr. 7.- pro Stunde Betrag wird bar eingezogen, bitte passend mitbringen

## Gruppen in der Stadt St. Gallen

### Zentrum

**Ort** Turnhalle Heilpäd. Schule, Steingrüblistrasse 1

**Tag/Zeit** Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr

**Leitung** Martha Temprana und Monika Gut

**Ort** Kirchgemeindehaus Linsebühl, Flurhofstrasse 3

**Tag/Zeit** Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Leitung** Priska Knaus

**Ort** Kirchgemeindehaus St. Georgen, Demutstr. 20

**Tag/Zeit** Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

**Leitung** Rocio Agostini und Doris Brändle

**Ort** Kirchgemeindehaus Rotmonten, Berghaldenplatz 4

**Tag/Zeit** Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

**Leitung** Marja-Liisa Clausen

**Ort** St. Otmar, Pfarreisaal, Grenzstrasse 10

**Tag/Zeit** Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr

**Leitung** Priska Knaus

**Ort** Turnhalle Hebel, Gotthelfstrasse 9–11

**Tag/Zeit** Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr

**Leitung** Tatjana Tresp und Doris Brändle

**Ort** Sporthalle Uni St. Gallen, Halle 2, Höhenweg 14

**Tag/Zeit** Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Leitung** Marja-Liisa Clausen

**Ort** Kirchgemeindehaus Riethüsli, Gerhardtstrasse 11

**Tag/Zeit** Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Leitung** Alice Güpfer

### St. Gallen West

**Ort** Kirchgemeindehaus Lachen, Burgstrasse 104

**Tag/Zeit** Mittwoch, 8.30 bis 9.30 Uhr

**Leitung** Monika Gut und Martha Temprana

**Ort** Winkeln, Restaurant Kreuz, Letzistrasse 3

**Tag/Zeit** Donnerstag, 14.30 bis 15.30 Uhr

**Leitung** Jürg Ackermann und Tatjana Zemp

### St. Gallen Ost

**Ort** Kirchgemeindehaus Stephanshorn, Stephanshornstr. 25

**Tag/Zeit** Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Leitung** Jeannette Wey und Martha Temprana

**Ort** Kirchgemeindehaus Heiligkreuz, Lettenstrasse 18

**Tag/Zeit** Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Leitung** Jürg Ackermann und Rocio Agostini

# Line Dance <sup>★</sup> 176 / 177 / 178

## Kommen Sie in Bewegung und bleiben Sie fit

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

### Kursinhalt

Line Dance wird, wie der Name es bereits sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Beim Line Dance gibt es keine Paare, jede/r tanzt für sich in einer Formation eine vorher festgelegte Folge von Schritten, die sich immer wiederholen.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

**Beginner:** keine Erfahrung

**Anfänger:** 1 – 3 Jahre Erfahrung

**Könnner:** ab 3 Jahren Erfahrung

### Tag/Zeit

**Beginner:** Jeweils mittwochs von 8.30 bis 9.45 Uhr

**Anfänger:** Jeweils mittwochs von 10.00 bis 11.15 Uhr

**Könnner:** Jeweils dienstags von 10.45 bis 12.00 Uhr

### Daten

**Beginner:** 13.1. bis 23.6.2021 (20 Kurstage)

**Anfänger:** 13.1. bis 23.6.2021 (20 Kurstage)

**Könnner:** 12.1. bis 22.6.2021 (20 Kurstage)

Ausfalldaten: Alle Kurse in den Kalenderwochen 6, 18, 19 und 20

### Ort

Tangolokal Almacén, Davidstrasse 42, St. Gallen

### Kosten

Fr. 400.– für 20 Lektionen

### Leitung

Brigitte Gemperle

# Tennis <sup>★</sup> 182 / 183

## Ein vielseitiger und gesunder Sport

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

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

### Kursinhalt

Erlernen oder Auffrischen der nötigen Technik.

### Voraussetzungen

Anfänger: Keine

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

### Hinweis

Hallenturnschuhe und bequeme sportliche Kleidung mitbringen.

Rackets sind vorhanden.

### Tag/Zeit

### Anfänger

Jeweils donnerstags von 9.00 bis 10.00 Uhr

### Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene

Jeweils donnerstags von 10.00 bis 11.30 Uhr

### Daten

### Beide Niveaus

#### 1. Durchführung

4.2. bis 11.3.2021 (6 Kurstage)

#### 2. Durchführung

8.4. bis 13.5.2021 (6 Kurstage)

### Ort

Ullmann-Halle, Gaiserwaldstrasse 16, St. Gallen

### Kosten

### Anfänger

Fr. 168.– für 6 Lektionen

### Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene

Fr. 252.– für 12 Lektionen

### Leitung

Peter Halter

# Zumba Gold<sup>★</sup> 180 / 181

## Spüren Sie den Rhythmus und bewegen Sie sich dazu

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

### Kursinhalt

Sie bewegen sich mit einfachen Schrittabfolgen zu latein-amerikanischer und aktueller Musik.

Jede/r für sich und in einer Weise, die zu ihm/ihr passt. Dabei werden Muskulatur und Herz-Kreislauf-System gestärkt und ganz allgemein die Kondition verbessert.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Bewegung zu lateinamerikanischer und aktueller Musik.

<b>Tag / Zeit</b>	Gruppe 1: Jeweils mittwochs von 9.00 bis 10.00 Uhr Gruppe 2: Jeweils donnerstags von 9.00 bis 10.00 Uhr
<b>Daten</b>	Gruppe 1: 6.1. bis 7.7.2021 (24 Kurstage) Ausfalldaten: 3.2. / 14.4. / 21.4.2021 Gruppe 2: 7.1. – 8.7.2021 (23 Kurstage) Ausfalldaten: 4.2. / 15.4. / 22.4. / 13.5.2021
<b>Ort</b>	Dance Factory 4 You Dianastrasse 14, 9008 St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 368.– für 23 Lektionen bzw. Fr. 384.– für 24 Kurstage
<b>Leitung</b>	Claudia Höhener

# Wanderungen<sup>★</sup>

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

## **Anmeldung Halbtageswanderungen**

Am Tag der Wanderung zwischen 8 und 10 Uhr telefonisch bei der jeweiligen Leitung. Sollte Ihnen die telefonische Anmeldung in Ausnahmefällen nicht möglich sein, kommen Sie zur angegebenen Zeit zum Treffpunkt und lösen Sie Ihr Billett selber.

## **Anmeldung Tageswanderungen**

Bis am Vorabend der Wanderung per Mail oder Telefon bei der entsprechenden Leitungsperson.

## **Anforderungen Halbtageswanderungen**

Leichte Nachmittagswanderungen mit wenig auf und ab, Wanderzeit ungefähr 2 Stunden.

## **Anforderungen Tageswanderungen**

Drei bis vierstündige Wanderungen mehrheitlich über gelb markierte Wanderwege.

## **Kosten Halbtageswanderungen**

Fr. 8.– exkl. Verpflegung, Billette und Eintritte (Barzahlung vor Ort)

## **Kosten Tageswanderungen**

Fr. 10.– exkl. Verpflegung, Billette und Eintritte (Barzahlung vor Ort)

## **Detailinformationen**

Informationen zu Treffpunkt, Verpflegung und Durchführung erfahren Sie am Vortag der Wanderung unter 071 227 60 27 (Achtung: für Kurzwanderungen ab 20 Uhr, für Tageswanderungen ab 12 Uhr).

## **Änderungen der Route / Verschiebung der Durchführung**

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

## **Versicherung**

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



## Halbtageswanderungen

### **Neujahrsgrüßung** (Details auf separatem Flyer)

**13.1.2021** – auf 60 m / ab 50 m / 3,5 km / 1 Stunde

**Leitung:** Hugo Eugster, Tel. 071 277 28 70

### **Station Roggwil – Berg – Arbon**

**27.1.2021** – auf 50 m / ab 210 m / 8 km / 2 Stunden

**Leitung:** Ruedi Thüler, Tel. 078 661 88 60

### **Arenenberg**

**10.2.2021** – auf 180 m / ab 180 m / 7,1 km / 2¼ Stunden

**Leitung:** Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

### **Oberegg – Blatten – Eggen – Walzenhausen**

**24.2.2021** – auf 150 m / ab 290 m / 7 km / 2¼ Stunden

**Leitung:** Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

### **Stoss – Gais**

**10.3.2021** – auf 130 m / ab 155 m / 7 km / 2 Stunden

**Leitung:** Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

### **Dietfurt – Wattwil**

**24.3.2021** – auf 134 m / ab 133 m / 7,7 km / 2 Stunden

**Leitung:** Hugo Eugster, Tel. 071 277 28 70

### **Mettlen – Bruederloch – Mettlen**

**7.4.2021** – auf 140 m / ab 140 m / 7 km / 2 Stunden

**Leitung:** Ruedi Thüler, Tel. 078 661 88 60

### **Blueschtwanderung: Muolen – Amriswil**

**21.4.2021** – auf 123 m / ab 177 m / 7,5 km / 2¼ Stunden

**Leitung:** Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

### **Matzingen – Lommis**

**5.5.2021** – auf 100 m / ab 80 m / 7,4 km / 2¼ Stunden

**Leitung:** Hugo Eugster, Tel. 071 277 28 70

### **Irswanderung: Rund um Rüthi**

**19.5.2021** – auf 50 m / ab 50 m / 7 km / 2 Stunden

**Leitung:** Anita Lampugnani, Tel. 071 298 17 73

### **Honegg – St. Anton – Kaien (Rehetobel)**

**2.6.2021** – auf 220 m / ab 300 m / 7,3 km / 2¼ Stunden

**Leitung:** Ruedi Thüler, Tel. 078 661 88 60

### **Aadorf – Elgg – Fahrenbachtobel**

**16.6.2021** – auf 175 m / ab 75 m / 7 km / 2¼ Stunden

**Leitung:** Annamarie Kern, Tel. 071 877 20 65

### **Trübbach – Sargans**

**30.6.2021** – auf 150 m / ab 150 m / 7 km / 2 Stunden

**Leitung:** Hugo Eugster, Tel. 071 277 28 70

## Tageswanderungen

**Fondue-Wanderung** (Details auf separatem Flyer)

**25.1.2021**

**Leitung:** Roland Brunner, Tel. 079 757 08 55

**Jass-Wanderung** (Details auf separatem Flyer)

**22.02.2021**

**Leitung:** Bernadette Wang, Tel. 079 381 32 94

**Meilen – Goldküste – Feldbach ZH**

**8.3.2021** – auf 380 m / ab 390 m / 15 km / 4¼ Stunden

**Leitung:** Roland Brunner, Tel. 079 757 08 55

**Hüttwilen – Eschenz – Mammern**

**22.3.2021** – auf 319 m / ab 358 m / 11,8 km / 3½ Stunden

**Leitung:** Bernadette Wang, Tel. 079 381 32 94

**Blueschtwanderung Zuckenriet TG**

**Dienstag, 6.4.2021** – auf 311 m / ab 311 m / 13 km / 3 Stunden

**Leitung:** Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81

**St. Gallen – Neukirch – Egnach**

**19.4.2021** – auf 165 m / ab 465 m / 13,1 km / 3½ Stunden

**Leitung:** Kurt Bühler, Tel. 079 333 96 83

**Staad – Buechberg – Altenrhein**

**3.5.2021** – auf 229 m / ab 233 m / 14,2 km / 3½ Stunden

**Leitung:** Kurt Bühler, Tel. 079 333 96 83

**Matzingen – Sirnach TG**

**17.5.2021** – auf 186 m / ab 83 m / 14 km / 3¾ Stunden

**Leitung:** Andreas Gehrig, Tel. 077 436 72 71

**Sibilingen – Merishausen SH**

**31.5.2021** – auf 423 m / ab 419 m / 11,3 km / 3½ Stunden

**Leitung:** Bernadette Wang, Tel. 079 381 32 94

**St.Antönien – Stels GR**

**14.6.2021** – auf 362 m / ab 659 m / 9 km / 3½ Stunden

**Leitung:** Bernadette Wang, Tel. 079 381 32 94

**Sommerwanderwoche Innertkirchen BE**

(Details auf separatem Flyer)

**27.6. bis 3.7.2021**

**Leitung:** Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81

# Wintersportwoche 2021 in Adelboden

Vom Sonntag, 17., bis Samstag, 23. Januar 2021, bieten wir für Seniorinnen und Senioren, die Freude am Winterwandern und Schneeschuhlaufen haben, eine Ferienwoche in Adelboden an. Ursi Boesch und Kurt Breu werden die Woche leiten. Ausschreibungsunterlagen und Anmeldeformulare sind bei der Pro Senectute Stadt St. Gallen erhältlich.

## Galerie Wanderfotos und Persönlichkeitsschutz

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

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

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

# Schneeschuhwandern<sup>★</sup>

Trotz Schnee und Kälte müssen Wandernde im Winter nicht auf Erlebnisse in der freien Natur verzichten. Mit Schneeschuhen wandern wir während drei- bis vierstündigen Touren mit Gleichgesinnten durch verschneite Landschaften und erleben die Stille der Natur. Der Tourenleiter gibt, falls nötig, eine Einführung in die Technik.

## Voraussetzungen zur Teilnahme

Geeignete eigene oder gemietete Ausrüstung. Schneeschuhe, Wanderstöcke mit Schneetellern, feste Wanderschuhe, warme Bekleidung, Tagesrucksack und Verpflegung.

## Wochentag

Jeweils mittwochs

## Daten / Tourenleitung

Mittwoch, 9. Dezember 2020	Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81
Mittwoch, 23. Dezember 2020	Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81
Mittwoch, 13. Januar 2021	Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81
Mittwoch, 3. Februar 2021	Roland Brunner, Tel. 079 757 08 55
Mittwoch, 17. Februar 2021	Kurt Breu, Tel. 079 248 81 81
Mittwoch, 3. März 2021	Roland Brunner, Tel. 079 757 08 55
Mittwoch, 17. März 2021	Roland Brunner, Tel. 079 757 08 55

**Hinweis**

Die Anzahl der Teilnehmenden ist pro Tour auf 20 Personen begrenzt.

**Programmänderungen / Absage der Durchführung**

Die Touren werden nur bei guten Schneeverhältnissen durchgeführt. Liegt kein Schnee oder ist das Wetter schlecht, werden die Touren ohne Ersatz abgesagt. Es gibt kein Verschiebungsdatum.

**Auskunft und Anmeldung für die einzelnen Touren**

Die Touren mit Route und weiteren Informationen werden jeweils bis Montagmittag per E-Mail bekannt gegeben. Der Versand erfolgt an die den Tourenleitern bekannten und/oder gemeldeten E-Mail-Adressen. Die Anmeldung erfolgt direkt via E-Mail oder Telefon beim Tourenleiter der jeweiligen Tour.

**Versicherung**

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Kosten**

Fr. 10.– pro Tour exkl. Verkehrs- und Verpflegungskosten (Barzahlung vor Ort)

# Velotouren

Ab Ende April bis Ende August stehen im zweiwöchentlichen Rhythmus jeweils montags (Ausnahme 25.5.2021) auch wieder die Radtouren auf dem Programm. Im Angebot der zehn ganztägigen Radtouren sind sowohl eher leichte als auch anspruchsvolle Touren zu finden. Anspruchsvolle Touren sind als «E-Bike-Tour» gekennzeichnet.

## Anforderungen

Die ersten fünf Touren finden vorzugsweise auf Radwegen und verkehrsarmen Strassen statt. Die Streckenlängen betragen 50 – 80 km. Die als «E-Bike-Tour» bezeichneten Touren sind aufgrund der zu bewältigenden Höhenmeter anspruchsvoll; bei den anderen Touren ist das Mitfahren mit Velos ohne Elektroantrieb gut möglich.

## Voraussetzungen zur Teilnahme

Fast alle Teilnehmenden fahren mit E-Bikes, für die leichten Touren sind auch Velos ohne Elektroantrieb geeignet. Alle Velos müssen in verkehrstauglichem Zustand sein. Das Tragen einer zweckmässigen Kleidung wird empfohlen, das Tragen eines Helms ist obligatorisch. Eine gewisse Grundkondition wird vorausgesetzt, damit Spass und Kontinuität beim gemeinsamen Fahren in der Gruppe gewährleistet ist.

## Hinweis

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

## Kosten

Die Teilnahme an einer Tour kostet CHF 10.– (exkl. ÖV-Tickets und Mittagessen).

## Informationen

Die detaillierten Tourenbeschreibungen mit allen organisatorischen Hinweisen sowie Angaben über Anmeldung, Treffpunkte, Distanzen und Anforderungen können

beim Sekretariat von Pro Senectute St.Gallen, Tel. 071 227 60 28 oder per Mail: [st.gallen@sg.prosenectute.ch](mailto:st.gallen@sg.prosenectute.ch) bestellt werden.

## Übersicht Touren

Datum	Tour	Leitung
Montag, 26.4.2021	Blueschtfahrt durchs Thurgau 58 km / leichte Tour	Daniel Keller 076 443 07 26 <a href="mailto:danielkeller@hotmail.ch">danielkeller@hotmail.ch</a>
Montag, 10.5.2021	Vorarlberger Riet 60 km / leichte Tour	Rosmarie Kaltbrunner 077 424 81 51 <a href="mailto:r.kaltbrunner@hispeed.ch">r.kaltbrunner@hispeed.ch</a>
Dienstag, 25.5.2021	E-Bike-Tour: Fürstenland Süd 70 km / 1'150 Höhenmeter / anspruchsvolle Tour	Urs Kaufmann 078 870 56 93 <a href="mailto:urs.velotouren@bluewin.ch">urs.velotouren@bluewin.ch</a>
Montag, 7.6.2021	E-Bike-Tour: Rund um den Ottenberg 73 km / 1'100 Höhenmeter / anspruchsvolle Tour	Urs Siegwart 079 716 94 73 <a href="mailto:urs.siegwart@bluewin.ch">urs.siegwart@bluewin.ch</a>
Montag, 21.6.2021	Sammelplatz – Rheintal – St. Gallen 68 km / hügelig	Urs Kaufmann 078 870 56 93 <a href="mailto:urs.velotouren@bluewin.ch">urs.velotouren@bluewin.ch</a>

# Haben Sie noch Fragen?



**Besuchen Sie uns an der Davidstrasse 16 in St.Gallen.**

**Wir helfen Ihnen gerne weiter.**



# Beckenboden und Atem<sup>★</sup><sub>171</sub>

## Trainieren Sie Ihr Körperzentrum

Dieser Kurs eignet sich für Frauen, die dem Beckenboden vermehrt ihre Aufmerksamkeit schenken möchten.

### Kursinhalt

Mit Hilfe von Atem- und Körperübungen lernen Sie den Beckenboden sowohl zu entspannen als auch zu kräftigen. So kann auch ein kränklicher Beckenboden neu belebt werden. Die Kraft aus dem Becken kann sich entfalten und der Alltag lässt sich wieder lustvoller gestalten.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils dienstags von 9.30 bis 10.45 Uhr
<b>Daten</b>	12.1. bis 6.7.2021 (22 Kurstage) Ausfall: 2.2. / 13.4. / 20.4. / 15.6.2021
<b>Ort</b>	Praxisgem., Oberer Graben 44, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 550.– für 22 Lektionen
<b>Leitung</b>	Silvia Wild, dipl. Atemtherapeutin und dipl. Beckenbodenkursleiterin

# Freier atmen – freier leben<sup>★</sup><sub>170</sub>

## «Der Atem ist die Stimme des Körpers und der Spiegel der Seele.» (Ilse Middendorf)

Lernen Sie die Kraft von bewusster Atmung kennen. Den Atem wahrnehmen und seine Kraft wirken lassen sind die zentralen Anliegen der Methode nach Ilse Middendorf.

### Kursinhalt

Langsam und bewusst ausgeführte Atemübungen lösen Verspannungen im Körper, fördern die Koordinationsfähigkeit und erhalten die Gelenke geschmeidig. Mit einfachen, gezielten Bewegungen im Sitzen und Stehen wird der Körper belebt.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils mittwochs von 9.30 bis 10.40 Uhr
<b>Daten</b>	13.1. bis 7.7.2021 (23 Kurstage) Ausfall: 14.4. / 21.4. / 9.6.
<b>Ort</b>	Praxisgem., Oberer Graben 44, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 575.– für 23 Lektionen
<b>Leitung</b>	Silvia Wild, dipl. Atemtherapeutin und dipl. Komplementärtherapeutin

# Gesundheits-Qi Gong <sup>191</sup>★

## Ein starker Stand – ein starker Mensch

(Chinesisches Sprichwort)

Mit Gesundheits-Qi Gong können Sie viel Gutes für Ihre Gesundheit tun.

### Kursinhalt

Durch das Ausführen von vorgegebenen, langsamen Körperbewegungen werden Fitness, Gleichgewicht und Trittsicherheit trainiert.

Kombiniert mit bewusster Atmung und Fokussierung auf den Moment sind die Übungen eine Form von Mentaltraining und verleihen innere und äussere Stabilität.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine.

**Tag/Zeit** Jeweils freitags von 14.00 bis 15.00 Uhr

**Daten** 15.1. bis 9.7.2021 (20 Kurstage)  
Ausfalldaten: 5.2. / 2.4. / 16.4. /  
23.4. / 14.5. / 21.5.2021

**Kosten** Fr. 400.– für 20 Lektionen

**Leitung** Igina Heer-Cavalleri, dipl. Qi Gong-Lehrerin



Bild: Regina Kühne

## Bewegung – Atmung – Wohlbefinden

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

### Kursinhalt

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

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

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

**Tag / Zeit** Jeweils dienstags

**Gruppe 1:** 8.30 bis 9.45 Uhr

**Gruppe 2:** 10.00 bis 11.15 Uhr

**Gruppe 3:** 14.00 bis 15.15 Uhr

**Gruppe 4:** 15.30 bis 16.45 Uhr

**Daten** 12.1. bis 29.6.2021 (23 Kurstage)

Ausfalldaten: 6.4. / 25.5.2021

**Kosten** Fr. 431.25 für 23 Kurstage

**Ort** yogabewegt, Vadianstrasse 24, St. Gallen

**Leitung** Julia Hagmann, dipl. Yogalehrerin SYV

# Sprachen verbinden Menschen

**Sie reisen gerne ins Ausland und möchten ein einfaches Gespräch mit Einheimischen oder anderen Touristen führen? Oder möchten Sie einfach eine neue Fremdsprache erlernen bzw. Ihren Wortschatz aufpolieren? Pro Senectute bietet Sprachkurse in fünf verschiedenen Fremdsprachen in jeweils unterschiedlichen Leistungsniveaus an.**

## **Einstufung Fremdsprachen**

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

## **Daten**

Die Kurse finden wöchentlich statt.  
Während der Schulferien finden keine Kurse statt.  
Insgesamt pro Halbjahr zwischen 20 – 24 Lektionen.  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## **Ort**

Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

## **Kosten**

Fr. 11.– pro Lektion

Beim Einstieg in einen Kurs kommen für Lehrmittel ca. Fr. 80.– dazu.



Bild: Daniel Ammann

## Kursübersicht Sprachen

Englisch <sup>★</sup>	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
<b>Einsteiger/innen</b>	A0	Freitag	08.30–09.30	Karina Müller	227
	A0	Mittwoch	10.15–11.15	Agnes Bischofberger	226
<b>Grundstufe</b>	A1	Mittwoch	09.00–10.00	Agnes Bischofberger	220
	A1	Freitag	09.45–10.45	Karina Müller	225
	A2	Montag	10.30–11.30	Markus Engel	201
	A2	Dienstag	09.00–10.00	Markus Engel	202a
	A2	Dienstag	10.15–11.15	Markus Engel	202b
<b>Mittelstufe</b>	B1	Mittwoch	14.00–15.30	Agnes Bischofberger	200
	B2	Freitag	11.00–12.00	Karina Müller	215
<b>Mittelstufe Konversation</b>	B2	Montag	09.15–10.15	Markus Engel	205
Französisch <sup>★</sup>	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
<b>Mittelstufe</b>	B1	Dienstag	15.15–16.15	Markus Engel	242
<b>Mittelstufe Konversation</b>	B2	Mittwoch	09.00–10.00	Lina Zanchi	241
<b>Oberstufe Konversation</b>	C1	Mittwoch	10.15–11.15	Lina Zanchi	240

## Kursübersicht Sprachen

Italienisch*	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
<b>Einsteiger/innen</b>	A1	Montag	08.30–09.30	Gerarda Galli	270
<b>Grundstufe</b>	A2	Dienstag	14.00–15.00	Gerarda Galli	265
	A2	Dienstag	10.50–11.50	Gerarda Galli	269
	A2	Donnerstag	10.10–11.10	Gerarda Galli	262
<b>Mittelstufe</b>	B1	Dienstag	08.30–09.30	Gerarda Galli	260
	B1	Donnerstag	11.15–12.15	Gerarda Galli	266
<b>Mittelstufe Konversation</b>	B1	Dienstag	09.40–10.40	Gerarda Galli	261
	B2	Donnerstag	09.00–10.00	Gerarda Galli	267
Spanisch	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
<b>Grundstufe</b>	A1	Donnerstag	10.15–11.15	Martha Luisa Giger-Emiliani	287
	A2	Dienstag	14.00–15.00	Norma Girsberger	281
	A2	Donnerstag	14.00–15.00	Martha Luisa Giger-Emiliani	289
<b>Mittelstufe Konversation</b>	B1	Freitag	09.45–10.45	Martha Luisa Giger-Emiliani	283
	B2	Mittwoch	15.45–16.45	Norma Girsberger	280
	B2	Freitag	08.30–09.30	Martha Luisa Giger-Emiliani	286
<b>Oberstufe Konversation</b>	C1	Donnerstag	09.00–10.00	Martha Luisa Giger-Emiliani	282
Griechisch	Stufe	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
<b>Grundstufe</b>	A1	Freitag	11.00–12.00	Maria Forster-Theocharous	251

Neu

# Buen Camino

**Neu bieten wir einen thematisch vorgegebenen Konversationskurs für Spanischsprechende mit Niveau B1 oder höher an. Inhaltlich dreht sich alles um den Jakobsweg und damit verbundene Erfahrungen und Herausforderungen. In einer angenehmen Umgebung können wir unsere Meinungen abgeben und unsere Erfahrungen zum Gehen, der Motivation, welche dahinter steht, und der Ausdauer, die für ein solches Projekt nötig ist, diskutieren.**

## **Kursinhalt**

Inspiziert von den Kurzgeschichten im Buch «¡Buen Camino!», diskutieren wir über unsere eigenen Erfahrungen oder die Geschichten unserer Freunde rund um den Jakobsweg in Spanien und der Schweiz. Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema können wir unseren Wortschatz erweitern und die bereits erlernte Grammatik auffrischen und vertiefen.

## **Voraussetzungen zum Kursbesuch**

Sprachniveau mindestens B1

<b>Tag / Zeit</b>	Alle 14 Tage Jeweils mittwochs von 10.00 bis 12.00 Uhr
<b>Daten</b>	3. 3. bis 7.7.2021 (9 Kurstage) Ausfalldatum: 14.4.2021
<b>Kosten</b>	Fr. 198.– für 9 Kurstage
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Leitung</b>	Martha Luisa Giger-Emiliani Rojas, Sprachlehrerin SVEB und begeisterte Ausdauersportlerin

# Die Welt der neuen Technologien

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

## **Kurse**

Der Unterricht wird von Seniorinnen und Senioren für Seniorinnen und Senioren durchgeführt und erfolgt in Kleingruppen bis zu sechs Teilnehmenden. Das lässt genügend Raum für persönliche Fragen zum Lerninhalt.

In jedem Kurs erhalten Sie ein Lehrmittel, das im Preis inbegriffen ist.

## **Hinweis**

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

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



Bild: Daniel Ammann



## Kursübersicht Informationstechnologie

<b>PC-Kurse</b>	<b>Seite</b>
Excel kennenlernen	42
Mein Apple MacBook kennenlernen	43
Schützen Sie sich vor Betrug	44
Umstieg auf Windows 10 (Kurs wird nur auf Anfrage angeboten)	45
Windows 10 kennenlernen	46
<b>Handy und Tabletkurse</b>	<b>Seite</b>
Erste Schritte mit dem iPad	47
Fahrplanabfrage und Billettkauf mit der «SBB Mobile-App»	48
Handy-Treff (Android und iPhone)	49
iPhone-Kurs	50
WhatsApp	51
<b>Spezialkurse Fotografie und Fotopräsentation</b>	<b>Seite</b>
Fotografieren mit Digitalkameras	52
Fotos ansprechend präsentieren	53
<b>Individuelle Beratungen</b>	<b>Seite</b>
Fragen zu Computer oder Handy	54

# Excel kennenlernen <sup>318</sup>★

## Das Tabellenkalkulationsprogramm als unentbehrliches Hilfsmittel entdecken

Nach diesem Kurs sind Sie auch als Excel-Neuling in der Lage die Grundfunktionen des Programms gekonnt zu nutzen.

### Kursinhalt

Sie lösen Rechenaufgaben, erstellen Datenauswertungen, Diagramme und Listen wie zum Beispiel Abrechnungen, Adresslisten, Budgets, Kalkulationen, Kontenführungen und anderes mehr.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Ihrem Computer und Microsoft Officeprogrammen (z. B. Word) gemacht.

### Hinweis

Es besteht die Möglichkeit, den eigenen Laptop (inkl. Ladegerät) mitzubringen.

Ihr Laptop muss zwingend mit dem Windows Betriebssystem 8 (oder neuer) oder mit Apples MacOS ausgestattet sein. Die Microsoft Office Suite mit Excel (2013 oder neuer) muss installiert sein.

### Tag / Zeit

Jeweils montags von 14.00 bis 17.00 Uhr

### Daten

7.6. bis 28.6.2021 (4 Kurstage)

### Ort

Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

### Kosten

Fr. 396.– für 12 Lektionen

### Leitung

Peter Graf

# Mein Apple MacBook kennenlernen <sup>★</sup> 326

Sie besitzen schon ein MacBook und wollen es besser kennenlernen

In diesem Kurs lernen Sie Ihr MacBook und die Handhabung seines Betriebssystems kennen

## Kursinhalt

Einführung zu den gebräuchlichsten Standard Apps (Finder, Adressen, Mail, Internet, AppStore).

Grundlagen zur Beherrschung der Menüs und des Dockes kennenlernen.

Dateien ordentlich abspeichern lernen.

Apps aus dem Apple Store herunterladen und in Betrieb nehmen.

## Voraussetzungen zum Kursbesuch

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Sie sollten bereits im Besitz eines Benutzerkontos von Ihrem Betreiber (Swisscom, Sunrise, Salt o.ä.) sowie Apples AppStore und eines E-Mail-Kontos sowie den zugehörigen Zugangsdaten (Benutzername und Passwort) sein.

## Hinweis

Der Kurs richtet sich an NeueinsteigerInnen mit eigenem MacBook Computer.

Pro Senectute stellt keine Geräte zur Verfügung.

**Tag / Zeit** Jeweils mittwochs von 9.00 bis 12.00 Uhr

**Daten** 10.2. bis 24.2.2021 (3 Kurstage)

**Ort** Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

**Kosten** Fr. 297.- für 9 Lektionen

**Leitung** Peter Graf

# Schützen Sie sich vor Betrug <sup>★</sup> 328

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

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

### Kursinhalt

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

Sie wissen anschliessend was die Begriffe «Phishing», «Würmer», «Trojaner» usw. bedeuten und wie Sie sich mit einem Schutzprogramm dagegen schützen können. Sie erhalten eine ausführliche Dokumentation, welche Ihnen ermöglicht, die wichtigsten Dinge immer wieder nachzuschlagen.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Tag / Zeit**

Donnerstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

**Datum**

27.5.2021

**Ort**

Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

**Kosten**

Fr. 75.– für 3 Lektionen

**Leitung**

Hans Rudolf Schneider

# Umstieg auf Windows 10<sup>★</sup><sub>324</sub>

## Wie nutze ich das neue Betriebssystem Windows 10

Sie kennen sich bereits aus in der Anwendung von Windows 7 und möchten nun das neue Betriebssystem Windows 10 und die neueste Wordversion kennenlernen.

### Kursinhalt

Die wichtigsten Neuerungen und Veränderungen kennenlernen, welche Windows 10 und die neueste Wordversion mit sich bringen.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Sie haben einen Windows 7 Grundkurs bei Pro Senectute besucht oder können mit Windows 7 und Microsoft Word gut umgehen.

### Hinweis

Pro Senectute stellt PC's mit Windows 10 und der neuesten Wordversion zur Verfügung.

Sie können aber auch Ihren eigenen Laptop (inkl. Stromkabel) mitbringen, wenn Windows 10 und Word bereits installiert sind.

Die Teilnahme mit einem Tablet ist leider nicht möglich.

### Tag / Zeit

3 Kurstage à je 3 Stunden  
Termine nach Absprache.

### Daten

Dieser Kurs wird nur auf Anfrage angeboten.  
Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

### Ort

### Kosten

Fr. 297.– für 9 Lektionen

### Leitung

Evelyne Langner

# Windows 10 kennenlernen <sup>325</sup>★

## Das neueste Programm von Windows – einfach erklärt

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

### Kursinhalt

Sie erstellen einen Text, gestalten diesen und lernen ein Bild einzufügen.

Sie legen Ordner an, verschieben und löschen Dateien.

Sie lernen die Grundlagen der Internetbenützung kennen.

Sie lernen die App-Fenster sinnvoll zu nutzen.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger/innen. Für Personen, die mit dem Computer bereits vertraut sind und nun auf Windows 10 umsteigen, ist dieser Kurs nicht geeignet. Dafür eignet sich der Kurs «Umstieg auf Windows 10».

### Hinweis

Falls Sie einen Laptop oder ein Tablet mit dem Betriebssystem Windows 10 besitzen, können Sie dieses (inkl. Stromkabel) zum Kurs mitbringen. Im Kursraum stehen Ihnen ansonsten auch Geräte zur Verfügung. Idealerweise besitzen Sie aber einen Computer, damit Sie zu Hause auch ausreichend üben können.

### Tag / Zeit

Jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr

### Daten

**1. Durchführung:** 9.3. bis 30.3.2021  
(4 Kurstage)

**2. Durchführung:** 1.6. bis 22.6.2021  
(4 Kurstage)

### Ort

Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

### Kosten

Fr. 396.– für 12 Lektionen

### Leitung

Evelyne Langner

# Erste Schritte mit dem iPad<sup>★</sup><sub>309</sub>

## Lernen Sie die Möglichkeiten kennen, die Ihnen das iPad bietet

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

### **Kursinhalt**

Kennenlernen der wichtigsten Grundfunktionen und Einstellungen.

Vertrauter werden mit der Bedienung des iPads.

Das Internet nutzen, Adressen verwalten, E-Mails empfangen und versenden.

Information darüber was Apps sind und was es damit auf sich hat.

### **Voraussetzungen zum Kursbesuch**

Im Umgang mit dem Gerät sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Zum Kurs müssen Sie Ihr persönliches iPad mitbringen.

Es werden keine iPads zur Verfügung gestellt.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr
<b>Daten</b>	10.2. bis 24.2.2021 (3 Kurstage)
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 297.- für 9 Lektionen
<b>Leitung</b>	Hans Rudolf Schneider

# Fahrplanabfrage und Billettkauf mit der «SBB Mobile-App»<sup>630</sup>★

## Ein einfacher Weg, um seine Reise zu organisieren

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

### Kursinhalt

Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

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

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Eigenes voll aufgeladenes Smartphone (Handy ohne Tasten) mit Stromkabel. Von welchem Hersteller das Gerät ist, spielt keine Rolle.

Sie müssen kein «Internet-Spezialist» sein, um am Kurs teilzunehmen. Sie sollten aber mit der grundlegenden Bedienung des Geräts vertraut sein.

Die App «SBB Mobile» sollte auf Ihrem Smartphone installiert sein und idealerweise haben Sie sich in der App auch bereits mit Ihrem SwissPass-Login registriert.

### Hinweis

Eine Anleitung zur Installation der App auf Ihrem Telefon erhalten Sie im Sekretariat der Pro Senectute Stadt St. Gallen.

Sollten Sie diese Vorbereitungen nicht alleine machen können, erhalten Sie 30 Minuten vor Kursbeginn Hilfe durch die Kursleitenden.

<b>Tag / Zeit</b>	Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr
<b>Datum</b>	11.3.2021
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Teilnahme kostenlos dank der Unterstützung der SBB
<b>Leitung</b>	Mitarbeitende der SBB



## Tipps und Tricks im Umgang mit Ihrem Smartphone

Handys die über den Bildschirm bedient werden, sogenannte Smartphones, bieten ungeahnte Möglichkeiten. Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit Anderen und profitieren Sie vom Wissen der Kursleitenden.

### Kursinhalt

Sie lernen Ihr eigenes Gerät besser nutzen zu können und bekommen Antworten zu Ihren eigenen Fragen. Sie lernen verschiedene Apps kennen, laden die Apps herunter und richten sie ein und tauschen Tricks zu deren Benützung aus.

### Voraussetzungen zur Kursteilnahme

Eigenes Smartphone (Android oder Apple iOS). Genügend Praxis am eigenen Smartphone. Das Handy (inkl. Ladegerät) bitte vollständig aufgeladen in den Kurs mitbringen.

### Hinweis

Die Bedienung von Handys mit Tastenbedienung wird am Kurs nicht behandelt. Umfangreichere Einrichtungs- und Konfigurationsarbeiten sind in diesem Kurs aus Zeitgründen nur in kleinem Umfang möglich.

### Tag / Zeit

**1. Treffen:** Dienstag, 14.00 bis 17.00 Uhr

**2. Treffen:** Donnerstag, 14.00 bis 17.00 Uhr

### Daten

**1. Treffen:** 26.1.2021

**2. Treffen:** 1.7.2021

### Ort

Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

### Kosten

Fr. 30.- für einen Nachmittag

(Barzahlung vor Ort)

### Leitung

Peter Graf und Evelyne Langner

# iPhone-Kurs<sup>★</sup><sub>380</sub>

## Lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhones kennen

Neue Geräte bieten immer neue Funktionen. Nur wer sie kennt, kann das Potential seines Gerätes auch voll ausnutzen. Machen Sie sich vertraut mit Ihrem iPhone und entdecken Sie seine Möglichkeiten.

### Kursinhalt

Kennenlernen der Grundfunktionen, Telefonieren, Adressen verwalten, Nachrichten schreiben, im Internet surfen, den Kalender nutzen.  
Zusätzliche Apps herunterladen und installieren.

### Voraussetzung

Eigenes iPhone (ab Modell 5)

Bitte bringen Sie Ihr Gerät vollständig aufgeladen und mit dazugehörigem Ladegerät zum Kurs mit.

### Hinweis

Dieser Kurs ist ausschliesslich für Personen mit einem iPhone von Apple.

### Tag / Zeit

Jeweils montags 9.00 bis 12.00 Uhr

### Daten

**1. Durchführung:** 8.2. bis 22.2.2021  
(3 Kurstage)

**2. Durchführung:** 14.6. bis 28.6.2021  
(3 Kurstage)

### Ort

Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

### Kosten

Fr. 180.– für 9 Lektionen

### Leitung

Peter Graf

## So bleiben Sie heute mit Ihren Liebsten in Kontakt

Mit WhatsApp ist Nachrichtenaustausch und Telefonieren schnell, einfach und sicher und zwar kostenlos und das rund um die Welt.

### Kursinhalt

Gemeinsam mit der Kursleitung werden Sie WhatsApp herunterladen, einrichten, registrieren und ein Profil einrichten. Danach lernen Sie Freunde anzuschreiben so wie Text, Fotos, Videos, Emojis oder ein GIF zu Ihrer Nachricht hinzuzufügen. Die wichtigsten Programmeinstellungen werden vorgestellt (Standort teilen, Gruppen erstellen und verwalten, Statusmeldungen aktualisieren, Profilbild ändern), und es wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihre Privatsphäre schützen, einzelne Nachrichten löschen, den Chat durchsuchen oder den gesamten Chatverlauf leeren können.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Besitz eines sogenannten Smartphones, eines Handys, welches über den Bildschirm bedient wird. Sie müssen mit der Grundbedienung Ihres Geräts vertraut sein. Die Teilnehmenden müssen ein Google-Konto für den Zugang zum Google Playstore eingerichtet haben und das dazugehörige Passwort mitnehmen.

### Hinweis

Eine Teilnahme mit Handys von Apple (iPhone) und Handys die über Tasten bedient werden ist leider nicht möglich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (inkl. Stromkabel) vollständig aufgeladen zum Kurs mit.

<b>Tag / Zeit</b>	Dienstag, 14.00 bis 17.00 Uhr
<b>Datum</b>	6.7.2021
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 75.– für 3 Lektionen
<b>Leitung</b>	Evelyne Langner

# Fotografieren mit Digitalkameras<sup>★</sup> 628

## Wie funktioniert meine Kamera

Wollen Sie Ihre eigene Digitalkamera besser kennen lernen, um problemlos fotografieren zu können. Wir zeigen Ihnen wie Ihre Digitalkamera funktioniert.

### Kursinhalt

Sie lernen Ihre Kamera und deren Bedienung kennen, und Sie haben Gelegenheit um zu üben.

Sie lernen die einzelnen Parameter zielgerecht einzusetzen und das Optimum aus Ihrer Kamera herauszuholen.

Sie wissen am Schluss des Kurses, welche Kameraeigenschaften wichtig und welche weniger wichtig sind.

### Voraussetzung zum Kursbesuch

Sie besitzen eine eigene Digitalkamera. Diese bringen Sie inkl. Bedienungsanleitung in den Kurs mit.

Der Akku muss aufgeladen sein, die Speicherkarte muss leer sein.

### Hinweis

Am Kurs kann mit jeder Digitalkamera teilgenommen werden. Auf jede Kamera wird individuell eingegangen.

<b>Tag / Zeit</b>	Montag / Mittwoch / Freitag jeweils von 14.00 bis 16.30 Uhr
<b>Daten</b>	26.4. / 28.4. / 30.4.2021 (3 Kurstage)
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 112.50 für 9 Lektionen
<b>Leitung</b>	Klaus-J. Ruthe

# Fotos ansprechend präsentieren <sup>323</sup>★

## Fotopräsentationen erstellen mit MovieMaker

Mit der kostenlosen Software «Windows Movie Maker» von Microsoft machen Sie Ihre Schnappschüsse noch interessanter.

Wir zeigen Ihnen, wie einfach Sie mit «Windows Movie Maker» ein ansprechendes Video aus Ihren Fotos erstellen. Das peppt nicht nur Ihre Fotosammlung auf, sondern aktiviert auch so manch schöne Erinnerung.

### Kursinhalt

Sie erstellen aus Ihren Fotos ein multimediales Video mit Bild, Ton, Texten und kleinen Animationen. Sie lernen wie Sie dieses Video zum Ansehen direkt oder via USB-Stick auf ein TV-Gerät, ein Smartphone, ein Tablet oder einen PC übertragen und so Ihre «Diashow» in HD-Qualität geniessen können.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Vorkenntnisse in der Bedienung von Windows-Computern

### Hinweis

Bei Bedarf stellt Pro Senectute PC's zur Verfügung. Es besteht aber auch die Möglichkeit, den eigenen Laptop (inkl. Stromkabel) mit bereits installiertem Programm «Windows Movie Maker 2012» mitzubringen.

Eine Teilnahme mit Geräten von Apple (MacBook / iPad) ist leider nicht möglich.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr
<b>Daten</b>	4.5. / 11.5. / 18.5.2021 (3 Kurstage)
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 198.– für 6 Lektionen
<b>Leitung</b>	Evelyne Langner

# Fragen zu Computer oder Handy

Lassen Sie sich durch unsere Experten beraten – wir helfen gerne

Unsere versierten Kursleitenden stehen Ihnen auch für eine individuelle Beratung zur Verfügung. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie eine Frage zu Ihrem PC, Laptop, Tablet oder Handy haben, oder ob Sie Unterstützung bei der Definition Ihrer Bedürfnisse im Zusammenhang mit Handykauf und Telefonieabos brauchen. Wir können den passenden Fachmann bzw. die passende Fachfrau vermitteln. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und schildern Sie uns dazu Ihr Problem bzw. Ihre Fragen. Danach leiten wir Ihr Anliegen an die passende Expertin oder den passenden Experten weiter. Anschliessend vereinbaren unsere Experten mit Ihnen einen Beratungstermin bei uns an der Davidstrasse oder bei Ihnen zu Hause.

## Ziel der Kurzberatungen

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

Bei Abklärungsgesprächen bezüglich Handykauf und Telefonieabos werden Ihre Bedürfnisse erhoben und schriftlich festgehalten. Es werden keine konkreten Produkteempfehlungen abgegeben und keine Kaufbegleitungen angeboten.

## Voraussetzungen

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

Bei Abklärungsgesprächen bezüglich Handykauf und Telefonieabos sind keine Voraussetzungen zu erfüllen.

## Hinweis

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

## Kosten

Fr. 70.– pro Beratungsstunde. Sie bezahlen nach der Kurzberatung unkompliziert direkt vor Ort.

## Anmeldung und weitere Auskünfte:

Pro Senectute Stadt St. Gallen, Davidstrasse 16,  
St. Gallen, Tel. 071 227 60 28

# Gemeinsam entdecken und geniessen

Möchten Sie in Gesellschaft anderer Seniorinnen und Senioren einen Teil Ihrer Freizeit verbringen und dabei Neues erleben und lernen? Wir hoffen, dass unter den vielseitigen Angeboten auch etwas für Sie dabei ist.

Angebot	Seite
Betriebsbesichtigungen	56
Das chinesische Brettspiel Go	59
Film ab!	60
Jassen lernen	61
Philosophen-Café	62



Bild: Regina Kühne

# Betriebsbesichtigungen <sup>★</sup>

## Spannende Einblicke hinter normalerweise verschlossene Türen

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

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

Telefon 071 227 60 28.

### Hinweis

Die Anzahl Plätze ist begrenzt. Eine Anmeldung ist zwingend nötig! Teilnahme gemäss Eingang der Anmeldungen.

Die Anreise erfolgt individuell und auf eigene Kosten.

**Leitung**      Josef Eberle

## Blumer Techno Fenster AG <sup>602</sup>

Der Name Blumer steht seit jeher für innovative Produktionsmethoden mit modernen Produktionsanlagen. Hier entstehen millimetergenaue Fenster mit hoher technischer Unterstützung. Produziert werden Fenster in Holz, Holz-Metall, in Kunststoff und Kunststoff-Metall sowie ganze Fassadenelemente in Pfosten-Riegel-Bauweise. Da alle Mitarbeitenden auch stets über den eigenen Horizont hinausdenken, gehört die Blumer Techno Fenster AG zu den innovativsten Fensterbauern in der Schweiz. Immer wieder finden die Fachleute Wege, die Fenster noch besser zu machen.

Kommen Sie auf die Besichtigungstour und nehmen Sie Einblick in die imposanten Produktionshallen.

**Datum**      Donnerstag, 18.2.2021

**Ort**          Waldstatt

**Kosten**      Fr. 8.– pro Person. Barzahlung vor Ort.  
Betrag bitte passend bereithalten.

**Anmeldung** Bis Donnerstag, 11.2.2021



## Tobi Seeobst AG <sup>603</sup>

Die Tobi Seeobst AG mit Hauptsitz in Bischofszell und Standorten in Egnach und Güttingen beweist seit 1998 ununterbrochen Biss. Dabei leistet diese Firma in den Bereichen Kernobst, Beeren und Steinobst mit über 135 Mitarbeitenden ganze Arbeit. Begeistert von den exzellenten Marken und dem Tobi-Biss der Früchte sind sowohl Grossverteilerkunden als auch viele andere Abnehmer. Lassen Sie sich in die Welt der Früchte entführen!

**Datum** Donnerstag, 11.3.2021  
**Ort** Bischofszell  
**Kosten** Fr. 8.– pro Person. Barzahlung vor Ort.  
 Betrag bitte passend bereithalten.  
**Anmeldung** Bis Donnerstag, 4.3.2021

## L. Kellenberger & Co. Maschinenfabrik <sup>604</sup>

Die Firma Kellenberger ist spezialisiert auf die Entwicklung und Produktion von hochwertigen Präzisions-schleifmaschinen. Das Unternehmen produziert seit 1917 in St. Gallen und stellt Universal- und Rundschleifmaschinen für das Aussenrund- und Innenrundscharfen kleiner und mittelgrosser Werkstücke her.

Die spannende Geschichte dieser traditionsreichen Firma und die Herausforderungen mit denen sie in der heutigen Zeit konfrontiert ist, werden Ihnen bei einem Rundgang durch den Betrieb erzählt.

**Datum** Donnerstag, 15.4.2021  
**Ort** St. Gallen  
**Kosten** Fr. 8.– pro Person. Barzahlung vor Ort.  
 Betrag bitte passend bereithalten.  
**Anmeldung** Bis Donnerstag, 8.4.2021

## Witenwald in Goldach – Ein Wald im Wandel <sup>605</sup>

Der Witenwald, romantisch an einem kleinen Bach gelegen, gilt als Erholungsort für Gross und Klein. Unter kundiger Führung des zuständigen Försters werden wir viel Wissenswertes über das Holz in dieser Anlage, die Pflege der Bäume, Büsche und Pflanzen und die Zukunft dieses schönen Platzes erfahren.

Ausserdem befindet sich eine öffentliche Grillstelle in diesem Wald. Nebst Grill- und Feuerplatz mit Sitzgelegenheiten gehört auch eine gedeckte Tischgruppe zur Anlage. Die Grillstelle ist ein beliebter Platz, um einige gemütliche Stunden zu geniessen.

- Datum** Donnerstag, 20.5.2021  
**Ort** Goldach  
**Kosten** Fr. 8.– pro Person. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend bereithalten.  
**Anmeldung** Bis Mittwoch, 12.5.2021

## Koch & Gsell – die Tabakmanufaktur am Bodensee <sup>606</sup>

Im 3500-Seelen-Dorf Steinach am Bodensee entsteht ein Naturprodukt mit Charakter: die Heimat-Zigaretten. In der kleinen Manufaktur wird viel von Hand und mit Herz gemacht. Heimat-Gründer Roger Koch hat endlich die perfekte Mischung gefunden. Eine besondere Herausforderung stellte dabei das Fehlen von Gewürz- und Orienttabaken dar, die in der Schweiz (noch) nicht angebaut werden. Da der Tabak ein Naturprodukt ist und saisonalen Schwankungen unterliegt, muss die perfekte Mischung immer wieder neu austariert werden.

- Datum** Dienstag, 8.6.2021  
**Ort** Steinach  
**Kosten** Fr. 8.– pro Person. Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend bereithalten.  
**Anmeldung** Bis Dienstag, 1.6.2021

**Achtung:** Diese Betriebsbesichtigung findet ausnahmsweise an einem Dienstag statt!

Neu

# Das chinesische Brettspiel Go<sup>401</sup>★

**Spielerisch den Kopf trainieren**

Lernen Sie mit «Go» eines der faszinierendsten Brettspiele der Welt kennen. Entstanden im antiken China wurde es im Laufe der Geschichte vor allem in Japan, Korea und Taiwan weiterentwickelt und geprägt. Seit dem 20. Jahrhundert wird das Spiel auch vermehrt ausserhalb Ostasiens gespielt.

## **Kursinhalt**

Lernen Sie die Regeln und mögliche Taktiken auf dem kleinen, 9×9 Felder grossen Spielbrett kennen. Durch das Spiel werden Konzentration, Gedächtnis, Kreativität und Ausdauer gefördert. Sie tun etwas für das Gehirn und die mentale Stärke.

«Go» spielen kann somit auch als angenehme Demenzprophylaxe betrachtet werden.

## **Voraussetzungen zum Kursbesuch**

Keine

## **Hinweis**

Das Spielbrett und die Steine werden für den Kurs gratis zur Verfügung gestellt.

**Tag / Zeit** Jeweils montags von 14.00 bis 16.00 Uhr

**Daten** **1. Durchführung:** 8.2. bis 1.3.2021  
(4 Kurstage)

**2. Durchführung:** 7.6. bis 28.6.2021  
(4 Kurstage)

**Ort** Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

**Kosten** Fr. 120.– für 8 Lektionen

**Leitung** Daniel Lutz

## Cineastische Perlen gemeinsam entdecken und geniessen

Das «Film ab!»-Team hat für Sie erneut eine Reihe von Filmen aus verschiedenen Sparten ausgewählt.

### Inhalt der Veranstaltung

An jedem Datum wird ein Film aufgeführt. Vor und nach der Filmvorführung sowie in der Pause bietet sich Gelegenheit für Austausch und Kontaktpflege bei Kaffee und Kuchen.

**Daten** Montag, 18. Januar 2021  
**Plötzlich Heimweh**  
Schweiz 2019 / Dokumentarfilm

Dienstag, 16. Februar 2021  
**Bruno Manser – Die Stimme des Regenwaldes**  
Schweiz 2018 / Drama

Mittwoch, 24. März 2021  
**Grüner wird's nicht, sagte der Gärtner und flog davon**  
Deutschland 2018 / Tragikomödie

**Zeit** 14 bis ca. 17 Uhr, je nach Filmlänge  
**Ort** Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen  
**Kosten** **Einzeleintritt:** Fr. 15.– pro Nachmittag (inkl. Getränk und Gebäck)

**Abonnement:** Fr. 39.– für 3 Nachmittage (inkl. Getränk und Gebäck)

Das Abonnement kann direkt an der Tageskasse beim «Film ab!»-Team bezogen werden. Es ist bar zu bezahlen.

**Teilnahme** Für den Besuch eines Filmes ist keine Anmeldung erforderlich.

**Hinweis** Detailliertere Angaben zu den Filmen finden Sie auf dem Flyer dieses Angebots. Bestellen Sie ihn telefonisch unter 071 227 60 28 oder laden Sie den Flyer auf unserer Internetseite [www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch) herunter.

## Das Schweizer Nationalspiel einfach erklärt

Machen Sie sich mit den Grundlagen des Jassens vertraut und sammeln Sie erste Erfahrungen beim gemeinsamen Spiel.

Sie werden staunen, wie schnell die Zeit beim Spielen, Nachdenken und Diskutieren vorüber geht. Und als Nebeneffekt wird beim Jassen auch das Gedächtnis trainiert.

### Kursinhalt

Sie lernen die Karten und deren Wert kennen.

Sie erlernen den normalen Handjass und erfahren etwas über die Spielstrategie und die Notwendigkeit vorausschauend zu denken.

Selbstverständlich wird Ihnen auch gezeigt, wie die erspielten Karten zusammenzuzählen sind.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude am Kartenspiel und dem Zusammensitzen und Diskutieren in geselliger Runde.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils donnerstags von 9.45 bis 11.45 Uhr
<b>Daten</b>	<b>1. Durchführung:</b> 18.2. bis 18.3.2021 (5 Kurstage) <b>2. Durchführung:</b> 27.5. bis 24.6.2021 (5 Kurstage)
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 150.– für 10 Lektionen
<b>Leitung</b>	Johannes Müller

# Philosophen-Café<sup>★</sup> 505 / 506

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

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

### Kursinhalt

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

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Das Einzige, was Sie mitbringen sollten, sind Neugier, Offenheit und Toleranz, garniert mit einer Prise Humor.

Drei massgebende Philosophen zeigen, worauf es beim Philosophieren ankommt.

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

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

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

**Tag / Zeit** Alle 14 Tage, jeweils mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr

**Daten** **Gruppe 1**  
24.2. bis 2.6.2021 (8 Kurstage)

**Gruppe 2**  
3.3. bis 9.6.2021 (8 Kurstage)

**Ort** Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

**Kosten** Fr. 144.– für 16 Lektionen

**Leitung** Joseph Good

# Kultur und Kreatives

Haben Sie Lust Kultur und Kunst in der Gruppe zu erleben und sich darin zu vertiefen? Oder möchten Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten Kunst zum Ausdruck bringen und sich endlich wieder kreativen Dingen widmen? Dann schauen Sie unser Programm an. Wir bieten ganz unterschiedliche Kurse in diesem Bereich an. Die fachliche Anleitung und die Gruppenatmosphäre unterstützen und ermutigen dabei, vergessene und verborgene Talente zu entdecken, seiner Kreativität Ausdruck zu geben oder sich sogar künstlerisch zu verwirklichen.

Angebot	Seite
Blockflöte spielen	64
Kreatives Weben	65
Literaturklub I	66
Malen	67
Singen im Chor	68



Bild: zVg

# Blockflöte spielen<sup>★</sup>

403/404

Zusammen die spannendsten Töne entdecken und in die Tiefe der Musikwelt eintauchen

Das Flötenspiel bietet eine interessante Abwechslung zum Alltag, um für eine kurze Zeit alles hinter sich zu lassen und den verschiedenen Klängen zu folgen.

## Kursinhalt

Gemeinsames Musizieren in einer gemischten Gruppe aus Sopran- Alt- Tenor- und Bassbläsern.

## Voraussetzungen zum Kursbesuch

Fortgeschrittene Kenntnisse im Flötenspiel. Mindestens ein eigenes Instrument.

Freude am gemeinsamen Musizieren und die Bereitschaft sich auch zu Hause mit den Musikstücken auseinanderzusetzen.

**Tag / Zeit** **Gruppe 1:** jeweils dienstags von 9.45 bis 10.45 Uhr

**Gruppe 2:** jeweils mittwochs von 9.00 bis 10.30 Uhr

**Daten** **Gruppe 1:** 12.1. bis 6.7.2021  
(24 Kurstage)

Ausfalldaten: 13.4. und 20.4.2021  
(1-2 weitere Daten werden allenfalls noch bekannt gegeben)

**Gruppe 2:** 13.1. bis 23.6.2021  
(21 Kurstage)

Ausfalldaten: 7.4. / 14.4. / 21.4.2021  
(1-2 weitere Daten werden allenfalls noch bekannt gegeben)

**Ort** Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

**Kosten** **Gruppe 1:** Fr. 240.- für 24 Lektionen

**Gruppe 2:** Fr. 315.- für 42 Lektionen

**Leitung** **Gruppe 1:** Norbert Fässler  
**Gruppe 2:** Heidi Bächtiger



# Kreatives Weben <sup>635</sup>★

## Ein altes Handwerk – unendlich viele Möglichkeiten

Entdecken Sie die Vielfalt der alten Tradition des Webens. Auf dem handlichen Tischwebrahmen lernen Sie Textilien nach eigenen Vorstellungen herzustellen. Durch die individuelle Begleitung der Kursleiterin entwickeln und verwirklichen Sie aus den verschiedenen Materialien Wolle, Seide und Baumwolle Ihre persönlichen Ideen. Sie fertigen einen Gebrauchsgegenstand nach Ihren persönlichen Vorstellungen, wie Läufer, Schal, Tücher, Kissen oder Ähnliches. Lassen Sie sich begeistern, welche Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten dieses alte Handwerk ermöglicht!

### Kursinhalt

Sie planen eine persönliche Arbeit von Grund auf und setzen diese um.  
Sie lernen den Tischwebrahmen selbstständig einzurichten.  
Sie erlernen die Grundfertigkeiten des Webens, inkl. Zetteln.  
Sie bedienen den Tischwebrahmen selbstständig.  
Sie lernen verschiedene Materialien kennen.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine. Die Tischwebrahmen werden zur Verfügung gestellt.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils montags von 10.00 bis 12.00 Uhr
<b>Daten</b>	25.1. bis 15.3.2021 (7 Kurstage) Ausfalldatum: 1.2.2021
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 210.– für 14 Lektionen (exkl. Kursmaterial) Materialkosten: ca. Fr. 50.– (je nach Gegenstand und Material). Das Material wird durch die Kursleitung beschafft. Die Kosten für das Material sind der Kursleitung bar zu bezahlen.
<b>Leitung</b>	Ruth Pedersen

# Literaturklub I<sup>★</sup><sub>503</sub>

## Lesen und diskutieren mit Leidenschaft

Wenn Sie gerne lesen und mit anderen Menschen über Bücher diskutieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

### Kursinhalt

Für jeden unserer literarischen Nachmittage lesen wir ein neues Werk (Taschenbuch).

Wir tauschen in der Runde unsere persönlichen Leseerfahrungen aus und vertiefen die Romanhandlung im Gespräch.

Wir diskutieren über die Helden und Heldinnen und ihre Motive. Können wir sie verstehen?

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Bereitschaft die vorgegebenen Bücher zu lesen und sich anschliessend an der Diskussion in der Gruppe zu beteiligen.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils montags von 14.15 bis 16.15 Uhr
<b>Daten</b>	1.3. / 26.4. / 7.6. 2021
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 54.– für 6 Lektionen (exkl. Bücher)
<b>Leitung</b>	Grazia Wettstein-Caminati

## Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf

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

### Kursinhalt

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

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

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

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

### Hinweis

Bitte bringen Sie folgendes Material – sofern zu Hause vorhanden – zum Kurs mit: Farben, Pinsel, Block, Bleistift, Radiergummi, Becher für Wasser.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils freitags von 14.00 bis 16.30 Uhr
<b>Daten</b>	22.1. bis 5.3.2021 (7 Kurstage)
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 189.– für 21 Lektionen (exkl. Kursmaterial)
<b>Leitung</b>	Louise Weber

# Singen im Chor<sup>★</sup> 409

## Musikalische Welten gemeinsam entdecken

Ist Singen etwas, das Sie mit Freude erfüllt? Können Sie sich vorstellen zusammen mit anderen Singfreudigen in einem Chor zu musizieren?

Der St. Galler Pro Senectute Chor ist eine fröhliche Gemeinschaft, verbunden durch die Liebe zur Musik. Durch die wöchentlichen Proben entsteht eine persönliche Atmosphäre.

### Kursinhalt

Der Chor singt alt bekannte und neue Lieder – zum Teil auch mehrstimmig.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude am Singen.

### Hinweis

Neue Teilnehmende sind für einen Schnupperbesuch jederzeit herzlich willkommen, schauen Sie einfach herein.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils mittwochs von 9.30 bis 11.00 Uhr
<b>Daten</b>	6.1. bis 12.5.2021 (16 Kurstage) Ausfalldaten: 27.1. / 14.4. / 21.4.2021
<b>Ort</b>	Kirchgemeindehaus St. Georgen, Demutstrasse 20, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 160.– für 32 Lektionen
<b>Leitung</b>	Elisabeth Huser

# Verschiedenes

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

Angebot	Seite
Autogenes Training	70
Brainwalk	71
Das waren noch Zeiten	72
Fitness fürs Gehirn	73
Jin Shin Jyutsu	74
Mobil sein und bleiben	75
Meine Lebensbiografie	76
Sicher bleiben beim Autofahren	77
Stadtführungen und Vorträge zur Stadtgeschichte	78
Träume verstehen	79
Vom Umgang mit trauernden Menschen	80
Ziemlich viel los im Kopf	81



Bild: Regina Kühne

# Autogenes Training<sup>634</sup>★

## Innere Gelassenheit und Lebensfreude finden.

Durch Autogenes Training können wir im Spannungsfeld des täglichen Lebens innere Gelassenheit und Lebensfreude finden und zudem unsere Gesundheit unterstützen.

Gerade im fortgeschrittenen Alter sind für viele die Gesundheit in all ihren Facetten, sowie Fragen des Seins hoch aktuell. Im gemeinsamen Üben der Techniken des autogenen Trainings und im Austausch von Lebenserfahrungen lassen sich Ziele und Erleichterungen für den persönlichen Alltag erkennen.

### Kursinhalt

Autogenes Training ist eine Form meditativer Tiefenentspannung. Im Sitzen, im Liegen, generell in allen Alltagssituationen lässt sich durch körperliche Übungen, wie vertiefter Atmung, Muskelentspannung und gezielter Körperwahrnehmung, die erwünschte Ausgeglichenheit in Körper, Seele und Geist bewirken.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Es ist kein Vorwissen nötig.

### Tag/Zeit

Jeweils donnerstags von  
14.00 bis 15.30 Uhr

### Daten

**1. Durchführung:** 4.3. bis 1.4.2021  
(5 Kurstage)

**2. Durchführung:** 3.6. bis 1.7.2021  
(5 Kurstage)

### Ort

Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

### Kosten

Fr. 112.50 für 10 Lektionen

### Leitung

Hans-Ruedi Küffer

# Brainwalk<sup>637</sup>★

## Fitness für Körper und Geist in der Natur

Brainwalk ist eine Kombination aus Fitness fürs Gedächtnis und Wandern in der Natur

### Kursinhalt

Auf dem Brainwalk erleben Sie die Natur intensiv, stärken dabei Ihren Körper und Geist und verbringen eine gute Zeit mit Gleichgesinnten.

Sie lösen unterwegs interessante Denksportaufgaben, trainieren Ihre Wahrnehmung, und die körperliche Fitness wird nebenbei auch noch gestärkt.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Wetterentsprechende Kleidung und gute Schuhe anziehen. In einem kleinen Rucksack etwas zu trinken mitnehmen.

### Hinweis

Es können auch Walking-Stöcke mitgebracht werden.

Die Anzahl Plätze ist begrenzt. Eine Anmeldung ist zwingend nötig! Teilnahme gemäss Eingang der Anmeldungen.

### Tag / Zeit

Montag, 14.00 bis 16.00 Uhr

### Datum

**1. Durchführung:** 3. Mai 2021

**2. Durchführung:** 28. Juni 2021

Durchführung nur, wenn es die Witterung zulässt. Bei Absage keine Verschiebung des Anlasses.

### Ort

Treffpunkt bei der Endstation der Mühlegg-  
bahn, Quartier St. Georgen, St. Gallen

### Kosten

Fr. 10.– pro Nachmittag, exkl. ÖV-Kosten

Die Kosten für den Brainwalk und den ÖV sind vor Ort bar zu bezahlen.

### Leitung

Brigitte Fritsche

Gedächtnistrainerin BVGT

# Das waren noch Zeiten <sup>★</sup> 640-645

## Geschichten und Anekdoten aus früheren Zeiten

Tauchen Sie ein in längst vergangene Zeiten und führen Sie sich (nochmals) vor Augen wie das früher einmal war. Im Rahmen eines Vortrages werden Sie in längst vergangene Zeiten entführt.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

### Hinweis

Die Anzahl Plätze ist begrenzt. Eine Anmeldung ist zwingend nötig! Teilnahme gemäss Eingang der Anmeldungen.

**Tag / Zeit** Jeweils dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr

Eine Ausnahme bildet der Vortrag vom 30.3.2021. Dieser findet von 14.00 bis 15.00 Uhr statt.

### Daten

- 19.1.2021:  
**Ehesachen**
- 2.2.2021:  
**Kleider und Haare**
- 16.2.2021:  
**Wellness in alten Zeiten**
- 2.3.2021:  
**Medizin in alten Zeiten**
- 16.3.2021:  
**Hexenwesen**
- 30.3.2021:  
**Stift und Stadt St. Gallen**

### Ort

Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

### Kosten

Fr. 10.– pro Vortrag. Der Betrag ist vor Ort bar zu bezahlen. Betrag bitte passend mitbringen.

### Leitung

Maria Hufenus



# Fitness fürs Gehirn<sup>636</sup>★

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

Unser Gehirn will genauso wie unser Körper trainiert werden. Durch kontinuierliches Gedächtnistraining kann in jedem Alter dazu beigetragen werden, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern.

### Kursinhalt

Mit abwechslungsreichen Übungen werden Merkfähigkeit, Kreativität, Koordination, Wahrnehmung und Konzentration spielerisch trainiert und verbessert.

Leistungsdruck gibt es nicht im Kurs, Bewegung, Spass und Humor stehen im Zentrum.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils montags 14.00 bis 15.00 Uhr
<b>Daten</b>	15.3. bis 26.4.2021 (6 Kurstage) Ausfalldatum: 5.4.2021
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 90.– für 6 Lektionen
<b>Leitung</b>	Brigitte Fritsche Gedächtnistrainerin BVGT

# Jin Shin Jyutsu <sup>★</sup> 190

## Training für geistige und körperliche Fitness

Jin Shin Jyutsu ist eine besonders sanfte und sehr wirkungsvolle Art zur Unterstützung der Lebenskraft. Es ist ein einfaches Instrument, um Selbstverantwortung für die eigene Lebensqualität zu übernehmen und Selbstvertrauen in Bezug auf gesundheitliche Belange zu entwickeln. Anwendbar für alle – einfach und jederzeit. Um Jin Shin Jyutsu zu erlernen, ist man nie zu alt. Es braucht nur wenige «Handgriffe», um den Körper zu harmonisieren. Dass Jin Shin Jyutsu, auch als Strömen bekannt, über der Kleidung oder z. B. nur an den Fingern ganz unkompliziert fast überall angewendet werden kann, lässt erste Berührungängste rasch verschwinden.

### Kursinhalt

In diesem Kurs lernen Sie sich selbst Gutes zu tun und Pluspunkte auf Ihr Lebenskonto zu sammeln. Im Kurs geht es um Dinge wie: Erhalten der körperlichen und geistigen Beweglichkeit, inneres und äusseres Gleichgewicht, Konzentration und Merkfähigkeit, Frieden und Einklang mit sich selbst, Lebensfreude.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Der Kurs ist in vier zusammenhängende Blöcke gegliedert. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils dienstags von 8.00 bis 9.30 Uhr
<b>Daten</b>	<b>1. Teil – Einführung:</b> 23.2. bis 16.3.2021 (4 Kurstage) <b>2. Teil – Grundlagen:</b> 4.5. bis 25.5.2021 (4 Kurstage)
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 90.– pro Teil von jeweils 4 x 2 Lektionen
<b>Leitung</b>	Iva Herzmann Jin Shin Jyutsu Praktikerin

# Mobil sein und bleiben <sup>★</sup><sub>617</sub>

## Clever und sicher unterwegs sein

Möchten Sie möglichst lange selbstständig und unabhängig unterwegs sein können? Dank «mobil sein und bleiben» sind Sie gut informiert und sicher zu Fuss und mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs.

### Kursinhalt

In diesem Kurs erläutern wir Ihnen die Angebote der modernen Mobilität, neue Technologien und neue Strassenverkehrsregeln. Die Angebote des öffentlichen Verkehrs stehen dabei im Vordergrund.

In einem halben Tag erhalten Sie Tipps von Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei.

Sie bekommen zum Beispiel Antworten zu Ihren Fragen rund um die Billettautomaten und das Ticketangebot, wie Sie verschiedene Verkehrsmittel clever kombinieren und sich in Bahnhöfen schnell orientieren können, aber auch Hinweise zu möglichen Gefahren auf der Strasse und im öffentlichen Verkehr.

Auch für praktische Übungen am Billettautomaten ist genügend Zeit reserviert. Lernen Sie den ÖV nutzen für eine sichere, entspannte Mobilität.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

<b>Tag / Zeit</b>	Donnerstag, 13.30 bis 17.00 Uhr
<b>Datum</b>	29. April 2021
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Teilnahme kostenlos dank der Unterstützung durch verschiedene Partner und Sponsoren
<b>Leitung</b>	Mitarbeitende des öffentlichen Verkehrs und der Polizei.

# Meine Lebensbiografie – mein Bildungsweg<sup>★</sup> 638

## Ein Rückblick auf prägende Ereignisse des eigenen Lebens

Nehmen Sie sich einmal Zeit, um auf die positiven Ereignisse in Ihrem Leben zurückzuschauen, die Sie nachhaltig geprägt haben.

### Kursinhalt

Angeleitet und begleitet durch eine ausgebildete Fachperson lernen Sie vier lustvolle und spielerische Zugänge zur eigenen Lebensgeschichte kennen. Sie setzen sich mit der eigenen Lernbiografie auseinander und fokussieren dabei auf positive, förderliche Lernerfahrungen der eigenen Lebensgeschichte und lernen diese in ihrer Bedeutung richtig einzuordnen. Sie erkennen dadurch besonders wertvolle Ereignisse der eigenen Persönlichkeitsentwicklung und bekommen eine Vorstellung davon, was sie nachhaltig geprägt hat.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Bereitschaft und Interesse, sich mit der eigenen Lern- und Lebensbiografie auseinanderzusetzen.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils freitags von 14.00 bis 17.00 Uhr
<b>Daten</b>	29.1. bis 19.2.2021 (4 Kurstage)
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 240.– für 12 Lektionen (inkl. Kursunterlagen)
<b>Leitung</b>	Dr. Phil. Katharina Schmid

# Sicher bleiben beim Autofahren <sup>601</sup>★

## Mobil bleiben mit dem eigenen Auto – aber sicher

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

### Kursinhalt

Wiederholung der wichtigsten Verkehrsregeln.

Hinweise auf neue und in den letzten Jahren angepasste Regeln.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Gültiger Führerschein Kategorie B.

### Hinweis

Nach individueller Terminabsprache mit dem Fahrlehrer können Sie einen praktischen Teil dazu buchen. In diesem praktischen Fahrteil beobachtet Sie der Instruktor in Ihrem eigenen Personenwagen und macht Sie auf eventuell eingeschlichene, falsche Gewohnheiten aufmerksam. Der Weiterbildungskurs ist keine Fahrprüfung, sondern eine Hilfe, um sich im heutigen Strassenverkehr sicher zu bewegen. Die Instruktoren unterliegen der

Schweigepflicht. Nach dem Fahrteil findet ein persönliches Gespräch statt. Der Instruktor hat keinerlei Befugnisse, er kann Ihnen nur Empfehlungen abgeben. Sie können also nur profitieren und haben nichts zu verlieren. Der theoretische Teil kann auch ohne praktische Fahrstunde besucht werden.

<b>Tag / Zeit</b>	Donnerstag von 9.00 bis 11.30 Uhr oder von 14.00 bis 16.30 Uhr
<b>Datum</b>	6. Mai 2021
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 120.– (inkl. 1 Fahrstunde) Fr. 84.– (exkl. Fahrstunde)
<b>Leitung</b>	Urs Tschirky Fahrlehrer und Instruktor VSR Senioren-schulung «Wie fahre ich»

# Stadtführungen in St. Gallen <sup>★</sup> 650-653

Entdecken Sie historisch bedeutsame Orte neu

Haben Sie Lust unbekannte Aspekte von St. Gallen zu entdecken? Nehmen Sie an einer unserer Stadtführungen teil und besuchen Sie wichtige Orte der Stadtgeschichte. Sie werden dabei Details und Anekdoten erfahren, die auch manchen alteingesessenen St. Gallern nicht bekannt sind.

## Voraussetzungen zum Kursbesuch

Ausdauer für einen ca. einstündigen Spaziergang. Es sind einzelne Treppen zu bewältigen.

## Hinweis

Die Anzahl Plätze ist begrenzt. Eine Anmeldung ist zwingend nötig! Teilnahme gemäss Eingang der Anmeldungen.

**Tag / Zeit** Jeweils montags von 10.00 bis 11.00 Uhr

**Daten** 26. April 2021  
**St. Gallen die Stadt der Erker  
 und der Stickerei**

10. Mai 2021

**St. Gallen als Klosterstadt und  
 Stadt Vadians**

21. Juni 2021

**Der Barocksaal der Stiftsbibliothek**

5. Juli 2021

**Der Gewölbekeller der Stiftsbibliothek**

**Treffpunkt** Vor dem Haupteingang der St. Laurenzenkirche, Marktgasse 25, 9000 St. Gallen

**Kosten** Fr. 10.– pro Person und Führung. Der Betrag ist vor Ort bar zu bezahlen. Betrag bitte passend mitbringen.

Für die Führungen im Barocksaal bzw. Gewölbekeller fallen zusätzlich zu den Kosten für die Führung die Eintrittskosten (Fr. 12.–) ins Kloster an.

**Leitung** Maria Hufenus  
 Langjährige selbstständige Stadtführerin

# Träume verstehen <sup>★</sup> 639

## Ein Zugang zu uns selbst und zur Welt

Entwicklungsschritte und kritische Übergänge im Leben werden oft durch Träume vorbereitet und unterstützt. Die Technik der aktiven und kreativen Traumarbeit ist ein Arbeitswerkzeug zur Interpretation von Traumbildern und hilft Ihnen, Ihre eigenen Träume besser zu verstehen.

### Kursinhalt

Anhand von eigenen Träumen werden verschiedene Techniken der aktiven Traumarbeit erlernt und angewandt. Konkrete Aufgabenstellungen ermöglichen es Ihnen, die Träume kreativ und imaginativ zu erweitern. Ihr Traumverständnis wird gefördert und Sie entdecken möglicherweise Zusammenhänge und Bezüge zu Alltagssituationen, die Ihnen sonst verborgen geblieben wären.

Ziel des Kurses ist es, Traumbotschaften sinnvoll im Leben umzusetzen und so die eigene Persönlichkeit mit mehr Bewusstheit weiterzuentwickeln.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Bereitschaft über eigene Träume nachzudenken und den Inhalt der Träume und Gedanken als Arbeitsgrundlage für den Kurs schriftlich festzuhalten.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils freitags von 14.00 bis 17.00 Uhr
<b>Daten</b>	26.2. bis 26.3.2021 (5 Kurstage)
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 300.– für 15 Lektionen (inkl. Kursunterlagen)
<b>Leitung</b>	Dr. Phil. Katharina Schmid

# Vom Umgang mit trauernden Menschen <sup>633</sup>★

## Nahestehende Menschen können viel helfen

Sie begleiten jemanden, der um einen verstorbenen, geliebten Menschen trauert? Der 3-teilige Kurs begleitet Sie darin, bestärkt Sie, klärt aber auch in vielem auf. Mit Tabus wird aufgeräumt, Halbwissen wird entrümpelt. Sie werden mehr Sicherheit im Umgang mit trauernden Menschen gewinnen.

### Kursinhalt

Verhalte ich mich richtig, sage ich das Richtige?

Sie fühlen sich unwohl, wenn beim Trauernden die Tränen nicht versiegen, er sich selber einer Schuld bezichtigt. Was ist «das Richtige» in solchen Situationen?

Wie verhalten in absoluten Ausnahmesituationen wie Trauer nach Suizid, plötzlichem Tod z. B. nach Verkehrsunfall, dem Verlust eines Kindes?

Alle Phasen werden angesprochen: die völlige Desorientierung und Verzweiflung, das Loslassen von Vertrautem, die Neuorientierung und das neu Ordnen.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Interesse am Thema. Idealerweise haben Sie schon erste Erfahrungen in der Begleitung von trauernden Menschen gemacht.

**Tag / Zeit** Jeweils freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr

**Daten** 9.4 bis 23.4.2021 (3 Kurstage)

**Ort** Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

**Kosten** Fr. 60.– für 3 Lektionen

**Leitung** Jeannette Akermann  
dipl. in Krisenmanagement und Trauerberatung, Vitaltherapeutin, Resilienz-  
Trainerin



# Ziemlich viel los im Kopf! <sup>632</sup>★

## Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeitstraining

Das Gehirn ist das wichtigste Organ des Körpers. Was in ihm geschieht, bestimmt unser Denken und Fühlen, unsere Worte und Handlungen. Viele Studien belegen, dass Erfahrungen, die Menschen tagtäglich machen, das Gehirn kontinuierlich beeinflussen – jeden Tag – egal in welchem Alter – lebenslang.

### Kursinhalt

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die selbst erleben und verstehen möchten, wie sie ihre Gedanken beeinflussen können, so dass jeder Tag zum Positiven verändert wird. Gemeinsam werden Sie in der Gruppe erleben, wie man es mit wenig Übung anstellen kann, dass kleine, schöne Alltagserfahrungen dem Gehirn dauerhaft nützen.

Die Technik wird über einfache, meditative Übungen vermittelt, die zuhause weitergeführt werden können.

Die Teilnehmenden erlangen mehr Selbstvertrauen, Zufriedenheit, Wohlbefinden und das Gefühl für sich und andere von Wert zu sein.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

### Tag / Zeit

Jeweils freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr  
19.2. bis 1.4.2021 (7 Kurstage)

### Daten

Achtung: Der letzte Kurstag findet am  
Donnerstag, 1.4.2021, anstatt am  
Freitag, 2.4.2021, statt!

### Ort

Pro Senectute, Davidstrasse 16, St. Gallen

### Kosten

Fr. 140.– für 7 Lektionen

### Leitung

Jeannette Akermann

dipl. in Krisenmanagement und Trauerberatung,  
Vitaltherapeutin, Resilienz-Trainerin

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

Kurs- und Gruppenangebot Pro Senectute Stadt St. Gallen

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

**Anmeldung** Schriftlich, telefonisch oder per E-Mail. Die Anmeldung ist verbindlich.

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

**Reservationen** Eine Reservation von Plätzen ist nicht möglich.

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

**Kursbestätigung und Kursgeld** Die schriftliche Bestätigung der Kursdurchführung und der Rechnungsversand erfolgen in der Regel rund sieben Tage vor Kursbeginn. Sollte die Teilnahme

am Kurs aufgrund eines schmalen Budgets für Sie ein Hindernis sein, so nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir finden Möglichkeiten, damit Sie den Kurs besuchen können.

**Versäumte Lektionen/Ferienabwesenheiten** Diese können nicht nachgeholt werden. Dies gilt auch für Ferienabwesenheiten. Es erfolgen grundsätzlich keine Kursgeldrückerstattungen für solche Absenzen.

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

**Parkplätze** Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Bei Kursen an der Davidstrasse 16 kann das Auto gegen Gebühr in der Tiefgarage «Neumarkt» abgestellt werden.

**Öffnungszeiten Sekretariat** Montag bis Freitag, 8.30 bis 11.30 Uhr und von 14.00 bis 17.00 Uhr, Türöffnung: 15 Minuten vor Kursbeginn.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Kurssekretariat: 071 227 60 28 oder per Mail: [st.gallen@sg.prosenectute.ch](mailto:st.gallen@sg.prosenectute.ch)



Bild: Regina Kühne

## Suntigs-Kafi im Südosten

Jeden zweiten Sonntag lädt die Interessengruppe (IG) Alter Südost zum Suntigs-Kafi ein. Geniessen Sie eine Tasse Tee oder Kaffee und ein Stück Kuchen. Ausserdem bieten wir bei Bedarf einen kostenlosen Fahrdienst an.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeden zweiten Sonntag von 14.00 bis 16.00 Uhr
<b>Datum</b>	3.1. / 17.1. / 31.1. / 14.2. / 28.2. / 14.3. / 28.3. / 11.4. / 25.4. / 9.5. / 23.5. / 6.6. / 20.6.2021
<b>Ort</b>	Ref. Kirchgemeindehaus Grossacker, Claudiusstrasse 11, St. Gallen

Die IG Alter Südost engagiert sich für die Lebensqualität von älteren Menschen im Gebiet. Sie setzt sich zusammen aus im Gebiet wohnhaften Senior\*innen, Vertreter\*innen der Kirchen, des Quartiervereins und von Pro Senectute.

## Suntigs-Suppätopf im Südosten

Einmal im Monat am Sonntag ein gemeinsames Mittagessen geniessen. Bei Bedarf bieten wir einen kostenlosen Fahrdienst an. Das Angebot steht allen offen und kann ohne Anmeldung besucht werden. Ausserdem findet im Anschluss jeweils das Suntigs-Kafi statt. Weitere Infos, siehe Seite 83.

<b>Tag / Zeit</b>	Jeweils sonntags von 12.30 bis 14.00 Uhr
<b>Daten</b>	3.1. / 14.2. / 14.3.2021
<b>Ort</b>	Ref. Kirchgemeindehaus Grossacker, Claudiusstrasse 11, St. Gallen
<b>Kosten</b>	Fr. 5.– für Suppe und Brot

Die IG Alter Südost engagiert sich für die Lebensqualität von älteren Menschen im Gebiet. Sie setzt sich zusammen aus im Gebiet wohnhaften Senior\*innen, Vertreter\*innen der Kirchen, des Quartiervereins und von Pro Senectute.

## Donschtigs-Treff im Heiligkreuz

Wöchentlich lädt die IG Alter Heiligkreuz zum Donschtigs-Treff ein. Sich im Quartier begegnen, austauschen und erfahren, was in den nächsten Tagen im Quartier alles läuft. Bei Bedarf kann vom kostenlosen Fahrdienst Gebrauch gemacht werden.

<b>Tag / Zeit</b>	Wöchentlich am Donnerstag jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr
<b>Ort</b>	Cafeteria Pflegeheim Heiligkreuz, Lettenstrasse 24a, St. Gallen

Da der Donschtigs-Treff in einem Pflegeheim stattfindet, kann es sein, dass eine Durchführung infolge der Corona-Einschränkungen nicht möglich ist. Bitte rufen Sie uns vor dem Besuch an.

Die IG Alter Heiligkreuz setzt sich zusammen aus im Gebiet wohnhaften Senior\*innen, Vertreter\*innen der Kirchen, des Forums Heiligkreuzquartier, der obvita und der Pro Senectute.

# Boule-Spielen im Lachen-Quartier

In der wärmeren Jahreszeit wird im Pärkli an der Dürrenmattstrasse Boule gespielt. Bringen Sie – falls vorhanden – Ihre Boule-Kugeln mit und je nach Lust und Laune etwas zum Knabbern oder Trinken.

Eine Aktion von: IG reifes Lachen, tiRumpel, HEKS (Alter und Migration), Evang. Kirchgemeinde Straubenzell, Quartierverein und Pro Senectute.

<b>Tag / Zeit</b>	Wochentag noch nicht bekannt Jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr
<b>Daten</b>	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt
<b>Ort</b>	Pärkli an der Dürrenmattstrasse, Lachen-Quartier, St. Gallen

Alle Angebote werden unter Einhaltung von Schutzkonzepten durchgeführt.

Detaillierte Auskünfte zu den Veranstaltungen bei Pro Senectute St. Gallen, Tel. 071 227 60 08.  
[sandra.stark@sg.prosenectute.ch](mailto:sandra.stark@sg.prosenectute.ch)

# Aktive Seniorinnen und Senioren der Stadt und der Region St. Gallen (ASS)

## Kurzporträt des Vereins

Ein Verein aus aktiven Männern und Frauen ab dem 50. Altersjahr; Mitglieder aus der Stadt und der Region St. Gallen; konfessionell neutral und parteipolitisch unabhängig; Beschäftigung mit Altersfragen; vielfältige Beiträge zur persönlichen Weiterbildung; Möglichkeit zu sozialen Kontakten; enge Zusammenarbeit mit der Pro Senectute St. Gallen.

## Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2021:

### Wiener Kaffeehausgeschichten und Wienerlieder

Regine Weingart, Schauspielerin und Sängerin

**Datum** Freitag, 29. Januar 2021  
**Zeit** 14.30 Uhr bis ca. 15.30 Uhr, Centrum St. Mangen

### News oder Fake-News – ein Blick hinter das Nachrichtengeschäft der Tagesschau

Franz Lustenberger, ehemaliger stv. Redaktionsleiter der Tagesschau von SRF

**Datum** Freitag, 26. Februar 2021  
**Zeit** 14.30 bis ca. 15.30 Uhr  
**Ort** Centrum St. Mangen

### Hauptversammlung ASS

**Datum** Freitag, 26. März 2021  
**Zeit** 14.30 bis ca. 16.00 Uhr  
**Ort** Centrum St. Mangen

### Warum Schoggi wichtig ist ...

Claudia Egger MPTSc., dipl. Physiotherapeutin, dipl. kPNI-Therapeutin

**Datum** Freitag, 30. April 2021  
**Zeit** 14.30 bis ca. 15.30 Uhr  
**Ort** Centrum St. Mangen

### Das Strafrecht ist keine Allzweckwaffe

Prof. Dr. Patrick Guidon, Kantonsrichter

**Datum** Freitag, 21. Mai 2021

**Zeit** 14.30 bis ca. 15.30 Uhr

**Ort** Centrum St. Mangen

### Das kulinarische Erbe des Alpenraums

Dominik Flammer, Essensforscher und Buchautor

**Datum** Freitag, 11. Juni 2021

**Zeit** 14.30 bis ca. 15.30 Uhr

**Ort** Centrum St. Mangen

### Ausflug mit Wanderung:

Der Bodensee – einmal anders

Wir umwandern die idyllischen Deger- und Schleinseen  
(ca. 7 km).

**Datum** Donnerstag, 24. Juni 2021

**Zeit** ganzer Tag

**Bemerkung** Anmeldung nötig

Haben Sie Lust bekommen? Kommen Sie unverbindlich an eine Veranstaltung zum Schnuppern.

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

### Kontaktadresse

André Straessle, Hardungstrasse 1, St. Gallen,  
071 245 08 58; [andre.straessle@hispeed.ch](mailto:andre.straessle@hispeed.ch).

Besuchen Sie auch unsere Website: [www.ass-stgallen.ch](http://www.ass-stgallen.ch)

# Café TrotzDem

Treffpunkt für **Menschen mit Demenz** und  
**ihre Angehörigen** in **St. Gallen**

Das Café TrotzDem ist ein Ort, an dem sich Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und weitere Interessierte treffen und gemeinsam einen geselligen Nachmittag in entspannter Atmosphäre verbringen können. Es besteht die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und in Kontakt zu kommen.

## Daten 2021

28. Januar, 25. Februar,  
25. März, 29. April,  
27. Mai, 24. Juni

## Ort

Hotel Dom  
Webergasse 22  
9000 St. Gallen

## Zeit

Jeweils donnerstags  
von 14.30 bis 17 Uhr

/ Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Café TrotzDem ist kostenlos und offen für alle Interessierten. Die Konsumation erfolgt auf eigene Rechnung.

Information und Fragen: Telefon 071 223 10 46 · [info.sga@alz.ch](mailto:info.sga@alz.ch) · [alzsga.ch](http://alzsga.ch)





Pflegebetten

Bade-/Duschhilfen

Gehhilfen

Rollstühle

Elektroscooter

Umlagerungshilfen

Unser Name steht für ein  
abgerundetes Programm  
im Rehabilitations- und  
Pflegebereich.

**naropa** reha  
für ihr wohlfinden





## Fachgeschäft für fairen Handel

**claro**  
FAIR TRADE

claro Weltladen St. Gallen  
Engelgasse 5, 9000 St. Gallen  
[www.clarosg.ch](http://www.clarosg.ch), [laden@clarosg.ch](mailto:laden@clarosg.ch)



Appenzeller  
Geschenkideen

Appenzeller Line

Dorf 4  
CH-9064 Hundwil  
T: 071 367 22 33  
[info@appenzeller-line.ch](mailto:info@appenzeller-line.ch)  
[www.appenzeller-line.ch](http://www.appenzeller-line.ch)



Feines aus der Backstube  
direkt nach Hause geliefert  
in St. Gallen · Winterthur · Zürich · Horgen

KUHN BACK & GASTRO AG

[shop.baeckerei-kuhn.ch](http://shop.baeckerei-kuhn.ch)

[www.wildpark-peterundpaul.ch](http://www.wildpark-peterundpaul.ch)





Das Schuhfachgeschäft  
in St. Gallen  
mit umfassender Beratung.

Schmale bis weite Schuhe,  
viele für Einlagen geeignet.

Damen Grösse 35–43  
Herren Grösse 38–48

Das älteste Schuhhaus der Schweiz.

Schneider



Schuhe

1832

Goliathgasse 5 | Vadianstrasse 22 | St.Gallen | 071 222 66 05 | [info@schneiderschuhe.ch](mailto:info@schneiderschuhe.ch) | [www.schneiderschuhe.ch](http://www.schneiderschuhe.ch)

spiess  kühne

*Ihr Sanitätshaus*

## Raus aus der Winterdepression

Bekämpfen Sie mit der Tageslichtlampe TL 90 Symptome wie Unausgeglichenheit oder Energie- und Antriebslosigkeit ohne Medikamente. Lassen Sie mit der TL 90 in Ihrem Zuhause die Sonne aufgehen.

**Erhältlich in unserem Sanitätshaus im Shopping Silberturm St.Gallen.**

spiess + kühne ag | Shopping Silberturm | Rorschacherstrasse 154 | 9006 St.Gallen | Tel 071 243 60 60

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 12:00 und 13:30 – 18:00 Uhr

[www.spiess-kuehne.ch](http://www.spiess-kuehne.ch)

Stephan Ruckli  
Senior Berater Privatkunden  
St. Gallen

**Ausschliesslich  
regional.**

Wir beraten Sie engagiert, partnerschaftlich und kompetent in allen finanziellen Angelegenheiten – von Zahlungslösungen über Vorsorge bis zu Private Banking.

acrevi Bank AG, Marktplatz 1, St. Gallen  
Tel. 058 122 78 42  
[acrevi.ch/st-gallen](http://acrevi.ch/st-gallen)

**acrevi**  
Meine Bank fürs Leben



Herold Taxi AG | 071 2222 777

Älter werden  
heisst auch,  
besser werden.  
Seit 1916.

**Soziales Engagement für  
eine gesellschaftliche  
Aufgabe**

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Wir suchen eine

**Leitungsperson Velotouren (m/w)**

Eingebunden in ein Team organisieren und leiten Sie ein abwechslungsreiches Velotourenprogramm.

Die Tourenleitenden sind im Rahmen eines Sozialzeit-Engagements (einer Form der Freiwilligenarbeit) für Pro Senectute tätig.

Detaillierte Informationen finden Sie unter:

[www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch)

Markus Elsener, Pro Senectute Stadt St. Gallen  
071 227 60 24, [markus.elsener@sg.prosenectute.ch](mailto:markus.elsener@sg.prosenectute.ch)

## Das besondere Boxspringbett

Auch höhenverstellbar



**Öffnungszeiten:** Mo: 13.30 – 17 Uhr  
Di - Fr: 09 – 12 / 13.30 – 17 Uhr  
Sa: 09 – 16 Uhr

**Embru-Werke AG**  
Bettenfachgeschäft  
Rapperswilerstrasse 33  
CH-8630 Rüti ZH

T +41 55 251 15 15  
F +41 55 251 19 49  
bfg@embru.ch  
www.embru.ch

**embru**  
möbel ein leben lang

**Dass Sie  
besser hören,  
ist für uns  
Herzenssache.**



**Wunsch-  
termin**

**Tel. 043 455 99 88**

[www.audika.ch/  
termin-vereinbaren](http://www.audika.ch/termin-vereinbaren)

## **Fassen Sie sich noch heute ein Herz!**

Machen Sie einen kostenlosen Hörtest, dieser dauert nur 30 Minuten. Sie erhalten sofort Ergebnisse und können mit unseren erfahrenen Hörsystemakustikern besprechen, welche Möglichkeiten es gibt, Ihr Hörvermögen zu bewahren beziehungsweise zu verbessern. Vereinbaren Sie einfach unverbindlich einen Termin, um Klarheit zu gewinnen.

**Audika Hörcenter** Neugasse 41, 9000 St. Gallen  
Tel. 071 244 89 03, [stgallen@audika.ch](mailto:stgallen@audika.ch)

*Ihr Experte für gutes Hören*

 **Audika**

# Pro Senectute – die Anlaufstelle für Altersfragen



## Begegnung und Austausch

Pro Senectute ermöglicht mit dem Kurs- und Gruppenangebot Begegnung und Austausch zwischen älteren Menschen.



## Information und Beratung

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



## Hilfe und Beratung

Pro Senectute unterstützt alte Menschen beim Leben zu Hause.

## Pro Senectute Stadt St.Gallen

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

## Öffnungszeiten:

Montag–Freitag 8.30–11.30 und 14–17 Uhr