

Kursprogramm

Januar – Juni 2021

Gossau & St.Gallen Land

Sport & Fitness

Gymnastik / Alltagstraining (CHF 6.00 pro Stunde)

Gym 60-1/Junge SeniorInnen +
Kirchgemeinde Haldenbüel, Gossau
Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Leitung: Monica Büchler

Gym 60-2/Junge SeniorInnen +
Kirchgemeinde Witenwis, Gossau
Freitag, 09.45 – 10.45 Uhr
Leitung: Monica Büchler, Silvia Enzler

Gym 60-3/Ältere SeniorInnen +
Andreas-Saal, Gossau
Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Leitung: Monica Büchler, Silvia Enzler

Fit Gym/SeniorInnen +
Schulhaus Grund, Abtwil
Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr
Leitung: Margrit Zürcher

Fit Gym/SeniorInnen +
Turnhalle Bernhardzell
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
Leitung: Silvia Hug

Fit Gym +
Schulhaus Steinegg, Degersheim
■ Junge SeniorInnen
Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
■ Senioren (Männer)
Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Die Kurse beginnen voraussichtlich nach den Frühlingsferien
Leitung: Beatrice Brunner

Fit Gym/SeniorInnen +
Schulhaus Grund, Flawil
Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Leitung: Andrea Egli, Heidi Moosberger

Fit Gym/SeniorInnen +
Singsaal Schulhaus Kronbühl, Wittenbach
Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
Leitung: Susi Scherbel

Fit Gym/Männer +
Turnhalle Schulhaus Kronbühl, Wittenbach
Mittwoch, 16.30 – 17.30 Uhr
Leitung: Susi Scherbel

Pilates

Rücken-Pilates in Gossau +
04. Januar – 29. März 2021 (12x)
26. April – 05. Juli 2021 (10x)
Montag, 08.45 – 09.45 Uhr
CHF 216.00/CHF 180.00
Leitung: Monica Büchler
Kursort: Kirchgemeindehaus Haldenbüel,
Mittlerer Saal, Gossau

Wassersport

Aqua Gymnastik +
08. Januar – 25. Juni 2021 (19x)
Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr/15.00 – 16.00 Uhr
CHF 152.00 (ohne Badeintritt)
Leitung: Malgorzata Gröpl
Kursort: Hallenbad Rosenau, Gossau

Geführte Wanderungen

Das detaillierte Wanderprogramm +
mit leichten bis mittleren Wanderungen ist erhältlich bei
unserer Geschäftsstelle. Die aktuellen Wanderungen sind auch
ersichtlich auf unserer Homepage sowie in der Tagespresse.
CHF 10.00 pro Wanderung.

Wanderleitung: Paul Egger, Gossau
Walter Eisenhut, Roggwil
Hans Fisch, Niederuzwil
Hansruedi Morellon, Flawil

Wanderferien

Gerne informieren wir Sie telefonisch oder auf unserer Homepage

Nordic Walking

Gossau: Nordic Walking +
Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr/CHF 5.00
Ab Hallenbad Rosenau oder Schulhaus Büel
Leitung: Monica Büchler

Sicherheit im Alltag

Workshop Vorsorgedossier «Docupass» +
Mittwoch, 17. Februar 2021
14.00 – ca. 16.30 Uhr
CHF 30.00 exkl. Docupass
Bei Ausbuchung werden Zusatztermine eingerichtet
Leitung: Brigitte Engler
Kursort: Pro Senectute, Gossau

Impulsvortrag Cyberkriminalität
Kantonspolizei St.Gallen
Mittwoch, 03. März 2021
14.00 Uhr – ca. 14.45 Uhr plus offene Fragerunde
Eintritt frei
Leitung Kantonspolizei St.Gallen
Kursort: Pro Senectute, Gossau

Sicher Auto fahren +
Montag, 22. März 2021
09.00 – 11.30 Uhr
13.30 – 16.00 Uhr
CHF 120.00 (inkl. persönlicher Testfahrt)
Leitung: Urs Tschirky
Kursort: Pro Senectute, Gossau

E-Bike Fahrtraining +
Mittwoch, 28. April 2021
Mittwoch, 19. Mai 2021
14.00 – ca. 16.00 Uhr
CHF 40.00
Leitung: Gätzi Sport AG, Gossau
Kursort: Pro Senectute, Gossau

Computer & It

It-coaching – Der Gut zu wissen Treff +
Computeria für Fragen zu Smartphones
Jeden 1. Donnerstag aller geraden Monate Infoveranstaltung zu
verschiedenen App-Themen wie z. B. Whats-App, Fairtiq, Twint,
SchweizMobil, Passwort-Manager, Meteo usw.
Der Treff ist bis auf weiteres verschoben.
**Bitte beachten Sie die Informationen auf unserer Homepage
sowie in der Tagespresse**
CHF 10.00 pro Nachmittag
Leitung: it-coaching, St.Gallen
Kursort: Restaurant Vita Tertia, Gossau

Homeservice/ Einzelkurse +
Bei Ihnen Zuhause gemäss Ihrem Wunsch oder
im Kafi Kapricho, Ringstrasse 18, Gossau
Sandra Rohner 079 274 91 76
CHF 10.00 pro 10 Minuten.
Gerne berät Sandra Rohner, welcher Computer/Laptop für Sie
der Richtige ist.

Pro Senectute Gossau & St.Gallen Land ist die Anlaufstelle
für alle Fragen im Alter und ist in 10 Gemeinden vertreten.
Oberstes Ziel bleibt es, soziale Not zu lindern,
diese zu beheben und vorzubeugen.

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

Rufen Sie uns an –
Ihre Idee ist gefragt!
071 388 20 50



Bitte Talon abtrennen und zurücksenden!

Anmeldeschluss:
14 Tage vor Kursbeginn

Kurs-Anmeldung

Name: _____ Vorname: _____
Adresse: _____ PLZ/Ort: _____
Telefon: _____ Geburtsdatum: _____
Mobile: _____ E-Mail: _____

Kursbezeichnung: _____
Kursdatum: _____

- Ich wünsche zukünftig ein Kursprogramm
 Ich wünsche zukünftig den Newsletter

Datum / Unterschrift: _____

Bitte Rückseite beachten. Danke.

Sprachen

Wir haben ein breites Angebot an Sprachkursen, die in unserem Kursraum stattfinden. Auf unserer Homepage www.sg.prosenectute.ch finden Sie ein Einstufungsformular, mit welchem Sie die für Sie passende Stufe auswählen können. **Melden Sie sich unverbindlich zum Schnuppern an.**

Französisch

Grundstufe A1 mit Kenntnissen

Donnerstag, 14. Januar – 01. Juli 2021
13.45 – 15.15 Uhr / CHF 540.00 (20x)
Leitung: Murielle Näf

Englisch

Konversation B1

Dienstag, 12. Januar – 29. Juni 2021
09.40 – 11.10 Uhr / CHF 594.00 (22x)
Leitung: Sheena Stillhard

Grundstufe A4

Dienstag, 12. Januar – 29. Juni 2021
11.40 – 13.10 Uhr / CHF 594.00 (22x)
Leitung: Sheena Stillhard

Grundstufe A1/A2

Mittwoch, 13. Januar – 30. Juni 2021
08.30 – 10.00 Uhr / CHF 594.00 (22x)
Leitung: Sheena Stillhard

Mittelstufe B2

Mittwoch, 13. Januar – 30. Juni 2021
10.30 – 12.00 Uhr / CHF 594.00 (22x)
Leitung: Sheena Stillhard

Konversation B2/C1

Donnerstag, 14. Januar – 01. Juli 2021
09.00 – 10.00 Uhr / CHF 378.00 (21x)
Leitung: Janet Joos

Grundstufe A1

Donnerstag, 14. Januar – 01. Juli 2021
10.30 – 11.30 Uhr / CHF 378.00 (21x)
Leitung: Janet Joos

Kultur & Kreatives / Verschiedenes

Singen mit den Senior-Singers

mit Handorgel oder Klavierbegleitung
14.00 – ca. 16.00 Uhr
Montag oder Donnerstag
Daten bei Pro Senectute oder Tagespresse
CHF 4.00 pro Nachmittag
Kursort: Andreas-Saal, Gossau

Kurse und Gruppenaktivitäten bei Pro Senectute Kanton St. Gallen

Pro Senectute arbeitet im Bereich Begegnung und Austausch in den Kurs- und Gruppenaktivitäten mit der Haltung, dass der Mensch ein soziales Wesen und angewiesen auf Beziehungen mit anderen Menschen ist. Alte Menschen vernetzen sich untereinander, bleiben offen, lebendig und beweglich. Alte Menschen bleiben als soziale Wesen attraktiv, d.h. sie lernen weiter und teilen Wissen und Interessen miteinander.

Als Sozialorganisation ist die Pro Senectute Kanton St. Gallen dem Ziel verpflichtet, materielle und immaterielle Not von Menschen im Alter zu lindern, zu beheben und Not vorzubeugen. Immaterielle Not entsteht oft durch soziale Isolation, durch mangelnde Integration. Um Einsamkeit zu vermeiden und deren negativen Folgen vorzubeugen, bietet Pro Senectute Plattformen, um sich zu begegnen, gemeinsam etwas zu unternehmen und für einander da zu sein. Pro Senectute realisiert zu diesem Zweck ein vielfältiges Gruppen- und Kursangebot, das für alle Menschen im Alter (60+) gut zugänglich ist.

Bei der täglichen Arbeit werden die Grundsätze verfolgt:

- Die Angebote erfahren eine Breitenwirkung, d.h. viele SeniorInnen werden erreicht. Personen aus unterschiedlichsten Bevölkerungsgruppen werden angesprochen.
- Pro Senectute stellt sicher, dass vielfältige Angebote aus der Nähe zum Markt, zu Trends und aus Bedürfnissen von SeniorInnen inspiriert und entwickelt werden.
- Um die Solidarität innerhalb der Seniorengeneration zu stärken, ist ein möglichst grosser Teil der Leitenden von Gruppen und Kursen 60-jährig und älter.
- Pro Senectute strebt an, dass die Mehrheit der Kurs- und Gruppenleitenden im Sozialzeit-Engagement mitwirken. Deshalb verfolgt Pro Senectute für Begegnung und Austausch eine eigene, spezifische Personalpolitik.
- Pro Senectute stellt sicher, dass Leitende der Gruppen und Kurse die notwendige Sozialkompetenz und agogische Methodenkompetenz haben.

Die Finanzierung der Kurs- und Gruppenaktivitäten wird in erster Linie durch die Beiträge der Teilnehmenden sichergestellt. Zusätzlich bedarf es jedoch öffentlicher Mittel.

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

Verschiedene Angebote in den Gemeinden

Mittagstisch, Jassen, Brett- und Kartenspiele, Filmmachmittage, Lottomatch, Wandern, usw.

Bitte beachten Sie dazu die detaillierten Angaben im Gemeindeblatt, im Veranstaltungskalender der Tagespresse, im Pfarreforum und auf Plakaten. Auskunft erteilen auch die Ortsvertretungen unserer Gemeinden.

Ihre Ansprechperson zu Angeboten in der Gemeinde

Abtwil	Rosa Niedermann	071 311 19 60
Andwil/Arnegg	Luzia Jung	071 385 26 73
Bernhardzell	Pro Senectute	071 388 20 50
Degersheim	Berti Hauenstein	071 371 22 90
Engelburg	Walter Ochsner	071 278 25 93
Flawil	Marlise Moro	071 393 82 77
Gossau	Pro Senectute	071 388 20 50
Häggenschwil/Lömmenschwil	Vreni Würth	071 298 52 15
Muolen	Edith Jung	071 411 22 01
Niederbüren	Bernadette Ackermann	071 422 21 43
Waldkirch	Irene Ilg	071 433 20 50
	Marta Dintheer	071 433 22 23
Wittenbach	Pro Senectute	071 388 20 50

Pro Senectute Dienstleistungen im Überblick

Information und Beratung

- Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Lebensgestaltung, Recht
- Administrativer Dienst
- Steuerklärungsdienst
- Docupass (Workshops)

Hilfe und Betreuung zu Hause

- Haushilfe
- Mahlzeitendienst
- Coaching für betreuende Angehörige

Infostelle Demenz (Direktwahl: 071 388 20 70)


- Fragen im Zusammenhang mit Demenz
- Informationen über Angebote
 - Memorykliniken
 - Entlastungsmöglichkeiten
 - Gesprächsgruppen usw.

Kontakt

Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land
Hirschenstrasse 27, 9200 Gossau
071 388 20 50
gossau@sg.prosenectute.ch
www.sg.prosenectute.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 08.00 – 11.30 Uhr
Montag bis Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr

 Unsere Räume sind rollstuhlgängig.

Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung! Diese sind dem Personal und mobilitätseingeschränkten Kunden (bitte bei der Anmeldung angeben) vorbehalten. Benutzen Sie bitte die öffentlichen Verkehrsmittel oder die öffentlichen Parkplätze beim Bahnhof Gossau und in der nahen Umgebung.

Mitfahrgelegenheit wird auf Anfrage vermittelt.

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



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land

Anmeldung

Die Anmeldung per Mail, Homepage oder telefonisch ist verbindlich. Sichern Sie sich frühzeitig Ihren Kursplatz. 14 Tage vor Kursbeginn benötigen wir Ihre Anmeldung. Der Unterricht erfolgt in kleinen Gruppen (beschränkte Teilnehmerzahl) und angepasstem Tempo.

Kursbestätigung und Kursgeld

Die schriftliche Bestätigung mit Rechnung erhalten Sie in der Regel eine Woche vor Kursbeginn. Das Kursgeld ist innert 30 Tagen zu bezahlen. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung.

Kurskosten-Ermässigung

Sollte die Teilnahme des Kurses aufgrund eines schmalen Budgets für Sie ein Hindernis sein, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, damit Sie den Kurs besuchen können.

Durchführung der Kurse

Die Mindestteilnehmerzahl für Kurse beträgt 5 Personen. Wird diese nicht erreicht, werden die Kurse zeitlich verschoben, zusammengelegt oder abgesagt. Ein Wechsel der Kursleitung vor oder während des Kurses bleibt vorbehalten.

Kleingruppenzuschlag

Im Einverständnis mit den Kursteilnehmern und der Kursleitung können Fortsetzungskurse mit 4 Teilnehmern weitergeführt werden. Der Kursbetrag erhöht sich dadurch um 25%.

Rücktrittsbedingungen / Kursabbruch / Versäumte Lektionen

Abmeldezeitpunkt	Rücktrittsgebühr
bis 14 Tage vor Kursbeginn	keine
13 Tage bis 1 Tag vor Kursbeginn	30% des Kursgeldes
24 Stunden bis Kursbeginn	100% des Kursgeldes

Versäumte Lektionen aufgrund von Ferien oder Terminkollisionen können nicht nachgeholt werden. Es erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch den Teilnehmenden. Sie können jedoch eine Ersatzperson aufbieten.

Bei Krankheit und Unfall kann bei Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 eine anteilmässige Rückerstattung beantragt werden.

Versicherung

Der Abschluss einer Unfall- bzw. Diebstahlversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die **Pro Senectute** übernimmt keinerlei Haftung.

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Bitte Talon abtrennen und zurücksenden!

Melden Sie sich online an!
www.sg.prosenectute.ch
> Regionalstelle Gossau & St. Gallen Land
> Kurse und Gruppen
oder rufen Sie uns an 071 388 20 50

**Sind Sie Bezüger von EL-Leistungen,
nehmen Sie Kontakt mit uns auf.**
Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten,
damit Sie den Kurs besuchen können.

Bitte
frankieren

Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land
Hirschenstrasse 27
9200 Gossau