



Kursprogramm

Juli – Dezember 2019

Gossau & St.Gallen Land

Sport & Fitness

Gymnastik / Alltagstraining (CHF 6.00 pro Stunde)

Gym 60 -1/ Junge SeniorInnen +
Turnhalle Maitlisek, Gossau
Montag, 10.05 – 11.05 Uhr
Leitung: Monica Büchler

Gym 60-2/ Junge SeniorInnen +
Turnhalle Maitlisek, 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 Bernhardtzell
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
■ Ältere SeniorInnen (85+)
Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
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 +
12. August – 23. September 2019 (7x)
21. Oktober – 16. Dezember 2019 (9x)
Montag, 09.00 – 10.00 Uhr
CHF 126.00/CHF 162.00
Leitung: Monica Büchler
Kursort: Turnhalle Maitlisek, Gossau

Wassersport

Aqua Gymnastik +
16. August – 20. Dezember 2019 (14 x)
Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr / 15.00 – 16.00 Uhr
CHF 112.00 (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 7.00 pro Wanderung.

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

Wanderferien

09. – 14. September 2019 +
Hotel Kristall-Saphir, Saas-Almagell
Leitung: Hansruedi Morellon, Flawil
Detailprospekt bei Pro Senectute

Nordic Walking

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

Gossau: Nordic Walking +
Montag, 08.30 – 10.15 Uhr / CHF 5.00
Ab Andwiler Moos
Leitung: Ida Zeller

Golfen

Senioren & Enkel auf dem Golfplatz
10./11./12. Juli von 13.00 – 14.30 Uhr
17./18./19. Juli von 13.00 – 14.30 Uhr
02./03./04. Oktober von 13.00 – 14.30 Uhr
09./10./11. Oktober von 10.30 – 12.00 Uhr
3 x 1½ Stunden
CHF 170.00 mit 1–2 Enkeln (5- bis 18-jährig)
Leitung: Sébastien Lussi
Kursort: Golfpark Waldkirch

Sicherheit / Selbstverteidigung

Vortrag der Kantonspolizei St.Gallen +
«Sicherheit im Alltag»
November
Kostenlos
Leitung: Kantonspolizei St.Gallen
Kursort: Pro Senectute, Gossau

Workshop Vorsorgedossier «Docupass» +
Dienstag, 17. September 2019
14.00 – ca. 16.30 Uhr
CHF 30.00 exkl. Docupass
Leitung: Brigitte Engler
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 etc.
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

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. **Eine Schnupperlektion darf – nach Voranmeldung – jederzeit gratis besucht werden.**

Französisch

Anfänger, Fortgeschrittene oder Konversation +
(je nach Wissensstand)
Donnerstagnachmittag
14.08. – 19.12.2019
Leitung: Murielle Näf



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, dies zu beheben und vorzubeugen.

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

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

Bitte Talon abtrennen und zurücksenden!

Anmeldeschluss:
14 Tage vor Kursbeginn



Kurs-Anmeldung

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

Kursbezeichnung: _____
Kursdatum: _____

Datum / Unterschrift: _____

Bitte Rückseite beachten. Danke.

Englisch

- Mittelstufe B1** +
Dienstag, 13.08. – 10.12.2019
08.45 – 10.15 Uhr / CHF 405.00 (15 x)
Leitung: Sheena Stillhard
- Konversation B1** +
Dienstag, 13.08. – 10.12.2019
10.20 – 11.50 Uhr / CHF 405.00 (15 x)
Leitung: Sheena Stillhard
- Grundstufe A1** +
Mittwoch, 14.08. – 11.12.2019
08.30 – 10.00 Uhr / CHF 405.00 (15 x)
Leitung: Sheena Stillhard
- Mittelstufe A4 / Konversation** +
Mittwoch, 14.08. – 11.12.2019
10.10. – 11.40 Uhr / CHF 405.00 (15 x)
Leitung: Sheena Stillhard
- Grundstufe A2** +
Mittwoch, 14.08. – 11.12.2019
11.50 – 13.20 Uhr / CHF 405.00 (15 x)
Leitung: Sheena Stillhard
- Grundstufe A1** +
Montag, 12.08. – 09.12.2019
11.00 – 12.30 Uhr / CHF 405.00 (15 x)
Leitung: Janet Joos
- Konversation B1** +
Montag, 12.08. – 09.12.2019
14.00 – 15.30 Uhr / CHF 405.00 (15 x)
Leitung: Janet Joos
- Konversation B2 / C1** +
Donnerstag, 15.08. – 12.12.2019
09.00 – 10.00 Uhr / CHF 270.00 (15 x)
Leitung: Janet Joos
- Grundstufe A2** +
Donnerstag, 15.08. – 12.12.2019
10.15 – 11.45 Uhr / CHF 405.00 (15 x)
Leitung: Janet Joos

Kultur & Kreatives / Verschiedenes

- Meine wichtigsten Lebensereignisse kreativ in Buchform** +
09.09./23.09./07.10./28.10./11.11./25.11.
und 09.12.2019
08.30 – 10.30 Uhr
CHF 140.00 (7 x 2 Stunden)
zuzügl. Materialkosten (ca. CHF 15.00)
Leitung: Evelyne Perrin
Kursort: Pro Senectute, Gossau
- Jassen für Anfänger und Fortgeschrittene** +
22./25./29. Oktober 2019
CHF 80.00 (4 x 2 Stunden)
Leitung: Eugen Krapf
Kursort: Pro Senectute, Gossau
- 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
Leitung: Marianne Dietrich
Kursort: Andreas-Saal, Gossau
- Sicher Auto fahren** +
Dienstag, 10. September 2019
14.00 – ca. 17.00 Uhr
CHF 100.00 (inkl. persönlicher Testfahrt)
Leitung: Urs Tschirky
Kursort: Pro Senectute, Gossau
- Kochkurs für Männer** +
Daten nach Anfrage
Mittwoch, 16.00 – 20.00 Uhr (4x)
CHF 160.00 / Leitung: Helena Fässler
Kursort: Kochstudio Maitlisek 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 subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.**

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

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
Häggenwil / Lömmenschwil	Vreni Würth	071 298 52 15
Muolen	Karin Eigenmann	071 411 54 59
Niederbüren	Bernadette Ackermann	071 422 21 43
Waldkirch	Claudia Eilinger	071 433 11 93
	Martha 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
 - Steuererklärungsdienst
 - Docupass (Workshops)

- Hilfe und Betreuung zu Hause**
- Haushilfe
 - Mahlzeitendienst
 - Fahrdienst
 - Coiffeurdienst / Pédicure / Nähservice

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.

Parkplätze sind auf Voranmeldung für mobilitätseingeschränkte Klienten vorhanden. Bitte benutzen Sie die Parkplätze beim Bahnhof Gossau oder in der Umgebung oder reisen Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an.

Fahrdienst / 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.

Kleingruppentarif Sprachkurse
3 – 4 Personen: CHF 20.00 pro 60 Minuten

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 Kurse werden nur bei genügend Teilnehmerzahlen durchgeführt. Werden diese nicht erreicht, können die Kurse zeitlich verschoben, zusammengelegt oder kurzfristig abgesagt werden. Ein Wechsel der Kursleitung vor oder während des Kurses bleibt der Kursleitung vorbehalten. Sie werden darüber telefonisch oder schriftlich informiert.

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 können nicht nachgeholt werden. Es erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch den Teilnehmenden. Sie können jedoch eine Ersatzperson aufbieten.

Ausnahme: Bei Verhinderung aus gesundheitlichen Gründen (Krankheit / Unfall) werden die verpassten Lektionen gegen Vorlage eines Arzteugnisses gut geschrieben (abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00).

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

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Bitte frankieren

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