

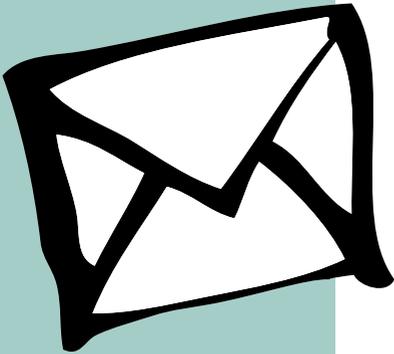
pro infirmis

# Bildungsclub St. Gallen – Appenzell

Kurs-Programm

Frühling und  
Sommer 2025





### **Adresse**

Pro Infirmis St. Gallen-Appenzell-Glarus  
Bildungsclub  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
☎ 058 775 19 62  
IBAN: CH43 0900 0000 9001 3745 0  
[www.bildungsclub-sg-app.ch](http://www.bildungsclub-sg-app.ch)  
[bildungsclub-sg-app@proinfirmis.ch](mailto:bildungsclub-sg-app@proinfirmis.ch)

### **Leitung**

Corinne Allenspach  
[corinne.allenspach@proinfirmis.ch](mailto:corinne.allenspach@proinfirmis.ch)

### **Sekretariat**

Rita Maissen  
[rita.maissen@proinfirmis.ch](mailto:rita.maissen@proinfirmis.ch)

### **Gestaltung**

Illustrationen: Simone Fecker  
Typografie: Brüggli Medien



# Der Bildungsclub St. Gallen-Appenzell

Im Bildungsclub können Sie Kurse besuchen.

Die Kurse sind für Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigung.

In den Kursen können Sie neue Dinge lernen.

Sie lernen in Klein-Gruppen und in Ihrem Tempo.

Sie lernen neue Leute kennen.

Sie lernen Dinge, die Sie im Alltag brauchen können.

Sie können lernen, selbstbestimmter zu werden.

... und vieles mehr.

Wollen Sie unser Kurs-Programm online anschauen?  
Dann scannen Sie diesen QR-Code.



# Allgemeine Geschäfts-Bedingungen

## Anmelden

Bitte schicken Sie uns den Anmelde-Talon mit der Post. Sie können sich auch online anmelden: [www.bildungsklub-sg-app.ch](http://www.bildungsklub-sg-app.ch) Die Anmeldung ist verbindlich. Die Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

---

## Anmelde-Bestätigung

Sie bekommen spätestens 2 Wochen vor Kurs-Beginn eine Bestätigung und eine Rechnung. Falls der Kurs nicht stattfindet, sagen wir Ihnen das 10 Tage vor Kurs-Beginn.

---

## Abmelden

Sie wollen sich wieder abmelden?

Vor Anmelde-Schluss:	kostenlos
Nach Anmelde-Schluss:	halbe Kurs-Kosten
Nach Kurs-Beginn:	ganze Kurs-Kosten

---

## Abmelden Ferienwochen und Wochenend-Kurse

Bis 2 Wochen vorher:	kostenlos
Weniger als 2 Wochen:	ganze Kurs-Kosten

---

## Kurs abbrechen

Sie müssen einen Kurs aus gesundheitlichen Gründen abbrechen? Schicken Sie uns ein ärztliches Zeugnis. Sie bekommen eine Gutschrift für den nächsten Kurs. Wenn Sie den Kurs aus anderen Gründen abbrechen, bekommen Sie kein Geld zurück.

---

## Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

---

## Daten-Schutz

Wir halten uns an die Regeln zum Daten-Schutz. Unser Merkblatt dazu finden Sie hier: **[www.bildungsklub.ch/daten](http://www.bildungsklub.ch/daten)**

---

## Fragen

Haben Sie Fragen? Oder ist der Kurs zu teuer? Rufen Sie uns an: 058 775 19 65. Wir suchen eine Lösung.

---

# Kurs-Übersicht

St. Gallen

Kurs-Nr.

## MONTAG

Italienisch – leicht und langsam lernen		1
Italienisch Fortgeschritten		2
Englisch – leicht und langsam lernen		3
Sitzungen erfolgreich leiten	<b>NEU</b>	4

## DIENSTAG

Was Hunde mögen		5
Vorbereitung auf die Steuererklärung		6

## MITTWOCH

Asiatisch kochen		7
Ich kenne meine Stärken	<b>NEU</b>	8
Gruppe Mitsprache		9
Online-Kurs: Das Handy besser kennenlernen		10

## DONNERSTAG

Englisch Fortgeschritten		11
Atmen und entspannen		12

## FREITAG

Begegnung mit Schlangen		13
Coole Taschen nähen	<b>NEU</b>	14
Wechseljahre – was ist da los?	<b>NEU</b>	15
Wir gehen in den Ausgang		16

	Ich sticke, wie es mir gefällt		17
	Stricken und Häkeln		18
	Kafi-Tag	<b>NEU</b>	19
	Besuch bei der Polizei		20

## **SAMSTAG**

	Ostereier-Tag	<b>NEU</b>	21
	Geschenke backen für Ostern		22
	Schminkkurs		23
	Die Gesundheit stärken mit Heilpflanzen		24
	Besuch im Töff-Museum	<b>NEU</b>	25
	Kräuter-Spaziergang	<b>NEU</b>	26
	Kapitän sein auf einem Segel-Schiff		27 A+B
	Spazieren mit Alpakas und Hund	<b>NEU</b>	28
	Die Stadt-Bibliothek kennenlernen		29
	Was Ponys mögen	<b>NEU</b>	30
	Bus fahren und die Stadt kennenlernen	<b>NEU</b>	31
	Rätsel lösen im Zoo		32 A+B
	Schoggi-Tag	<b>NEU</b>	33

## **Appenzellerland, Wil und Toggenburg**

DI	Backen für Ostern		34
DI	Trommeln, Singen, Tanzen	<b>NEU</b>	35 A+B
DI	Wunschkonzert in der Küche		36
MI	Ergänzungsleistungen verstehen	<b>NEU</b>	37
DO	Tanzen		38
FR	Älter werden – was bedeutet das?		39
SA	Was Hunde mögen		40
SA	Unterwegs mit Oldtimer, Töff und Seitenwagen		41

# Kurs-Übersicht Fortsetzung

---

SA	Entspannungs-Tag in Gais	42
FR/SA	Wohlfühl-Tage für Frauen	43

---

## Rheintal und Buchs

**Kurs-Nr.**

---

SA/SO	Wellness-Wochenende in St. Margrethen	44
SA	Backen für Ostern	45
MO	Besuch in der Kehrlicht-Verbrennung	<b>NEU</b> 46
MO	Schoggi selber machen	<b>NEU</b> 47
DO	Kochen, braten, backen	48

---

## Treffpunkte

---

DO	Spiele-Treff	<b>NEU</b> 49
DO	Sing-Treff	50
DO	Näh- und Strick-Café	51
SA	Billard-Treff	52
SA	Jass-Treff	53

---

## Sommerkurse

---

Städte-Reise nach Schaffhausen	<b>NEU</b>	54
Wandern und geniessen im Appenzellerland		55
Unterwegs am Bodensee		56

---

## Ausgeh-Tipps

Disco Diverso und Tanz-Treff Schwoof

---

## Kurse von Pro Senectute für 60plus

---

Qigong	57
Fit und beweglich	58
Fotografieren in der St. Galler Altstadt	59 A+B

# pro infirmis

## Begleitetes Wohnen

### **Selbständig in der eigenen Wohnung leben.**

Das Begleitete Wohnen unterstützt Sie dabei.

Ihre Wohnbegleiterin kommt regelmässig zu Ihnen nach Hause.

Sie hilft zum Beispiel einkaufen, Wäsche waschen oder

das Geld einteilen.



### **Pro Infirmis gibt gerne Auskunft.**

Telefon 058 775 19 40

E-Mail: [St.Gallen@proinfirmis.ch](mailto:St.Gallen@proinfirmis.ch) / [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

Hier  
anmelden

## Kurs 1 St. Gallen



### Leitung

Marion  
Martinez



### Ort

Aida  
Merkurstrasse 2  
9000 St. Gallen  
Raum 1, 2. Stock

### Kosten

Fr. 220.–

### Anmeldeschluss

13. Januar 2025

## Italienisch – leicht und langsam lernen

Waren Sie auch schon  
in Italien in den Ferien?  
Wollen Sie mehr über das Land  
und die italienische Sprache erfahren?

In diesem Kurs lernen Sie  
viele italienische Wörter.

Sie lernen, wie man im Restaurant  
Essen bestellt.

Oder wie Farben, Zahlen und Tiere  
auf Italienisch heissen.

### Für wen

Sie wollen eine Fremdsprache lernen.  
Sie können lesen.

---

### Montag 16.45 bis 18.00 Uhr

---

Februar 10. 17. 24.

März 03. 17. 24. 31.

April 28.

Mai 05. 12. 19. 26.

Juni 02. 16. 23. 30.

---

Hier  
anmelden

## Kurs 2 St. Gallen



### Leitung

Marion  
Martinez



### Ort

Aida  
Merkurstrasse 2  
9000 St. Gallen  
Raum 1, 2. Stock

### Kosten

Fr. 340.–

### Anmeldeschluss

13. Januar 2025

## Italienisch Fortgeschritten

Wollen Sie Ihr Italienisch verbessern?  
In diesem Kurs üben Sie viele Dinge  
auf Italienisch.

Sie üben kurze Gespräche.  
Sie lesen einfache Texte.  
Sie schreiben kurze Sätze.  
Sie lernen auch viele neue Wörter.

### Für wen

Sie können bereits etwas Italienisch.  
Sie wollen Ihre Kenntnisse vertiefen.  
Sie können lesen und schreiben.

---

### Montag 18.15 bis 20.15 Uhr

---

Februar 10. 17. 24.

März 03. 17. 24. 31.

April 28.

Mai 05. 12. 19. 26.

Juni 02. 16. 23. 30.

---

Hier  
anmelden

## Kurs 3 St. Gallen



### Leitung

Choekyi  
Bruderer



### Ort

Rheinspringen  
Vadianstrasse 59  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 155.-

### Anmeldeschluss

31. März 2025

## Englisch – leicht und langsam lernen

In diesem Kurs lernen Sie,  
sich auf Englisch zu begrüßen.  
Sie lernen, im Restaurant zu bestellen  
oder nach dem Weg zu fragen.

Sie lernen auch die Farben,  
Zahlen und Tiere kennen.  
Und noch vieles mehr!

### Für wen

Sie haben Freude  
an der englischen Sprache.  
Sie wollen etwas Neues lernen.  
Sie können lesen und schreiben.

<b>Montag</b>	<b>17.30 bis 19.00 Uhr</b>
April	28.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 16. 23. 30.

## Kurs 4 St. Gallen



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 85.–

### Anmeldeschluss

13. Januar 2025

## Sitzungen erfolgreich leiten

Hier  
anmelden

NEU

Sitzungen können mühsam sein.  
Alle sprechen durcheinander.  
Oder es gibt kein klares Ziel.

In diesem Kurs lernen Sie,  
was eine erfolgreiche Sitzung ist.  
Und Sie erfahren, wie Sie sich  
auf die Sitzung vorbereiten können.

Zusammen erarbeiten wir Checklisten  
für eine erfolgreiche Sitzung.  
Sie kennen Methoden,  
damit andere Ihnen zuhören.  
Sie üben vor einer Gruppe sprechen.

### Für wen

Sie wollen Sitzungen erfolgreich leiten.

---

<b>Montag</b>	<b>17.30 bis 19.30 Uhr</b>
---------------	----------------------------

Februar	03. 10. 17.
---------	-------------

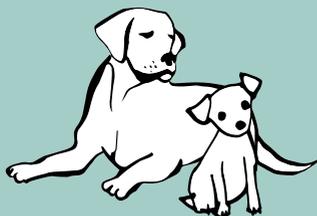
März	03.
------	-----

---



Hier  
anmelden

## Kurs 5 Speicher



### Leitung

Martina  
Unsel



### Ort

Evangelische  
Kirchgemeinde  
Dorf 44  
9042 Speicher

### Kosten

Fr. 90.–

### Anmeldeschluss

7. April 2025

## Was Hunde mögen

Sie haben gerne Hunde.  
Und Sie möchten richtig umgehen  
mit diesen Tieren.  
In diesem Kurs lernen Sie es.

Es hat verschiedene Therapie-Hunde.  
Sie lernen, was der Hund mag  
und was er nicht mag.  
Sie lernen richtig zu reagieren,  
wenn ein Hund Sie anbellt.  
Sie dürfen den Hund an der Leine führen.

### Für wen

Sie mögen Hunde.  
Sie möchten sicherer werden  
im Umgang mit Hunden.

### Hinweis

Sie brauchen keinen eigenen Hund für  
den Kurs.

---

Dienstag	18.00 bis 20.00 Uhr
----------	---------------------

---

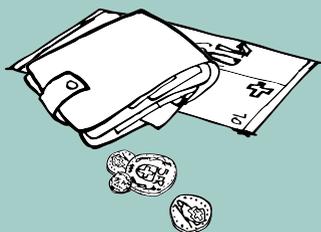
Mai	06. 20. 27.
-----	-------------

---

Juni	03.
------	-----

---

## Kurs 6 St. Gallen



### Leitung

Anina Jäger



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 55.–

### Anmeldeschluss

13. Januar 2025

## Vorbereitung auf die Steuer-Erklärung

Jedes Jahr bis Ende März müssen Erwachsene die Steuer-Erklärung abgeben.

Aber wieso zahlen wir eigentlich Steuern? Was wird mit diesem Geld gemacht? In diesem Kurs bekommen Sie Antworten auf viele Fragen zum Thema Steuern.

Zum Beispiel:

- Welche Unterlagen brauche ich?
  - Was ist ein Lohn-Ausweis?
  - Wie kann ich die Arzt-Kosten abrechnen?
- Sie können auch eigene Fragen stellen.

### Für wen

Sie wollen Bescheid wissen über das Thema Steuern.

Dienstag	18.00 bis 20.00 Uhr
Februar	11. 18. 25.

Hier  
anmelden

## Kurs 7 St. Gallen



### Leitung

Choekyi  
Bruderer



### Ort

Notkerschulhaus  
Lindenstrasse 175  
9016 St. Gallen  
Schulküche

### Kosten

Fr. 260.-

### Anmeldeschluss

24. März 2025

## Asiatisch kochen

Mögen Sie Reis?

Und essen Sie gerne asiatisch?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wir kochen einfache und feine Rezepte  
aus fernen Ländern:

Thailand, Indien oder China.

Sie lernen viele Gewürze kennen:

Zum Beispiel Curry, Kreuzkümmel,  
Koriander oder Kokosnuss-Milch.

Die Kursleiterin macht Vorschläge.

Sie dürfen auch eigene Wünsche bringen.

### Für wen

Sie wollen neue Rezepte kennenlernen.

Sie essen gerne asiatisch.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>17.30 bis 20.00 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

---

April	23. 30.
-------	---------

---

Mai	07. 14. 21. 28.
-----	-----------------

---

Juni	04.
------	-----

---

## Kurs 8 St. Gallen



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 85.–

### Anmeldeschluss

16. Dezember 2024

## Ich kenne meine Stärken



Jeder Mensch ist einzigartig.  
In diesem Kurs entdecken wir  
unsere Stärken.

Was kann ich besonders gut?  
Was sind meine Stärken?  
Was macht mich einzigartig?

Wer seine Stärken kennt,  
findet leichter den richtigen Beruf  
oder ein passendes Hobby.

### Für wen

Sie wollen sich besser kennenlernen.  
Sie wollen Ihre Persönlichkeit stärken.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>17.30 bis 19.30 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

---

Januar	22. 29.
--------	---------

---

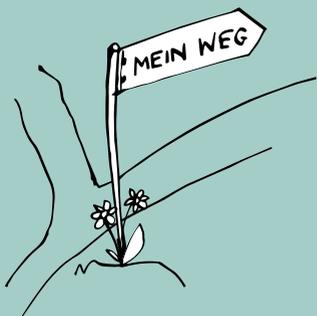
Februar	05. 12.
---------	---------

---

Hier  
anmelden



## Kurs 9 St. Gallen



### Leitung

Sibylla Strolz



### Ort

OST Ostschweizerische  
Fachhochschule  
Rosenbergstrasse 59  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 60.–

### Anmeldeschluss

16. Dezember 2024

## Gruppe Mitsprache

Wir treffen uns einmal im Monat.  
Wir reden miteinander.  
Über Dinge, die uns wichtig sind:  
Beim Wohnen, beim Arbeiten,  
in unserer Freizeit.

Die Teilnehmenden entscheiden,  
welche Themen sie besprechen wollen.

### Für wen

Für alle, die sich gern  
über Aktuelles austauschen.

<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

Januar	15.
--------	-----

Februar	12.
---------	-----

März	12.
------	-----

April	16.
-------	-----

Mai	14.
-----	-----

Juni	11.
------	-----

## Kurs 10



### Leitung

Corinna  
Konopka



Organisiert vom  
Bildungsclub Zürich

### Ort

Daheim über Zoom

### Kosten

Fr. 190.–

### Anmeldeschluss

17. Februar 2025

## Online – das Handy besser kennenlernen

Wollen Sie mehr über Ihr Handy wissen?  
Dieser Kurs findet online statt.  
Das bedeutet über Internet.  
Sie können den Kurs  
von zu Hause aus machen.

In diesem Online-Kurs können Sie Fragen  
zu den Handy-Funktionen stellen.  
Sie lernen die Einstellungen kennen.

Wir machen Bilder und drehen Videos.  
Sie erfahren, wie Sie Bilder und Videos  
sicher abspeichern können.

### Für wen

Sie haben ein Smartphone.  
Sie brauchen einen Computer/Laptop  
mit Kamera und Mikrofon.  
Sie brauchen eine E-Mail-Adresse.



<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
April	02. 09. 16.
Mai	07. 14. 21.
Juni	04. 11.

# Kurs 11 St. Gallen



## Leitung

Manuela  
Alber Ryser



## Ort

Aida  
Merkurstrasse 2  
9000 St. Gallen  
Raum 2, 2. Stock

## Kosten

Fr. 320.–

## Anmeldeschluss

13. Januar 2025

# Englisch Fortgeschritten

Wollen Sie Ihr Englisch verbessern?

In diesem Kurs üben Sie viele Dinge auf Englisch. Sie lernen auch neue Wörter. Sie üben kurze Gespräche. Sie lesen kurze Texte.

Sie lernen auch englische Wörter für die Ferien.

## Für wen

Sie können sich bereits auf Englisch ausdrücken. Sie wollen Ihre Kenntnisse vertiefen. Sie können lesen und schreiben.



## Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar 13. 20. 27.

März 06. 13. 20. 27.

April 03. 24.

Mai 01. 08. 15. 22.

Juni 05. 12.

Hier  
anmelden

## Kurs 12 St. Gallen



### Leitung

Monique  
Schubiger



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 65.–

### Anmeldeschluss

27. Januar 2025

## Atmen und entspannen

Der Atem begleitet uns  
unser ganzes Leben lang.

In diesem Kurs machen wir Atem-Übungen:  
Im Sitzen, im Stehen und im Liegen.  
Wir beobachten und spüren unseren Atem.  
Wir berühren uns selber.  
Und wir berühren uns gegenseitig.  
Wir lachen gemeinsam.

Am Schluss machen wir eine Meditation.

### Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper  
etwas Gutes tun.

---

<b>Donnerstag</b>	<b>13.30 bis 14.30 Uhr</b>
-------------------	----------------------------

---

Februar	27.
---------	-----

---

März	06. 13. 20. 27.
------	-----------------

---

April	03.
-------	-----

---

# Kurs 13 St. Gallen



## Leitung

Anne-Marie  
Weder



## Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

## Kosten

Fr. 100.–  
ohne Zug-Billet

## Anmeldeschluss

17. Februar 2025

# Begegnung mit Schlangen

In diesem Kurs lernen Sie viel über Schlangen.

Zum Beispiel

- Wie Schlangen leben
- Was sie fressen
- Wie sie ihre Jungen zur Welt bringen

Als Höhepunkt besuchen wir den Schlangen-Zoo in Eschlikon.

Im Zoo wohnen über 200 Schlangen:

Kobras, Klapper-Schlangen,  
Anakondas und viele mehr.

Wer will, darf eine Schlange streicheln.

## Für wen

Sie mögen Schlangen.



---

<b>Mittwoch</b>	<b>17.30 bis 19.30 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

März	19. 26.
------	---------

---

---

<b>Freitag</b>	<b>13.30 bis 18.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

März	28.
------	-----

---



Hier  
anmelden

NEU

## Kurs 14 St. Gallen



### Leitung

Esther Jakob



### Ort

Gewerbliche  
Berufsschule Riethüsli  
Demutstrasse 115  
9012 St. Gallen  
K258: Nähatelier

### Kosten

Fr. 155.- inkl. Material

### Anmeldeschluss

10. Februar 2025

## Coole Taschen nähen

In diesem Kurs nähen Sie  
eine coole Tasche.  
Zum Beispiel eine Einkaufs-Tasche.  
Oder eine Bade-Tasche oder  
eine Tasche für den Ausgang.

Sie nähen mit der Nähmaschine.  
Sie können aus verschiedenen  
Stoffen auswählen.  
Am Schluss ist jede Tasche  
ein Kunstwerk.

### Für wen

Sie haben Freude am Nähen.  
Sie nähen gerne mit der Nähmaschine.

---

Freitag	13.30 bis 16.00 Uhr
---------	---------------------

März	07. 14. 21. 28.
------	-----------------

April	04.
-------	-----

---

## Kurs 15 St. Gallen



**Leitung**  
Myrta Strub



**Ort**  
Atelier TiRumpel  
Stahlstrasse 3  
9000 St. Gallen

**Kosten**  
Fr. 130.–

**Anmeldeschluss**  
24. März 2025

## Wechseljahre – was ist da los?

Hier  
anmelden

NEU

In den Wechseljahren verändern sich bei den Frauen die Hormone.  
Was heisst das genau?

Wir lernen zum Beispiel:

- Warum verändern sich die Hormone?
- Was macht das mit mir?
- Was kann ich machen, wenn ich schlecht schlafe oder stark schwitze?
- Was hilft gegen Stimmungsschwankungen?

Wir tauschen uns aus.

Wir geben uns gegenseitig Tipps und üben, wie wir uns Gutes tun können.

### Hinweis

Für Frauen ab etwa 45 Jahren.

<b>Freitag</b>	<b>14.00 bis 16.00 Uhr</b>
April	25.
Mai	02. 09. 16. 23.
Juni	06.

## Kurs 16 St. Gallen



### Leitung

Martin  
Manser



### Treffpunkt

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 30.– ohne Eintritte  
und Getränke

### Anmeldeschluss

24. März 2025

## Wir gehen in den Ausgang

Gehen Sie am Freitag-Abend  
gerne in den Ausgang?  
Zum Beispiel ins Kino, in die Pizzeria,  
an ein Konzert oder in den Sântispark?

Das Angebot in St. Gallen ist gross.

Am ersten Abend lernen Sie  
die anderen Kurs-Teilnehmenden kennen.  
Sie besprechen, was Sie machen wollen.

Alle entscheiden gemeinsam,  
wohin es geht.

### Für wen

Sie unternehmen gerne etwas  
am Freitag-Abend.

Hier  
anmelden

<b>Freitag</b>	<b>18.00 bis 22.00 Uhr</b>
April	25.
Mai	23.
Juni	27.

Hier  
anmelden

## Kurs 17 St. Gallen



## Ich sticke, wie es mir gefällt

Sticken macht Spass.  
Wir sticken mit bunten Garnen  
und schönen Stoffen.  
Wir sticken mit einfachen Stichen.

Mit Sticken können Sie viele Sachen  
verschönern.

Zum Beispiel ein Kissen,  
einen Buch-Umschlag,  
ein Bild oder einen Glücksbringer.

### Für wen

Sie haben Freude an der Hand-Arbeit.  
Anfänger und Geübte sind willkommen.

### Leitung

Esther Jakob



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 175.-

### Anmeldeschluss

24. März 2025

<b>Freitag</b>	<b>15.30 bis 18.00 Uhr</b>
April	25.
Mai	02. 09. 16. 23.
Juni	06.

Hier  
anmelden



## Kurs 18 St. Gallen



### Leitung

Annerös Jäger



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 220.-

### Anmeldeschluss

6. Januar 2025

## Stricken und Häkeln

Sie häkeln und stricken mit farbiger Wolle und schönem Garn.

Zum Beispiel warme Finken oder coole Pulswärmer. Oder andere Sachen wie lustige Bären oder Hühner.

Die Kurs-Leiterin macht Vorschläge. Sie können auch eigene Ideen bringen.

### Für wen

Sie haben Freude an der Hand-Arbeit. Anfänger und Geübte sind willkommen.

---

Freitag	13.30 bis 16.30 Uhr
---------	---------------------

Januar	24. 31.
--------	---------

Februar	07. 14. 21. 28.
---------	-----------------

---

## Kurs 19 St. Gallen



### Leitung

Esther Jakob



### Ort

Katholische  
Kirchgemeinde  
Gallusstrasse 34  
9001 St. Gallen  
Weltblick 1. OG

### Kosten

Fr. 45.–

### Anmeldeschluss

27. Januar 2025

## Kafi-Tag

Hier  
anmelden

NEU

Kaffee schmeckt köstlich.  
Finden Sie auch?

In diesem Kurs dreht sich alles um Kaffee.  
Wir besuchen eine Kaffee-Rösterei.  
Sie lernen, woher Kaffee kommt.

Sie erfahren, wie Kaffee hergestellt wird.  
Wir erleben, wie Kaffee geröstet wird.  
Und wir trinken zusammen gemütlich  
Kaffee.

### Für wen

Sie interessieren sich für Kaffee.

<b>Freitag</b>	<b>13.30 bis 17.00 Uhr</b>
Februar	21.

Hier  
anmelden



## Kurs 20 St. Gallen



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 70.–

### Anmeldeschluss

20. Januar 2025

## Besuch bei der Polizei

Die Polizei hilft, wenn etwas passiert.  
Sie regelt den Verkehr.  
Sie verhaftet Diebe.  
Die Polizei hat auch viele andere Aufgaben.

In diesem Kurs erfahren Sie,  
was die Polizei alles macht.  
Und wir sammeln Fragen an die Polizei.

Am 28. Februar besuchen wir  
die Stadt-Polizei in St. Gallen.

### Für wen

Sie interessieren sich für die Polizei-Arbeit.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>17.30 bis 19.30 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

Februar	19. 26.
---------	---------

---

---

<b>Freitag</b>	<b>14.30 bis 17.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

Februar	28.
---------	-----

---

## Kurs 21 St. Gallen



### Leitung

Esther Jakob



### Ort

Katholische  
Kirchgemeinde  
Gallusstrasse 34  
9001 St. Gallen  
Weitblick 1. OG

### Kosten

Fr. 65.- ohne Bus-Billet

### Anmeldeschluss

3. März 2025

## Ostereier-Tag

Hier  
anmelden

NEU

In diesem Kurs dreht sich alles um Eier.  
Eier kann man essen.  
Eier kann man bunt färben.  
Aus Eiern schlüpfen auch  
verschiedene Tiere.

Wir besuchen die Eier-Ausstellung  
im Naturmuseum St. Gallen.  
Dort sehen wir frisch geschlüpfte Bibeli.  
Wir sehen auch viele Eier  
von anderen Tieren.

Und wir gestalten selber kunterbunte  
Ostereier.

### Für wen

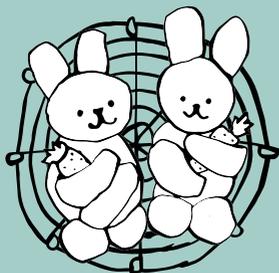
Sie interessieren sich für Eier.  
Sie sind gerne kreativ.

<b>Samstag</b>	<b>11.00 bis 16.00 Uhr</b>
April	05.

Hier  
anmelden



## Kurs 22 St. Gallen



### Leitung

Christina  
Stark



### Ort

Schulhaus Bürgli  
Notkerstrasse 24  
9000 St. Gallen  
Schulküche

### Kosten

Fr. 115.-

### Anmeldeschluss

24. Februar 2025

## Geschenke backen für Ostern

Herzige Oster-Hasen, feine Oster-Brote  
und schön verziertes Oster-Gebäck:  
Ostern ist ein süsses und farbenfrohes Fest.

In diesem Kurs backen wir  
viele feine Sachen.  
Mit Schoggi, Hefe-Teig,  
Nüssen und vielem mehr.

Sie dürfen kleine Geschenke  
mit nach Hause nehmen.

### Für wen

Sie backen gern.  
Sie wollen kleine Geschenke  
für Ostern machen.

---

<b>Samstag</b>	<b>13.30 bis 16.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

März	22. 29.
------	---------

---

April	05.
-------	-----

---



Hier  
anmelden

## Kurs 23 St. Gallen



### Leitung

Susanne Roth



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 100.- inkl. Essen,  
ohne Getränke

### Anmeldeschluss

21. April 2025

## Schmink-Kurs

Gefallen Ihnen lackierte Finger-Nägel?  
Wollen Sie wissen,  
welche Kleider-Farbe Ihnen gut steht?  
Wollen Sie sich schminken lernen?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.  
Wir lackieren unsere Nägel,  
wir schminken uns, wir machen  
ein Fuss-Bad.

Sie erhalten Tipps,  
damit Sie noch hübscher aussehen.

Frisch gestylt gehen wir zusammen essen  
in einem Restaurant.

### Für wen

Sie wollen noch hübscher aussehen.

---

<b>Samstag</b>	<b>13.00 bis 20.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

Mai	17.
-----	-----

---

Hier  
anmelden

## Kurs 24 Rehetobel



**Leitung**  
Claudia  
Künzler



### **Treffpunkt**

Bushaltestelle Volg  
9038 Rehetobel

### **Kosten**

Fr. 170.–

### **Anmeldeschluss**

3. Februar 2025

## Die Gesundheit stärken mit Heil-Pflanzen

In diesem Kurs lernen Sie,  
wie Sie Ihr Immun-System stärken können.

Wir lernen Heil-Pflanzen  
aus der Natur kennen.

Wir mixen zum Beispiel einen feinen Drink,  
der uns Kraft gibt.

Wir machen Kräuter-Spaziergänge.

Wir machen Tee aus gesunden Kräutern.

Und vieles mehr.

Vielleicht haben Sie eigene Tipps,  
um gesund zu bleiben.

### **Für wen**

Sie interessieren sich für Heil-Pflanzen.

Sie können 1 Stunde laufen.

Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

---

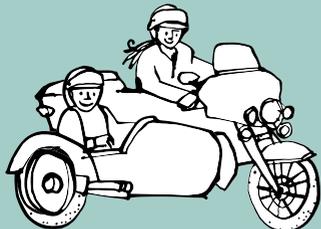
<b>Samstag</b>	<b>13.00 bis 16.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

März	01. 08. 15. 29.
------	-----------------

April	05.
-------	-----

---

## Kurs 25 Gossau



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Treffpunkt

Bahnhof  
9200 Gossau  
beim Kiosk  
oben an der Treppe

### Kosten

Fr. 35.–

### Anmeldeschluss

17. Februar 2025

## Besuch im Töff-Museum

Hier  
anmelden

NEU

Wir besuchen das Töff-Museum in Gossau.  
Im Museum sind 100 Töffs ausgestellt.  
Der älteste Töff ist 125 Jahre alt.

Bei einer Führung erfahren wir  
viel Spannendes über die Töffs.

Wir sehen Töffs aus der ganzen Welt:  
Aus Japan, England und Amerika.

Sie können Fragen stellen und  
vielleicht sogar auf einen Töff sitzen.

### Für wen

Sie interessieren sich für Töffs.

---

<b>Samstag</b>	<b>13.30 bis 15.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

März	15.
------	-----

---

## Kurs 26 Rehetobel



**Leitung**  
Claudia  
Künzler



**Treffpunkt**  
Bushaltestelle Volg  
9038 Rehetobel

**Kosten**  
Fr. 50.–

**Anmeldeschluss**  
28. April 2025

## Kräuter-Spaziergang

Hier  
anmelden

NEU

Im Wald und auf Wiesen wächst so vieles, was man essen kann und gesund ist.

An diesem Tag machen wir eine Wanderung.

Unterwegs sammeln wir Wildkräuter. Sie lernen viel Spannendes über die Kräuter.

Auf dem Feuer kochen wir feine Sachen mit den Kräutern.

### Für wen

Sie können 1 Stunde mit Pause laufen. Sie interessieren sich für Wildkräuter. Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

---

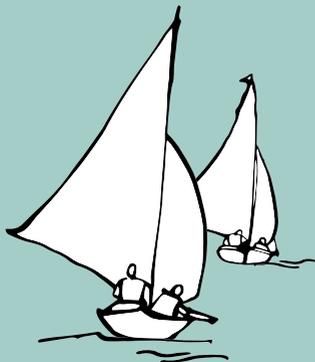
<b>Samstag</b>	<b>10.15 bis 16.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

Mai	24.
-----	-----

---

## Kurs 27 A + B Arbon



### Leitung

Sailability

### Treffpunkt

Hafen Arbon –  
Sailability.ch-Anhänger  
links neben dem Kiosk

### Kosten

Fr. 65.– pro Tag,  
mit Pizza

### Anmeldeschluss

12. Mai 2025

## Kapitän sein auf einem Segel-Schiff

Sie verbringen einen Tag auf einem Segel-Schiff auf dem Bodensee.  
Sie erleben das tolle Gefühl, selber Kapitän zu sein.

Am Mittag essen wir Pizza.

### Für wen

Sie wollen das Segeln kennenlernen.  
Sie müssen nicht schwimmen können.  
Auch für Rollstuhl-Fahrer geeignet.

### Hinweise

Sie können sich für einen Tag oder für beide Tage anmelden.  
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.  
Es hat Regenschutz-Kleider.

---

### Kurs A

**Samstag** 10.00 bis 16.00 Uhr

Mai 24.

Hier  
anmelden



---

### Kurs B

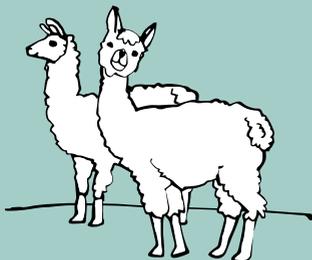
**Sonntag** 10.00 bis 16.00 Uhr

Mai 25.

Hier  
anmelden



## Kurs 28 Rorschach



### Leitung

Claudia  
Künzler



### Treffpunkt

Bahnhof  
9400 Rorschach,  
beim Avec-Shop

### Kosten

Fr. 60.- inkl. Zmittag

### Anmeldeschluss

19. Mai 2025

## Spazieren mit Alpakas und Hund

Hier  
anmelden

NEU

Kennen Sie Alpakas?  
Alpakas sind herzige Tiere  
mit einem langen Hals  
und einem weichen Fell.

Wir fahren mit dem Heidener-Bähnli.  
Wir spazieren mit Alpakas  
und mit Hund Tara in der Natur.

Sie dürfen die Tiere streicheln  
und füttern.

Wir essen zusammen einen feinen Zmittag.

### Für wen

Sie haben gerne Tiere und Natur.  
Sie können 1 Stunde laufen.

### Hinweis

Ersatzdatum bei schlechtem Wetter:  
Samstag, 21. Juni 2025

<b>Samstag</b>	<b>09.45 bis 14.00 Uhr</b>
Juni	14.

Hier  
anmelden



## Kurs 29 St. Gallen



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Ort

Stadt-Bibliothek  
Hauptpost  
Gutenbergstrasse 2  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 75.–

### Anmeldeschluss

13. Januar 2025

## Die Stadt-Bibliothek kennen lernen

Kennen Sie die Bibliothek St. Gallen?

In der Bibliothek hat es 100 000 Bücher,  
Filme und andere Medien.

Es hat auch Bücher in leichter Sprache.  
Und Bücher für Menschen,  
die nicht lesen können.

Sie lernen, wie Sie ein Buch finden.  
Sie können das Buch ausleihen.

Wir trinken zusammen Kaffee  
und hören Geschichten.

### Für wen

Sie haben gerne Bücher.  
Sie müssen nicht lesen und schreiben  
können.

---

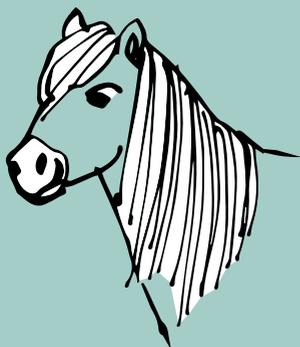
<b>Samstag</b>	<b>13.30 bis 16.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

Februar	01. 08. 15.
---------	-------------

---

## Kurs 30 Herisau



### Leitung

Maja Pizzol



### Ort

Reittherapie

Leah Frischknecht

St. Gallerstrasse 73

9100 Herisau

### Kosten

Fr. 105.–

### Anmeldeschluss

24. März 2025

## Was Ponys mögen

Hier  
anmelden

NEU

Mögen Sie Ponys und Pferde?  
Wollen Sie mehr über  
diese schönen Tiere erfahren?  
In diesem Kurs können Sie das.

Sie lernen, wie man Ponys und  
kleine Pferde striegelt.  
Sie dürfen das Essen parat machen.

Sie dürfen die Tiere am Seil führen.  
Sie dürfen sie streicheln.

### Für wen

Sie haben keine Angst vor Ponys  
und kleinen Pferden.  
Sie sind gerne bei jedem Wetter draussen.

<b>Samstag</b>	<b>16.00 bis 17.30 Uhr</b>
April	26.
Mai	03. 10. 17. 24.
Juni	14.

Hier  
anmelden

NEU

## Kurs 31 St. Gallen



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Treffpunkt

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 155.–  
ohne Bus-Billet

### Anmeldeschluss

3. März 2025

## Bus fahren und die Stadt kennenlernen

Wir reisen zusammen im Bus  
durch St. Gallen.

An der End-Haltestelle steigen wir aus  
und machen ein Picknick.

Wir lernen spannende Orte kennen.  
Zum Beispiel den Botanischen Garten,  
den Gübsensee oder  
den Wildpark Peter und Paul.

Sie lernen auch, wie man selber  
ein Billett löst.

Wir besprechen miteinander,  
wohin wir jeweils reisen.

### Für wen

Sie machen gerne Ausflüge.

<b>Samstag</b>	<b>13.00 bis 17.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

April	05.
-------	-----

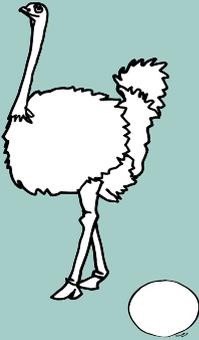
Mai	03.
-----	-----

Juni	14.
------	-----

Juli	05.
------	-----



# Kurs 32 A + B Gossau



## Leitung

Bernadette  
Widmer



## Ort

Walter Zoo  
Neuchlen 200  
9200 Gossau  
Haupteingang

## Kosten

Fr. 70.– pro Kurs  
ohne Essen

## Anmeldeschluss

Kurs A: 21. April 2025  
Kurs B: 12. Mai 2025

# Rätsel lösen im Zoo

Wir besuchen den Walter Zoo in Gossau.  
Hier wartet ein spannendes Rätsel auf uns.

Wir schauen uns die Tiere an.  
Wir lösen tierische Rätsel-Aufgaben.  
Und wir lernen, wie wir uns Dinge  
besser merken können.

Wir haben Spass.

## Für wen

Sie haben Freude an Rätseln.  
Sie können 2 Stunden mit Pause laufen.

---

### Kurs A: Sie können lesen und schreiben

**Samstag** 10.15 bis 15.30 Uhr

Mai 17.

Hier  
anmelden



---

### Kurs B: Sie müssen nicht lesen können

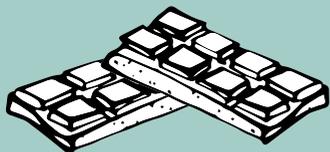
**Samstag** 10.15 bis 15.30 Uhr

Juni 14.

Hier  
anmelden



## Kurs 33 St. Gallen



### Leitung

Esther Jakob



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 60.–

### Anmeldeschluss

20. Januar 2025

## Schoggi-Tag

Hier  
anmelden

NEU

Viele Menschen lieben Schoggi.  
Aber woher kommt Schoggi überhaupt?

Wie sieht eine Kakao-Bohne aus?  
In welchen Ländern wachsen  
Kakao-Bohnen?  
Wie stellt man Schoggi her?

Sie lernen vieles über Schoggi.  
Wir gehen in den Botanischen Garten  
und schauen uns die Kakao-Pflanze an.

Wir machen selber Schoggi.  
Und wir probieren viele feine Sachen  
aus Schoggi.

### Für wen

Sie interessieren sich für Schoggi.

---

<b>Samstag</b>	<b>11.00 bis 16.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

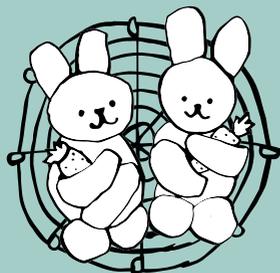
Februar	22.
---------	-----

---

Hier  
anmelden



## Kurs 34 Wattwil



### Leitung

Evi Walther



### Ort

Schulhaus Grüenau  
Grüenaustrasse 13  
9630 Wattwil  
Schulküche

### Kosten

Fr. 185.–

### Anmeldeschluss

3. Februar 2025

## Backen für Ostern

Oster-Kuchen, Oster-Brote, Oster-Gebäck:  
In diesem Kurs können Sie alles machen.

Sie rühren, kneten und backen.  
Wir machen süsse und salzige Sachen.  
Es wird riechen wie in einer Bäckerei.

Sie dürfen die feinen Sachen  
nach Hause nehmen.

Wir kochen auch ein kleines Abend-Essen.

### Für wen

Sie backen gern.  
Sie wollen kleine Geschenke  
für Ostern machen.

---

Dienstag	17.30 bis 20.00 Uhr
----------	---------------------

März	04. 11. 18. 25.
------	-----------------

April	01.
-------	-----

---

# Kurs 35 A + B Degersheim



## Leitung

Bettina  
Knauer



## Ort

Monterana  
Unterdorfstrasse 19  
9113 Degersheim  
1. Stock

## Kosten

Fr. 110.– pro Kurs

## Anmeldeschluss

Kurs A: 13. Januar 2025

Kurs B: 31. März 2025

# Trommeln, Singen, Tanzen



In diesem Kurs probieren wir  
verschiedene Trommeln aus.  
Kleine, grosse, laute und leise.

Wir bewegen uns zur Musik  
und singen Lieder.

Sie dürfen ein eigenes Instrument  
mitbringen.

## Für wen

Sie machen gerne Musik.  
Sie fühlen sich auch wohl,  
wenn es etwas laut ist.

---

### Kurs A

**Dienstag 18.00 bis 19.30 Uhr**

Februar 11. 18. 25.

März 04. 11. 18. 25.

Hier  
anmelden



---

### Kurs B

**Dienstag 18.00 bis 19.30 Uhr**

April 29.

Mai 06. 13. 20. 27.

Juni 03. 10.

Hier  
anmelden





## Kurs 36 Wattwil



### Leitung

Evi Walther



### Ort

Schulhaus Grüenau  
Grüenaustrasse 13  
9630 Wattwil  
Schulküche

### Kosten

Fr. 235.-

### Anmeldeschluss

24. März 2025

## Wunschkonzert in der Küche

Haben Sie einen Lieblings-Kuchen?  
Oder eine Lieblings-Spaghetti-Sauce?  
Oder eine Suppe,  
die Sie besonders gern essen?

In diesem Kurs bringen Sie ihre eigenen  
Ideen mit.  
Vielleicht haben Sie ein Rezept  
von ihrem Lieblings-Essen.

Gemeinsam kochen und backen wir,  
was Sie sich wünschen.

Am letzten Abend dürfen Sie einen Gast  
einladen.

### Für wen

Sie kochen und backen gerne.

---

Dienstag	17.30 bis 20.00 Uhr
----------	---------------------

---

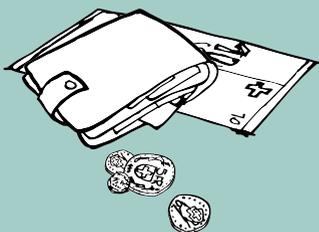
April	22. 29.
-------	---------

---

Mai	06. 13. 20. 27.
-----	-----------------

---

## Kurs 37 Wattwil



### Leitung

Susanne  
Troller und  
Natalia  
Schmid



### Ort

Pro Infirmis  
Rickenstrasse 28  
9630 Wattwil

### Kosten

Fr. 25.–

### Anmeldeschluss

7. April 2025

## Ergänzungsleistungen verstehen

Hier  
anmelden

NEU

In diesem Kurs reden wir über  
Ergänzungsleistungen.

Sie lernen zum Beispiel

- Wie werden die Ergänzungsleistungen berechnet?
- Welche Kosten bekommen Sie zurückerstattet?
- Wie kann man Krankheitskosten online oder per Post einreichen?
- Sie lernen auch, wann und wie Sie die Sozialversicherungsanstalt SVA bei Änderungen informieren müssen.

### Für wen

Sie wollen Bescheid wissen  
übers Thema Ergänzungsleistungen.

### Hinweis

Auf Wunsch auch in St. Gallen.

---

<b>Montag</b>	<b>16.00 bis 17.30 Uhr</b>
---------------	----------------------------

---

April	28.
-------	-----

---

Mai	05.
-----	-----

---

## Kurs 38 Ebnat-Kappel



### Leitung

Susanne Roth



### Ort

Bewegungsraum  
Ebnaterstrasse 50  
9642 Ebnat-Kappel

### Kosten

Fr. 270.–

### Anmeldeschluss

13. Januar 2025

## Tanzen

Tanzen entspannt und macht Freude.

In diesem Kurs hören Sie  
verschiedene Musik:  
Langsame, schnelle, laute und leise.

Sie lernen verschiedene Schritte  
und Bewegungen zur Musik.  
Sie stärken Ihre Muskulatur und  
Ihr Gleich-Gewicht.  
Sie verbessern Ihre Beweglichkeit  
und Ihre Körper-Haltung.

### Für wen

Sie tanzen und bewegen sich gerne.

### Donnerstag 17.45 bis 19.15 Uhr

Februar 06. 13. 20. 27.

März 06. 13. 20. 27.

April 03. 24.

Mai 01. 08. 15. 22.

Juni 05. 12. 19. 26.

## Kurs 39 Wil



### Leitung

Bernadette  
Widmer



### Ort

Pro Senectute  
Obere Bahnhofstrasse 36  
9500 Wil

### Kosten

Fr. 120.-

### Anmeldeschluss

24. März 2025

## Älter werden – was bedeutet das?

Ich bin über 50 – was nun?  
Was verändert sich  
mit dem Älterwerden?

Welche Wünsche habe ich  
für die Zukunft?  
Was ist mir wichtig?  
Was kann ich gut?

Bald werde ich pensioniert.  
Was heisst das für mich?

### Für wen

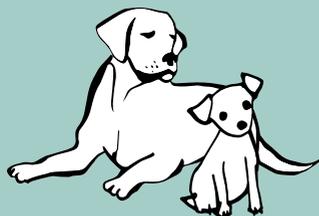
Für Männer und Frauen über 50.  
Sie müssen nicht schreiben können.

Freitag	09.00 bis 11.00 Uhr
April	25.
Mai	02. 09. 16. 23.

Hier  
anmelden



## Kurs 40 Degersheim



**Leitung**  
Susi Milz



**Ort**  
Monterana  
Unterdorfstrasse 19  
9113 Degersheim

**Kosten**  
Fr. 90.-

**Anmeldeschluss**  
20. Januar 2025

## Was Hunde mögen

Sie haben gerne Hunde.  
Und Sie möchten richtig umgehen  
mit diesen Tieren.  
In diesem Kurs lernen Sie es.

Es hat verschiedene Therapie-Hunde.  
Sie lernen, was der Hund mag  
und was er nicht mag.  
Sie lernen richtig zu reagieren,  
wenn ein Hund Sie anbellt.  
Sie dürfen den Hund an der Leine führen.

### Für wen

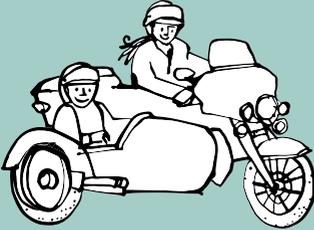
Sie mögen Hunde.  
Sie möchten sicherer werden  
im Umgang mit Hunden.

### Hinweis

Sie brauchen keinen eigenen Hund  
für den Kurs.

<b>Samstag</b>	<b>13.30 bis 15.30 Uhr</b>
Februar	22.
März	01. 15. 29.

## Kurs 41 Bütschwil



### Leitung

Nadja Stieger



### Treffpunkt

Bahnhof  
9606 Bütschwil

### Kosten

Fr. 70.- inkl. Essen

### Anmeldeschluss

14. April 2025

## Unterwegs mit Oldtimer, Töff und Seiten-Wagen

Interessieren Sie sich für schnelle Töffs und alte Autos? Träumen Sie davon, in einem Seiten-Wagen oder in einem Oldtimer mitzufahren?

Dann steigen Sie ein! Sie können den Fahrt-Wind im Gesicht spüren. Sie können alte Fahrzeuge anschauen. Sie erleben das Brummen der Motoren.

Wir essen zusammen Zmittag und trinken Kaffee.

### Für wen

Sie interessieren sich für Motoren.



---

<b>Samstag</b>	<b>10.00 bis 15.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

Mai	17.
-----	-----

---

## Kurs 42 Gais



### Leitung

Claudia  
Künzler



### Treffpunkt

Bahnhof  
9056 Gais

### Kosten

Fr. 65.- inkl. Essen

### Anmeldeschluss

26. Mai 2025

## Entspannungs-Tag in Gais

Dieser Kurs ist für alle,  
die sich gerne entspannen.

Wir spazieren in der Natur.  
Wir machen einfache  
Entspannungs-Übungen.  
Wir machen Atem-Übungen und spüren,  
wie uns das Kraft gibt.

Am Mittag kochen wir zusammen  
am Feuer.

Nach dem Kurs gehen wir  
glücklich und entspannt heim.

### Für wen

Sie wollen Ihrem Körper  
und Ihrer Seele etwas Gutes tun.



<b>Samstag</b>	<b>10.30 bis 16.00 Uhr</b>
Juni	28.

## Kurs 43 Gais



### Leitung

Claudia  
Künzler



### Treffpunkt

Bahnhof  
9056 Gais

### Kosten

Fr. 220.–  
inkl. Hotel + Essen  
ohne Getränke

### Anmeldeschluss

24. März 2025

## Wohlfühl-Tage für Frauen

In diesem Kurs geniessen und entspannen wir.

Sie übernachten in einem schönen Hotel in Gais.

Sie dürfen Ihre Lieblings-Musik mitnehmen.

Wir machen einfache

Entspannungs-Übungen.

Und wir lassen uns mit feinem Essen verwöhnen.

Vielleicht haben wir Lust auf ein Fussbad.

Oder auf einen Besuch im Streichel-Zoo.

Dort wohnen Geissen, Kühe, Hasen und andere Tiere.

Das Wochenende tut der Seele gut.

### Für wen

Für alle Frauen, die sich gerne entspannen.

Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.



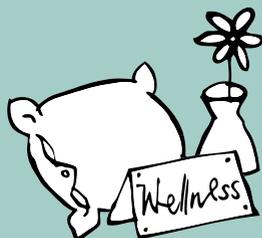
**Freitag, 25. April, 10.30 bis**

**Samstag, 26. April, 16.00 Uhr**

Hier  
anmelden



## Kurs 44 St. Margrethen



### Leitung

Susanne Roth



### Treffpunkt

Bahnhof  
9430 St. Margrethen

### Kosten

Fr. 290.- inkl. Hotel,  
Essen, 2 Eintritte  
Thermalbad  
ohne Getränke

### Anmeldeschluss

16. Dezember 2024

## Wellness-Wochenende in St. Margrethen

An diesem Wochenende geniessen wir  
und wir entspannen uns.

Wir übernachten in einem schönen Hotel.  
Wir baden am Samstag und am Sonntag  
im warmen Thermal-Wasser.

Wir lernen, wie wir uns  
entspannen können.  
Wir essen fein.

### Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper  
etwas Gutes tun.

---

**Samstag, 18. Januar, 13.30 Uhr bis**  
**Sonntag, 19. Januar, 16.00 Uhr**

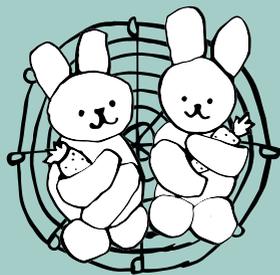
---



Hier  
anmelden



## Kurs 45 Rebstein



### Leitung

Katrin Sutter



### Ort

Oberstufe  
Rebstein-Marbach  
Ergetenstrasse 40  
9445 Rebstein  
Schulküche

### Kosten

Fr. 110.–

### Anmeldeschluss

24. Februar 2025

## Backen für Ostern

Herzige Oster-Hasen,  
feine Oster-Brote  
und schön verziertes Oster-Gebäck:  
Ostern ist ein süsses  
und farbenfrohes Fest.

In diesem Kurs backen wir  
viele feine Sachen.  
Mit Schoggi, Hefe-Teig,  
Nüssen und vielem mehr.

Sie dürfen auch etwas  
mit nach Hause nehmen.

### Für wen

Sie backen gern.  
Sie wollen kleine Geschenke  
für Ostern machen.

---

<b>Samstag</b>	<b>14.00 bis 16.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

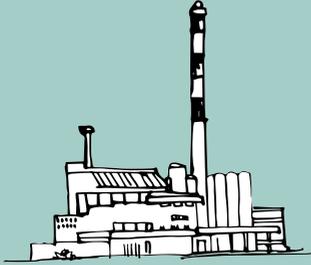
März	22. 29.
------	---------

---

April	05.
-------	-----

---

# Kurs 46 Buchs



## Leitung

Katrin Sutter



## Ort

Schulhaus Räfis  
Churerstrasse 119  
9470 Buchs  
Zimmer 24

## Kosten

Fr. 60.–

## Anmeldeschluss

13. Januar 2025

# Besuch in der Kehricht-Verbrennung



In der Schweiz wird viel Abfall produziert.

Wir reden über:

- Was passiert mit unserem Abfall?
- Wie können wir Abfall sparen?
- Was ist Recycling?

Wir besuchen die Kehricht-  
Verbrennungs-Anlage.

Beim Verbrennen gibt es ein riesiges Feuer.  
Wir dürfen das Feuer anschauen.

## Für wen

Sie interessieren sich fürs Thema Abfall.  
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.



---

<b>Montag</b>	<b>17.30 bis 19.00 Uhr</b>
---------------	----------------------------

---

Februar	17. 24.
---------	---------

---

---

<b>Montag</b>	<b>13.30 bis 16.00 Uhr</b>
---------------	----------------------------

---

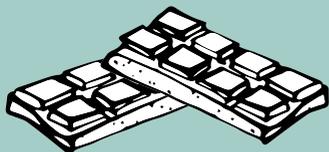
März	03.
------	-----

---

Hier  
anmelden

NEU

## Kurs 47 Buchs



## Schoggi selber machen

Viele Menschen lieben Schoggi.  
Aber woher kommt Schoggi überhaupt?  
Wie sieht eine Kakao-Bohne aus?  
In welchen Ländern  
wachsen Kakao-Bohnen?  
Wie stellt man Schoggi her?

Sie lernen vieles über Schoggi.  
Als Höhepunkt besuchen wir  
die Schoggi-Fabrik Läderach in Glarus.  
Dort können Sie selber Schoggi herstellen.

### Leitung

Katrin Sutter



### Ort

Schulhaus Räfis  
Churerstrasse 119  
9470 Buchs  
Zimmer 24

### Kosten

Fr. 130.–  
ohne Zug-Billet

### Anmeldeschluss

31. März 2025

### Für wen

Sie interessieren sich für Schoggi.

---

<b>Montag</b>	<b>17.30 bis 19.00 Uhr</b>
---------------	----------------------------

April	28.
-------	-----

Mai	5.
-----	----

---

<b>Samstag</b>	<b>11.30 bis 16.45 Uhr</b>
----------------	----------------------------

Mai	10.
-----	-----

---

# Kurs 48 Buchs



## Leitung

Werner Vögel



## Ort

Oberstufenzentrum Flös  
Heldastrasse 50  
9470 Buchs  
Kochschule F301

## Kosten

Fr. 235.–

## Anmeldeschluss

27. Januar 2025

# Kochen, Braten, Backen

Haben Sie gern Spaghetti?  
Oder Brat-Härdöpfel?  
Oder haben Sie einen Lieblings-Kuchen?  
In diesem Kurs ist alles möglich.

Wir kochen, braten und backen.

Sie lernen einfache  
und feine Rezepte kennen.  
Wir kochen mit frischem  
Obst und Gemüse.

Am letzten Abend dürfen Sie  
einen Gast einladen.

## Für wen

Sie kochen und backen gerne.



---

<b>Donnerstag</b>	<b>17.30 bis 20.00 Uhr</b>
-------------------	----------------------------

---

Februar	27.
---------	-----

---

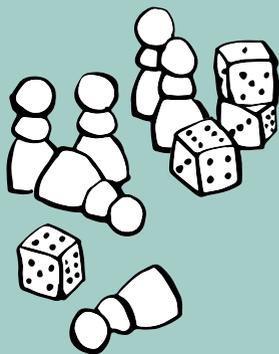
März	06. 13. 20. 27.
------	-----------------

---

April	03.
-------	-----

---

# Treffpunkt 49 Degersheim



## Leitung

Christina  
Stark



## Ort

Monterana  
Unterdorfstrasse 19  
9113 Degersheim

## Kosten

Fr. 60.-

## Anmeldeschluss

13. Januar 2025

# Spiele-Treff

Hier  
anmelden

NEU

Einmal pro Monat  
treffen wir uns zum Spielen.  
Memory, Lotto, Uno,  
Eile mit Weile, Schnipp Schnapp.

Einige Spiele kennen Sie schon.  
Wir lernen auch neue Spiele.  
Wir wollen Spass haben.

Sie können auch ein Spiel mitbringen.

## Für wen

Sie spielen gerne mit anderen.

<b>Donnerstag</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
Februar	06.
März	06.
April	10.
Mai	01.
Juni	05.
Juli	03.

Hier  
anmelden

## Treffpunkt 50 Wattwil



### Leitung

Christina  
Stark



### Ort

Kath. Pfarreizentrum  
Grüenauweg 4  
9630 Wattwil  
Saal 1

### Kosten

Fr. 60.–

### Anmeldeschluss

6. Januar 2025

## Sing-Treff

Einmal pro Monat treffen wir  
uns zum Singen.

Einige Lieder kennen Sie schon.  
Wir lernen auch neue Lieder.

Die Freude am Singen  
steht im Vordergrund.  
Sie können auch Ihr  
Lieblings-Lied wünschen.

### Für wen

Sie singen gerne in Gesellschaft.

<b>Donnerstag</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
Januar	23.
Februar	20.
März	20.
April	24.
Mai	22.
Juni	26.

## Treffpunkt 51 Wittenbach



### Leitung

Annerös Jäger  
und Doris Nick



### Ort

Evang.  
Kirchzentrum Vogelherd  
Vogelherd 1156  
9300 Wittenbach

### Kosten

Fr. 6.– pro Nachmittag  
inkl. Kaffee und Kuchen

## Näh- und Strick-Café

Das ist kein Kurs, sondern ein Treffpunkt.

Der Treffpunkt wird geleitet vom Verein  
etwas\*Raum für Ideen.

Am Donnerstag-Nachmittag treffen sich  
Menschen mit unterschiedlichen  
Talenten zum Nähen, Häkeln und Stricken.

Haben Sie Lust, mitzumachen?  
Dann schauen Sie doch mal rein  
im Näh- und Strick-Café in Wittenbach.

### Für wen

Sie haben Freude an der Hand-Arbeit.  
Anfänger und Geübte sind willkommen.

### Hinweise

Sie müssen sich nicht anmelden.  
Sie können einfach teilnehmen.

---

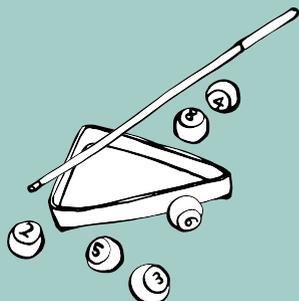
**Donnerstag, 13.45 bis 16.45 Uhr**

ausser Schulferien und Feiertage

---



## Treffpunkt 52 Abtwil



### Leitung

Bea Weniger



### Ort

Freizeit Söntispark  
Wiesenbachstrasse 9  
9030 Abtwil

### Kosten

Fr. 15.- pro Nachmittag

### Anmeldeschluss

Direkt bei Bea Weniger  
Telefon 079 252 62 38

## Billard-Treff

Das ist kein Kurs,  
sondern ein Treffen von Leuten,  
die gerne Billard spielen.

Wir treffen uns einmal im Monat  
am Samstag im Söntispark.  
Sie können sich für jedes Datum  
einzeln anmelden.

### Für wen

Sie wissen bereits, wie man Billard spielt.  
Sie wollen etwas unternehmen.

---

### Samstag 13.30 bis 15.30 Uhr

---

Januar 11.

---

Februar 01.

---

März 08.

---

April 05.

---

Mai 31.

---

Juni 14.

---

Juli 05.

---

August 16.

---

September 13.

---

Oktober 25.

---

November 15.

---

Dezember 06.

---

## Treffpunkt 53 St. Gallen



### Leitung

Brigitte Heller



### Ort

Restaurant  
Militärkantine  
Kreuzbleicheweg 2  
9000 St.Gallen

### Kosten

Fr. 10.– pro Nachmittag  
ohne Getränke und  
Zvieri

### Anmelden

Direkt bei Brigitte Heller  
Telefon 079 729 33 04

## Jass-Treff

Das ist kein Kurs,  
sondern ein Treffen von Leuten,  
die gerne jassen.

Wir treffen uns zum Jassen im  
Restaurant Militärkantine in St. Gallen.

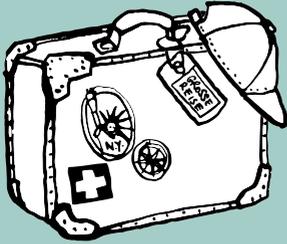
Wir jassen so, wie es uns gefällt.  
Vielleicht machen wir einen Schieber  
oder einen Schellen-Jass.  
Auf jeden Fall haben wir viel Spass  
zusammen.

### Für wen

Sie jassen gerne.  
Sie können sich für jedes Datum einzeln  
anmelden.

<b>Samstag</b>	<b>13.30 bis 16.00 Uhr</b>
Januar	25.
Februar	22.
März	29.
April	26.
Mai	31.
Juni	28.

## Kurs 54



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Treffpunkt

Bahnhof St. Gallen

### Kosten

Fr. 1080.– inkl. Hotel,  
Essen, Ausflüge  
ohne Getränke +  
Zug-Billett

### Anmeldeschluss

1. Juni 2025

# Städte-Reise nach Schaffhausen

Hier  
anmelden

NEU

In dieser Woche entdecken wir gemeinsam die Schönheiten von Schaffhausen.

Wir besuchen zum Beispiel den Munot und den Rheinfluss.

Wir machen eine Stadtführung oder wir fahren mit dem Schiff ins hübsche Städtchen Diessenhofen.

Sie dürfen das Programm mitbestimmen.

Vorbereitungstreffen:

Samstag, 21. Juni 2025 in St. Gallen

### Für wen

Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung in der Körperpflege.

---

**Montag, 14. bis Freitag 18. Juli**

---



## Kurs 55 Gais



### Leitung

Claudia  
Künzler



### Treffpunkt

Bahnhof  
9056 Gais

### Kosten

Fr. 750.– inkl. Hotel,  
Essen, Ausflüge  
ohne Getränke

### Anmeldeschluss

1. Juni 2025

## Wandern und geniessen im Appenzellerland

In dieser Woche lernen wir  
das Appenzellerland kennen.

Sie übernachten in einem  
herzigen Hotel in Gais.

Wir machen kleine Wanderungen.  
Wir erkunden die Stadt Appenzell.  
Wir besuchen einen Streichel-Zoo.  
Gemeinsam machen wir Musik.

Wir entspannen uns und  
kochen feine Sachen.

### Für wen

Sie wandern gerne.  
Sie brauchen keine oder  
wenig Unterstützung in der Körperpflege.  
Der Kurs ist nicht rollstuhl-gängig.



**Montag, 21. bis Freitag 25. Juli**

## Kurs 56



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Treffpunkt

Bahnhof St. Gallen

### Kosten

Fr. 1080.- inkl. Hotel,  
Essen, Ausflüge  
ohne Getränke + Zug-  
Billett

### Anmeldeschluss

4. August 2025

## Unterwegs am Bodensee

In dieser Woche dreht sich alles um den Bodensee.

Wir übernachten in einem schönen Hotel nahe vom See.

Wir besuchen schöne Städte rund um den See und lernen viel Spannendes kennen. Zum Beispiel das Pfahlbauer-Dorf, die Blumen-Insel Mainau oder das Zeppelin-Museum.

Wir reisen mit Zug, Schiff oder Bus. Und wir spazieren auch zu Fuss.

Vorbereitungstreffen:

Samstag, 30. August 2025 in St. Gallen

### Für wen

Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung in der Körperpflege.



---

**Montag, 29. September bis**

**Freitag, 3. Oktober**

---



Lagerhaus  
Davidstrasse 42  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 16.95 pro Abend  
vor Ort bezahlen

Flon  
Davidstrasse 42  
9000 St. Gallen



## Ausgeh-Tipps

### Tanz-Treff Schwoof

Der Schwoof ist ein Treffpunkt  
für Tanz-Begeisterte.  
Ein DJ legt Musik auf.

Die Anlässe sind öffentlich und barrierefrei.  
Alle Erwachsenen sind willkommen.

Samstag	ab 20.00 Uhr
Januar	04.
Februar	01.
März	01.
April	05.
Mai	03.
Juni	07.
Juli	05.

### Disco Diverso

Samstag	ab 20.00 Uhr
Februar	08.
Mai	24.
Oktober	25.

Keine Anmeldung nötig.

---

# Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute

Kennen Sie Pro Senectute?

Pro Senectute organisiert ebenfalls viele Weiterbildungs-Kurse für Erwachsene.

Die Kurse finden tagsüber statt.

Die Kurse von Pro Senectute sind offen für alle Menschen, die 60 Jahre oder älter sind.

Auf den folgenden Seiten finden Sie 3 Kurse von Pro Senectute Stadt St. Gallen.

- Kurs 57: 4 Jahreszeiten-Qigong
- Kurs 58: Fit und beweglich
- Kurs 59 A + B: Fotografieren in der St. Galler-Altstadt

Wollen Sie einen dieser Kurse besuchen?

Sie können sich wie gewohnt beim Bildungsclub von Pro Infirmis anmelden.

Wir leiten Ihre Anmeldung an Pro Senectute weiter.

Zusammen mit Ihnen schauen wir, ob es eine Unterstützung braucht, damit Sie gut starten können im Kurs.

pro infirmis

PRO  
SENECTUTE  
STADT ST.GALLEN

# Kurs 57 St. Gallen

**PRO  
SENECTUTE**

STADT ST.GALLEN

## Leitung

Igina Heer



## Ort

Yogabewegt  
Vadianstrasse 24  
9000 St. Gallen

## Kosten

Fr. 15.– pro Lektion

## Anmeldeschluss

3. Januar 2025

# 4 Jahreszeiten- Qigong

Hier  
anmelden

60  
PLUS

In jeder Jahreszeit verändert sich die Natur und beeinflusst den Menschen.

In diesem Kurs lernen wir 24 Qigong-Übungen.

Die Übungen werden sitzend gemacht. Sitzendes Qigong kombiniert Bewegung und Atmung, Dehnung und Massage.

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.

## Für wen

Sie sind 60 Jahre oder älter.

Sie wollen sich etwas Gutes tun.

## Donnerstag 08.00 bis 08.40 Uhr

Januar 16. 23.

Februar 06. 13. 20. 27.

März 06. 13. 20. 27.

April 03. 10.

Mai 08. 15. 22.

Juni 12. 19.

## Kurs 58 St. Gallen

### PRO SENECTUTE

STADT ST. GALLEN

#### Leitung

Priska Knaus



#### Ort

Pfarreisaal St. Otmar  
Grenzstrasse 10  
9000 St. Gallen

#### Kosten

Fr. 7.– pro Lektion

#### Anmeldeschluss

Einstieg jederzeit möglich  
Rufen Sie uns an:  
058 775 19 65  
Verschiedene Kurs-Orte  
und Kurs-Zeiten möglich

## Fit und beweglich



In diesem Kurs dreht sich alles  
um Bewegung.

Wir machen verschiedene  
Körper-Übungen.  
Wir stärken unser Gleichgewicht.  
Wir werden beweglicher.  
Und wir können uns dadurch  
im Alltag sicherer bewegen.

Wir haben viel Spass bei Bewegung,  
Spiel und Geselligkeit.

#### Für wen

Sie wollen Ihrem Körper etwas Gutes tun.  
Sie sind 60 Jahre oder älter.

---

**Dienstag**      **14.30 bis 15.30 Uhr**

---

Ausser in den Schulferien

---

# Kurs 59 A + B St. Gallen

**PRO  
SENECTUTE**  
STADT ST.GALLEN

## Leitung

Regina Kühne



## Ort

Pro Senectute St. Gallen  
Davidstrasse 16  
9001 St. Gallen

## Kosten

Fr. 20.– pro Kurs

## Anmeldeschluss

Kurs A: 29. April 2025

Kurs B: 27. Mai 2025

# Fotografieren in der St. Galler Altstadt



Ein gutes Auge ist beim Fotografieren wichtiger als die Technik.

Wir spazieren durch die Altstadt von St. Gallen.

Wir sammeln Eindrücke und halten sie mit der Kamera fest.

Sie können sich für einen Tag oder für beide Tage anmelden.

Die Kursleiterin unterstützt uns.

## Für wen

Sie haben ein Handy oder eine Digital-Kamera.

Sie sind gut zu Fuss.

Sie sind 60 Jahre oder älter.

---

## Kurs A

**Dienstag 09.00 bis 11.30 Uhr**

Mai 13.

Hier  
anmelden

---

## Kurs B

**Dienstag 09.00 bis 11.30 Uhr**

Juni 10.

Hier  
anmelden

# Vielen Dank für die Unterstützung

Die Kurse des Bildungsclubs benötigen mehr Aufwendungen als allgemeine Kurse der Erwachsenen-Bildung.

Um auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen zu können, finden die Kurse in Kleingruppen statt. Zudem steht in jedem Kurs eine Kurs-Assistenz zur Verfügung.

Wir sind bestrebt, die Teilnehmer-Kosten tief zu halten. Damit Bildung für alle möglich ist.

Wir danken allen herzlich, die den Bildungsclub unterstützen:

- Bundesamt für Sozialversicherungen Bern
- Kanton St. Gallen
- Stiftung «Denk an mich»
- Stiftungen, die ungenannt bleiben wollen
- Vielen Dank auch den anonymen Spenderinnen und Spendern

Ebenfalls danken wir allen Institutionen, Schul- und Kirchgemeinden sowie Vermietern, welche uns die Kursräume zu günstigen Konditionen zur Verfügung stellen.

Pro Infirmis St. Gallen-Appenzell-Glarus, Bildungsclub, 9001 St. Gallen  
IBAN: CH43 0900 0000 9001 3745 0

# Anmeldung

Kurs:	Nummer:

Anrede:  Herr  Frau

Name:	Vorname:		
Strasse:	PLZ / Wohn-Ort:		
E-Mail-Adresse:			
<input type="checkbox"/> privat:	<input type="checkbox"/> Geschäft:		
Geburtstag:	Arbeits-Ort:		
<input type="checkbox"/> Ich bin IV-berechtigt			
<input type="checkbox"/> Ich bin im Rollstuhl.			
Ich hab eine Ermässigung für die öffentlichen Verkehrs-Mittel:			
<input type="checkbox"/> GA	<input type="checkbox"/> Halbtax	<input type="checkbox"/> Begleit-Ausweis	<input type="checkbox"/> Keine
Das müssen Sie von mir wissen (spezielle Bedürfnisse/Rechnungsadresse):			

Datum:	Unterschrift:
--------	---------------

Bitte beachten Sie die Geschäfts-Bedingungen vorne im Programm-Heft.

Und das Merkblatt zum Daten-Schutz. Sie finden es hier: [www.bildungsclub.ch/Daten](http://www.bildungsclub.ch/Daten)

Hier falten

Bitte  
frankieren

Pro Infirmis  
St. Gallen-Appenzell-Glarus  
Bildungsclub  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen