

Kursprogramm

Januar – Juni 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, SilviaENZler

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

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

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. April von 13.45 – 15.15 Uhr
17./18./19. April von 14.30 – 16.00 Uhr
3 x 1 ½ Stunden
CHF 170.00 mit 1 bis 2 Enkel (5- bis 18-jährig)
Leitung: Sébastien Lussi
Kursort: Golfpark Waldkirch

Sicherheit / Selbstverteidigung *

Vortrag der Kantonspolizei St.Gallen «Sicherheit im Alltag»
Dienstag, 12. Februar 2019,
14.00 – ca. 15.00 Uhr
CHF 10.00 inkl. Getränke
Leitung: Kantonspolizei St.Gallen
Kursort: Pro Senectute, Gossau

Workshop Vorsorgedossier «Docupass»
Donnerstag, 25. April 2019
14.00 – ca. 16.30 Uhr
CHF 30.00 exkl. Docupass
Leitung: Brigitte Engler
Kursort: Pro Senectute, Gossau

Selbstverteidigung / Sicherheits-Prävention
Daten nach Anfrage
Dienstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr

Fit Gym / Männer
Turnhalle Schulhaus Kronbühl, Wittenbach

Mittwoch 16.30 – 17.30 Uhr

Leitung: Susi Scherbel

Pilates *

Rücken-Pilates in Gossau

07. Januar – 1. April 2019 (12 x)

29. April – 1. Juli 2019 (9 x)

Montag, 09.00 – 10.00 Uhr

CHF 216.00 / CHF 162.00

Leitung: Monica Büchler

Kursort: Turnhalle Maitlisek, Gossau

Wassersport *

Aqua Gymnastik

11. Januar – 21. Juni 2019 (18 x)

Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr / 15.00 – 16.00 Uhr

CHF 144.00 (ohne Badeintritt)

Leitung: Malgorzata Gröpl

Kursort: Hallenbad Rosenau, Gossau

Geführte Wanderungen *

Ein detailliertes Wanderprogramm mit Wanderungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden 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

CHF 80.00

Leitung: Barbara Giason

Kursort: Pro Senectute, Gossau

Computer & It *

It-coaching – Der Gut zu wissen Treff

Computeria für Fragen zu Smartphones

Jeden 1. Donnerstag alle 2 Monate ein neues aktuelles Thema

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, Ringstr. 18, Gossau

Severin Rigolet, 071 290 16 33

Sandra Rohner (Kapricho), 079 274 91 76

CHF 60.00 bis 70.00 pro Stunde

Sprachen

Englisch *

Wir haben ein breites Angebot an Englischkursen, 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.

Mittelstufe B1

Dienstag, 15.01. – 25.06.2019

08.45 – 10.15 Uhr / CHF 567.00 (21 Doppelkationen)

Leitung: Sheena Stillhard

Konversation B1

Dienstag, 15.01. – 25.06.2019

10.20 – 11.50 Uhr / CHF 567.00 (21 Doppelkationen)

Leitung: Sheena Stillhard

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.

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

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Kurs-Anmeldung

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____

Mobile: _____ E-Mail: _____

Kursbezeichnung: _____

Kursdatum: _____

Datum/Unterschrift: _____

Bitte Rückseite beachten. Danke.

Mittelstufe A4 / Konversation

Mittwoch, 16.01. – 26.06.2019
10.10 – 11.40 Uhr / CHF 567.00 (21 Doppellektionen)
Leitung: Sheena Stillhard

Grundstufe A2

Mittwoch, 16.01. – 26.06.2019
11.50 – 13.20 Uhr / CHF 567.00 (21 Doppellektionen)
Leitung: Sheena Stillhard

Konversation B1

Montag, 14.01. – 24.06.2019
14.00 – 15.30 Uhr / CHF 513.00 (19 Doppellektionen)
Leitung: Janet Joos

Konversation B2 / C1

Donnerstag, 17.01. – 20.06.2019
09.00 – 10.00 Uhr / CHF 342.00 (19 x 60 Minuten)
Leitung: Janet Joos

Grundstufe A2

Donnerstag, 17.01. – 20.06.2019
10.15 – 11.45 Uhr / CHF 513.00 (19 Doppellektionen)
Leitung: Janet Joos

Kultur & Kreatives / Verschiedenes *

Meine wichtigsten Lebensereignisse kreativ in Buchform

14.01./21.01./28.01./04.02./11.02.2019
08.30 – 10.30 Uhr
CHF Fr. 100.00 (5 x 2 Stunden)
Leitung: Evelyne Perrin
Kursort: Pro Senectute, Gossau

Jassen für Anfänger und Fortgeschrittene

19./22./26. März 2019
CHF Fr. 80.00 (4 x 2 Stunden)
Leitung: Eugen Krapf
Kursort: Pro Senectute, Gossau

Jassen im nostalgischen Bistrowagen der Appenzeller Bahn mit Eugen Krapf

Fahrt: Gossau – Wasserauen – Gossau
Dienstag, 30. April 2019
13.15 Uhr – 17.08 Uhr (Ankunft Gossau)
CHF 50.00
Leitung: Karin Schwizer, Appenzeller Bahnen AG

Singen mit den Senior-Singers

mit Akkordeon- 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

Acryl-Malkurs

Montag- oder Freitagmorgen
09.00 – 11.00 Uhr
6 x 2 Std./Einstieg jederzeit möglich
CHF 250.00 ohne Material
Leitung: Rita Harder
Kursort: Kirchstrasse 38, 9200 Gossau

Sicher Auto fahren

Dienstag, 2. April 2019
14.00 – ca. 17.00 Uhr
CHF 100.00 (inkl. persönlicher Testfahrt)
Leitung: Urs Tschirky
Kursort: Pro Senectute, Gossau

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 Pfarreiforum 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	Marlis Moro	071 393 82 77
Gossau	Pro Senectute	071 388 20 50
Hägenschwil/		
Lömmenschwil	Vreni Würth	071 298 52 15
Muolen	Karin Eigenmann	071 411 54 59
Niederbüren	Bernadette Ackermann	071 422 21 43
Waldkirch	Claudia Eilingner	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.

Sicher unterwegs mit dem E-Bike

Daten nach Anfrage
Dienstag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
CHF 40.00 (CHF 50.00 mit Miet-E-Bike)
Leitung: Radsport Krapf, Bischofszell
Kursort: Umgebung 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

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 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 Arztzeugnisses 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