

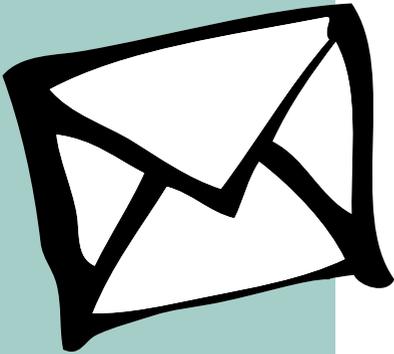
pro infirmis

Bildungsclub St. Gallen – Appenzell

Kurs-Programm

Herbst und
Winter 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
bildungsclub-sg-app@proinfirmis.ch

Leitung

Corinne Allenspach
corinne.allenspach@proinfirmis.ch

Sekretariat

Rita Maissen
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.bildungsclub-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**

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

Englisch – leicht und langsam lernen		1
Info-Abend: Ich möchte selbständig wohnen	NEU	2
Italienisch lernen		3
Sitzungen erfolgreich leiten		4

DIENSTAG

Was Hunde mögen		5
Lichter-Zauber am Weihnachtsmarkt	NEU	6
Atmen und entspannen		7
Sicherheit auf dem Handy	NEU	8

MITTWOCH

Grossmutter's Haus-Apotheke		9
Gruppe Mitsprache		10
Rezepte aus fernen Ländern	NEU	11

DONNERSTAG

Cooler Handy-Spiele kennenlernen	NEU	12
Englisch Fortgeschritten		13
Stempeln und Drucken		14
Videos machen mit dem Handy	NEU	15
Lieblings-Rezepte kochen und backen	NEU	16

FREITAG

Abschied, Tod und Trauer		17
Coole Taschen nähen		18
Bewegt und entspannt ins Wochenende	NEU	19
Die Stadt-Bibliothek kennen lernen		20
Wir gehen in den Ausgang		21
Wenn ich glücklich bin	NEU	22
Stricken und Häkeln		23
Von der Bohne bis zum Kaffee	NEU	24
Gesichts-Creme und Bade-Salz herstellen		25
Besuch in der Kehrlicht-Verbrennung	NEU	26

SAMSTAG

Weihnachts-Karten selber machen		27
Waldbaden	NEU	28
Seifen selber machen	NEU	29
Kapitän sein auf einem Segel-Schiff		30 A + B
Besuch bei der Feuerwehr		31
Spazieren mit Alpakas und Hund		32
Rätsel lösen im Zoo		33
Mein persönlicher Schutz-Engel	NEU	34
Wildkräuter kennenlernen und sammeln		35
Weihnachts-Bäckerei		36
Schmink-Kurs		37
Jass-Treff		38
Billard-Treff		39

Appenzellerland und Toggenburg

MO	Geschenke aus der Küche	NEU	40
MO	Ergänzungsleistungen verstehen		41

Kurs-Übersicht Fortsetzung

DI	Pizza und Pasta		42
DO	Geschichten, die uns gut tun	NEU	43
DO	Tanzen		44
DO	Sing-Treff		45
FR	Entspannungs-Tag in Gais		46
SA/SO	Wohlfühl-Wochenende für Frauen		47
SA	Unterwegs mit Oldtimer, Töff und Seiten-Wagen		48

Rheintal, Schaan, Sargans Kurs-Nr.

MO	Lämpli und Lichter-Ketten		49
MI	Italienisch lernen	NEU	50
DO	Von der Suppe bis zum Dessert		51
DO	Englisch lernen	NEU	52
DO	Weihnachts-Bäckerei		53
FR	Kerzen ziehen	NEU	54
SA	Mein persönlicher Traumfänger	NEU	55
SA	Unterwegs auf Heidis Spuren	NEU	56
SA	Was Hunde mögen		57
SA/SO	Wellness-Wochenende in St. Margrethen		58 A + B
SA	Weihnachts-Bäckerei		59

Uznach und Zürich Kurs-Nr.

MO	Weihnachtliches Lichterfest	NEU	60
DO	Eine Arbeit suchen und finden	NEU	61
SA	UN-BRK – meine Rechte und Pflichten	NEU	62
SA	Rechnen mit Geld	NEU	63
SA	Auto-Messe	NEU	64
SA	Besuch bei den Störchen	NEU	65

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

Hier
anmelden

Kurs 1 St. Gallen



Leitung
Choekyi
Bruderer



Ort
rheinspringen
Vadianstrasse 59
9000 St. Gallen

Kosten
Fr. 230.–

Anmeldeschluss
21. Juli 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.

Montag	17.30 bis 19.00 Uhr
August	18. 25.
September	01. 08. 15. 22.
Oktober	20. 27.
November	03. 10. 17. 24.
Dezember	01. 08.

Kurs 2 A+B St. Gallen



Leitung

Nadja Stieger



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Kostenlos

Anmeldeschluss

Kurs A: 11. August 2025
Kurs B: 13. Oktober 2025

Info-Abend: Ich möchte selbständig wohnen



Träumen Sie von einer eigenen Wohnung?
Möchten Sie das selbständige Wohnen
ausprobieren?

An diesem Info-Abend erfahren Sie,
welche Möglichkeiten es gibt,
selbständig zu wohnen.
Im Gespräch finden wir zusammen
heraus, welche Unterstützung für Sie
beim Wohnen wichtig ist.

Sie erfahren, wie und wo Pro Infirmis
Sie unterstützen und begleiten kann.

Für wen

Sie machen sich Gedanken
über Ihre Wohn-Situation.
Sie wollen wissen,
welche Wohnmöglichkeiten es gibt.

Kurs A

Montag 17.30 bis 19.00 Uhr

September 08.

Hier
anmelden



Kurs B

Montag 17.30 bis 19.00 Uhr

November 10.

Hier
anmelden





Hier
anmelden

Kurs 3 St. Gallen



Leitung

Marion
Martinez



Ort

Aida
Merkurstrasse 2
9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 320.–

Anmeldeschluss

14. Juli 2025

Italienisch 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 üben kurze Gespräche.

Sie schreiben einfache Sätze.
Wir singen auch italienische Lieder
und machen Rollen-Spiele.

Für wen

Sie wollen eine Fremdsprache lernen.
Sie können lesen und schreiben.

Montag 17.00 bis 19.00 Uhr

August 11. 18. 25.

September 01. 08. 15. 22.

Oktober 20. 27.

November 03. 10. 17. 24.

Dezember 01. 08.

Hier
anmelden

Kurs 4 St. Gallen



Leitung

Anne-Marie
Weder



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 85.–

Anmeldeschluss

22. September 2025

Sitzungen erfolgreich leiten

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.

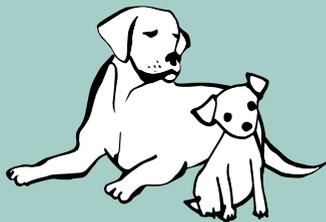
Montag	17.30 bis 19.30 Uhr
---------------	----------------------------

Oktober	20. 27.
---------	---------

November	03. 10.
----------	---------

Hier
anmelden

Kurs 5 Speicher



Leitung

Martina
Unsel



Ort

Evangelische
Kirchgemeinde
Dorf 44
9042 Speicher

Kosten

Fr. 90.-

Anmeldeschluss

25. August 2025

Was Hunde mögen

Sie haben gerne Hunde.
Und Sie wollen 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 wollen sicherer werden
im Umgang mit Hunden.

Hinweis

Sie brauchen keinen eigenen Hund
für den Kurs.

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

September	23. 30.
-----------	---------

Oktober	14. 21.
---------	---------

Kurs 6 Wittenbach



Leitung

Anne-Marie
Weder



Treffpunkt

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Haupteingang

Kosten

Fr. 25.–
ohne Bus-Billett

Anmeldeschluss

27. Oktober 2025

Lichter-Zauber am Weihnachtsmarkt



Kennen Sie den Weihnachts-Markt
in Wittenbach?

Der Markt ist wunderschön.

Es gibt viele Markt-Stände
und funkelnde Lichter.

Der Samichlaus kommt zu Besuch.

Es werden Weihnachts-Lieder gespielt
und Geschichten erzählt.

Wir lassen uns von der schönen
Stimmung verzaubern.

Für wen

Sie wollen sich auf Weihnachten
einstimmen.

Es stört Sie nicht, wenn es kalt ist.

Dienstag **16.30 bis 20.00 Uhr**

November 25.

Hier
anmelden

Hier
anmelden



Kurs 7 St. Gallen



Leitung

Monique
Schubiger



Ort

Aida
Merkurstrasse 2
9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 65.-

Anmeldeschluss

15. September 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 lachen gemeinsam.

Am Schluss machen wir eine Meditation.

Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper
etwas Gutes tun.

Dienstag	17.30 bis 18.30 Uhr
-----------------	----------------------------

Oktober	14. 21. 28.
---------	-------------

November	04. 11. 18.
----------	-------------

Kurs 8 St. Gallen



Leitung

Julia Waser



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 105.-

Anmeldeschluss

6. Oktober 2025

Sicherheit auf dem Handy



Mit dem Handy kann man viele coole Dinge machen. Aber es kann auch gefährlich sein, vor allem, wenn man im Internet surft.

In diesem Kurs bekommen Sie Tipps, wie Sie das Handy sicher nutzen können. Sie lernen zum Beispiel

- wie man betrügerische Nachrichten erkennt
- welche Apps Ihnen Schutz bieten
- wieso ein sicheres Passwort wichtig ist

Für wen

Sie haben ein Smartphone.
Sie wollen sich vor Betrügern schützen.

Dienstag	17.30 bis 19.30 Uhr
-----------------	----------------------------

November	04. 11. 18.
----------	-------------

Dezember	02. 09.
----------	---------



Hier
anmelden

Kurs 9 St. Gallen



Leitung

Kathrin
Thurnherr



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 90.-

Anmeldeschluss

22. September 2025

Grossmutter's Haus-Apotheke

In diesem Kurs lernen Sie,
wie man sich selber helfen kann,
wenn einem etwas weh tut.

Mit Sachen, die wir daheim haben:
Zwiebeln, Essig, Zitrone oder Kräuter.

Sie lernen, wie man einen Wickel macht.
Oder einen gesunden Drink.
Oder welche Kräuter besonders
gesund sind.

Vielleicht haben Sie eigene Tipps aus
Grossmutter's Haus-Apotheke.

Für wen

Sie wollen Haus-Mittel kennenlernen.

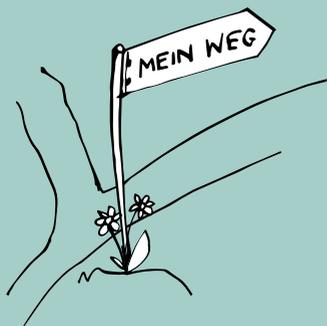
Mittwoch	17.30 bis 19.00 Uhr
-----------------	----------------------------

Oktober	22. 29.
---------	---------

November	05. 19. 26.
----------	-------------

Hier
anmelden

Kurs 10 St. Gallen



Leitung

Sibylla Strolz



Ort

OST Ostschweizerische
Fachhochschule
Rosenbergstrasse 59
9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 50.–

Anmeldeschluss

21. Juli 2025

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.

Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr
August	20.
September	24.
Oktober	22.
November	19.
Dezember	17.

Kurs 11 St. Gallen



Leitung

Choekyi
Bruderer



Ort

Notkerschulhaus
Lindenstrasse 175
9016 St. Gallen
Schulküche

Kosten

Fr. 280.-

Anmeldeschluss

22. September 2025

Rezepte aus fernen Ländern



Essen Sie gerne asiatisch?
Mögen Sie Falafel, Hummus
oder Couscous?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wir kochen einfache und feine Rezepte
aus fernen Ländern:
Thailand, Indien, Marokko, Türkei
oder Iran.

Sie lernen viele Gewürze kennen:
Zum Beispiel Kreuzkümmel, Koriander,
Kurkuma oder Safran.

Die Kursleiterin macht Vorschläge.
Sie dürfen auch eigene Wünsche bringen.

Für wen

Sie wollen neue Rezepte kennenlernen.
Sie essen gerne fremdländisch.

Hier
anmelden

Mittwoch	17.30 bis 20.00 Uhr
----------	---------------------

Oktober	22. 29.
---------	---------

November	05. 12. 19. 26.
----------	-----------------

Dezember	03.
----------	-----

Kurs 12 St. Gallen



Leitung

Lukas Schär



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 65.–

Anmeldeschluss

15. September 2025

Coole Handy-Spiele kennenzulernen



Spielen Sie gerne?

In diesem Kurs lernen Sie coole Handy-Spiele kennen.

Spiele, die Sie alleine spielen können, oder gemeinsam mit anderen. Spiele zur Unterhaltung oder Spiele, bei denen Sie etwas lernen können.

Wir reden auch über Gefahren.

Sie lernen, wie Sie sich schützen können vor Bezahl-Apps.

Oder wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen.

Für wen

Sie machen gerne Spiele mit dem Handy. Sie wollen sich vor Gefahren schützen.

Hier
anmelden

Donnerstag 17.30 bis 19.30 Uhr

Oktober 16. 23. 30.

Kurs 13 St. Gallen



Leitung

Manuela
Alber Ryser



Ort

Aida
Merkurstrasse 2
9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 220.-

Anmeldeschluss

28. Juli 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

August 28.

September 04. 11. 18. 25.

November 13. 20. 27.

Dezember 04. 11.

Hier
anmelden

Kurs 14 St. Gallen



Leitung

Kathrin
Thurnherr



Ort

rheinspringen
Vadianstrasse 59
9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 115.-

Anmeldeschluss

15. September 2025

Stempeln und Drucken

Sie tauchen in die Welt der Farben ein.

Sie machen selber Stempel
und Schablonen.

Wir drucken auf verschiedenem Material.
Zum Beispiel auf Stoff, Papier oder Karton.

Am Schluss entstehen schöne Sachen:
Bedruckte Bilder, Karten, Tüächli oder
Schachteln.

Für wen

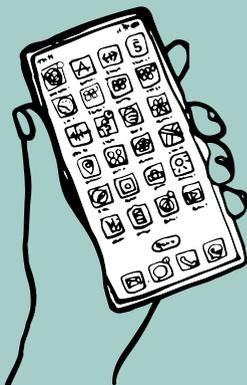
Sie sind gerne kreativ.
Sie haben Freude am Drucken.

Donnerstag	18.00 bis 20.00 Uhr
-------------------	----------------------------

Oktober	16. 23. 30.
---------	-------------

November	06.
----------	-----

Kurs 15 St. Gallen



Leitung

Julia Waser



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 85.–

Anmeldeschluss

11. August 2025

Videos machen mit dem Handy



Wollen Sie wissen, wie Sie
ein cooles Video machen können?

Wir gehen zusammen nach draussen
und fotografieren und filmen.
Sie lernen, wie man die Fotos speichert
und ein Album erstellt auf dem Handy.

Wir suchen Musik, die zum Video passt.
Wir schneiden das Video.

Sie können die Fotos und Videos
ihren Freunden schicken.

Für wen

Sie haben ein Smartphone.
Sie machen gerne Fotos und kleine Filme.

Hier
anmelden

Donnerstag 17.30 bis 19.30 Uhr

September 04. 11. 18. 25.

Kurs 16 St. Gallen



Leitung

Jeannine
Del Vecchio



Ort

Notkerschulhaus
Lindenstrasse 175
9016 St. Gallen
Schulküche

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

21. Juli 2025

Lieblings-Rezepte kochen und backen



Was ist ihr Lieblings-Essen?

Spaghetti Carbonara?

Ghackets mit Hörnli und Apfelmus?

Oder Schoggi-Kuchen?

In diesem Kurs ist alles möglich.

Wir kochen, braten und backen.

Sie dürfen Ihr Lieblings-Rezept mitbringen.

Wir machen zusammen ein Kochbuch.

Das Buch mit den Lieblings-Rezepten

dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

Für wen

Sie kochen und backen gerne.

Sie wollen neue Rezepte kennenlernen.

Donnerstag 17.30 bis 20.30 Uhr

August 21. 28.

September 04. 11. 18. 25.

Hier
anmelden



Kurs 17 St. Gallen



Leitung

Christina
Stark



Ort

Katholische
Kirchgemeinde
Gallusstrasse 34
9001 St. Gallen

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

11. August 2025

Abschied, Tod und Trauer

Im Leben nehmen wir oft Abschied:
Von lieben Menschen oder Tieren.
Von Freundschaften oder einer lieb
gewonnenen Wohnung.

Das ist traurig.

Wir sprechen über das Abschied nehmen.

- Wie können wir Abschied nehmen?
- Was hilft mir, wenn ich traurig bin?
- Wie kann ich Altes loslassen?
- Wie kann ich mich wieder freuen?

Sie dürfen auch eigene Fragen stellen.

Für wen

Sie wollen wissen, was Ihnen helfen kann,
wenn Sie traurig sind.

Freitag	13.30 bis 16.00 Uhr
September	12. 19. 26.
Oktober	24. 31.
November	07.





Hier
anmelden



Kurs 18 St. Gallen



Leitung

Esther Jakob



Ort

Gewerbliche
Berufsschule Riethüsli
Demutstrasse 115
9012 St. Gallen
K 258: Nähatelier

Kosten

Fr. 195.–

Anmeldeschluss

21. Juli 2025

Coole Taschen nähen

Sie nähen 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 16.30 Uhr
---------	---------------------

August	22. 29.
--------	---------

September	05. 12. 19.
-----------	-------------

Hier
anmelden

Kurs 19 Rorschacherberg



Bewegt und entspannt ins Wochenende



Haben Sie es streng beim Arbeiten?
Wollen Sie alles abschütteln,
was Sie die Woche hindurch beschäftigt?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wir bewegen uns zur Musik.
Wir machen Entspannungs-Übungen.
Wir erleben, wie unser Atem uns Kraft gibt.

Wir lernen unseren Körper besser kennen.
Sie dürfen sich zu den warmen Klängen
von Klang-Schalen entspannen.

Leitung

Claudia
Künzler



Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper
etwas Gutes tun.

Ort

Studio am Burgbach
Steighaldenstrasse 17
9404 Rorschacherberg

Kosten

Fr. 110.-

Anmeldeschluss

15. September 2025

Freitag	14.00 bis 15.30 Uhr
---------	---------------------

Oktober	17. 24. 31.
---------	-------------

November	07. 14. 21. 28.
----------	-----------------

Hier
anmelden



Kurs 20 St. Gallen



Leitung

Anne-Marie
Weder



Ort

Stadt-Bibliothek
Hauptpost
Gutenbergstrasse 2
9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 70.–
mit Schnupper-Abo
für 3 Monate

Anmeldeschluss

15. September 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.

Freitag	16.00 bis 18.00 Uhr
----------------	----------------------------

Oktober	17.
---------	-----

November	14.
----------	-----

Dezember	12.
----------	-----

Kurs 21 St. Gallen



Leitung

Martin Manser



Treffpunkt

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 50.–
ohne Eintritte und
Getränke

Anmeldeschluss

21. Juli 2025

Wir gehen in den Ausgang

Gehen Sie am Freitag-Abend
gerne in den Ausgang?
Zum Beispiel ins Kino, in die Pizzeria
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.

Freitag	18.00 bis 21.30 Uhr
August	22.
September	19.
Oktober	17.
November	21.
Dezember	12.

Hier
anmelden



Kurs 22 St. Gallen



Leitung

Jeannine
Del Vecchio



Ort

Katholische
Kirchgemeinde
Gallusstrasse 34
9001 St. Gallen

Kosten

Fr. 125.–

Anmeldeschluss

22. September 2025

Wenn ich glücklich bin



Menschen haben verschiedene Gefühle.
Manchmal sind wir glücklich,
manchmal traurig.
Manchmal zufrieden, manchmal wütend.

Sie lernen Ihre Gefühle besser kennen.

Sie lernen zum Beispiel

- Welche Gefühle es gibt
- Wie Sie Ihre Gefühle zeigen können
- Was hilft, wenn man traurig ist

Wir reden über die Gefühle.

Wir machen Rollen-Spiele, malen
und hören Musik.

Für wen

Sie wollen sich und andere
besser verstehen.



Freitag	14.00 bis 16.00 Uhr
----------------	----------------------------

Oktober	24. 31.
---------	---------

November	07. 14. 21.
----------	-------------



Hier
anmelden



Kurs 23 St. Gallen



Leitung

Annerös Jäger



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 215.–

Anmeldeschluss

22. September 2025

Stricken und Häkeln

Sie häkeln und stricken mit farbiger Wolle und schönem Garn.

Zum Beispiel eine warme Mütze oder einen kuscheligen Schal für den Winter. Oder ein lustiges Tier-Kissen oder eine coole Tasche.

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 16.00 Uhr
----------------	----------------------------

Oktober	17. 24. 31.
---------	-------------

November	07. 14. 28.
----------	-------------

Dezember	05.
----------	-----

Kurs 24 St. Gallen



Leitung

Esther Jakob



Ort

Katholische
Kirchgemeinde
Gallusstrasse 34
9001 St. Gallen

Kosten

Fr. 55.–
mit Besuch
Kaffee-Rösterei

Anmeldeschluss

22. September 2025

Von der Bohne bis zum Kaffee



Haben Sie gern Kaffee?
Und wollen Sie mehr erfahren
über Kaffee?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wir besuchen den Botanischen Garten.
Wir schauen uns die Kaffee-Pflanze an.

Danach gehen wir in eine Kaffee-Rösterei.
In der Rösterei riecht es wunderbar.
Sie lernen, woher Kaffee kommt und
wie er hergestellt wird.

Und natürlich trinken wir zusammen
gemütlich Kaffee.

Für wen

Sie interessieren sich für Kaffee.

Freitag	11.00 bis 16.00 Uhr
Oktober	17.

Hier
anmelden



Hier
anmelden



Kurs 25 St. Gallen



Leitung
Myrta Strub



Ort
Brache Lachen
Schönaustrasse 68
9000 St. Gallen

Kosten
Fr. 95.–

Anmeldeschluss
4. August 2025

Gesichts-Creme und Bade-Salz herstellen

Haben Sie gewusst?
Aus vielen Pflanzen kann man
Kosmetik herstellen.
Zum Beispiel aus Ringel-Blumen,
Kamille oder Lavendel.

Wir machen selber Kosmetik.
Wir machen zum Beispiel ein Bade-Salz
oder eine Gesichts-Creme.

Die Kurs-Leiterin macht Vorschläge.
Vielleicht haben Sie auch eigene Ideen.

Für wen

Sie interessieren sich für Natur-Kosmetik.
Sie wollen selber etwas herstellen.

Freitag	14.00 bis 16.30 Uhr
September	05. 12. 26.



Kurs 26 St. Gallen



Leitung

Anne-Marie
Weder



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 75.–
ohne Bus-Billet

Anmeldeschluss

4. August 2025

Besuch in der Kehricht-Verbrennung



In diesem Kurs dreht sich alles um Abfall.

Wir reden über:

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

Wir besuchen die Kehricht-Verbrennung
in St. Gallen.

Dort werden jeden Tag 300 Tonnen Abfall
verbrannt.

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

Für wen

Sie interessieren sich fürs Thema Abfall.
Der Kurs ist nicht rollstuhl-gängig.
Sie können 30 Minuten laufen.

Mittwoch	17.30 bis 19.00 Uhr
September	03. 10.

Freitag	13.30 bis 16.45 Uhr
September	12.



Hier
anmelden

Kurs 27 St. Gallen



Weihnachts-Karten selber machen

In diesem Kurs gestalten Sie
ihre eigenen Weihnachts-Karten.

Wir schneiden, kleben, reissen,
malen oder stempeln.

Wir benutzen verschiedenes Material.

Am Schluss haben sie mehrere Karten.
Jede ist ein Kunstwerk.

Für wen

Sie sind gerne kreativ.

Sie wollen eigene Karten herstellen.

Leitung

Esther Jakob



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 115.-

Anmeldeschluss

6. Oktober 2025

Samstag	13.30 bis 16.30 Uhr
----------------	----------------------------

November	08. 15. 22.
----------	-------------

Kurs 28 Rehetobel



Leitung
Claudia
Künzler



Treffpunkt
Bushaltestelle Volg
9038 Rehetobel

Kosten
Fr. 65.–

Anmeldeschluss
7. Juli 2025

Waldbaden



Haben Sie gewusst?
Waldbaden kann Stress reduzieren
und die Abwehr-Kräfte stärken.
Fürs Waldbaden braucht es
keine Badehosen.

Wir nutzen die Heilkraft der Bäume.

- Welche Geräusche nehmen wir wahr?
- Wie riecht es im Wald?
- Welche Gefühle empfinden wir?

Vielleicht haben wir Lust,
einen Baum zu umarmen.
Nach dem Kurs gehen wir gestärkt heim.

Für wen
Sie haben gerne Natur.
Sie können 1 Stunde laufen.

Samstag	13.00 bis 16.00 Uhr
August	09.
Oktober	04.



Kurs 29 St. Gallen



Leitung

Jeannine
Del Vecchio



Ort

Katholische
Kirchgemeinde
Gallusstrasse 34
9001 St. Gallen

Kosten

Fr. 105.-
mit Führung

Anmeldeschluss

13. Oktober 2025

Seifen selber machen



Seifen machen ist keine Hexerei.
Wollen Sie wissen, wie das geht?
Dann melden Sie sich für diesen Kurs an.

Wir stellen selber Seifen her.
Die Seifen riechen wunderbar.
Nach Zitrone, Rosen oder Pfefferminze.

Wir besuchen das Seifen-Museum.
Im Museum lernen Sie viel über
die Seifen-Herstellung in früheren Zeiten.

Für wen

Sie sind gerne kreativ.
Das Seifen-Museum ist nicht
rollstuhl-gängig.



Samstag	13.30 bis 16.30 Uhr
November	15. 22.

Samstag	13.30 bis 15.00 Uhr
November	29.

Kurs 30 A+B Arbon



Leitung

Sailability.ch

Treffpunkt

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

Kosten

Fr. 65.– pro Tag,
mit Pizza

Anmeldeschluss

6. August 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.

Hinweis

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

August 16.

Kurs B

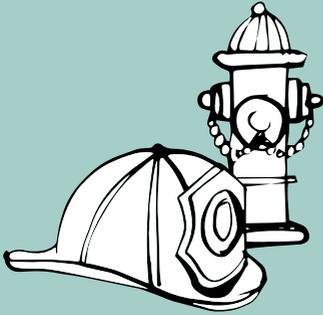
Sonntag 10.00 bis 16.00 Uhr

August 17.

Hier
anmelden

Hier
anmelden

Kurs 31 St. Gallen



Leitung

Anne-Marie
Weder



Treffpunkt

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 80.-
ohne Bus-Billett

Anmeldeschluss

29. September 2025

Besuch bei der Feuerwehr

Wenn es brennt, kommt die Feuerwehr.
Aber was macht die Feuerwehr genau?

In diesem Kurs erfahren Sie vieles:
Sie erfahren, wie lange eine
Feuerwehr-Leiter ist.
Oder wie man ein Feuer löscht.

Warum tragen Feuerwehr-Leute
einen Schutz-Anzug?
Welche Fahrzeuge hat die Feuerwehr?

Wir gehen ins Feuerwehr-Museum.
Wir besuchen die Feuerwehr St. Gallen.

Für wen

Sie interessieren sich für die Feuerwehr.

Mittwoch	17.30 bis 19.30 Uhr
Oktober	29.
November	05.

Samstag	10.00 bis 12.30 Uhr
November	08.

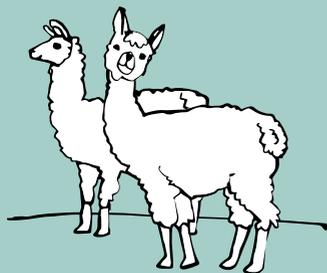
Hier
anmelden



Hier
anmelden



Kurs 32 Rorschach



Leitung

Claudia
Künzler



Treffpunkt

Bahnhof
Churerstrasse 17
9400 Rorschach

Kosten

Fr. 65.–
mit Zmittag + Billett
Heidener-Bähnli

Anmeldeschluss

21. Juli 2025

Spazieren mit Alpakas und Hund

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 Zmittag.

Für wen

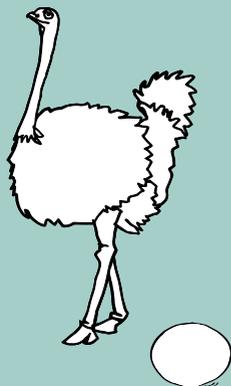
Sie haben gerne Tiere und Natur.
Sie können 1 Stunde laufen.

Samstag	09.45 bis 14.00 Uhr
----------------	----------------------------

August	16.
--------	-----

Hier
anmelden

Kurs 33 Gossau



Leitung

Bernadette
Widmer



Ort

Walter Zoo
Neuchlen 200
9200 Gossau
Haupteingang

Kosten

Fr. 70.–
mit Eintritt, ohne Essen

Anmeldeschluss

25. August 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.

Samstag	10.15 bis 15.30 Uhr
September	27.

Kurs 34 St. Gallen



Leitung

Esther Jakob



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 115.-

Anmeldeschluss

27. Oktober 2025

Mein persönlicher Schutz-Engel



Schutz-Engel begleiten uns auch in schwierigen Zeiten.

In diesem Kurs gestalten Sie Ihren persönlichen Schutz-Engel.

Wir arbeiten mit verschiedenem Material.
Wir gestalten einen lustigen Engel.
Oder einen frechen Engel.
Oder einen kleinen Engel zum Mitnehmen.

Auf jeden Fall einen Engel,
der zu Ihnen passt.

Für wen

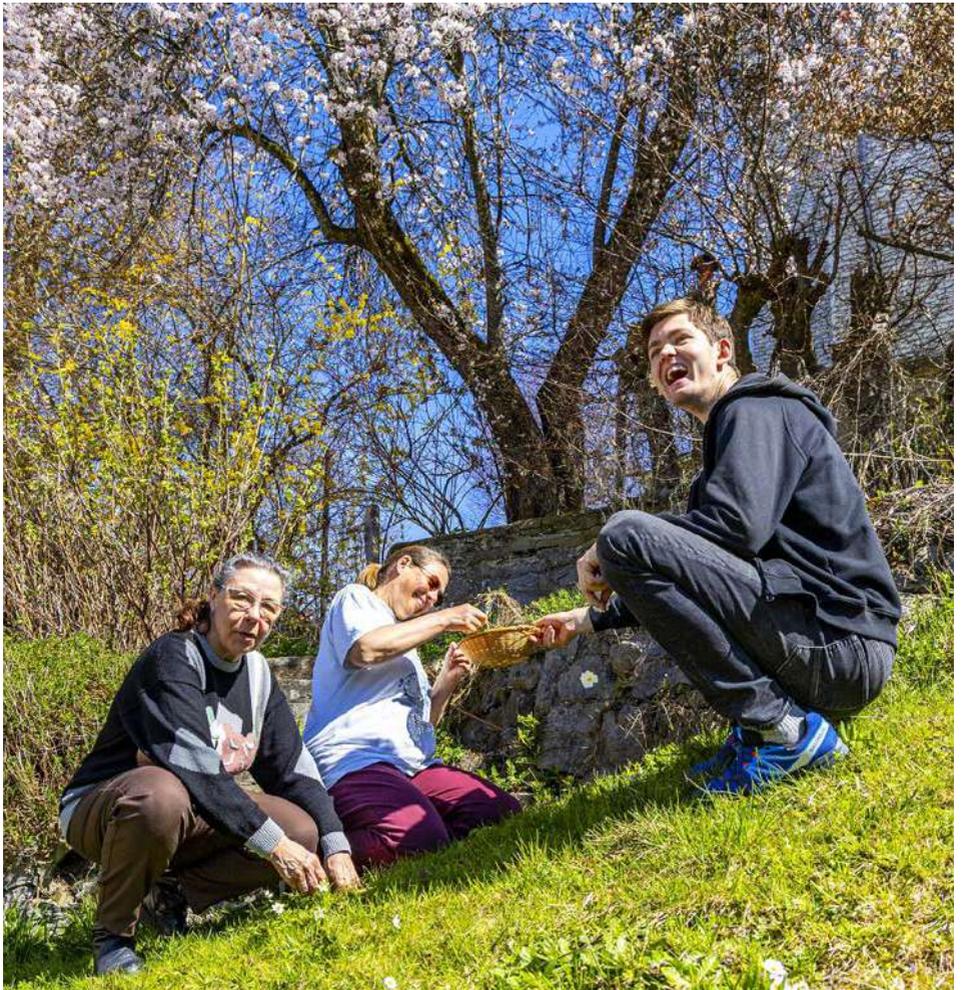
Sie sind gerne kreativ.
Sie wollen einen eigenen Engel gestalten.

Samstag 13.30 bis 16.30 Uhr

November 29.

Dezember 06. 13.

Hier
anmelden



Kurs 35 Rehetobel



Leitung

Claudia
Künzler



Treffpunkt

Bushaltestelle Volg,
9038 Rehetobel

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

28. Juli 2025

Wildkräuter kennenlernen und sammeln

Im Herbst ist die Natur wie ein
grosser Supermarkt.

Im Wald und auf Wiesen kann man
viele ernten:

Johannis-Kraut, Holunder-Beeren,
Brennnesseln, Pfefferminze und mehr.

Sie lernen viele Wildkräuter kennen.
Wir machen zum Beispiel Johannis-Öl.
Oder eine Holunder-Konfi.
Vielleicht haben wir Lust auf
Brennnessel-Chips oder einen
gesunden Smoothie.

In diesem Kurs wandern wir viel.

Für wen

Sie interessieren sich für Wildkräuter.
Sie sind gut zu Fuss.

Hier
anmelden

Samstag	13.00 bis 16.00 Uhr
----------------	----------------------------

August	30.
--------	-----

September	06. 13. 20. 27.
-----------	-----------------

Hier
anmelden

Kurs 36 St. Gallen



Leitung

Christina
Stark



Ort

Schulhaus Bürgli
Notkerstrasse 24
9000 St. Gallen
Schulküche

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

20. Oktober 2025

Weihnachts-Bäckerei

Feine Grittibänzen, Mailänderli
oder Zimtsterne:

In diesem Kurs backen Sie viele
feine Sachen.

Sie rühren, kneten und verzieren.
Manchmal duftet es wie in einer Bäckerei.
Wir machen eine Kaffee-Pause.
Vielleicht können wir schon etwas
probieren.

Sie dürfen die Guetzli nach Hause nehmen.

Für wen

Sie backen gerne.
Sie freuen sich an einer hübschen
Verpackung.

Samstag	13.30 bis 16.30 Uhr
----------------	----------------------------

November	22. 29.
----------	---------

Dezember	06. 13.
----------	---------

Hier
anmelden

Kurs 37 St. Gallen



Leitung

Susanne Roth



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 100.- inkl. Essen,
ohne Getränke

Anmeldeschluss

20. Oktober 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.

Samstag	13.00 bis 20.00 Uhr
----------------	----------------------------

November	15.
----------	-----

Kurs 38 St. Gallen



Leitung

Brigitte Heller



Ort

Restaurant
Militärkantine
Kreuzbleicheweg 2
9000 St.Gallen

Kosten

Fr. 55.–
ohne Getränke

Anmeldeschluss

21. Juli 2025

Jass-Treff

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

Wir jassen im Restaurant Militärkantine in St. Gallen.

Wir jassen so, wie es uns gefällt. Vielleicht machen wir einen Schieber oder einen Schellen-Jass.

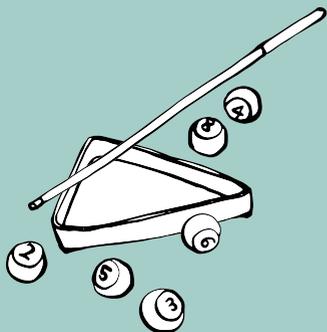
Auf jeden Fall haben wir viel Spass zusammen.

Für wen

Sie jassen gerne im Restaurant. Sie wollen neue Leute kennenlernen.

Samstag	13.30 bis 16.00 Uhr
August	16.
September	13.
Oktober	18.
November	15.
Dezember	13.

Kurs 39 Abtwil



Leitung

Bea Weniger



Ort

Freizeit Sântispark
Wiesenbachstrasse 9
9030 Abtwil

Kosten

Fr. 15.– pro Nachmittag

Anmelden

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 Sântispark.

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
Mai	31.
Juni	14.
Juli	05.
August	16.
September	13.
Oktober	25.
November	15.
Dezember	06.

Kurs 40 Wattwil



Leitung

Evi Walther



Ort

Schulhaus Grüenau
Grüenaustrasse 13
9630 Wattwil
Schulküche

Kosten

Fr. 240.–

Anmeldeschluss

22. September 2025

Geschenke aus der Küche



Schön verzierte Lebkuchen, feine Konfi und Sirup oder herzige Grittibänzen: In diesem Kurs kochen und backen wir viele feine Sachen.

Sie dürfen die Sachen mit nach Hause nehmen. So haben Sie am Schluss viele hübsche Geschenke.

Im Kurs essen wir zusammen Znacht.

Für wen

Sie wollen kleine Geschenke backen und kochen.

Hier
anmelden

Montag	17.30 bis 20.00 Uhr
---------------	----------------------------

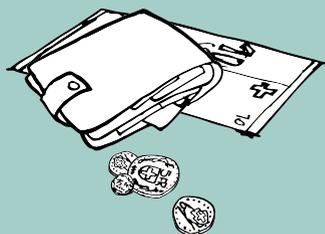
Oktober	20. 27.
---------	---------

November	10. 17. 24.
----------	-------------

Dezember	01.
----------	-----



Kurs 41 Wattwil



Leitung

Susanne
Troller



Ort

Pro Infirmis
Bahnhofstrasse 20
9630 Wattwil
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 25.-

Anmeldeschluss

4. August 2025

Ergänzungsleistungen verstehen

In diesem Kurs reden wir über
Ergänzungsleistungen.

Sie lernen zum Beispiel

- Wie werden die Ergänzungsleistungen mit den Einnahmen und Ausgaben 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.

Montag	16.00 bis 17.30 Uhr
---------------	----------------------------

September	01. 08.
-----------	---------

Hier
anmelden

Kurs 42 Wattwil



Leitung

Evi Walther



Ort

Schulhaus Grüenau
Grüenastrasse 13
9630 Wattwil
Schulküche

Kosten

Fr. 255.-

Anmeldeschluss

22. September 2025

Pizza und Pasta

In diesem Kurs kochen Sie italienische Gerichte.

Wir machen selber Pizza.
Sie lernen neue Pasta-Rezepte kennen.
Wir kochen Risotto und Pasta.

Wir machen auch feine
italienische Desserts.
Zum Beispiel Tiramisu.

Am letzten Abend dürfen Sie
einen Gast einladen.

Für wen

Sie kochen gerne.
Sie wollen einfache italienische
Rezepte kennenlernen.

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

Oktober	21. 28.
---------	---------

November	11. 18. 25.
----------	-------------

Dezember	02.
----------	-----

Kurs 43 Wattwil



Leitung

Christina
Stark



Ort

Kath. Pfarreizentrum
Grüenauweg 4
9630 Wattwil

Kosten

Fr. 125.–

Anmeldeschluss

4. August 2025

Geschichten, die uns gut tun



Hören Sie gern zu, wenn jemand
eine Geschichte erzählt?

In diesem Kurs können Sie das.

Die Kursleiterin erzählt Geschichten.
Lustige Geschichten, Bilder-Geschichten,
Geschichten, die uns gut tun.

Vielleicht haben wir Lust,
ein Lied zur Geschichte zu singen
oder einen kleinen Film zu schauen.
Oder wir erfinden selber eine Geschichte.

Für wen

Sie hören gerne Geschichten.

Hier
anmelden

Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr

September 04. 11. 25.

Oktober 16. 30.

November 06.



Kurs 44 Ebnat-Kappel



Leitung

Susanne Roth



Ort

Bewegungsraum
Ebnaterstrasse 50
9642 Ebnat-Kappel

Kosten

Fr. 215.–

Anmeldeschluss

21. Juli 2025

Tanzen

Tanzen entspannt und macht Freude.

Wir hören 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

August 21. 28.

September 04. 11. 18. 25.

Oktober 23. 30.

November 06. 13. 20. 27.

Dezember 04. 11.

Hier
anmelden

Kurs 45 Wattwil



Leitung

Christina
Stark



Ort

Kath. Pfarreizentrum
Grüenauweg 4
9630 Wattwil
Saal 1

Kosten

Fr. 50.–

Anmeldeschluss

21. Juli 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.

Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr

August 21.

September 18.

Oktober 23.

November 20.

Dezember 11.

Kurs 46 Gais



Leitung

Claudia
Künzler



Ort

Hotel Idyll Gais
Möser 4
9056 Gais

Kosten

Fr. 70.–
mit Zmittag + Zvieri

Anmeldeschluss

10. November 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.

Freitag	10.30 bis 16.00 Uhr
Dezember	12.

Hier
anmelden



Hier
anmelden

Kurs 47 Gais



Leitung

Claudia
Künzler



Ort

Hotel Idyll Gais
Möser 4
9056 Gais

Kosten

Fr. 220.–
mit Übernachtung +
Essen

Anmeldeschluss

6. Oktober 2025

Wohlfühl-Wochenende für Frauen

Dieses Wochenende tut der Seele gut.
Sie übernachten in einem schönen Hotel.
Sie dürfen Ihre Lieblings-Musik mitnehmen.

Wir entspannen uns bei einer Massage
mit Igel-Bällen.
Und wir lassen uns mit feinem
Essen verwöhnen.

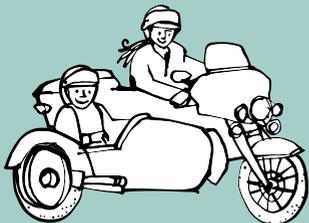
Vielleicht haben wir Lust auf ein Fussbad.
Oder auf einen Besuch im Streichel-Zoo.
Dort wohnen Geissen, Kühe, Hasen und
andere Tiere.

Für wen

Für alle Frauen, die sich gerne entspannen.
Das Hotel ist nicht rollstuhl-gängig.

Samstag, 8. November, 10.30 bis
Sonntag, 9. November, 16.00 Uhr

Kurs 48 Bütschwil



Leitung

Nadja Stieger



Treffpunkt

Bahnhof
9606 Bütschwil

Kosten

Fr. 70.–
mit Zmittag + Dessert

Anmeldeschluss

18. August 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.

Samstag	10.00 bis 15.00 Uhr
September	20.

Hier
anmelden

A circular button with a white border and a hand cursor icon pointing to the text 'Hier anmelden'.

Kurs 49 Buchs



Leitung

Katrin Sutter



Ort

Schulhaus Räfis
Churerstrasse 119
9470 Buchs
Zimmer 24

Kosten

Fr. 80.–

Anmeldeschluss

6. Oktober 2025

Lämpli und Lichter-Ketten

Bald kommt die dunkle Jahres-Zeit.
Dann tut es gut, wenn man ein Licht
anzünden kann.

In diesem Kurs können Sie
Ihr Wunsch-Lämpli gestalten.
Wir arbeiten mit farbigen Gläsern,
mit Lichter-Ketten, Sternen oder Engeln.

Sie dürfen Ihr Lämpli mit
nach Hause nehmen.

Für wen

Sie sind gerne kreativ.
Sie wollen Licht in
die dunkle Jahres-Zeit bringen.

Montag	17.30 bis 19.00 Uhr
November	03. 10. 17.

Hier
anmelden

A circular button with a white border and a light blue background. Inside the circle, the text "Hier anmelden" is written in a dark blue, sans-serif font. A white hand cursor icon with a pointing finger is positioned at the bottom right of the circle, overlapping the text.

Kurs 50 Altstätten



Leitung

Marion
Martinez



Ort

Kath. Kirchgemeinde
Engelgasse 1
9450 Altstätten
Kristallzimmer

Kosten

Fr. 250.-

Anmeldeschluss

14. Juli 2025

Italienisch 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.

Wir singen italienische Lieder und
machen auch Rollen-Spiele.

Sie üben kurze Gespräche.

Wir schreiben einfache Sätze.

Für wen

Sie wollen eine Fremdsprache lernen.
Sie können lesen und schreiben.



Mittwoch 17.30 bis 19.00 Uhr

August 13. 20. 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10.



Hier
anmelden



Kurs 51 Schaan



Von der Suppe bis zum Dessert

In diesem Kurs kochen Sie gemeinsam
feine Sachen, die dem Körper gut tun.

Sie kochen mit frischem Obst und Gemüse.

Sie lernen neue Lebensmittel kennen.
Und neue Rezepte.

Für wen

Sie kochen gerne.

Sie wollen neue Rezepte kennenlernen.

Leitung

Werner Vögel



Ort

Gemeinschaftszentrum
Resch,
Duxgass 28
9494 Schaan

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

21. Juli 2025

Donnerstag 17.30 bis 20.00 Uhr

August 21. 28.

September 11. 18.

Kurs 52 Sargans



Leitung

Maria Rofe



Ort

Pro Infirmis
Neue Wangserstrasse 7
7320 Sargans
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 210.-

Anmeldeschluss

14. Juli 2025

Englisch lernen



Viele Menschen auf der Welt sprechen Englisch.
Viele Lieder sind auf Englisch.
«Handy, Selfie, cool», das sind englische Wörter.

Sie lernen noch mehr englische Wörter.
Und englische Sätze.
Wir hören auch Musik.

It is fun! (Es macht Spass)

Für wen

Sie wollen eine Fremdsprache lernen.
Sie können lesen und schreiben.

Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub
Glarus-St. Gallen



Donnerstag 17.30 bis 19.00 Uhr

August 14. 21. 28.

September 04. 11. 18. 25.

Oktober 23. 30.

November 06. 13. 20. 27.

Hier
anmelden



Kurs 53 Schaan



Leitung

Werner Vögel



Ort

Gemeinschaftszentrum
Resch,
Duxgass 28
9494 Schaan

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

20. Oktober 2025

Weihnachts-Bäckerei

Lebkuchen, Pralinen, Grittibänzen
oder Weihnachts-Guetzli:

In diesem Kurs können Sie alles machen.

Sie rühren, kneten und backen.

Es wird duften wie in einer Bäckerei.

Sie dürfen die feinen Sachen mit
nach Hause nehmen.

Wir kochen jeweils auch eine Suppe.

Für wen

Sie backen gerne.

Sie wollen essbare Geschenke herstellen.

Donnerstag	17.30 bis 20.00 Uhr
-------------------	----------------------------

November	20. 27.
----------	---------

Dezember	04. 11.
----------	---------

Kurs 54 Altstätten



Leitung

Jeannine
Del Vecchio



Ort

Hongler Kerzen
Bahnhofstrasse 25a
9450 Altstätten

Kosten

Fr. 45.–
mit Kerzen, ohne Zvieri

Anmeldeschluss

27. Oktober 2025

Kerzen ziehen



In diesem Kurs machen Sie selber Kerzen:
Lange, kurze, dicke oder schlanke Kerzen.
Wir besuchen die älteste Kerzen-Fabrik
der Schweiz.

Sie dürfen verschiedene Farben wählen.
Sie dürfen die Kerze schön verzieren.
So wird jede Kerze ein Kunst-Werk.

Wir besuchen das Kerzen-Kafi.
Im Kafi essen und trinken wir zusammen.

Für wen

Sie wollen sich auf Weihnachten
einstimmen.
Sie sind gerne kreativ.

Freitag	13.15 bis 16.15 Uhr
November	28.

Hier
anmelden



Kurs 55 Sargans / Bad Ragaz



Leitung

Lara
Hanselmann



Treffpunkt

25. Okt: Bahnhof
Bad Ragaz
1. Nov: Bahnhof
Sargans

Kosten

Fr. 75.-

Anmeldeschluss

15. September 2025

Mein persönlicher Traumfänger



Kennen Sie die Bedeutung
der Traumfänger?

Sie sollen uns vor bösen Träumen
bewahren.

Wir sammeln im Wald Natur-Materialien
wie Federn, Äste und Blätter.

Mit dem Material gestalten Sie Ihren
persönlichen Traumfänger.

Für wen

Sie basteln gerne mit Natur-Materialien.
Sie können 2 Stunden laufen.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub
Glarus-St. Gallen

Samstag	09.00 bis 12.00 Uhr
----------------	----------------------------

Oktober	25.
---------	-----

November	01.
----------	-----

Hier
anmelden

Kurs 56 Bad Ragaz



Leitung

Andrea Kurath



Treffpunkt

Bahnhof
7310 Bad Ragaz

Kosten

Fr. 85.–
mit Gondel-Fahrt

Anmeldeschluss

11. August 2025

Unterwegs auf Heidis Spuren



Kennen Sie die Geschichte von Heidi und dem Geissen-Peter?

Wir fahren mit der Gondel-Bahn auf den Pizol.

Wir wandern etwa 2 Stunden auf Heidis und Peters Spuren.

Wir sehen Geissen und wunderschöne Natur. Wir haben eine herrliche Aussicht aufs Rheintal und die Bündner Berge.

Am Mittag machen wir ein Picknick.

Für wen

Sie wandern gerne.
Die Wanderung ist rollstuhl-gängig.

Hinweis

Verschiebe-Datum: 19. September 2025

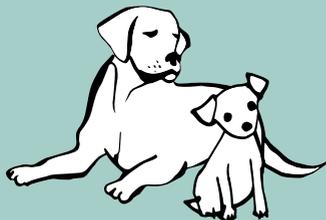
Samstag	09.30 bis 15.00 Uhr
September	13.

Hier
anmelden



Hier
anmelden

Kurs 57 Altstätten



Leitung

Susi Milz



Ort

Kath. Kirchgemeinde
Engelgasse 1
9450 Altstätten
Kristallzimmer

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

8. September 2025

Was Hunde mögen

Sie haben gerne Hunde.
Und Sie wollen 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 wollen sicherer werden
im Umgang mit Hunden.

Hinweis

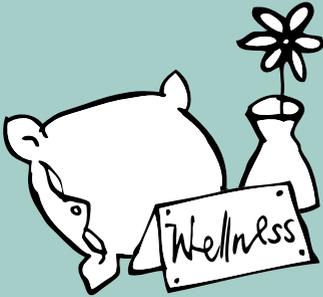
Sie brauchen keinen eigenen Hund.

Samstag	13.30 bis 15.30 Uhr
----------------	----------------------------

Oktober	04. 11. 25.
---------	-------------

November	08.
----------	-----

Kurs 58 A+ B St. Margrethen



Leitung

Susanne Roth



Treffpunkt

Bahnhof

9430 St. Margrethen

Kosten

Fr. 290.– pro Kurs
mit Hotel, Essen,
2 Eintritte Thermalbad,
ohne Getränke

Anmeldeschluss

Kurs A: 11. August 2025

Kurs B: 6. Oktober 2025

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.

Hier
anmelden

Kurs A

Samstag, 13. September, 13.30 Uhr bis
Sonntag, 14. September, 16.00 Uhr

Hier
anmelden

Kurs B

Samstag, 08. November, 13.30 Uhr bis
Sonntag, 09. November, 16.00 Uhr

Hier
anmelden



Kurs 59 Rebstein



Leitung

Katrin Sutter



Ort

Oberstufe
Rebstein-Marbach
Ergetenstrasse 40
9445 Rebstein
Schulküche

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

20. Oktober 2025

Weihnachts-Bäckerei

Feine Grittibänzen, Mailänderli
oder Zimtsterne:

In diesem Kurs backen Sie
viele feine Sachen.

Sie rühren, kneten und backen.

Es wird duften wie in einer Bäckerei.

Bei einem Kaffee probieren wir
die feinen Sachen.

Sie dürfen die Guetzli nach Hause nehmen.

Für wen

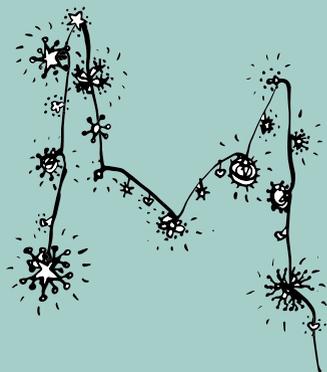
Sie backen gerne.

Samstag	13.45 bis 16.15 Uhr
----------------	----------------------------

November	22. 29.
----------	---------

Dezember	06. 13.
----------	---------

Kurs 60 Zürich



Leitung

Claudia
Steffes-Enn



Treffpunkt

Zürich Hauptbahnhof,
bei der grossen Uhr

Kosten

Fr. 70.–
mit 1 Getränk

Anmeldeschluss

3. November 2025

Weihnachtliches Lichterfest



Beim Landesmuseum Zürich gibt es ein weihnachtliches Lichterfest. Es heisst Illuminarium.

Der Höhepunkt ist eine Lichter-Show. Die Lichter-Show dauert 25 Minuten.

Danach gehen wir zusammen auf den Weihnachts-Markt.

Für wen

Haben Sie eine Licht-empfindliche Epilepsie?

Dann sollten Sie nicht an die Lichter-Show kommen. Der Kurs ist nicht rollstuhl-gängig.

Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub Zürich

Montag	16.30 bis 20.00 Uhr
Dezember	01.

Hier
anmelden



Kurs 61 Uznach



Leitung



Ort

Stiftung Profil
Arbeit und Handicap
Zürcherstrasse 11
8730 Uznach

Kosten

Fr. 45.–

Anmeldeschluss

26. Oktober 2025

Eine Arbeit suchen und finden



Suchen Sie eine neue Arbeits-Stelle?
In diesem Kurs lernen Sie,
wie man eine passende Arbeit sucht.

Wir zeigen Ihnen,
welche Unterlagen wichtig sind.
Sie erfahren, wie der Arbeits-Markt
aussieht.
Sie lernen, wie Sie sich gut vorbereiten.

Für wen

Sie wollen wissen, wie man eine Arbeit
sucht und wie man sich bewerben kann.
Sie dürfen eine Begleit-Person
mitnehmen.

Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub
Glarus-St. Gallen

Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr

November 13. 27.

Hier
anmelden



Kurs 62 Uznach



Leitung

Boris
Miethlich



Ort

Stiftung Profil
Arbeit und Handicap
Zürcherstrasse 11
8730 Uznach

Kosten

Fr. 45.–

Anmeldeschluss

6. Oktober 2025

UN-BRK – meine Rechte und Pflichten



Viele Länder haben eine Vereinbarung unterschrieben.

Die Vereinbarung heisst UN-BRK.

Durch die UN-BRK sollen Menschen mit Behinderungen die gleichen Rechte haben wie alle Menschen.

Wir reden über:

- Was ist mein Recht, was darf ich?
- Was ist meine Pflicht, was muss ich?

Für wen

Sie wollen mehr über Ihre Rechte und Pflichten erfahren.

Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub
Glarus-St. Gallen

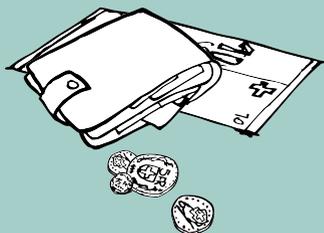
Samstag 13.30 bis 15.30 Uhr

November 08. 22.

Hier
anmelden



Kurs 63 Uznach



Leitung



Ort

Stiftung Profil
Arbeit und Handicap
Zürcherstrasse 11
8730 Uznach

Kosten

Fr. 100.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Rechnen mit Geld



Haben Sie gerne Zahlen?
In diesem Kurs rechnen und spielen
wir mit Zahlen.

Sie lernen Münzen und Noten kennen.
Wir lösen Aufgaben aus dem Alltag.

Sie dürfen mitbestimmen,
was Sie lernen wollen.

Für wen

Sie haben gerne Zahlen.
Sie wollen lernen, mit Geld umzugehen.

Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub
Glarus-St. Gallen

Samstag	09.30 bis 11.30 Uhr
---------	---------------------

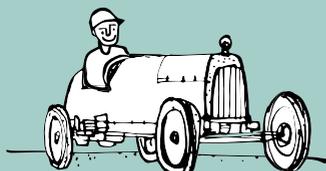
August	09. 23.
--------	---------

September	06. 20.
-----------	---------

A circular button with a white border and a hand cursor icon pointing to it. The text 'Hier anmelden' is written in blue inside the circle.

Hier
anmelden

Kurs 64 Zürich



Leitung

Abderrahim
Dari



Treffpunkt

Bahnhof
8050 Oerlikon,
neben dem Kiosk

Kosten

Fr. 110.–
mit Eintritts-Ticket

Anmeldeschluss

22. September 2025

Auto-Messe



Wir besuchen zusammen
die Auto-Messe in Zürich.

An der Auto-Messe sehen wir teure,
schöne und spezielle Autos.

Wir nehmen uns den ganzen Tag Zeit:
Wir bestaunen die Autos und
machen Fotos.

Wir sitzen in die Autos rein und lernen
etwas über neue Elektro-Autos.

Eine wunderbare Gelegenheit.

Für wen

Dieser Kurs ist nicht rollstuhl-gängig.
Sie interessieren sich für Autos.

Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub Zürich

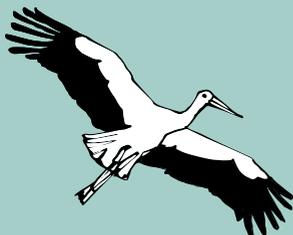
Samstag **09.30 bis 16.30 Uhr**

November 01.

A circular button with a white border and a hand cursor icon pointing to it. The text "Hier anmelden" is written in blue inside the circle.

Hier
anmelden

Kurs 65 Uznach



Leitung

Jasnena
Zimmermann



Treffpunkt

Bahnhof
8730 Uznach,
beim Kiosk

Kosten

Fr. 35.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Besuch bei den Störchen



Wir besuchen die Störche in Uznach.
Sie lernen Neues über Störche.
Sie beobachten die Störche.

Sie können die Störche fotografieren.
Wir besuchen auch die Störche
in der Storchen-Kolonie.

Für wen

Sie interessieren sich für Störche.
Sie wollen Neues über die Störche
erfahren.
Sie können 1 Stunde laufen.

Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub
Glarus-St. Gallen

Samstag	10.00 bis 12.00 Uhr
August	16.



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

Kurs:	Nummer:

Anrede: Herr Frau

Name:	Vorname:
-------	----------

Strasse:	PLZ / Wohn-Ort:
----------	-----------------

E-Mail-Adresse:

<input type="radio"/> privat:	<input type="radio"/> 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

Hier falten

Bitte
frankieren

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