pro infirmis

Bildungsklub
St. Gallen – Appenzell

Kurs-Programm
Frühling und
Sommer 2027





Adresse
Pro Infirmis St. Gallen-Appenzell-Glarus
Bildungsklub
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
058 775 19 62
IBAN: CH43 0900 0000 9001 3745 0
www.bildungsklub-sg-app.ch
bildungsklub-sg-app@proinfirmis.ch

Leitung
Corinne Allenspach
corinne.allenspach@proinfirmis.ch

Sekretariat
Rita Maissen
rita.maissen@proinfirmis.ch

Gestaltung
Illustrationen: Simone Fecker
Typografie: Brüggli Admedia

ZEWO
ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Der Bildungsklub St. Gallen-Appenzell

Im Bildungsklub können Sie Kurse besuchen.

Die Kurse sind für Erwachsene mit und ohne Behinderungen.

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.

Scanne mich!

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
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

Vor Anmelde-Schluss:	kostenlos
Nach Anmelde-Schluss:	halbe Kurs-Kosten
2 Wochen vor Beginn:	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.
Fahrt zum Kurs	Für die Fahrt zum Kursort sind Sie oder Ihre Bezugs-Person verantwortlich.
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
Fotos machen und St. Gallen entdecken	**NEU**	2
DIENSTAG		
Was mein Handy alles kann – Tipps und Tricks	**NEU**	3
Coole Handy-Games kennenlernen	**NEU**	4
Was Hunde mögen		5
Vorbereitung auf die Steuer-Erklärung		6
Steuer-Erklärung online ausfüllen		7
Eintauchen in die digitale Welt	**NEU**	8 A+B
MITTWOCH		
Chinesisch kochen	**NEU**	9
Italienisch lernen		10
Was uns bewegt – Austauschrunde für alle		11
Phishing – Betrug im Internet	**NEU**	12
DONNERSTAG		
Englisch Fortgeschritten		13
Grossmutters Haus-Apotheke	**NEU**	14
Osterhasen giessen aus Schoggi		15

FREITAG

	Wir nähen ein Sitz-Kissen	**NEU**	16
	Besuch bei der Polizei		17
	Stricken und Häkeln		18
	Campus Galli – Das Kloster vom Heiligen Gallus	**NEU**	19
	Wir gehen in den Ausgang		20
	Übernachten im Zoo	**NEU**	21

SAMSTAG

	Festung Heldsberg – geheime Gänge für Soldaten	**NEU**	22
	Lustige Figuren aus bunten Socken	**NEU**	23
	Bus fahren und die Stadt kennenlernen		24
	Schmink-Kurs		25
	Backen für Ostern		26
	Ich sticke, wie es mir gefällt		27
	Schloss-Spaziergänge	**NEU**	28
	Kapitän sein auf einem Segel-Schiff		29 A-D
	Spazieren mit Eseln	**NEU**	30

Appenzellerland und Toggenburg

			Kurs-Nr.
MO	Ergänzungsleistungen verstehen		31
MO	Kleine Oster-Geschenke stricken und häkeln	**NEU**	32
DI	Feines aus der Schweizer Küche		33
DO	Wir gehen in den Ausgang	**NEU**	34
DO	Tanzen		35
DO	Sing-Treff		36
SA	Unterwegs mit Oldtimer, Töff und Seiten-Wagen		37
SA/SO	Tanzen und geniessen im Appenzellerland	**NEU**	38

Kurs-Übersicht Fortsetzung

St. Margrethen bis Sargans

MO	Bewegen und entspannen		39 A+B
MO	Besuch bei der Polizei		40
DI	Backen für Ostern		41
DI	Leichte und schmackhafte Sommer-Küche		42
DO	Wir gehen in den Ausgang		43
DO	Abschied nehmen – Trauer verstehen	**NEU**	44
DO	Backen für Ostern	**NEU**	45
FR	Kontakte knüpfen im «Café mit Herz»	**NEU**	46
FR	Stricken und Häkeln		47
FR	Umgang mit meinen Gefühlen		48
SA	Natur-Kosmetik selbst herstellen	**NEU**	49
SA	Backen für Ostern		50
SA	Gondel fahren und picknicken auf dem Berg	**NEU**	51
SA/SO	Wellness-Wochenende in St. Margrethen		52 A+B

Uznach/Rapperswil-Jona

MI	Federleicht schreiben		53
SA	Rätsel lösen im Zoo		54
FR-SO	Vögel in der Natur beobachten	**NEU**	55

Kurse in den Ferien

	Städte-Reise nach Solothurn		56
	Wandern und geniessen im Appenzellerland		57
	Unterwegs am Genfersee	**NEU**	58

Vielen Dank für die Unterstützung

Die Kurse des Bildungsklubs 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 Bildungsklub 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, Bildungsklub, 9001 St. Gallen
IBAN: CH43 0900 0000 9001 3745 0

STIFTUNG
DENK AN MICH
Ferien und Freizeit für Menschen
mit Behinderungen

Hier anmelden

Kurs 1
St. Gallen



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.

Leitung
Choekyi
Bruderer



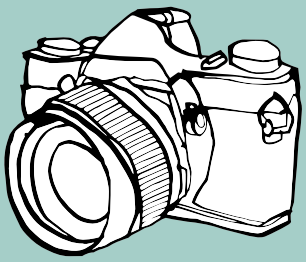
Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 205.–

Anmeldeschluss
11. Januar 2027

Montag	17.30 bis 19.00 Uhr
Februar	08. 15. 22.
März	01. 08. 15. 22.
April	05. 26.
Mai	03. 10. 24. 31.

Kurs 2
St. Gallen



Leitung
Jeannine
Del Vecchio



Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Pausenraum

Kosten
Fr. 65.–

Anmeldeschluss
29. März 2027

Fotos machen und St. Gallen entdecken

NEU

Fotografieren Sie gerne?
Haben Sie eine Kamera oder ein Handy?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Sie lernen, wie man schöne Fotos macht.

Wir spazieren zusammen durch St. Gallen.
Vielleicht haben wir auch Lust,
die Tiere im Wildpark Peter und Paul
zu fotografieren.
Oder die Drei Weihern.

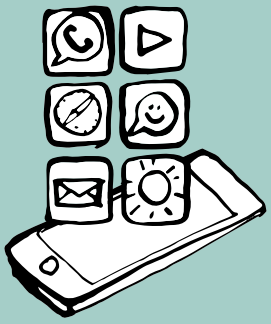
Die Kursleiterin unterstützt Sie
beim Fotografieren.

Für wen
Sie fotografieren gerne.
Sie haben eine Kamera oder
ein Smartphone.

Hier anmelden

Montag	**17.30 bis 19.30 Uhr**
April	26.
Mai	03. 10.

Kurs 3
St. Gallen



Leitung
Andrea Sterchi
www.medienbus.ch



Peter Ladner



Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 65.–

Anmeldeschluss
25. März 2027

Was mein Handy alles kann – Tipps und Tricks

NEU

Jeden Tag benutzen wir unser Handy.
Das Handy kann uns bei vielen Dingen helfen.
In diesem Kurs lernen Sie Tipps und Tricks.

Sie lernen zum Beispiel:
- wichtige Einstellungen kennen.
- wie Sie Ihr Handy mit einem WLAN verbinden.
- wie Sie Kontakte speichern.
- wie Sie Termine im Kalender eintragen.
- wie Sie Fotos ordnen.
- wie Sie Apps finden und herunterladen.

Bringen Sie Ihre eigenen Fragen mit:
Was möchten Sie mit Ihrem Handy schon lange einmal ausprobieren?

Für wen
Sie können lesen.
Sie haben ein Handy.

Hier anmelden

Dienstag	**17.30 bis 19.00 Uhr**
April	27.
Mai	04. 11. 18.

Kurs 4
St. Gallen



Leitung
Andrea Sterchi
www.medienbus.ch



Peter Ladner



Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 85.–

Anmeldeschluss
3. Mai 2027

Coole Handy-Games kennenlernen

NEU

Spielen Sie gerne?
In diesem Kurs lernen Sie
coole Handy-Games kennen.

Zum Beispiel:
- Games zum Rätseln
- Games für Geschicklichkeit
- Games, in denen Sie eine Welt aufbauen
- Sport-Games
- Games, die Sie mit Freunden spielen können

Wir schauen auch:
- Wo kosten Games Geld?
- Wie schützen Sie Ihre persönlichen Daten?

Für wen
Sie gamen gerne am Handy.
Sie wollen wissen, wie Sie sicher gamen.

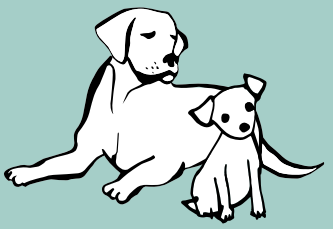
Hier anmelden

Dienstag	**17.30 bis 19.30 Uhr**
Juni	01. 08. 15. 22.



Hier anmelden

Kurs 5
Speicher



Leitung
Martina Unseld



Ort
Evangelische
Kirchgemeinde Dorf 44
9042 Speicher
Pfarrhaus

Kosten
Fr. 90.–

Anmeldeschluss
18. Januar 2027

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.

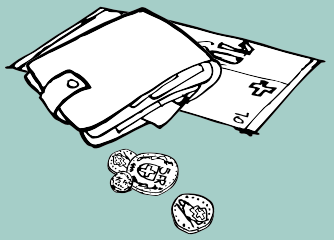
Für wen
Sie mögen Hunde.
Sie möchten sicherer werden
im Umgang mit Hunden.

Hinweis
Sie brauchen keinen eigenen Hund für
den Kurs.

Dienstag	**18.00 bis 20.00 Uhr**
Februar	16. 23.
März	09. 16.

Hier anmelden

Kurs 6
St. Gallen



Leitung
Anina Jäger



Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 55.–

Anmeldeschluss
11. Januar 2027

Vorbereitung auf die Steuer-Erklärung

Jedes Jahr bis Ende März müssen Erwachsene die Steuer-Erklärung abgeben. Dazu braucht es viele Dokumente und Unterlagen.

In diesem Kurs lernen Sie:
- Welche Unterlagen brauche ich?
- Was ist ein Lohn-Ausweis?
- Wie kann ich die Arzt-Kosten abrechnen?

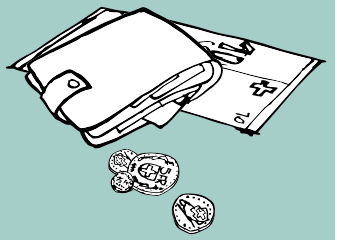
Sie können Fragen stellen.
Sie bereiten sich vor,
damit Sie die Steuer-Erklärung ausfüllen können.

Für wen
Sie wollen die Steuer-Erklärung vorbereiten.
Der Kurs ist Voraussetzung für den Kurs 7 «Steuer-Erklärung online ausfüllen».

Dienstag	**18.00 bis 20.00 Uhr**
Februar	09. 16. 23.

Hier anmelden

Kurs 7
St. Gallen



Leitung
Anina Jäger



Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 45.–

Anmeldeschluss
18. Februar 2027

Steuer-Erklärung online ausfüllen

Für diesen Kurs brauchen Sie einen Laptop.
Sie lernen, wie Sie die Steuer-Erklärung online ausfüllen können.
Sie lernen, welche Unterlagen Sie brauchen.
Sie können Fragen stellen.

Eine Fachfrau hilft Ihnen beim Ausfüllen.
Nach dem Kurs können Sie die ausgefüllte Steuer-Erklärung Ihrer Gemeinde schicken.

Für wen
Sie haben Kurs 6 «Vorbereitung auf die Steuer-Erklärung» besucht.
Sie wollen selber die Steuer-Erklärung ausfüllen können.
Sie haben einen Laptop
und ein Smartphone.

Dienstag	**18.00 bis 20.00 Uhr**
März	16. 23.

Kurs 8 A + B
St. Gallen



Leitung
Andrea Sterchi
www.medienbus.ch



Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 20.– pro Kurs

Anmeldeschluss
Kurs A: 11. Januar 2027
Kurs B: 8. März 2027

Eintauchen in die digitale Welt

NEU

Kennen Sie eine VR-Brille?
VR bedeutet: Virtuelle Realität.

Das ist eine Welt, die ein Computer macht.
Für VR brauchen Sie eine besondere Brille.
Sie setzen die Brille auf den Kopf.

Durch die Brille sehen Sie
eine digitale Welt.
Sie haben das Gefühl:
Ich bin mitten in dieser Welt.

Im Kurs probieren Sie eine VR-Brille aus.
Sie entdecken digitale Welten.

Für wen
Sie möchten eine VR-Brille ausprobieren.

Kurs A		
Dienstag	**17.30 bis 19.30 Uhr**	
Februar	09.	Anmeldung

Kurs B		
Mittwoch	**17.30 bis 19.30 Uhr**	
April	07.	Anmeldung

Kurs 9
St. Gallen



Chinesisch kochen

NEU

Wir kochen gemeinsam
leckere Gerichte aus China.
Zum Beispiel Frühlingsrollen,
gebratene Nudeln oder
Poulet süss-sauer mit Reis.

Sie lernen neue Zutaten
und Gewürze kennen.
Als süsse Überraschung gibt
es Glücks-Kekse.

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

Für wen
Sie wollen neue Rezepte kennenlernen.
Sie essen gerne chinesisch.

Leitung
Choekyi
Bruderer



Ort
Notkerschulhaus
Lindenstrasse 175
9016 St. Gallen
Schulküche

Kosten
Fr. 240.–

Anmeldeschluss
1. Februar 2027

Hier anmelden

Mittwoch	17.30 bis 20.00 Uhr
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07.


EARTH VIBES

Hier anmelden

Kurs 10
St. Gallen



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.

Leitung
Marion
Martinez



Ort
Aida
Merkurstrasse 2
9000 St. Gallen

Kosten
Fr. 320.–

Anmeldeschluss
18. Januar 2027

Mittwoch	17.30 bis 19.30 Uhr			
Februar	17.	24.		
März	03.	17.	24.	31.
April	07.	28.		
Mai	05.	12.	19.	26.
Juni	02.	09.	16.	

Hier anmelden

Kurs 11
St. Gallen



Was uns bewegt – Austausch-Runde für alle

Wir treffen uns einmal im Monat.
Wir reden miteinander.
Über Themen, die uns bewegen.
Über Dinge, die uns wichtig sind.

Die Teilnehmenden entscheiden selber, welche Themen sie besprechen wollen.

Für wen
Für alle, die sich gerne in der Gruppe austauschen.

Leitung
Sibylla Strolz



Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Pausenraum

Kosten
Fr. 60.–

Anmeldeschluss
4. Januar 2027

Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr
Januar	27.
Februar	24.
März	24.
April	21.
Mai	26.
Juni	23.

Kurs 12
St. Gallen

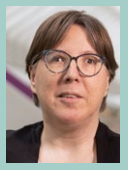


Leitung



Andrea Sterchi

www.medienbus.ch



Karin Zingg

Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 65.–

Anmeldeschluss

15. Februar 2027

Phishing – Betrug im Internet

NEU

Kennen Sie das Wort Phishing?
Phishing spricht man fast
wie «Fischen» aus.

Phishing bedeutet:
Betrüger fischen im Internet nach
Ihren Daten.
Sie wollen Ihre Daten stehlen.
Zum Beispiel Passwörter oder
Daten für Ihr Bank-Konto.

In diesem Kurs lernen Sie zum Beispiel:

- Welche Tricks Betrüger
  im Internet nutzen.
- Wie Sie Betrugs-Nachrichten erkennen.
- Wie Sie Ihre Daten und Ihr Geld schützen.
- Was Sie tun können,
  wenn ein Betrug passiert ist.

Für wen

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

Hier anmelden

Mittwoch	**17.30 bis 19.00 Uhr**
März	10. 17. 24. 31.

Hier anmelden

Kurs 13
St. Gallen



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.

Leitung
Manuela Alber
Ryser



Ort
Aida
Merkurstrasse 2
9000 St. Gallen

Kosten
Fr. 260.–

Anmeldeschluss
4. Februar 2027

Donnerstag	18.00 bis 20.00 Uhr			
März	04.	11.	18.	25.
April	01.	08.		
Mai	13.	20.		
Juni	03.	10.	17.	24.

Kurs 14
Rorschach



Leitung
Claudia
Künzler



Ort
Gönn dir-Café
Signalstrasse 15
9400 Rorschach

Kosten
Fr. 135.–

Anmeldeschluss
18. Januar 2027

Grossmutters Haus-Apotheke

NEU

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie
Ihr Immun-System stärken können.
Mit einfachen Sachen,
die wir daheim haben:
Zum Beispiel Honig, Zitrone,
Joghurt oder Knoblauch.

Wir lernen verschiedene Kräuter
aus der Natur kennen.
Sie lernen auch, was bei einer Erkältung
helfen kann.

Wir machen selber Tee
und kochen jedes Mal eine feine Suppe.

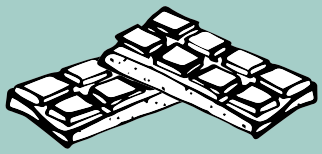
Für wen
Sie wollen wissen, was Sie sich Gutes
tun können für Ihre Gesundheit.

Hier anmelden

Donnerstag	**17.30 bis 19.30 Uhr**		
Februar	18.	25.	
März	04.	11.	18.

Hier anmelden

Kurs 15
St. Gallen



Osterhasen giessen aus Schoggi

Haben Sie auch gerne Schoggi?
In diesem Kurs giessen Sie Ihren eigenen Osterhasen aus Schoggi.

Wir gehen in die Bäckerei Füger.
Sie lernen Schritt für Schritt,
wie man einen Osterhasen macht.
Wir haben viel Spass miteinander.

Sie können den Schoggi-Hasen selber essen oder verschenken.

Für wen
Sie interessieren sich für Schoggi.

Leitung
Esther Jakob



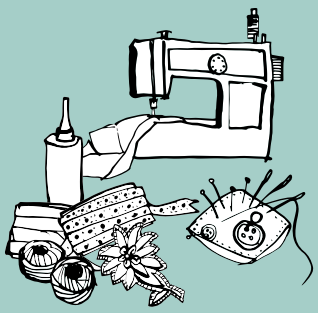
Treffpunkt
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Haupteingang

Kosten
Fr. 55.– mit 1 Osterhasen

Anmeldeschluss
18. Februar 2027

Donnerstag	13.15 bis 16.15 Uhr
März	18.

Kurs 16
St. Gallen



Leitung
Esther Jakob



Ort
Gewerbliche
Berufsschule Riethüsli
Demutstrasse 115
9012 St. Gallen

Kosten
Fr. 195.–

Anmeldeschluss
18. Januar 2027

Wir nähen ein Sitz-Kissen

NEU

Sitzen Sie gerne bequem?
Sitzen Sie gerne auf Ihren Lieblingsfarben?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wir nähen ein eigenes Sitz-Kissen.
Wir nähen mit bunten Stoffen.
Wir füllen das Sitz-Kissen mit
frischer Dinkel-Spreu.

Am Schluss haben Sie ein einzigartiges
Sitz-Kissen, das zu Ihnen passt.

Für wen
Sie nähen gerne mit der Nähmaschine.

Hier anmelden

Freitag	**13.30 bis 16.30 Uhr**
Februar	19. 26.
März	05. 12. 19.

Kurs 17
St. Gallen



Leitung
Anne-Marie Weder



Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 45.–

Anmeldeschluss
18. Januar 2027

Besuch bei der Polizei

Hier anmelden

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 19. Februar besuchen wir die Stadt-Polizei in St. Gallen.

Für wen
Sie interessieren sich für die Polizei-Arbeit.

Mittwoch	**17.30 bis 19.30 Uhr**
Februar	17.

Freitag	**13.30 bis 16.00 Uhr**
Februar	19.

Hier anmelden

Kurs 18
St. Gallen



Stricken und Häkeln

Sie häkeln und stricken mit farbiger Wolle und schönem Garn.

Zum Beispiel ein praktisches
Abwasch-Tuch oder eine coole Tasche.
Oder andere Sachen wie
ein lustiges Huhn oder einen Pullover.

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.

Leitung
Annerös Jäger



Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 225.–

Anmeldeschluss
1. März 2027

Freitag	13.30 bis 16.30 Uhr
April	02. 09. 16. 23. 30.
Mai	07.

Kurs 19
St. Gallen



Leitung
Anne-Marie
Weder



Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 320.– Einzelzimmer
mit Halbpension,
ohne Zug + Getränke

Anmeldeschluss
19. April 2027

Campus Galli – Das Kloster vom Heiligen Gallus

NEU

Wie baut man ein Kloster-Dorf
nur mit Werkzeugen von früher?
Wie haben die Menschen im
Mittelalter gelebt?
In diesem Kurs finden wir es heraus.

Wir fahren nach Messkirch in Deutschland.
Wir übernachten in einem Hotel.
Wir besuchen den Campus Galli.
Der Campus Galli ist eine besondere
Baustelle. Sie sehen die Handwerker bei
der Arbeit. Zum Beispiel den Schmied,
die Steinmetze, die Töpfer.

Für wen
Sie interessieren sich für Geschichte
und das Mittelalter.
Sie können gut auf Wald-Wegen gehen.

Hier anmelden

Mittwoch	**17.30 bis 19.30 Uhr**
Mai	19.

Freitag, 28. Mai bis Sonntag, 30. Mai

Kurs 20
St. Gallen



Leitung
Martin Manser



Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 60.– ohne Eintritte
und Getränke

Anmeldeschluss
14. Januar 2027

Hier anmelden

Wir gehen in den Ausgang

Gehen Sie am Freitag-Abend
gerne in den Ausgang?
Zum Beispiel ins Kino, in die Pizzeria,
zum Bräteln in die Natur oder zum Billard?

Das Angebot in St. Gallen ist gross.

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

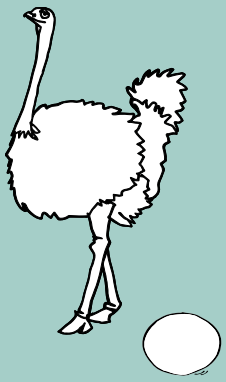
Alle entscheiden gemeinsam,
wohin es geht.

Für wen
Sie unternehmen gerne etwas
am Freitag-Abend.

Freitag	18.00 bis 21.30 Uhr
Februar	12.
März	12.
April	09.
Mai	07.
Juni	04.
Juli	02.



Kurs 21
Gossau



Leitung
Anne-Marie
Weder



Ort
Walter Zoo
Neuchlen 200
9200 Gossau

Kosten
Fr. 180.– ohne Getränke
+ Zmittag am Samstag

Anmeldeschluss
26. April 2027

Übernachten im Zoo

NEU

Was machen die Tiere im Walter Zoo,
wenn es dunkel ist?
In diesem Kurs finden wir es heraus.

Sie lernen vieles über Tiere.
Einige Tiere dürfen Sie streicheln.

Wir machen ein Lager-Feuer.
Wir übernachten in einem Tipi-Zelt.
Wir lernen die Tiere und den Zoo von
einer ganz neuen Seite kennen.

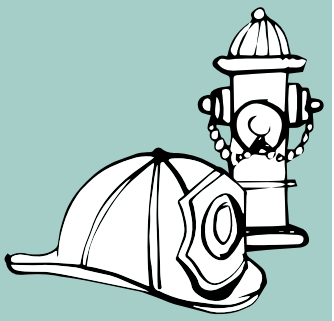
Es wird ein einmaliges Erlebnis!

Für wen
Sie haben gerne Tiere.
Sie können in einem Zelt auf einer Matte
übernachten.
Sie brauchen keine Körper-Pflege.

Hier anmelden

Freitag, 18. Juni, 17.00 Uhr bis
Samstag, 19. Juni, 14.00 Uhr

Kurs 22
St. Gallen



Leitung
Anne-Marie Weder



Treffpunkt
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Haupteingang

Kosten
Fr. 40.– ohne Zug-Billett

Anmeldeschluss
15. Februar 2027

Festung Heldsberg – geheime Gänge für Soldaten

NEU

Die Festung Heldsberg ist ein Bunker.
Das ist ein Militär-Gebäude
unter der Erde.
Es wurde im Zweiten Weltkrieg gebaut.

Wie sieht es in einem Bunker aus?
Wie haben Soldaten früher
die Grenze geschützt?

Wir laufen durch lange Tunnels.
Wir entdecken verschiedene Räume.
Zum Beispiel die Küche, das Spital und
die Schlafsäle.

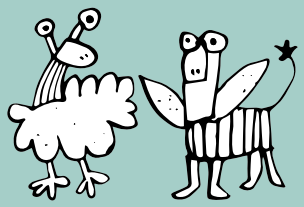
Wir dürfen viele Fragen stellen.

Für wen
Sie interessieren sich für das Leben von Soldaten und für den Zweiten Weltkrieg.
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

Hier anmelden

Samstag	**12.45 bis 17.00 Uhr**
März	13.

Kurs 23
St. Gallen



Lustige Figuren aus bunten Socken

NEU

Socken kann man nicht nur anziehen.
Aus Socken kann man auch Figuren gestalten.

Wir nähen, stopfen und verzieren.

Mit Federn, Knöpfen und bunten Garnen gestalten wir lustige Wesen:
Freche Zwerge, bunte Bären,
gemütliche Monster und
witzige Fantasie-Figuren.

So entstehen kleine Socken-Freunde, die uns zum Lachen bringen und uns guttun.

Für wen
Sie sind gerne kreativ.
Sie nähen gerne von Hand.



Leitung
Esther Jakob

Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 175.–

Anmeldeschluss
8. Februar 2027

Hier anmelden

Samstag	13.30 bis 16.30 Uhr
März	06. 13. 20. 27.
April	03.

Hier anmelden

Kurs 24
St. Gallen



Leitung
Anne-Marie Weder



Treffpunkt
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Haupteingang

Kosten
Fr. 95.– ohne Bus-Billett

Anmeldeschluss
15. April 2027

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 reisen wollen.

Für wen
Sie machen gerne Ausflüge.

Samstag	13.00 bis 17.00 Uhr
Mai	15.
Juni	05.
Juli	03.

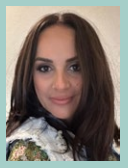
Kurs 25
St. Gallen



Leitung
Susanne Roth



Lorenza
Carpignano



Ort
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Pausenraum

Kosten
Fr. 100.– mit Essen,
ohne Getränke

Anmeldeschluss
13. April 2027

Schmink-Kurs

Hier anmelden

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.

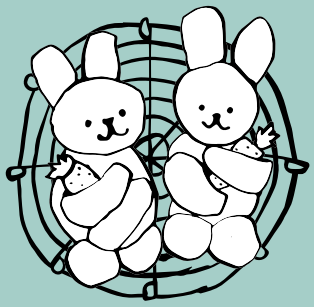
Für wen
Sie wollen noch hübscher aussehen.

Samstag	**13.00 bis 20.00 Uhr**
Mai	01.



Hier anmelden

Kurs 26
St. Gallen



Backen für Ostern

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

Wir backen viele feine Sachen.
Mit Schoggi, Hefe-Teig, Nüssen
und vielem mehr.
Sie dürfen die feinen Sachen
mit nach Hause nehmen.

Für wen
Sie backen gern.

Leitung
Christina Stark



Ort
Schulhaus Bürgli
Notkerstrasse 24
9000 St. Gallen
Schulküche

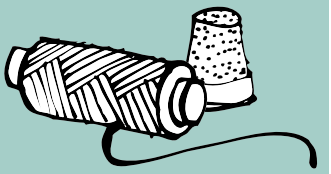
Kosten
Fr. 180.–

Anmeldeschluss
25. Januar 2027

Samstag	13.30 bis 16.30 Uhr
Februar	27.
März	06. 13. 20.

Hier anmelden

Kurs 27
St. Gallen



Ich sticke, wie es mir gefällt

Sticken macht Spass.

Wir sticken mit bunten Garnen und schönen Stoffen.
Wir sticken mit einfachen Stichen.

Wir lernen auch neue Stiche.
Mit dem Gestickten verschönern wir viele Sachen.

Zum Beispiel Täschli, Kleider und mehr.

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
17. Dezember 2026

Samstag	13.30 bis 16.30 Uhr
Januar	16. 23. 30.
Februar	06. 13.

Kurs 28
St. Gallen



Leitung
Claudia
Künzler



Treffpunkt
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Haupteingang

Kosten
Fr. 95.– ohne Bus-Billett
+ Zvieri

Anmeldeschluss
25. März 2027

Schloss-Spaziergänge

NEU

Rund um St. Gallen gibt es viele Schlösser.
Wir lernen 3 Schlösser kennen:
Schloss Wartegg, Schloss Dottenwil und
Schloss Arbon.

Wir schauen die Schlösser an –
innen und aussen.
Wir spazieren durch den schönen
Schloss-Garten.

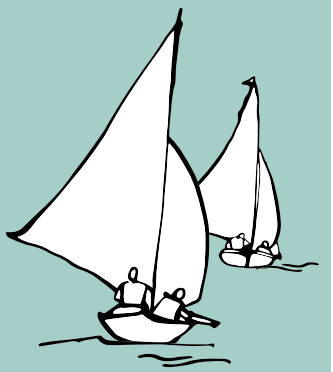
Vielleicht haben wir Lust,
das Museum im Schloss zu besuchen.
Oder wir essen im Schloss-Restaurant
einen Zvieri.

Für wen
Sie interessieren sich für Schlösser.
Sie können 2 Stunden mit Pause spazieren.
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

Hier anmelden

Samstag	13.00 bis 16.30 Uhr
April	24.
Mai	29.
Juni	26.

Kurs 29 A-D
Arbon



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 Menschen im Rollstuhl geeignet.

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

Leitung
Sailability.ch

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

Kosten
Fr. 65.– pro Tag,
mit Pizza

Anmeldeschluss
Jeweils 2 Wochen vorher

10.00 bis 16.00 Uhr

Kurs A	Samstag, 05. Juni	Anmeldung
Kurs B	Sonntag, 06. Juni	Anmeldung
Kurs C	Samstag, 11. Sept.	Anmeldung
Kurs D	Sonntag, 12. Sept.	Anmeldung

Kurs 30
St. Gallen



Spazieren mit Eseln

NEU

Haben Sie gerne Esel?

In diesem Kurs lernen Sie Esel kennen.
Sie erfahren, was Esel gerne mögen.
Sie dürfen die Esel streicheln.

Auf dem Hof leben auch
Hasen und Geissen.

Wir spazieren mit den Eseln.
Sie dürfen einen Esel führen oder
in der Kutsche mitfahren.

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

Leitung
Claudia
Künzler



Treffpunkt
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Haupteingang

Kosten
Fr. 45.–

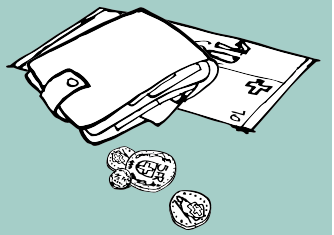
Anmeldeschluss
1. April 2027

Hier anmelden

Samstag	13.15 bis 16.45 Uhr
Mai	01.

Hier anmelden

Kurs 31
Wattwil



Leitung
Marco Gisler



Ort
Pro Infirmis
Bahnhofstrasse 20
9630 Wattwil
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 25.–

Anmeldeschluss
5. April 2027

Ergänzungs-Leistungen verstehen

Wir reden über Ergänzungs-Leistungen.
Sie lernen zum Beispiel

- Wie werden die Ergänzungs-Leistungen 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 Ergänzungs-Leistungen.

Dienstag	**16.30 bis 18.00 Uhr**
Mai	04. 11.

Kurs 32
Wattwil



Leitung
Claudia Hess



Ort
Kath. Pfarreizentrum
Grüenauweg 4
9630 Wattwil
Saal 1

Kosten
Fr. 175.–

Anmeldeschluss
14. Januar 2027

Kleine Oster-Geschenke stricken und häkeln

NEU

Dieser Kurs ist für alle,
die gerne stricken und häkeln.

Wir machen kleine Oster-Geschenke.
Für uns selbst oder zum Verschenken.

Wir stricken und häkeln zum Beispiel
Hühner, Hasen oder Eier-Wärmer.

Die Kursleiterin macht Vorschläge.
Sie können auch eigene Ideen bringen.

Für wen
Sie haben Freude am Stricken
und Häkeln.
Anfängerinnen und Geübte
sind willkommen.

Hier anmelden

Montag	**17.45 bis 20.15 Uhr**
Februar	15. 22.
März	01. 08. 15. 22.

Hier anmelden

Kurs 33
Wattwil



Leitung
Evi Walther



Ort
Schulhaus Grüenau
Grüenaustrasse 13
9630 Wattwil
Schulküche

Kosten
Fr. 240.–

Anmeldeschluss
26. April 2027

Feines aus der Schweizer Küche

Wir kochen verschiedene Schweizer Rezepte.

Zum Beispiel Geschnetzeltes mit Rösti, Ghackets und Hörnli oder Käsefladen.

Die Kursleiterin macht Vorschläge.
Sie dürfen auch eigene Rezepte wünschen.

Für wen
Sie kochen gerne.
Sie wollen neue Rezepte kennenlernen.

Dienstag	**17.45 bis 20.15 Uhr**				
Mai	25.				
Juni	01.	08.	15.	22.	29.

Kurs 34
Wattwil



Leitung
Christina Stark



Treffpunkt
Pro Infirmis
Bahnhofstrasse 20
9630 Wattwil
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 50.– ohne Eintritte und Getränke

Anmeldeschluss
11. Januar 2027

Wir gehen in den Ausgang

NEU

Gehen Sie gerne in den Ausgang?
Zum Beispiel ins Kino, in die Pizzeria, oder zum Bräteln in den Wald?

Am ersten Abend lernen Sie die anderen Kurs-Teilnehmenden kennen.

Sie besprechen gemeinsam,
was Sie unternehmen wollen.
Alle entscheiden gemeinsam,
wohin es geht.

Für wen
Sie unternehmen gerne etwas am Abend.

Hier anmelden

Donnerstag	18.00 bis 21.30 Uhr
Februar	11.
März	11.
April	08.
Mai	20.
Juni	10.

Hier anmelden

Kurs 35
Ebnat-Kappel



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.

Leitung
Susanne Roth



Ort
Bewegungsraum
Ebnaterstrasse 50
9642 Ebnat-Kappel

Kosten
Fr. 260.–

Anmeldeschluss
11. Januar 2027

Donnerstag	**17.45 bis 19.15 Uhr**			
Februar	11.	18.	25.	
März	04.	11.	18.	25.
April	01.	08.	29.	
Mai	13.	20.	27.	
Juni	03.	10.	17.	24.

Hier anmelden

Kurs 36
Wattwil



Leitung
Christina Stark



Ort
Kath. Pfarreizentrum
Grüenauweg 4
9630 Wattwil

Kosten
Fr. 60.–

Anmeldeschluss
4. Januar 2027

Sing-Treff

Einmal pro Monat treffen wir
uns zum Singen.

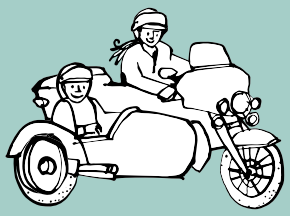
Einige Lieder kennen Sie schon.
Wir lernen auch neue Lieder.

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

Für wen
Sie singen gerne in Gesellschaft.

Donnerstag	18.00 bis 20.00 Uhr
Januar	28.
Februar	25.
März	25.
April	29.
Mai	27.
Juni	24.

Kurs 37
Bütschwil



Leitung
Nadja Stieger



Treffpunkt
Bahnhof
9606 Bütschwil

Kosten
Fr. 70.– mit Zmittag

Anmeldeschluss
10. Mai 2027

Unterwegs mit Oldtimer, Töff und Seiten-Wagen

Hier anmelden

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**
Juni	12.

Kurs 38
Gais



Leitung
Claudia
Künzler



Ort
Hotel Idyll
Möser 4
9056 Gais

Kosten
Fr. 220.– im Einzelzimmer
mit Vollpension,
ohne Getränke

Anmeldeschluss
6. Mai 2027

Tanzen und geniessen im Appenzellerland

NEU

In diesem Kurs tanzen wir zu
lauter und leiser Musik.
Wir benutzen verschiedene Instrumente.

Wir übernachten in einem
herzigen Hotel in Gais.
Wir gehen hinaus in die Natur.

Wir entspannen uns bei einem Fuss-Bad.
Wir nehmen uns viel Zeit zum Lachen,
fein Essen und für Gemütlichkeit.

Für wen
Sie wollen Ihrem Körper
und Ihrer Seele etwas Gutes tun.

Hier anmelden

Samstag, 05. Juni, 10.30 bis
Sonntag, 06. Juni, 16.00 Uhr

Kurs 39 A + B
Buchs



Leitung
Anina Boiger



Ort
MPA Berufs- und
Handelsschule
Wiedenstrasse 50A
9470 Buchs

Kosten
Fr. 65.– pro Kurs

Anmeldeschluss
Kurs A: 14. Januar 2027
Kurs B: 29. März 2027

Bewegen und entspannen

In diesem Kurs trainieren wir
sanft unseren Körper.
Sie stärken Ihren Rücken und alle Muskeln.

Sie werden beweglicher.
Sie verbessern Ihr Gleichgewicht.
Sie lernen Entspannungs-Übungen kennen.

Sie spüren, wie das gut tut.

Für wen
Sie wollen sich und Ihrem Körper
etwas Gutes tun.

Kurs A					Anmeldung
Montag	**17.15 bis 18.15 Uhr**				
Februar	15.	22.			
März	08.	15.	22.		
April	05.				

Kurs B					Anmeldung
Montag	**17.15 bis 18.15 Uhr**				
April	26.				
Mai	03.	10.	24.	31.	
Juni	07.				

Kurs 40
Buchs



Leitung
Andrea Kurath



Ort
Kath. Kirchgemeinde
Pfrundgutstrasse 5
9470 Buchs

Kosten
Fr. 55.– ohne Zug-Billett

Anmeldeschluss
12. April 2027

Hier anmelden

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.

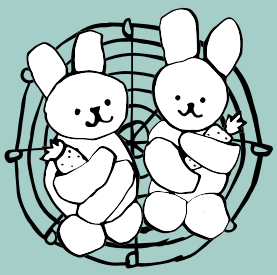
Am 22. Mai besuchen wir die Stadt-Polizei in Chur.

Für wen
Sie interessieren sich für die Polizei-Arbeit.

Montag	**17.30 bis 19.00 Uhr**
Mai	10.

Samstag	**13.00 bis 17.15 Uhr**
Mai	22.

Kurs 41
Sargans



Leitung
Anja Bähring



Ort
Primarschule Böglifeld
Wettistrasse 1
7320 Sargans
Schulküche

Kosten
Fr. 90.–

Anmeldeschluss
8. Februar 2027

Wir backen für Ostern

Hier anmelden

Sie lernen, wie man
verschiedene Teige herstellt.
Sie backen einen
feinen Frühlings-Kuchen.
Sie backen Oster-Muffins und
dekorieren sie, wie Sie möchten.

Wir machen auch ein Schoko-Osternest.
Es wird duften wie in einer Bäckerei.

Sie dürfen die Köstlichkeiten nach Hause nehmen.

Für wen
Sie backen gerne.
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

Hinweis
Organisiert vom Bildungsklub
Glarus-St. Gallen

Dienstag	**17.30 bis 20.30 Uhr**
März	09. 16.

Hier anmelden

Kurs 42
Sargans



Leichte und schmackhafte Sommer-Küche

Wir kochen verschiedene warme und kalte Sommer-Gerichte.
Sie wählen zusammen aus, was Sie kochen.

Zum Beispiel: Sommerliche Frischkäse-Aufstriche, Dips und frische Salate mit feinen Salat-Dressings.
Wir backen dazu frische Brötchen.

Für wen
Sie wollen neue Rezepte kennenlernen.
Sie kochen gerne.
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

Hinweis
Organisiert vom Bildungsklub Glarus-St. Gallen



Leitung
Anja Bähring

Ort
Primarschule Böglifeld
Wettistrasse 1
7320 Sargans
Schulküche

Kosten
Fr. 135.–

Anmeldeschluss
24. März 2027

Dienstag	17.30 bis 20.30 Uhr
April	27.
Mai	04. 11.


welcome

Kurs 43
Buchs



Leitung
Katrin Sutter



Treffpunkt
Bahnhof vor der Post
Bahnhofplatz 3
9470 Buchs

Kosten
Fr. 50.– ohne Eintritte
und Getränke

Anmeldeschluss
11. Januar 2027

Hier anmelden

Wir gehen in den Ausgang

Gehen Sie gerne in den Ausgang?
Zum Beispiel ins Kino, in die Pizzeria,
oder zum Bräteln in den Wald?

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

Alle entscheiden gemeinsam,
wohin es geht.

Für wen
Sie unternehmen gerne etwas am Abend.

Donnerstag	18.00 bis 21.30 Uhr
Februar	11.
März	04.
April	29.
Mai	27.
Juni	24.

Kurs 44
Buchs



Leitung
Katrin Sutter



Ort
Kath. Kirchgemeinde
Pfrundgutstrasse 5
9470 Buchs

Kosten
Fr. 80.–

Anmeldeschluss
15. April 2027

Abschied nehmen – Trauer verstehen

NEU

Manchmal müssen wir Abschied nehmen: Von einem geliebten Menschen, einem Haustier oder einer Freundschaft.

Das ist traurig und kann viele Gefühle auslösen.

Im Kurs sprechen wir über Trauer.
- Was hilft mir, wenn ich traurig bin?
- Wie kann ich Altes loslassen?
- Wie kann ich mich wieder freuen?

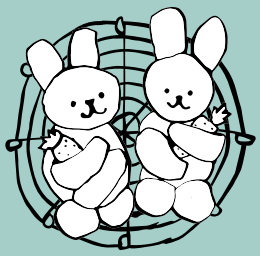
Wir erzählen von unseren Gefühlen.
Wir malen und finden gemeinsam
kleine Dinge, die uns
Kraft und Trost geben können.

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

Hier anmelden

Donnerstag	17.30 bis 19.00 Uhr
Mai	13. 20.
Juni	03. 10. 17.

Kurs 45
Schaan



Backen für Ostern

NEU

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

Wir backen viele feine Sachen.
Mit Schoggi, Hefe-Teig,
Nüssen und vielem mehr.

Sie dürfen die feinen Sachen mit
nach Hause nehmen.

Für wen
Sie backen gern.

Leitung
Anina Boiger



Ort
Gemeinschaftszentrum
Resch
Duxgass 28
9494 Schaan
Schulküche

Kosten
Fr. 160.–

Anmeldeschluss
25. Januar 2027

Hier anmelden

Donnerstag	**17.30 bis 20.00 Uhr**
Februar	25.
März	11. 18. 25.

Kurs 46
Heerbrugg



Leitung
Maria Tiziani



Ort
Schloss-Café
Schlossstrasse 203a
9435 Heerbrugg

Kosten
Kostenlos
ohne Getränke

Anmeldeschluss
29. April 2027

Kontakte knüpfen im «Café mit Herz»

NEU

Möchten Sie neue Kontakte knüpfen?
Möchten Sie die Herzenssache Bodensee kennen lernen?
Dann kommen Sie ins «Café mit Herz».

Wir treffen uns im Schloss-Café Heerbrugg.
Wir trinken Kaffee und wir reden über Freundschaft und Partnerschaft.
Vielleicht lernen Sie neue Leute kennen.

Die Herzenssache Bodensee ist eine Kontakt- und Partnervermittlung für Menschen mit Beeinträchtigung.

Für wen
Sie interessieren sich für Freundschaft und Partnerschaft.

Hier anmelden

Freitag	**14.00 bis 16.00 Uhr**
Mai	28.

Kurs 47
Altstätten



Leitung
Annerös Jäger



Ort
Kath. Kirchgemeinde
Engelgasse 1
9450 Altstätten
Oase/Kristallzimmer

Kosten
Fr. 225.–

Anmeldeschluss
21. Dezember 2026

Stricken und Häkeln

Hier anmelden

Sie häkeln und stricken mit
farbiger Wolle und schönem Garn.

Zum Beispiel ein praktisches
Abwasch-Tuch
oder einen warmen Schal.

Oder andere Sachen wie
lustige Bären oder einen Pullover.

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	22. 29.
Februar	05. 12. 19. 26.

Hier anmelden

Kurs 48
Sargans



Umgang mit meinen Gefühlen

Der Mensch hat viele verschiedene Gefühle.
In diesem Kurs lernen Sie,
wie Sie mit Ihren Gefühlen besser
umgehen können:

- Was mache ich, wenn ich wütend bin?
- Wie gehe ich mit meiner Wut um?
- Wie gehe ich mit Zurückweisung um?
- Wie sage ich, dass ich mich ärgere?

Sie lernen, mit Konflikten besser
umgehen zu können.
Sie lernen, wie Sie sich entspannen können.

Für wen
Sie wollen Ihre Gefühle besser
kennenlernen.

Hinweis
Organisiert vom Bildungsklub
Glarus-St. Gallen

Leitung
Katharina Ihde



Ort
Pro Infirmis
Neue Wangserstrasse 7
7320 Sargans
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 70.–

Anmeldeschluss
18. März 2027

Freitag	09.00 bis 11.00 Uhr
April	16. 23. 30.

Kurs 49
Sargans



Leitung
Agnes
Schneider

Treffpunkt
Bahnhof
7320 Sargans

Kosten
Fr. 100.–

Anmeldeschluss
23. April 2027

Natur-Kosmetik selbst herstellen

NEU

Wollen Sie wissen, wie man selbst
Naturkosmetik-Produkte herstellen kann?
Zum Beispiel ein Rosen-Blüten-Peeling?
Oder Körper-Butter, Bade-Perlen
oder ein Massage-Öl?
Vielleicht auch eine Lippen-Pflege
oder eine Hand-Crème?

In der Heilkräuter-Werkstatt,
beim Gafarra-Häxli im Weisstannental,
lernen Sie Vieles kennen.

Für wen
Sie wollen Natur-Produkte für Ihren
Körper herstellen.

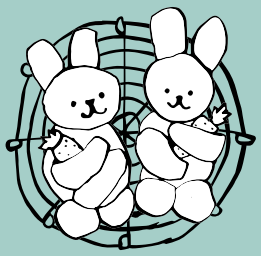
Hinweis
Organisiert vom Bildungsklub
Glarus-St. Gallen

Hier anmelden

Samstag	**09.00 bis 16.30 Uhr**
Mai	29.

Hier anmelden

Kurs 50
Rebstein



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.

Leitung
Katrin Sutter



Ort
Oberstufe
Rebstein-Marbach
Ergetenstrasse 40
9445 Rebstein

Kosten
Fr. 160.–

Anmeldeschluss
28. Januar 2027

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

Samstag	**13.45 bis 16.15 Uhr**
Februar	27.
März	06. 13. 20.

Kurs 51
Bad Ragaz



Gondel fahren und picknicken auf dem Berg

NEU

Wir fahren mit der Gondel-Bahn
auf den Pizol.
Wir sehen Geissen
und wunderschöne Natur.

Wir haben eine herrliche Aussicht
aufs Rheintal und die Bündner Berge.

Wir suchen uns einen schönen Platz
und machen zusammen ein Picknick.

Für wen
Sie sind gerne in den Bergen.

Hinweis
Verschiebedatum bei
schlechtem Wetter: 3. Juli 2027

Leitung
Andrea Kurath



Treffpunkt
Bahnhof
7310 Bad Ragaz

Kosten
Fr. 65.– mit Gondelfahrt
ohne Picknick

Anmeldeschluss
27. Mai 2027

Hier anmelden

Samstag	10.30 bis 15.00 Uhr
Juni	26.

Kurs 52 A + B
St. Margrethen



Wellness-Wochenende in St. Margrethen

An diesem Wochenende geniessen wir und wir entspannen uns.

Wir übernachten in einem Hotel.
Wir baden am Samstag und am Sonntag im warmen Wasser vom Mineralheilbad.

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

Für wen
Sie wollen sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun.

Leitung
Susanne Roth



Treffpunkt
Bahnhof
9430 St. Margrethen

Kosten
Fr. 260.– Einzelzimmer mit Essen und 2 Eintritten, ohne Getränke

Anmeldeschluss
Kurs A: 4. Januar 2027
Kurs B: 15. März 2027

Kurs A Anmeldung
Samstag, 30. Januar, 13.30 Uhr bis
Sonntag, 31. Januar, 16.00 Uhr

Kurs B Anmeldung
Samstag, 10 April, 13.30 Uhr bis
Sonntag, 11. April 16.00 Uhr

Kurs 53
Uznach



Federleicht schreiben

NEU

Haben Sie Freude am Schreiben?
Möchten Sie Ihre Fantasien oder
erlebten Geschichten auf Papier bringen?

Vielleicht über einen schönen Tag,
vielleicht über eine Katze oder Ihren
Lieblingsort – das Thema ist frei.

Im Kurs erhalten Sie Anregungen,
wie Sie Ihre Ideen umsetzen können.
Das kann eine Geschichte, ein Gedicht,
ein Bericht oder eine Beschreibung sein.

Für wen
Sie schreiben gerne.
Sie können lesen.

Hinweis
Organisiert vom Bildungsklub
Glarus-St. Gallen

Leitung
Regula Weber



Ort
Stiftung Profil, Arbeit
und Handicap
Zürcherstrasse 11
8730 Uznach

Kosten
Fr. 90.–

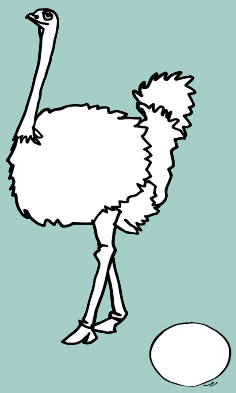
Anmeldeschluss
3. Februar 2027

Hier anmelden

Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr
März	03.
April	07.
Mai	12. 19.



Kurs 54
Rapperswil-Jona



Leitung
Bernadette Widmer



Ort
Knies Kinderzoo
Oberseestrasse 36
Rapperswil-Jona

Kosten
Fr. 55.– mit Eintritt, ohne Essen

Anmeldeschluss
22. April 2027

Rätsel lösen im Zoo

Hier anmelden

Wir besuchen den Kinderzoo in Rapperswil.
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.

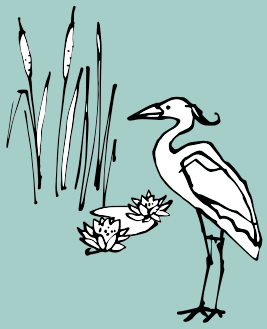
Wir haben Spass.

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

Hinweis
Sie müssen nicht lesen können.

Samstag	**10.15 bis 14.45 Uhr**
Mai	22.

Kurs 55
Jona



Vögel in der Natur beobachten

NEU

Während 3 Tagen beobachten wir
gemeinsam verschiedene Vögel.
Vögel, die in Wiesen leben,
am Wasser oder im Wald.

Sie lernen, mit einem
Feld-Stecher Vögel zu suchen.

Sie erhalten spannende Informationen
über das Verhalten der Vögel.
Wir übernachten in einer
Jugend-Herberge direkt am Zürichsee.

Leitung
Alex
Zimmermann



Treffpunkt
Bahnhof
8645 Jona

Kosten
Fr. 380.– Doppelzimmer
mit Verpflegung

Anmeldeschluss
10. Mai 2027

Für wen
Sie sind gerne den ganzen Tag draussen.
Sie brauchen keine Körper-Pflege.
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

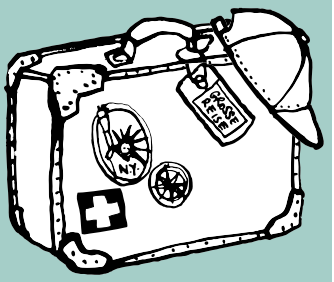
Hinweis
Organisiert vom Bildungsklub
Glarus-St. Gallen

Hier anmelden

Freitag, 11. Juni, 10.00 bis
Sonntag, 13. Juni, 16.00 Uhr

Hier anmelden

Kurs 56
Solothurn



Leitung
Anne-Marie Weder



Treffpunkt
Bahnhof
9000 St. Gallen

Kosten
Fr. 1130.– Einzelzimmer mit Essen und Ausflügen, ohne Getränke und Zug

Anmeldeschluss
10. Mai 2027

Städte-Reise nach Solothurn

Solothurn gilt als schönste Barock-Stadt der Schweiz.

Es gibt viele prächtige Kirchen, alte Brunnen und schöne Häuser. Wir entdecken sie gemeinsam.

Wir spazieren an der Aare oder fahren mit der Gondel auf den Haus-Berg Weissenstein.

Und Sie erfahren, warum die Zahl 11 in Solothurn so besonders ist.

Vorbereitungstreffen:
Samstag, 12. Juni 2027 in St. Gallen

Hinweis
Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung in der Körperpflege.

Montag, 12. Juli bis Freitag, 16. Juli



Hier anmelden

Kurs 57
Gais



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 fein.

Leitung
Claudia
Künzler



Ort
Hotel Idyll
Möser 4
9056 Gais

Kosten
Fr. 850.– Einzelzimmer
mit Essen und Ausflügen

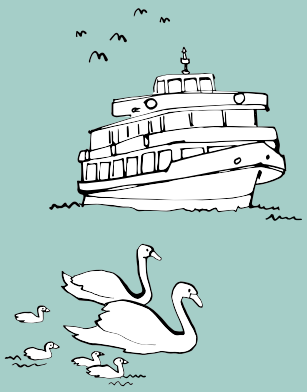
Anmeldeschluss
21. Juni 2027

Für wen
Sie wandern gerne.
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

Hinweis
Sie brauchen keine oder wenig
Unterstützung in der Körperpflege.

Montag, 19. Juli bis Freitag, 23. Juli

Kurs 58



Leitung
Anne-Marie Weder



Treffpunkt
Bahnhof
9000 St. Gallen

Kosten
Fr. 1190.– Einzelzimmer mit Essen und Ausflügen, ohne Getränke und Zug

Anmeldeschluss
10. Mai 2027

Unterwegs am Genfersee

NEU

Wir übernachten in einem schönen Hotel direkt am Genfersee.
Wir lernen spannende Orte rund um den Genfersee kennen.
Zum Beispiel das Olympische Museum, die Weinberge von Lavaux oder Schloss Chillon.

Im Chaplin's World erfahren wir viel über das Leben von Charlie Chaplin.

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

Vorbereitungstreffen: 4. September 2027 in St. Gallen

Hinweise
Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung in der Körperpflege.

Hier anmelden

Montag, 4. Oktober bis Freitag, 8. Oktober

Anmeldung

Kurs:	Nummer:
Kurs:	Nummer:
Kurs:	Nummer:
Kurs:	Nummer:

Anrede: ☐ Herr ☐ Frau

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Wohn-Ort:
E-Mail-Adresse:	
✆ privat:	✆ Geschäft:
Geburtstag:	Arbeits-Ort:

☐ Ich bin IV-berechtigt

☐ Ich bin im Rollstuhl.

Ich hab eine Ermässigung für die öffentlichen Verkehrs-Mittel:

☐ GA ☐ Halbtax ☐ Begleit-Ausweis ☐ 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.bildungsklub.ch/Daten**

Hier falten

Bitte
frankieren

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