

pro infirmis

Bildungsclub St. Gallen – Appenzell

Kurs-Programm

Herbst und
Winter 2026





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: Brüggl Admedia



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

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
Playback-Show		2
Info-Abend: Ich möchte selbständig wohnen	3 A+B	
Was ist ein gutes Leben?	NEU	4

DIENSTAG

Was mein Handy alles kann		5
ChatGPT – Meine Unterstützung im Alltag		6
Lichter-Zauber am Weihnachtsmarkt		7
Vorbereitung auf die Steuererklärung		8

MITTWOCH

Kräutertee selber mischen	NEU	9
Italienisch lernen		10
Gruppe Mitsprache		11
Asiatisch kochen		12
Vom Apfel zum Saft		13

DONNERSTAG

Englisch Fortgeschritten		14
Weihnachts-Lichter fotografieren in St. Gallen	NEU	15

FREITAG

Besuch im Fernseh-Studio SRF		16
Wir gehen in den Ausgang		17
Stricken und Häkeln		18
Wir nähen eine Bauch-Tasche	NEU	19
Wechseljahre – Was ist da los?		20
Märchen erleben in der Kellerbühne	NEU	21

SAMSTAG

Selbstbestimmter leben im Alltag	NEU	22
Fotokurs im Zoo	NEU	23
Schminkkurs		24
Waldbaden		25
Weihnachts-Karten selber machen		26
Kapitän sein auf einem Segel-Schiff		27 A+B
Kleine Weihnachts-Geschenke selber machen	NEU	28
Spazieren mit Alpakas und Hund		29
Lindauer Hafen-Weihnacht	NEU	30
Wildkräuter sammeln und kochen		31
Weihnachts-Bäckerei		32
Mein persönlicher Schutzengel		33
Kontakte knüpfen im «Café mit Herz»	NEU	34 A+B
Jass-Treff		35
Besuch auf der Streichelfarm	NEU	36

Kurs-Übersicht Fortsetzung

Appenzellerland und Toggenburg		Kurs-Nr.
MO/DI	Weihnachts-Bäckerei	37 A + B
DI	Ergänzungsleistungen verstehen	38
DO	Sing-Treff	39
DO	Tanzen	40
FR	Älter werden – was bedeutet das?	NEU 41
SA/SO	Wohlfühl-Wochenende für Frauen	42

St. Margrethen bis Buchs

MO	Lämpli und Lichter-Ketten	43
MO	Bewegen und entspannen	NEU 44 A+B
DO	Ergänzungsleistungen verstehen	NEU 45
DO	Pizza und Pasta	46
DO	Weihnachts-Bäckerei	47
DO	Wir gehen in den Ausgang	48
FR/SA	Selbstbestimmter leben im Alltag	NEU 49
SA	Was Hunde mögen	50
SA	Stricken und Häkeln	NEU 51
SA	Weihnachts-Bäckerei	52
SA/SO	Wellness-Wochenende in St. Margrethen	53 A+B

Sargans und Uznach

DI	Wohlfühl-Abend mit Nacken-Massage	NEU 54 A+B
DI	Herbstliche Gerichte	NEU 55
DI	Grittibänzen backen	NEU 56
MI	Eine Arbeit suchen und finden	57
MI	Federleicht schreiben	NEU 58
DO	Sicherer Umgang mit Hunden	NEU 59
FR	Umgang mit Gefühlen	NEU 60

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



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

Aida
Merkurstrasse 2
9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

20. Juli 2026

Montag 17.30 bis 19.00 Uhr

August 17. 24. 31.

September 07. 14. 21.

Oktober 19. 26.

November 02. 09. 16. 23. 30.

Dezember 07.

Hier
anmelden



Kurs 2 St. Gallen



Playback-Show

In diesem Kurs singen Sie
Ihr Lieblingslied.

Sie stehen auf der Bühne.
Sie tanzen und singen mit Mikrofon.
Am letzten Kurs-Abend
treten wir vor Publikum auf.

Für wen

Sie singen und tanzen gerne.
Sie stehen gerne auf der Bühne.

Leitung

Alessandro
Zuffellato



Ort

Kirchgemeindehaus
Lachen
Burgstrasse 104
9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 210.–

Anmeldeschluss

13. Juli 2026

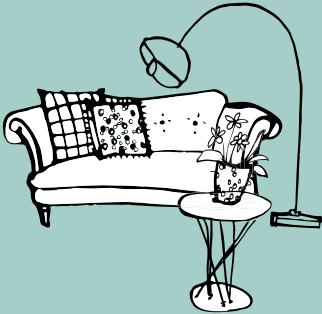
Montag	18.00 bis 20.00 Uhr			
---------------	----------------------------	--	--	--

August	10.	17.	24.	31.
--------	-----	-----	-----	-----

September	07.	14.	21.	28.
-----------	-----	-----	-----	-----

Oktober	05.	12.		
---------	-----	-----	--	--

Kurs 3 A + B St. Gallen



Leitung

Manuela Breu



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Kostenlos

Anmeldeschluss

Kurs A: 14. September
Kurs B: 9. November

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 wollen wissen,
welche Wohnmöglichkeiten es gibt.

Kurs A

Montag 17.00 bis 18.30 Uhr

September 28.

[Anmeldung](#)

Kurs B

Montag 17.00 bis 18.30 Uhr

November 23.

[Anmeldung](#)

Hier
anmelden

Kurs 4 St. Gallen



Leitung

Anne-Marie
Weder



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 65.–

Anmeldeschluss

14. September 2026

Was ist ein gutes Leben:



Was ist ein gutes Leben?
Für mich?
Für dich?

Wir reden über wichtige Fragen.
Wir reden über unsere Wünsche
und Träume.

Wir hören einander zu und
tauschen uns aus.

Wir besprechen auch, wie Menschen
in anderen Ländern leben.

Alle dürfen mitreden.

Für wen

Sie machen sich Gedanken
über Ihr Leben.

Montag	17.30 bis 19.00 Uhr
---------------	----------------------------

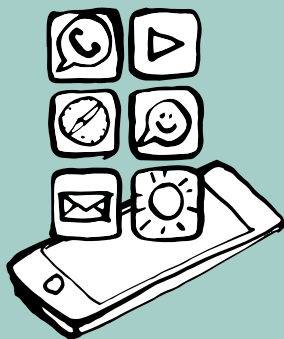
Oktober	12. 19. 26.
---------	-------------

November	02.
----------	-----





Kurs 5 St. Gallen



Leitung

Julia Waser



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 65.–

Anmeldeschluss

27. Juli 2026

Was mein Handy alles kann

Jeden Tag benutzen wir unser Handy.
Wollen Sie wissen, was man
mit dem Handy alles machen kann?

Sie lernen die Einstellungen kennen.
Sie wählen ein schönes
Hintergrund-Bild aus.
Sie fotografieren und speichern
Ihre Fotos in einem Album.

Sie lernen spannende Apps kennen.
Sie bestimmen mit, was Sie lernen wollen.

Für wen

Sie können lesen.
Sie haben ein Handy.

Dienstag	17.30 bis 19.00 Uhr
----------	---------------------

August	25.
--------	-----

September	01. 08. 15.
-----------	-------------

Hier
anmelden

Kurs 6 St. Gallen



ChatGPT - Meine Unterstützung im Alltag

ChatGPT ist ein schlaues
Computer-Programm.
Es kann Ihnen vieles erklären.

ChatGPT kann Ihnen im Alltag helfen.
Zum Beispiel beim Kochen oder Einkaufen.
Oder wenn Sie einen Ausflug planen.

Sie lernen ChatGPT kennen.
Sie lernen, wie Sie ihm
Fragen stellen können.
Sie lernen, wie Sie ihm schreiben können.

Leitung

Julia Waser



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 50.-

Anmeldeschluss

14. September 2026

Für wen

Sie haben ein Smartphone.
Sie interessieren sich für
künstliche Intelligenz.

Dienstag	17.30 bis 19.00 Uhr
-----------------	----------------------------

Oktober	13. 20. 27.
---------	-------------

Hier
anmelden



Kurs 7 St. Gallen



Leitung

Anne-Marie
Weder



Treffpunkt

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Haupteingang

Kosten

Fr. 25.- ohne Bus-Billett

Anmeldeschluss

26. Oktober 2026

Lichter-Zauber am Weihnachtsmarkt

Kennen Sie den Weihnachtsmarkt
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

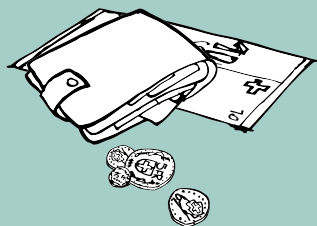
Sie wollen sich auf Weihnachten
einstimmen.

Es stört Sie nicht, wenn es kalt ist.

Dienstag	16.30 bis 20.00 Uhr
-----------------	----------------------------

November	24.
----------	-----

Kurs 8 St. Gallen



Leitung

Anina Jäger



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 55.–

Anmeldeschluss

5. Oktober 2026

Vorbereitung auf die Steuererklärung

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 im neuen Jahr
die Steuererklärung ausfüllen können.

Für wen

Sie wollen die Steuererklärung
vorbereiten.

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

November	03. 10. 17.
----------	-------------

Kurs 9 St. Gallen



Leitung

Kathrin
Thurnherr



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 60.–

Anmeldeschluss

28. September 2026

Kräutertee selber mischen



Bei Erkältungen, Bauchweh
oder Stress: Kräutertee ist
oft wohltuend.

Sie lernen verschiedene Kräuter und
Blüten kennen.

Sie lernen, wie man sie mischen kann
und was die einzelnen Kräuter bewirken.
Sie mischen Ihren eigenen Tee.

Am Schluss haben Sie
verschiedene Tee-Mischungen.
Damit Sie auch im Winter gesund bleiben.

Für wen

Sie interessieren sich für Kräuter.
Sie wollen sich etwas Gutes tun.

Mittwoch	18.00 bis 19.30 Uhr
----------	---------------------

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

November	04.
----------	-----

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. 300.–

Anmeldeschluss

27. Juli 2026

Mittwoch 17.30 bis 19.30 Uhr

August 19. 26.

September 02. 09. 16. 23.

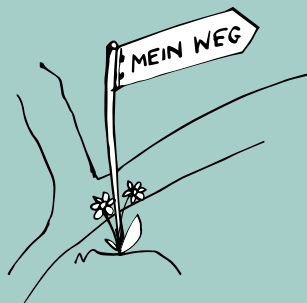
Oktober 21. 28.

November 04. 11. 18. 25.

Dezember 02. 09.

Hier
anmelden

Kurs 11 St. Gallen



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.

Leitung

Sibylla Strolz



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Pausenraum

Kosten

Fr. 50.–

Anmeldeschluss

3. August 2026

Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr
August	26.
September	30.
Oktober	28.
November	25.
Dezember	16.

Hier
anmelden

Kurs 12 St. Gallen



Leitung

Choekyi
Bruderer



Ort

Notkerschulhaus
Lindenstrasse 175
9016 St. Gallen
Schulküche

Kosten

Fr. 240.-

Anmeldeschluss

21. September 2026

Asiatisch kochen

Mögen Sie Curry?
Und essen Sie gerne asiatisch?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wir kochen einfache und feine Rezepte
aus fernen Ländern:
Thailand, Indien oder China.

Sie lernen viele Gewürze kennen:
Zum Beispiel Curry, Kreuzkümmel,
Koriander oder Kokosnuss-Milch.

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

Für wen

Sie wollen neue Rezepte kennenlernen.
Sie essen gerne asiatisch.

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

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

November	04. 11. 18. 25.
----------	-----------------

Hier
anmelden

Kurs 13 St. Gallen



Leitung

Anne-Marie
Weder



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 65.- ohne Bus-Billett

Anmeldeschluss

21. September 2026

Vom Apfel zum Saft

Mögen Sie Äpfel?
Nicht nur zum Essen,
sondern auch zum Trinken?
Dann kommen Sie mit
ins Mosterei-Museum nach Arbon.

Wir lernen, wie man aus Äpfeln
Saft und Most macht.
Wir erfahren viel über Apfel-Sorten.
Und wir lernen, wie wichtig Bienen
für Apfel-Bäume sind.

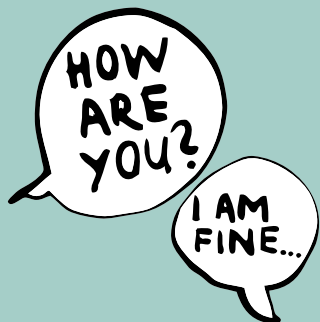
Für wen

Sie haben Freude an der Natur.

Mittwoch	17.30 bis 19.30 Uhr
Oktober	21.

Samstag	12.45 bis 16.45 Uhr
Oktober	24.

Kurs 14 St. Gallen



Leitung

Manuela Alber
Ryser



Ort

Aida
Merkurstrasse 2
9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 280.–

Anmeldeschluss

27. Juli 2026

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.

Hier
anmelden

Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr

August	27.
September	03. 10. 17. 24.
Oktober	22. 29.
November	05. 12. 19. 26.
Dezember	03. 10.

Kurs 15 St. Gallen



Leitung

Jeannine
Del Vecchio



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 65.- mit
2 gedruckten Fotos

Anmeldeschluss

19. Oktober 2026

Weihnachts-Lichter fotografieren



Im Advent funkeln mehr als 700 Sterne über der Stadt St. Gallen.

Wir fotografieren die Sterne und die Weihnachts-Lichter.

Wir besuchen die Sternen-Vernissage. Sie lernen, wie man schöne Fotos macht. Sie lernen, wie man Fotos bearbeitet. Die Kursleiterin unterstützt Sie.

Am Schluss dürfen Sie Ihr Lieblingsfoto ausgedruckt mit nach Hause nehmen.

Für wen

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

Hier
anmelden

Donnerstag 17.30 bis 19.00 Uhr

November 19. 26.

Dezember 03. 10.

Kurs 16 St. Gallen/Zürich



Leitung

Anne-Marie
Weder



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 95.- ohne Zug-Billet

Anmeldeschluss

5. Oktober 2026

Besuch im Fernseh-Studio SRF

Wollen Sie wissen, wie Fernsehen funktioniert?

In diesem Kurs erfahren Sie, wie eine Sendung gemacht wird. Zum Beispiel die Tagesschau. Oder das Sport-Panorama.

Und Sie erfahren, wie ein Fernseh-Studio aussieht. Wir besuchen das Schweizer Fernsehen in Zürich.

Sie können Fragen stellen.

Für wen

Sie interessieren sich fürs Fernsehen.



Mittwoch **17.30 bis 19.00 Uhr**

November 04. 11.

Freitag **11.30 bis 17.30 Uhr**

November 13.

Kurs 17 St. Gallen



Leitung

Martin Manser



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 50.– ohne Eintritte
und Getränke

Anmeldeschluss

27. Juli 2026

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

August 21.

September 18.

Oktober 16.

November 20.

Dezember 11.

Hier
anmelden



Kurs 18 St. Gallen



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.

Leitung

Annerös Jäger



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 225.-

Anmeldeschluss

20. Juli 2026

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

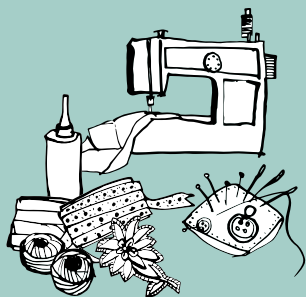
August	21.
--------	-----

September	04. 11. 18. 25.
-----------	-----------------

Oktober	02.
---------	-----



Kurs 19 St. Gallen



Leitung

Esther Jakob



Ort

Gewerbliche
Berufsschule Riethüsli
Demutstrasse 115
9012 St. Gallen

Kosten

Fr. 195.–

Anmeldeschluss

21. September 2026

Wir nähen eine Bauch-Tasche



Eine Bauch-Tasche ist praktisch.
Und nützlich.

Sie nähen sich eine spezielle
Bauch-Tasche aus schönen Stoffen.
Sie nähen mit der Nähmaschine.

Am Schluss ist jede Bauch-Tasche
ein Kunstwerk.

Für wen

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

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

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

November	06. 13. 20.
----------	-------------

Hier
anmelden



Kurs 20 St. Gallen



Leitung

Myrta Strub



Ort

Katholische
Kirchgemeinde
Gallusstrasse 34
9001 St. Gallen

Kosten

Fr. 120.–

Anmeldeschluss

21. September 2026

Wechseljahre – Was ist da los?

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

Wir lernen zum Beispiel:

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

Wir tauschen uns aus.

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

Für wen

Für Frauen ab etwa 45 Jahren.

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

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

November	06. 13. 20.
----------	-------------

Kurs 21 St. Gallen



Leitung

Christina Stark



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 130.- mit Eintritt
Kellerbühne

Anmeldeschluss

12. Oktober 2026

Märchen erleben in der Kellerbühne



In diesem Kurs hören
und erleben wir Märchen.

Viele Märchen kennen Sie
vielleicht noch von früher.
Wir lesen, erzählen und spielen
einfache Szenen nach.

Wir haben viel Spass zusammen.

Am letzten Kurstag besuchen wir
zusammen eine Märchen-Aufführung
in der Kellerbühne St. Gallen.

Für wen

Sie hören gerne Geschichten.

Hier
anmelden

Freitag	14.30 bis 16.30 Uhr
----------------	----------------------------

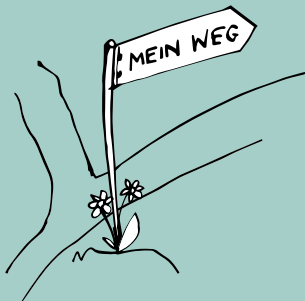
November	13. 20. 27.
----------	-------------

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

Sonntag	13.15 bis 16.00 Uhr
----------------	----------------------------

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

Kurs 22 St. Gallen



Leitung

Rebecca
Camenisch



Peter Grimm



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 130.- mit Zmittag

Anmeldeschluss

5. Oktober 2026

Selbstbestimmter leben im Alltag



Was heisst Selbstbestimmung im Alltag?
Was wünsche ich mir für meinen Alltag?
Was sind meine Bedürfnisse?

In diesem Workshop finden wir
das gemeinsam heraus.
Wir erzählen, wir hören zu, wir sammeln
Wünsche in einem Traum-Zirkel.

Wir sprechen auch über die UN-BRK.
Die UN-BRK ist eine Vereinbarung
über die Rechte von Menschen
mit Behinderungen.

Selbstvertretende erklären uns die UN-BRK.

Für wen

Für alle, die gerne selbstbestimmter
leben wollen.



Freitag 14.00 bis 17.00 Uhr

November 06.

Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr

November 07.

Kurs 23 St. Gallen



Leitung

Jeannine
Del Vecchio



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 85.- mit Zoo-Eintritt

Anmeldeschluss

24. August 2026

Fotokurs im Zoo



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 gehen in den Walter Zoo.
Im Zoo leben viele Tiere. Zum Beispiel
Löwen, Erdmännchen, Zebras oder Tiger.
Wir fotografieren die Tiere.

Die Kursleiterin unterstützt Sie
beim Fotografieren.

Für wen

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



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

September	22.
-----------	-----

Samstag	10.15 bis 14.15 Uhr
----------------	----------------------------

September	26.
-----------	-----



Hier
anmelden

Kurs 24 St. Gallen

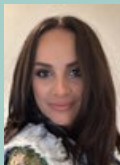


Leitung

Susanne Roth



Lorenza
Carpignano



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Pausenraum

Kosten

Fr. 100.– mit Essen,
ohne Getränke

Anmeldeschluss

28. September 2026

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
----------------	----------------------------

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

Kurs 25 Rehetobel



Leitung

Claudia
Künzler



Treffpunkt

Bushaltestelle Volg
9038 Rehetobel

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

24. September 2026

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.

- Was hören wir?
- Wie riecht es im Wald?
- Wie fühlen wir uns?

Vielleicht haben wir Lust,
ein Feuer zu machen.

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
----------------	----------------------------

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

Hier
anmelden



Kurs 26 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

19. Oktober 2026

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

November	21. 28.
----------	---------

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

Kurs 27 A+B Arbon



Leitung

Sailability.ch

Treffpunkt

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

Kosten

Fr. 65.– pro Tag,
mit Pizza

Anmeldeschluss

4. August 2026

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 beide Tage anmelden.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.
Es hat Regenschutz-Kleider.

Kurs A

Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr

August 15.

[Anmeldung](#)

Kurs B

Sonntag 10.00 bis 16.00 Uhr

August 16.

[Anmeldung](#)

Kurs 28 St. Gallen



Leitung

Kathrin
Thurnherr



Ort

Aida
Merkurstrasse 2
9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 140.-

Anmeldeschluss

21. September 2026

Kleine Weihnachts- Geschenke selber machen



Dieser Kurs ist für alle,
die gerne kreativ sind.

Sie stellen kleine Sachen
zum Verschenken her.
Sie können die Sachen natürlich
auch für sich behalten.

Wir arbeiten mit verschiedenem Material.
Zum Beispiel mit Knet-Masse, Papier,
dicken Schnüren oder mit Filz.

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

Für wen

Sie haben Freude am Handwerken.
Sie wollen kleine Geschenke herstellen.



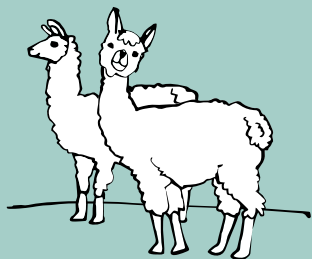
Samstag	13.30 bis 16.00 Uhr
----------------	----------------------------

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

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

Hier
anmelden

Kurs 29 Rorschach



Leitung

Claudia
Künzler



Treffpunkt

Bahnhof
beim Avec-Shop
Churerstrasse 117
9400 Rorschach

Kosten

Fr. 65.- mit Zmittag und
Heidener-Bähnli

Anmeldeschluss

23. Juli 2026

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 14.30 Uhr
----------------	----------------------------

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

Kurs 30 Rorschach



Leitung

Anne-Marie
Weder



Treffpunkt

Bahnhof
Rorschach Hafen
beim Kiosk vor dem
Hafen-Buffer

Kosten

Fr. 70.– mit
Schiffs-Billet

Anmeldeschluss

5. Oktober 2026

Lindauer Hafen-Weihnacht



Weihnachtsmärkte gibt es viele.
Eine Hafen-Weihnacht gibt es nur
in Lindau.

Wir fahren mit dem Schiff über den
Bodensee nach Lindau.
In Lindau gibt es viele Markt-Stände
und funkelnde Lichter.

Wir hören Weihnachts-Musik und
besuchen den Märchenwald.
Wir lassen uns von der schönen
Stimmung verzaubern.

Für wen

Sie wollen sich auf Weihnachten
einstimmen.
Es stört Sie nicht, wenn es kalt ist.

Samstag	14.00 bis 20.15 Uhr
Dezember	05.



Hier
anmelden

Kurs 31 Rehetobel



Wildkräuter sammeln und kochen

In diesem Kurs lernen Sie einfache
Rezepte kennen mit Wildkräutern.

Wir machen zum Beispiel ein Basilikum-
Pesto, Apfel-Focaccia mit Rosmarin oder
eine kalte Gurkensuppe mit Pfefferminz.

Und wir trinken feinen Tee aus Kräutern.

Für wen

Sie interessieren sich für Wildkräuter.
Sie können 1 Stunde laufen.

Leitung

Claudia
Künzler



Treffpunkt

Bushaltestelle Volg
9038 Rehetobel

Kosten

Fr. 250.–

Anmeldeschluss

20. August 2026

Samstag	10.15 bis 15.15 Uhr
----------------	----------------------------

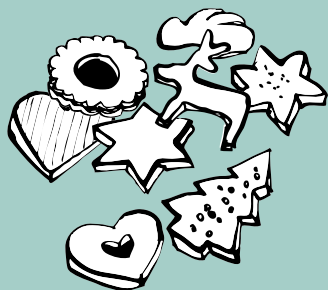
September	19. 26.
-----------	---------

Oktober	03. 10. 17.
---------	-------------

Hier
anmelden



Kurs 32 St. Gallen



Leitung

Christina
Stark



Ort

Schulhaus Bürgli
Notkerstrasse 24
9000 St. Gallen
Schulküche

Kosten

Fr. 225.–

Anmeldeschluss

15. Oktober 2026

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

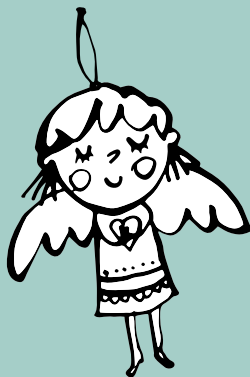
Dezember	05. 12.
----------	---------



Hier
anmelden



Kurs 33 St. Gallen



Leitung

Esther Jakob



Ort

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer/
Pausenraum

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

1. Oktober 2026

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
----------------	----------------------------

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

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

Kurs 34 A+B St. Gallen



Leitung

Maria Tiziani



Ort

Restaurant
Militärkantine
Kreuzbleicheweg 2
9000 St.Gallen

Kosten

Kostenlos
ohne Getränke + Essen

Anmeldeschluss

Kurs A: 10. August 2026
Kurs B: 16. November

Kontakte knüpfen im «Café mit Herz»



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

Wir treffen uns im Restaurant Militärkantine.
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.

Kurs A

Samstag 14.00 bis 16.00 Uhr

August 22.

[Anmeldung](#)

Kurs B

Samstag 14.00 bis 16.00 Uhr

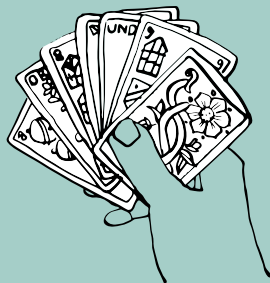
November 28.

[Anmeldung](#)

Hier
anmelden



Kurs 35 St. Gallen



Leitung

Brigitte Heller



Ort

Restaurant
Militärkantine
Kreuzbleicheweg 2
9000 St.Gallen

Kosten

Fr. 55.– ohne Getränke
und Zvieri

Anmeldeschluss

20. Juli 2026

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 15.

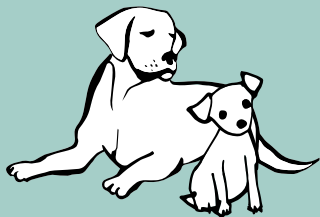
September 19.

Oktober 17.

November 14.

Dezember 12.

Kurs 36 Gais



Leitung
Anne-Marie
Weder



Treffpunkt
Bahnhof
9056 Gais

Kosten
Fr. 35.–

Anmeldeschluss
17. August 2026

Besuch auf der Streichelfarm



Haben Sie gerne Tiere?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wir besuchen die Streichelfarm in Gais.
Auf der Streichelfarm leben viele Tiere.
Zum Beispiel Schafe, Geissen,
Wellensittiche, Katzen, Säuli oder Enten.

Sie dürfen die Tiere streicheln,
wenn Sie möchten.

Wir machen zusammen ein Picknick.

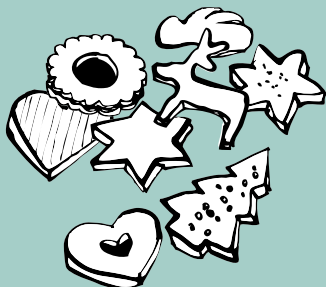
Für wen

Sie haben gerne Tiere.
Sie können 1 Stunde mit Pause laufen.

Samstag	13.30 bis 17.00 Uhr
September	12.



Kurs 37 A + B Wattwil



Leitung

Evi Walther



Ort

Schulhaus Grüenau
Grüenastrasse 13
9630 Wattwil
Schulküche

Kosten

Fr. 200.– pro Kurs

Anmeldeschluss

28. September 2026

Weihnachts-Bäckerei

Lebkuchen, Pralinen oder
salziges Weihnachts-Gebäck:
In diesem Kurs können Sie
alles machen.

Sie rühren, kneten und backen.
Es wird duften wie in einer Bäckerei.

Wir machen auch einen Apéro
und wir mixen einen feinen Drink.

Zusammen geniessen wir
die selbstgemachten Sachen.

Für wen

Sie backen gerne.
Sie wollen essbare Geschenke herstellen.

Kurs A

Montag 17.45 bis 20.15 Uhr

Oktober 26. [Anmeldung](#)

November 02. 09. 16. 23.

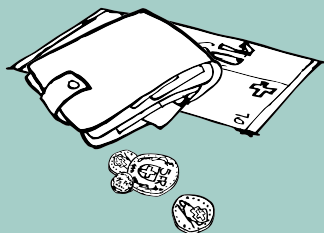
Kurs B

Dienstag 17.45 bis 20.15 Uhr

Oktober 27. [Anmeldung](#)

November 03. 10. 17. 24.

Kurs 38 Wattwil



Leitung

Marco Gisler



Ort

Pro Infirmis
Bahnhofstrasse 20
9630 Wattwil
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 25.–

Anmeldeschluss

27. August 2026

Ergänzungsleistungen verstehen

Wir reden 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.

Dienstag	16.00 bis 17.30 Uhr
-----------------	----------------------------

September	29.
-----------	-----

Oktober	06.
---------	-----

Hier
anmelden



Kurs 39 Wattwil



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.

Leitung

Christina Stark



Ort

Kath. Pfarreizentrum
Grüenauweg 4
9630 Wattwil

Kosten

Fr. 50.–

Anmeldeschluss

20. Juli 2026

Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr

August 20.

September 24.

Oktober 22.

November 19.

Dezember 10.



Kurs 40 Ebnat-Kappel



Leitung

Susanne Roth



Ort

Bewegungsraum
Ebnaterstrasse 50
9642 Ebnat-Kappel

Kosten

Fr. 215.–

Anmeldeschluss

20. Juli 2026

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	20.	27.
September	03.	10. 17. 24.
Oktober	22.	29.
November	05.	12. 19. 26.
Dezember	03.	10.

Kurs 41 Wil



Leitung

Bernadette
Widmer



Ort

Pro Senectute
Obere Bahnhofstrasse 36
9500 Wil

Kosten

Fr. 120.–

Anmeldeschluss

5. Oktober 2026

Älter werden – was bedeutet das?



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

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

Bald werde ich pensioniert.
Was heisst das für mich?

Für wen

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

Freitag	09.00 bis 11.00 Uhr
Oktober	30.
November	06. 13. 20. 27.



Hier
anmelden

Kurs 42 Gais



Leitung

Claudia
Künzler



Ort

Hotel Idyll Gais
Möser 4
9056 Gais

Kosten

Fr. 220.–
im Einzelzimmer

Anmeldeschluss

28. September 2026

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

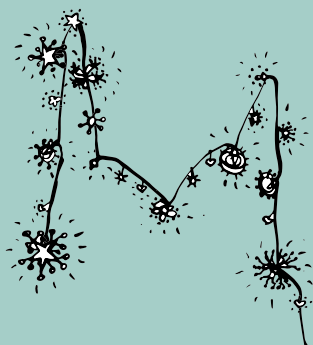
Für alle Frauen, die sich gerne entspannen.
Das Hotel ist nicht rollstuhl-gängig.

Samstag, 31. Oktober, 10.30 bis

Sonntag, 1. November, 16.00 Uhr



Kurs 43 Buchs



Leitung

Katrin Sutter



Ort

Kath. Kirchgemeinde
Pfrundgutstrasse 5
9470 Buchs

Kosten

Fr. 70.-

Anmeldeschluss

5. Oktober 2026

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	02. 09. 16.



Kurs 44 A+ B Buchs



Leitung

Anina Boiger



Ort

MPA Berufs- und
Handelsschule
Wiedenstrasse 50A
9470 Buchs

Kosten

Fr. 65.– pro Kurs

Anmeldeschluss

Kurs A: 20. Juli 2026

Kurs B: 28. September

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 gut das tut.

Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper
etwas Gutes tun.

Kurs A

Montag 17.30 bis 18.30 Uhr

August 17. 24. 31. [Anmeldung](#)

September 07. 14. 21.

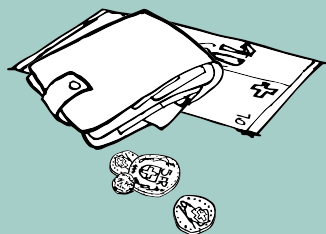
Kurs B

Montag 17.30 bis 18.30 Uhr

Oktober 26. [Anmeldung](#)

November 02. 09. 16. 23. 30.

Kurs 45 Altstätten



Leitung

Susanne
Troller



Ort

Pro Senectute
Bahnhofstrasse 15
9450 Altstätten

Kosten

Fr. 25.–

Anmeldeschluss

10. August 2026

Ergänzungsleistungen verstehen



Wir reden an zwei Nachmittagen
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.



Donnerstag 16.00 bis 17.30 Uhr

September 10. 17.



Hier
anmelden



Kurs 46 Schaan



Pizza und Pasta

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. 200.–

Anmeldeschluss

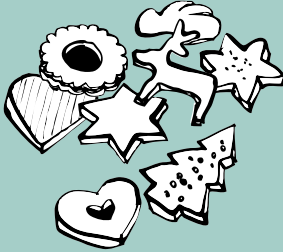
20. Juli 2026

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

August	20. 27.
--------	---------

September	10. 17. 24.
-----------	-------------

Kurs 47 Schaan



Leitung

Werner Vögel



Ort

Gemeinschaftszentrum
Resch
Duxgass 28
9494 Schaan

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

19. Oktober 2026

Weihnachts-Bäckerei

Hier
anmelden



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 19. 26.

Dezember 03. 10.

Kurs 48 Buchs



Leitung

Katrin Sutter



Treffpunkt

Bahnhof
vor der Post
Bahnhofplatz 3
9470 Buchs

Kosten

Fr. 50.– ohne Eintritte
und Getränke

Anmeldeschluss

20. Juli 2026

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

August 20.

September 17.

Oktober 22.

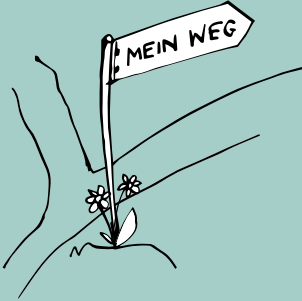
November 19.

Dezember 10.

Hier
anmelden



Kurs 49 Sargans



Leitung

Rebecca
Camenisch



Peter Grimm



Ort

Pro Infirmis
Neue Wangserstrasse 7
7320 Sargans
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 130.- mit Zmittag

Anmeldeschluss

26. Oktober 2026

Selbstbestimmter leben im Alltag



Was heisst Selbstbestimmung im Alltag?
Was wünsche ich mir für meinen Alltag?
Was sind meine Bedürfnisse?

In diesem Workshop finden wir
das gemeinsam heraus.
Wir erzählen, wir hören zu, wir sammeln
Wünsche in einem Traum-Zirkel.

Wir sprechen auch über die UN-BRK.
Die UN-BRK ist eine Vereinbarung
über die Rechte von Menschen
mit Behinderungen.

Selbstvertretende erklären uns die UN-BRK.

Für wen

Für alle, die gerne selbstbestimmter
leben wollen.

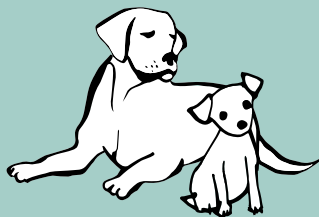


Freitag	14.00 bis 17.00 Uhr
November	27.

Samstag	10.00 bis 16.00 Uhr
November	28.

Hier
anmelden

Kurs 50 Altstätten



Leitung

Susi Milz



Ort

Kath. Kirchgemeinde
Engelgasse 1
9450 Altstätten

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

7. September 2026

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.

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

Oktober	03. 10. 17. 31.
---------	-----------------

Kurs 51 Altstätten



Leitung

Annerös Jäger



Ort

Kath. Kirchgemeinde
Engelgasse 1
9450 Altstätten

Kosten

Fr. 225.-

Anmeldeschluss

28. September 2026

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.

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

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

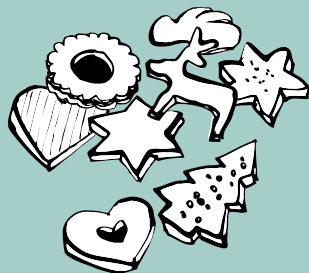
November	07. 14. 21. 28.
----------	-----------------

Hier
anmelden

Hier
anmelden



Kurs 52 Rebstein



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.

Leitung

Katrin Sutter



Ort

Oberstufe
Rebstein-Marbach
Ergetenstrasse 40
9445 Rebstein

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

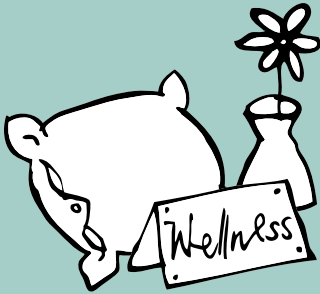
19. Oktober 2026

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

November	21. 28.
----------	---------

Dezember	05. 12.
----------	---------

Kurs 53 A + B St. Margrethen



Leitung

Susanne Roth



Treffpunkt

Bahnhof
9430 St. Margrethen

Kosten

Fr. 290.– Einzelzimmer,
mit Essen und 2 Eintritten;
ohne Getränke

Anmeldeschluss

Kurs A: 10. August 2026
Kurs B: 28. September

Wellness-Wochenende in St. Margrethen

An diesem Wochenende genießen wir.

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.

Kurs A

Anmeldung

Samstag, 26. September, 13.30 Uhr bis
Sonntag, 27. September, 16.00 Uhr

Kurs B

Anmeldung

Samstag, 14. November, 13.30 Uhr bis
Sonntag, 15. November, 16.00 Uhr

Kurs 54 A + B Uznach/Sargans



Leitung

Betti Riemer



Ort

Kurs A:

Stiftung Profil Uznach

Kurs B:

Pro Infirmis Sargans

Kosten

Fr. 35.– pro Kurs

Anmeldeschluss

Kurs A: 10. August 2026

Kurs B: 28. August 2026

Wohlfühl-Abend mit Nacken-Massage



Haben Sie Verspannungen im Nacken-Bereich?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich entspannen und neue Kraft finden können.

Sie lernen einfache Massage-Griffe. Sie massieren andere Teilnehmende. Und andere Teilnehmende massieren Sie.

Für wen

Sie lernen Entspannungs-Übungen für den Alltag.

Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub Glarus–St. Gallen

Kurs A

Anmeldung

Dienstag 17.30 bis 20.30 Uhr

September 22.

Kurs B

Anmeldung

Dienstag 17.30 bis 20.30 Uhr

September 29.

Kurs 55 Sargans



Leitung

Anja Bähring



Ort

Primarschule Böglifeld
Wettistrasse 1
7320 Sargans

Kosten

Fr. 135.–

Anmeldeschluss

16. September

Herbstliche Gerichte



Wir kochen verschiedene
Herbst-Gerichte.

Zum Beispiel: Eintopf mit Fleisch oder
vegetarisch, Kürbis-Gnocchi, Kartoffel-
Rüebli-Gratin oder einen Hack-Braten
mit Kartoffel-Stock.

Und vielleicht auch etwas Feines
mit Pilzen.

Für wen

Sie kochen gerne.

Sie wollen neue Rezepte kennenlernen.

Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub
Glarus-St. Gallen

Dienstag	17.30 bis 20.30 Uhr
-----------------	----------------------------

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

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

A circular button with a white border and a light blue background. Inside, the text "Hier anmelden" is written in a dark blue font. A white hand cursor icon is pointing towards the bottom right of the button.

Hier
anmelden

Kurs 56 Sargans



Leitung

Anja Bähring



Ort

Primarschule Böglifeld
Wettistrasse 1
7320 Sargans
Schulküche

Kosten

Fr. 35.–

Anmeldeschluss

20. Oktober 2026

Grittibänzen backen



Sie lernen, wie man einen Teig herstellt.
Sie formen Ihren Grittibänz so,
wie es Ihnen gefällt.
Sie backen feine Grittibänzen.

Es wird duften wie in einer Bäckerei.
Sie dürfen die Grittibänzen
nach Hause nehmen.

Für wen

Sie backen gerne.

Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub
Glarus-St. Gallen

Hier
anmelden

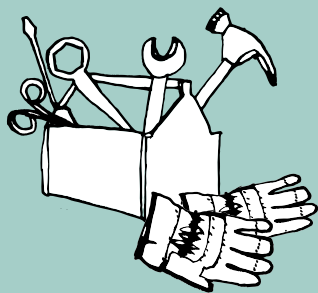


Dienstag 17.30 bis 20.30 Uhr

November 24.

Hier
anmelden

Kurs 57 Uznach



Leitung

Susanna
Hämmerli



Ort

Stiftung Profil,
Arbeit und Handicap
Zürcherstrasse 11
8730 Uznach

Kosten

Fr. 50.–

Anmeldeschluss

28. August 2026

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 wichtigen
Unterlagen Sie brauchen.

Sie erfahren, wie der Arbeits-Markt
aussieht.

Sie lernen, wie Sie sich gut
vorbereiten können.

Für wen

Sie möchten wissen,
wie man nach Arbeit sucht.

Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub
Glarus-St. Gallen

Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr
-----------------	----------------------------

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

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

Kurs 58 Uznach



Leitung

Regula Weber



Ort

Stiftung Profil,
Arbeit und Handicap
Zürcherstrasse 11
8730 Uznach

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

5. August 2026

Federleicht schreiben

Haben Sie Freude am Schreiben?
Möchten Sie Ihre Phantasien oder
erlebte 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 Bildungsclub
Glarus-St. Gallen

Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr
-----------------	----------------------------

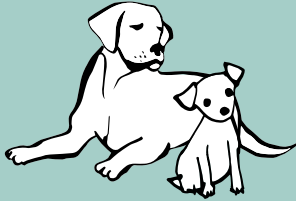
September	09. 23.
-----------	---------

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



Hier
anmelden

Kurs 59 Uznach



Leitung

Sandra
Mächler



und Nando



Ort

Stiftung Profil,
Arbeit und Handicap
Zürcherstrasse 11
8730 Uznach

Kosten

Fr. 45.–

Anmeldeschluss

10. August 2026

Sicherer Umgang mit Hunden



Sie haben gerne Hunde.
Und Sie möchten richtig umgehen
mit diesen Tieren.

In diesem Kurs lernen Sie:
Was der Hund mag und was nicht.
Sie lernen richtig zu reagieren,
wenn ein Hund Sie anbellt.

Sie dürfen den Hund an der Leine führen.
Und Sie dürfen ihn streicheln.

Für wen

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

Hinweis

Sie brauchen keinen eigenen Hund.
Organisiert vom Bildungsclub
Glarus-St. Gallen



Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr

September 10. 24.

Kurs 60 Sargans



Leitung

Katharina
Ihde



Ort

Pro Infirmis
Neue Wangserstrasse 7
7320 Sargans
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2026

Umgang mit meinen Gefühlen



Der Mensch hat viele 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 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 möchten Ihre Gefühle besser
kennenlernen.

Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub
Glarus-St. Gallen



Freitag	09.00 bis 11.00 Uhr
---------	---------------------

August	21.
--------	-----

September	25.
-----------	-----

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

Vielen Dank für die Unterstützung

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

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

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

Wir danken allen herzlich, die den Bildungsclub unterstützen:

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

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

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

Anmeldung

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

Anrede: Herr Frau

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

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

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

Und das Merkblatt zum Daten-Schutz. Sie finden es hier: www.bildungsclub.ch/Daten

Hier falten

Bitte
frankieren

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