

pro infirmis

Bildungsclub St. Gallen – Appenzell

Kurs-Programm

Herbst und
Winter 2020





Adresse

Pro Infirmis St. Gallen-Appenzell

Bildungsclub

Poststrasse 23

Postfach 1544

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 Medien





**Bildungsclub:
Kurse für Menschen mit
und ohne Beeinträchtigung.**

**In den Kursen können Sie
neue Dinge lernen.
Tanzen, Malen, Kochen, Sprachen,
Werken, Computer, Singen ...**

**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.**

**Die Kurse sind für Menschen
ab 18 Jahren.**



**Alle Texte sind in leichter Sprache geschrieben.
Wenn Sie die Texte in grosser Schrift besser lesen können,
finden Sie auf www.proinfirmis.ch eine grössere Version.**

Kurs-Übersicht

St. Gallen

Kurs-Nr.

MONTAG

| | | |
|-------------------|--|---|
| Playback-Show | | 1 |
| Spanisch lernen | | 2 |
| Gruppe Mitsprache | | 3 |

DIENSTAG

| | | |
|---------------------------------|-----|-------|
| Zirkus und Zaubereien | NEU | 4 |
| Wort-Spiele und Geschichten | | 5 |
| Bewegung und Entspannung | | 6 |
| Whatsapp, E-Mail und Sicherheit | | 7 |
| Bewegung, Spiel und Musik | NEU | 8 A+B |

MITTWOCH

| | | |
|--|-----|----|
| Eine Arbeit im 1. Arbeitsmarkt | | 9 |
| Gemeinsam musizieren | | 10 |
| Englisch Grund-Wissen | | 11 |
| Freies Tanzen | | 12 |
| Spass am Lesen und Schreiben entdecken | | 13 |
| Yoga mit Fantasie-Reisen | | 14 |
| Kerzen selber machen | NEU | 15 |

DONNERSTAG

| | |
|--------------------------------|----|
| Weihnachts-Bäckerei | 16 |
| Let's move! | 17 |
| Englisch Fortgeschritten | 18 |
| Feines aus der Schweizer Küche | 19 |
| Nähen | 20 |
| Billard | 21 |

FREITAG

| | | |
|---------------------------------------|------------|----|
| Dessert-Träume | NEU | 22 |
| Stricken und Häkeln | | 23 |
| Älter werden – was bedeutet das? | | 24 |
| Ein Nacht-Wächter erzählt Geschichten | NEU | 25 |
| Humor und Lebens-Freude | NEU | 26 |
| Ich mache mich schön | | 27 |

SAMSTAG

| | | |
|---|------------|----------|
| Jassen lernen | | 28 |
| Was Hunde mögen | | 29 |
| Malen und Drucken | | 30 A + B |
| Wolf, Käse und Zeppelin | NEU | 31 |
| Besuch im Flieger-Museum | NEU | 32 A + B |
| Dessert-Träume | NEU | 33 |
| Tanzen am Samstag | | 34 |
| Begegnung mit Schlangen | NEU | 35 |
| Die Polizei gibt Tipps für Rollstuhl-Fahrer | NEU | 36 A–C |
| Kapitän sein auf einem Segel-Schiff | | 37 A–D |

Kurs-Übersicht Fortsetzung

| Appenzellerland | | | Kurs-Nr. |
|------------------------|-----------------------|------------|-----------------|
| MO | Freies Malen | NEU | 38 A + B |
| SA | Mit Geissen unterwegs | | 39 |
| SA | Pizza-Nachmittag | | 40 |

| Wattwil, Ebnat-Kappel, Uznach | | | Kurs-Nr. |
|--------------------------------------|-------------------------------|------------|-----------------|
| DI | Von der Suppe bis zum Dessert | | 41 |
| DI | Weihnachts-Bäckerei | | 42 |
| MI | Hand-Lettering | NEU | 43 |
| DO | Sing-Treff | | 44 |
| DO | Tanzen | | 45 |

| Altstätten, Widnau, Balgach, Rebstein | | | Kurs-Nr. |
|--|-------------------------------|------------|-----------------|
| MO | Atmen, bewegen und entspannen | NEU | 46 A + B |
| MI | Malen und entspannen | | 47 |
| SA | Pizza-Plausch | NEU | 48 |
| SA | Glacé, Cremes und Torten | | 49 |

| Buchs | | | Kurs-Nr. |
|--------------|--------------------------------|--|-----------------|
| MI | Feines aus der Schweizer Küche | | 50 |
| DO | Mailänderli und Grittibänz | | 51 |

Wochenend-Kurs

Kurs-Nr.

FR-SO Gesundheits-Tage in Bad Reuthe

52

Musikzentrum Klubschule Migros

Kurs-Nr.

Einzel-Unterricht: Ein Instrument lernen

53

Ausgeh-Tipps

DI Lodi goo

SA Disco Diverso in St. Gallen

SA Summerwave Trogen



STIFTUNG

DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Menschen
mit Behinderungen

Kurs 1 St. Gallen



Leitung
Alessandro
Zuffellato



Ort
Kirchgemeindehaus
St. Georgen
Demutstrasse 20
9000 St. Gallen
kleiner Saalteil

Kosten
Fr. 210.–

Anmeldeschluss
21. September 2020

Playback-Show

In diesem Kurs singen Sie
Schlager, Rock oder Pop-Musik.

Sie stehen auf der Bühne.
Und Sie singen mit Mikrofon.
Sie lernen vor Publikum aufzutreten.

Für wen

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

Am 24. November 2020

treten wir im Freizeit-Treff Lodigoo auf.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Montags | 18.00 bis 20.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|

| | |
|---------|---------|
| Oktober | 19. 26. |
|---------|---------|

| | |
|----------|---------------------|
| November | 02. 09. 16. 23. 30. |
|----------|---------------------|

| | |
|----------|---------|
| Dezember | 07. 14. |
|----------|---------|

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

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

Kurs 2 St. Gallen



Leitung
Marion
Martinez



Ort
Gewerbliche
Berufsschule
Klosterhof 5
9000 St. Gallen
KH 2

Kosten
Fr. 260.–
inkl. Unterlagen

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Spanisch lernen

Sie möchten gerne Spanisch lernen?
Und Länder kennenlernen,
in denen man Spanisch spricht?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Sie lernen:

- Wie man auf Spanisch Hoi und Tschau sagt.
- Wie Farben, Zahlen und Tiere heissen.
- Wie man im Restaurant etwas zu essen bestellt.

In diesem Kurs sprechen,
tanzen und basteln Sie.

Für wen

Sie möchten eine Fremdsprache lernen.
Sie können lesen.

| Montags | 18.00 bis 20.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|
| August | 17. 24. 31. |
| September | 07. 14. 21. |
| Oktober | 19. 26. |
| November | 02. 09. 16. 23. |

Kurs 3 St. Gallen



Leitung
Alice Bravo



Ort
Pro Infirmis
St. Gallen – Appenzell
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 50.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Gruppe Mitsprache St. Gallen

Wir sind eine Gruppe mit Personen, die den Selbstvertreter-Kurs gemacht haben.

Es gibt aber auch Teilnehmende, die den Kurs nicht gemacht haben.

Wir treffen uns einmal im Monat.

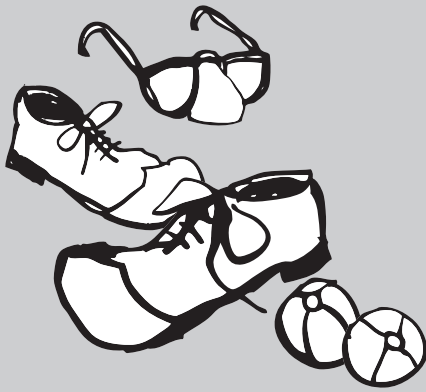
Wir reden miteinander.
Über Dinge, die uns wichtig sind:
Beim Wohnen, beim Arbeiten,
in unserer Freizeit.

Gemeinsam werden wir stark.

Für wen
Sie möchten Ihr Leben
selber gestalten lernen.

| Montags | 18.00 bis 20.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|
| August | 17. |
| September | 14. |
| Oktober | 26. |
| November | 16. |
| Dezember | 07. |

Kurs 4 St. Gallen



Leitung
Bea Weniger



Ort
Primarschule Heimat
Heimatstrasse 9
9008 St. Gallen
Zimmer E4
Musikzimmer

Kosten
Fr. 240.–

Anmeldeschluss
21. September 2020

Zirkus und Zaubereien



Jeder Mensch kann
etwas besonders gut.

Zum Beispiel einen Clown spielen.
Oder mit Bällen jonglieren.
Oder zaubern.
Oder tanzen.

In diesem Kurs üben Sie
kleine und grosse Kunststücke.
Sie lernen einfache Zaubertricks.

Am Schluss treten wir
vor Publikum auf.

Für wen
Sie schlüpfen gerne in andere Rollen.
Sie möchten entdecken,
was Sie besonders gut können.

| | |
|------------------|----------------------------|
| Dienstags | 18.00 bis 20.30 Uhr |
|------------------|----------------------------|

| | |
|---------|-----|
| Oktober | 27. |
|---------|-----|

| | |
|----------|-----------------|
| November | 03. 10. 17. 24. |
|----------|-----------------|

| | |
|----------|---------|
| Dezember | 01. 08. |
|----------|---------|

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 14.00 bis 17.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|

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

Kurs 5 St. Gallen



Leitung

Anita
Obendrauf



Ort

Primarschule Spelterini
Sonnenstrasse 16
9000 St. Gallen
Zimmer 105

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

21. September 2020

Wort-Spiele und Geschichten

In diesem Kurs spielen wir mit Wörtern
und denken uns Geschichten aus.

Wir erfinden

- lustige Gespräche
- einen Helden oder eine Heldin
- eine fantastische Geschichte
- zauberhafte Verse

Und wir schreiben selber,
zusammen oder alleine.

Wir entdecken einen Schatz –
den Wort-Schatz.

Für wen

Sie können lesen und schreiben.
Sie mögen spannende Geschichten.
Rechtschreibung ist in diesem Kurs
nicht wichtig.

| | |
|------------------|----------------------------|
| Dienstags | 18.00 bis 20.00 Uhr |
| Oktober | 27. |
| November | 03. 10. 17. 24. |
| Dezember | 01. |

Kurs 6 St. Gallen



Leitung
Athena
Callister



Ort
Yoga-und
Shiatsu-Center
Schokoladenweg 10
9011 St. Gallen

Kosten
Fr. 155.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Bewegung und Entspannung

Sie lernen Ihren Körper besser kennen.
Sie stärken Ihre Muskulatur
und Ihre Körper-Haltung.

Sie verbessern Ihre Beweglichkeit
und Ihr Gleich-Gewicht.
Sie lernen Entspannungs-Übungen
kennen.
Sie spüren, wie gut das tut.

Für wen

Sie bewegen sich gerne.
Sie wollen sich und Ihrem Körper
etwas Gutes tun.

| Dienstags | 18.00 bis 19.00 Uhr |
|------------------|----------------------------|
| August | 11. 18. 25. |
| September | 01. 08. 15. 22. |
| Oktober | 20. 27. |
| November | 03. 10. 17. 24. |
| Dezember | 01. 08. |

Kurs 7 St. Gallen



Leitung

Walter Künzler



Ort

Pro Infirmis
St. Gallen – Appenzell
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

21. September 2020

Whatsapp, E-Mail und Sicherheit

Haben Sie ein Smartphone
oder ein Tablet?

In diesem Kurs lernen Sie,
was Ihr Gerät alles kann.

Sie lernen den Umgang mit Apps:
Zum Beispiel Whatsapp,
E-Mail oder Facebook.

Sie üben, wie man den Fahrplan
oder Google-Übersetzer bedient.
Wir reden über Sicherheit im Internet.
Sie können auch eigene Fragen stellen.

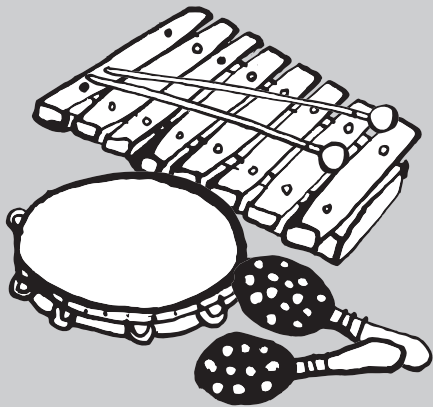
Für wen

Sie haben ein Smartphone
oder ein Tablet der Marke Samsung
oder Apple.

Sie können mit Ihrem Gerät umgehen.

| | |
|------------------|----------------------------|
| Dienstags | 18.00 bis 20.00 Uhr |
| Oktober | 27. |
| November | 03. 10. 17. |
| Dezember | 01. |

Kurs 8 A + B St. Gallen



Leitung
Claudia
Künzler



Ort
Evang. Kirchgemeinde
Centrum St. Mangen
Magnihalden 15
9004 St. Gallen
Vadianzimmer

Kosten
Fr. 110.– pro Kurs

Anmeldeschluss
Kurs A: 13. Juli 2020
Kurs B: 21. Sept. 2020

Bewegung, Spiel und Musik



Bewegen Sie sich gerne zu Musik?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Wir bewegen uns
zum Takt der Trommel.

Sie können verschiedene Instrumente
ausprobieren.
Wir singen gemeinsam Lieder.
Wir werden auch tanzen und spielen.
Sie können Ihre Lieblings-CD
mitbringen.

Für wen
Für Menschen mit und ohne Rollstuhl.
Sie bewegen sich gerne zu Musik.

Kurs A

Dienstags 18.00 bis 20.00 Uhr

August 18. 25.

September 01. 08. 15.

Kurs B

Dienstags 18.00 bis 20.00 Uhr

Oktober 27.

November 03. 10. 17. 24.

Kurs 9 St. Gallen



Leitung

Bruno
Schnellmann



Ort

Primarschule Spelterini
Sonnenstrasse 16
9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 170.–

Anmeldeschluss

3. August 2020

Eine Arbeit im 1. Arbeitsmarkt

Sie verbringen viel Zeit bei der Arbeit.
Darum ist es wichtig,
dass Ihnen Ihre Arbeit gefällt.

In diesem Kurs diskutieren Sie,
wo man überall arbeiten kann.
Sie besprechen,
was es dazu alles braucht.

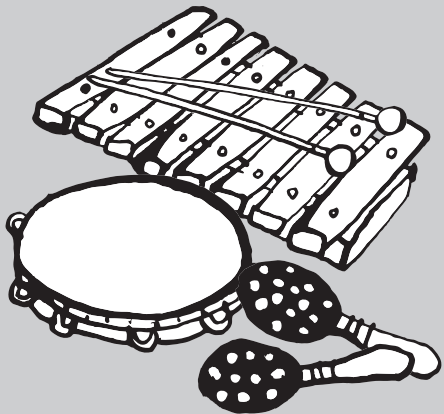
Und Sie erfahren,
wer Sie bei der Suche
nach einer neuen Arbeit
unterstützen kann.

Für wen

Sie interessieren sich für Arbeit.
Sie möchten Ihre Arbeitssituation
überdenken.

| Mittwochs | 18.00 bis 20.00 Uhr |
|------------------|----------------------------|
| September | 02. 09. 16. 23. |
| Oktober | 21. 28. |
| November | 11. 18. |

Kurs 10 St. Gallen



Leitung
Oliver Posch



Ort
Musikatelier
im Zentrum
Talhofstrasse 5
9000 St. Gallen

Kosten
Fr. 260.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Gemeinsam musizieren

Sie möchten mit anderen
Musik machen.

Sie möchten Instrumente
kennen lernen und ausprobieren.

Zum Beispiel Klavier oder Schlagzeug.
Haben Sie Lust zu singen?

In diesem Kurs ist alles möglich.
Wir erfinden zusammen eine Musik.
Wir spielen, was uns Freude macht.

Für wen

Sie haben Freude an Musik.
Sie möchten Neues ausprobieren.

| Mittwochs | 18.00 bis 20.00 Uhr |
|------------------|----------------------------|
| August | 19. 26. |
| September | 02. 09. 16. 23. |
| Oktober | 21. 28. |
| November | 04. 11. 18. 25. |

Kurs 11 St. Gallen



Leitung

Bea Weniger



Ort

Gewerbliche
Berufsschule
Klosterhof 5
9000 St. Gallen
KH 2

Kosten

Fr. 180.–
inkl. Unterlagen

Anmeldeschluss

21. September 2020

Englisch Grund-Wissen

In diesem Kurs lernen Sie:
Sich auf Englisch vorzustellen
und zu begrüßen.
Im Restaurant zu bestellen.
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 möchten etwas Neues lernen.
Sie können lesen und schreiben.

| Mittwochs | 18.00 bis 20.00 Uhr |
|------------------|----------------------------|
| Oktober | 28. |
| November | 04. 11. 18. 25. |
| Dezember | 02. 09. 16. |

Kurs 12 St. Gallen



Leitung
Alice Bravo



Ort
Primarschule Spelterini
Sonnenstrasse 16
9000 St. Gallen
Zimmer 312
Musikzimmer

Kosten
Fr. 245.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Freies Tanzen

In diesem Kurs tanzen Sie langsam und schnell, wild und ruhig.

Sie tanzen zu lauter und leiser Musik. Sie können Ihrem eigenen Rhythmus folgen. Alleine oder in der Gruppe.

Sie nehmen sich und Ihren Körper wahr.

Die Tanz-Abende tun dem Körper und der Seele gut.

Für wen
Sie tanzen und bewegen sich gerne.

| Mittwochs | 18.00 bis 20.00 Uhr |
|------------------|----------------------------|
|------------------|----------------------------|

| | |
|--------|---------|
| August | 19. 26. |
|--------|---------|

| | |
|-----------|-----------------|
| September | 02. 09. 16. 23. |
|-----------|-----------------|

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

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

Kurs 13 St. Gallen



Leitung

Anita
Obendrauf



Ort

Primarschule Spelterini
Sonnenstrasse 16
9000 St. Gallen
Zimmer 201

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

21. September 2020

Spass am Lesen und Schreiben entdecken

Sie möchten besser lesen
und schreiben können?

Wir machen Spiele mit Worten.
Wir lesen kurze Geschichten
und einfache Texte.

Wir reden über das Gelesene.
Wir schreiben selber:
Wörter, Sätze, Postkarten, Geschichten.

Für wen

Sie können einfache Sätze
lesen und schreiben.
Sie möchten lesen und schreiben üben.

| Mittwochs | 18.00 bis 20.00 Uhr |
|------------------|----------------------------|
| Oktober | 21. 28. |
| November | 04. 11. 18. 25. |
| Dezember | 02. 09. |

Kurs 14 St. Gallen



Leitung
Bernadette
Gubser



Ort
Kirchgemeindehaus
St. Georgen
Demutstrasse 20
9000 St. Gallen
Raum 3

Kosten
Fr. 155.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Yoga mit Fantasie-Reisen

Mit Yoga tanken Sie Kraft.
Und sie lernen, sich zu entspannen.

Sie trainieren auch Ihre Beweglichkeit.
Und Ihr Gleichgewicht.

Gemeinsam mit der Gruppe
gehen Sie auf eine Fantasie-Reise.
Sie spüren die Stille.

Yoga macht den Körper
und die Seele stark.
Und Yoga schenkt gute Laune.

Für wen
Sie bewegen sich gerne.
Sie möchten sich etwas Gutes tun.

| Mittwochs | 18.00 bis 19.15 Uhr |
|------------------|----------------------------|
| August | 19. 26. |
| September | 02. 09. 16. 23. |
| Oktober | 21. 28. |
| November | 04. 11. 18. 25. |

Kurs 15 St. Gallen



Leitung
Brigitte Heller



Treffpunkt
Pro Infirmis
St. Gallen – Appenzell
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 45.– inkl. Material

Anmeldeschluss
9. November 2020

Kerzen selber machen



Kerzen-Licht gehört zu Weihnachten wie Guetzli und Geschenke.

In diesem Kurs können Sie selber Kerzen ziehen. Wir sind in einem herzigen alten Haus. Kerzenziehen ist entspannend.

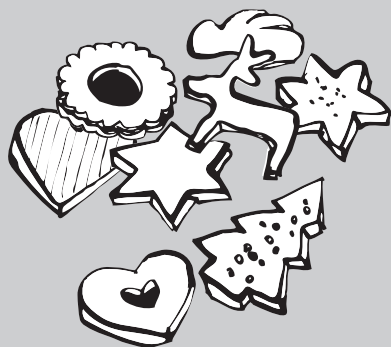
Sie dürfen verschiedene Farben wählen. Und Sie dürfen die Kerze schön verzieren.

Am Schluss ist jede Kerze ein Kunst-Werk.

Für wen
Sie möchten sich auf Weihnachten einstimmen. Sie sind gerne kreativ.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Mittwoch | 17.30 bis 20.30 Uhr |
| Dezember | 09. |

Kurs 16 St. Gallen



Leitung
Annerös
Jäger



Ort
Gewerbliche
Berufsschule
Turmgasse 6
9000 St. Gallen
TG 1 /2

Kosten
Fr. 165.–

Anmeldeschluss
19. Oktober 2020

Weihnachts-Bäckerei

Was gibt es Feineres als selbstgemachte
Weihnachts-Guetzli?

In diesem Kurs backen Sie
viele feine Sachen.
Zum Beispiel Grittibänzen,
Mailänderli und Zimtsterne.

Und Sie kochen
ein kleines Abendessen.
Zum Beispiel Suppe oder Salat.

Für wen
Sie backen gerne.

Donnerstags 18.00 bis 21.00 Uhr

November 19. 26.

Dezember 03. 10.

Kurs 17

St. Gallen



Leitung

Angelika
Thürlemann



Ort

Yoga- und
Shiatsu-Center
Schokoladenweg 10
9011 St. Gallen

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

13. Juli 2020

Let's move!

Sie wollen Ihrem Körper
etwas Gutes tun.

Sie bewegen sich gerne.

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Mit Musik trainieren Sie Ihren Körper.

Sie stärken Ihren Rücken.

Sie verbessern Ihr Gleich-Gewicht
und Ihre Beweglichkeit.

Und Sie lernen sich mit Yoga-Übungen
zu entspannen.

Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper
etwas Gutes tun.

Donnerstags 18.00 bis 19.15 Uhr

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

| | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|
| September | 03. | 10. | 17. | 24. |
|-----------|-----|-----|-----|-----|

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

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

| | | |
|----------|-----|-----|
| Dezember | 03. | 10. |
|----------|-----|-----|

Kurs 18 St. Gallen



Leitung
Manuela
Alber Ryser



Ort
Gewerbliche
Berufsschule
Klosterhof 5
9000 St. Gallen
KH 2

Kosten
Fr. 260.–
inkl. Unterlagen

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Englisch Fortgeschritten

Möchten Sie Ihr Englisch verbessern?

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

Sie üben zum Beispiel auf Englisch einzukaufen oder im Restaurant Essen zu bestellen. Sie lernen englische Wörter für die Ferien.

Für wen

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

Donnerstags 18.00 bis 20.00 Uhr

August 20. 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Kurs 19 St. Gallen



Leitung
Brunhild
Hartmeyer



Ort
Gewerbliche
Berufsschule
Turmgasse 6
9000 St. Gallen
TG 1/2

Kosten
Fr. 210.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Feines aus der Schweizer Küche

In diesem Kurs kochen Sie
verschiedene Schweizer Gerichte.

Zum Beispiel Geschnetzeltes mit Röstli,
Gehacktes und Hörnli oder
Berner Platte.

Die Kursleiterin macht Vorschläge.
Sie dürfen auch Gerichte wünschen.

Am letzten Abend dürfen Sie
einen Gast einladen.

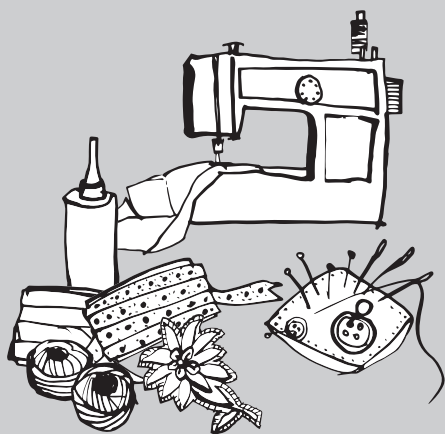
Für wen
Sie kochen gerne.
Sie essen gerne Schweizer Gerichte.

Donnerstags 18.00 bis 21.00 Uhr

August 13. 20. 27.

September 10. 17.

Kurs 20 St. Gallen



Leitung
Marianne
Wild-Falk



Ort
Gewerbliche
Berufsschule Riethüsli
Demutstrasse 115
9012 St. Gallen
K 258

Kosten
Fr. 210.– inkl. Material

Anmeldeschluss
21. September 2020

Nähen

Sie nähen Ihre
eigene Bauch-Tasche.

Sie können Stoffe
mit verschiedenen Farben
und Mustern wählen.

Sie können
eigene Ideen einbringen.
Es bleibt noch Zeit
für andere schöne Näh-sachen.

Für wen
Sie haben Freude am Nähen.
Sie trauen sich,
mit der Nähmaschine zu nähen.

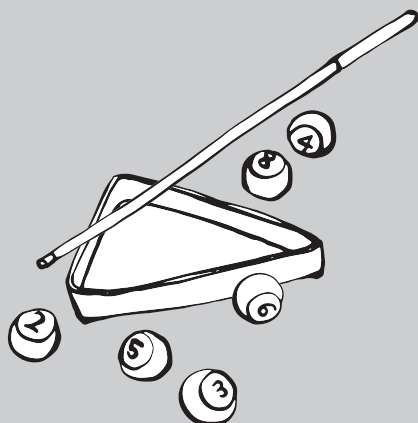
Donnerstags 18.00 bis 20.00 Uhr

Oktober 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10.

Kurs 21 Abtwil



Leitung

Bea Weniger



Ort

Freizeit Söntispark
Wiesenbachstrasse 9
9030 Abtwil

Kosten

Fr. 145.–

Anmeldeschluss

21. September 2020

Billard

Sie lernen die Regeln und Techniken vom Billard-Spiel kennen.

Der Stock heisst Queue.

Sie üben, wie Sie das Queue halten müssen.

Sie lernen auch, wie Sie die Kugel anstossen können. Damit die Kugel dorthin rollt, wo Sie möchten.

Sie machen auch kleine Turniere.

Für wen

Sie spielen gerne Billard.

| | |
|--------------------|----------------------------|
| Donnerstags | 18.00 bis 20.00 Uhr |
|--------------------|----------------------------|

| | |
|---------|-----|
| Oktober | 29. |
|---------|-----|

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

| | |
|----------|---------|
| Dezember | 03. 10. |
|----------|---------|

Kurs 22 St. Gallen



Leitung
Annerös
Jäger



Ort
Gewerbliche
Berufsschule
Turmgasse 6
9000 St. Gallen
TG 1/2

Kosten
Fr. 180.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Dessert-Träume



Dieser Kurs ist etwas
für Schleck-Mäuler.

Wir machen feine Desserts:
Zum Beispiel eine Crème.
Oder etwas aus Schoggi.
Etwas Fruchtiges oder
etwas Knuspriges.

Wir verzieren das Dessert schön
und geniessen es
bei einem Kaffee oder Tee.

Sie dürfen auch etwas
mit nach Hause nehmen.

Für wen
Sie lieben Süsses.
Sie lernen gern neue Rezepte kennen.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Freitags | 14.00 bis 16.30 Uhr |
| August | 21. 28. |
| September | 04. 11. 18. |

Kurs 23 St. Gallen



Leitung
Annerös
Jäger



Ort
Pro Infirmis
St. Gallen – Appenzell
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 220.– inkl. Material

Anmeldeschluss
21. September 2020

Stricken und Häkeln

Sie häkeln und stricken mit farbiger Wolle und schönem Garn.

Zum Beispiel warme Kleider:
Puls-Wärmer, Schal oder Mütze.

Oder andere Sachen wie
ein Dreieck-Tuch
oder eine praktische Tasche.
Sie arbeiten mit Strick- und
Häkel-Nadeln.

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.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Freitags | 14.00 bis 17.00 Uhr |
| Oktober | 23. 30. |
| November | 06. 13. 20. 27. |

Kurs 24 St. Gallen



Leitung
Bernadette
Widmer



Ort
Evang. Kirchgemeinde
Centrum St. Mangen
Magnihalden 15
9004 St. Gallen
Joh. Kessler-Zimmer

Kosten
Fr. 110.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

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?

In der Gruppe
entwickeln Sie Ideen.
Sie erzählen und hören zu.

Für wen
Für Männer und Frauen über 50.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Freitags | 14.30 bis 16.30 Uhr |
| August | 28. |
| September | 04. 11. 18. 25. |

Kurs 25 Bischofszell



Leitung

Brigitte Heller



Treffpunkt

Pro Infirmis

St. Gallen – Appenzell

Poststrasse 23

9001 St. Gallen

Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 45.– ohne Zugbillett

Anmeldeschluss

3. August 2020

Ein Nacht-Wächter erzählt Geschichten



In alten Zeiten gab es
noch keine Feuerwehr.

Und keine Polizei.

Damals beschützten Nacht-Wächter
die Menschen in den Städten.

Ein Nacht-Wächter nimmt uns
mit auf seinen Rundgang.

Wir spazieren durch
altes Gemäuer, Türme und Tore.

Und wir hören viele Geschichten:
spannende, gruselige und lustige.

Für wen

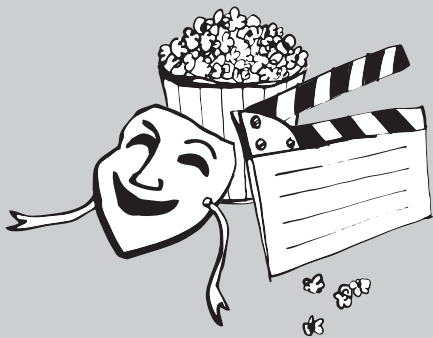
Sie interessieren sich für alte Zeiten.

Sie haben keine Angst im Dunkeln.

Freitag **16.30 bis 20.00 Uhr**

September 25.

Kurs 26 St. Gallen



Leitung
Astrid Karrer



Treffpunkt
Evang. Kirchgemeinde
Centrum St. Mangen
Magnihalden 15
9004 St. Gallen
Turnraum

Kosten
Fr. 160.–

Anmeldeschluss
21. September 2020

Humor und Lebens-Freude



Die rote Clown-Nase ist
die kleinste Maske der Welt.
In diesem Kurs dreht sich
alles um die rote Nase.

Wir machen Pop-Corn und schauen
Filme von Schweizer Clowns.
Wir suchen in der Bibliothek
Bücher zum Thema Clown und Humor.

Wir spielen selber
mit der roten Nase.
Und wir erleben,
wie gut uns Humor tut.

Für wen
Sie haben Freude an Humor und Komik.
Sie interessieren sich für Clowns.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Freitags | 14.00 bis 16.00 Uhr |
| Oktober | 23. 30. |
| November | 06. 13. 20. 27. |
| Dezember | 04. |

Kurs 27 St. Gallen



Leitung

Luzia Hassler



Ort

Pro Infirmis
St. Gallen – Appenzell
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 50.–

Anmeldeschluss

3. August 2020

Ich mache mich schön

Sie freuen sich, wenn Sie hübsch
aussehen?

Und Sie haben gerne Farben?

In diesem Kurs lernen Sie,
welche Farben zu Ihnen passen.

Sie finden heraus, welche Kleider
Ihnen besonders gut stehen.
Oder welche Kette und welcher Schal.

Sie erhalten Tipps, damit Sie
noch hübscher aussehen.

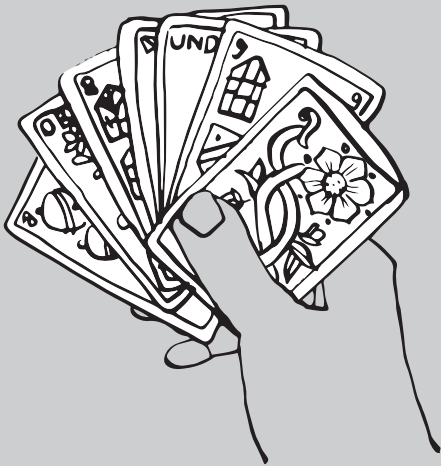
Für wen

Sie interessieren sich für Mode und
Farben.

Freitags **14.00 bis 16.00 Uhr**

September 04. 11.

Kurs 28 St. Gallen



Leitung
Bea Weniger



Ort
Restaurant
Militärkantine
Kreuzbleichweg 2
9000 St.Gallen

Kosten
Fr. 190.– inkl. Getränk
und Zvieri

Anmeldeschluss
21. September 2020

Jassen lernen

Jassen ist ein beliebtes Schweizer Spiel.

In diesem Kurs jassen Sie
in einem Restaurant.
Sie lernen die Jass-Karten kennen.
Und Sie lernen den Schellen-Jass
oder Schieber.

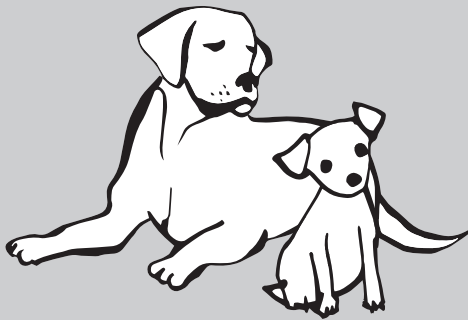
Am letzten Kurs-Tag
spielen Sie zusammen
mit anderen Jass-Profis ein Turnier.

Für wen

Sie spielen gerne.
Sie möchten jassen lernen.
Sie kennen die Zahlen.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Samstags | 14.00 bis 16.30 Uhr |
| Oktober | 31. |
| November | 07. 14. 21. 28. |
| Dezember | 05. |

Kurs 29 St. Gallen



Leitung
Susi Milz



Ort
Ökumenische
Gemeinde Halden
Rehetobelstrasse 89a
9016 St. Gallen

Kosten
Fr. 90.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

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.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Samstags | 14.00 bis 16.00 Uhr |
| August | 22. 29. |
| September | 12. 19. |

Kurs 30 A + B St. Gallen



Leitung
Steve Gähwiler



Ort
Atelier solidaire
1. Stock
Davidstrasse 40
9000 St. Gallen

Kosten
Fr. 125.– pro Kurs,
inkl. Material

Anmeldeschluss
Kurs A: 3. August 2020
Kurs B: 19. Oktober 2020

Malen und Drucken

In diesem Kurs tauchen Sie ein in die Welt der Farben.

Sie dürfen kreativ sein.
Sie probieren aus und entdecken neue Möglichkeiten.

Es entstehen schöne und besondere Bilder.

Für wen
Sie haben Freude am Malen.

Kurs A

Samstags 14.00 bis 17.00 Uhr

August 29.

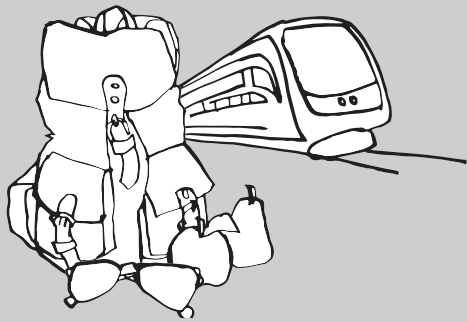
September 05. 12.

Kurs B

Samstags 14.00 bis 17.00 Uhr

November 07. 14. 21.

Kurs 31 St. Gallen



Leitung

Manuela
Alber Ryser



Treffpunkt

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 250.–
inkl. Führung + Eintritt,
ohne Zugbillett

Anmeldeschluss

13. Juli 2020

Wolf, Käse und Zeppelin



Machen Sie gerne Ausflüge?

In diesem Kurs besuchen Sie 3 Städte.

1. Ausflug

Sie fahren mit der Fähre über den Bodensee.

In Friedrichshafen besuchen Sie das Zeppelin-Museum.

2. Ausflug

Sie fahren mit dem Zug nach Winterthur. Sie besuchen die Alt-Stadt und den Tier-Park.

Dort wohnen viele Tiere, auch Wölfe.

3. Ausflug

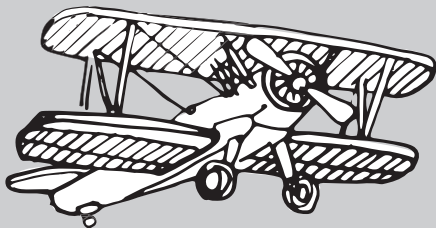
Sie fahren mit der Bahn nach Appenzell. Dort machen Sie eine Stadt-Führung. Sie probieren Appenzeller Spezialitäten.

Für wen

Sie reisen gerne.
Sie sind gut zu Fuss.

| Samstags | circa 10.00 bis 17.00 Uhr |
|-----------|---------------------------|
| August | 29. |
| September | 12. |
| Oktober | 31. |

Kurs 32 A + B St. Gallen



Leitung
Brigitte Heller



Treffpunkt
Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 65.– pro Kurs
inkl. Eintritt + Führung,
ohne Zugbillett

Anmeldeschluss
Kurs A: 13. Juli 2020
Kurs B: 21. Sept. 2020

Besuch im Flieger- Museum Altenrhein



Wie sahen Flugzeuge
in früheren Zeiten aus?
Im Flieger-Museum erfahren Sie es.

Das Museum ist gross
und spannend.
Wir erfahren vieles über
die 15 alten Luft-Fahrzeuge.

Wir betrachten
die Flugzeuge ganz nah.
Und wir sehen die Unterschiede
von neuen und alten Flugzeugen.

Für wen
Sie interessieren sich für die Luft-Fahrt.
Sie können 1 Stunde stehen.

Kurs A

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 11.00 bis 16.00 Uhr |
| September | 05. |

Kurs B

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 11.00 bis 16.00 Uhr |
| Oktober | 24. |

Kurs 33 St. Gallen



Leitung
Annerös
Jäger



Ort
Schulhaus Bürgli
Notkerstrasse 24
9000 St. Gallen
Schulküche

Kosten
Fr. 180.–

Anmeldeschluss
21. September 2020

Dessert-Träume



Dieser Kurs ist etwas
für Schleck-Mäuler.

Wir machen verschiedene
feine Desserts:
Zum Beispiel eine Crème.
Oder etwas aus Schoggi.
Etwas Fruchtiges oder
etwas Knuspriges.

Wir verzieren das Dessert schön
und geniessen es
bei einem Kaffee oder Tee.

Sie dürfen auch etwas
mit nach Hause nehmen.

Für wen
Sie lieben Süsses.
Sie lernen gern neue Rezepte kennen.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Samstags | 14.00 bis 16.30 Uhr |
| Oktober | 24. 31. |
| November | 07. 14. 21. |

Kurs 34 St. Gallen



Leitung
Susanne Roth



Ort
Evang. Kirchgemeinde
Centrum St. Mangen
Magnihalden 15
9004 St. Gallen
Turnraum

Kosten
Fr. 120.–

Anmeldeschluss
21. September 2020

Tanzen am Samstag

Tanzen entspannt und macht Freude.

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

Sie lernen verschiedene Schritte
und Bewegungen zur Musik.

Sie stärken Ihre Muskulatur und
Ihr Gleich-Gewicht.

Sie verbessern Ihre Beweglichkeit
und Ihre Körper-Haltung.

Für wen
Sie tanzen und bewegen sich gerne.

| Samstags | 10.30 bis 12.00 Uhr |
|-----------------|----------------------------|
| Oktober | 24. 31. |
| November | 07. 14. 21. 28. |
| Dezember | 05. 12. |

Kurs 35 St. Gallen



Leitung
Alice Bravo



Treffpunkt
Pro Infirmis
St. Gallen – Appenzell
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 75.– inkl. Eintritt,
ohne Zugbillett

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Begegnung mit Schlangen



Mögen Sie Schlangen?
Dann sind Sie
in diesem Kurs richtig.

Sie erfahren, wie Schlangen leben.
Sie lernen, was sie fressen und wie sie
ihre Jungen zur Welt bringen.

Am zweiten Kurs-Tag
besuchen wir den Schlangen-Zoo
in Eschlikon.

Im Zoo wohnen über 200 Schlangen:
Kobras, Klapper-Schlangen,
Anakondas und viele mehr.

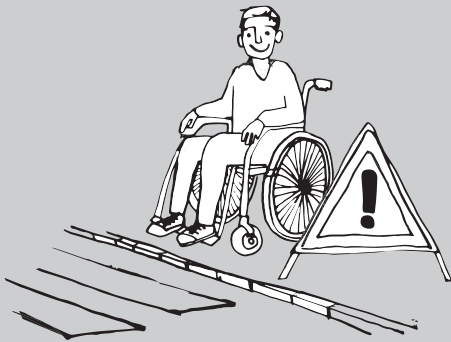
Sie dürfen eine Schlange streicheln.

Für wen
Sie mögen Schlangen.
Sie möchten diese Tiere
besser kennenlernen.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Mittwoch | 18.00 bis 20.00 Uhr |
| August | 12. |

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 09.30 bis 14.30 Uhr |
| August | 15. |

Kurs 36 A–C St. Gallen



Leitung



Treffpunkt

Schulhaus Buchwald
Buchwaldstrasse 9
9008 St. Gallen
Haupteingang

Kosten

Fr. 20.– pro Kurs

Anmeldeschluss

Jeweils zwei Wochen
vor Kursbeginn

Die Polizei gibt Tipps für Rollstuhl-Fahrer



Baustellen, Kies-Wege,
Fussgänger-Streifen:
Für Menschen im Rollstuhl gibt es
viele Herausforderungen im
Stadt-Verkehr.

In diesem Kurs lernen Sie,
wie Sie sich im Strassen-Verkehr
richtig verhalten.

Ein Rollstuhl-Fahrer der Polizei
gibt Tipps.
Sie können auch Fragen stellen.

Für wen

Sie möchten sich sicherer fühlen
im Alltag.
Sie dürfen eine Begleitperson
mitnehmen.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 10.00 bis 12.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|

| | |
|--------|--------------|
| Kurs A | 5. September |
|--------|--------------|

| | |
|--------|---------------|
| Kurs C | 19. September |
|--------|---------------|

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Mittwoch | 14.30 bis 16.30 Uhr |
|-----------------|----------------------------|

| | |
|--------|--------------|
| Kurs B | 9. September |
|--------|--------------|

Kurs 37 A-D Arbon



Leitung

Sailability.ch

Treffpunkt

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

Kosten

Fr. 60.– pro Tag
inkl. Pizzaessen

Anmeldeschluss

10 Tage vor Kursbeginn

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 Sie
zusammen mit der Gruppe Pizza.

Für wen

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

Hinweis

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

10.00 bis 16.00 Uhr

| | |
|--------|---------------------|
| Kurs A | Samstag, 22. August |
|--------|---------------------|

| | |
|--------|---------------------|
| Kurs B | Sonntag, 23. August |
|--------|---------------------|

| | |
|--------|------------------------|
| Kurs C | Samstag, 26. September |
|--------|------------------------|

| | |
|--------|------------------------|
| Kurs D | Samstag, 27. September |
|--------|------------------------|

Kurs 38 A + B Herisau



Leitung
Kathrin
Thurnherr



Ort
Ort der Kunsttherapie
Bahnhofstrasse 6
9100 Herisau

Kosten
Fr. 145.– pro Kurs,
inkl. Material

Anmeldeschluss
Kurs A: 13. Juli 2020
Kurs B: 21. Sept. 2020

Freies Malen



Malen öffnet das Herz.

In diesem Kurs malen Sie Bilder.
Sie malen in Ihrem eigenen Stil.

Sie wählen, ob Sie mit Pinsel
oder Stiften malen wollen.

Und Sie wählen zwischen
kräftigen Farben und Pastell-Farben.

Für wen

Sie haben Freude an Farben
und Formen.

Kurs A

Montags **18.00 bis 20.00 Uhr**

August 17. 24. 31.

September 07. 14. 21.

Kurs B

Montags **18.00 bis 20.00 Uhr**

Oktober 26.

November 02. 09. 16. 23. 30.

Kurs 39 Gais



Leitung
Thomas Rupp



Treffpunkt
Haltestelle Rietli, Gais

Kosten
Fr. 60.–
inkl. Mittagessen

Anmeldeschluss
3. August 2020

Mit Geissen unterwegs

Sie verbringen einen Tag
mit Geissen.

Sie lernen, was die Tiere
gerne fressen.

Oder was sie am liebsten machen.

Die Geissen sind freundlich.
Zusammen mit den Geissen
wandern Sie.

Die Tiere tragen Ihr Gepäck.
Am Mittag kochen Sie
am Lager-Feuer.

Für wen

Sie sind gerne in der Natur.

Sie haben keine Angst
vor grossen Geissen.

Sie können 1 Stunde wandern.

Hinweis

Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 10.00 bis 15.00 Uhr |
| September | 19. |

Kurs 40 Teufen



Leitung

Adam
Pohlodek



Treffpunkt

Bahnhof Teufen

Kosten

Fr. 45.–

Anmeldeschluss

3. August 2020

Pizza-Nachmittag

In diesem Kurs lernen Sie,
eine Pizza zu backen.

Der Kurs findet draussen statt.
Wir spazieren zum Wöschhüsli in Teufen.
Dort steht der Pizza-Ofen.

Sie bereiten die Pizza gemeinsam zu:
Sauce machen,
Teig auswallen,
Zutaten schneiden,
Pizza belegen.

Jeder darf seine Pizza
in den Ofen schieben.
Am Schluss essen wir die Pizza.

Für wen

Sie haben gern Pizza.
Sie können 15 Minuten spazieren.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 14.15 bis 18.00 Uhr |
| September | 12. |

Kurs 41 Ebnat-Kappel



Leitung
Evi Walther



Ort
Primarschulhaus
Linden-Schafbüchel
Schafbüchelstrasse 1
9642 Ebnat-Kappel
Schulküche

Kosten
Fr. 260.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Von der Suppe bis zum Dessert

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

Sie kochen mit frischem
Obst und Gemüse.
Sie lernen neue Lebens-Mittel kennen.
Und neue Rezepte.

Am letzten Abend kochen wir für Gäste.
Sie dürfen einen Gast einladen.

Für wen
Sie kochen gerne.
Sie möchten neue Rezepte
kennenzulernen.

| | |
|------------------|----------------------------|
| Dienstags | 17.45 bis 20.15 Uhr |
| August | 11. 18. 25. |
| September | 01. 08. 15. 22. |

Kurs 42 Ebnat-Kappel



Leitung
Evi Walther



Ort
Primarschulhaus
Linden-Schafbüchel
Schafbüchelstrasse 1
9642 Ebnat-Kappel
Schulküche

Kosten
Fr. 110.–

Anmeldeschluss
19. Oktober 2020

Weihnachts-Bäckerei

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

Sie rühren, kneten und backen.
Sie machen kleine Kunst-Werke
aus Schokolade.

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

Sie kochen und essen auch
ein kleines Abendessen.

Für wen
Sie backen gerne.
Sie möchten essbare Geschenke
herstellen.

| | |
|------------------|----------------------------|
| Dienstags | 17.45 bis 20.15 Uhr |
| November | 10. 17. 24. |

Kurs 43 Uznach



Leitung
Irene Lehmann



Treffpunkt
Bahnhof-Kiosk Uznach

Kosten
Fr. 100.– inkl. Material,
Zvieri

Anmeldeschluss
19. Oktober 2020

Hand-Lettering



Hand-Lettering sieht man jetzt überall.
Zum Beispiel auf Kreide-Tafeln
im Restaurant.

Oder auf Postkarten.

Hand-Lettering sind schön
gezeichnete Buchstaben und
Verzierungen.

In diesem Kurs lernen Sie
verschiedene Schriften.
Sie zeichnen Verzierungen.
Zum Beispiel Blätter, Herzen, Schnörkel.

Sie lernen, mit welchen Stiften
es leicht geht.
Sie machen eine Karte
oder einen Geschenk-Anhänger.

Für wen
Sie können ein bisschen schreiben.
Sie möchten kreativ sein.

| | |
|------------------|----------------------------|
| Mittwochs | 13.45 bis 17.00 Uhr |
| November | 18. |
| Dezember | 02. |

Kurs 44 Wattwil



Leitung
Christina Stark



Ort
Kath. Pfarreizentrum
Grüenauweg 4
9630 Wattwil

Kosten
Fr. 50.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

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.
Sie können ins Mikrofon singen.

Für wen
Sie singen gerne in Gesellschaft.

Donnerstags 18.00 bis 20.00 Uhr

August 20.

September 17.

Oktober 22.

November 19.

Dezember 10.

Kurs 45

Ebnat-Kappel



Leitung
Susanne Roth



Ort
Bewegungsraum
Ebnaterstrasse 50
9642 Ebnat-Kappel

Kosten
Fr. 185.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Tanzen

Tanzen entspannt und macht Freude.

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

Sie lernen verschiedene Schritte
und Bewegungen zur Musik.

Sie stärken Ihre Muskulatur und
Ihr Gleich-Gewicht.

Sie verbessern Ihre Beweglichkeit
und Ihre Körper-Haltung.

Für wen

Sie tanzen und bewegen sich gerne.

Donnerstags 17.45 bis 19.15 Uhr

August 20. 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Kurs 46 A + B Altstätten



Leitung

Martin Eugster



Ort

Kath. Kirchgemeinde

Engelgasse 1

9450 Altstätten

Oase

Kosten

Fr. 100.– pro Kurs

Anmeldeschluss

Kurs A: 13. Juli 2020

Kurs B: 19. Okt. 2020

Atmen, bewegen und entspannen



Sie lernen Ihren Atem und
sich selber besser kennen.

Sie machen Übungen mit Ihrem Atem.

Und mit Ihrem Körper und der Stimme.

Sie lernen einfache Yoga- und
Entspannungs-Übungen kennen.

Sie spüren, wie gut das tut.

Nach dem Üben trinken wir
zusammen einen feinen Tee.

Für wen

Sie möchten sich entspannen.

Sie wollen sich etwas Gutes tun.

Kurs A

Montags 18.00 bis 19.30 Uhr

August 17. 24. 31.

September 07. 14. 21.

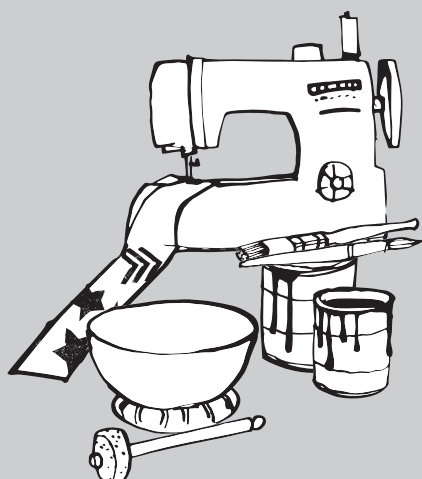
Kurs B

Montags 18.00 bis 19.30 Uhr

November 02. 09. 16. 23. 30.

Dezember 07.

Kurs 47 Widnau



Leitung
Roswitha
Curiger



Ort
x-atelier
Rheinstrasse 15b
9443 Widnau

Kosten
Fr. 140.– inkl. Material

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Malen und entspannen

Wir nähen gemeinsam mit der Maschine ein breites weisses Stoffband.

Wir bemalen, stempeln und gestalten den Streifen.

Sie können den Streifen daheim an die Wand hängen oder als Tisch-Dekoration brauchen.

Klänge von Klangschaalen faszinieren und entspannen uns. Sie dürfen liegen, sitzen oder stehen.

Für wen

Sie malen gerne.

Sie möchten sich entspannen.

| | |
|------------------|----------------------------|
| Mittwochs | 18.00 bis 20.00 Uhr |
|------------------|----------------------------|

| | |
|--------|-----|
| August | 26. |
|--------|-----|

| | |
|-----------|---------------------|
| September | 02. 09. 16. 23. 30. |
|-----------|---------------------|

Kurs 48 Balgach



Leitung
Roswitha
Curiger



Ort
Kapfstrasse 9
9436 Balgach

Kosten
Fr. 65.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Pizza-Plausch



In diesem Kurs lernen Sie,
eine Pizza zu backen.

Sie bereiten die Pizza gemeinsam zu:
Teig kneten,
Sauce machen,
gemeinsam einkaufen,
Teig auswallen,
Zutaten schneiden,
Pizza belegen.

Jeder darf seine Pizza
in den Ofen schieben.
Am Schluss essen wir die Pizza.

Für wen
Sie kochen gerne.
Sie sind gerne in der Natur.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 09.00 bis 16.00 Uhr |
| August | 22. |

Kurs 49 Rebstein



Leitung

Karin Mosch



Ort

Oberstufe Rebstein-
Marbach
Ergetenstrasse 40
9445 Rebstein

Kosten

Fr. 185.–

Anmeldeschluss

21. September 2020

Glacé, Cremes und Torten

Dieser Kurs ist für Schleck-Mäuler.
Sie machen selber Glacé,
Cremes und Torten.

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

Sie dürfen naschen.
Und die Leckereien nach Hause nehmen.

Für wen

Sie backen gerne.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Samstags | 14.00 bis 16.30 Uhr |
| Oktober | 24. 31. |
| November | 07. 21. 28. |

Kurs 50 Buchs



Leitung
Werner Vögel



Ort
Oberstufe Flös
Heldastrasse 50
9470 Buchs
Kochschule F200

Kosten
Fr. 220.–

Anmeldeschluss
13. Juli 2020

Feines aus der Schweizer Küche

In diesem Kurs kochen Sie
verschiedene Schweizer Gerichte.

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

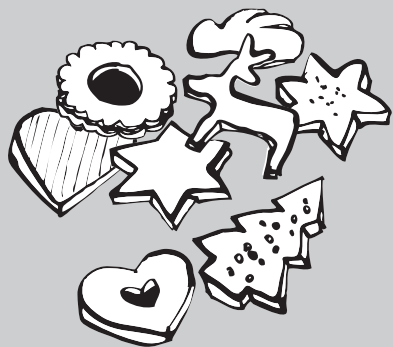
Der Kursleiter macht Vorschläge.
Sie dürfen auch Gerichte wünschen.

Am letzten Abend dürfen Sie
einen Gast einladen.

Für wen
Sie kochen gerne.
Sie essen gerne Schweizer Gerichte.

| | |
|------------------|----------------------------|
| Mittwochs | 18.15 bis 20.45 Uhr |
| August | 19. 26. |
| September | 02. 09. 16. 23. |

Kurs 51 Buchs



Leitung

Werner Vögel



Ort

Oberstufenzentrum

Flös

Heldastrasse 50

9470 Buchs

Kochschule F200

Kosten

Fr. 150.–

Anmeldeschluss

19. Oktober 2020

Mailänderli und Grittibänz

Feine Grittibänzen und
selbst gebackene Weihnachts-Guetzli:

In diesem Kurs können Sie
beides machen.

Sie backen Grittibänzen,
Mailänderli und Zimtsterne.

Und Sie lernen neue
Guetzli-Rezepte kennen.

Im Kurs essen Sie auch
ein kleines Abendessen.

Für wen

Sie backen gerne.

Sie möchten essbare Geschenke
herstellen.

Donnerstags 18.15 bis 20.45 Uhr

November 19. 26.

Dezember 03. 10.

Kurs 52 Reuthe



Leitung
Athena
Callister



Ort
Gesundhotel
Bad Reuthe
A-6870 Reuthe

Kosten
Fr. 500.–
inkl. Vollpension,
Bus ab Bregenz

Anmeldeschluss
19. Oktober 2020

Gesundheits-Tage

Sie machen Ferien
in einem Wellness-Hotel.

Sie lernen, was Sie alles
für Ihre Gesundheit tun können.

Zum Beispiel:
Yoga und Entspannung.
Schwitzen in der Sauna.
Baden und Spaziergänge.

In diesen drei Tagen tanken Sie
Kraft für den Alltag.

Für wen
Sie möchten etwas
für Ihre Gesundheit tun.
Sie möchten in einem Hotel sein.

Freitag, 13. bis Sonntag, 15. November

Kurs 53 St. Gallen



Ort

Klubschule Migros
St. Gallen
Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

Hinweis

Eine Zusammenarbeit
zwischen dem Musik-
zentrum St. Gallen,
Klubschule Migros
Ostschweiz
und Pro Infirmis.

Einzel-Unterricht: Ein Instrument lernen

Wollen Sie ein Instrument lernen?
Zum Beispiel Klavier, Gitarre,
Schlagzeug oder Alphorn?

Am Musikzentrum der
Klubschule Migros
gibt es Einzel-Unterricht.
Sie können das Instrument
kennen lernen.

Der Einstiegs-Kurs dauert 4 Mal.
Danach entscheiden Sie,
ob sie weiter machen wollen.

Sind Sie interessiert?
Dann melden Sie sich bei
der Pro Infirmis,
Telefon 058 775 19 65.



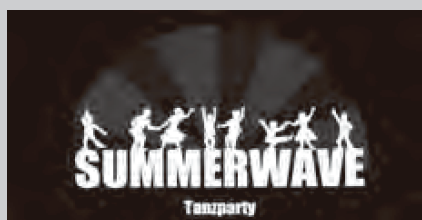
Jugendbeiz talhof
Torstrasse 14
St. Gallen

The logo for 'Lodi goo' is written in a white, cursive script on a black rectangular background.

Flon
Davidstrasse 42
9000 St. Gallen



Werkheim
Neuschwende
Neuschwendi 6
9043 Trogen



Ausgeh-Tipps

Tanzen Sie gerne zu toller Musik?
Zu Pop, Rock, Schlager und Hip Hop ...
Ein Tanz-Abend für alle.

Lodi goo

Jeden letzten Dienstag im Monat
gibt es den Freizeittreff «Lodi goo».
Ausser im Juli und Dezember.

Disco Diverso in St. Gallen

Samstags ab 20.00 Uhr

Oktober 24.

Keine Anmeldung erforderlich.

Tanzparty in Trogen

Samstag 19.00 bis 22.00 Uhr

August 8.

Anmeldung bis 1. August 2020 an:
parzival.gl@neuschwende.ch

Gut zu wissen (Geschäfts-Bedingungen)

Anmelden

Sie müssen sich schriftlich anmelden.

Schicken Sie bitte den Anmelde-Talon per Post.

Sie können sich auch online anmelden:

www.bildungsklub-sg-app.ch

Die Anmeldung wird in der Reihen-Folge des Post-Eingangs berücksichtigt.

Sie erhalten spätestens 3 Wochen vor Kurs-Beginn die Kurs-Bestätigung mit Informationen und der Rechnung.

Anmelde-Schluss verpasst?

Rufen Sie uns an, vielleicht hat es noch freie Plätze.

Sie möchten sich wieder abmelden?

Bis zum Anmelde-Schluss: kostenlos

Nach Anmelde-Schluss: die Hälfte der Kurs-Kosten

Nach Kurs-Beginn: ganze Kurs-Kosten

Sie müssen einen Kurs abbrechen?

Wenn Sie den Kurs aus gesundheitlichen Gründen abbrechen müssen:

Schicken Sie uns ein Arzt-Zeugnis.

Sie bekommen eine Gutschrift für den nächsten Kurs.

Wenn Sie den Kurs aus anderen Gründen abbrechen, erhalten Sie kein Geld zurück.

Wenn Sie die Kurs-Stunden nicht besuchen, erhalten Sie kein Geld zurück.

Fahrt an den Kurs

Für die Fahrt sind Sie oder Ihre Bezugs-Person verantwortlich.

Bei Fragen oder Problemen helfen wir gerne.

Benützen Sie einen Rollstuhl?

Schreiben Sie dies bitte auf die Anmelde-Karte.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache von Ihnen
oder Ihrer Bezugsperson.

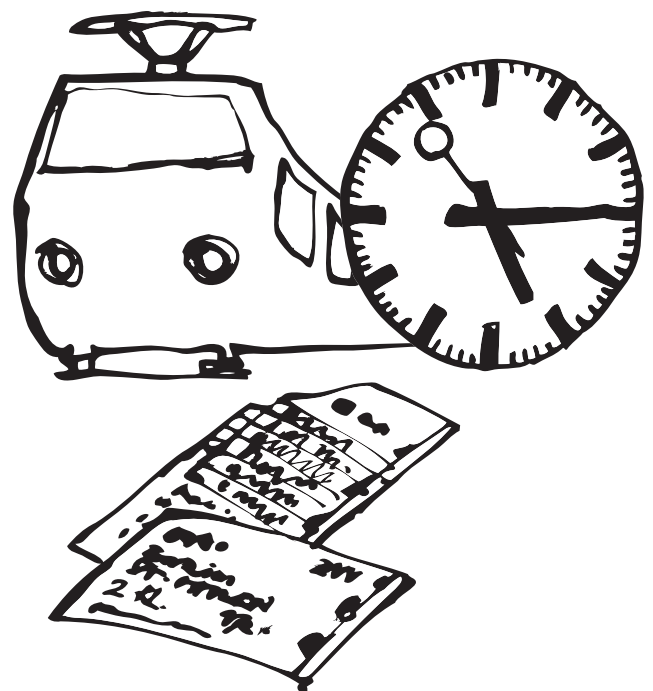
Ist der Kurs zu teuer?

Rufen Sie uns an.

Wir suchen eine Lösung.

☎ 058 775 19 62

bildungsklub-sg-app@proinfirmis.ch



Bildungsclub-Homepage

Sie finden auch alle Kurse
auf unserer Homepage
www.bildungsclub-sg-app.ch

1.

The screenshot shows the homepage of the Pro Infirmis Bildungsclub. The browser address bar displays the URL <https://www.proinfirmis.ch/bildungsclub/st-gallen-appenzell/>. The page features a navigation bar with a dropdown menu for 'St. Gallen - Appenzell', 'Kursangebot', and 'Wie wir arbeiten'. The main heading is 'Kursangebot', with a sub-heading 'Seite vorlesen'. Below this, there is a paragraph: 'Jedes Jahr bieten die Bildungsclubs von Pro Infirmis Kurse zu verschiedenen Themen an. Im Bildungsclub unterrichten Fachleute.' This is followed by a question 'Welcher Kurs ist der richtige? Möchten Sie eine Beratung? Oder haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs? Dann rufen Sie uns an.' Three PDF links are provided: 'Kursprogramm Januar - Juli 2019 (PDF)', 'Kurse Sommer- und Herbstferien 2019 (PDF)', and 'Kursprogramm Herbst 2019 (PDF)'. On the right side, contact information for Pro Infirmis St. Gallen-Appenzell Bildungsclub is listed, including the address 'Poststrasse 23, Postfach 1544, 9001 St. Gallen', phone number '058 775 19 62', and email 'bildungsclub-sg-app@proinfirmis.ch'. At the bottom, a section titled 'Mehr zu den Kursen: Klicken Sie bitte auf eine Themen-Gruppe' contains three buttons: 'Backen und Kochen', 'Bewegen - Sport - Tanzen', and 'Freizeit - Hobby'. Each button has an icon and a 'Zum Kursangebot' link below it. A dashed box highlights this section, and an arrow points from the '1.' in the top right to the 'Backen und Kochen' button.

2.

Zu vielen Kursen hat es einen Film.
Im Film wird gezeigt, um was es im Kurs geht.
Sie können sich direkt online anmelden.

The screenshot shows the website for Pro infirmis St. Gallen-Appenzell. The main heading is 'Backen und Kochen'. Below it, there is a list of courses with details such as course number, dates, price, location, and registration status. A dashed box highlights the table of courses, and an arrow points to the 'Rezepte aus aller Welt' course.

| Kurs-Nr. | Kursdaten | Preis / CHF | Kursort | Anmeldung |
|---|--|------------------|---|--|
| <u>Feines aus der Herbstküch</u> Kurs-Nr. 09 | Dienstag, 17. September 2019 - Dienstag, 29. Oktober 2019 | Franken 170,- | Gewerbliche Berufsschule, Turmgasse 6 St. Gallen | Anmeldefrist abgelaufen; bitte rufen Sie uns an |
| <u>Rezepte aus aller Welt</u> Kurs-Nr. 12 | Mittwoch, 23. Oktober 2019 - Mittwoch, 20. November 2019 | Franken 210,- | Gewerbliche Berufsschule, Turmgasse 6 St. Gallen | Anmeldefrist abgelaufen; bitte rufen Sie uns an |
| <u>Weihnachts-Bäckerei</u> Kurs-Nr. 20 | Donnerstag, 28. November 2019 - Donnerstag, 12. Dezember 2019 | Franken 125,- | Gewerbliche Berufsschule, Turmgasse 6 St. Gallen | Anmeldefrist abgelaufen; bitte rufen Sie uns an |
| <u>Mailänderli und Gritzbänz</u> Kurs-Nr. 35 | Dienstag, 12. November 2019 - | Franken 110,- | Schulhaus Grünenau Wattwil | Anmeldefrist abgelaufen; bitte rufen Sie uns an |

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 mindestens 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 Sozialversicherung 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 SG-AI-AR, Bildungsclub, 9001 St. Gallen
IBAN: CH43 0900 0000 9001 3745 0

Anmeldung

Kurs:

Nummer:

Kurs:

Nummer:

Kurs:

Nummer:

Wichtig: Bitte Ersatz-Kurs angeben (falls gewünschter Kurs besetzt ist):

Kurs:

Nummer:

Anrede: Herr Frau

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ / Wohn-Ort:

E-Mail-Adresse:

privat:

Geschäft:

Geburtstag:

Arbeits-Ort:

Ich bin IV/AHV berechtigt.

Ich brauche einen barriere-freien Zugang am Kursort.



Das müssen Sie von mir wissen (spezielle Bedürfnisse/Rechnungsadresse):

Datum:

Unterschrift:

Hier falten

Bitte
frankieren

Pro Infirmis St. Gallen-Appenzell
Bildungsclub
Poststrasse 23
Postfach 1544
9001 St. Gallen