

pro infirmis

# Bildungsclub St. Gallen – Appenzell

Kurs-Programm

Frühling und  
Sommer 2024





### **Adresse**

Pro Infirmis St. Gallen – Appenzell

Bildungsclub

Poststrasse 23

9001 St. Gallen

 058 775 19 62

IBAN: CH43 0900 0000 9001 3745 0

[www.bildungsclub-sg-app.ch](http://www.bildungsclub-sg-app.ch)

[bildungsclub-sg-app@proinfirmis.ch](mailto:bildungsclub-sg-app@proinfirmis.ch)

### **Leitung**

Corinne Allenspach

[corinne.allenspach@proinfirmis.ch](mailto:corinne.allenspach@proinfirmis.ch)

### **Sekretariat**

Rita Maissen

[rita.maissen@proinfirmis.ch](mailto:rita.maissen@proinfirmis.ch)

### **Gestaltung**

Illustrationen: Simone Fecker

Typografie: Brüggl Medien



---

# Der Bildungsclub St. Gallen-Appenzell

Im Bildungsclub können Sie Kurse besuchen.

Die Kurse sind für Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigung.

In den Kursen können Sie neue Dinge lernen.

Sie lernen in Klein-Gruppen und in Ihrem Tempo.

Sie lernen neue Leute kennen.

Sie lernen Dinge, die Sie im Alltag brauchen können.

Sie können lernen, selbstbestimmter zu werden.

... und vieles mehr.

Wollen Sie unser Kurs-Programm online anschauen?  
Dann scannen Sie diesen QR-Code.



# Allgemeine Geschäfts-Bedingungen

## Anmelden

Bitte schicken Sie uns den Anmelde-Talon mit der Post. Sie können sich auch online anmelden: [www.bildungsclub-sg-app.ch](http://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

---

## **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.

---

## **Fragen**

Haben Sie Fragen?  
Rufen Sie uns an: 058 775 19 65.  
Wir helfen gerne.

---

# Kurs-Übersicht

St. Gallen

Kurs-Nr.

## MONTAG

Playback-Show		1
Italienisch – leicht und langsam lernen		2
Italienisch Fortgeschritten		3
Mehr Spass am Kennenlernen	<b>NEU</b>	4
Freies Malen	<b>NEU</b>	5 A+B

## DIENSTAG

Was Hunde mögen		6
Vorbereitung auf die Steuer-Erklärung		7
Meine Rechte und Pflichten mit IV-Rente		8
Yoga daheim am Computer		9

## MITTWOCH

Feines aus der Schweizer Küche		10
Lasst uns googeln!	<b>NEU</b>	11
Eine Reise planen mit der SBB-App		12
Gruppe Mitsprache		13




## DONNERSTAG

Sicher Velo fahren		14
Englisch lernen für die Ferien	<b>NEU</b>	15 A+B
Englisch Fortgeschritten		16
Näh- und Strick-Café		17
Farbenfroh dekorieren für Frühling und Ostern		18
Yoga am Schokoladen-Weg		19

## FREITAG


Tiere giessen aus Schoggi	<b>NEU</b>	20
Ein Handy-Täschli nähen	<b>NEU</b>	21
Wir gehen in den Ausgang		22
Cooler Taschen nähen aus Jeans	<b>NEU</b>	23
Stricken und Häkeln		24

## SAMSTAG

Frisch geschlüpfte Bibeli und andere Vögel	<b>NEU</b>	25
Wie finde ich eine Wohnung?	<b>NEU</b>	26
Die Kraft des Atems spüren		27
Die Stadt-Bibliothek kennenlernen		28
Singen und Tanzen	<b>NEU</b>	29
Glacé, Crèmes und Torten		30
Abschied nehmen	<b>NEU</b>	31
Mein eigenes Gärtli		32
 Ein Blick auf die St. Galler Textil-Industrie	<b>NEU</b>	33
Kapitän sein auf einem Segel-Schiff		34 A-D
Tipps und Tricks für den Frühlings-Putz	<b>NEU</b>	35
Besuch bei der Feuerwehr	<b>NEU</b>	36
Die Gesundheit stärken mit Heil-Pflanzen	<b>NEU</b>	37
Pferde verstehen lernen	<b>NEU</b>	38
Stempeln und Drucken		39
Rätsel lösen im Zoo		40 A+B
Schiff fahren und Vögel beobachten	<b>NEU</b>	41
Schmink-Kurs	<b>NEU</b>	42
 Ein Tag voller Humor		43
Billard-Treff		44
 Jass-Treff	<b>NEU</b>	45 A+B
Kunst entdecken	<b>NEU</b>	46

# Kurs-Übersicht Fortsetzung

---

<b>Appenzellerland und Toggenburg</b>			<b>Kurs-Nr.</b>
MO	Die Kraft des Atems spüren		47
DI	Backen für Ostern		48
DI	Feines aus der Frühlings-Küche		49
DI	Trommeln	<b>NEU</b>	50 A+B
DO	Tanzen		51
DO	Sing-Treff		52
SA	Unterwegs mit Oldtimer, Töff und Seiten-Wagen		53
SA	 Entspannungs-Tag in Gais		54 A+B
FR/SA	Wohlfühl-Wochenende für Frauen		55

---

## Rheintal, Buchs und Sargans

SA	Backen für Ostern		56
SA/SO	Wellness-Wochenende in St. Margrethen	<b>NEU</b>	57
DO	Tanzen	<b>NEU</b>	58 A+B
SA	Was Hunde mögen	<b>NEU</b>	59
DO	Italienisch kochen		60

---

## Kurse in den Ferien

Wandern und geniessen im Appenzellerland	<b>NEU</b>	61
Städte-Reise nach Bern	<b>NEU</b>	62
Unterwegs am Bodensee		63

---

## Kurse im Kanton Zürich

Das Handy besser kennenlernen		630
Besuch im Auto-Museum		631
Mithelfen in der Auto-Garage		632
Historische Gärten		633





ZUKUNFT INKLUSION  
AVENIR INCLUSIF  
FUTURO INCLUSIVO  
FUTUR INCLUSIUN

# Aktionstage Behindertenrechte 2024

2024 feiert die Schweiz 2 Jubiläen:

Seit 10 Jahren ist die Uno-Behindertenrechts-Konvention (UN-BRK) in Kraft, seit 20 Jahren das Behinderten-Gleichstellungs-Gesetz.

Im Rahmen der beiden Jubiläen finden in der ganzen Schweiz Aktionstage statt.

Auch in den Kantonen St. Gallen und beiden Appenzell.


Die Aktionstage dauern vom 15. Mai bis 15. Juni 2024.

Sie stehen unter dem Motto «Zukunft Inklusion».

Die Aktionstage werden gemeinsam mit der Behindertenkonferenz SG ARAI vorbereitet. Ziel ist es, die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen voranzutreiben.





Alle Angebote finden Sie im Internet: [www.zukunft-inklusion.ch](http://www.zukunft-inklusion.ch)

Auch der Bildungsclub Pro Infirmis St. Gallen-Appenzell macht an den Aktionstagen mit.

Die 4 Kurse sind mit diesem Logo gekennzeichnet: 

Alle Erwachsenen sind willkommen - mit und ohne Behinderungen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

-  Kurs 33: Ein Blick auf die St. Galler Textil-Industrie
-  Kurs 43: Ein Tag voller Humor
-  Kurs 45 A+B: Jass-Treff
-  Kurs 54 A+B: Entspannungs-Tag in Gais

## Haben Sie gewusst?

Der Bildungsclub St. Gallen-Appenzell organisiert seit über 35 Jahren Weiterbildungs-Kurse für Erwachsene.

Alle Kurse sind für Menschen mit und ohne Behinderungen offen.

Hier  
anmelden

## Kurs 1 St. Gallen



### Leitung

Alessandro  
Zuffellato



### Ort

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

### Kosten

Fr. 210.–

### Anmeldeschluss

18. Dezember 2023

## Playback-Show

In diesem Kurs singen Sie  
Ihr Lieblingslied.

Sie stehen auf der Bühne.  
Sie tanzen und singen mit Mikrofon.

Am Schluss vom Kurs treten wir  
vor Publikum auf.

### Für wen

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

---

<b>Montag</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
---------------	----------------------------

Januar	22. 29.
--------	---------

Februar	05. 12. 19. 26.
---------	-----------------

März	04. 11. 18. 25.
------	-----------------

---

Hier  
anmelden



## Kurs 2 St. Gallen



### Leitung

Marion  
Martinez



### Ort

Gewerbliche  
Berufsschule,  
Marktgasse 30  
9000 St. Gallen  
MG 2

### Kosten

Fr. 230.–

### Anmeldeschluss

8. Januar 2024

## Italienisch – leicht und langsam lernen

Waren Sie auch schon in Italien  
in den Ferien?

Wollen Sie mehr über das Land  
und die italienische Sprache lernen?

In diesem Kurs lernen Sie  
viele italienische Wörter.

Sie lernen, wie man im Restaurant  
Essen bestellt.

Oder wie Farben, Zahlen und Tiere  
auf Italienisch heissen.

### Für wen

Sie wollen eine Fremdsprache lernen.  
Sie können lesen.

Montag	16.45 bis 18.00 Uhr
Februar	05. 12. 19. 26.
März	04. 11. 18. 25.
April	22. 29.
Mai	06. 13. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.



## Kurs 3 St. Gallen



### Leitung

Marion  
Martinez



### Ort

Gewerbliche  
Berufsschule,  
Marktgasse 30  
9000 St. Gallen  
MG 2

### Kosten

Fr. 360.–

### Anmeldeschluss

8. Januar 2024

## Italienisch Fortgeschritten

Wollen Sie Ihr Italienisch verbessern?

In diesem Kurs üben Sie viele Dinge  
auf Italienisch.

Sie üben kurze Gespräche.

Sie lesen einfache Texte.

Sie schreiben kurze Sätze.

Sie lernen auch viele neue Wörter.

### Für wen

Sie können bereits etwas Italienisch.

Sie wollen Ihre Kenntnisse vertiefen.

Sie können lesen und schreiben.

### Montag 18.15 bis 20.15 Uhr

Februar 05. 12. 19. 26.

März 04. 11. 18. 25.

April 22. 29.

Mai 06. 13. 27.

Juni 03. 10. 17. 24.

## Kurs 4 St. Gallen



### Leitung

Alessandro  
Zuffellato



### Ort

Kirchgemeindehaus  
St. Georgen  
Demutstrasse 20  
9000 St. Gallen  
Raum 2

### Kosten

Fr. 170.-

### Anmeldeschluss

25. März 2024

## Mehr Spass am Kennenlernen

Hier  
anmelden

NEU

Wollen Sie gerne neue Leute  
kennenlernen?

In diesem Kurs reden wir über:

- Wie gehe ich auf jemanden zu?
- Wo lerne ich jemanden kennen?
- Wie komme ich ins Gespräch?
- Wie kann ich ein Kompliment machen?

Wir üben mit Rollen-Spielen.

Und jede Woche teilen wir Erfahrungen,  
die wir beim Kennenlernen machen.

### Für wen

Sie wollen neue Leute kennenlernen.  
Sie wollen das Kennenlernen üben.

<b>Montag</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
---------------	----------------------------

April	22. 29.
-------	---------

Mai	06. 13. 27.
-----	-------------

Juni	03. 10. 17.
------	-------------

# Kurs 5 A + B St. Gallen



## Leitung

Kathrin  
Thurnherr



## Ort

Primarschule Spelterini  
Sonnenstrasse 16  
9000 St. Gallen  
Malatelier 007

## Kosten

Fr. 145.- pro Kurs

## Anmeldeschluss

Kurs A: 22. Januar 2024  
Kurs B: 25. März 2024

# 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

**Montag 18.00 bis 20.00 Uhr**

Februar 19. 26.

März 04. 11. 18. 25.

Hier  
anmelden



### Kurs B

**Montag 18.00 bis 20.00 Uhr**

April 22. 29.

Mai 06. 13. 27.

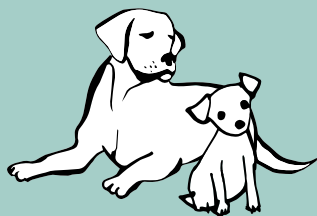
Juni 03.

Hier  
anmelden



Hier  
anmelden

## Kurs 6 Speicher



### Leitung

Susi Milz



### Ort

Evangelische  
Kirchgemeinde  
Dorf 44  
9042 Speicher

### Kosten

Fr. 90.–

### Anmeldeschluss

12. Februar 2024

## Was Hunde mögen

Sie haben gerne Hunde.  
Und Sie wollen richtig umgehen  
mit diesen Tieren.  
In diesem Kurs lernen Sie es.

Es hat verschiedene Therapie-Hunde.  
Sie lernen, was der Hund mag und  
was er nicht mag.

Sie lernen richtig zu reagieren,  
wenn ein Hund Sie anbellt.  
Sie dürfen den Hund an der Leine führen.

### Für wen

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

### Hinweis

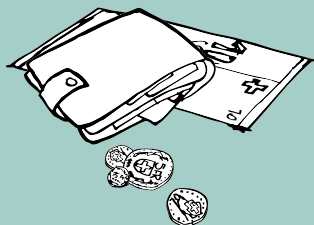
Sie brauchen keinen eigenen Hund  
für den Kurs.

Dienstag	18.00 bis 20.00 Uhr
März	05. 12. 19. 26.





## Kurs 7 St. Gallen



### Leitung

Anina Jäger



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 45.–

### Anmeldeschluss

12. Februar 2024

## Vorbereitung auf die Steuer-Erklärung

Jedes Jahr bis Ende März müssen Erwachsene die Steuer-Erklärung abgeben.

Aber wieso zahlen wir eigentlich Steuern?  
Was wird mit diesem Geld gemacht?  
In diesem Kurs bekommen Sie Antworten auf viele Fragen zum Thema Steuern.

Zum Beispiel:

- Welche Unterlagen brauche ich?
- Was ist ein Lohn-Ausweis?
- Wie kann ich die Arzt-Kosten abrechnen?

Sie können auch eigene Fragen stellen.

### Für wen

Sie wollen Bescheid wissen über das Thema Steuern.

---

<b>Dienstag</b>	<b>18.00 bis 19.30 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

---

Februar	20. 27.
---------	---------

---

März	05.
------	-----

---

Hier  
anmelden

## Kurs 8 St. Gallen



### Leitung

Esther Koller



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 50.-

### Anmeldeschluss

11. März 2024

## Meine Rechte und Pflichten mit IV-Rente

Sie haben eine IV-Rente, was heisst das?  
Welche Rechte haben Sie?  
Und welche Pflichten?

In diesem Kurs können Sie Fragen  
stellen zur IV-Rente.

Und Sie können sich austauschen  
mit anderen Menschen, die auch eine  
IV-Rente haben.

Vielleicht können Sie voneinander lernen.

### Für wen

Sie haben Fragen zur IV-Rente.  
Sie wollen sich mit anderen Leuten  
austauschen.

Dienstag	17.30 bis 19.00 Uhr
April	09. 16. 23. 30.

Hier  
anmelden



## Kurs 9



# Yoga daheim am Computer

Sie wollen Ihrem Körper etwas Gutes tun.  
Sie sind abends gern daheim.  
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

In diesem Kurs treffen wir uns am  
Computer über Zoom.

Mit Yoga-Übungen lernen Sie,  
sich zu entspannen.  
Sie stärken Ihren Rücken  
und verbessern Ihre Beweglichkeit.

### Für wen

Sie wollen sich etwas Gutes tun.  
Sie haben einen Computer  
oder ein Smartphone.

### Leitung

Angelika  
Thürlemann



### Ort

Daheim über Zoom

### Kosten

Fr. 140.–

### Anmeldeschluss

8. Januar 2024

<b>Dienstag</b>	<b>17.30 bis 18.30 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

Februar	06. 13. 20. 27.
---------	-----------------

März	05. 12. 19. 26.
------	-----------------

Mai	07. 14.
-----	---------

Juni	04. 11. 18.
------	-------------



Hier  
anmelden



## Kurs 10 St. Gallen



### Leitung

Susanne  
Urech



### Ort

Notkerschulhaus  
Lindenstrasse 175  
9016 St. Gallen  
Schulküche

### Kosten

Fr. 270.–

### Anmeldeschluss

25. März 2024

## Feines aus der Schweizer Küche

In diesem Kurs kochen Sie  
verschiedene Schweizer Gerichte.

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

Die Kursleiterin macht Vorschläge.  
Sie dürfen auch Gerichte wünschen.

Am letzten Abend dürfen Sie  
einen Gast einladen.

### Für wen

Sie kochen gerne.  
Sie wollen neue Rezepte  
kennenzulernen.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>17.45 bis 20.15 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

April	24.
-------	-----

Mai	01. 08. 15. 22. 29.
-----	---------------------

Juni	05.
------	-----

---

# Kurs 11 St. Gallen



## Leitung

Martin Manser



## Ort

Katholische  
Kirchgemeinde  
Gallusstrasse 34  
9001 St. Gallen  
Weitblick 1. OG

## Kosten

Fr. 65.–

## Anmeldeschluss

25. März 2024

# Lasst uns googeln!

Hier  
anmelden

NEU

Google ist die grösste  
Such-Maschine der Welt.

In diesem Kurs lernen Sie,  
was man mit Google alles machen kann.  
Sie lernen, wie man schnell  
und einfach suchen und finden kann.

Sie lernen Google Maps und  
den Google Play Store kennen.

Sie lernen auch die Sprach-Eingabe  
und weitere Apps von Google kennen.

Sie können eigene Fragen stellen.

## Für wen

Sie haben ein Smartphone.  
Sie wollen lernen, wie man bei Google  
suchen kann.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

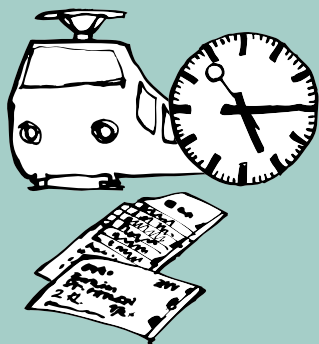
April	24.
-------	-----

Mai	01. 08.
-----	---------

---

Hier  
anmelden

## Kurs 12 St. Gallen



### Leitung

Martin Manser



### Ort

Katholische  
Kirchgemeinde  
Gallusstrasse 34  
9001 St. Gallen  
Weitblick 1. OG

### Kosten

Fr. 45.–

### Anmeldeschluss

4. März 2024

## Eine Reise planen mit der SBB-App

Machen Sie gerne Ausflüge?  
Fahren Sie gern mit Zug, Schiff oder Bus?

In diesem Kurs lernen Sie die SBB-App  
kennen.

Mit dieser App können Sie Billette  
bequem über das Smartphone lösen.

Wir laden die SBB-App aufs Handy.  
Sie lernen, wie man eine Reise plant.  
Sie bekommen Tipps und Tricks.

### Für wen

Sie wollen die SBB-App kennenlernen.  
Sie haben ein Smartphone oder einen  
Laptop.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

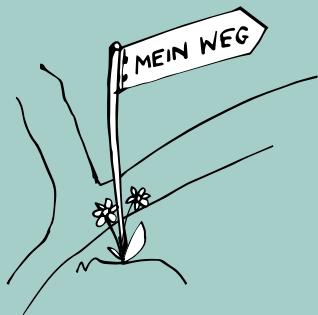
---

März	20. 27.
------	---------

---

Hier  
anmelden

## Kurs 13 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

OST Ostschweizerische  
Fachhochschule  
Rosenbergstrasse 59  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 60.–

### Anmeldeschluss

18. Dezember 2023

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

Januar	24.
--------	-----

Februar	21.
---------	-----

März	20.
------	-----

April	24.
-------	-----

Mai	22.
-----	-----

Juni	19.
------	-----





## Kurs 14 St. Gallen



### Leitung



### Ort

Olma Messen  
Jägerstrasse  
9008 St. Gallen  
Halle 3

### Kosten

Fr. 15.–

### Anmeldeschluss

25. März 2024

## Sicher Velo fahren

Im Strassen-Verkehr  
gibt es viele Regeln.  
Ein Polizist erklärt Ihnen,  
wie man sicher Velo fährt.

Sie üben das Abbiegen,  
das Einspuren und  
die Geschicklichkeit auf dem Velo.  
Sie üben in einer Halle  
abseits vom Verkehr.

Wenn man die Regeln kennt,  
macht Velo fahren mehr Spass.

### Für wen

Sie möchten sich sicherer fühlen  
beim Velo fahren.  
Sie bringen Ihr eigenes Velo mit  
und einen Helm.

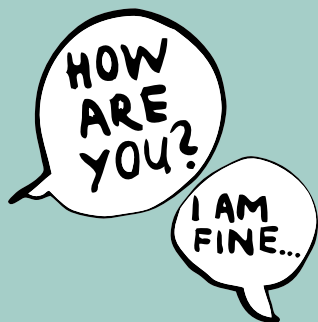
---

**Donnerstag 17.30 bis 19.00 Uhr**

April 25.

---

# Kurs 15 A + B St. Gallen



## Leitung

Manuela  
Alber Ryser



## Ort

Gewerbliche  
Berufsschule,  
Marktgasse 30  
9000 St. Gallen  
MG 2

## Kosten

Fr. 120.– pro Kurs

## Anmeldeschluss

Kurs A: 15. Januar 2024

Kurs B: 25. März 2024

# Englisch lernen für die Ferien



In diesem Kurs lernen Sie  
viele englische Wörter.

Diese Wörter können Sie zum Beispiel  
in den Ferien brauchen.

Sie lernen zum Beispiel:

- Wie Sie im Restaurant Essen bestellen.
- Wie Sie im Hotel ein Formular ausfüllen.
- Wie Sie nach dem Weg fragen.

## Für wen

Sie wollen Ihr Englisch verbessern.  
Sie können lesen und schreiben.

## Kurs A

**Donnerstag 16.45 bis 18.00 Uhr**

Februar 15. 22. 29.

März 07. 14. 21. 28.

April 04.

Hier  
anmelden



## Kurs B

**Donnerstag 16.45 bis 18.00 Uhr**

April 25.

Mai 02. 16. 23. 30.

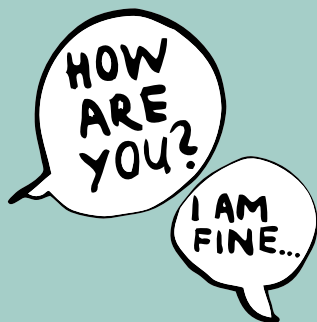
Juni 06. 13. 20.

Hier  
anmelden



Hier  
anmelden

## Kurs 16 St. Gallen



### Leitung

Manuela  
Alber Ryser



### Ort

Gewerbliche  
Berufsschule,  
Marktgasse 30  
9000 St. Gallen  
MG 2

### Kosten

Fr. 360.-

### Anmeldeschluss

8. Januar 2024

## 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.

### Für wen

Sie können sich bereits  
auf Englisch ausdrücken.

Sie wollen Ihre Kenntnisse vertiefen.

Sie können lesen und schreiben.

### Donnerstag 18.10 bis 20.10 Uhr

Februar 08. 15. 22. 29.

März 07. 14. 21. 28.

April 04. 25.

Mai 02. 16. 23. 30.

Juni 06. 13. 20.

## Kurs 17 Wittenbach



### Leitung

Annerös Jäger  
und Doris Nick



### Ort

Evang.  
Kirchzentrum  
Vogelherd  
Vogelherd 1156  
9300 Wittenbach

### Kosten

Fr. 6.– pro Nachmittag  
inkl. Kaffee und Kuchen

## Näh- und Strick-Café

Das ist kein Kurs, sondern ein Treffpunkt.

Der Treffpunkt wird geleitet vom  
Verein etwas\*Raum für Ideen.

Am Donnerstag-Nachmittag treffen  
sich Menschen mit unterschiedlichen  
Talenten zum Nähen, Häkeln und Stricken.

Haben Sie Lust, mitzumachen?  
Dann schauen Sie doch mal rein  
im Näh- und Strick-Café in Wittenbach.

### Für wen

Sie haben Freude an der Hand-Arbeit.  
Anfänger und Geübte sind willkommen.

### Hinweis

Sie müssen sich nicht anmelden.  
Sie können einfach teilnehmen.

---

**Donnerstags 13.45 bis 16.45 Uhr**  
ausser Schulferien und Feiertage

---

Hier  
anmelden



## Kurs 18 St. Gallen



### Leitung

Kathrin  
Thurnherr



### Ort

Primarschule Spelterini  
Sonnenstrasse 16  
9000 St. Gallen  
Malatelier 007

### Kosten

Fr. 125.–

### Anmeldeschluss

12. Februar 2024

## Farbenfroh dekorieren für Frühling und Ostern

In diesem Kurs machen wir es uns bunt.  
Wir malen, schneiden und kleben.  
Wir arbeiten mit Papier, Farben  
und Bändern.

Wir machen schöne Sachen.  
Wir gestalten Hasen, Hühner,  
Bibeli und Blumen.  
Und alles, was uns am Frühling freut.

Mit den schönen Sachen können Sie  
Ihre Wohnung dekorieren.

### Für wen

Sie sind gerne kreativ.

---

<b>Donnerstag</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
-------------------	----------------------------

März	07. 14. 21. 28.
------	-----------------

April	04.
-------	-----

---

Hier  
anmelden

## Kurs 19 St. Gallen



### Leitung

Angelika  
Thürlemann



### Ort

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

### Kosten

Fr. 165.–

### Anmeldeschluss

8. Januar 2024

## Yoga am Schokoladen-Weg

Sie wollen Ihrem Körper etwas Gutes tun.  
Sie bewegen sich gerne.  
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Mit Musik trainieren Sie sanft Ihren Körper.  
Sie stärken Ihren Rücken und die  
gesamte Muskulatur.

Und Sie lernen, sich mit Yoga-Übungen  
zu entspannen.

### Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper  
etwas Gutes tun.

---

### Donnerstag 18.00 bis 19.15 Uhr

---

Februar 08. 15. 22. 29.

---

März 07. 14. 21.

---

Mai 16.

---

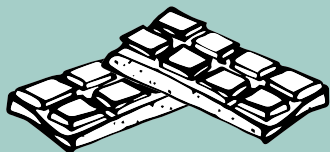
Juni 06. 13. 20. 27.

---

Hier  
anmelden

NEU

## Kurs 20 St. Gallen



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 110.- ohne Bus-Billett

### Anmeldeschluss

12. Februar 2024

## Tiere giessen aus Schoggi

Ostern ist die Zeit der Schoggi-Hasen.

Aber woher kommt Schoggi überhaupt?

Wie sieht eine Kakao-Bohne aus?

In welchen Ländern wachsen

Kakao-Bohnen?

Wie stellt man Schoggi her?

Sie lernen vieles über Schoggi.

Wir gehen auch ins Chocolarium  
nach Flawil.

Dort dürfen Sie ihr Lieblings-Tier  
aus Schoggi giessen.

### Für wen

Sie interessieren sich für Schoggi.

---

<b>Montag</b>	<b>18.00 bis 19.30 Uhr</b>
---------------	----------------------------

---

März	04. 11.
------	---------

---

---

<b>Freitag</b>	<b>13.00 bis 17.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

März	15.
------	-----

---

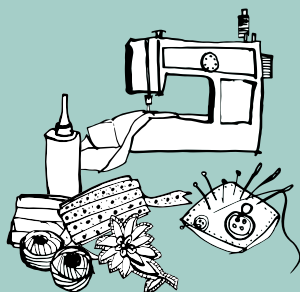




Hier  
anmelden

NEU

## Kurs 21 St. Gallen



### Leitung

Esther Jakob



### Ort

Gewerbliche  
Berufsschule Riethüsli  
Demutstrasse 115  
9012 St. Gallen

### Kosten

Fr. 105.–

### Anmeldeschluss

12. Februar 2024

## Ein Handy-Täschli nähen

Haben Sie ein Handy?  
Wollen Sie Ihr Handy schützen,  
damit es nicht kaputt geht?  
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wir nähen mit der Näh-Maschine.  
Aus farbigen Stoffen gestalten Sie  
ein schönes Handy-Täschli.

Sie können das Handy-Täschli  
selber behalten oder verschenken.

### Für wen

Sie haben Freude am Nähen.  
Sie wollen lernen, mit der Nähmaschine  
zu nähen.

<b>Freitag</b>	<b>13.30 bis 16.00 Uhr</b>
März	08. 15. 22.

Hier  
anmelden

## Kurs 22 St. Gallen



### Leitung

Jemina  
Bächtold



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 50.- ohne Eintritte

### Anmeldeschluss

22. Januar 2024

## Wir gehen in den Ausgang

Gehen Sie am Freitag-Abend  
gerne in den Ausgang?  
Zum Beispiel ins Kino, in die Pizzeria,  
an ein Konzert oder in den Sântispark?

Das Angebot in St. Gallen ist gross.

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

Alle entscheiden gemeinsam,  
wohin es geht.

### Für wen

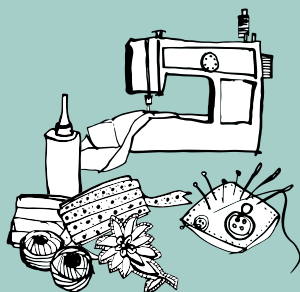
Sie unternehmen gerne etwas am  
Freitag-Abend.

<b>Freitag</b>	<b>18.00 bis 22.00 Uhr</b>
Februar	23.
März	22.
April	19.
Mai	24.
Juni	21.

Hier  
anmelden

NEU

## Kurs 23 St. Gallen



## Coole Taschen nähen aus Jeans

Haben Sie gewusst?  
Aus Jeans-Stoff kann man  
auch andere Sachen nähen als Hosen.  
Zum Beispiel eine coole Jeans-Tasche.

Sie nähen mit der Nähmaschine.  
Sie können aus verschiedenen  
Jeans-Stoffen auswählen.

Am Schluss ist jede Tasche  
ein Kunstwerk.

### Für wen

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

### Leitung

Esther Jakob



### Ort

Gewerbliche  
Berufsschule Riethüsli  
Demutstrasse 115  
9012 St. Gallen

### Kosten

Fr. 155.-

### Anmeldeschluss

25. März 2024

---

Freitag	16.45 bis 19.15 Uhr
---------	---------------------

---

April	26.
-------	-----

---

Mai	03. 17. 24. 31.
-----	-----------------

---

Hier  
anmelden

## Kurs 24 St. Gallen



### Leitung

Annerös Jäger



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 220.-

### Anmeldeschluss

8. Januar 2024

## Stricken und Häkeln

Sie häkeln und stricken mit farbiger Wolle und schönem Garn.

Zum Beispiel ein kleines Herz als Schlüssel-Anhänger oder lustige Hühner.

Oder andere Sachen wie 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.

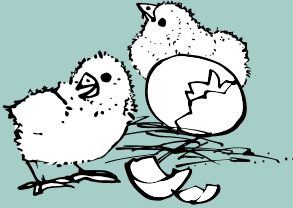
<b>Freitag</b>	<b>13.30 bis 16.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

Januar	26.
--------	-----

Februar	02. 09. 16. 23.
---------	-----------------

März	01.
------	-----

## Kurs 25 St. Gallen



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 60.– inkl. Eintritt  
und Führung

### Anmeldeschluss

4. März 2024

## Frisch geschlüpfte Bibeli und andere Vögel



In diesem Kurs lernen Sie viel über Eier.  
Wissen Sie, wie ein Ei vom  
Strauss aussieht?  
Oder von einem Pfau oder  
einem Schnabel-Tier?



Eier sind Wunder-Werke der Natur.  
Hinter der dicken Schale entwickeln sich  
die verschiedensten Tiere.

Wir besuchen das Natur-Museum  
in St. Gallen.

Dort sehen wir frisch geschlüpfte Bibeli  
und viele andere Vogel-Eier.

### Für wen

Sie interessieren sich für Natur und Tiere.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

---

April	03.
-------	-----

---

---

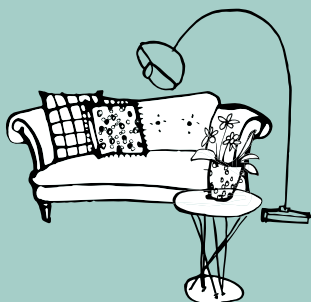
<b>Samstag</b>	<b>14.00 bis 17.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

April	06.
-------	-----

---

## Kurs 26 St. Gallen



### Leitung

Manuela  
Alber Ryser



### Ort

Aida  
Merkurstrasse 2  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 100.–

### Anmeldeschluss

12. Februar 2024

## Wie finde ich eine Wohnung?

Hier  
anmelden

NEU

Suchen Sie eine Wohnung  
oder wollen Sie umziehen?

In diesem Kurs tauschen wir uns aus,  
was bei der Wohnungs-Suche wichtig ist.

- Wo finde ich eine Wohnung,  
die zu mir passt?
- Auf was muss ich achten?
- Wie suche ich eine Wohnung  
im Internet?
- Was sind Nebenkosten?

Wir suchen Antworten auf diese und  
andere Fragen.

### Für wen

Sie wollen über Ihre Wohn-Situation  
nachdenken und sich austauschen.

---

<b>Samstag</b>	<b>13.30 bis 16.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

März	09. 16. 23.
------	-------------

---

Hier  
anmelden



## Kurs 27 St. Gallen



### Leitung

Monique  
Schubiger



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 70.-

### Anmeldeschluss

8. Januar 2024

## Die Kraft des Atems spüren

Der Atem begleitet uns  
unser ganzes Leben lang.

In diesem Kurs machen wir Atem-Übungen:  
Im Sitzen, im Stehen und im Liegen.

Wir beobachten und spüren unseren Atem.  
Wir berühren uns selber.  
Und wir berühren uns gegenseitig.  
Wir lachen gemeinsam.

Am Schluss machen wir eine Meditation.

### Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper  
etwas Gutes tun.

---

<b>Samstag</b>	<b>11.00 bis 12.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

Februar	10. 17. 24.
---------	-------------

---

März	02. 09. 16. 23.
------	-----------------

---

Hier  
anmelden

## Kurs 28 St. Gallen



## Die Stadt-Bibliothek kennen lernen

Kennen Sie die Bibliothek St. Gallen?  
In der Bibliothek hat es 100'000 Bücher,  
Filme und andere Medien.

Es hat auch Bücher in leichter Sprache.  
Und Bücher für Menschen,  
die nicht lesen können.

Sie lernen, wie Sie ein Buch finden.  
Sie können das Buch ausleihen.

Wir trinken zusammen Kaffee und  
hören Geschichten.

### Leitung

Astrid Karrer



### Ort

Stadt-Bibliothek  
Hauptpost  
Gutenbergstrasse 2  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 80.–

### Anmeldeschluss

12. Februar 2024

### Für wen

Sie haben gerne Bücher.  
Sie müssen nicht lesen und schreiben  
können.

---

<b>Samstag</b>	<b>13.30 bis 16.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

März	09. 16. 23.
------	-------------

---



Hier  
anmelden

NEU

## Kurs 29 St. Gallen



### Leitung

Bettina  
Knauer



### Ort

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

### Kosten

Fr. 130.–

### Anmeldeschluss

8. Januar 2024

## Singen und Tanzen

In diesem Kurs lassen wir  
unsere Stimme tönen.  
Laut und leise, hoch und tief.  
Wir singen Lieder und bewegen uns dazu.

Wir spielen auf verschiedenen  
Instrumenten.  
Sie dürfen ein eigenes Instrument  
mitbringen.

### Für wen

Sie haben Freude am Singen.  
Sie bewegen sich gerne zur Musik.

---

### Samstag 10.00 bis 12.30 Uhr

---

Februar 10.

---

März 02.

---

April 06.

---

Mai 04.

---

Juni 01.

---

Hier  
anmelden

## Kurs 30 St. Gallen



### Leitung

Annerös Jäger



### Ort

Schulhaus

Bürgli

Notkerstrasse 24

9000 St. Gallen

Schulküche

### Kosten

Fr. 150.–

### Anmeldeschluss

22. April 2024

## Glacé, Crèmes und Torten

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

Sie rühren, kneten und backen.  
Es wird duften wie in einer Bäckerei.  
Wir essen die feinen Sachen miteinander.

Am 15. Juni dürfen Sie einen Gast  
einladen zu Kaffee und Dessert.

### Für wen

Sie backen gerne.

---

<b>Samstag</b>	<b>13.30 bis 16.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

Mai	25.
-----	-----

---

Juni	01. 08. 15.
------	-------------

---

# Kurs 31 St. Gallen



**Leitung**  
Christina  
Stark



**Ort**  
Katholische  
Kirchgemeinde  
Gallusstrasse 34  
9001 St. Gallen  
Weitblick 1. OG

**Kosten**  
Fr. 130.–

**Anmeldeschluss**  
11. März 2024

## Abschied nehmen



Im Leben nehmen wir immer wieder Abschied:

Von lieben Menschen oder Tieren.  
Von Freundschaften oder einer lieb gewonnenen Wohnung.

Wir sprechen über das Abschied nehmen.

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

Sie dürfen auch eigene Fragen stellen.

### Für wen

Sie wollen lernen, dass Abschiede zum Leben gehören.

---

<b>Samstag</b>	<b>14.00 bis 17.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

April	13. 27.
-------	---------

Mai	04. 25.
-----	---------

---



Hier  
anmelden



## Kurs 32 St. Gallen



## Mein eigenes Gärtli

Sie wollen Ihr eigenes Gemüse anpflanzen.

Oder lernen, wie man Kräuter für den Balkon pflanzt.

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Sie bekommen ihr eigenes Hoch-Beet. Wir pflanzen gemeinsam das an, was Ihnen schmeckt.

Sie lernen, was Pflanzen brauchen, damit sie gut wachsen.

### Für wen

Sie sind gerne draussen.

Sie haben Freude an der Natur.

### Leitung

Myrta Strub



### Ort

Brache Lachen  
Schönaustrasse 68  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 280.–

### Anmeldeschluss

25. März 2024

---

### Samstag 14.00 bis 16.30 Uhr

---

April 20.

---

Mai 04. 18.

---

Juni 01. 15. 29.

---

August 10. 24.

---

September 07. 21.

---

## Kurs 33 St. Gallen



### Leitung

Manuela  
Alber Ryser



### Treffpunkt

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Haupteingang

### Kosten

kostenlos

### Anmeldeschluss

22. April 2024

## Ein Blick auf die St. Galler Textil-Industrie



St. Gallen war früher eine wichtige  
Textil-Stadt.

Sie erfahren interessante Dinge  
über die Textil-Industrie.



Wir machen einen Rundgang im  
Textil-Museum.

Sie erfahren, wie St. Gallen zu  
Reichtum gekommen ist.

Der Reichtum zeigte sich zum Beispiel  
bei den Erkern.

### Für wen

Sie können 1 Stunde lang unterwegs sein.  
Sie interessieren sich für die Textil-Industrie.

---

<b>Samstag</b>	<b>13.30 bis 16.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

Mai	25.
-----	-----

---

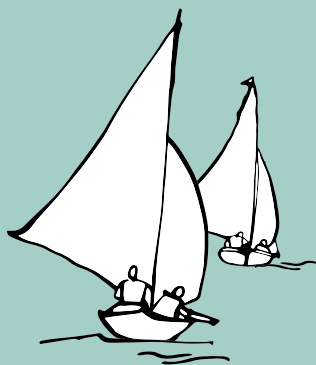
Juni	01.
------	-----

---

Hier  
anmelden



## Kurs 34 A-D Arbon



### Leitung

Sailability

### Treffpunkt

Hafen Arbon  
Sailability.ch-Anhänger  
links neben dem Kiosk

### Kosten

Fr. 60.– pro Tag,  
mit Pizza

### Anmeldeschluss

jeweils 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 wir 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. Juni
--------	-------------------

---

Kurs B	Sonntag, 23. Juni
--------	-------------------

---

Kurs C	Samstag, 17. August
--------	---------------------

---

Kurs D	Sonntag, 18. August
--------	---------------------

---

## Kurs 35 St. Gallen



### Leitung

Annerös Jäger



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 80.–

### Anmeldeschluss

22. Januar 2024

## Tipps und Tricks für den Frühlings-Putz

Hier  
anmelden

NEU

In diesem Kurs lernen Sie, wie man schnell und einfach putzen kann.

Sie lernen zum Beispiel:

- Fenster putzen ohne Putz-Mittel
- Flecken entfernen auf Kleidern
- Wäsche waschen von Hand und mit der Maschine

Die Kursleiterin kennt viele Tipps.

Sie können auch Fragen stellen.

Wir reden darüber, was beim Haushalten sonst noch wichtig ist.

### Für wen

Sie wollen Tipps und Tricks kennenlernen fürs Haushalten.

---

<b>Samstag</b>	<b>10.00 bis 12.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

Februar	17. 24.
---------	---------

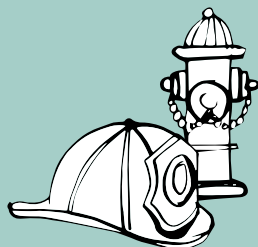
---

März	02.
------	-----

---



## Kurs 36 St. Gallen



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Treffpunkt

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 80.– inkl. Führung,  
ohne Bus-Billet

### Anmeldeschluss

12. Februar 2024

## Besuch bei der Feuerwehr

Hier  
anmelden

NEU

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

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

Welchen Schlauch braucht die  
Feuerwehr zum Löschen?  
Welche Fahrzeuge hat die Feuerwehr?

Wir gehen ins Feuerwehr-Museum und  
wir besuchen die Feuerwehr St. Gallen.  
Und wir besuchen die Feuerwehr  
St. Gallen.

### Für wen

Sie interessieren sich für die Feuerwehr.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>17.30 bis 19.30 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

März	13. 20.
------	---------

---

<b>Samstag</b>	<b>10.00 bis 12.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

März	23.
------	-----

---

## Kurs 37 St. Gallen



### Leitung

Claudia  
Künzler



### Ort

Katholische  
Kirchgemeinde  
Gallusstrasse 34  
9001 St. Gallen

### Kosten

Fr. 125.–

### Anmeldeschluss

22. Januar 2024

## Die Gesundheit stärken mit Heil-Pflanzen



In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Immun-System stärken können.  
Wir lernen Heil-Pflanzen aus der Natur kennen.



Wir mixen zum Beispiel einen feinen Drink, der uns Kraft gibt.  
Wir besuchen einen Kloster-Garten.  
Wir machen Tee aus gesunden Kräutern.  
Und vieles mehr.

Vielleicht haben Sie eigene Tipps, um gesund zu bleiben.

### Für wen

Sie interessieren sich für Heil-Pflanzen.  
Sie bereiten gerne selber etwas zu.

---

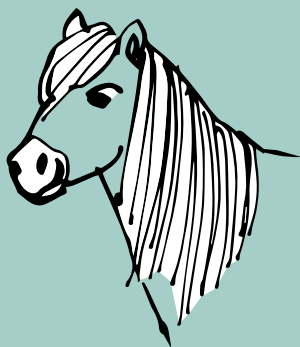
<b>Samstag</b>	<b>14.00 bis 16.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

Februar	24.
---------	-----

März	02. 09. 16. 23.
------	-----------------

---

## Kurs 38 Arnegg



### Leitung

Maja Pizzol



### Treffpunkt

Bahnhof  
9212 Arnegg

### Kosten

Fr. 150.–

### Anmeldeschluss

11. März 2024

## Pferde verstehen lernen

Hier  
anmelden

NEU

Mögen Sie Pferde?  
Und wollen Sie mehr über  
diese schönen Tiere erfahren?  
In diesem Kurs lernen Sie vieles  
über Pferde.

Sie lernen, wie man Pferde putzt.  
Sie dürfen die Pferde füttern.  
Sie lernen die Pferde-Sprache kennen.  
Wer will, darf ein Pferd am Seil führen.

### Für wen

Sie mögen Pferde.  
Sie sind gerne bei jedem Wetter draussen.

### Hinweis

Der Kurs ist nicht rollstuhl-gängig

---

<b>Samstag</b>	<b>13.30 bis 16.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

April	13. 20. 27.
-------	-------------

---

Mai	04.
-----	-----

---



Hier  
anmelden



## Kurs 39 St. Gallen



### Leitung

Kathrin  
Thurnherr



### Ort

Primarschule Spelterini  
Sonnenstrasse 16  
9000 St. Gallen  
Malatelier 007

### Kosten

Fr. 135.–

### Anmeldeschluss

25. März 2024

## Stempeln und Drucken

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

Sie machen selber Stempel  
und Schablonen.

Wir drucken auf Stoff.

Am Schluss entstehen schöne Sachen:  
Bedruckte Tüchli, T-Shirts oder Schürzen.

### Für wen

Sie sind gerne kreativ

Sie haben Freude am Drucken.

---

<b>Samstag</b>	<b>14.00 bis 16.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

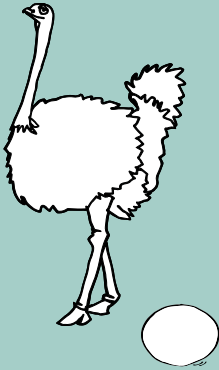
April	27.
-------	-----

---

Mai	04. 11. 18.
-----	-------------

---

## Kurs 40 A + B Gossau



### Leitung

Bernadette  
Widmer



### Ort

Walter-Zoo  
Neuchlen 200  
9200 Gossau  
Haupteingang

### Kosten

Fr. 65.– pro Kurs  
inkl. Zoo-Eintritt

### Anmeldeschluss

Kurs A: 25. März 2024  
Kurs B: 31. Mai 2024

## Rätsel lösen im Zoo

Wir besuchen den Walter Zoo in Gossau.  
Hier wartet ein spannendes  
Rätsel auf uns.

Wir schauen uns die Tiere an.  
Wir lösen tierische Rätsel-Aufgaben.  
Und wir lernen, wie wir uns Dinge  
besser merken können.

Wir haben Spass.

### Für wen

Sie können lesen.  
Sie haben Freude an Rätseln.

Hier  
anmelden

### Kurs A: Sie müssen nicht lesen können

**Samstag 10.15 bis 15.00 Uhr**

April 27.

Hier  
anmelden

### Kurs B: Sie können lesen

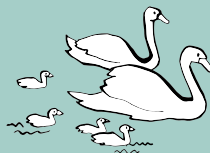
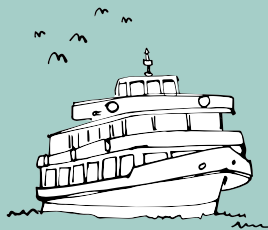
**Samstag 10.15 bis 15.00 Uhr**

Juni 22.

Hier  
anmelden

NEU

## Kurs 41 Rorschach



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Treffpunkt

Bahnhof  
Rorschach Hafen  
vor dem Kiosk

### Kosten

Fr. 70.– inkl. Schiff,  
ohne Zug-Billett

### Anmeldeschluss

13. Mai 2024

## Schiff fahren und Vögel beobachten

Wir fahren mit dem Schiff  
von Rorschach nach Rheineck.  
Das Schiff fährt durch  
eine wunderschöne Landschaft.

Wir spazieren durchs Naturschutz-Gebiet.  
Wir beobachten die Vögel.  
Vielleicht sehen wir eine Enten-Familie.  
Oder junge Schwäne und Fisch-Reiher.

Zwischendurch machen wir ein Picknick.

### Für wen

Sie interessieren sich für Vögel.  
Sie können 1,5 Stunden unterwegs sein.

---

<b>Samstag</b>	<b>11.30 bis 17.15 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

Juni	29.
------	-----

---

## Kurs 42 St. Gallen



### Leitung

Susanne Roth



### Ort

rheinspringen  
St. Leonhardstrasse 22  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 90.–

### Anmeldeschluss

15. Januar 2024

## Schmink-Kurs

Hier  
anmelden

NEU

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

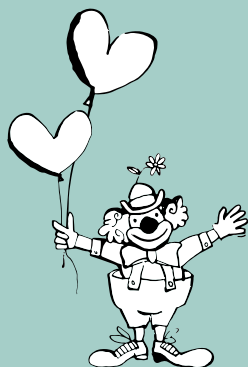
Sie wollen noch hübscher aussehen.

<b>Samstag</b>	<b>13.00 bis 20.00 Uhr</b>
Februar	17.



Hier  
anmelden

## Kurs 43 St. Gallen



### Leitung

Astrid Karrer



### Ort

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

### Kosten

kostenlos

### Anmeldeschluss

13. Mai 2024

## Ein Tag voller Humor



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

Wir spielen selber  
mit der roten Nase.  
Wir reden über Clowns.  
Wir spüren, wie gut uns Humor tut.

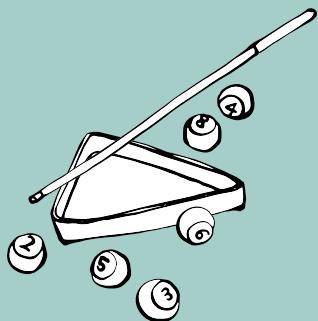
Am Mittag essen wir zusammen.

### Für wen

Sie haben Freude an Humor und Komik.

<b>Samstag</b>	<b>10.00 bis 16.00 Uhr</b>
Juni	08.

## Kurs 44 Abtwil



### Leitung

Bea  
Weniger



### Ort

Freizeit Söntispark  
Wiesenbachstrasse 9  
9030 Abtwil

### Kosten

Fr. 15.- pro Nachmittag

### Anmeldung

Direkt bei Bea Weniger  
Tel. 079 252 62 38

## Billard-Treff

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

Wir treffen uns einmal im Monat am Samstag im Söntispark.

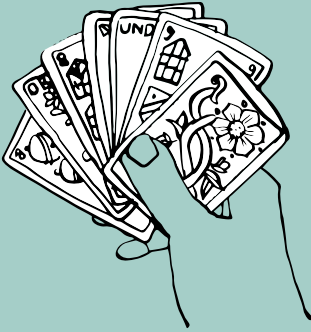
Sie können sich für jedes Datum einzeln anmelden.

### Für wen

Sie wissen bereits, wie man Billard spielt. Sie wollen etwas unternehmen.

Samstag	13.30 bis 15.30 Uhr
Januar	06.
Februar	10.
März	09.
April	06.
Mai	25.
Juni	15.
Juli	06.

# Kurs 45 A+B St. Gallen



## Leitung

Brigitte Heller



## Ort

Restaurant  
Militärkantine  
Kreuzbleicheweg 2  
9000 St.Gallen

## Kosten

kostenlos  
ohne Getränke

## Anmeldeschluss

Kurs A: 22. April 2024  
Kurs B: 31. Mai 2024

# Jass-Treff



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

Wir treffen uns zum 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.

---

### Kurs A

**Samstag 14.00 bis 17.00 Uhr**

Mai 25.

Hier  
anmelden



---

### Kurs B

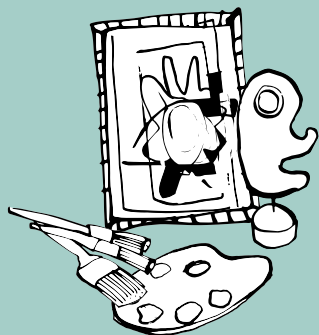
**Samstag 14.00 bis 17.00 Uhr**

Juni 15.

Hier  
anmelden



## Kurs 46 St. Gallen



### Leitung

Simone Fecker

Sabine

Hardegger



### Ort

Evang. Kirchgemeinde

Centrum St. Mangen

Magnihalden 15

9004 St. Gallen

### Kosten

Fr. 175.–

### Anmeldeschluss

25. März 2024

## Kunst entdecken

Hier  
anmelden

NEU

Interessieren Sie sich für Kunst?

Sind Sie gerne kreativ?

Dann melden Sie sich an für diesen Kurs.

Sie lernen jedes Mal einen neuen Künstler oder eine neue Künstlerin kennen.

Wir stellen eigene Kunst-Werke her.

Zum Beispiel einen Schlüssel-Anhänger, eine Skulptur oder ein Bild mit goldigem Rahmen.

Wir stempeln, malen, schneiden und kleben.

### Für wen

Sie haben Freude an Farben und Formen.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

<b>Samstag</b>	<b>10.00 bis 12.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

April	20.
-------	-----

Mai	04. 18.
-----	---------

Juni	01. 15. 29.
------	-------------

Hier  
anmelden



## Kurs 47 Ebnat-Kappel



**Leitung**  
Monique  
Schubiger



**Ort**  
Evang.-ref.  
Kirchgemeinde  
Ebnat-Kappel  
Steinfelsstrasse 2  
9642 Ebnat-Kappel

**Kosten**  
Fr. 80.-

**Anmeldeschluss**  
8. Januar 2024

## Die Kraft des Atems spüren

Der Atem begleitet uns  
unser ganzes Leben lang.

In diesem Kurs machen wir Atem-Übungen:  
Im Sitzen, im Stehen und im Liegen.

Wir beobachten und spüren unseren Atem.  
Wir berühren uns selber.  
Und wir berühren uns gegenseitig.  
Wir lachen gemeinsam.

Am Schluss machen wir eine Meditation.

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

---

<b>Montag</b>	<b>17.45 bis 18.45 Uhr</b>
---------------	----------------------------

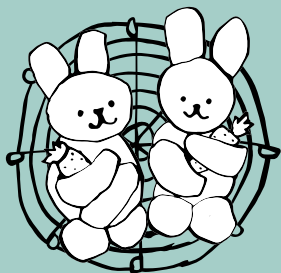
Februar	05. 12. 19. 26.
---------	-----------------

März	04. 11. 18. 25.
------	-----------------

---

Hier  
anmelden

## Kurs 48 Wattwil



### Leitung

Susanne  
Urech



### Ort

Schulhaus Grüenau  
Grüenaustrasse 13  
9630 Wattwil  
Schulküche

### Kosten

Fr. 185.–

### Anmeldeschluss

22. Januar 2024

## Backen für Ostern

Oster-Kuchen, Oster-Brote, Oster-Gebäck:  
In diesem Kurs können Sie alles machen.

Sie rühren, kneten und backen.  
Wir machen süsse und salzige Sachen.  
Es wird riechen wie in einer Bäckerei.

Sie dürfen die feinen Sachen  
nach Hause nehmen.

Wir kochen auch ein kleines Abend-Essen.

### Für wen

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

---

<b>Dienstag</b>	<b>17.45 bis 20.15 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

---

Februar	20. 27.
---------	---------

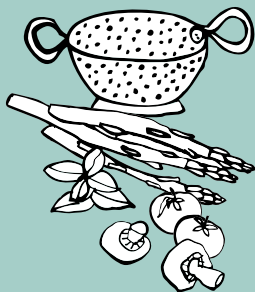
---

März	05. 19. 26.
------	-------------

---

Hier  
anmelden

## Kurs 49 Wattwil



### Leitung

Evi Walther



### Ort

Schulhaus Grüenau  
Grüenaustrasse 13  
9630 Wattwil  
Schulküche

### Kosten

Fr. 270.-

### Anmeldeschluss

25. März 2024

## Feines aus der Frühlings-Küche

Im Mai ist Spargel-Zeit.  
Aber auch viele andere  
feine Sachen wachsen.

Es gibt die ersten Erdbeeren.  
Oder gesunden Rhabarber und Bärlauch.

In diesem Kurs kochen Sie  
mit frischem Obst und Gemüse.  
Sie lernen neue Rezepte kennen.  
Und neue Lebensmittel.

Am letzten Abend dürfen Sie  
einen Gast einladen.

### Für wen

Sie kochen gerne.  
Sie haben gerne Früchte und Gemüse.

---

Dienstag	17.45 bis 20.15 Uhr
----------	---------------------

---

April	30.
-------	-----

---

Mai	07. 21. 28.
-----	-------------

---

Juni	04. 18. 25.
------	-------------

---

# Kurs 50 A + B Degersheim



## Leitung

Bettina  
Knauer



## Ort

Monterana  
Unterdorfstrasse 19  
9113 Degersheim

## Kosten

Fr. 145.- pro Kurs

## Anmeldeschluss

Kurs A: 15. Januar 2024  
Kurs B: 25. März 2024

# Trommeln



In diesem Kurs probieren wir  
verschiedene Trommeln.  
Kleine, grosse, laute und leise.

Trommeln ist wie eine eigene Sprache.  
Wir können uns verstehen ohne Worte.

Wir singen oder bewegen uns dazu.  
Ganz nach Lust und Laune.

## Für wen

Sie trommeln gerne.  
Sie fühlen sich auch wohl,  
wenn es etwas laut ist.

---

### Kurs A

**Dienstag 18.00 bis 20.00 Uhr**

Februar 13. 20. 27.

März 05. 12. 19. 26.

Hier  
anmelden



---

### Kurs B

**Dienstag 18.00 bis 20.00 Uhr**

April 23. 30.

Mai 07. 14. 21. 28.

Juni 04.

Hier  
anmelden





Hier  
anmelden



## Kurs 51 Ebnat-Kappel



### Leitung

Susanne Roth



### Ort

Bewegungsraum  
Ebnaterstrasse 50  
9642 Ebnat-Kappel

### Kosten

Fr. 270.–

### Anmeldeschluss

8. Januar 2024

## 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.

---

### Donnerstag 17.45 bis 19.15 Uhr

---

Februar 08. 15. 22. 29.

März 07. 14. 21. 28.

April 04. 25.

Mai 02. 16. 23. 30.

Juni 06. 13. 20. 27.

---

Hier  
anmelden

## Kurs 52 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. 60.–

### Anmeldeschluss

8. Januar 2024

---

### Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr

---

Januar 25.

---

März 07.

---

April 04. 18.

---

Mai 30.

---

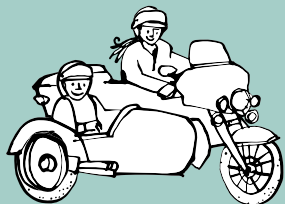
Juni 27.

---

Hier  
anmelden



## Kurs 53 Bütschwil



## Unterwegs mit Oldtimer, Töff und Seiten-Wagen

Interessieren Sie sich für schnelle Töffs und alte Autos? Träumen Sie davon, in einem Seiten-Wagen oder in einem Oldtimer mitzufahren? Dann steigen Sie ein!

Sie können den Fahrt-Wind im Gesicht spüren.  
Sie können alte Fahrzeuge anschauen.  
Sie erleben das Brummen der Motoren.

Wir essen zusammen Zmittag und trinken Kaffee.

### Leitung

Nadja Stieger



### Treffpunkt

Bahnhof  
9606 Bütschwil

### Kosten

Fr. 70.- inkl. Essen

### Anmeldeschluss

13. Mai 2024

### Für wen

Sie interessieren sich für Motoren.

---

<b>Samstag</b>	<b>10.00 bis 15.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

Juni	01.
------	-----

---



# Kurs 54 A + B Gais



**Leitung**  
Claudia  
Künzler



**Treffpunkt**  
Bahnhof  
9056 Gais

**Kosten**  
kostenlos

**Anmeldeschluss**  
Kurs A: 22. April 2024  
Kurs B: 13. Mai 2024

# Entspannungs-Tag in Gais



Dieser Kurs ist für alle,  
die sich gerne entspannen.

Wir spazieren in der Natur.  
Wir machen Entspannungs-Übungen.  
Wir machen Atem-Übungen und spüren,  
wie uns das Kraft gibt.

Am Mittag kochen wir zusammen am Feuer.  
Nach dem Kurs gehen wir  
glücklich und entspannt heim.

## Für wen

Sie wollen Ihrem Körper und  
Ihrer Seele etwas Gutes tun.

---

### Kurs A

**Samstag 10.30 bis 16.00 Uhr**

Mai 25.

Hier  
anmelden



---

### Kurs B

**Samstag 10.30 bis 16.00 Uhr**

Juni 08.

Hier  
anmelden



Hier  
anmelden

## Kurs 55 Gais



### Leitung

Claudia  
Künzler



### Treffpunkt

Bahnhof  
9056 Gais

### Kosten

Fr. 220.– inkl. Essen  
und Übernachtung

### Anmeldeschluss

25. März 2024

## Wohlfühl-Wochenende für Frauen

In diesem Kurs geniessen  
und entspannen wir.  
Sie übernachten in einem  
schönen Hotel in Gais.

Sie dürfen Ihre Lieblings-Musik mitnehmen.  
Wir machen einfache  
Entspannungs-Übungen.  
Und wir lassen uns mit  
feinem Essen verwöhnen.

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

Das Wochenende tut der Seele gut.

### Für wen

Für alle Frauen, die sich gerne entspannen.  
Der Kurs ist nicht rollstuhl-gängig.

---

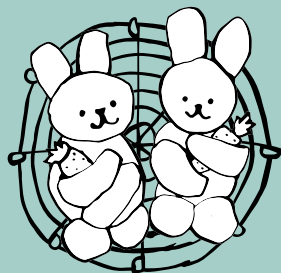
**Freitag, 26. bis Samstag, 27. April**

---

Hier  
anmelden



## Kurs 56 Rebstein



### Leitung

Katrin Sutter



### Ort

Oberstufe Rebstein-  
Marbach  
Ergetenstrasse 40  
9445 Rebstein

### Kosten

Fr. 110.–

### Anmeldeschluss

12. Februar 2024

## Backen für Ostern

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

In diesem Kurs backen wir  
viele feine Sachen.  
Mit Schoggi, Hefe-Teig,  
Nüssen und vielem mehr.

Sie dürfen auch etwas  
mit nach Hause nehmen.

### Für wen

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

---

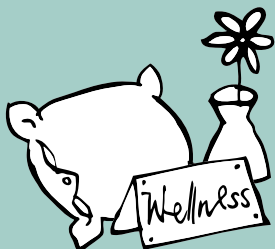
<b>Samstag</b>	<b>14.00 bis 16.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

März	16. 23. 30.
------	-------------

---

## Kurs 57 St. Margrethen



### Leitung

Susanne Roth



### Treffpunkt

Bahnhof

9430 St. Margrethen

### Kosten

Fr. 250.– inkl. Hotel,  
Eintritt Heilbad  
ohne Getränke

### Anmeldeschluss

12. Februar 2024

## Wellness-Wochenende in St. Margrethen

Hier  
anmelden

NEU

An diesem Wochenende geniessen wir  
und wir entspannen uns.

Wir übernachten in einem Hotel.  
Wir tun unserem Körper  
und unserer Seele viel Gutes.

Wir baden im warmen Thermal-Wasser.  
Wir spazieren in der Natur.  
Wir essen fein.  
Vielleicht haben wir Lust zu tanzen.

### Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper  
etwas Gutes tun.

---

**Samstag, 9. bis Sonntag, 10. März**

---



# Kurs 58 A + B Buchs



## Leitung

Marion  
Martinez



## Ort

Oberstufenzentrum Grof  
Schulhausstrasse 32  
9470 Buchs  
Singsaal

## Kosten

Fr. 85.– pro Kurs

## Anmeldeschluss

Kurs A: 22. Januar 2024

Kurs B: 25. März 2024

# Tanzen



Tanzen tut dem Körper  
und der Seele gut.

Wir tanzen und bewegen uns  
zu lauter und leiser Musik.  
Sie lernen verschiedene Schritte,  
langsame und schnelle.

Sie können Ihrem  
eigenen Rhythmus folgen.  
Alleine oder in der Gruppe.

## Für wen

Sie tanzen und bewegen sich gerne.

## Kurs A

**Donnerstag 18.30 bis 20.00 Uhr**

Februar 29.

März 14. 21. 28.

April 04.

Hier  
anmelden



## Kurs B

**Donnerstag 18.30 bis 20.00 Uhr**

April 25.

Mai 02. 16. 30.

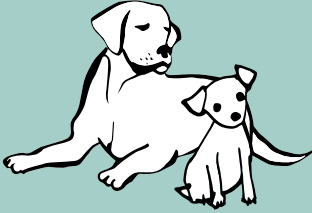
Juni 06.

Hier  
anmelden





## Kurs 59 Buchs



### Leitung

Martina  
Unsel



### Ort

Kath. Kirchgemeinde  
Pfrundgutstrasse 5  
9470 Buchs

### Kosten

Fr. 100.–

### Anmeldeschluss

4. März 2024

## Was Hunde mögen

Hier  
anmelden

NEU

Sie haben gerne Hunde.  
Und Sie wollen richtig umgehen  
mit diesen Tieren.  
In diesem Kurs lernen Sie es.

Es hat verschiedene Therapie-Hunde.  
Sie lernen, was der Hund mag  
und was er nicht mag.

Sie lernen richtig zu reagieren,  
wenn ein Hund Sie anbellt.  
Sie dürfen den Hund an der Leine führen.

### Für wen

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

### Hinweis

Sie brauchen keinen eigenen Hund für  
den Kurs.

---

<b>Samstag</b>	<b>13.30 bis 16.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

April	06. 13. 20.
-------	-------------

---

Hier  
anmelden

## Kurs 60 Buchs



### Leitung

Werner Vögel



### Ort

Oberstufenzentrum Flös  
Heldastrasse 50  
9470 Buchs  
Kochschule F301

### Kosten

Fr. 295.–

### Anmeldeschluss

15. Januar 2024

## Italienisch kochen

In diesem Kurs kochen Sie  
italienische Gerichte.

Sie machen Pizza.

Sie lernen neue Pasta-Rezepte kennen.

Sie kochen Risotto und Pasta.

Sie machen auch feine  
italienische Desserts.

Zum Beispiel Tiramisu.

Am letzten Abend dürfen Sie  
einen Gast einladen.

### Für wen

Sie kochen gerne.

Sie wollen einfache italienische Rezepte  
kennenlernen.

---

<b>Donnerstag</b>	<b>17.45 bis 20.15 Uhr</b>
-------------------	----------------------------

Februar	15. 22. 29.
---------	-------------

März	07. 14. 21. 28.
------	-----------------

April	04.
-------	-----

---

Hier  
anmelden

## Kurs 61 Gais



## Wandern und geniessen im Appenzellerland



In dieser Woche lernen wir  
das Appenzellerland kennen.  
Sie übernachten in einem  
herzigen Hotel in Gais.

Wir machen kleine Wanderungen.  
Wir erkunden die Stadt Appenzell.  
Wir besuchen einen Streichel-Zoo.

Gemeinsam machen wir Musik.  
Wir entspannen uns und  
kochen feine Sachen.

### Leitung

Claudia  
Künzler



### Treffpunkt

Bahnhof  
9056 Gais

### Kosten

Fr. 750.- inkl. Hotel,  
Essen, Ausflüge  
ohne Getränke

### Anmeldeschluss

31. Mai 2024

### Für wen

Sie wandern gerne.  
Sie sind gerne in der Natur.

### Hinweis

Nicht rollstuhl-gängig.

---

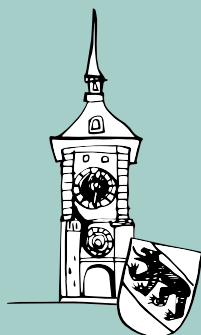
**Montag, 22. bis Freitag, 26. Juli**

---

Hier  
anmelden

NEU

## Kurs 62



## Städte-Reise nach Bern

In diesem Kurs lernen Sie die Haupt-Stadt der Schweiz kennen.

Wir besuchen zum Beispiel das Bundeshaus, den Bärengraben, das Berner Münster oder den Tierpark.

Wir machen Spaziergänge an der Aare oder auf den Haus-Berg Gurten.

Gemeinsam entdecken wir die Schönheiten von Bern.

### Hinweis

Am Samstag, 6. Juli 2024 treffen sich alle, die sich angemeldet haben. Dann erfahren Sie alles zu dieser Reise und können Ihre Ideen sagen.

### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Treffpunkt

Bahnhof St. Gallen

### Kosten

Fr. 1080.- inkl. Hotel,  
Essen, Ausflüge  
ohne Getränke + Zug-  
Billett

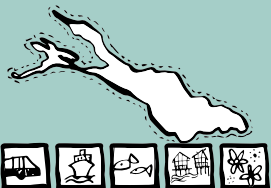
### Anmeldeschluss

31. Mai 2024

**Montag, 5. bis Freitag, 9. August**

Hier  
anmelden

## Kurs 63



## Unterwegs am Bodensee

In dieser Woche dreht sich alles um den Bodensee.

Wir übernachten in einem schönen Hotel mit Blick auf den See.

Wir besuchen schöne Städte rund um den See und lernen viel Spannendes kennen. Zum Beispiel das Pfahlbauer-Dorf, die Blumen-Insel Mainau oder den Affen-Berg.

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

### Hinweis

Am Samstag, 31. August 2024 treffen sich alle, die sich angemeldet haben. Dann erfahren Sie alles zu dieser Reise und können Ihre Ideen sagen.

### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Treffpunkt

Bahnhof St. Gallen

### Kosten

Fr. 1080.– inkl. Hotel,  
Essen, Ausflüge  
ohne Getränke + Zug-  
Billett

### Anmeldeschluss

31. Mai 2024

---

**Montag, 30. September bis**

**Freitag, 4. Oktober**

---

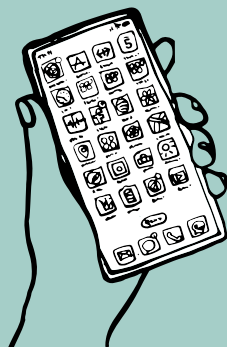




Hier  
anmelden



## Kurs 630



## Das Handy besser kennenlernen

Wollen Sie mehr über Ihr Handy wissen?  
Dieser Kurs findet online statt.  
Das bedeutet über Internet.  
Sie können den Kurs von  
zu Hause aus machen.

Sie lernen verschiedene Einstellungen  
beim Handy kennen.

Wir machen zusammen Bilder und  
Videos.

Wir speichern die Bilder und Videos ab.  
Sie können Fragen stellen.

### Für wen

Sie haben einen Computer  
mit Kamera und Mikrophon.

Sie haben eine E-Mail-Adresse.

Sie wollen lernen,

Ihr Handy besser zu nutzen.

### Leitung

Corinna  
Konopka



### Ort

Daheim über Zoom

### Kosten

Fr. 140.–

### Anmeldeschluss

15. Januar 2024

---

Donnerstag	13.30 bis 15.30 Uhr
------------	---------------------

---

März	07. 14. 21. 28.
------	-----------------

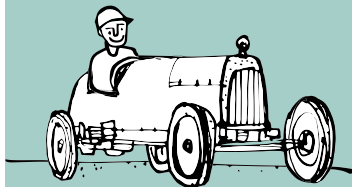
---

April	04. 11.
-------	---------

---

Hier  
anmelden

## Kurs 631 Zürich



### Leitung

Abderrahim  
Dari



### Treffpunkt

Bahnhof Zürich  
bei der grossen Uhr

### Kosten

Fr. 110.– ohne Zmittag

### Anmeldeschluss

15. Januar 2024

## Besuch im Auto-Museum

Gemeinsam fahren wir mit dem Zug  
in den Kanton Aargau.

Dort besuchen wir das Classic Car Museum.  
Im Museum hat es viele alte Autos,  
also Oldtimer.

Zum Beispiel Jaguar E-Type, Toyota  
2000GT, Aston Martin.  
Und viele mehr.

Für Auto-Liebhaber ist das  
ein spannendes Abenteuer.

### Für wen

Sie interessieren sich für alte Autos.

---

<b>Samstag</b>	<b>09.00 bis 16.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

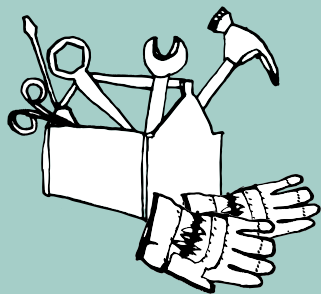
Februar	24.
---------	-----

---

Hier  
anmelden



## Kurs 632 Zürich



**Leitung**  
Abderrahim  
Dari



**Treffpunkt**  
Bahnhof Zürich  
bei der grossen Uhr

**Kosten**  
Fr. 70.–

**Anmeldeschluss**  
12. Februar 2024

## Mithelfen in der Auto-Garage

Gemeinsam reisen wir  
mit dem Zug nach Adlikon.  
Dort besuchen wir  
die Garage Wallishauser.

In der Autowerkstatt helfen Sie mit  
beim Rad wechseln,  
Pneus auswuchten, Motorenöl  
nachfüllen oder Felgen polieren.  
Zudem erhalten Sie viele spannende  
Informationen über die Bestandteile  
eines Autos.

### Für wen

Für alle Auto-Liebhaber,  
die gerne selber Hand anlegen an Autos.

<b>Samstag</b>	<b>08.30 bis 16.00 Uhr</b>
März	30.

Hier  
anmelden

## Kurs 633 Zürich



## Historische Gärten

Auf unserer Tour durch historische Gärten besuchen wir die Gärten vom Schloss Wildegg im Kanton Aargau.

Auf Schloss Wildegg wachsen seltene alte Nutz-Pflanzen. Die seltenen Pflanzen werden dort schon lange gepflegt und können besichtigt werden.

Wir lernen auf der Besichtigung viele alte Nutz-Pflanzen kennen.

### Leitung

Karin Hurni



### Treffpunkt

Bahnhof Zürich  
bei der grossen Uhr

### Kosten

Fr. 70.- ohne Zug-Billet

### Anmeldeschluss

18. März 2024

---

<b>Freitag</b>	<b>13.00 bis 19.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

Mai	03.
-----	-----

---

Jugendbeiz talhof  
Torstrasse 14  
St. Gallen



Flon  
Davidstrasse 42  
9000 St. Gallen



## Ausgeh-Tipps:

### Lodi goo

Der Freizeit-Treff «Lodi goo» ist eine Begegnungs-Möglichkeit für Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigungen. Es gibt Essen und Getränke, Musik, Konzerte und vieles mehr.

**Jeden letzten Dienstag im Monat ab 18 Uhr.  
Ausser im Juli und Dezember.**

Weiere Informationen: [www.lodigoo.ch](http://www.lodigoo.ch)

### Disco Diverso in St. Gallen

---

<b>Samstag</b>	<b>ab 20.00 Uhr</b>
----------------	---------------------

Februar	10.
---------	-----

Juni	15.
------	-----

Oktober	26.
---------	-----

---

Keine Anmeldung erforderlich.

---

# 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 St. Gallen-Appenzell, 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 bin im Rollstuhl.



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

Datum:

Unterschrift:

Hier falten

Bitte  
frankieren

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