

Programm

**März 2026
bis
August 2026**



Liebe Forum elle Frauen

Das Programm des **Forum elle Sektion St. Gallen** von März bis August 2026 lädt euch auch in diesem Jahr zu einer abwechslungsreichen und bereichernden Zeit ein. Mit viel Herzblut und Engagement haben der Vorstand und die Gruppenleiterinnen ein Angebot zusammengestellt, das Raum für Begegnungen, neue Impulse und gemeinsame Erlebnisse schafft.

Den Auftakt macht ein inspirierender Vortrag zum Thema **Resilienz**, der zeigt, wie wir unsere innere Stärke fördern und dem Alltag mit mehr Gelassenheit und Zuversicht begegnen können. Kulturelle und gesellschaftliche Einblicke bieten unter anderem die **Haus- und Kunstführung im Würth Haus Rorschach** sowie der informative Besuch der **Schweizer Paraplegiker-Stiftung in Nottwil**. Genuss und Geselligkeit kommen ebenfalls nicht zu kurz: Die beliebte Tagesreise nach **Meersburg mit Spargelessen und Aufenthalt in Ravensburg** sowie der Besuch der **Orchideen-Gärtnerei Amsler** versprechen besondere Momente in angenehmer Gemeinschaft.

Unsere regelmässigen Gruppenangebote wie **Wandern, Jassen und Bowling** laden dazu ein, aktiv zu bleiben, Kontakte zu pflegen und gemeinsam Freude zu erleben. Dabei stehen das Miteinander, der Austausch und das Wohlbefinden aller im Vordergrund. Und was uns besonders freut; dank dem Engagement von Mirjam Sprenger dürfen wir euch wieder zum **Singen** einladen.

Damit unsere Anlässe für alle gut gelingen, bitten wir euch, die **Hinweise im Programm** aufmerksam zu lesen und euch **rechtzeitig anzumelden**. Herzlichen Dank für euer Mitwirken und euer Verständnis. Beachtet bitte auch das **Notfallblatt!**

Wichtig: Bitte beachtet auch die **Einladung zur Hauptversammlung**, die am **18. März 2026 in Flawil** stattfindet. Sie ist ein wichtiger Bestandteil unseres Vereinsjahres und bietet Gelegenheit zum Austausch, zur Mitwirkung und zum persönlichen Treffen.

Der Vorstand freut sich auf viele schöne Begegnungen im Forum elle Jahr 2026.

Herzliche Grüsse

Margrit Riedener

Präsidentin Forum elle Sektion St. Gallen

Hinweise zu den Veranstaltungen

Anmeldemöglichkeiten:

Homepage: www.forum-elle.ch, Veranstaltungen, Sektion St. Gallen. (Automatische Bestätigung nach erfolgreicher Anmeldung)

Postweg: Mit Postkarte oder Brief an die im Programmflyer angegebene Adresse.
(Keine automatische Bestätigung)

Anmeldungen bevorzugt via Internet. Bitte einzeln anmelden, um das Verfahren einfach und kostengünstig zu gestalten. Besondere Mitteilungen im Feld "Weitere Angaben" hinterlassen.
→ Bitte keine Anmeldungen per Mail, Telefon oder anderen sozialen Medien.

Verbindlichkeit:

Deine Anmeldung ist verbindlich. Zusätzliche Bestätigungen werden nicht versendet.
Benachrichtigung erfolgt nur bei Programmänderungen oder Absagen.
Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Abmeldung:

Abmeldung bis zum Anmeldeschluss über die Homepage, oder notfalls telefonisch bei der entsprechenden Organisatorin.

Nichterscheinen oder Abmeldung nach Anmeldefrist:

Bei Nichterscheinen oder Abmeldungen nach der Anmeldefrist werden entstandene Kosten verrechnet.

Bezahlung:

Der Betrag wird in der Regel bar an der Veranstaltung eingezogen.

Trinkgelder für Führungen und Busfahrten:

Forum elle übernimmt allfällige Trinkgelder.

Nichtmitglieder:

Teilnahme für Nichtmitglieder möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Einverständnis Fotos:

Mit Teilnahme am Anlass erklärst du dich einverstanden, dass Fotos von dir auf der Homepage oder im Jahresbericht von Forum elle verwendet werden dürfen.

Versicherung:

Die Versicherung obliegt der teilnehmenden Person.

Vielen Dank für die Kenntnisnahme, Januar 2025
Der Vorstand, Forum elle Sektion St. Gallen

Resilienz – innere Stärke im Alltag

Lebenserfahrung bringt viele schöne, aber auch herausfordernde Momente mit sich – Veränderungen, Verluste, neue Lebensphasen. Resilienz hilft uns, mit solchen Situationen gelassener umzugehen, die eigene innere Stärke zu erkennen und neue Zuversicht zu gewinnen.

Der Vortrag von Frau Dr. Straus zeigt auf verständliche und alltagsnahe Weise, wie wir unsere Widerstandskraft stärken und mit kleinen Impulsen mehr Ruhe, Vertrauen und Lebensfreude in den Alltag bringen können.



Datum:	Dienstag, 14. April 2026
Zeit:	14:00 Uhr Beginn des Vortrags, Dauer ca. 45 Min. Rückfahrt individuell
Referentin:	Dr. med. Doris Straus, CEO & Klinikdirektorin
Treffpunkt:	13:45 Uhr vor der Klinik Oberwaid, Rorschacherstrasse 311, St. Gallen Ab Hauptbahnhof St. Gallen Bus Nr. 210 und 211, Kante G bis Bushaltestelle Obere Waid
Kosten:	CHF 25.00, Vortrag inkl. Kaffee, Wasser und Gebäck Bei Nichterscheinen oder Abmeldung nach der Anmeldefrist wird der Betrag in Rechnung gestellt. (siehe „Hinweise zu den Veranstaltungen“)
Anmeldung bis:	Mittwoch, 1. April 2026
bitte im Internet:	www.forum-elle.ch Jedes Mitglied meldet sich separat an.
per Post:	Liz Klaus, Romanshornestrasse 108, 9300 Wittenbach
Versicherung:	Die Versicherung obliegt der teilnehmenden Person.
Mit Teilnahme am Anlass erklärst du dich einverstanden, dass Fotos von dir auf der Homepage oder im Jahresbericht von Forum elle verwendet werden dürfen.	

Meersburg, Spargelessen, Ravensburg

In Meersburg, einem schönen Städtchen am Bodensee, flanieren wir oder trinken gemütlich einen Kaffee.
Spargelessen im Hofgut Möking, zwischen Meersburg und Überlingen im kleinen Örtchen Seefeld, 300 m vom Bodensee entfernt, inmitten von Spargelfeldern, Äckern, Wiesen und Weinreben.

Weiterfahrt nach Ravensburg, eine besonders gut erhaltene historische Stadt Süddeutschlands mit mediterranem Flair. Die Stadtbefestigung mit ihren 17 Türmen und Toren ist gut erhalten. Zeit zum Flanieren oder für Kaffee und Kuchen.



Datum:	Dienstag, 26. Mai 2026
Zeit:	Abfahrt 08:00 Uhr Rückfahrt 17:00 Uhr, Ankunft St. Gallen ca. 18:45 Uhr
Treffpunkt:	07:45 Uhr Carhaltestelle Lagerstrasse beim Bahnhof St. Gallen
Kosten:	CHF 80.00, inkl. Carfahrt, Kaffee und Zöpfli, kleine Hofinformation, Spargelmittagessen (ohne Getränke) Bei Nichterscheinen oder Abmeldung nach der Anmeldefrist wird der Betrag in Rechnung gestellt. (siehe „Hinweise zu den Veranstaltungen“)
Anmeldung bis: bitte im Internet: per Post:	Freitag, 24. April 2026 www.forum-elle.ch Jedes Mitglied meldet sich separat an. Rita Brühwiler, Brübach 8, 9245 Sonnental
Versicherung:	Die Versicherung obliegt der teilnehmenden Person.
Wichtig:	Dem Wetter entsprechende Kleidung und feste Schuhe tragen. Gültige Identitätskarte oder gültigen Reisepass und Euro für Getränke mitnehmen.
Mit Teilnahme am Anlass erklärst du dich einverstanden, dass Fotos von dir auf der Homepage oder im Jahresbericht von Forum elle verwendet werden dürfen.	

Meersburg, Spargelessen, Ravensburg

In Meersburg, einem schönen Städtchen am Bodensee, flanieren wir oder trinken gemütlich einen Kaffee.
 Spargelessen im Hofgut Möking, zwischen Meersburg und Überlingen im kleinen Örtchen Seefeld, 300 m vom Bodensee entfernt, inmitten von Spargelfeldern, Äckern, Wiesen und Weinreben.

Weiterfahrt nach Ravensburg, eine besonders gut erhaltene historische Stadt Süddeutschlands mit mediterranem Flair. Die Stadtbefestigung mit ihren 17 Türmen und Toren ist gut erhalten. Zeit zum Flanieren oder für Kaffee und Kuchen.



Datum:	Donnerstag, 28. Mai 2026
Zeit:	Abfahrt 08:00 Uhr Rückfahrt 17:00 Uhr, Ankunft St. Gallen ca. 18:45 Uhr
Treffpunkt:	07:45 Uhr Carhaltestelle Lagerstrasse beim Bahnhof St. Gallen
Kosten:	CHF 80.00, inkl. Carfahrt, Kaffee und Zöpfli, kleine Hofinformation, Spargelmittagessen (ohne Getränke) Bei Nichterscheinen oder Abmeldung nach der Anmeldefrist wird der Betrag in Rechnung gestellt. (siehe „Hinweise zu den Veranstaltungen“)
Anmeldung bis: bitte im Internet: per Post:	Freitag, 24. April 2026 www.forum-elle.ch Jedes Mitglied meldet sich separat an. Rita Brühwiler, Brübach 8, 9245 Sonnental
Versicherung:	Die Versicherung obliegt der teilnehmenden Person.
Wichtig:	Dem Wetter entsprechende Kleidung und feste Schuhe tragen. Gültige Identitätskarte oder gültigen Reisepass und Euros für Getränke mitnehmen.
Mit Teilnahme am Anlass erklärst du dich einverstanden, dass Fotos von dir auf der Homepage oder im Jahresbericht von Forum elle verwendet werden dürfen.	

Haus und Kunstführung durch das Würth Haus

Wir werden sowohl die besonderen architektonischen Aspekte des Hauses als auch ausgewählte Kunstwerke aus der Sammlung Würth kennen lernen.

Wir erfahren, wie das Würth Haus als Ort der Begegnung, der Kultur und der Zusammenarbeit gestaltet wurde und welche Ideen hinter seiner offenen, modernen Struktur stehen.

Im Anschluss widmen wir uns der Kunst: Wir werden durch die aktuelle Ausstellung geführt und erhalten spannende Einblicke in die Werke, Künstlerinnen und Künstler sowie die Themen, die ihre Arbeiten prägen. Dabei dürfen selbstverständlich Fragen gestellt und persönliche Eindrücke geteilt werden – Kunst lebt vom Austausch.

Zum Ausklang geniessen wir Kaffee und Kuchen und lassen die Eindrücke nachwirken.



Datum:	Donnerstag, 18. Juni 2026
Zeit:	Abfahrt 13:25 Uhr, Bahnhof St. Gallen, Gleis 2 Rückfahrt 16:51 Uhr, Ankunft St. Gallen 17:04 Uhr oder individuell
Treffpunkt:	13:15 Uhr am Treffpunkt Bahnhof St. Gallen oder 14:45 Uhr vor dem Würth Haus in Rorschach
Kosten:	CHF 25.00, inkl. kombinierte Haus- und Kunstführung, Kaffee und Kuchen Das Bahnbillett löst jede Teilnehmerin selbst. Bei Nichterscheinen oder Abmeldung nach der Anmeldefrist wird der Betrag in Rechnung gestellt. (siehe „Hinweise zu den Veranstaltungen“)
Anmeldung bis: bitte im Internet: per Post:	Montag, 1. Juni 2026 www.forum-elle.ch Jedes Mitglied meldet sich separat an. Béatrice Thoma, Hardungstrasse 1, 9011 St. Gallen
Versicherung:	Die Versicherung obliegt der teilnehmenden Person.
Mit Teilnahme am Anlass erklärst du dich einverstanden, dass Fotos von dir auf der Homepage oder im Jahresbericht von Forum elle verwendet werden dürfen.	

Besuch Paraplegiker-Stiftung Nottwil

Bei unserem Besuch erhalten wir Einblick in die Arbeit und Vision der Stiftung. Die Bedürfnisse von Menschen mit Querschnitt-Lähmung werden uns erklärt und alles aufgezeigt, was es braucht, um den Alltag bei grösstmöglicher Selbständigkeit und Gesundheit zu meistern.

Auf der Rückfahrt machen wir einen Halt in Rapperswil.



Datum:	Freitag, 17. Juli 2026
Zeit:	Abfahrt 07:30 Uhr Ankunft St. Gallen ca. 18:00 Uhr
Treffpunkt:	07:15 Uhr Carhaltestelle Lagerstrasse beim Bahnhof St. Gallen
Kosten:	CHF 100.00, inkl. Carfahrt, Führung Paraplegiker-Stiftung, Mittagessen inkl. Getränk und Kaffee Bei Nichterscheinen oder Abmeldung nach der Anmeldefrist wird der Betrag in Rechnung gestellt. (siehe „Hinweise zu den Veranstaltungen“)
Anmeldung bis: bitte im Internet: per Post:	Freitag, 26. Juni 2026 www.forum-elle.ch Jedes Mitglied meldet sich separat an. Liz Klaus, Romanshornestrasse 108, 9300 Wittenbach
Versicherung:	Die Versicherung obliegt der teilnehmenden Person.
Mit Teilnahme am Anlass erklärst du dich einverstanden, dass Fotos von dir auf der Homepage oder im Jahresbericht von Forum elle verwendet werden dürfen.	

Orchideen-Gärtnerei Amsler in Sirnach

Mitten im thurgauischen Sirnach verbirgt sich ein botanisches Kleinod von nationaler Bedeutung: die Orchideen-Gärtnerei Amsler. Sie ist nicht nur ein Paradies der Farben und Düfte, sondern trägt auch einen



besonderen Titel – sie ist die letzte verbliebene Orchideenzucht in der deutschsprachigen Schweiz. Dieses Alleinstellungsmerkmal verpflichtet und so hat sich der Betrieb längst zu einem Zentrum für Artenvielfalt, Bildung und Erlebnis entwickelt.

Im Café werden wir einen Vortrag über Orchideen hören, Zeit zum Flanieren haben und einen Kaffee und feinen Kuchen geniessen.

Datum:	Dienstag, 4. August 2026
Zeit:	Abfahrt 13:47 Uhr ab St. Gallen, Ankunft 14:13 Uhr in Wil Abfahrt 14:36 Uhr ab Wil mit Bus B734 (Richtung Fischingen) bis Haltestelle Kläffler (Sirnach) Rückfahrt 17:31 Uhr, Ankunft St. Gallen 18:14 Uhr
Treffpunkt:	13:30 Uhr am Treffpunkt Bahnhof St. Gallen
Kosten:	CHF 18.00, inkl. Vortrag, Kaffee oder Mineralwasser und ein Stück Kuchen Bei Nichterscheinen oder Abmeldung nach der Anmeldefrist wird der Betrag in Rechnung gestellt. (siehe „Hinweise zu den Veranstaltungen“)
Anmeldung bis: bitte im Internet: per Post:	Dienstag, 7. Juli 2026 www.forum-elle.ch Jedes Mitglied meldet sich separat an. Rita Brühwiler, Brübach 8, 9245 Sonnental
Versicherung:	Die Versicherung obliegt der teilnehmenden Person.
Wichtig:	Dem Wetter entsprechende Kleidung und feste Schuhe tragen. Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt.
Mit Teilnahme am Anlass erklärst du dich einverstanden, dass Fotos von dir auf der Homepage oder im Jahresbericht von Forum elle verwendet werden dürfen.	

Bowling



März 2026 bis September 2026

Das Bowling findet an folgenden Dienstag-Nachmittagen statt:

Zeit	Datum
jeweils von 14:00 – 16:00 Uhr	31. März 2026
	28. April 2026
	26. Mai 2026
	30. Juni 2026
	29. September 2026

Ort: Fairplay Söntispark, Wiesenbachstrasse 9, Abtwil

Co-Leitung Auskunft:	Angelika Ombar, 079 329 64 36 angelika.ombar@bluewin.ch
Co-Leitung Auskunft:	Ingrid Baldesberger, 079 329 64 36 i.baldesberger@bluewin.ch
Neu-Anmeldung:	Béatrice Thoma, Forum elle 079 773 65 44 beatrice.thoma@forum-elle.ch

Jassen



März 2026 bis September 2026

Das Jassen findet an folgenden Mittwoch-Nachmittagen statt:

Zeit	Datum
jeweils von 14:00 – 17:00 Uhr	11. März 2026
	08. April 2026
	13. Mai 2026
	10. Juni 2026
	09. September 2026

Ort: Migros Restaurant, Klubschule, Bahnhofgebäude St. Gallen, Rosenbergsaal

Leitung / Auskunft: Esther Fatzer, 078 728 71 85
e.fatzer@gmx.ch

Neu-Anmeldung: Béatrice Thoma, Forum elle 079 773 65 44
beatrice.thoma@forum-elle.ch

Singen



März 2026 bis Dezember 2026

Das Singen findet an folgenden Freitag-Nachmittagen statt:

Zeit	Datum
jeweils von 14:00 – 15:30 Uhr	20. Februar 2026
	20. März 2026
	17. April 2026
	22. Mai 2026
	19. Juni 2026
	21. August 2026
	18. September 2026
	23. Oktober 2026
	20. November 2026
	11. Dezember 2026
Ort	Kirchgemeindehaus Lachen, Kleiner Saal Burgstrasse 104, 9000 St. Gallen

Leitung Auskunft: Mirjam Sprenger, 076 244 26 08
sprengermirjam@gmail.com

Neu-Anmeldung: Béatrice Thoma, Forum elle 079 773 65 44
beatrice.thoma@forum-elle.ch

Wanderprogramm Forum elle, März 2026 – August 2026

Leitung	Annamarie Kern, Sonderstrasse 8, 9034 Eggersriet, Handy: 078 918 90 65
Co-Leitung	Hildegard Kobler, Sturzeneggstrasse 14, 9000 St. Gallen, Handy: 079 384 11 44

Dienstag, 24.03.2026 31.03.2026 Wanderzeit Treffpunkt Abfahrt	Rüthi - Oberriet ca. 12:00 Uhr Mittagessen im Restaurant Verschiebedatum ca. 3 Stunden 08:40 Uhr, Schalterhalle Bahnhof St. Gallen 08:55 Uhr, Gleis 4, Billett bis Rüthi Industrie Retour (ab) noch nicht bekannt
Dienstag, 21.04.2026 28.04.2026 Wanderzeit Treffpunkt Abfahrt	Tobel-Affeltrangen - Stehrenberg - Bussnang Mittagessen im Restaurant Verschiebedatum ca. 3 Stunden 09:00 Uhr, Schalterhalle Bahnhof St. Gallen 09:17 Uhr, Gleis 2
Dienstag, 19.05.2026 26.05.2026 Wanderzeit Treffpunkt Abfahrt	Hosenruck - Wil Picknick Verschiebedatum ca. 3 Stunden 08:50 Uhr, Schalterhalle Bahnhof St. Gallen 09:07 Uhr, Gleis 1, Billett bis Hosenruck Dorf Retour ab Wil
Dienstag, 23.06.2026 30.06.2026 Wanderzeit Treffpunkt Abfahrt	Diepoldsau, dem Alten Rhein entlang Picknick Verschiebedatum ca. 3 Stunden 09:10 Uhr, Schalterhalle Bahnhof St. Gallen 09:25 Uhr, Gleis 2, Billett bis Kriessern Schützenwiese Retour (ab) noch nicht bekannt
Dienstag, 21.07.2026 28.07.2026 Wanderzeit Treffpunkt Abfahrt	Lützelsee Picknick Verschiebedatum ca. 3 Stunden 08:10 Uhr, Schalterhalle Bahnhof St. Gallen 08:27 Uhr, Gleis 5, Billett bis Jona Schöna Retour (ab) noch nicht bekannt
Dienstag, 18.08.2026 25.08.2026 Wanderzeit Treffpunkt Abfahrt	Sargans - Sevelen Picknick Verschiebedatum ca. 3 Stunden 08:40 Uhr, Schalterhalle Bahnhof St. Gallen 08:55 Uhr, Gleis 4, Billett bis Sargans Retour ab Sevelen

Anmeldung	bis Sonntagabend , per Mail oder WhatsApp, auch für GA-Besitzerinnen, annamarie.kern@gmx.ch oder 078 918 90 65 per WhatsApp
Band-Auskunft	086 071 877 20 65, ab Samstagmittag
Hinweise	Bitte der Wanderleitung melden, wenn du an einem anderen Ort dazukommst. Die Wanderleitung kann die Wanderung abändern oder absagen, wenn die Umstände es erfordern.
Versicherung	Die Versicherung obliegt der teilnehmenden Person.
Ausrüstung	Wanderschuhe mit Profil, Regenschutz, Wanderstöcke, Zwischenverpflegung, Getränke. Viel Spass! Euer Wanderleiterteam Annamarie und Hildegard

Notfall-Blatt für Anlässe der Sektion St. Gallen

Name / Vorname

Adresse

PLZ / Wohnort

Geburtsdatum

Risikofaktoren

Ich habe Diabetes	Ja ☐	Nein ☐
Ich habe zu hohen Blutdruck	Ja ☐	Nein ☐
Ich nehme Blutverdünner	Ja ☐	Nein ☐
Ich bin herzkrank	Ja ☐	Nein ☐
Ich habe Allergien	Ja ☐	Nein ☐ Welche:
Sonstiges:		

Nächste Angehörigen, mindestens eine Person

Name / Handynummern

.....

.....

.....

Lege das ausgefüllte Blatt in einen verschlossenen Umschlag.

Beschrifte diesen mit deinem Vor- und Nachnamen und mit dem Vermerk «Notfall-Blatt Forum elle» darf nur im Notfall geöffnet werden.

- ✓ Bitte nimm den Umschlag bei jedem Anlass mit.
- ✓ Trage den Umschlag für den Fall eines Notfalls schnell auffindbar auf dir.

Der Umschlag wird nur im Notfall geöffnet!

Datum und Unterschrift:

Vorstand

Margrit Riedener, Präsidium;

079 753 96 67 margrit.riedener@forum-elle.ch

Rita Brühwiler, Vizepräsidium, Veranstaltungen;

079 322 27 62 rita.bruehwiler@forum-elle.ch

Béatrice Thoma, Veranstaltungen, Gruppen;

079 773 65 44 beatrice.thoma@forum-elle.ch

Beatrice Walser, Kasse;

079 217 58 04 beatrice.walser@forum-elle.ch

Liz Klaus, Aktuariat, Mutationen, Veranstaltungen;

079 575 66 99 liz.klaus@forum-elle.ch

Gruppenleiterinnen

Annamarie Kern, Wandern;

078 918 90 65 ammamarie.kern@gmx.ch

Hildegard Kobler, Wandern;

079 384 11 44 hkobler@bluewin.ch

Ombar Angelika, Co-Leitung Bowling;

079 329 64 36 angelika.ombar@bluewin.ch

Ingrid Baldesberger, Co-Leitung Bowling;

079 747 59 39 i.baldesberger@bluewin.ch

Esther Fatzer, Jassen;

078 728 71 85 e.fatzer@gmx.ch

Mirjam Sprenger, Singen;

076 244 26 08 sprengermirjam@gmail.com