pro infirmis

Bildungsklub Glarus – St. Gallen

Kurs-Programm
Herbst und Winter 2025

Adresse
Pro Infirmis St. Gallen-Appenzell-Glarus
Bildungsklub
Burgstrasse 15
8750 Glarus
058 775 16 21
IBAN: CH43 0900 0000 9001 3745 0
www.bildungsklub-gl.ch
bildungsklub-glarus@proinfirmis.ch

Leitung
Jasnena Zimmermann-Pittner
jasnena.zimmermann@proinfirmis.ch

Gestaltung
Illustrationen: Simone Fecker
Typografie: Brüggli Admedia

Der Bildungsklub Glarus-St. Gallen

Im Bildungsklub 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.

Scanne mich!

Allgemeine Geschäfts-Bedingungen

Anmelden

Bitte schicken Sie uns
den Anmelde-Talon mit der Post.
Sie können sich auch online anmelden:
www.bildungsklub-gl.ch
Die Anmeldung ist verbindlich.
Die Anmeldung wird in der Reihenfolge
des Eingangs berücksichtigt.

Anmelde-Bestätigung

Sie bekommen spätestens 2 Wochen
vor Kurs-Beginn eine Bestätigung und
eine Rechnung.
Falls der Kurs nicht stattfindet,
sagen wir Ihnen das 10 Tage vor Kurs-Beginn.

Abmelden

Sie wollen sich wieder abmelden?

Vor Anmelde-Schluss:	kostenlos
Nach Anmelde-Schluss:	halbe Kurs-Kosten
Nach Kurs-Beginn:	ganze Kurs-Kosten

Abmelden Ferienwochen und Wochenend-Kurse

Bis 2 Wochen vorher:	kostenlos
Weniger als 2 Wochen:	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.
Daten-Schutz	Wir halten uns an die Regeln zum Daten-Schutz. Unser Merkblatt dazu finden Sie hier: **www.bildungsklub.ch/daten**
Fragen	Haben Sie Fragen? Oder ist der Kurs zu teuer? Rufen Sie uns an: 058 775 16 21. Wir suchen eine Lösung.

STIFTUNG
DENK AN MICH
Ferien und Freizeit für Menschen
mit Behinderungen

Kurs-Übersicht

		Kurs-Nr.
DIENSTAG		
Info-Abend: Ich möchte selbständig wohnen	**NEU**	1 A+B
MITTWOCH		
Grittibänzen backen		2
Musik-Bänd «Rägäbogä-Bänd»		3
DONNERSTAG		
Eine Arbeit suchen und finden	**NEU**	4
Englisch – langsam und mit Spass lernen		5
FREITAG		
Fit und bewegt in den Winter		6
Raclette-Abend		7 A+B

			Kurs-Nr.
SAMSTAG			
	Besuch bei der Feuerwehr	**NEU**	8
	Freies Tanzen		9
	Freizeit selbstbestimmt gestalten	**NEU**	10
	Besuch bei den Störchen	**NEU**	11
	Führung Zürich Haupt-Bahnhof	**NEU**	12
	Ich nähe, was ich will		13 A–C
	Rechnen mit Geld	**NEU**	14
	Schmink-Kurs		15
	UN-BRK – Meine Rechte und Pflichten	**NEU**	16
	Sicher im Internet	**NEU**	17
	Marroni sammeln und geniessen	**NEU**	18
	Mein persönlicher Traumfänger	**NEU**	19
Kurse von Pro Senectute für 60 plus			
	Kutschen-Fahrt		20
	Qi Gong – Lebensenergie stärken		21 A+B
	Kreis- und Gruppentänze		22

pro infirmis

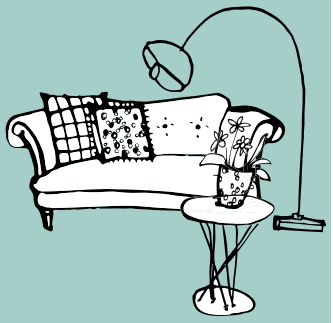
Begleitetes Wohnen

Selbständig in der eigenen Wohnung leben.
Mit dem Begleiteten Wohnen unterstützt Pro Infirmis Menschen mit Behinderungen, die selbständig und selbstbestimmt in der eigenen Wohnung leben wollen.

Eine Begleitperson kommt regelmässig zu Ihnen nach Hause und unterstützt bei der Organisation des Alltags. Die Schwerpunkte des Begleiteten Wohnen werden zusammen besprochen und umfassen Bereiche des täglichen Lebens.

Pro Infirmis gibt gerne Auskunft.
Telefon 058 775 19 40
E-Mail: glarus@proinfirmis.ch/ www.proinfirmis.ch

Kurs 1 A + B
Glarus, Uznach



Leitung
Rico Maag

Ort
Pro Infirmis Glarus
Burgstrasse 15
8750 Glarus

Stiftung Profil –
Arbeit & Handicap
Zürcherstrasse 11
8730 Uznach

Kosten
kostenlos

Anmeldeschluss
1. September 2025

Info-Abend: Ich möchte selbständig wohnen

NEU

Träumen Sie von einer eigenen Wohnung? Möchten Sie das selbständige Wohnen ausprobieren?

An diesem Info-Abend erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt, selbständig zu wohnen.

Im Gespräch finden wir zusammen heraus, welche Unterstützung für Sie beim Wohnen wichtig ist.
Sie erfahren, wie und wo Pro Infirmis Sie unterstützen und begleiten kann.

Für wen
Sie machen sich Gedanken über Ihre Wohn-Situation.
Sie wollen wissen, welche Wohn-Möglichkeiten es gibt.

Hier anmelden

Kurs 1 A Glarus

Dienstag	**17.30 bis 19.00 Uhr**
September	30.

Hier anmelden

Kurs 1 B Uznach

Dienstag	**17.30 bis 19.00 Uhr**
Oktober	28.

Hier anmelden

Kurs 2
Näfels

Leitung
Diana Domedi Lehmann

Ort
Schulhaus Schnegg
Villäggen 19
8752 Näfels
Schulküche

Kosten
Fr. 35.–

Anmeldeschluss
20. Oktober 2025

Grittibänzen backen

Sie lernen, wie man einen Teig herstellt.

Sie formen Ihren Grittibänz so,
wie es Ihnen gefällt.

Sie backen feine Grittibänzen.

Es wird duften wie in einer Bäckerei.

Sie dürfen die Grittibänzen nach Hause nehmen.

Für wen
Sie backen gerne.

Mittwoch	**17.45 bis 20.45 Uhr**
November	26.

Hier anmelden

Kurs 3
Ennenda

Leitung
Andreas
Habert

Ort
Chilcheträff
Glärnischbligg
Gesellschaftshaus
8755 Ennenda

Kosten
Fr. 225.–

Anmeldeschluss
30. Juni 2025

Musik-Bänd «Rägäbogä-Bänd»

Eine Musik-Bänd ist eine Musik-Gruppe.
Wir machen miteinander Musik.

Wir singen und trommeln.

Oder wir spielen Gitarre
oder ein anderes Musikinstrument.

Wir spielen manchmal auch
vor Publikum.

Wir sind die Rägäbogä-Bänd.

Für wen
Sie haben Freude am Musikmachen.

Mittwoch	**18.30 bis 20.00 Uhr**			
August	13.	20.	27.	
September	03.	10.	17.	24.
Oktober	01.	22.	29.	
November	05.	12.	19.	26.
Dezember	03.	10.	17.	

Kurs 4
Uznach

Leitung

profil
Arbeit & Handicap

Ort
Stiftung Profil –
Arbeit & Handicap
Zürcherstrasse 11
8730 Uznach

Kosten
Fr. 45.–

Anmeldeschluss
26. Oktober 2025

Eine Arbeit suchen und finden

NEU

Suchen Sie eine neue Arbeits-Stelle?
In diesem Kurs lernen Sie,
wie man eine passende Arbeit sucht.

Wir zeigen Ihnen, welche Unterlagen wichtig sind.

Sie erfahren, wie der Arbeits-Markt aussieht.
Sie lernen, wie Sie sich gut vorbereiten können.

Für wen
Sie möchten wissen, wie man eine Arbeit sucht und wie man sich bewerben kann.
Sie dürfen eine Begleit-Person mitnehmen.

Hier anmelden

Donnerstag	**18.00 bis 20.00 Uhr**
November	13. 27.

profil
Arbeit & Handicap

ARBEITEN MIT IV-RENTE

Sie haben eine IV-Rente und suchen eine Stelle?
Profil unterstützt und begleitet Sie dabei.
Sehen Sie hier, wie es geht:

Roman möchte gerne arbeiten – aber wo?

Er meldet sich bei der Stiftung Profil.

Der Job Coach von Profil berät ihn.

Der Job Coach hilft herauszufinden, was Roman besonders gut kann und

nimmt mit passenden Firmen Kontakt auf.

Roman kann sich in einer Schreinerei vorstellen.

Er darf ein paar Tage Schnuppern.

Auch in einer Bäckerei arbeitet Roman ein paar Tage.

Dort gefällt ihm die Arbeit.

Der Bäcker möchte Roman einstellen.

Der Job Coach von Profil unterstützt Roman während der Einarbeitungszeit.

Roman lernt seine Arbeitskollegen kennen.

Der Job Coach von Profil ist auch nach der Probezeit für ihn da.

Die Arbeit macht Freude – Roman gehört dazu.

Auch Sie beraten wir gerne.
Melden Sie sich!

profil
Arbeit & Handicap

WER IST PROFIL?

Profil ist eine Stiftung der Pro Infirmis. Wir beraten seit über 20 Jahren Menschen mit Behinderung, die arbeiten wollen.

Unsere Beratung, Vermittlung und Begleitung ist für Sie kostenlos.

Melden Sie sich bei Profil:
per Telefon 058 775 20 20,
per E-Mail: info@profil.ch oder
über **www.profil.ch**

Kurs 5
Sargans

Englisch – langsam und mit Spass lernen

Viele Menschen auf der Welt
sprechen Englisch.
Viele Lieder sind auf Englisch.

«Handy, Selfie, cool», das sind
englische Wörter.
Sie lernen noch mehr englische Wörter.
Und englische Sätze.

Wir hören auch Musik.

It is fun! (Es macht Spass)

Für wen
Sie wollen eine Fremdsprache lernen.
Sie können lesen und schreiben.

Leitung
Maria Rofe

Ort
Pro Infirmis Sargans
Neue Wangserstrasse 7
7320 Sargans
Sitzungsraum

Kosten
Fr. 210.–

Anmeldeschluss
14. Juli 2025

Hier anmelden

Donnerstag	17.30 bis 19.00 Uhr			
August	14.	21.	28.	
September	04.	11.	18.	25.
Oktober	23.	30.		
November	06.	13.	20.	27.

Hier anmelden

Kurs 6
Hätzingen

Leitung
Elisabeth Herter

Ort
Turnhalle Hätzingen
8775 Hätzingen

Kosten
Fr. 240.–

Anmeldeschluss
30. Juni 2025

Fit und bewegt in den Winter

In diesem Kurs bewegen Sie sich mit und ohne Musik.

Wir spielen Fussball oder Federball.

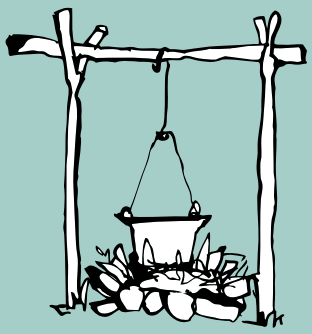
Sie lernen neue Spiele kennen.
Sie lernen Ihren Körper besser kennen.
Sie werden beweglicher.

Für wen
Sie haben Freude an Bewegung.

Hinweis
Wir nehmen im September am Sporttag in Sargans teil.
Wir nehmen im Oktober am Chränzli in Haslen teil.

Freitag	16.20 bis 17.50 Uhr				
August	15.	22.			
September	05.	06.	12.	19.	26.
Oktober	03.	23.	24.	25.	31.
November	07.	14.	21.	28.	
Dezember	05.	12.			

Kurs 7 A + B
Glarus



Leitung
Diana Domedi Lehmann

Ort
Alte Druckerei
(ehemals Bartel Druck)
Bahnhofstrasse 15
8750 Glarus

Kosten
Fr. 45.– pro Abend

Anmeldeschluss
10. Oktober 2025

Raclette-Abend

Mögen Sie Raclette?

Gemeinsam bereiten wir
ein feines Raclette zu.

Dazu gibt es viele gluschtige Beilagen.

Wir geniessen diese schweizerische
Käse-Spezialität in einer gemütlichen
Runde.

«E chlei stingge muäss äs»

Für wen
Sie essen gerne in Gemeinschaft.
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

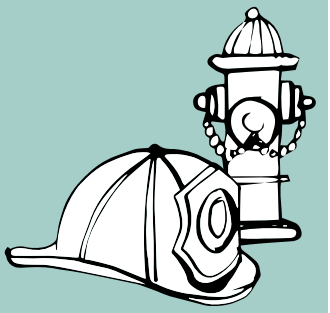
Hier anmelden

Kurs 7 A	
Freitag	**17.15 bis 20.45 Uhr**
November	14.

Hier anmelden

Kurs 7 B	
Freitag	**17.15 bis 20.45 Uhr**
Dezember	19.

Kurs 8
Glarus



Leitung
Jasnena
Zimmermann

Treffpunkt
Bahnhof Glarus
Busterminal

Kosten
Fr. 20.–

Anmeldeschluss
3. November 2025

Besuch bei der Feuerwehr

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 Feuer löscht.
Welchen Schlauch braucht die Feuerwehr zum Löschen?
Welche Fahrzeuge hat die Feuerwehr?

Wir besuchen die Feuerwehr Glarus Mitte.
Wir werden von der Feuerwehr mit dem Bus abgeholt.

Für wen
Sie sind interessiert an der Feuerwehr.

Hier anmelden

Samstag	**09.45 bis 11.30 Uhr**
Dezember	06.

Kurs 9
Ennenda

Leitung
Isabella
Brönnimann

Ort
Chilcheträff
Glärnischbligg
Gesellschaftshaus 8755
Ennenda

Kosten
Fr. 45.–

Anmeldeschluss
11. August 2025

Freies Tanzen

Hier anmelden

Sie haben Freude an Tanz und Bewegung.

Im freien Tanzen entscheiden Sie,
wie Sie tanzen wollen.

Sie probieren auch neue Bewegungen aus.

Wir tanzen zu fätziger Musik.

Für wen
Sie haben Freude am Tanzen.
Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.
Der Kurs ist rollstuhlgängig.

Samstag	**10.00 bis 11.30 Uhr**
September	13. 20. 27.

Kurs 10
Glarus

Freizeit selbstbestimmt gestalten

NEU

Wir erarbeiten Ideen zur Freizeit-Gestaltung.
Sie lernen, wie Sie Ihre Freizeit planen können.
Sie lernen, im Internet nach interessanten Freizeit-Angeboten zu suchen.

Sie erfahren, welche Aktivitäten Sie allein unternehmen können.

Sie suchen und finden ein für Sie passendes Freizeit-Angebot.

Für wen
Sie möchten wissen, wie und wo Sie ein passendes Freizeit-Angebot finden.
Sie haben ein Handy oder einen Laptop.

Leitung
Remo Corsini

Ort
Pro Infirmis Glarus
Burgstr. 15
8750 Glarus
Sitzungszimmer

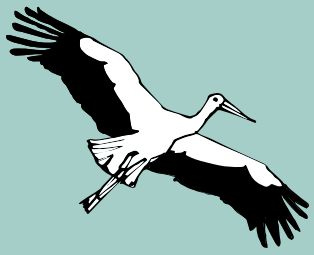
Kosten
Fr. 65.–

Anmeldeschluss
25. August 2025

Hier anmelden

Samstag	**09.00 bis 12.00 Uhr**
September	27.
Oktober	04.

Kurs 11
Uznach



Besuch bei den Störchen

NEU

Wir besuchen die Störche in Uznach.

Sie lernen Neues über Störche.
Sie beobachten die Störche.
Sie können die Störche fotografieren.

Wir besuchen auch die Störche in der Storchen-Kolonie.

Für wen
Sie möchten mehr über Störche erfahren.
Sie können 2 Stunden laufen und stehen.

Leitung
Jasnena Zimmermann

Treffpunkt
Bahnhof Uznach
beim Kiosk

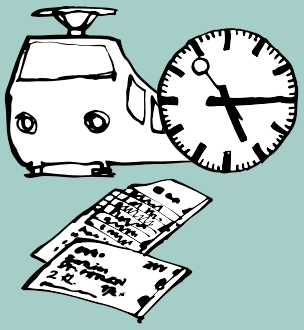
Kosten
Fr. 35.– inkl. Führung

Anmeldeschluss
30. Juni 2025

Hier anmelden

Samstag	**9.45 bis 12.00 Uhr**
August	16.

Kurs 12
Zürich



Führung Zürich Haupt-Bahnhof

NEU

Sind Sie mit dem Zug schon einmal zum Haupt-Bahnhof Zürich gefahren?

In diesem Kurs erfahren Sie Spannendes über die Geschichte vom Bahnhof Zürich.

Sie besuchen Technik-Räume.
Sie erfahren, wie ein so grosser Bahnhof organisiert ist.

Sie lernen etwas über die Kunst-Objekte im Bahnhofs-Gebäude.

Für wen
Sie können 3 Stunden laufen und stehen.
Sie interessieren sich für grosse Bahnhöfe.

Leitung
Remo Corsini

Treffpunkt
Bahnhof Glarus
beim Kiosk.
Für Zustieg an
einem anderen Ort
bitte melden.

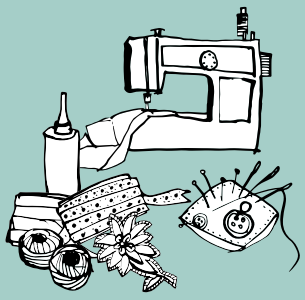
Kosten
Fr. 70.– ohne Zug-Billett,
inkl. Führung

Anmeldeschluss
28. Juli 2025

Hier anmelden

Samstag	**12.00 bis 17.45 Uhr**
September	06.

Kurs 13 A–C
Ennenda



Leitung
Erika
Baumgartner
Habert

Ort
Atelier Laissezfaire
Fabrikstrasse 9
8755 Ennenda

Kosten
Fr. 65.– pro Kurs,
ohne Material

Anmeldeschluss
15. August 2025

Ich nähe, was ich will

Ich nähe, was ich will.
Mit der Nähmaschine oder von Hand.

Eine Tasche?
Einen Pulli?
Eine Jacke?
Oder vielleicht ein Kissen?

Für wen
Sie haben Freude am Nähen und können mit einer Näh-Maschine umgehen.

Hinweis
Bitte melden Sie sich für jeden Kurs einzeln an.

Kurs 13 A
Hier anmelden

Samstag	**09.00 bis 12.00 Uhr**
September	06. 27.

Kurs 13 B
Hier anmelden

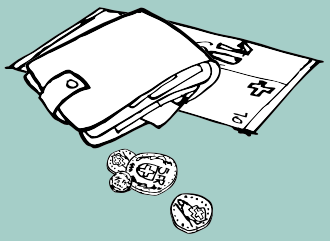
Samstag	**09.00 bis 12.00 Uhr**
Oktober	04. 18.

Kurs 13 C
Hier anmelden

Samstag	**09.00 bis 12.00 Uhr**
November	08. 15.

Einfaches Lernen
Für alle!
Lernen ohne Grenzen, für alle Bedürfnisse, in allen Lebenslagen.
Wir unterstützen in vielen Fächern, professionell, empathisch und bedürfnisorientiert.
Gemeinsam weiterkommen – dein Erfolg beginnt hier.
fit4school®
fit4school Lern- und Coachingcenter Glarus
Rathausplatz 9 | 8750 Glarus
glarus@fit4school.ch | +41 55 505 66 58 (auch What's App)

Kurs 14
Uznach



Leitung

fit4school
ERFOLG IN DER SCHULE

Ort
Stiftung Profil –
Arbeit & Handicap
Zürcherstrasse 11
8730 Uznach

Kosten
Fr. 100.–

Anmeldeschluss
30. Juni 2025

Rechnen mit Geld

NEU

Haben Sie gerne Zahlen?

In diesem Kurs rechnen und spielen wir mit Zahlen.

Sie lernen Münzen und Noten kennen.

Wir lösen Aufgaben aus dem Alltag.

Sie dürfen mitbestimmen,
was Sie lernen wollen.

Für wen
Sie haben gerne Zahlen.

Hier anmelden

Samstag	**09.30 bis 11.30 Uhr**	
August	09.	23.
September	06.	20.

Hier anmelden

Kurs 15
Glarus

Schmink-Kurs

Sie erhalten Tipps zur Haut-Pflege.

Sie erhalten Tipps, wie Sie sich
schön schminken können.

Sie erhalten Tipps, wie Sie
eine schöne Frisur machen können.

Für wen
Sie wollen noch hübscher aussehen.

Leitung
Nicole Weber

Treffpunkt
Bahnhof Glarus
beim Kiosk

Kosten
Fr. 40.–

Anmeldeschluss
22. September 2025

Samstag	**15.45 bis 18.30 Uhr**
Oktober	25.

Kurs 16
Uznach

Leitung
Boris
Miethlich

Ort
Stiftung Profil –
Arbeit & Handicap
Zürcherstrasse 11
8730 Uznach

Kosten
Fr. 45.–

Anmeldeschluss
6. Oktober 2025

UN-BRK – Meine Rechte und Pflichten

NEU

Viele Länder haben eine Vereinbarung unterschrieben.
Die Vereinbarung heisst UN-BRK.

Durch die UN-BRK sollen Menschen mit Behinderung die gleichen Rechte haben wie alle Menschen.

Wir reden über:
- Was ist mein Recht, was darf ich?
- Was ist meine Pflicht, was muss ich?

In diesem Kurs lernen Sie das Wichtigste über die UN-BRK und was sie für Ihr Leben bedeutet.

Für wen
Sie wollen mehr über Ihre Rechte und Pflichten erfahren.

Hier anmelden

Samstag	**13.30 bis 15.30 Uhr**
November	08. 22.

Kurs 17
Glarus

Sicher im Internet

NEU

Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen.
Sie lernen, wie Sie eine sichere Webseite finden.
Sie lernen, was sichere Passwörter sind.

Wir sprechen auch über Cyber-Mobbing.
Das bedeutet: Menschen beleidigen andere Menschen im Internet.
Oder auf sozialen Medien.

Wie können Sie Cyber-Mobbing erkennen?
Sie bekommen wichtige Tipps.

Für wen
Sie möchten sich sicherer fühlen im Umgang mit dem Internet.

Leitung
Nicole Weber

Ort
Pro Infirmis Glarus
Burgstrasse 15
8750 Glarus

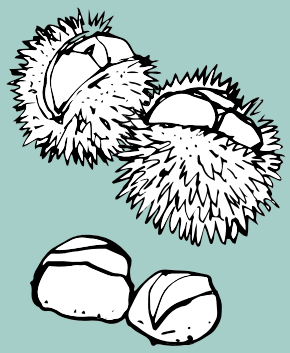
Kosten
Fr. 45.–

Anmeldeschluss
8. September 2025

Hier anmelden

Samstag	**14.00 bis 16.00 Uhr**
Oktober	11. 18.

Kurs 18
Murg/ Glarus



Marroni sammeln und geniessen

NEU

In Murg wachsen Kastanien-Bäume.
Essbare Kastanien heissen bei uns Marroni.

Wir spazieren gemütlich durch den Marroni-Wald und sammeln Marroni.
Sie lernen viel Spannendes über Marroni.

Am 2. Kurs-Abend kochen und backen wir feine Sachen mit den Marroni.

Für wen
Sie können über 3 Stunden spazieren.
Sie möchten wissen, was man alles aus Marroni zubereiten kann.
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

Leitung
Diana Domedi Lehmann

Treffpunkt
Bahnhof Murg

Kosten
Fr. 80.– inkl. Essen, ohne Zug-Billett

Anmeldeschluss
18. August 2025

Hier anmelden

Murg	
Samstag	**13.45 bis 17.30 Uhr**
September	13.

Glarus	
Dienstag	**17.15 bis 20.15 Uhr**
September	16.

Kurs 19
Sargans / Bad Ragaz

Leitung
Lara Hanselmann

Treffpunkt
25. Okt: Bahnhof Bad Ragaz
1. Nov: Bahnhof Sargans

Kosten
Fr. 75.–

Anmeldeschluss
15. September 2025

Mein persönlicher Traumfänger

NEU

Kennen Sie die Bedeutung der Traumfänger?
Sie sollen uns vor bösen Träumen bewahren.

Wir sammeln im Wald Natur-Materialien wie Federn, Äste und Blätter.

Mit dem Material gestalten Sie Ihren persönlichen Traumfänger.

Für wen
Sie basteln gerne mit Natur-Materialien.
Sie können 2 Stunden laufen.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Hier anmelden

Samstag	**09.00 bis 12.00 Uhr**
Oktober	25.
November	01.

Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute

Kennen Sie Pro Senectute?
Pro Senectute organisiert ebenfalls viele Weiterbildungs-Kurse
für Erwachsene.
Die Kurse finden tagsüber statt.
Die Kurse von Pro Senectute sind offen für alle Menschen,
die 60 Jahre oder älter sind.

Auf den folgenden Seiten finden Sie 3 Kurse von
Pro Senectute Glarus.

- Kurs 20: Kutschenfahrt
- Kurs 21: Qi Gong – Lebensenergie stärken
- Kurs 22: Kreis- und Gruppentänze

Wollen Sie einen dieser Kurse besuchen?
Sie können sich wie gewohnt beim Bildungsklub von Pro Infirmis anmelden.
Wir leiten Ihre Anmeldung an Pro Senectute weiter.
Zusammen mit Ihnen schauen wir, ob es eine Unterstützung braucht,
damit Sie gut starten können im Kurs.

pro infirmis

PRO SENECTUTE
GLARUS

Kurs 20
Glarus

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Kutschen-Fahrt

60 PLUS

Sie haben Freude an den Farben im Herbst.
Sie mögen Pferde.
Wir fahren gemütlich mit der Kutsche Richtung Oberurnen.
Dort essen wir ein Zvieri.

Wir erfahren Interessantes über Pferde und die Kutsche.

Wir geniessen einen schönen Nachmittag in fröhlicher Gesellschaft.

Für wen
Sie sind 60 Jahre oder älter.
Sie benötigen keine Betreuung.
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

Leitung
Martin
Bowald

Treffpunkt
Bahnhof Glarus
beim Güterschuppen

Kosten
Fr. 50.– inkl. Zvieri

Anmeldeschluss
1. September 2025

Hier anmelden

Mittwoch	**12.30 bis 17.30 Uhr**
September	10.

Kurs 21 A + B
Glarus

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Qi Gong – Lebensenergie stärken

60 PLUS

Qi Gong tut Körper und Geist gut.

Sie lernen einfache Bewegungen.
Wir machen auch Atem-Übungen.

Qi Gong stärkt das Immunsystem.
Und es kann Verspannungen lösen.

Für wen
Sie sind 60 Jahre und älter.
Sie wollen sich etwas Gutes tun.

Leitung
Christine
Meier

Ort
Pro Senectute Glarus
Dr. Joachim-Heerstrasse 2
8750 Glarus

Kosten
Fr. 130.– pro Kurs

Anmeldeschluss
Kurs A: 5. August 2025
Kurs B: 13. Oktober 2025

Hier anmelden

Kurs A				
Mittwoch	**17.00 bis 18.00 Uhr**			
August	13.	20.	27.	
September	03.	10.	17.	24.
Oktober	01.			

Hier anmelden

Kurs B				
Mittwoch	**17.00 bis 18.00 Uhr**			
Oktober	22.	29.		
November	05.	12.	19.	26.
Dezember	03.	10.		

Kurs 22
Glarus

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Kreis- und Gruppentänze

60 PLUS

Sie haben Freude an Musik.
Sie bewegen sich gerne.
Sie treffen gerne andere Menschen.

Gemeinsames Tanzen macht Spass.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Für wen
Sie sind 60 Jahre oder älter.
Sie wollen sich etwas Gutes tun.

Leitung
Fränzi Popp

Ort
Pro Senectute Glarus
Dr. Joachim-Heerstrasse 2
8750 Glarus

Kosten
Fr. 35.–

Anmeldeschluss
6. August 2025

Hier anmelden

Donnerstag	16.00 bis 17.00 Uhr
August	14.
September	25.
Oktober	02.
November	13.
Dezember	11.

Vielen Dank für die Unterstützung

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

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

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

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

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

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

STIFTUNG
DENK AN MICH
Ferien und Freizeit für Menschen
mit Behinderungen

Anmeldung

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

Anrede: ☐ Herr ☐ Frau

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Wohn-Ort:
E-Mail-Adresse:	
✆ privat:	✆ Geschäft:
Geburtstag:	Arbeits-Ort:
☐ Ich bin IV-berechtigt	
☐ Ich bin im Rollstuhl.	

Ich hab eine Ermässigung für die öffentlichen Verkehrs-Mittel:

☐ GA ☐ Halbtax ☐ Begleit-Ausweis ☐ Keine

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

Datum:	Unterschrift:

Bitte beachten Sie die Geschäfts-Bedingungen vorne im Programm-Heft.
Und das Merkblatt zum Daten-Schutz. Sie finden es hier: **www.bildungsklub.ch/Daten**

Hier falten

Bitte
frankieren

Pro Infirmis
St. Gallen-Appenzell-Glarus
Bildungsklub
Burgstrasse 15
8750 Glarus