pro infirmis

Bildungsklub
Glarus – St. Gallen

Kurs-Programm
Frühling und
Sommer 2027





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 Behinderung.

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

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

Kurs abbrechen	Sie müssen einen Kurs aus gesundheitlichen Gründen abbrechen? Schicken Sie uns ein ärztliches Zeugnis. Sie bekommen eine Gutschrift für den nächsten Kurs. Wenn Sie den Kurs aus anderen Gründen abbrechen, bekommen Sie kein Geld zurück.
Versicherung	Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
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.

Kurs-Übersicht

			Kurs-Nr.
MONTAG			
	Wohlfühl-Abend mit Handmassage	**NEU**	1
	Alltags-Hilfen	**NEU**	2
DIENSTAG			
	Wir backen für Ostern		3
	Wir gestalten Pappmaché-Figuren	**NEU**	4
	Leichte und schmackhafte Sommer-Küche		5
	Schmuck-Stücke aus Silber-Draht	**NEU**	6
MITTWOCH			
	Italienisch – langsam und mit Spass	**NEU**	7
	Federleicht schreiben		8
	Social Media		9
	Gesunde Schweizer Küche		10
	Stricken leicht gemacht	**NEU**	11

FREITAG

Fit und bewegt in den Sommer		12
Umgang mit meinen Gefühlen		13 A + B
Vögel in der Natur beobachten	**NEU**	14

SAMSTAG

Ich nähe, was ich will		15 A + B
Schneeschuh-Tour im Niederurner Täli	**NEU**	16
«Herz aus Glas» mit Glas-Fusing	**NEU**	17
Natur-Kosmetik selbst herstellen	**NEU**	18
Velotour von Glarus nach Bilten	**NEU**	19
Ziger-Tour im Oberseetal	**NEU**	20

Kurse von Pro Senectute für 60 plus

Qi Gong – Lebensenergie stärken		21 A + B



pro infirmis

Begleitetes Wohnen

Selbständig in der eigenen Wohnung leben.
Das Begleitete Wohnen unterstützt Sie dabei.
Ihre Wohnbegleiterin kommt regelmässig zu Ihnen nach Hause.
Sie hilft zum Beispiel einkaufen, Wäsche waschen oder
das Geld einteilen.



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

Kurs 1
Glarus



Leitung
Betti Riemer



Ort
Pro Infirmis Glarus
Burgstr. 15
8750 Glarus
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 25.–

Anmeldeschluss
24. März 2027

Wohlfühl-Abend mit Handmassage

NEU

In diesem Kurs lernen Sie,
wie Sie Ihre Hände entspannen können.

Sie lernen einfache Massage-Griffe
für sich selbst.
Sie massieren andere Teilnehmende.
Sie werden von anderen
Teilnehmenden massiert.
Sie lernen Entspannungs-Übungen
für den Alltag.

Für wen
Sie möchten Massage-Übungen
für Ihre Hände kennenlernen.

Montag	**17.30 bis 19.30 Uhr**
April	26.

Kurs 2
Glarus



Alltags-Hilfen

NEU

Es gibt viele kleine Hilfen für den Alltag.
Diese Hilfen heissen: Alltags-Hilfen.

Die Hilfen machen Ihr Leben einfacher.

Beim Kochen, bei der Körperhygiene, beim Kleider anziehen und in vielen anderen Lebenssituationen.

Wir zeigen Ihnen einige der Alltags-Hilfen der Rheumaliga.
Sie erhalten Tipps und Tricks zum Anfassen und Ausprobieren.

Leitung
Betti Riemer



Ort
Pro Infirmis Glarus
Burgstr. 15
8750 Glarus
Sitzungszimmer

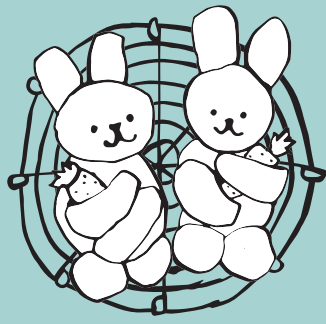
Kosten
Fr. 25.–

Anmeldeschluss
7. Mai 2027

Für wen
Sie möchten sich über Alltags-Hilfen informieren.

Montag	**17.30 bis 19.30 Uhr**
Juni	07.

Kurs 3
Sargans



Wir backen für Ostern

Sie lernen, wie man verschiedene Teige herstellt.

Sie backen einen feinen Frühlings-Kuchen.
Sie backen Oster-Muffins.
Wir machen auch ein Schoko-Osternest.

Es wird duften wie in einer Bäckerei.

Für wen
Sie backen gerne.

Leitung
Anja Bähring



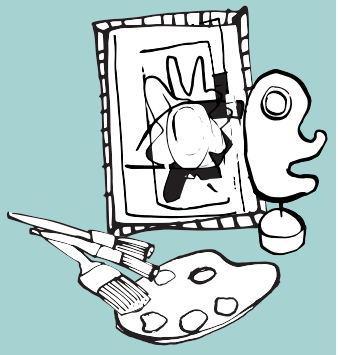
Ort
Der Weg – Broderhaus
Städtchenstrasse 51
7320 Sargans

Kosten
Fr. 90.–

Anmeldeschluss
8. Februar 2027

Dienstag	**17.30 bis 20.30 Uhr**
März	09. 16.

Kurs 4
Glarus



Leitung
Jamie Bernold



Ort
Pro Infirmis Glarus
Burgstr. 15
8750 Glarus
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 90.–

Anmeldeschluss
12. Februar 2027

Wir gestalten Pappmaché-Figuren

NEU

In diesem Kurs machen wir schöne Figuren aus Pappmaché.
Sie arbeiten mit Papier, Draht, Kleister und Farbe.

Jeder kann seine Figur selbst gestalten.
Sie kann lustig, bunt oder ganz einfach sein.
Sie bestimmen selbst, ob es eine Frau oder ein Mann oder vielleicht auch ein Engel wird.

Für wen
Sie sind gerne kreativ.

Dienstag	**17.30 bis 19.30 Uhr**
März	16. 23. 30.
April	06.

Kurs 5
Sargans



Leichte und schmackhafte Sommer-Küche

Wir kochen verschiedene warme und kalte Sommer-Gerichte.

Sie wählen zusammen aus, was Sie kochen.

Zum Beispiel sommerliche Frischkäse-Aufstriche, Dips und frische Salate mit feinen Salat-Dressings.
Wir backen dazu frische Brötchen.

Für wen
Sie kochen gerne.
Sie wollen neue Rezepte kennenlernen.

Leitung
Anja Bähring



Ort
Der Weg – Broderhaus
Städtchenstrasse 51
7320 Sargans

Kosten
Fr. 135.–

Anmeldeschluss
24. März 2027

Dienstag	17.30 bis 20.30 Uhr
April	27.
Mai	04. 11.

Kurs 6
Glarus



Schmuck-Stücke aus Silber-Draht

NEU

In diesem Kurs gestalten wir schönen Silber-Schmuck.
Sie arbeiten mit Draht, Perlen und Steinen.

Der Draht besteht aus echtem Silber.
Sie gestalten kunstvolle Halsketten, Armbänder, Ohrringe oder Fingerringe.
Sie wählen selbst aus, was Ihnen am besten gefällt.

Für wen
Sie möchten eigenen Schmuck aus Silber-Draht herstellen.

Leitung
Jamie Bernold



Ort
Pro Infirmis Glarus
Burgstr. 15
8750 Glarus
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 75.– für ein Schmuckstück

Anmeldeschluss
23. April 2027

Dienstag	17.30 bis 19.30 Uhr
Mai	25.
Juni	01.

Kurs 7
Glarus



Italienisch – langsam und mit Spass

NEU

Wollen Sie mehr über Italien und die italienische Sprache erfahren?

In diesem Kurs lernen Sie viele italienische Wörter und einfache Sätze.

Sie üben kleine Gespräche für den Alltag und für die Ferien.
Zum Beispiel, wie Sie im Restaurant etwas bestellen, einkaufen oder nach dem Weg fragen.

Für wen
Sie interessieren sich für die italienische Sprache.
Sie können lesen und schreiben.

Leitung
Massimo Seminara



Ort
Pro Infirmis Glarus
Burgstr. 15
8750 Glarus
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 340.–

Anmeldeschluss
15. Januar 2027

Mittwoch	17.30 bis 19.30 Uhr			
Februar	17.	24.		
März	03.	10.	17.	24.
April	21.	28.		
Mai	05.	12.	19.	26.
Juni	02.	09.	16.	23.

Kurs 8
Uznach



Leitung
Regula
Weber-Steiner



Ort
Stiftung Profil -
Arbeit & Handicap
Zürcherstrasse 11
8730 Uznach

Kosten
Fr. 90.–

Anmeldeschluss
3. Februar 2027

Federleicht schreiben

Haben Sie Freude am Schreiben?
Möchten Sie Ihre Fantasien oder
erlebte Geschichten auf Papier bringen?

Vielleicht über einen schönen Tag,
vielleicht über eine Katze oder Ihren
Lieblingsort - das Thema ist frei.

Im Kurs erhalten Sie Anregungen,
wie Sie Ihre Ideen umsetzen können.
Das kann eine Geschichte, ein Gedicht,
ein Bericht oder eine Beschreibung sein.

Für wen
Sie schreiben gerne.
Sie können lesen.

Mittwoch	**18.00 bis 20.00 Uhr**
März	03.
April	07.
Mai	12. 19.



Kurs 9
Glarus



Leitung
Marianne Figi



Ort
Pro Infirmis Glarus
Burgstr. 15
8750 Glarus
Sitzungszimmer

Kosten
Fr. 50.–

Anmeldeschluss
3. Februar 2027

Social Media

Sie lernen, wie Sie ein
eigenes Profil erstellen.
Sie erfahren, wie Sie sich
auf Social Media vernetzen können.

Sie erfahren auch, was Sie als Privatperson
auf Social Media machen können.

Wir sprechen über gute Kommunikation
und angepasstes Verhalten auf Social
Media.

Wir schauen auch die rechtlichen
Aspekte an.

Für wen
Sie möchten mehr über die Nutzung
von Social Media wissen.

Mittwoch	**18.00 bis 19.30 Uhr**
März	03. 10. 17.

Kurs 10
Ennenda



Leitung
Diana Domedi Lehmann



Ort
Schulhaus Schnegg
Realschul-Küche
Villägen 19
8752 Näfels

Kosten
Fr. 135.–

Anmeldeschluss
1. Februar 2027

Gesunde Schweizer Küche

Die Schweizer Küche hat viele feine und einfache Gerichte.

Zum Beispiel Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus.
Oder auch süsse und salzige Wähen.
Geschnetzeltes und Rösti gehören ebenso zu den Klassikern.

Ergänzt werden die Menüs mit gesundem Gemüse und einem Salat.
Sie bestimmen mit, was gekocht wird.

Für wen
Sie kochen gerne.

Mittwoch	**17.45 bis 20.45 Uhr**
März	03. 10. 17.



Kurs 11
Glarus



Leitung
Regula
Weber-Steiner



Ort
Pro Infirmis Glarus
Burgstr. 15
8750 Glarus

Kosten
Fr. 80.–

Anmeldeschluss
15. März 2027

Stricken leicht gemacht

NEU

Wir stricken in einer kleinen und gemütlichen Runde.

Eine kleine Decke?
Eine Tasche?
Ein Handy-Etui?

Sie stricken in Ihrem eigenen Tempo.
Sie wählen die Wolle und die Strickart.

Für wen
Sie stricken gerne.

Mittwoch	**17.30 bis 19.30 Uhr**
April	14. 21. 28.
Mai	05.

Kurs 12
Hätzingen



Leitung
Elisabeth
Herter



Ort
Turnhalle Hätzingen
8775 Hätzingen

Kosten
Fr. 225.–

Anmeldeschluss
11. Januar 2027

Fit und bewegt in den Sommer

In diesem Kurs bewegen Sie sich mit und ohne Musik.

Wir spielen gemeinsam Fussball oder Federball.

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

Für wen
Sie haben Freude an Bewegung.

Freitag	**16.20 bis 17.50 Uhr**			
Februar	12.	19.	26.	
März	05.	12.	19.	
April	23.	30.		
Mai	14.	21.	28.	
Juni	04.	11.	18.	25.

Abschied von der «Rägäbogä-Bänd»

Seit mehr als 25 Jahren gibt es die «Rägäbogä-Bänd».

Wir durften gemeinsam viele schöne Konzerte erleben – grosse und kleine: jedes Jahr an der Weihnachtsfeier im «glarnersteg» und in der Kirche in Mollis, am Flohmarkt, am Stadtfest, ja sogar an der Fasnacht.

Gemeinsam haben wir mehr als 70 Lieder kennengelernt und gespielt – mit unseren Stimmen und mit ganz unterschiedlichen Instrumenten: Gitarre, Steeldrum, Metallofon, Geige, Flöte, Mundharmonika, Trompete, Trommeln, Glocken und Rasseln.

Einige von uns sind seit vielen Jahren dabei. Auch Ruth Schmid hat uns während all dieser Jahre als Assistentin mit ihrer Handorgel begleitet.

In den letzten Jahren ist unsere Gruppe immer kleiner geworden. Nun ist die Zeit gekommen, Abschied zu nehmen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die dabei waren, mitgemacht und mitgeholfen haben, gemeinsam Musik zu erleben und schöne Momente zu teilen.

Danke für die vielen Jahre voller Musik, Freude und gemeinsamer Erlebnisse!



(aus Südostschweiz 21.01.2020)

Kurs 13 A+B
Sargans / Glarus



Leitung
Katharina Ihde



Ort
Kurs A:
Pro Infirmis Sargans
Kurs B:
Pro Infirmis Glarus

Kosten
Fr. 70.– pro Kurs

Anmeldeschluss
16. März 2027

Umgang mit meinen Gefühlen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Ihren Gefühlen besser umgehen können:
- Was mache ich, wenn ich wütend bin?
- Wie gehe ich mit Zurückweisung um?
- Wie sage ich, dass ich mich ärgere?

Sie lernen auch, wie Sie sich entspannen können.

Für wen
Sie möchten Ihre Gefühle besser kennenlernen.

Kurs 13 A	
Freitag	**09.00 bis 11.00 Uhr**
April	16. 23. 30.

Kurs 13 B	
Freitag	**14.00 bis 16.00 Uhr**
April	16. 23. 30.


Wenn du mehr über unsere gefiederten Freunde erfahren möchtest:
www.birdlife-glarnerland.ch
BirdLife
Glarnerland
Foto: Alex Zimmermann

Kurs 14
Jona



Leitung
Alex
Zimmermann



Treffpunkt
Bahnhof Jona beim Kiosk

Kosten
Fr. 380.– Inkl.
im Doppelzimmer,
inkl. Vollpension

Anmeldeschluss
10. Mai 2027

In Zusammenarbeit mit
BirdLife Glarnerland

Vögel in der Natur beobachten

NEU

Während 3 Tagen beobachten wir gemeinsam verschiedene Vögel.
Vögel, die in Wiesen, am Wasser oder im Wald leben.

Sie lernen, mit einem Feld-Stecher Vögel zu suchen.
Sie erhalten spannende Informationen über das Verhalten der Vögel.
Sie erhalten ein Bestimmungs-Buch mit den Bildern und Namen der Vögel.

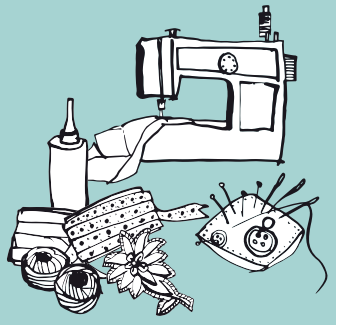
Für wen
Sie möchten mehr über verschiedene Vögel und Ihre Lebensräume erfahren.

Hinweise
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.
Sie benötigen keine Unterstützung bei der Körperpflege.

Freitag, 11. Juni, 10.00 bis
Sonntag, 13. Juni, 16.00 Uhr



Kurs 15 A+B
Ennenda



Leitung
Erika
Baumgartner
Habert



Ort
Atelier Laissezfaire
Fabrikstrasse 9
8755 Ennenda

Kosten
Fr. 45.– pro Kurs,
ohne Material

Anmeldeschluss
Kurs A:
18. Dezember 2026
Kurs B:
15. Februar 2027

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 19 A	
Samstag	**09.00 bis 13.00 Uhr**
Januar	16.

Kurs 19 B	
Samstag	**09.00 bis 13.00 Uhr**
März	20.

Kurs 16
Ziegelbrücke



Leitung
Ueli Schlittler



Treffpunkt
Bahnhof Bahnhof Glarus beim Güterschuppen

Kosten
Fr. 90.–
mit Schneeschuhen, Seilbahn und Essen

Anmeldeschluss
4. Januar 2027

Schneeschuh-Tour im Niederurner Täli

NEU

Wir unternehmen eine gemütliche Schneeschuh-Tour durchs tief verschneite Niederurnen-Täli.

Unterwegs bewundern wir geschnitzte Holzfiguren.

Im Blockhaus Mättmen geniessen wir draussen ein Raclette und trinken Glühmost oder einen Tee.

Auf dem Rückweg wärmen wir uns im Bergrestaurant Hirzli auf.

Für wen
Sie sind gerne in der Natur.
Auch für Anfänger geeignet

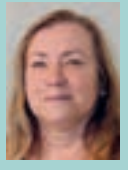
Hinweis
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.
Sie können 3 Stunden mit Pause laufen.

Samstag	**09.30 bis 15.30 Uhr**
Januar	30.

Kurs 17
Weesen



Leitung
Jasnena
Zimmermann



Ort
Fashion of Gäsi-Glass
Gäsistrasse 13
8872 Weesen
Atelier

Kosten
Fr. 90.–

Anmeldeschluss
4. Januar 2027

«Herz aus Glas» mit Glas-Fusing

NEU

In diesem Kurs gestalten Sie
ein Herz aus Glas zum Aufhängen.

Glas-Fusing bedeutet, Glas
miteinander zu verschmelzen.
Farbige und durchsichtige
Glas-Stücke werden in
einem Ofen weich.

Sie verbinden sich zu dem
Werk, das Sie gestaltet haben.
So entsteht Ihr «Herz aus Glas».

Für wen
Sie sind gerne kreativ.
Sie möchten eine neue Handwerks-
Technik kennenlernen.

Samstag	**09.30 bis 12.50 Uhr**
Februar	06.

Kurs 18
Weisstannen



Leitung
Agnes Schneider

Ort
Museum und
Kräutergarten Alte Post
Weisstannenstrasse
7326 Weisstannen SG

Kosten
Fr. 100.–

Anmeldeschluss
23. April 2027

Natur-Kosmetik selbst herstellen

NEU

Wollten Sie schon lange wissen,
wie man selbst Kosmetik-Produkte
herstellen kann?

Zum Beispiel ein Rosen-Blüten-Peeling?
Oder Körper-Butter, Bade-Perlen
oder ein Massage-Öl?
Vielleicht auch eine Lippen-Pflege
oder eine Hand-Crème?

In der Kräuter-Werkstatt, beim
Gafarra-Häxli im Weisstannental,
lernen Sie dies kennen.

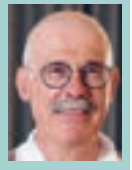
Für wen
Sie mögen Natur-Produkte für Ihren
Körper.

Samstag	**09.00 bis 16.30 Uhr**
Mai	29.

Kurs 19
Glarus



Leitung
Urs Spälti



Treffpunkt
Bahnhof Glarus
8750 Glarus
beim Güterschuppen

Kosten
Fr. 50.–

Anmeldeschluss
5. Mai 2027

Velotour von Glarus nach Bilten

NEU

Wir machen gemeinsam
eine schöne Velotour.
Wir fahren von Glarus nach Bilten
entlang des Linth-Escher-Kanals.

Wir fahren meist auf Velowegen.

Unterwegs geniessen wir die Natur,
die schöne Aussicht und ein Picknick.

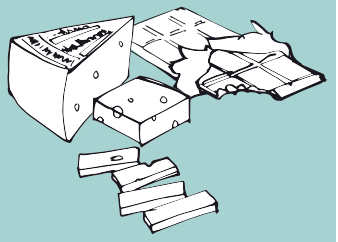
Wir fahren in ruhigem Tempo.

Für wen
Sie fahren gerne Velo.
Sie sind gerne in der Natur.

Hinweise
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

Samstag	**09.45 bis 15.45 Uhr**
Juni	05.

Kurs 20
Näfels



Ziger-Tour im Oberseetal

NEU

Wir wandern gemütlich vom idyllischen Obersee zur Alp Enziunen.

Wir besuchen die einzige Ziger-Produktions-Alp der Schweiz. Der Ziger ist eine würzige Glarner Käse-Spezialität mit Zigerklee.

Auf der Alp essen wir zusammen einen Apero.

Für wen
Sie möchten erfahren, wie der Glarner Ziger hergestellt wird.

Hinweise
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.
Sie können 2 mal 1 Stunde laufen.



Leitung
Ueli Schlittler

Treffpunkt
Bahnhof Näfels
beim Kiosk

Kosten
Fr. 100.– mit Taxi und Apero, ohne Getränke

Anmeldeschluss
24. Mai 2027

Samstag	**09.30 bis 15.30 Uhr**
Juni	19.

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
Gabi Dreier



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

Kosten
Fr. 130.– pro Kurs

Anmeldeschluss
Kurs A: 7. Januar 2027
Kurs B: 8. April 2027

Kurs A				
Donnerstag	**14.00 bis 15.00 Uhr**			
Januar	14.	21.	28.	
Februar	11.	18.	25.	
März	04.	11.	18.	25.

Kurs B				
Donnerstag	**14.00 bis 15.00 Uhr**			
April	22.	29.		
Mai	13.	20.	27.	
Juni	03.	10.	17.	24.
Juli	01.			

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Glarus



Die Hände –
zu schätzen und schützen

Sie arbeiten viel mit Ihren Händen oder haben vielleicht Schmerzen in der Hand?
Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!
Wir vermitteln Ihnen Grundwissen vom Aufbau der Hände und deren Gelenke und wie Sie täglich die Hände mit einfachen Anpassungen entlasten können

Inhalte	• Aufbau unserer Hand • Übungen, um Schmerzen in der Hand vorzubeugen • Tapes anbringen, um Ihre Schmerzen zu reduzieren • Vertiefung der Anwendung • Gängige Krankheitsbilder
Zielgruppe	• Übungen kennenlernen, die Ihre Hände entspannen. • konkrete Anleitungen für das Anbringen von Tapes. • die Gesundheit Ihrer Hände erhalten.
Kursdatum	Dienstag, 19. 01.2027
Zeit	18:30 bis 21.30 Uhr
Kursort	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Glarus, Kasernenstrasse 2, 8750 Glarus
Kursleitung	Betti Riemer, Dipl. Hand-Ergotherapeutin
Kurskosten	CHF 120.-
Kursteilnehmer	Teilnehmerzahl ist beschränkt

Anmeldung schriftlich:

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Glarus,
Sekretariat Bildung
Kasernenstrasse 2
8750 Glarus

Telefon 055 650 27 77 / Mail bildung@srk-glarus.ch

Das SRK Kanton Glarus ist **eduQua** zertifiziert.

Fachstelle Augenhöhe

von Pro Infirmis

Für Menschen mit Behinderungen in der Region Ostschweiz.



NICHTS ÜBER UNS OHNE UNS.

Bei Augenhöhe treffen sich Menschen mit Behinderungen.
Wir reden über das, was uns wichtig ist.
Wir entwickeln gemeinsam Ideen.
Wir machen unsere Anliegen sichtbar.
Und wir bringen sie dorthin, wo Entscheidungen getroffen werden.

Wohnen · Arbeit · Freizeit · Politik · Mitten in der Gesellschaft

Willst du Augenhöhe kennenlernen?

Jeden Dienstag ab 10 Uhr
Markthalle Glarus

Einfach vorbeikommen.
Du musst dich nicht anmelden.

Austausch
Begegnung
Ideen
gemeinsam weiter

pro infirmis | **Fachstelle Augenhöhe**
zur Förderung der Selbstvertretung

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 Glarus
- 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, 8750 Glarus
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