pro infirmis Bildungsklub Graubünden

Kurs-programm August bis Dezember 2025



Bildungsklub Graubünden

Engadinstrasse 2

7000 Chur

2 058 775 17 19

bildungsklub-graubuenden@proinfirmis.ch

www.bildungsklub-gr.ch

Leitung

Thomas Heer

<u>thomas.heer@proinfirmis.ch</u>

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



Druck und Gestaltung

Brüggli Admedia AG



Der Bildungsklub Pro Infirmis Graubünden

Im Bildungsklub können Sie Kurse besuchen.

Sie können Kurse besuchen, wenn Sie 18 Jahre alt sind. Oder wenn Sie älter als 18 Jahren alt sind.

Es gibt Angebote, die für Personen im Rollstuhl nicht geeignet sind. Wir benutzen für diese Kurse ein Zeichen:

In den Kursen lernen Sie Neues.

Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo.

Sie lernen in kleinen Gruppen.

Sie lernen Dinge, die Sie im Alltag brauchen können.

Sie lernen neue Menschen kennen.

Sie können auch lernen, selbst-bestimmter zu werden.

Alle Texte sind in Leichter Sprache geschrieben.

Wenn Sie die Texte in grosser Schrift besser lesen können, finden Sie auf www.bildungsklub-gr.ch eine grössere Schrift.

Angebote

KREATIV	ORT	SI	ITE
Die Kunst des Malens im Atelier	Chur		28
Masche für Masche-Stricken leicht gemacht	Chur	NEU	32
Gruss-Karten gestalten und verschenken	Chur	NEU	34
Lichtvolle Momente in der dunklen Jahres-Zeit	Chur	NEU	36
Textiles Nähen für die Küche	Chur	NEU	43
Geschenke für Weihnachten	Chur	NEU	49
Advents-Basteln und Weihnachts-Markt	Ilanz	NEU	50
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG			
Entspannen mit Yin-Yoga	Chur	NEU	10
Massieren-Bewegen-Entspannen	Chur		17
Qi-Gong und Klang-Schalen	Chur	NEU	20
Tanzen und wohlfühlen-Gemeinsam in Bewegung	Ilanz		33
COMPUTER/FILM			
Kamera läuft-Wir drehen unseren eigenen Film	Chur	NEU	37
Ein Jahr in Bildern-Einen Foto-Kalender gestalten	Chur		51
LERNEN, LIEBEN, LEBEN UND ARBEITEN			
Privat-Stunden-So macht Lernen Spass	Zu Hause		7
Abschied nehmen	Chur		23
Liebe-Freundschaft und der eigene Körper	Chur		44
Mein Weg zum Job-Arbeit suchen und finden	Chur	NEU	45

KOCHEN, ESSEN UND GENIESSEN	ORT		SEITE
Kach Kunst laight gamacht	Chur	NEU	21
Koch-Kunst leicht gemacht		\rightarrow	21
Brot backen und Museum-Bainvegni	Vaz/	NEU	07
in Vaz/Obervaz	Obervaz		27
Pizza und Spaghetti-einfach selber machen	Chur	NEU	47
Mit Liebe Kochen-Mit Freude Guetzlä	Ilanz	NEU	48
Festliche Weihnachts-Guetzli	Surava		51
MIT TIEREN			
Ein Besuch im Tier-Heim Arche	Chur	NEU	11
Hunde-Spaziergang am Rhein-Ufer	Chur		22
MUSIK UND THEATER			
Theater MiMe	Chur	NEU	12
Musik verbindet-Bänd-Workshop mit SchallwellA	Chur	NEU	19
Das Rhythmus Abenteuer	Chur	NEU	25
Schwarz-Licht-Theater-Leuchten im Dunkeln	Chur		35
Einen Gospel-Chor erleben	Chur	NEU	39
Singen macht gute Laune	Surava		40
Dein eigener Song für die Fest-Tage	Chur	NEU	41

TAGES-AUSFLÜGE UND BESICHTIGUNGEN	ORT	SEITE
		_
Mit der Luft-Seilbahn aufs Älpli	Malans NEU	9
Nur Fliegen ist schöner-Tandemflug	Glarnerland	14
Ticino-Benvenuti in Bellinzona	Bellinzona NEU	16
Auf den Spuren der Bären	Arosa	26
Auf Schienen durch die Zeit	Bergün	29
Schiff-Fahrt nach Quinten		
zu den Seiden-Raupen	Quinten NEU	54
WOCHENENDE MIT ÜBERNACHTUNG		
Hütten-Zauber	Brambrüesch	15
7irkus Luft schnungern im Glarnerland	Botschwandon	55





Privat-Stunden – So macht lernen Spass

Ort

Bei Ihnen zu Hause oder bei Pro Infirmis

Leitung

von Pro Infirmis

Nach

Termin

Vereinbarung

Kosten

CHF 60.-/Std.

Hinweis

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

- Möchten Sie ein Instrument lernen?
- Möchten Sie einen neuen Computer oder ein Smartphone kaufen?
- Brauchen Sie Hilfe beim Einrichten des Computers oder des Smartphones?
- Möchten Sie eine Reise planen und über das Internet buchen?
- Wollen Sie Ihre Rechnungen über E-Banking bezahlen?

Wir nehmen uns die nötige Zeit dafür.

Wir organisieren für Sie jemanden, der mit Ihnen das lernt, was Sie sich wünschen.

Sind Sie interessiert oder haben Sie Fragen? Gerne können Sie uns anrufen: 058 775 17 19 Oder schreiben Sie uns ein E-Mail.

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 17 19

E-Mail: graubuenden@proinfirmis.ch/ www.proinfirmis.ch

Kurs 1 Chur





Leitung Christina Goldener 079 789 39 54



TreffpunktVor dem Tres Amigos,
Bahnhofstrasse 1,
7000 Chur

Kosten

Fr. 90.– Inkl. Luft-Seilbahn, Mittag-Essen

Anmeldeschluss

4. August 2025

Mit der Luft-Seilbahn aufs Älpli



Wir fahren mit dem Zug und Bus von Chur nach Malans Älplibahn.

Mit der Seil-Bahn schweben wir aufs Älpli.

Wir geniessen die schöne Aussicht.

Sie können einen kleinen Spaziergang machen.

Wir lernen die Namen der Berge welche wir sehen.

Wir geniessen auf dem Berg ein feines Mittagessen im Restaurant.

Samstag, 09.45 bis 16.15 Uhr

August 16.

Kurs 2 Chur



LeitungNathalie Decurtins 079 370 90 50



Ort
Andrea Vinas
Feldenkrais
Calvenweg 2
7000 Chur

Kosten Fr. 100.–

Anmeldeschluss4. August 2025

Entspannen mit Yin-Yoga

Entdecken Sie die entspannende Welt des Yin-Yoga.

Dieser Kurs bietet eine sanfte und meditative Yoga-Praxis an.

Halten Sie die Positionen für längere Zeit, um Flexibilität und innere Ruhe zu entwickeln.

Die Übungen werden mehrheitlich im Sitzen, auf dem Boden oder im Liegen durchgeführt.

Finden Sie Ihr inneres Gleich-Gewicht.

Auch für Anfänger*innen geeignet.

Hinweis

Rollstuhlfahrer*innen auf Anfrage.

Mittwoch, 17	7.45 b	is 19.15 Uhr	Hier anmelden
August	20.	27.	
Sentember	03	10	

Kurs 3 Chur



Leitung Suena Jörg 058 775 17 11



Treffpunkt
Tierheim &
Tierhotel Arche
Rheinmühleweg 84
7000 Chur

Kosten Fr. 20.–

Anmeldeschluss 12. August 2025

Ein Besuch im Tier-Heim Arche



Wir machen einen Besuch im Tier-Heim und Tier-Hotel Arche.

Sie erhalten interessante Informationen über die Tiere.

Die Tiere suchen ein neues Zuhause oder sind Ferien-Gäste.

Sie können die Tiere sehen.

Sie können Fragen stellen.

Freitag, 16.00 bis 18.00 Uhr

August 22.

Kurs 4 Chur



Leitung Beat Koch 078 639 72 59 Martin Krummen 079 340 91 90





Ort

Evangelisches Kirchgemeindehaus Comander Sennensteinstrasse 28 7000 Chur

Kosten

Fr. 100.-

Anmeldeschluss

4. August 2025

Theater MiMe



Sie spielen Theater.

Sie lernen verschiedene Theater-Techniken kennen.

Wir gestalten zusammen mit der Regie unser eigenes Stück. Ihre Ideen fliessen in das Stück ein.

Wir bringen das Stück auf die Bühne.

Es wird zweimal im Monat an einem Samstag geprobt.

Probe-Beginn ist am Samstag, 16. August 2025.

Hinweis

16.08.2025: Abschluss der Produktion «Iglu-Wasser» und Kick-off der neuen Produktion, 16.00–18.00 Uhr



2025 Samstag, 15.00 bis 18.30 Uhr		
September	06.	20.
Oktober	04.	25.
November	08.	22.
Dezember	06.	20.
2026 Samst	ag, 15	i.00 bis 18.30 Uhr
Januar	10.	24.
Februar	07.	21.
März	07.	21.
April	11.	18.
Mai	09.	30.
Juni	06.	
Hauptprobe	Mittw	roch, 14.00 bis 17.00 Uhr

Juni 10.

Generalprobe Donnerstag, 09.00 bis 12.00 Uhr

Juni 11.

Aufführungen Postremise, Donnerstag bis Sonntag

Juni 11. 12. 13. 14.

Abschluss, Samstag 16.00 bis 18.00 Uhr

August 22.

Hinweis

Abmeldungen bitte bei Martin Krummen: martin.krummen@bluewin.ch, 079 340 91 90 oder Beat Koch: beatcook@hispeed.ch, 078 639 72 59



Ort

Glarnerland

Leitung

Robair Gleitschirmschule, Mollis

Termin

Nach Vereinbarung

Kosten

Fr.219.- (Fotos/ Video + Fr.25.-)

Hinweis

Anmeldungen erfolgen ausschliesslich über Pro Infirmis

Nur Fliegen ist schöner

Erleben Sie hautnah, an der Seite Ihres persönlichen Tandem-Piloten, die freie Welt des Gleitschirm-Fliegens. Während dem Flug können Sie unter Aufsicht den Schirm auch einmal selber steuern. Sie werden erstaunt sein, wie einfach und sicher ein moderner Gleitschirm durch die Luft schwebt. Gleitschirm-Fliegen ist keine Hexerei, aber ein Traum für alle.

- Tandemflug BIG AIR: Der «grosse» Flug führt über 1000 m Höhendifferenz
- Wir nehmen auch Gehbehinderte und Rollstuhlfahrer mit in die Luft
- Die Fluggebiete sind schnell per Bahn oder Auto erreichbar
- Die Flugzeit beträgt ca. 15 bis 20 Minuten
- Auch ideal als Geschenk

Sind Sie interessiert oder haben Sie Fragen? Gerne können Sie uns anrufen: 058 775 17 19. Oder schreiben Sie uns ein E-Mail.

Kurs 5 Brambrüesch



Leitung Ladina Müller 079 858 54 11



Ort
Treffpunkt;
vor dem Tres Amigos,
Bahnhofstrasse 1,
7000 Chur

Kosten

Fr. 290.– Inkl. Übernachtung und Verpflegung

Anmeldeschluss

7. August 2025



Hütten-Zauber in Brambrüesch

Sie lernen Interessantes über die Natur.

Am Abend grillieren wir und machen zusammen Spiele.

Sie übernachten in einer Hütte und schlafen im Schlaf-Sack.

Am Sonntag gibt es ein gemeinsames Zmorgä.

Wir bewegen uns an der frischen Luft.

Wir können mit dem Auto bis zur Hütte fahren.

Samstag, 6. September 13.30 bis Sonntag, 7. September 15.00 Uhr

Kurs 6 Chur



Leitung

Yvonne Bertozzi 078 691 02 52 Ladina von Salis 079 753 88 71





Treffpunkt

Vor dem Tres Amigos, Bahnhofstrasse 1, 7000 Chur

Kosten

Fr. 110.– Inkl. Billett und Mittag-Essen

Anmeldeschluss

5. August 2025



Ticino-Benvenuti in Bellinzona

Wir fahren mit dem Postauto von Chur ins sonnige Tessin.

Erleben Sie eine unvergessliche Tages-Fahrt.

Wir erkunden die Altstadt von Bellinzona und besuchen den Markt.

Wir geniessen gemeinsam das Mittagessen.

Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt.

Samstag, 07.45 bis 17.15 Uhr

August

30.

Kurs 7 Chur



Leitung Malvina Cola 078 808 12 31 Olivia Scheu 076 477 30 04





Ort Familienzentrum Planaterra Reichsgasse 25 7000 Chur

Kosten Fr. 180.-Inkl. Mittagessen

Anmeldeschluss 4. August 2025

Massieren-Bewegen-

Entspannen

Möchten Sie sich bewegen und entspannen?

Möchten Sie massieren und massiert werden?

Sie lernen Ihren Körper besser kennen.

Sie spüren Ihre Kraft.

Sie entspannen sich.

Sie bewegen sich achtsam.

Sie spüren, was Ihnen gut tut.

Sie achten auf sich und Ihr Gegenüber.

Hinweis

Am Samstag 4.10.2025 ist die Kurs-Zeit von 11.00-17.00 Uhr.

Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr			
August	30.		
Oktober	04.		

anmelden



Kurs 8 Domat/Ems



LeitungPeter Jehli 078 754 84 88



TreffpunktBahnhof Domat/Ems

Kosten Fr. 90.–

Anmeldeschluss 11. August 2025

Musik verbindet – Bänd-Workshop mit SchallwellA

Sie können Ihr musikalisches Talent entfalten.

Sie können Singen oder ein eigenes Instrument spielen.

Sie werden durch einen Musik-Coach begleitet.

Wir legen grossen Wert auf respektvolles Miteinander.

Sie können mit der Bänd SchallwellA musizieren.

Die Bänd SchallwellA hat auch professionelle Musiker*innen

Hinweis

Sie können auch als Anfänger*in mitmachen.

Sonntag, 15.	Hier anmelden	
August	31.	
September	28.	
Oktober	26.	

Kurs 9 Chur



LeitungPia Graf 081 633 20 28



Ort
Dance Center
Tittwiesenstrasse 27
7000 Chur
3. Stock

Kosten Fr. 80.–

Anmeldeschluss 18. August 2025



Qi Gong und Klang-Schalen

Qi Gong ist vor vielen Jahren in China entstanden.

Die Bewegungen sind langsam und ruhig.

Dabei entspannt man den Körper und den Kopf.

Klang-Schalen machen harmonische Töne.

Die Töne helfen Ihnen sich noch besser zu entspannen.

Die Übungen können im Stehen und im Sitzen gemacht werden.

Es braucht keine Vorkenntnisse.

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr

September 01. 08. 15. 22.

Kurs 10 Chur



Leitung Evelyn Lengler 081 252 05 06



Ort
Evangelisches
Kirchgemeindehaus
Masans
Masanserstrasse 233
7000 Chur

Kosten Fr. 150.– Inkl. Nacht-Essen

Anmeldeschluss 19. August 2025



Koch-Kunst leicht gemacht

Wir treffen uns zum gemeinsamen Kochen und Essen.

Für alle die gerne den Koch-Löffel schwingen.

Es gibt immer eine Vorspeise einen Hauptgang und ein Dessert.

Sie lernen verschiedene Koch-Arten kennen.

Sie geniessen das feine Essen am dekorierten Tisch.

Hinweis

Haben Sie Allergien dann melden Sie sich bei der Kurs-Leitung.

Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr

September 09. 16. 23.

Kurs 11 Chur



LeitungRobert Nutt 076 533 67 36



TreffpunktCamping Camp Au Chur,
Felsenaustrasse 61,
beim Parkplatz

Kosten

Fr. 20.– Inkl. Glacé oder Getränk

Anmeldeschluss

26. August 2025

Hunde-Spaziergang am Rheinufer



Sie gehen mit den Hündinnen Mara und Ambra am Rhein-Ufer spazieren.

Sie lernen viel über das Verhalten der Hunde in der Natur.

Sie spielen mit dem Hund am Wasser.

Sie begegnen anderen Tieren, Menschen und Hunden.

Mit dem Feld-Stecher beobachten Sie Wild-Tiere und Vögel.

Zum Schluss geniessen Sie ein Glacé oder ein Getränk bei der Boccia-Bahn.

Hinweis

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Der Spaziergang dauert eine Stunde.

Mittwoch, 17.00 bis 19.30 Uhr

September 10.

Kurs 12 Chur



LeitungDomenica MeierDurisch 079 641 30 59



Ort

Evangelisches Kirchgemeindehaus Masans Masanserstrasse 233 7000 Chur

Kosten

Fr. 80.-

Anmeldeschluss

11. August 2025

Abschied nehmen



In unserem Leben haben wir immer wieder mit Verlust und Abschied zu tun.

Von lieben Menschen oder Tieren

Von Freundschaften

Von gewohnter Umgebung

Wir sprechen über das Abschied nehmen.

Wie fühle ich mich beim Abschied nehmen?

Was kann ich tun, wenn ich traurig bin?

Wie kann ich mich wieder freuen?

Sie dürfen eigene Fragen stellen und Erzählungen mit einbringen.

Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

September 11. 18. 25.



Kurs 13 Chur



Leitung Lucas Batista 079 282 11 07



OrtMusik-Studio Audioluft
Seilerbahnweg 9
7000 Chur

Kosten

Fr. 90.– Inkl. Instrumente-Miete

Anmeldeschluss 26. August 2025

Das Rhythmus Abenteuer

Sie können verschiedene Rhythmus-Instrumente ausprobieren.

Zum Beispiel Djembe, Cajon, Bongo, Rassel und vieles mehr.

Wir tauchen in die groovige Welt des Rhythmus.

Auf spielerische Art üben wir im Takt.

Sie wählen ihr gewünschtes Rhythmus-Instrument.

Für Anfänger*innen geeignet.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

September 17. 24.

Oktober 01.



Kurs 14 Arosa



Leitung Christina Goldener 079 789 39 54



TreffpunktVor dem Tres Amigos,
Bahnhofstrasse 1,
7000 Chur

Kosten

Fr. 90.– Inkl. Luft-Seilbahn, Eintritt-Bärenland, Mittag-Essen

Anmeldeschluss 26. August 2025

Auf den Spuren der Bären

Wir tauchen ein in das aufregende Bären-Land von Arosa.

Mit dem Zug fahren wir von Chur nach Arosa.

Oben angekommen, schweben wir mit der Luft-Seilbahn zur Mittel-Station.

Dort erfahren Sie allerlei Spannendes über das Bären-Land und seine pelzigen Bewohner.

Gemeinsam lassen wir uns das Mittagessen im Restaurant schmecken.

Samstag, 08.45 bis 16.00 Uhr

September

27.



Kurs 15 Vaz/Obervaz



Leitung

Yvonne Bertozzi 078 691 02 52 Ladina von Salis 079 753 88 71





Treffpunkt

Vor dem Tres Amigos, Bahnhofstrasse 1, 7000 Chur

Kosten

Fr. 80.– Inkl. Billett und Brot-Backen

Anmeldeschluss

9. September 2025

Brot backen und Museum – Bainvegni in Vaz/Obervaz

Wir reisen mit dem Post-Auto nach Vaz/Obervaz.

Wir formen und backen unser eigenes Brot.

Wir backen das Brot in einem Holz-Backofen.

Wir machen einen Rund-Gang durch das Museum.

Sie lernen interessante Sachen über Lenzerheide.

Das frisch gebackene Brot nehmen Sie nach Hause.

Donnerstag, 13.45 bis 19.15 Uhr

Oktober

02.



Kurs 16 Chur



LeitungSara Adzayi-Nussio Ines Scherrer 079 514 09 73





OrtMalatelier Malwege,
Steinbruchstrasse 16,
7000 Chur

Kosten

Fr. 160.– Inkl. Kurs-Material

Anmeldeschluss 17. September 2025



Die Kunst des Malens im Atelier

Möchten Sie Tiere malen?

Wir gestalten mit verschiedenen Techniken.

Sie wählen selber die Farben und das Material aus.

Sie können auch eigene Bild-Ideen umsetzen.

Malen macht Freude und entspannt.

Hinweis

Der Zugang zum Atelier ist rollstuhlgängig. Das WC ist nicht rollstuhl-gängig.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr			
Oktober	15.	29.	
November	12.	26.	
Dezember	10.		

Kurs 17 Bergün



Leitung Christina Goldener 079 789 39 54



TreffpunktVor dem Tres Amigos,
Bahnhofstrasse 1,
7000 Chur

Kosten

Fr. 90.– Inkl. Eintritt-Museum, Mittag-Essen

Anmeldeschluss 2. Oktober 2025



Auf Schienen durch die Zeit

Eine Reise durch die Geschichte der Rhätischen Bahn.

Wir fahren mit dem Zug von Chur nach Bergün.

Wir besuchen das Bahn-Museum der RhB.

Wir geniessen gemeinsam das Mittag-Essen im Restaurant.

Bei gutem Wetter laufen wir durch das Dorf Bergün.

Samstag, 08.30 bis 16.00 Uhr

Oktober 18.

THEATER MIME Ein Angebot der Pro Infirmis Graubünden

JUBILÄUM

lglu Wasser

Postremise Chur

Do 12. Juni 2025 20.00 Fr 13. Juni 2025 20.00 Sa 14. Juni 2025 20.00 * So 15. Juni 2025 17.00

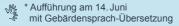
Konzert SchallwellA

nach jeder Vorführung

Reservation

www.postremise.ch Pro Infirmis Graubünden 058 775 17 17

Eintritt 25.-/20.-



pro infirmis















Konzent Postremise Chur

Im Anschluss an die MiMe Theater-Vorstellung vom 12./13./14./15. Juni 2025



Kurs 18 Chur



LeitungDaniela Curschellas 078 793 93 02



Ort
Pro Infirmis,
Sitzungszimmer
Engadinstrasse 2
7000 Chur

Kosten

Fr. 120.– Inkl. Kurs-Material

Anmeldeschluss 6. Oktober 2025

Masche für Masche – Stricken leicht gemacht

Wir stricken einen Schal.

Sie lernen Maschen anschlagen und abketten.

Sie lernen rechte und linke Masche stricken.

Wir stricken gemütlich in der Runde.

Am Schluss können Sie den Schal nach Hause nehmen.

Für Anfänger*innen geeignet.

Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr		
Oktober	20.	27.
November	03.	

Kurs 19 Ilanz



Leitung Sonja Lombriser 076 683 26 11



Ort
ARGO Wohnheim Ilanz
Via la Pumera 12
7130 Ilanz

Kosten Fr. 40.–

Anmeldeschluss 6. Oktober 2025

Tanzen und wohlfühlen – Gemeinsam in Bewegung

Tanzen entspannt und macht Freude.

Wir tanzen und bewegen uns zu unterschiedlicher Musik.

Sie lernen verschiedene Schritte, langsame und schnelle.

Sie stärken Ihre Muskulatur und Ihr Gleich-Gewicht.

Dienstag, 18.45 bis 19.45 Uhr

21.

28.

Oktober



Kurs 20 Chur



LeitungKarin Caviezel-Gasser 079 749 35 91



Ort
KulturPunkt
Planaterrastrasse 11
7000 Chur

Kosten Fr. 70.–

Anmeldeschluss 23. September 2025

Gruss-Karten gestalten und verschenken

Möchten Sie schöne Karten selber machen?

Für Geburtstags-Wünsche oder Weihnachts-Wünsche.

Sie können jemandem eine Freude machen.

Sie lernen wie man Karten einfach und kreativ gestaltet.

Sie verwenden verschiedene Materialien und Techniken.

Sie können die Karten schön verpacken und mit der Post versenden.

Sie können die Karten zusammen mit einem Geschenk verschenken.

Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr		
Oktober	23.	
November	06.	

Kurs 21 Chur



LeitungAnita Hächler-Brun
079 783 79 44



Ort
Evangelisches
Kirchgemeindehaus
Comander
Sennensteinstrasse 28
7000 Chur
Im Jugend-Keller

Kosten Fr. 80.– Inkl. Kurs-Material

Anmeldeschluss 2. Oktober 2025

Schwarz-Licht-Theater Leuchten im Dunkeln

Wir spielen Theater im Dunkeln und verwenden dafür besondere Gegenstände.

Die Gegenstände leuchten im Dunkeln.

Wir benutzen weisse Hand-Schuhe, Masken, Hüte und andere Dinge, die im Dunkeln lebendig werden.

Mit diesen Gegenständen erzählen Sie eine Geschichte.

Wir fühlen uns wie in einer anderen Welt.

Oktober 25.

anmelden

Kurs 22 Chur



LeitungDomenica MeierDurisch 079 641 30 59



Ort
Evangelisches
Kirchgemeindehaus
Masans
Masanserstrasse 233
7000 Chur

Kosten

Fr. 50.– Inkl. Bastel-Material

Anmeldeschluss 30. September 2025

Lichtvolle Momente in der dunklen Jahres-Zeit

Wie können wir kleine Licht-Inseln in unserem Alltag einbauen?

Sie gestalten ein stimmungsvolles Gesteck mit elektrischen Kerzen.

Wir hören Geschichten welche das Herz erwärmen.

Wir bringen leuchtende Farben ins Spiel.

Oktober 30.

Kurs 23 Chur



Leitung Lucas Batista 079 282 11 07



Ort
Pro Infirmis,
Sitzungszimmer
Engadinstrasse 2
7000 Chur

Kosten

Fr. 120.– Inkl. Kurs-Material und Film-Aufnahmen

Anmeldeschluss 7. Oktober 2025

Kamera läuft – Wir drehen unseren eigenen Film

Wir machen zusammen einen Film.

Wir denken uns eine spannende Geschichte aus.

Wir spielen die Rollen und filmen alles.

Wir sind richtige Schauspieler*innen.

Am Ende schauen wir den Film gemeinsam an.

Wir filmen mit einer Kamera oder mit dem Händy.

Für Anfänger*innen geeignet.

Samstag, 09.00 bis 12.00 Uhr

November 01. 15. 29.





Kurs 24 **Einen Gospel-Chor** Chur erleben

anmelden

Besuchen Sie einen Gospel-Chor in der Probe.

Erleben Sie die Vielfalt der Gospel-Musik.

Sie lernen die Sängerinnen und Sänger kennen.

Wir besuchen am zweiten Tag ein Gospel-Konzert.



Leitung

Yvonne Bertozzi 078 691 02 52 Ladina von Salis 079 753 88 71





NEU

Treffpunkt Eingang Einkaufszentrum City-West Comercialstr. 32 7000 Chur

Hinweis

Das Programm für das Gospel-Konzert wird an der Chor-Probe bekannt gegeben.

Kosten

Fr. 50.-Inkl. Zvieri nach der Probe

Anmeldeschluss

7. Oktober 2025

Samstag, 13.45 bis 16.00 Uhr

November (Chor-Probe) 01.

Sonntag

Dezember 14. (Konzert) Zeit wird noch bekannt gegeben

Kurs 25 Surava



Leitung Andrea Nyfeler 079 693 57 40



Ort
ARGO Wohnheim
Surava
Valetta 2
7472 Surava

Kosten Fr. 40.–

Anmeldeschluss 21. Oktober 2025

Singen macht gute Laune

Sie singen gerne im Chor.

Wir singen bekannte Lieder.

Sie können Lieder-Vorschläge mitbringen.

Wir verbringen einen musikalischen Abend.

Dienstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

November

04. 18.



Hier anmelden

Kurs 26 Chur



Leitung Lucas Batista 079 282 11 07



Ort
Pro Infirmis,
Sitzungszimmer
Engadinstrasse 2
7000 Chur

Kosten

Fr. 100.– Inkl. Kurs-Material und Ton-Aufnahmen

Anmeldeschluss 21. Oktober 2025

Dein eigener Song für die Fest-Tage

Wir schreiben und singen zusammen ein schönes Weihnachts-Lied.

Wir denken uns einen Text aus und machen dazu Musik.

Am Ende nehmen wir den Song auf.

Sie können diesen Song auch auf Weihnachten verschenken.

Für Anfänger*innen geeignet.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

November 05. 12. 19. 26.



Hier anmelden

Kurs 27 Chur



Leitung Silvia Stolz 081 651 24 33 Elisabeth Pingeon 079 442 31 85





OrtStiftung Feschtland
Textil-Werkstätte
Rossbodenstrasse 43
7000 Chur

Kosten Fr. 90.– Inkl. Kurs-Material

Anmeldeschluss 20. Oktober 2025

Textiles Nähen für die Küche

Sie dürfen etwas nähen was Sie in der Küche brauchen können.

Zum Beispiel ein Hand-Tuch, Ofen-Hand-Schuhe oder ein Topf-Lappen.

Sie lernen verschiedene Näh-Techniken kennen.

Sie können den Stoff selber mitbringen.

Sie können den Stoff auch im Kurs aussuchen.

Hinweis

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr

November

08.

Kurs 28 Chur



LeitungCorinne Rietmann 081 250 34 38



Ort
Beratungsstelle Adebar
Familienzentrum
Planaterra
Reichsgasse 25
7000 Chur

Kosten Fr. 80.–

Anmeldeschluss 6. Oktober 2025

Liebe, Freundschaft und der eigene Körper

In diesem Kurs geht es um Freundschaft, Liebe und den eigenen Körper.

Sie lernen:

- wie Sie ungewollte Schwangerschaften und Krankheiten vermeiden.
- welche Rechte Sie haben.
- selber über Ihren Körper und
 Ihre Sexualität zu entscheiden.
- welche Gefahren es im Internet gibt und wie Sie sich schützen können.
- den Umgang mit Pornografie zu verstehen.

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr

November 10. 17. 24.



Kurs 29 Chur



LeitungPatrizia Rubin 058 775 19 89



Ort
Pro Infirmis,
Sitzungszimmer
Engadinstrasse 2
7000 Chur

Kosten Fr. 50.–

Anmeldeschluss 30. Oktober 2025

Mein Weg zum Job – Arbeit suchen und finden

Sie lernen eine passende Arbeit zu suchen.

Wir zeigen Ihnen welche wichtigen Unterlagen Sie dafür brauchen.

Sie erfahren wie der Arbeits-Markt heute aussieht.

Wir zeigen Ihnen wie Sie sich gut vorbereiten können.

Hinweis

Der Kurs kann auch mit einer Begleit-Person besucht werden.

Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

November 13. 20.



Kurs 30 Chur



Leitung

Yvonne Bertozzi 078 691 02 52 Ladina von Salis 079 753 88 71





Ort

Schulküche Stadtbaumgarten Gäuggelistrasse 10 7000 Chur

Kosten

Fr. 90.– Inkl. Nacht-Essen

Anmeldeschluss

23. Oktober 2025

Pizza und Spaghetti – einfach selber machen

Sie üben wie man eine Pizza zubereitet.

Wir rüsten alle Zutaten für die Pizza selber.

Sie lernen verschiedene Spaghetti-Saucen zu kochen.

Wir dekorieren unseren Tisch richtig italienisch.

Wir geniessen das feine Essen in gemütlicher Runde.

Hinweis

Haben Sie Allergien dann melden Sie sich bei der Kurs-Leitung.

Donnerstag, 18.00 bis 21.00 Uhr

November 13. 20.

Kurs 31 Ilanz



LeitungRebecca Camenisch 079 820 93 13 Michele Lenzi





OrtARGO Wohnheim Ilanz
Via la Pumera 12
7130 Ilanz

Kosten

Fr. 120.– Inkl. Nacht-Essen

Anmeldeschluss

3. November 2025



Mit Liebe Kochen – Mit Freude Guetzlä

Wir kochen zusammen leckere Gerichte.

Wir lernen verschiedene Rezepte kennen.

Wir decken gemeinsam den Tisch und geniessen unser Menü.

An einem Abend backen wir Guetzli.

Wir machen verschiedene Guetzli Sorten.

Sie erhalten Tipps und Tricks zum Kochen und Backen.

Hinweis

Haben Sie Allergien dann melden Sie sich bei der Kurs-Leitung.

Dienstag, 18.00 bis 20.45 Uhr					
November	18.				
Dezember	02.	16.			

Kurs 32 Chur



Leitung Evelyn Lengler 081 252 05 06



Ort
Evangelisches
Kirchgemeindehaus
Masans
Masanserstrasse 233
7000 Chur

Kosten

Fr. 150.– Inkl. Kurs-Material

Anmeldeschluss 28. Oktober 2025



Geschenke für Weihnachten

Die Advents-Zeit ist eine schöne und besinnliche Zeit.

Wir bereiten uns auf Weihnachten vor.

Sie basteln kreative Geschenke für Weihnachten.

Sie backen verschiedene Guetzli.

Sie verpacken die Kunst-Werke zu schönen Päckli.

So können Sie jemandem eine Freude machen.

Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr				
November	18.	25.		
Dezember	02.			



Kurs 33 Chur



LeitungLucas Batista 079 282 11 07



Ort
Pro Infirmis,
Sitzungszimmer
Engadinstrasse 2
7000 Chur

Kosten

Fr. 150.– Inkl. Foto-Kalender

Anmeldeschluss 28. Oktober 2025



Ein Jahr in Bildern – Einen Foto-Kalender gestalten

Sie wählen schöne Fotos aus und können diese bearbeiten.

Sie gestalten einen Foto-Kalender am Computer.

Wir helfen Ihnen Schritt für Schritt beim Gestalten.

Am Ende des Kurses haben Sie einen fertigen Kalender.

Für Anfänger*innen geeignet.

Hinweis

Sie benötigen Ihren eigenen Computer oder Ihr Händy.

Samstag, 09.00 bis 12.00 Uhr				
November	22.			
Dezember	06.	13.		

Kurs 34 Ilanz







Ort
ARGO Wohnheim Ilanz
Via la Pumera 12
7130 Ilanz

Kosten Fr. 50.– Inkl. Kurs-Material

Anmeldeschluss 10. November 2025

Advents-Basteln mit Weihnachts-Markt



Sie gestalten Ihre eigene Advents-Dekoration.

Wir besuchen gemeinsam den Advents-Markt in Ilanz.

Wir laufen durch festlich geschmückte Stände.

Wir essen weihnachtliche Leckereien.

Wir geniessen die wunderbare Stimmung.

Samstag, 14.00 bis 17.00 Uhr

November 29.

Kurs 35 Surava



Leitung Andrea Nyfeler 079 693 57 40



Ort
ARGO Wohnheim
Surava
Valetta 2
7472 Surava

Kosten Fr. 80.–

Inkl. Kurs-Material

Anmeldeschluss 24. November 2025

Festliche Weihnachts-Guetzli

Wir stellen den Teig für die Guetzli selber her.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Teig richtig kneten und ausrollen.

Sie formen die Guetzli in verschiedenen Formen.

Wir erklären Ihnen, worauf Sie beim Backen der Guetzli achten müssen.

Wir packen die Guetzli am Ende des Kurses schön ein.

Die feinen Guetzli können Sie verschenken oder selber geniessen.

Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr

Dezember 15.

Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr

Dezember 16.

Kurs 36 Quinten





LeitungElvira Held-Deflorin 079 233 03 90

Regula Gschwend 079 401 45 77



Treffpunkt

Vor dem Tres Amigos, Bahnhofstrasse 1, 7000 Chur

Kosten

Fr. 90,-Inkl. Schiff-Fahrt und Kaffee Kuchen.

Anmeldeschluss

5. August 2025

Schiff-Fahrt nach Quinten zu den Seiden-Raupen

Wir fahren mit Zug, Bus und Schiff nach Quinten.

Dort picknicken wir am See.

Wir besuchen die Seiden-Raupen in Quinten und erfahren was aus Roh-Seide gemacht wird.

Am See geniessen wir Kaffee und Kuchen.

Mit dem Schiff, Bus und Zug fahren wir wieder zurück nach Chur.

Sonntag, 8.15 bis 17.00 Uhr

August

24.



Kurs 40 Betschwanden



Leitung

Thomas Heer



Treffpunkt

Bahnhof Diesbach-Betschwanden

Kosten

Fr. 360.– Inkl. Übernachtung und Vollpension

Anmeldeschluss

31. August 2025

Zirkus-Luft schnuppern im Glarnerland

Sie möchten zwei Tage Zirkus-Luft schnuppern.

Sie möchten selber in der Manege auftreten.

Wir schlafen in einem richtigen Zirkus-Wagen.

Wir gestalten gemeinsam ein kleines Zirkus-Programm.

Für wen

Sie wollen im Zirkus auftreten.

Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

Sie brauchen keine Unterstützung
bei der Körper-Pflege.

Sie können auch mit einer Begleit-Person teilnehmen.

Samstag, 20. September, 10.00 bis Sonntag, 21. September, 16.00 Uhr

Wichtig zu wissen (Geschäfts-Bedingungen)

Anmelden

Sie müssen sich schriftlich anmelden. Schicken Sie bitte die Anmelde-Karte.

Sie können sich auch online anmelden:

www.bildungsklub-gr.ch

Die Anmeldung wird in der Reihen-Folge des

Post-Eingangs berücksichtigt.

Das heisst: wer sich zuerst anmeldet hat

einen Platz im Kurs.

Der Kurs findet statt, wenn es genügend

Anmeldungen hat.

Sie erhalten vor Kurs-Beginn die Kurs-

Bestätigung mit Informationen.

Anmeldeschluss verpasst?

Rufen Sie uns an, vielleicht hat es noch

freie Plätze.

Sie möchten sich wieder abmelden?

Sie müssen eine Abmeldung schriftlich machen.

Abmelden bis zum Anmeldeschluss:

kostenlos.

Abmelden nach Anmeldeschluss:

Sie bezahlen die Hälfte der Kurs-Kosten.

Ausnahme sind Wochen-Enden, da bezahlen

Sie die ganzen Kurs-Kosten.

Abmeldung nach Kurs-Beginn:

Sie bezahlen die ganzen Kurs-Kosten.

Sie	müsser	ı einen	Kurs
ahk	rechen	2	

Wenn Sie den Kurs aus gesundheitlichen

Gründen abbrechen müssen:

Schicken Sie uns ein Arzt-Zeugnis.

Dann erstatten wir Ihnen das Geld zurück. Wenn Sie den Kurs aus anderen Gründen abbrechen, erhalten Sie kein Geld zurück. Wenn Sie Kurs-Stunden nicht besuchen,

erhalten Sie kein Geld zurück.

Fahrt an den Kurs

Für die Fahrt zum Kurs-Ort oder zum Treff-

Punkt sind Sie verantwortlich.

Bei Fragen oder Problemen helfen wir gerne.

Benützen Sie einen Rollstuhl?

Schreiben Sie das bitte auf die Anmelde-

Karte.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der

Teilnehmenden.

Ist der Kurs zu teuer?

Wenn nötig helfen wir Ihnen bei der

Finanzierung der Kurs-Kosten.

Kreuzen Sie das bei der Anmeldung an.

Haben Sie Fragen?

Welcher Kurs ist für mich der richtige? Hat es noch freie Plätze in meinem Wunsch-Kurs?

Möchten Sie uns Ihre Meinung sagen?

Hat Ihnen etwas besonders gut gefallen? Sind Sie mit etwas nicht zufrieden? Sollen wir einen bestimmten Kurs ausschreiben? Rufen Sie uns an.

Wollen Sie wissen was Pro Infirmis ist?

Wollen Sie wissen was Pro Infirmis alles anbietet?

Dann rufen Sie uns an: 058 775 17 17 Oder besuchen Sie uns im Internet: www.proinfirmis-gr.ch

Wollen Sie unser Kurs-Programm online anschauen?

Dann scannen Sie diesen QR-Code.



Datenschutz

Wir halten uns an die Regeln zum Daten-Schutz.

Unser Merk-Blatt dazu finden Sie hier: www.bildungsklub.ch/daten



Herzlichen Dank für die Unterstützung.

Kurs-Anmeldung

Kurs:	Kursnummer:	
Kurs:	Kursnummer:	
Kurs:	Kursnummer:	
Kurs:	Kursnummer:	
Herr Frau		
Name:	Vorname:	
Strasse:		
Postleitzahl:	Wohnort:	
Telefon Privat:	Handy:	
E-Mail:		
Geburts-Datum:	Arbeitsort:	
Bitte ankreuzen		
☐ Ich bin IV/AHV berechtigt		
☐ Ich brauche einen barriere-fre	eien Zugang zum Kursort	
☐ Ich brauche finanzielle Unterstützung für das Kurs-Geld. Bitte schicken Sie mir das Antrags-Formular		
Ich hab eine Ermässigung für die öffentlichen Verkehrs-Mittel:		
☐ GA ☐ BüGa ☐ Halbta	ax Begleit-Ausweis Keine	
Das müssen Sie von mir wissen (spezielle Bedürfnisse, Krankheit etc.):		
Datum:	Unterschrift:	

Bitte Anmeldung vollständig ausfüllen und die Geschäfts-Bedingungen beachten. Sie können sich auch unter <u>www.bildungsklub-gr.ch</u> anmelden.

Hier falten

Bitte frankieren

Pro Infirmis Graubünden Bildungsklub Engadinstrasse 2 7000 Chur