pro infirmis

Bildungsklub Graubünden

Kurs-Programm
Januar – Juni
2026

Bildungsklub Graubünden
Engadinstrasse 2
7000 Chur
☎ 058 775 17 19
✉ bildungsklub-graubuenden@proinfirmis.ch
💻 www.bildungsklub-gr.ch

Leitung
Thomas Heer
✉ thomas.heer@proinfirmis.ch

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

Scanne mich!

Druck und Gestaltung
Brüggli Admedia AG

STIFTUNG DENK AN MICH

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		SEITE
Ich schminke mich	Chur		10
Malen und Gestalten im Atelier	Chur		11
Nähen Sie sich ein Kuschel-Stoff-Tier	Chur	NEU	12
Stricken leicht gemacht-Masche um Masche	Chur		13
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG			
Boccia e Pizza	Chur	NEU	14
Entspannen mit Yin-Yoga (Kurs 1)	Chur		15
Entspannen mit Yin-Yoga (Kurs 2)	Chur		16
Wohlfühl-Zeit - Massieren-Bewegen-Entspannen	Chur		17
COMPUTER/FILM			
Soziale Medien verstehen – Sicherheit im Internet	Chur	NEU	18
LERNEN, LIEBEN, LEBEN			
Kurs-Besprechung – Denken Sie mit	Chur	NEU	19
Lesen und Rechnen – wir üben gemeinsam	Chur	NEU	20
Liebe-Freundschaft und der eigene Körper	Chur		21
Schön wohnen-mein Zuhause gemütlich machen	Chur	NEU	22
Privat-Stunden – So macht Lernen Spass	Chur		23

KOCHEN, ESSEN UND GENIESSEN	ORT		SEITE
Backen – Rund um den Blätterteig von salzig bis süss	Chur	NEU	24
Dessert leicht und kreativ	Chur		25
Coole Drinks ohne Alkohol selber mixen	Chur	NEU	26
Koch-Kunst leicht gemacht	Chur		27
Kräuter-Küche	Chur	NEU	28
Pizza und Spaghetti-einfach selber machen	Ilanz		29
Raclette Abend	Ilanz	NEU	30

MIT TIEREN			
Tiere auf dem Gödahof	Chur		31

MUSIK UND THEATER			
Das Trommel-Abenteuer – Rhythmus im Blut	Chur	NEU	32
Singen und Musizieren	Surava		33
Tanzen und wohlfühlen-Gemeinsam in Bewegung	Ilanz		34

TAGES-AUSFLÜGE UND BESICHTIGUNGEN	ORT	SEITE
Glacé-Werkstatt in einer Sennerei	Disentis	35
Kutschen-Fahrt im Bündner Oberland	NEU	36
Mit der Luftseilbahn aufs Älpli	Malans	37
Radio- und Fernsehstudio Leutschenbach	Zürich NEU	38
Tandem-Flug – Nur Fliegen ist schöner	Glarnerland	39

WOCHENENDE MIT ÜBERNACHTUNG		
Hütten-Zauber	Brambrüesch	40
Wellness Wochen-Ende	Andeer	41
Zirkus-Luft schnuppern im Glarnerland	Betschwanden	42

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

pro infirmis

• Augenhöhe!
Fachstelle zur Förderung von Selbstvertretung Ostschweiz-Graubünden

Treff·Punkt
Stamm·Tisch für Alle

Wann/Datum: **Donnerstag, 22. Januar 2026**
Donnerstag, 19. Februar 2026
Donnerstag, 19. März 2026
Donnerstag, 23. April 2026
Donnerstag, 21. Mai 2026
Donnerstag, 18. Juni 2026

Wo: **Restaurant Tres Amigos, Bahnhofpl. 1, 7000 Chur**

Zeit: **Ab 18.00 bis 20.00 Uhr**

Was erwartet euch?

- **Ein offener, lockerer Austausch ohne festes Programm, keine Moderation**
- **Ein kostenloses Begrüssungsgetränk**
- **Es besteht die Möglichkeit etwas zum Essen zu bestellen, es muss jedoch selbst bezahlt werden**

Wer kann teilnehmen?
Alle, die Interesse am Thema Inklusion und Selbst·Vertretung haben sind willkommen – Menschen mit und ohne Behinderung. Bringt gerne Freunde und Bekannte mit.

Wir freuen uns, viele Interessierte begrüssen und kennenlernen zu dürfen.

SAVE THE DATE
11. – 14. JUNI 2026

ERINNERUNG

Theater MiMe Aufführung

Pro Infirmis

Kurs 1
Chur

Leitung
Daniela Steiner
079 212 13 16

Ort
Pro Infirmis,
Sitzungszimmer
Engadinstrasse 2
7000 Chur

Kosten
Fr. 60.– Inkl. Kurs-Material

Anmeldeschluss
31. Januar 2026

Ich schminke mich

Hier anmelden

Möchten Sie sich selber schminken können?

Sie lernen welche Farben zu Ihrem Gesicht passen.

Sie lernen wie Sie Ihre Augen schminken können.

Sie probieren verschiedene Farben und Lid-Schatten aus.

Sie wählen einen passenden Lippen-Stift.

Sie erhalten Schmink-Tipps.

Samstag, 09.00 bis 12.00 Uhr	
Februar	14.

Kurs 2
Chur

Leitung
Sara Adzayi-Nussio
Ines Scherrer
079 514 09 73

Ort
Malatelier Malwege,
Steinbruchstrasse 16,
7000 Chur

Kosten
Fr. 160.– Inkl. Kurs-Material

Anmeldeschluss
21. Januar 2026

Hier anmelden

Malen und Gestalten im Atelier

Möchten Sie lustige Tiere malen?

Wollen Sie einzigartige Tiere gestalten?

Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken.

Sie wählen die Farben und das Material selber aus.

Sie können auch eigene Ideen umsetzen.

Malen macht Freude und entspannt.

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

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr		
Februar	11.	25.
März	11.	25.
April	08.	

Kurs 3
Chur

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

Ort
Stiftung Feschtland
Textil-Werkstätte
Rossbodenstrasse 43
7000 Chur

Kosten
Fr. 90.– Inkl. Kurs-Material

Anmeldeschluss
17. Januar 2026

Hier anmelden

Nähen Sie sich ein Kuschel-Stoff-Tier

Sie schneiden einfache Formen mit der Schere aus.

Sie nähen von Hand.

Oder Sie nähen mit der Nähmaschine.

Sie können auch lernen mit der Nähmaschine zu nähen.

Sie haben Freude an Kuschel-Tieren.
Sie dürfen die Kuschel-Tiere verschenken.

Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr	
Februar	07.

Kurs 4
Chur

Leitung
Daniela Curschellas
078 793 93 02

Ort
Pro Infirmis,
Sitzungszimmer
Engadinstrasse 2
7000 Chur

Kosten
Fr. 160.– Inkl. Kurs-Material und kleiner Imbiss.

Anmeldeschluss
12. Februar 2026

Stricken leicht gemacht- Masche für Masche

Möchten Sie einen Schal, eine Mütze, einen Puls-Wärmer oder Socken stricken?

Wir helfen Ihnen bei Ihrem Strick-Wunsch.

Sie können in Ihrem eigenen Tempo stricken.

Wir stricken gemütlich in einer Klein-Gruppe.

Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Hinweis
Wir haben Wolle und Stricknadeln im Kurs.

Oder Sie können Ihr eigenes Strick-Material mitnehmen.

Hier anmelden

Donnerstag, 18.00 bis 21.00 Uhr				
März	05.	12.	19.	26.

Kurs 5
Chur

Leitung
Robert Nutt
076 533 67 36

Ort
Boccia-Bahn,
beim grossen Parkplatz
Obere Au
7000 Chur

Kosten
Fr. 50.– inkl. Eintritt, Pizza, Dessert und ein Getränk

Anmeldeschluss
8. April 2026

Boccia e Pizza

Hier anmelden

In der überdachten Boccia-Anlage spielen wir Boccia.

Wir lernen die wichtigsten Regeln zum Spielen.

Wir lernen die Tricks und die Wurf-Technik kennen.

Spiel, Spass und Freude sind wichtig.

Nach dem Spielen erholen wir uns bei Franco im Bistro.

Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Mittwoch, 17.00 bis 20.00 Uhr	
April	29.

Kurs 6
Chur

Leitung
Nathalie Decurtins
079 370 90 50

Ort
Andrea Vinas
Feldenkrais
Calvenweg 2
7000 Chur

Kosten
Fr. 100.–

Anmeldeschluss
1. Januar 2026

Entspannen mit Yin-Yoga (Kurs 1)

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.

Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Hier anmelden

Mittwoch, 17.45 bis 19.15 Uhr				
Januar	07.	14.	21.	28.

Kurs 7
Chur

Leitung
Nathalie Decurtins
079 370 90 50

Ort
Andrea Vinas
Feldenkrais
Calvenweg 2
7000 Chur

Kosten
Fr. 100.–

Anmeldeschluss
29. April 2026

Entspannen mit Yin-Yoga (Kurs 2)

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.

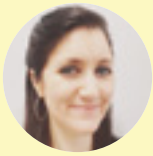
Auch für Anfänger*innen geeignet.

Hier anmelden

Mittwoch, 17.45 bis 19.15 Uhr		
Mai	20.	27.
Juni	03.	10.

Kurs 8
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. Mittag-essen

Anmeldeschluss
21. Februar 2026

Wohlfühl-Zeit – Massieren-Bewegen-Entspannen

Hier anmelden

Sie bewegen sich achtsam.

Sie entspannen sich und finden neue Kraft.

Sie massieren andere Teilnehmende.

Sie werden von Teilnehmenden massiert.

Sie stellen entspannende Produkte für zu Hause her.

Sie lernen Entspannungs-Übungen für den Alltag.

Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr	
März	14.
April	11.

Kurs 9
Chur

Leitung
Lucas Batista
079 282 11 07

Ort
Pro Infirmis,
Sitzungszimmer
Engadinstrasse 2
7000 Chur

Kosten
Fr. 80.– Inkl. Kurs-Unterlagen

Anmeldeschluss
21. Februar 2026

Soziale Medien verstehen – Sicherheit im Internet

Sie lernen was Soziale Medien sind.

Zum Beispiel Facebook oder Instagram oder Tiktok und viele andere.

Sie lernen wie Sie diese Medien sicher nutzen können.

Sie lernen wie Sie diese Medien auf Ihrem Händy einrichten können.

Sie erkennen mögliche Gefahren im Internet.

Hinweis
Sie arbeiten im Kurs mit Ihrem Lap-Top oder mit Ihrem Händy.

Hier anmelden

Samstag, 09.00 bis 12.00 Uhr		
März	14.	28.

Kurs 10
Chur

NEU

Leitung
Thomas Heer
058 775 17 19

Ort
Pro Infirmis,
Sitzungszimmer
Engadinstrasse 2
7000 Chur

Kosten
Keine Kosten.

Anmeldeschluss
9. Februar 2026

Hier anmelden

Kurs-Besprechung – Denken Sie mit

Wir besprechen zusammen die Kurs-Ausschreibungen.

Sie können zu den Kursen Fragen stellen.

Sie reden bei der Planung des Kurs-Programmes mit.

Vielleicht haben Sie Ideen für neue Kurse?

Sie können auch sagen was Sie ändern wollen.

Hinweis
Es gibt einen kleinen Imbiss.

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr	
März	02.

Kurs 11
Chur

Leitung
Christina Goldener
079 789 39 54

Ort
Pro Infirmis,
Sitzungszimmer
Engadinstrasse 2
7000 Chur

Kosten
Fr. 80.– Inkl. Kleiner Imbiss und Kurs-Unterlagen.

Anmeldeschluss
13. Januar 2026

Hier anmelden

Lesen und Rechnen – wir üben gemeinsam

Wir lesen einfache Texte und sprechen darüber.

Wir üben Buchstaben und Wörter.

Wir rechnen mit Zahlen: Plus, Minus, Mal, Geteilt.

Wir lernen wie man Geld zählt und Preise liest.

Wir machen verschiedene Übungen.

Hinweis
Einfache Vorkenntnisse erforderlich.
Für Anfänger*innen nicht geeignet.

Es gibt einen kleinen Imbiss.

Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr				
Februar	03.	10.	17.	24.

Kurs 12
Chur

Leitung
Corinne Rietmann
081 250 34 38

Ort
Beratungsstelle Adebar
Familienzentrum
Planaterra
Reichsgasse 25
7000 Chur

Kosten
Fr. 80.– Inkl. Kurs-Unterlagen

Anmeldeschluss
11. Mai 2026

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.

Hinweis
Sie können auch als Paar an diesem Kurs teilnehmen.

Hier anmelden

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr			
Juni	01.	15.	22.

Kurs 13
Chur

Leitung
Christina Goldener
079 789 39 54

Ort
Pro Infirmis,
Sitzungszimmer
Engadinstrasse 2
7000 Chur

Kosten
Fr. 60.– Inkl. Kurs-unterlagen und kleiner Imbiss.

Anmeldeschluss
10. Februar 2026

Hier anmelden

Schön wohnen – mein Zuhause gemütlich machen

Wir lernen wie wir eine Wohnung schön und gemütlich machen können.

Sie lernen wie Sie mit einfachen Ideen und wenig Geld eine Wohnung verschönern können.

Wir schauen uns Beispiele von schönen Zimmern an.

Wir lernen Farben, Formen und Deko-Ideen kennen.

Wir sprechen über Ordnung und Sauberkeit.

Wir überlegen uns was Ihnen persönlich wichtig ist in einer Wohnung.

Hinweis
Es gibt einen kleinen Imbiss.

Dienstag, 17.30 bis 19.30 Uhr		
März	03.	10.

Privat-Stunden – So macht lernen Spass

Ort
Chur

Leitung
von Pro Infirmis

Termin
Nach 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.

Kurs 14
Chur

NEU

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

Ort
Schulküche
Stadtbaumgarten
Gäuggelistrasse 10
7000 Chur

Kosten
Fr. 40.– Inkl. Kurs-Material

Anmeldeschluss
11. März 2026

Hier anmelden

Backen – Rund um den Blätterteig von salzig bis süss

Sie stellen ein eigenes Blätterteig-Produkt her.

Sie lernen wie man Füllungen zubereitet.

Sie lernen wie man Schinkengipfel formt.

Sie bereiten glasierte Mandelgipfel zu.

Sie erhalten die Rezepte in Bild und einfacher Sprache.

Wir essen das Gebackene zum Nacht-Essen.

Hinweis
Haben Sie Allergien?
Dann sagen Sie das an der Kursleitung.

Mittwoch, 18.00 bis 21.00 Uhr	
April	01.

Kurs 15
Chur

Leitung
Evelyn Lengler
081 252 05 06
079 682 05 06

Ort
Schulküche
Stadtbaumgarten
Gäuggelistrasse 10
7000 Chur

Kosten
Fr. 80.– Inkl. Dessert

Anmeldeschluss
13. April 2026

Dessert leicht und kreativ

Sie lernen feine Dessert im modernen Stil kennen.

Sie lernen wie Sie die Dessert kreativ dekorieren können.

Wir machen Dessert im Glas als Schicht-Dessert.

Wir verzieren die Teller mit einem Scheren-Schnitt oder mit Schokolade.

Unsere Kreationen werden zur Augen-Weide.

Hinweis
Haben Sie Allergien?
Dann sagen Sie das an der Kursleitung.

Hier anmelden

Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr		
Mai	11.	18.

Kurs 16
Chur

Coole Drinks ohne Alkohol selber mixen

Werden Sie Bar-Keeper für einen Tag.
In einer richtigen Bar.

Sie lernen wie Sie coole Drinks mixen – ganz ohne Alkohol.

Sie haben eine Menge Spass, verschiedene Farben und viel Geschmack.

Coole Drinks und gute Laune.

Leitung
Lucas Batista
079 282 11 07

Kosten
Fr. 50.– Inkl. Drinks

Anmeldeschluss
11. April 2026

Hinweis
Die Drinks beinhalten keinen Alkohol.

Der Kursort in Chur wird Ihnen mit der Kurs-Bestätigung bekannt gegeben.

Hier anmelden

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr	
Mai	02.

Kurs 17
Chur

Leitung
Evelyn Lengler
081 252 05 06
079 682 05 06

Ort
Schulküche
Stadtbaumgarten
Gäuggelistrasse 10
7000 Chur

Kosten
Fr. 150.– Inkl. Nacht-Essen

Anmeldeschluss
16. Februar 2026

Koch-Kunst leicht gemacht

Hier anmelden

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 sagen Sie das an der Kursleitung.

Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr			
März	09.	16.	23.

Kurs 18
Chur

NEU

Leitung
Evelyn Lengler
081 252 05 06
079 682 05 06

Ort
Schulküche
Stadtbaumgarten
Gäuggelistrasse 10
7000 Chur

Kosten
Fr. 150.– Inkl. Nacht-Essen

Anmeldeschluss
18. Mai 2026

Hier anmelden

Kräuter-Küche

Wir kennen Petersilie, Schnittlauch und Basilikum.

Aber es gibt noch viel mehr Kräuter.

Viele Kräuter welche unser Essen bekömmlicher machen.

Viele Kräuter welche für ein feines Aroma sorgen.

Sie lernen die wichtigsten Kräuter-Pflanzen kennen.

Sie lernen wie Sie die Kräuter anwenden.

Sie geniessen das feine Essen am dekorierten Tisch.

Hinweis
Haben Sie Allergien?
Dann sagen Sie das an der Kursleitung.

Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr			
Juni	08.	15.	22.

Kurs 19
Ilanz

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

Ort
ARGO Wohnheim Ilanz
Via la Pumera 12
7130 Ilanz

Kosten
Fr. 90.– Inkl. Nacht-Essen

Anmeldeschluss
16. Februar 2026

Hier anmelden

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 sagen Sie das an der Kursleitung.

Montag, 17.30 bis 20.30 Uhr	
März	09.
April	13.

Kurs 20
Ilanz

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

Ort
ARGO Wohnheim Ilanz
Via la Pumera 12
7130 Ilanz

Kosten
Fr. 40.– Inkl. Nacht-Essen

Anmeldeschluss
12. Januar 2026

Raclette-Abend

Hier anmelden

Sie lernen was zu einem Raclette gehört.

Sie richten die Zutaten schön auf einer Platte an.

Gemeinsam decken wir den Tisch.

Zusamen geniessen wir das Raclette.

Hinweis
Haben Sie Allergien?
Dann sagen Sie das an der Kursleitung.

Montag, 17.30 bis 20.30 Uhr	
Februar	02.

Kurs 21
Chur

Leitung
Nathalie Flury
079 228 55 23

Ort
Gödahof
Güterstrasse 13
7000 Chur

Kosten
Fr. 180.– Inkl. Nacht-Essen

Anmeldeschluss
14. April 2026

Tiere auf dem Gödahof

Hier anmelden

Auf dem Gödahof leben Ponys, Pferde, Hunde und Katzen.

Sie erfahren was Hunde und Ponys alles brauchen.

Wir gehen mit Hunden und Ponys spazieren.

Die Tiere dürfen auch gestreichelt werden.

Wir geniessen zusammen ein Nacht-Essen und plaudern zusammen.

Dienstag, 18.00 bis 20.30 Uhr				
Mai	05.	12.	19.	26.

Kurs 22
Chur

Leitung
Lucas Batista
079 282 11 07

Ort
Musik-Studio Audioluft
Seilerbahnweg 9
7000 Chur

Kosten
Fr. 120.– Inkl. Instrumente-Miete

Anmeldeschluss
31. Januar 2026

Das Trommel-Abenteuer-Rhythmus im Blut

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.

Auch für Anfänger*innen geeignet.

Hier anmelden

Samstag, 09.30 bis 11.30 Uhr		
Februar	21.	
März	07.	21.

Kurs 23
Surava

Leitung
Andrea Nyfeler
079 693 57 40

Ort
ARGO Wohnheim
Surava
Valetta 2
7472 Surava

Kosten
Fr. 40.–

Anmeldeschluss
3. März 2026

Singen und Musizieren

Hier anmelden

Sie singen gerne im Chor.

Sie lieben Musik und das Musik machen.

Wir singen bekannte Lieder.

Sie können Lieder-Vorschläge mitbringen.

Wir verbringen einen musikalischen Abend.

Hinweis
Sie können auch ein eigenes Musik-Instrument mitbringen.

Dienstag, 18.00 bis 20.00 Uhr	
März	24.
Juni	02.

Kurs 24
Ilanz

Leitung
Sonja Lombriser
076 683 26 11

Ort
ARGO Wohnheim Ilanz
Via la Pumera 12
7130 Ilanz

Kosten
Fr. 40.–

Anmeldeschluss
31. März 2026

Hier anmelden

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		
April	07.	14.

Kurs 25
Disentis

Leitung
Christina Goldener
079 789 39 54

Ort
Treffpunkt: Vor dem Tres Amigos, Bahnhofstrasse 1, 7000 Chur

Kosten
Fr. 90.– Inkl. Führung, Waffeln und Glacé herstellen

Anmeldeschluss
18. April 2026

Glacé-Werkstatt in einer Sennerei

Hier anmelden

Wir fahren mit dem Zug von Chur nach Disentis.

Wir machen einen kurzen Spaziergang.

Wir besichtigen eine Sennerei und lernen wie Käse hergestellt wird.

Wir machen selber Glacé und backen Waffeln.

Wir essen unser Pick-Nick.

Wir geniessen das selber gemachte Glacé und die Waffeln.

Hinweis
Sie müssen gut laufen können.
Roll-Stuhl-Fahrer auf Anfrage.

Samstag, 08.30 bis 17.15 Uhr	
Mai	09.

Kurs 26

NEU

Leitung
Elvira Held-Deflorin
079 233 03 90
Regula Gschwend
079 401 45 77

Ort
Treffpunkt: Vor dem Tres Amigos, Bahnhofstrasse 1, 7000 Chur

Kosten
Fr. 90.– Inkl. Kutschen-Fahrt, Kaffee und Kuchen

Anmeldeschluss
6. Juni 2026

Kutschen-Fahrt im Bündner Oberland

Hier anmelden

Mit dem Zug fahren wir nach Disentis und weiter bis Dieni.

Wir besuchen den Bio-Stall mit den Pferden.

Wir erfahren viel über die Pferde und helfen beim Anspannen.

Wir geniessen die Kutschen-Fahrt durch Wald und Wiesen.

Beim Campingplatz lassen wir uns mit Kaffee und Kuchen verwöhnen.

Hinweis
Bei starkem Regen findet die Kutschen-Fahrt nicht statt.

Samstag, 08.00 bis 17.15 Uhr	
Juni	27.

Hier anmelden

Kurs 27
Malans

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.

Leitung
Christina Goldener
079 789 39 54

Ort
Treffpunkt: Vor dem Tres Amigos, Bahnhofstrasse 1, 7000 Chur

Kosten
Fr. 95.– Inkl. Luft-Seilbahn, Mittag-Essen

Anmeldeschluss
30. Mai 2026

Samstag, 09.45 bis 16.15 Uhr	
Juni	13.

Kurs 28
Zürich

NEU

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

Ort
Radio- und Fernseh
Studio Zürich

Kosten
Fr. 60.– ohne Billet

Anmeldeschluss
22. April 2026

Hier anmelden

Radio- und Fernseh-Studio Leutschenbach Zürich

Sie blicken hinter die Kulissen der Radio- und Fernseh-Produktion.

Sie lernen verschiedene Studios kennen.

Sie sehen wie Sendungen entstehen.

Sie können den Mitarbeitenden bei der Arbeit zuschauen.

Sie besuchen die Bereiche Schreinerei, Requisiten und Regie.

Hinweis
Die Besichtigung kann nur stattfinden wenn wir 18 Teilnehmende sind.

Bitte planen Sie diesen Tag frühzeitig mit Ihrem Arbeits-Platz.

Mittwoch, 10.45 bis 18.30 Uhr	
Juni	17.

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.

Hier anmelden

Kurs 29 Brambrüesch

Leitung
Othmar Suter
079 661 43 88

Ort
Treffpunkt:
Vor dem Tres Amigos,
Bahnhofstrasse 1,
7000 Chur

Kosten
Fr. 290.– Inkl. Übernachtung im Mehr-Bett-Zimmer und Verpflegung

Anmeldeschluss
30. Juni 2026

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.

Hinweis
Wir übernachten in einem Mehr-Bett-Zimmer.
Es gibt keine Einzel-Zimmer.

Samstag, 5. September, 13.30 bis Sonntag, 6. September, 15.00 Uhr

Kurs 30
Andeer

Leitung
Cheryl Ott
079 303 52 64

Ort
Hotel Fravi
7440 Andeer

Kosten
Fr. 360.– Inkl. Übernachtung, im Doppel-Zimmer, Verpflegung und Bad-Besuch

Anmeldeschluss
8. Januar 2026

Wellness Wochen-Ende in Andeer

Hier anmelden

Möchten Sie so richtig wellnessen?

Sie lernen verschiedene Massage-Techniken kennen.

Sie lernen durch Massieren sich wohl zu fühlen.

Sie lernen verschiedene Entspannungs-Techniken kennen.

Sie besuchen das Mineral-Bad.

Hinweis
Für dieses Wochen-Ende müssen Sie selbstständig und fit sein.

Sie übernachten im Doppel-Zimmer. Einzel-Zimmer auf Anfrage und gegen Preis-Aufschlag.

Gemeinsam reisen wir mit dem Post-Auto von Chur nach Andeer.

Samstag, 7. Februar 09.40 bis Sonntag, 8. Februar 17.50 Uhr

Kurs 31
Betschwanden

Leitung
Thomas Heer

Treffpunkt
Bahnhof Diesbach-Betschwanden

Kosten
Fr. 360.–
Inkl. Übernachtung und Vollpension

Anmeldeschluss
30. Juni 2026

Zirkus-Luft schnuppern im Glarnerland

Sie möchten zwei Tage richtige 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.

Hinweise
Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körper-Pflege.

Sie können auch mit einer Begleit-Person teilnehmen.

Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

Samstag, 03. Oktober, 10.00 bis Sonntag, 04. Oktober, 15.00 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 die **Kurs-Bestätigung** in der Regel 10 Tage vor Kurs-Beginn 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 dem Anmeldeschluss:
Bis 14 Tage vor Kurs-Beginn, Sie bezahlen die Hälfte der Kurs-Kosten. Weniger als 14 Tage vor Kurs-Beginn, Sie bezahlen die vollen Kurs-

	kosten. **Bei Wochenenden** bezahlen Sie nach Anmelde-Schluss die vollen Kurs-Kosten. **Abmeldung nach Kurs-Beginn:** Sie bezahlen die vollen Kurs-Kosten.
Sie müssen einen Kurs abbrechen?	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?

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

STIFTUNG DENK AN MICH

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-freien 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 ☐ Halbtax ☐ 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 www.bildungsklub-gr.ch anmelden.

Hier falten

Bitte
frankieren

Pro Infirmis Graubünden
Bildungsklub
Engadinstrasse 2
7000 Chur