

pro infirmis  
**Bildungsclub**  
Graubünden

Kurs-Programm  
August – Dezember  
2026



---

## Bildungsclub Graubünden

Engadinstrasse 2

7000 Chur

☎ 058 775 17 19

✉ bildungsclub-graubuenden@proinfirmis.ch

🌐 [www.bildungsclub-gr.ch](http://www.bildungsclub-gr.ch)

---

## Leitung

Thomas Heer

✉ [thomas.heer@proinfirmis.ch](mailto:thomas.heer@proinfirmis.ch)

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



**Druck und Gestaltung**

Brüggli Admedia AG

# Der Bildungsclub – Pro Infirmis Graubünden

## Im Bildungsclub 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.bildungsclub-gr.ch](http://www.bildungsclub-gr.ch) eine grössere Schrift.


# Angebote

KREATIV	ORT	SEITE
Action Painting Workshop	Chur	 8
Malen mit Freude im Atelier	Ilanz	 9
Nähen Sie sich eine Küchen-Schürze	Chur	 10
Stricken leicht gemacht-Masche um Masche	Chur	 11
Geschenke für Weihnachten	Chur	 12





## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Boccia e Pizza	Chur	13
Entspannen mit Yin-Yoga	Chur	14
Tanzen und wohlfühlen-Gemeinsam in Bewegung	Ilanz	15
Wohlfühl-Zeit – Massieren-Bewegen-Entspannen	Chur	16

## FOTO/FILM

Ein Jahr in Bildern-Einen Foto-Kalender gestalten	Chur	17
Kamera läuft-Wir drehen unseren eigenen Film	Chur	 18

## LERNEN UND LEBEN

Abschied nehmen	Chur	 19
Freizeit-Ideen für die 4 Jahres-Zeiten	Chur	 20
Wohnen – So fühle ich mich wohl	Chur	 21
Tandem Flug – Nur Fliegen ist schöner	Glarnerland	22
Privat-Stunden – So macht Lernen Spass	Chur	23
Selbstbestimmter Leben im Alltag	Sargans	 24

## KOCHEN, ESSEN UND GENIESSEN

### ORT

### SEITE

Festliche Weihnachts-Guetzli	Surava	<b>NEU</b>	25
Pralinen selber machen	Chur	<b>NEU</b>	26
Menü für ein festliches Weihnachts-Essen	Chur	<b>NEU</b>	27
Gemeinsam Kochen – Winter-Salat und Bein-Schinken	Ilanz	<b>NEU</b>	28
Koch-Kunst leicht gemacht	Chur	<b>NEU</b>	29
Grittibänz backen	Ilanz	<b>NEU</b>	30

## MIT TIEREN

Schaf-Schur in Savognin	Savognin	<b>NEU</b>	31
-------------------------	----------	------------	----

## MUSIK UND THEATER

Das Trommel-Abenteuer – Rhythmus im Blut	Chur	<b>NEU</b>	32
Singen und Musizieren	Surava		33
Theater MiMe	Chur		34

## TAGES-AUSFLÜGE UND BESICHTIGUNGEN

	ORT		SEITE
Der Weg vom Kehricht	Untervaz	NEU	37
Besuch bei einem Wein-Bauer in den Reben	Jenins	NEU	38
Schiff-Fahrt nach Quinten mit Grillieren	Quinten	NEU	39
Mit der Luftseilbahn auf die Madrisa	Klosters	NEU	40

## WOCHENENDE MIT ÜBERNACHTUNG

Hütten-Zauber	Brambrüesch	41
Wellness Wochen-Ende	Andeer	42
Zirkus-Luft schnuppern im Glarnerland	Betschwanden	43



**Bildungs-Kurse in den Ferien  
und in der Freizeit 2026**

# 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](mailto:graubuenden@proinfirmis.ch) / [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

# Kurs 1 Chur



**NEU**

## Leitung

Elke Reinbold  
076 448 58 75



## Ort

Mal Unquadrat  
Pargherastrasse 1  
7000 Chur  
Im KFC/Migros Gebäude

## Kosten

Die Preise sind unter  
Hinweis ersichtlich.

## Anmeldeschluss

17. September 2026

# Action Painting Workshop

Hier wird gemalt, gerollt, gespritzt.  
Wir malen mit Schablone und anderen  
Hilfs-Mitteln.

Wir schmeissen auch Farbe an die  
Leinwand.  
Wir können ganz viele Farben verwenden.

Die Kurs-Leitung hilft bei jedem Schritt.

Sie erhalten eine Schutz-Kleidung.

---

## Hinweise

Der Kurs ist für Anfänger\*innen und  
Fortgeschrittene.  
Es können auch 2 Personen zusammen  
ein Bild gestalten.

Die Preise bewegen sich  
zwischen CHF 95.- und CHF 175.-.  
Es gibt verschiedene Bild-Grössen.  
Fragen Sie bei Pro Infirmis nach.  
Das Bild kann auch zusätzlich für  
CHF 75.- gerahmt werden.

---

**Samstag, 09.30 bis 13.30 Uhr**

Oktober 10.

---

Hier  
anmelden



## Kurs 2 Ilanz



**NEU**

### Leitung

Sandra Palaia

076 532 33 01



### Ort

Atelier Stellarte

Plazza Cumin 1

7130 Ilanz/Clion

### Kosten

Fr. 130.– ohne Kurs-  
Material

### Anmeldeschluss

29. September 2026

## Malen mit Freude im Atelier

Wir malen zusammen im Atelier.

Wir setzen eigene Bild-Ideen um.

Wir malen frei und ohne Stress.

Wir entdecken Farben und haben Spass.

---

### Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr

---

Oktober            20. 27.

---

November        03.

---



## Kurs 3 Chur



**NEU**

### Leitung

Elisabeth Pingeon

079 442 31 85

Silvia Stolz

081 651 24 33



### Ort

Stiftung Feschland

Textil-Werkstätte

Rosbodenstrasse 43

7000 Chur

### Kosten

Fr. 90.–

Inkl. Kurs-Material

### Anmeldeschluss

8. Oktober 2026

## Nähen Sie sich eine Küchen-Schürze

Sie schneiden einfache Formen mit der Schere aus.

Sie nähen mit der Nähmaschine.

Sie können auch lernen mit der Nähmaschine zu nähen.

Sie haben Freude an einer Küchen-Schürze.

Sie dürfen die Küchen-Schürze auch verschenken.

---

### Hinweis

Der Kurs ist auch für Anfänger\*innen geeignet.

---

### Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr

Oktober

31.

---

## Kurs 4 Chur



**NEU**

### Leitung

Daniela Curschellas  
078 793 93 02



### Ort

Pro Infirmis,  
Schulungsraum  
Engadinstrasse 2  
7000 Chur

### Kosten

Fr. 120.– Inkl. Kurs-Material und kleiner Imbiss.

### Anmeldeschluss

15. Oktober 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.

---

### Hinweise

Voraussetzung für den Kurs:  
Sie können rechte Maschen stricken.

Wir haben Wolle und Strick-Nadeln im Kurs.

Sie können Ihr eigenes Strick-Material mitnehmen.

Der Kurs ist auch für Anfänger\*innen geeignet.

---

**Donnerstag, 18.00 bis 21.00 Uhr**

November 12. 19. 26.





## Kurs 5 Chur



**NEU**

### Leitung

Evelyn Lengler  
081 252 05 06



### Ort

Schulküche  
Stadtbaumgarten  
Gäuggelistrasse 10  
7000 Chur

### Kosten

Fr. 150.–  
Inkl. Kurs-Material

### Anmeldeschluss

26. Oktober 2026

## 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.

---

**Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr**

---

November 16. 23. 30.

---



## Kurs 6 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

26. August 2026

## Boccia e Pizza

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.

---

### Hinweis

Auch für Anfänger\*innen geeignet.

---

### Mittwoch, 17.00 bis 20.00 Uhr

---

September 16.

## Kurs 7 Chur



### Leitung

Nathalie Decurtins  
079 370 90 50



### Ort

Andrea Vinas  
Feldenkrais  
Calvenweg 2  
7000 Chur

### Kosten

Fr. 100.–

### Anmeldeschluss

21. Oktober 2026

# 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.

---

### Hinweis

Auch für Anfänger\*innen geeignet.

---

### Mittwoch, 17.45 bis 19.15 Uhr

November 11. 18. 25.

Dezember 02.

---



## Kurs 8 Ilanz



### Leitung

Sonja Lombriser

076 683 26 11



### Ort

ARGO Wohnheim Ilanz

Via la Pumera 12

7130 Ilanz

### Kosten

Fr. 40.–

### Anmeldeschluss

8. September 2026

## 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**

September 29.

Oktober 06.

---

Hier  
anmelden



## Kurs 9 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

10. September 2026

## Wohlfühl-Zeit - Massieren- Bewegen-Entspannen

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**

---

Oktober 03.

---

November 14.

---



## Kurs 10 Chur



### Leitung

Lucas Batista  
079 282 11 07



### Ort

Pro Infirmis,  
Schulungsraum  
Engadinstrasse 2  
7000 Chur

### Kosten

Fr. 150.– Inkl. Foto-  
Kalender

### Anmeldeschluss

13. November 2026

## 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.

---

### Hinweis

Für Anfänger\*innen geeignet.

Sie benötigen Ihren eigenen Computer oder Ihr Handy.

---

### Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr

November 06. 20.

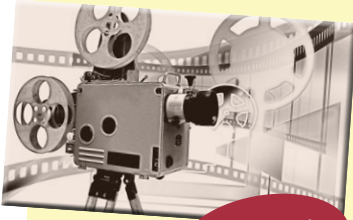
Dezember 04.

---



Hier  
anmelden

# Kurs 11 Chur



**NEU**

## Leitung

Lucas Oliveira Batista  
079 282 11 07



## Ort

Pro Infirmis,  
Schulungsraum  
Engadinstrasse 2  
7000 Chur

## Kosten

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

## Anmeldeschluss

13. August 2026

# 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 Handy

---

## Hinweis

Für Anfänger\*innen geeignet.

---

## Freitag, 17.30 bis 20.00 Uhr

September 04. 11.

Oktober 02.

---

Hier  
anmelden





## Kurs 12 Chur



**NEU**

### Leitung

Domenica Meier  
077 413 88 75



### Ort

Pro Infirmis,  
Schulungsraum  
Engadinstrasse 2  
7000 Chur

### Kosten

Fr. 60.–

### Anmeldeschluss

6. Oktober 2026

## 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?

Was kann ich in schwierigen Momenten des Verlustes tun?

Sie dürfen eigene Fragen stellen und Erzählungen einbringen.

---

### Dienstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

Oktober 27.

November 03.

---

### Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

November 05.

---



## Kurs 13 Chur



**NEU**

### Leitung

Suena Jörg  
058 775 17 11



### Ort

Pro Infirmis,  
Schulungsraum  
Engadinstrasse 2  
7000 Chur

### Kosten

Fr. 60.– Inkl. Kleiner  
Imbiss

### Anmeldeschluss

20. August 2026

## Freizeit-Ideen für die 4 Jahres-Zeiten

Was unternehmen Sie gerne?

Sie lernen Ideen für die Freizeit kennen.

Sie suchen nach neuen Ideen für Ihre Freizeit.

Sie geben Ihre Erfahrungen und Ideen weiter.

Wir besuchen den «Treff-Punkt-Stamm-tisch für Alle» in Chur und diskutieren mit.

---

**Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr**

---

September 10. 17. 24.

---



## Kurs 14 Chur



**NEU**

### Leitung

Christina Goldener  
079 789 39 54



### Ort

Pro Infirmis,  
Schulungsraum  
Engadinstrasse 2  
7000 Chur

### Kosten

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

### Anmeldeschluss

20. Oktober 2026

## Wohnen – So fühle ich mich wohl

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

---

November 10. 17.

---



### **Ort**

Glarnerland

### **Leitung**

Robair Gleit-  
schirmschule,  
Mollis

### **Termin**

Nach  
Vereinbarung

### **Kosten**

Fr.219.– (Fotos/  
Video + Fr.25.–)

### **Hinweis**

Anmeldungen  
erfolgen aus-  
schliesslich 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.



## 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 15 Sargans



**NEU**

## Leitung

Rebecca Camenisch

076 625 38 86

Peter Grimm

077 266 52 02



## Ort

Pro Infirmis

Beratungsstelle Sargans

Neue Wangserstrasse 7

7320 Sargans

## Kosten

Fr. 130.– Inkl. Mittagessen am Samstag

## Anmeldeschluss

26. Oktober 2026

# Selbstbestimmter leben im Alltag

Was heisst Selbstbestimmung im Alltag?  
Was wünsche ich mir für meinen Alltag?  
Was sind meine Bedürfnisse?

In diesem Workshop finden wir das  
gemeinsam heraus.

Wir erzählen, wir hören zu, wir sammeln  
Wünsche in einem so genannten  
Traum-Zirkel.

Wir sprechen auch über die UN-BRK.  
Die UN-BRK ist eine Vereinbarung  
über die Rechte von Menschen mit  
Behinderungen.

Selbstvertretende erklären uns die  
UN-BRK.

Für alle die gerne selbst-bestimmter  
leben wollen.

---

**Freitag, 14.00 bis 17.00 Uhr**

November 27.

---

---

**Samstag, 10.00 bis 16.00 Uhr**

November 28.

---

Hier  
anmelden

## Kurs 16 Surava



**NEU**

### Leitung

Andrea Nyfeler  
079 693 57 40



### Ort

ARGO Wohnheim  
Surava  
Valetta 2  
7472 Surava

### Kosten

Fr. 60.–  
Inkl. Kurs-Material

### Anmeldeschluss

16. November 2026

## Festliche Weihnachts- Guetzli

Hier  
anmelden



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 07.

---

---

**Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr**

Dezember 08.

---



## Kurs 17 Chur



**NEU**

### Leitung

Evelyn Lengler  
081 252 05 06



### Ort

Schulküche  
Stadtbaumgarten  
Gäuggelistrasse 10  
7000 Chur

### Kosten

Fr. 80.– Inkl. Pralinen-  
Geschenk u. kleiner  
Imbiss

### Anmeldeschluss

5. Oktober 2026

## Pralinen selber gemacht – die auf der Zunge zergehen

Sie stellen Pralinen her die es nicht im  
Laden zu kaufen gibt.

Wir verwenden gesunde Dörr-Früchte  
und getrocknete Beeren.

Wir verwenden erstklassige Zutaten.

Wir geniessen einen kleinen Imbiss und  
als Dessert natürlich Pralinen.

Sie basteln dazu schöne Verpackungen.

---

### Hinweis

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

---

### Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr

---

Oktober 26.

---

November 02.

---

## Kurs 18 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. Nacht-

Essen

### Anmeldeschluss

18. November 2026

## Menü für ein festliches Weihnachts-Essen

Hier  
anmelden



Entdecken Sie ein einfaches  
Weihnachts-Menü.

Sie lernen verschiedene Apéro-Häppchen  
herzustellen.

Sie kochen einen Drei-Gänger  
und werden angeleitet.

Sie lernen den Umgang mit den  
Lebensmitteln.

Nach dem Kochen geniessen wir das  
feine Menü.

---

### Hinweis

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

---

**Mittwoch, 18.00 bis 21.00 Uhr**

Dezember 09.

---



## Kurs 19 Ilanz



**NEU**

### 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. Oktober 2026

## Gemeinsam Kochen - Winter-Salat und Bein- Schinken

Sie lernen die Zubereitung eines Winter-Salat mit Bein-Schinken und Dessert.

Sie erhalten das Rezept in Bild und leichter Sprache.

Gemeinsam essen wir das leckere Menü.

---

### Hinweis

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

---

**Montag, 17.30 bis 20.30 Uhr**

November 02.

---

## Kurs 20 Chur



**NEU**

### Leitung

Evelyn Lengler  
081 252 05 06



### Ort

Schulküche  
Stadtbaumgarten  
Gäuggelistrasse 10  
7000 Chur

### Kosten

Fr. 150.– Inkl. Nacht-  
Essen

### Anmeldeschluss

17. August 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 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.

---

### Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr

September 07. 14. 21.

---



## Kurs 21 Ilanz



**NEU**

### 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

9. November 2026

## Grittibänz backen

Sie erleben das traditionelle Grittibänz Backen.

Sie formen und backen Ihren eigenen Grittibänz.

Wir zeigen Ihnen alle Schritte bis zum fertigen Grittibänz.

Sie erhalten das Rezept in Bild und leichter Sprache.

Wir essen gemeinsam die selbst-gemachten Grittibänzchen.

---

### Hinweis

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

---

### Montag, 17.30 bis 20.30 Uhr

November 30.

---

## Kurs 22 Savognin



**NEU**

### Leitung

Yvonne Bertozzi

078 691 02 52

Ladina von Salis

079 753 88 71



### Ort

Treffpunkt:

Vor dem Tres Amigos

Bahnhofstrasse 1

7000 Chur

### Kosten

Fr. 80.– Inkl. Mittagessen

### Anmeldeschluss

12. September 2026

## Schaf-Schur – Einblick in das Bergbauern-Hand-Werk

Hier  
anmelden



Wir fahren mit dem Post-Auto von Chur nach Savognin.

Wir schauen den Schaf-Scherern zu wie sie ihr Hand-Werk ausüben.

Es gibt Stände mit regionalen Köstlichkeiten.

Ein Fest das Tradition und Handwerk und Beisammensein vereint.

---

### Hinweise

Sie sind «Gut zu Fuss»

Wenn das Wetter nicht gut ist, wird der Ausflug auf einen anderen Tag verschoben.

---

**Samstag, 09.00 bis 16.15 Uhr**

Oktober 03.

---

## Kurs 23 Chur



**NEU**

### Leitung

Lucas Oliveira Batista  
079 282 11 07



### Ort

Musik-Studio Audioluft  
Seilerbahnweg 9  
7000 Chur

### Kosten

Fr. 120.- Inkl.  
Instrumente-Miete

### Anmeldeschluss

6. Oktober 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.

---

### Hinweis

Für Anfänger\*innen auch geeignet.

---

**Samstag, 09.30 bis 11.30 Uhr**

Oktober 17. 24.

---

Hier  
anmelden





## Kurs 24 Surava



### Leitung

Andrea Nyfeler  
079 693 57 40



### Ort

ARGO Wohnheim  
Surava  
Valetta 2  
7472 Surava

### Kosten

Fr. 40.–

### Anmeldeschluss

15. September 2026

## Singen und Musizieren

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

---

Oktober            06.

---

November        24.

---



## Kurs 25 Chur



### Leitung

Beat Koch

078 639 72 59

Martin Krummen

079 340 91 90



### Ort

Kulturnetzwerk Chur

Sägenstrasse 78

7000 Chur

Forum

### Kosten

Fr. 100.–

### Anmeldeschluss

5. August 2026

## 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,  
22. August 2026.

---

### Hinweis

22.08.2026: Abschluss der Produktion  
«Stockwerk unbekannt» und Kick-off der  
neuen Produktion, 16.00–18.00 Uhr



---

**2026 | Samstag, 15.00 bis 18.30 Uhr**

---

September	05.	19.
-----------	-----	-----

---

Oktober	03.	10.
---------	-----	-----

---

November	21.	28.
----------	-----	-----

---

Dezember	05.	19.
----------	-----	-----

---

---

**2027 | Samstag, 15.00 bis 18.30 Uhr**

---

Januar	09.	23.
--------	-----	-----

---

Februar	13.	27.
---------	-----	-----

---

März	06.	20.
------	-----	-----

---

April	03.	17.
-------	-----	-----

---

Mai	01.	22.	29.
-----	-----	-----	-----

---

---

**Hauptprobe Postremise, Mittwoch, 14.00 bis 17.00 Uhr**

---

Juni	02.
------	-----

---

---

**Generalprobe Postremise, 09.00 bis 12.00 Uhr**

---

Juni	03.
------	-----

---

---

**Aufführungen Postremise, Donnerstag bis Sonntag**

---

Juni	03.	04.	05.	06.
------	-----	-----	-----	-----

---

---

**Abschluss, Samstag 16.00 bis 18.00 Uhr**

---

August	21.
--------	-----

---

---

**Hinweis**

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

• **Augenhöhe!**

Fachstelle zur Förderung von Selbstvertretung Ostschweiz-Graubünden

# Treff-Punkt Stamm-Tisch für Alle



**Wann/Datum:** Donnerstag, 17. September 2026  
Donnerstag, 22. Oktober 2026  
Donnerstag, 19. November 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.



## Kurs 26 Untervaz



**NEU**

### Leitung

Christina Goldener  
079 789 39 54



### Ort

Treffpunkt:  
Vor dem Tres Amigos  
Bahnhofstrasse 1  
7000 Chur

### Kosten

Fr. 40.– Inkl. Führung  
und Zvieri

### Anmeldeschluss

7. Oktober 2026

## Der Weg vom Kehrrecht

Hier  
anmelden



Wir besuchen die Kehrrecht-Verbrennungsanlage in Untervaz.

Wir erfahren wie aus Abfall Energie gemacht wird.

Wir schauen einen Film über die Anlage.

Wir machen einen Rundgang durch die Anlage.

Wir erleben den Weg des Abfalls.

---

### Hinweis

Sie sind «Gut zu Fuss».

---

**Mittwoch, 13.00 bis 17.15 Uhr**

Oktober 28.

---

## Kurs 27 Jenins



**NEU**

### Leitung

Christina Goldener  
079 789 39 54



### Ort

Treffpunkt:  
Vor dem Tres Amigos  
Bahnhofstrasse 1  
7000 Chur

### Kosten

Fr. 60.– Inkl. Führung  
und Zvieri

### Anmeldeschluss

31. Juli 2026

## Besuch bei einem Wein- Bauer in den Reben

Sie lernen wie aus Trauben Wein  
hergestellt wird.

Wir machen einen Spaziergang durch die  
Reben.

Wir sehen wo die Trauben wachsen und  
wie sie gepflegt werden.

Beim Wein-Bauer gibt es einen Zvieri.

Wir fahren mit dem Zug und Post-Auto  
nach Jenins.

---

### Hinweise

Sie sind gut zu Fuss für einen kurzen  
Spaziergang.

Es gibt Trauben-Saft – Kein Alkohol.

---

**Samstag, 12.45 bis 17.00 Uhr**

August 22.

---

Hier  
anmelden

## Kurs 28 Chur



**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. 60.– Inkl. Billett  
für Schiff und Kaffee-  
Kuchen

### Anmeldeschluss

10. September 2026

## Schiff-Fahrt nach Quinten mit Grillieren

Wir geniessen eine Fahrt mit Zug und Bus nach Weesen.

Mit dem Schiff fahren wir nach Quinten.

Wir laufen dem See entlang nach Quinten-Au.

Wir grillieren und picknicken.

Mit dem Schiff fahren wir nach Unterterzen.

In Unterterzen gibt es Kaffee und Kuchen.

---

### Hinweise

Bei starkem Regen findet der Ausflug nicht statt.

Sie sind «gut zu Fuss».

---

**Sonntag, 09.45 bis 17.00 Uhr**

Oktober 04.

---

Hier  
anmelden

## Kurs 29 Klosters



**NEU**

### Leitung

Christina Goldener  
079 789 39 54



### Ort

Treffpunkt:  
Vor dem Tres Amigos,  
Bahnhofstrasse 1  
7000 Chur

### Kosten

Fr. 90.– Inkl. Seilbahn  
und Mittag-Essen

### Anmeldeschluss

6. August 2026

## Mit der Luftseilbahn auf die Madrisa

Wir fahren mit dem Zug nach Klosters  
Dorf.

Von dort bringt uns die Luft-Seilbahn  
auf Madrisa.

Wir geniessen die tolle Aussicht und  
machen Fotos.

Wir machen einen kleinen Spaziergang  
um den See.

Das Mittagessen nehmen wir im  
Restaurant.

Auf dem Kneipp-Weg gibt es ein  
Barfuss-Erlebnis im Wasser.

---

### Hinweis

Sie sind «Gut zu Fuss».

---

**Samstag, 09.15 bis 16.30 Uhr**

August 29.

---

Hier  
anmelden



## Kurs 30 Chur



**NEU**

### 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

Hier  
anmelden



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 31 Andeer



### Leitung

Cheryl Ott

079 303 52 64

Rico Widmer

078 795 59 63



### Ort

Hotel Fravi

7440 Andeer

### Kosten

Fr. 360.– Inkl. Übernachtung, Verpflegung und Bad-Besuch

### Anmeldeschluss

1. Oktober 2026

## Wellness Wochen-Ende in Andeer

Möchten Sie so richtig wellnessen und entspannen?

Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen.

Sie lernen sich zu entspannen und neue Kraft zu tanken.

Sie geniessen feines Essen im Restaurant. Sie besuchen das Mineral-Bad.

Sie besuchen bei Bedarf die Sauna und das Dampfbad.



---

### Hinweise

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, 07. November 09.40 bis**

**Sonntag, 08. November 16.30 Uhr**

---

## Kurs 32 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](http://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 Kurskosten. **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 Treffpunkt 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](http://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 Datenschutz.  
Unser Merk-Blatt dazu finden Sie hier:  
[www.bildungsklub.ch/daten](http://www.bildungsklub.ch/daten)

# Kurs-Anmeldung

Kurs:	Kursnummer:
Kurs:	Kursnummer:
Kurs:	Kursnummer:
Kurs:	Kursnummer:
<input type="checkbox"/> Herr <input type="checkbox"/> 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](http://www.bildungsklub-gr.ch) anmelden.

Hier falten

Bitte  
frankieren

Pro Infirmis Graubünden  
Bildungsclub  
Engadinstrasse 2  
7000 Chur