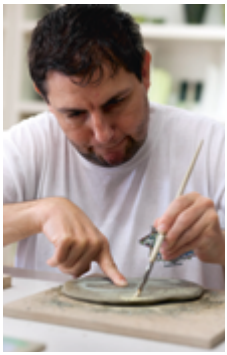
pro infirmis

Bildungsklub Graubünden – Glarus

Kurs-Programm
Januar bis Juni
2023



Leitung Bildungsklub Graubünden und Glarus
Thomas Heer
☎ 058 775 16 24

Bildungsklub Graubünden
Engadinstrasse 2
7000 Chur
✉ bildungsklub-graubuenden@proinfirmis.ch
💻 www.bildungsklub-gr.ch

Sekretariat Bildungsklub Graubünden
Melina Maffei
☎ 058 775 17 28

Bildungsklub Glarus
Burgstrasse 15
8750 Glarus
✉ bildungsklub-glarus@proinfirmis.ch
💻 www.bildungsklub-gl.ch

Sekretariat Bildungsklub Glarus
Patricia Andersen
☎ 058 775 16 27

Druck: Brüggli Medien, Romanshorn
Auflage: 1200

STIFTUNG
DENK AN MICH
Ferien und Freizeit für Menschen mit Behinderungen

Herzlich Willkommen beim Bildungsklub Pro Infirmis Graubünden und Glarus

Im Bildungsklub können Sie Kurse besuchen.

Sie können Kurse besuchen, wenn Sie 18 Jahre alt sind
und wenn Sie älter sind.

Diese Kurse sind für alle Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

In den Kursen lernen Sie Neues, das Ihnen Freude bereitet.

Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo.

Sie lernen in Gruppen.

Sie lernen Dinge, die Sie im Alltag brauchen können.

Sie lernen neue Menschen kennen.

Sie können auch lernen, selbst-bestimmter zu werden.

Wir möchten, dass Sie das Programm gut lesen können.

Deshalb finden Sie bei jedem Kurs ein Bild.

Alle Texte sind in leichter Sprache geschrieben.

Wenn Sie die Texte in grosser Schrift lesen möchten, finden Sie auf www.bildungsklub-gr.ch / www.bildungsklub-gl.ch eine grössere Version.

Angebote

KREATIV	ORT	SEITE
Geschenke nähen	Chur	4
Malen im Atelier	Chur	10
Ein Abend im Museum	Chur	8
Lust auf Farbe 1	Glarus	35
Lust auf Farbe 2	Glarus	36
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG		
Freies Tanzen	Chur	5
Sanftes Yoga	Chur	6
Massieren-Bewegen-Entspannen	Chur	13
Fischen am Heidsee	Lenzerheide	18
Fit und bewegt in den Sommer	Hätzingen	30
Line Dance mit Country-Musik	Glarus	33
ALLES RUND UMS ESSEN		
Alte Desserts neu entdecken	Chur	7
Kochen und geniessen	Chur	11
Gesunde Snacks für zwischendurch	Chur	14
Fisch-Küche	Chur	23
Abendessen-Treff Raclette-Abend	Ennenda	37
Abendessen-Treff Frühlings-Abend	Ennenda	38
Kochen – gesund und frisch	Näfels	39

TIERE

Tiere auf dem Gödahof	Chur	16
Mit dem Hund die Natur geniessen	Chur	20

MUSIK UND SHOW

Entdecke den Clown in dir	Chur	12
Gemeinsames Musizieren macht Freude	Chur	17
Musik-Bänd «Rägäbogä-Bänd»	Ennenda	34

TECHNIK

Was mein Computer alles kann	Chur	15

TAGES-AUSFLÜGE

Kutschen-Fahrt	Engadin	19
Besuch in der Schokoladen-Fabrik Läderach	Bilten	24
Besuch im Landes-Museum	Zürich	25
Gemütliche Postauto- und Zugfahrt	Ilanz	26
Chur entdecken und erleben	Chur	27
Winter-Landschaft mit Kutschenfahrt	Braunwald	31

WOCHEN-ENDE UND FERIEN

Hütten-Zauber	Brambrüesch	28
Massage und Bade-Spass	Andeer	29
Kletter-Ferien in Süd-Frankreich	Orpierre	32
Zirkus-Luft schnuppern im Glarnerland	Betschwanden	41

Kurs 1
Chur

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

Ort
Eco Grischun
Rossbodenstrasse 43
7000 Chur

Kosten
Fr. 60.– Inkl. Material

Anmeldeschluss
18. Januar 2023

Geschenke nähen

Nähen ist wieder modern.

Sie nähen Geschenke fürs Baby:
- Beanie-Mütze
- Einfache Hösli
- Nuscheli

Sie nähen mit Stoff-Resten.

Oder mit einem neuen Stoff.

Das sind schöne Geschenke
für die ganz Kleinen.

Sie bereiten das Schnitt-Muster vor.

Sie nähen an der Näh-Maschine.

Dieser Kurs ist für Anfänger und
Fortgeschrittene.

Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr

Februar	**04.**

Kurs 2
Chur

Leitung
Jennifer Rosenast
076 424 55 65

Ort
Familienzentrum
Planaterra
Reichsgasse 25
7000 Chur

Kosten
Fr. 50.–

Anmeldeschluss
11. Januar 2023

Freies Tanzen

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 Gleichgewicht.

Glücklich, beschwingt und entspannt gehen Sie ins Wochenende.

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr		
Februar	**04.**	**11.**

Kurs 3
Chur

Leitung
Nathalie Decurtins
079 370 90 50

Ort
Samaviva
Bahnhofstrasse 8
7000 Chur

Kosten
Fr. 110.–

Anmeldeschluss
18. Januar 2023

Sanftes Yoga

Sie stärken und dehnen Ihren Körper mit Yoga-Übungen.

Sie entspannen sich durch leichte Atem-Übungen.

Sie kräftigen Ihre Muskeln.

Sie verbessern Ihre Haltung.

Sie lernen Ihren Körper besser kennen.

Sie fühlen sich wohl.

Donnerstag, 17.30 bis 19.00 Uhr		
Februar	16.	23.
März	02.	09.

Kurs 4
Chur

Leitung
Evelyn Lengler
081 252 05 06

Ort
Evangelisches
Kirchgemeindehaus
Masanserstrasse 233
7000 Chur

Kosten
Fr. 140.–

Anmeldeschluss
8. Februar 2023

Alte Desserts neu entdecken

Wir lassen die Köstlichkeiten
vom Grosi wieder aufleben.

Sie bereiten Desserts zu,
die wie beim Grosi schmecken.

Zum Beispiel:
- Kaiser-Schmarren
- Mohr im Hemd
- Götter-Speise
- Tutti frutti
- Marillen- oder Zwetschgen-Knödel
- Gebrannte Crème
- Tarte Tatin
- Apfel-Küchlein

Wir probieren die Desserts,
darum gibt es keinen Imbiss.

Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr			
März	**06.**	**13.**	**20.**

Kurs 5
Chur

Leitung
Alexa Giger
081 257 28 72

Ort
Bündner
Kunstmuseum
Bahnhofstrasse 35
7000 Chur

Kosten
Fr. 130.– Inkl. Eintritt
und Material

Anmeldeschluss
22. Februar 2023

Ein Abend im Museum

Sie verbringen drei Abende
im Kunst-Museum.

Im ersten Teil des Abends erfahren Sie
etwas über die Ausstellung.

Sie lernen etwas über das Leben
der Künstler.

Im zweiten Teil des Abends können Sie
selbst aktiv werden.

Sie können im Museums-Atelier Bilder
malen, mit Ton arbeiten oder andere
Materialien für Ihre Kunst-Werke nutzen.

Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Sie dürfen Ihre Kunst-Werke nach Hause
nehmen.

Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr		
März	09.	23.
April	13.	

Kurs 6
Chur

Leitung
Sara Adzayi-Nussio
Ines Scherrer
079 514 09 73

Ort
Malatelier
Steinbruchstrasse 16
7000 Chur

Kosten
Fr. 190.– Inkl. Material

Anmeldeschluss
15. Februar 2023

Malen im Atelier

Interessiert Sie Kunst aus fernen Ländern?

Wir schauen uns Bilder aus anderen Ländern an.

Sie probieren verschiedene Techniken aus.

Sie wählen Farben und Material selbst aus.

Sie können Ihre eigenen Bild-Ideen malen.

Malen macht Freude und entspannt.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr		
März	15.	29.
April	12.	26.
Mai	10.	24.

Kurs 7
Chur

Leitung
Maya Fetz

Ort
Schulküche
Stadtbaumgarten
Gäuggelistrasse 10
7000 Chur

Kosten
Fr. 190.– Inkl. Material

Anmeldeschluss
28. Februar 2023

Kochen und geniessen

Wir treffen uns zum gemeinsamen Kochen und Essen.

Sie lernen die gesunde Küche kennen.

Sie üben bekannte Zubereitungs-Arten.

Sie lernen verschiedene Koch-Arten.

Sie geniessen das feine Essen am schön gedeckten Tisch.

Hinweise
Haben Sie Allergien?

Essen Sie nur vegetarisch oder vegan?

Dann teilen Sie uns das bitte mit.

Donnerstag, 18.00 bis 21.00 Uhr	
März	30.
April	13. 27.
Mai	11.

Kurs 8
Chur

Leitung
Bruno Wegmann
079 862 62 64

Ort
Evangelisches
Kirchgemeindehaus
Masanserstrasse 233
7000 Chur

Kosten
Fr. 80.–

Anmeldeschluss
1. März 2023

Entdecke den Clown in dir

Möchten Sie einmal in die Rolle des Clowns schlüpfen?

Bringen Sie gerne andere Menschen zum Lachen?

Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Sie finden heraus, wie Sie ein Clown werden.

Zusammen erfinden wir lustige Geschichten.

Diese Geschichten führen wir uns gegenseitig vor.

Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr	
April	**01.**

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. 190.–
Inkl. Mittagessen

Anmeldeschluss
15. Februar 2023

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.

Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr	
März	18.
April	15.

Kurs 10
Chur

Leitung
Evelyn Lengler
081 252 05 06

Ort
Evangelisches
Kirchgemeindehaus
Masanserstrasse 233
7000 Chur

Kosten
Fr. 140.– Inkl. Material

Anmeldeschluss
15. März 2023

Gesunde Snacks für zwischendurch

Wir alle lieben ein gutes Zvieri.

Sie lernen, wie man einen gesunden Snack zubereitet.

Zum Beispiel:
- Müsli-Riegel
- Energie-Kugeln
- Fruchtige Gummi-Bärchen
- Gesunde Guetzli

Sie sind aus getrockneten Früchten, Nüssen, Samen, Kräutern und Frucht-Säften hergestellt.

Den Snack können Sie überall essen.

So stillen Sie den kleinen Hunger auf gesunde Art und Weise.

Es gibt einen kleinen Imbiss.

Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr		
April	17.	24.
Mai	01.	

Kurs 11
Chur

Leitung
Manfred Maron
079 295 29 59

Ort
Pro Senectute
Alexanderstrasse 2
7000 Chur

Kosten
Fr. 120.–

Anmeldeschluss
22. März 2023

Was mein Computer alles kann

Ein Computer kann viel.

Wollen Sie wissen, was man mit dem Computer alles machen kann?

Sie lernen, wie man einen Computer bedient.

Sie lernen, einfache Texte zu schreiben.

Sie schauen Bilder an und surfen im Internet.

Sie bestimmen mit, was Sie lernen wollen.

Hinweise
Sie können lesen und schreiben.
Sie brauchen einen Laptop.

Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr		
April	21.	28.
Mai	05.	12.

Kurs 12
Chur

Leitung
Nathalie Good
079 228 55 23

Ort
Gödahof
Güterstrasse 13
7000 Chur

Kosten
Fr. 140.–
Inkl. Nachtessen

Anmeldeschluss
5. April 2023

Die Tiere auf dem Gödahof

Hunde und Ponys gehören
zu unserem Hof.

Was braucht es für diese Tiere?

Was essen sie?

Welche Pflege gehört dazu?

Wie bewege ich diese Tiere?

Wir kümmern uns um die Tiere.

Wir verbringen Zeit mit den Tieren.

Wir lernen für den Alltag.

Wir sind die ganze Zeit draussen.

Das macht hungrig.

Wir geniessen gemeinsam
ein Nachtessen.

Dienstag, 18.00 bis 20.30 Uhr				
Mai	**02.**	**09.**	**16.**	**23.**

Kurs 13
Chur

Leitung
Tabea Stolz
077 412 38 35

Ort
Schulheim Chur
Masanserstrasse 205
7000 Chur

Kosten
Fr. 80.–

Anmeldeschluss
25. Januar 2023

Gemeinsames Musizieren macht Freude

Wir entdecken verschiedene Musik-Instrumente.

Sie machen Ihre eigene Stimme hörbar.

Wir lernen neue Lieder kennen.

Sie können Ihr eigenes Instrument mitnehmen.

Wir tanzen nach unserem Rhythmus.

Hinweis
Es sind keine musikalischen Vor-Kenntnisse nötig.

Samstag, 10.00 bis 12.00 Uhr	
Februar	**25.**
März	**25.**
April	**22.**
Mai	**13.**

Kurs 14
Lenzerheide

Leitung
Marcel Bäder
078 723 93 64

Ort
7078 Lenzerheide
Am Heidsee

Kosten
Fr. 80.– Inkl. Patent, Billett und Mittagessen

Anmeldeschluss
17. Mai 2023

Fischen am Heidsee

Gemeinsam reisen wir mit dem Postauto nach Lenzerheide.

Sie lernen vieles über die Fische im See.

Sie lernen, wie Sie die Fische fangen.

Sie fischen mit Rute und Rolle.

Der Fischerei-Aufseher unterstützt Sie dabei.

Sie geniessen einen Tag in der Natur.

Samstag, 09.00 bis 16.00 Uhr	
Juni	**17.**

Kurs 15
Engadin

Leitung
Regula Gschwend
Elvira Held-Deflorin
079 233 03 90

Treffpunkt
vor dem Tres Amigos
Bahnhofstrasse 1
7000 Chur

Kosten
Fr. 60.– Inkl. Kutschen-
fahrt, Kaffee & Kuchen

Anmeldeschluss
24. Mai 2023

Kutschenfahrt im Engadin

Wir geniessen die Fahrt mit der RhB
über den Albula.

Wir wandern durch den Märchen-Wald
und fotografieren Holz-Figuren.

Unterwegs geniessen wir unser Pick-Nick.

Wir fahren mit der Pferdekutsche zurück.

Kaffee und Kuchen gibt es im
Gast-Haus Spinas.

Samstag, 08.10 bis 16.00 Uhr

Juni **24.**

Kurs 16
Chur

Leitung
Robert Nutt
076 533 67 36

Treffpunkt
Camping Camp
Au Chur
Felsenaustrasse 61
Parkplatz Chur

Kosten
Fr. 30.–

Anmeldeschluss
26. April 2023

Mit dem Hund die Natur geniessen

Sie gehen mit der Hündin Mara am Rhein-Ufer spazieren.

Sie lernen viel über das Verhalten des Hundes in der Natur.

Sie spielen mit dem Hund im Wasser.

Sie begegnen anderen Tieren und Menschen.

Mit dem Fernrohr beobachten Sie Hirsche, Gämse und Vögel.

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

Hinweise
Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt.

Der Spaziergang dauert eine Stunde. Für Hungrige: Pick-Nick mitnehmen.

Samstag, 14.00 bis 17.00 Uhr	
Mai	**20.**

Privatstunden – So macht lernen Spass

Ort
Bei Ihnen zu Hause oder bei Pro Infirmis

Leitung
von Pro Infirmis

Termin
Nach Vereinbarung

Kosten
Nach Absprache

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?
- Haben Sie schon lange den Wunsch das Klettern am Berg zu lernen?

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 16 24
Oder schreiben Sie uns ein E-Mail.

Ort
Mollis Fronalp, Braunwald Gumen oder Flums Schönhalden

Leitung
Robair Gleitschirmschule, Mollis

Termin
Nach Vereinbarung

Kosten
Fr.199.– (Fotos/ Video + Fr.25.–)

Hinweis
Anmeldungen erfolgen ausschliesslich über Pro Infirmis

Einmal über die Wolken und zurück

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. 15-20 Minuten
- Auch ideal als Geschenk

Sind Sie interessiert oder haben Sie Fragen?
Gerne können Sie uns anrufen; 058 775 16 24.
Oder schreiben Sie uns ein E-Mail.

Kurs 17
Chur

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

Ort
Evangelisches
Kirchgemeindehaus
Masanserstrasse 233
7000 Chur

Kosten
Fr. 50.–

Anmeldeschluss
11. Januar 2023

Dynamo-Treff 55+

Fisch-Küche

Fisch ist gesund und schmeckt lecker.

Sie lernen wie man eine Forelle zubereitet.

Sie lernen wie man mit frischen Kräutern den Fisch würzt.

Sie entscheiden auf welche Art Sie Ihren Fisch zubereiten möchten.

Den fertigen Fisch geniessen Sie mit feinen Zutaten.

Diesen Kurs können Sie auch besuchen, wenn Sie jünger als 55 Jahre sind.

Mittwoch, 18.00 bis 21.00 Uhr

Februar	**01.**

Dynamo-Treff 55+

Kurs 18
Bilten

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. 90.– Inkl. Eintritt, Billett und Mittagessen

Anmeldeschluss
15. Februar 2023

Besuch in der Schokoladen-Fabrik Läderach

Von den Kakao-Bohnen bis zur fertigen Schokolade.

Erleben Sie alle Schritte der Schokoladen-Herstellung.

Sie lernen während einer geführten Tour das Geheimnis der frischen Schokolade kennen.

Sie dekorieren Ihre eigene Schokolade.

Sie haben die Möglichkeit Schokolade zu kaufen.

Wir essen gemeinsam zu Mittag.

Wir reisen gemeinsam mit dem Zug.

Donnerstag, 08.45 bis 15.45 Uhr	
März	16.

Dynamo-Treff 55+

Kurs 19
Zürich

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. 90.– Inkl. Eintritt,
Billett und Mittagessen

Anmeldeschluss
9. März 2023

Besuch Landes-Museum Zürich

Das Landes-Museum Zürich ist Teil des schweizerischen National-Museums.

Im Museum lernen Sie etwas über die Schweizer Geschichte von den Anfängen bis heute.

Sie lernen etwas über die schweizerischen Identitäten und die Vielfalt der Kultur unseres Landes.

Es gibt auch Ausstellungen zu aktuellen Themen.

Wir reisen gemeinsam mit dem Zug nach Zürich.

Mittwoch, 10.45 bis 17.00 Uhr	
April	**05.**

Dynamo-Treff 55+

Kurs 20
Ilanz

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. 20.– Inkl. Billett
und Verpflegung

Anmeldeschluss
13. April 2023

Gemütliche Postauto- und Zugfahrt bei Kaffee und Kuchen

Gemeinsam fahren wir mit Postauto und Zug nach Ilanz.

Wir besprechen die neuen Dynamo-Kurse.

Sie können Ihre Ideen mitteilen.

Sie können sagen, was Sie ändern wollen.

Bei Kaffee und Kuchen lassen wir die Seele baumeln.

Mittwoch, 13.30 bis 17.15 Uhr	
Mai	10.

Dynamo-Treff 55+

Kurs 21
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. 30.– Inkl. Kaffee

Anmeldeschluss
5. Mai 2023

Chur entdecken und erleben

Sie machen einen Rundgang durch die Churer Altstadt.

Sie erfahren etwas über die Sehenswürdigkeiten in der Altstadt.

Haben Sie gewusst, dass es eine Lourdes Grotte gibt?

Sie besichtigen wichtige Plätze der Altstadt und erfahren etwas über deren Geschichten.

Sie trinken Kaffee in der Giger Bar.

Dort hat es eindrückliche Gegenstände vom Künstler.

Donnerstag, 14.00 bis 17.00 Uhr	
Juni	**01.**

Kurs 22
Brambrüesch

Leitung
Othmar Suter
079 661 43 88

Treffpunkt
vor dem Tres Amigos
Bahnhofstrasse 1
7000 Chur

Kosten
Fr. 280.– Inkl.
Übernachtung und
Verpflegung

Anmeldeschluss
16. August 2023

Hütten-Zauber

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 Frühstück.

Wir bewegen uns an der frischen Luft.

Wir können mit dem Auto bis zur Hütte fahren.

Samstag, 16. September 13.00 bis
Sonntag, 17. September 15.00 Uhr

Kurs 23
Andeer

Leitung
Silvia Stolz
081 651 24 33

Ort
Hotel Fravi
7440 Andeer

Kosten
Fr. 350.– Inkl.
Übernachtung und
Verpflegung

Anmeldeschluss
20. September 2023

Massage und Bade-Spass

Möchten Sie sich entspannen?

Möchten Sie ein Wochenende in Andeer verbringen?

Sie lernen verschiedene Massage-Techniken kennen.

Sie lernen durch Massieren sich wohl zu fühlen.

Sie massieren sich gegenseitig.

Sie besuchen das Mineral-Bad.

Für diesen Kurs müssen Sie selbstständig und fit sein.

Sie übernachten im Doppel-Zimmer.

Wir reisen gemeinsam mit dem Postauto.

Samstag, 21. Oktober 09.40 bis
Sonntag, 22. Oktober 17.50 Uhr

Kurs 24
Hätzingen

Leitung
Elisabeth Herter
077 210 13 86

Ort
Turnhalle Hätzingen
8775 Hätzingen

Kosten
Fr. 170.–

Anmeldeschluss
30. Januar 2023

Fit und bewegt in den Sommer

In diesem Kurs bewegen Sie sich mit und ohne Musik.

Sie machen gemeinsam Spiele wie Fussball und Federball.

Sie lernen neue Spiele kennen.

Sie erreichen gemeinsam ein Ziel.

Sie lernen Ihren Körper besser kennen.

Sie werden beweglicher.

Hinweis
Sie können an einer Probe-Lektion teilnehmen, bevor Sie sich anmelden.

Freitag	**16.20 bis 17.50 Uhr**				
Februar	10.	17.	24.		
März	03.	10.	17.	24.	31.
April	28.				
Mai	05.	12.	26.		
Juni	02.	09.	16.	23.	30.

Kurs 25
Braunwald

Leitung
Thomas Heer
079 438 93 02

Ort
Braunwald

Kosten
Fr. 80.– Inkl.
Kutschenfahrt und
Mittagessen

Anmeldeschluss
8. Februar 2023

Winter-Landschaft mit Kutschenfahrt

Wir wandern durch die schöne Winter-Landschaft von Braunwald ins Nussbüel.

Dort geniessen wir ein feines Mittagessen im Restaurant Nussbüel.

Nach dem Mittagessen fahren wir gemütlich mit der Kutsche ins Dorf zurück.

Wir erfahren Interessantes über die Pferde und die Kutsche.

Hinweis
Wir wandern eine Stunde durch den Schnee.

Samstag	**10.15 bis 16.30 Uhr**
Februar	**25.**

Kurs 26
Süd-Frankreich

Leitung
Stephan Kühnis
079 858 93 44
Heiri Furter

Ort
Orpierre
Süd-Frankreich

Kosten
Fr. 1250.– inkl. Reise, Verpflegung, Unterkunft, Ausrüstung

Anmeldeschluss
22. Februar 2023

Kletter-Ferien in Orpierre

Wir verbinden Klettern und Ferien in Orpierre in Süd-Frankreich.

Orpierre ist ein beliebtes Kletter-Gebiet.

In der Umgebung des Dorfes stehen viele Kletter-Felsen.

Es gibt Ein- und Mehrseillängen-Routen.

Und 300 Sonnentage im Jahr.

Einmal im Leben muss man in Orpierre geklettert haben.

Hinweise
Sie haben eine gute Ausdauer und bewegen sich gerne in der Natur.
Die Kletter-Ferien sind für Fortgeschrittene geeignet.
Wir fahren mit dem Auto nach Orpierre.
Wir wohnen auf dem Camping-Platz in einem eigenen Haus mit Mehr-Bett-Zimmern und kochen selber.

Mittwoch, 24. Mai 10.00 Uhr bis Samstag, 3. Juni 16.00 Uhr

Kurs 27
Glarus

Leitung
Isabella Brönnimann
076 503 77 77

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

Kosten
Fr. 40.–

Anmeldeschluss
14. Februar 2023

Line Dance mit Country-Musik

Tanzen Sie gerne?

Tanzen Sie gerne ohne Tanz-Partnerin oder Tanz-Partner?

Wir tanzen alle in einer Reihe.

Die einfachen Schritte lernen wir gemeinsam.

Alle machen die gleichen Schritte.

Wir tanzen zu fätziger Country-Musik.

Dabei haben wir viel Spass.

Hinweise
Sie sind auch im Rollstuhl herzlich willkommen.

Es braucht keine Vor-Kenntnisse.

Samstag	**10.00 bis 11.30 Uhr**
März	**18. 25.**

Kurs 28
Ennenda

Leitung
Andreas Habert
055 612 53 84

Ort
Chilcheträff
Glärnischbligg
Gemeinschaftshaus
8755 Ennenda

Kosten
Fr. 180.–

Anmeldeschluss
10. Januar 2023

Musik-Bänd «Rägäbogä-Bänd»

Eine Musik-Bänd ist eine Musik-Gruppe.

Wir machen miteinander Musik.

Wir singen und trommeln.

Oder wir spielen Gitarre, Hand-Orgel oder ein anderes Instrument.

Unsere Bänd heisst Rägäbogä-Bänd.

Wir spielen manchmal auch vor Publikum.

Hinweise
Sie können an einer Probe-Lektion teilnehmen, bevor Sie sich anmelden.

Wir haben auch öffentliche Auftritte.

Mittwoch	**18.30 bis 20.00 Uhr**				
Februar	08.	15.	22.		
März	01.	08.	15.	22.	29.
April	05.	26.			
Mai	03.	10.	24.	31.	
Juni	07.	14.	21.	28.	

Kurs 29
Glarus

Leitung
Pia Stephenson
076 505 70 95

Ort
Atelier Pia Stephenson
Zollhausstrasse 32
8750 Glarus

Kosten
Fr. 130.– Inkl. Material

Anmeldeschluss
24. Januar 2023

Lust auf Farbe – kreative Entfaltung 1

Jeder ist ein Künstler.

Sie malen mit Pinsel oder mit den Händen.

Sie gestalten Ihr eigenes Kunst-Werk.

Sie malen und gestalten mit verschiedenen Farben und Materialien.

Sie machen eine Collage.

Hinweis
Der Kurs eignet sich für Anfänger und für Fortgeschrittene.

Dienstag	**18.00 bis 20.00 Uhr**
Februar	07. 28.
März	14. 28.

Kurs 30
Glarus

Leitung
Pia Stephenson
076 505 70 95

Ort
Atelier Pia Stephenson
Zollhausstrasse 32
8750 Glarus

Kosten
Fr. 150.– Inkl. Material

Anmeldeschluss
28. März 2023

Lust auf Farbe - kreative Entfaltung 2

Jeder ist ein Künstler.

Sie malen mit Pinsel oder mit den Händen.

Sie gestalten Ihr eigenes Kunst-Werk.

Sie malen und gestalten mit verschiedenen Farben und Materialien.

Sie machen eine Collage.

Hinweis
Der Kurs eignet sich für Anfänger und für Fortgeschrittene.

Dienstag	**18.00 bis 20.00 Uhr**
April	11. 25.
Mai	23.
Juni	06. 20.

Kurs 31
Ennenda

Leitung
Diana Domedi Lehmann
079 266 38 20

Ort
ReVier Treff
Hintere Villastrasse 4
8755 Ennenda

Kosten
Fr. 40.–

Anmeldeschluss
24. Januar 2023

Abendessen-Treff Raclette-Abend

Wir bereiten miteinander ein Raclette mit den Zutaten vor.

Den Tisch decken wir gemeinsam, damit es ein gemütlicher Raclette-Abend wird.

Am Schluss räumen wir zusammen wieder auf.

«E chlei stingge mues äs».

Freitag	**17.15 bis 20.45 Uhr**
Februar	**24.**

Kurs 32
Ennenda

Leitung
Diana Domedi Lehmann
079 266 38 20

Ort
ReVier Treff
Hintere Villastrasse 4
8755 Ennenda

Kosten
Fr. 40.–

Anmeldeschluss
28. März 2023

Abendessen-Treff Frühlings-Abend

Wir bereiten gemeinsam ein schönes Frühlingsessen vor.

Es gibt feine und frische Sachen zum Essen.

Wenn es schön und warm ist essen wir draussen.

Am Schluss räumen wir zusammen wieder auf.

Freitag	**17.15 bis 20.45 Uhr**
April	**28.**

Kurs 33
Näfels

Leitung
Diana Domedi
Lehmann
079 266 38 20

Ort
Schulhaus Schnegg
Villäggen 19
8752 Näfels

Kosten
Fr. 180.– Inkl. Essen

Anmeldeschluss
11. April 2023

Kochen – gesund und frisch

Wir schauen in der Gruppe Koch-Bücher an.
Sie können selber Koch-Bücher mitbringen.
Sie wählen zusammen in der Gruppe,
was Sie kochen.

Zum Beispiel: Kartoffel-Gratin, gefüllte
und überbackene Zucchetti oder Pasta
mit Thon-Gemüse-Sauce.
Wir kochen ohne Fleisch.

Den Tisch decken wir gemeinsam schön.
Sie suchen die passende Musik aus für
eine gute Stimmung.
Wir essen zusammen und räumen
am Schluss miteinander auf.
Sie erhalten die Rezepte.

Hinweis
Schreiben Sie auf die Anmeldung,
wenn Sie nur vegan essen.

Montag	**17.45 bis 20.45 Uhr**
Mai	15. 22.
Juni	05. 12.

Kurs 34
Betschwanden

Leitung
Thomas Heer
079 438 93 02

Ort
Zirkus Mugg
Untere Allmeind
8777 Betschwanden

Kosten
Fr. 350.– Inkl.
Übernachtung und
Essen

Anmeldeschluss
31. Mai 2023

Zirkus-Luft schnuppern im Glarnerland

Sie möchten zwei Tage richtige Zirkus-Luft schnuppern.

Sie möchten selber in der Zirkus-Manege auftreten.

Wir schlafen in einem richtigen Zirkus-Wagen.

Wir gestalten gemeinsam ein kleines Zirkus-Programm.

Wir essen in der Zirkus-Stadt.

Hinweise
Sie übernachten in einem Zirkus-Wagen zusammen mit anderen Teilnehmenden.

Sie brauchen keine Unterstützung in der Körper-Pflege.

Sie können auch mit einer Begleit-Person teilnehmen.

Samstag, 23. September 10.00 Uhr bis Sonntag, 24. September 16.00 Uhr

Wichtig zu wissen (Geschäfts-Bedingungen)

Anmelden
Sie müssen sich schriftlich anmelden.
Schicken Sie bitte die Anmelde-Karte per Post.
Sie können sich auch online anmelden:
www.bildungsklub-gr.ch / www.bildungsklub-gl.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 spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn die
Kursbestätigung 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.
Abmeldung nach Kursbeginn:
Sie bezahlen die ganzen Kurs-Kosten.

Sie müssen einen Kurs abbrechen?
Wenn Sie den Kurs aus gesundheitlichen Gründen abbrechen müssen:
Schicken Sie uns ein Arzt-Zeugnis.
Dann geben 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 sind Sie oder Ihre Bezugs-Person verantwortlich.
Bei Fragen oder Problemen helfen wir gerne.
Benützen Sie einen Rollstuhl?
Schreiben Sie dies bitte auf die Anmelde-Karte.

Versicherung
Die Versicherung ist Sache von Ihnen oder Ihrer Bezugsperson.

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 28
Oder besuchen Sie uns im Internet:
www.proinfirmis-gr.ch

Herzlichen Dank für die Unterstützung.

STIFTUNG
DENK AN MICH
Ferien und Freizeit für Menschen mit Behinderungen

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 / www.bildungsklub-gl.ch anmelden.

Hier falten

Bitte
frankieren

Pro Infirmis Graubünden
Bildungsklub
Engadinstrasse 2
7000 Chur