Bildungs-Kurse in den Ferien und in der Freizeit 2023

Weil Bildung Spass macht!

Sie wollen in den Ferien und in der Freizeit etwas erleben?
Sie möchten etwas lernen?
Sie möchten andere Menschen kennenlernen?
Sie interessieren sich für andere Regionen der Schweiz?
Sie schätzen ein angepasstes Lern-Tempo?
Dann sind die Kurse der Bildungsklubs genau richtig für Sie.

In diesem Programm-Heft finden Sie verschiedene Kurse fürs Jahr 2023.
Die Kurse sind für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Bei Fragen können Sie sich direkt beim Bildungsklub melden, der den Kurs anbietet.
Die Adressen finden Sie am Schluss des Programm-Hefts.

Bildungs-Kurse in den Ferien und in der Freizeit werden organisiert von:

pro infirmis

insieme Bildungsklub Aargau

vhs plus volkshochschule plus

Janny E. Verein Fluss- und Kanalschiff Fahrt

PAULUS-AKADEMIE Zürich

Mit freundlicher Unterstützung durch:

STIFTUNG DENK AN MICH
Ferien und Freizeit für Menschen mit Behinderungen

Impressionen aus den Bildungs-Kursen

Trommeln – Tanzen – Musizieren

Sie lernen leise und laut trommeln.
Sie spielen in der Gruppe auch andere Musikinstrumente.
Sie entdecken die Freude am Rhythmus.
Wenn Sie wollen, dürfen Sie dazu tanzen.

Leitung	Suzanne Nketia und Willi Hauenstein
Ort	Herzberg
Datum	28. bis 29. Januar 2023
Zeit	Samstag 10 Uhr bis Sonntag 16 Uhr
Kosten	EZ: 320.- / DZ 290.- inkl. Kost und Logis Begleitperson 145.-(Anteil Kost und Logis)
Anmeldeschluss	14. Dezember 2022

Anmeldung und Infos: insieme Bildungsklub Aargau

Wie führe ich ein Restaurant? Mitwirken in der Heiteren Fahne

In der Kultur-Beiz arbeiten Menschen mit und ohne Behinderung.
Sie arbeiten während 4 Tagen mit. Bar, Service, Küche, Hauswirtschaft.
Am letzten Abend können Sie Gäste einladen.
Wer möchte, kann im Mehrbett-Zimmer übernachten.

Leitung	Lorenz Caspar, Lea Hoenig
Ort	Wabern
Datum	2. bis 5. Mai 2023
Zeit	Dienstag 10.30 Uhr bis Freitag 20 Uhr
Kosten	490 Franken mit Übernachtung 390 Franken ohne Übernachtung Zuschlag kleine Gruppe: 56 Franken
	Sie brauchen wenig Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	31. März 2023

Anmeldung und Infos: *volkshochschule plus*

Pferde-Trekking durch den Jurapark Aargau

Sie sind während 4 Tagen unterwegs in der freien Natur.
Wir unternehmen jeden Tag einen Ausflug mit den Pferden.
Sie führen und reiten die Pferde durch Wälder und Wiesen im Jurapark.
Wir kochen gemeinsam oder grillieren abends am Lagerfeuer.

Leitung	Agatha Baumgartner , Jurapark Aargau Franziska Schnetzer, Bildungsklub Aargau
Ort	Sennhütte Effingen / www.sennhuette.ch
Datum:	17. Mai bis 20. Mai 2023 Planung: Dienstag 2. Mai 2023, 18 bis 20 Uhr, Brugg
Zeit:	Mittwoch 10 Uhr bis Samstag 16 Uhr
Kosten	630 Franken
	Sie können 3 Stunden wandern. Reiterfahrung ist keine Voraussetzung.
Anmeldeschluss	24. April 2023

Anmeldung und Infos: insieme Bildungsklub Aargau

Klettern in Süd-Frankreich

Orpierre ist ein Berg-Dorf in Süd-Frankreich.
Wir verbinden Klettern und Ferien.
Sie lernen am Fels zu klettern und Sie verbessern Ihre Kletterfähigkeit.
Sie können auch baden.
Wir wohnen in einem eigenen Haus mit Mehr-Bett-Zimmer und kochen selber.

Leitung	Stephan Kühnis, Kurs-Leiter, Heiri Furter, Berg-Führer
Ort	Orpierre, Süd-Frankreich
Datum	24. Mai bis 3. Juni 2023
Zeit	Mittwoch 8 Uhr bis Samstag 18 Uhr
Kosten	1250 Franken (10 Tage, mit Reise und Vollpension)
	Wir fahren mit dem Auto nach Orpierre. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Anmeldeschluss	22. Februar 2023

Anmeldung und Infos: Bildungsklub Pro Infirmis, Glarus

Ein Wochenende in Basel

Basel ist die dritt-grösste Stadt in der Schweiz.
Wir machen eine Führung in der Altstadt.
Wir besuchen das Basler Münster.
Wir machen eine Fahrt auf dem Rhein.
Basel hat sehr viele Museen.
In Basel gibt es noch viel mehr zu sehen.
Wir essen in einem gemütlichen Restaurant am Abend

Leitung	Christine Aeschbacher, Thomas Wagner
Ort	Basel, Treffpunkt Bahnhof Bern
Datum	3. bis 4. Juni 2023, Planung: Samstag 27. Mai 2023
Zeit	Samstag 9.20 Uhr bis Sonntag 17 Uhr
Kosten	350 Franken, Zuschlag kleine Gruppe: 50 Franken
	Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	10. April 2023

Anmeldung und Infos: ***volkshochschule plus***

Maultier-Trekking im Jura

Sie lernen das Maultier kennen.
Sie machen das Maultier parat für das Trekking.
Sie führen das Maultier und reiten auf ihm.
Sie erleben die herrliche Jura-Landschaft.
Sie gehen durch weite Weiden.
Sie übernachten im Mehrbett-Zimmer.
Wir essen gemeinsam auf dem Hof.

Leitung	Christine Aeschbacher, Jonas Roth
Ort	Region Chasseral, Treffpunkt Bahnhof Bern
Datum	1. bis 2. Juli 2023
Zeit	Samstag 10.30 Uhr bis Sonntag 16.30 Uhr
Kosten	310 Franken, Zuschlag kleine Gruppe: 44 Franken
	Sie können 2-3 Stunden mit Pausen wandern.
Anmeldeschluss	10. Mai 2023

Anmeldung und Infos: ***volkshochschule plus***

Sonne, Mond und Abenteuerlust – Ferienwoche in Hallau

In diesem Kurs erleben wir gemeinsam die Natur.
Die Schifffahrt zum Rheinfall bleibt unvergesslich.
Wir kochen im Wald, spielen und unternehmen spannende Ausflüge.
Suchen Sie den versteckten Schatz mit dem Sozialhund Giorgio.
Sie lernen beim Abend-Spaziergang die Sternbilder kennen.

Leitung	Andrea Kessler, Gilbert Projer, Franziska Schnetzer
Ort	Berghof Hallau
Datum:	9. Juli bis 14. Juli 2023
Zeit:	Sonntag 14 Uhr bis Freitag 10 Uhr
Kosten	5 Übernachtungen mit Vollpension und Ausflügen DZ: 800 Franken, EZ: 950 Franken
	Sie können 2-3 Stunden wandern.
Anmeldeschluss	30. Mai 2023

Anmeldung und Infos: insieme Bildungsklub Aargau

Kamel-Reiten mit Übernachtung in einer Jurte

Gehen Sie mit uns auf ein Abenteuer ins schöne Ober-Aargau.
Schlafen Sie in einer mongolischen Jurte. Das ist ein besonderes Zelt.
Wir reiten auf Kamelen.
Wir haben einen Pool. Da können Sie baden.
Wir sind kreativ und machen aus Wolle Filz-Gegenstände.

Leitung	Barbara Egli
Ort	Schwarzenbach/Huttwil (Treffpunkt am Bahnhof Huttwil)
Datum	10. bis 13. Juli 2023
Zeit	Montag 14 Uhr bis Donnerstag 10 Uhr
Kosten	590 Franken Übernachtung, Voll-Pension und Aktivitäten, Zuschlag kleine Gruppe: 50 Franken
	Übernachtung in der Jurte (2 oder 4 Personen). Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	31. Mai 2023

Anmeldung und Infos: Bildungsklub Pro Infirmis Zürich

Städte-Reise nach Murten

Murten ist eine wunderschöne alte Römer-Stadt.
Es gibt ein römisches Theater, eine Stadt-Mauer und Museen.
Wir entdecken sie gemeinsam.
Wir machen auch Ausflüge in der schönen West-Schweiz.
Vielleicht haben wir Lust, mit dem Schiff nach Neuenburg zu fahren.

Leitung	Susanne Roth
Ort	Stadt Murten, Treffpunkt Bahnhof St. Gallen
Datum	10. bis 14. Juli 2023 Planung: Samstag 11. Juni 2023
Kosten	950 Franken mit Übernachtung, Essen, Eintritten
	Übernachtung im Hotel, Einzel-Zimmer
Anmeldeschluss	12. Mai 2023

Anmeldung und Infos: Bildungsklub St. Gallen-Appenzell

Fluss- und Kanal-Schiff-Fahrt in Frankreich

Sie verbringen eine Woche auf dem Fluss Saône in Frankreich.
Sie wohnen auf einem grossen Schiff.
Sie fahren mit dem Schiff auf Fluss, Kanal und durch Schleusen.
Sie lernen, wie die Kanäle und Schleusen gebaut wurden.
Sie machen Ausflüge und Besichtigungen.
Sie lernen und üben das Matrosenhandwerk.

Leitung	Regina und Martin Brechbühl
Ort	Frankreich / Fluss Saône / Saint Jean de Losne
Datum	15. Juli bis 22. Juli 2023
Kosten	1750 Franken Einzelperson (Einzelkabine) 1350 Franken pro Person für Paare (Doppelbett) Inkl. Reise mit Auto ab Frick und Vollpension
	Sie brauchen Unterstützung? Wir organisieren eine Begleitperson, die mitfährt. Sie zahlen zusätzlich Fr. 600.–. Mehr Infos unter jannye.ch
Anmeldeschluss	30. April 2023

Anmeldung und Infos: Verein Fluss-& Kanalschiff Fahrt

Wellness-Tage in Bad Zurzach

Wir entspannen uns im warmen Thermal-Wasser.
Wir gehen ins Sprudel-Bad und lassen uns massieren.
Wir lernen etwas über die Gesundheit und unseren Körper.
Auf Wunsch besuchen wir auch einen Tier-Park.

Leitung	Nora Ineichen
Ort	VitalBoutique Hotel Zurzacherhof, Bad Zurzach
Datum	16. bis 18. Juli 2023
Zeit	Sonntag 13 Uhr bis Dienstag 16 Uhr
Kosten	490 Franken Doppelzimmer mit Halbpension inklusive Eintritt in die Therme. Zuschlag Einzelzimmer: 100 Franken Zuschlag kleine Gruppe: 100 Franken
	Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	31. Mai 2023

Anmeldung und Infos: Bildungsklub Pro Infirmis Zürich

Natur erleben im Appenzellerland

In diesem Kurs erleben Sie die Natur ganz nah.
Draussen kochen, baden im Bach, Spaziergänge im Wald.
Am Feuer wird gesungen und getrommelt.
Sie machen auch Ausflüge und lernen die Umgebung kennen,
zum Beispiel ein spannendes Museum oder den Kronberg.
Es bleibt auch Zeit zum Faulenzen und für die Hängematte.

Leitung	Claudia Künzler
Ort	Appenzellerland, Treffpunkt Bahnhof St. Gallen
Datum	Montag 17. bis Freitag 21. Juli 2023
Kosten	650 Franken mit Unterkunft, Essen, Ausflügen
Anmeldeschluss	12. Mai 2023

Anmeldung und Infos: Bildungsklub St. Gallen-Appenzell

Sommer in der Stadt. Kurs- und Erlebniswoche

Die Woche bietet Kurse für alle:
Malen und ausprobieren, Wohlfühlen und entspannen,
Unterwegs in Zürich, Theater spielen sowie Musik,
singen und bewegen.

Leitung	Oscar Huber und Eva Lipp-Zimmermann, Paulus Akademie und verschiedene Kursleitungen
Ort	Paulus Akademie, Pfingstweidstrasse 28, 8005 Zürich, Tel. 043 336 70 42
Datum	17. bis 22. Juli 2023
Zeit	Montag 09.30 Uhr bis Freitag 17.30 Uhr
Kosten	850 Franken
	www.paulusakademie.ch
Anmeldeschluss	31. Mai 2023

Anmeldung ab März 2023 und Infos: Paulus Akademie Zürich

Wellness-Wochenende

Wir gehen in ein Wellness-Hotel.
Wir entspannen uns. Wir baden im Solbad.
Sie können etwas über Massage und Meditation lernen.
Sie lernen etwas über Yoga. Sie tanzen auch.
Wir bewegen uns auch in der Natur.
Sie lernen etwas über gesundes Essen.

Leitung	Thomas Wagner
Ort	Sigriswil Treffpunkt Bahnhof Bern oder Thun
Datum	22. bis 23. Juli 2023
Zeit	Samstag 10 Uhr bis Sonntag 16.15 Uhr
Kosten	360 Franken, Zuschlag kleine Gruppe: 51 Franken
	Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	10. Mai 2023

Anmeldung und Infos: *volkshochschule plus*

Ein grosses Schiff steuern

Sie verbringen eine Woche auf dem Fluss Saône in Frankreich.
Sie wohnen auf einem grossen Schiff.
Sie fahren mit dem Schiff auf Fluss, Kanal und durch Schleusen.
Sie lernen, wie ein Schiff funktioniert.
Sie machen Ausflüge und Besichtigungen.
Sie lernen und üben das Matrosenhandwerk und das Steuern.

Leitung	Regina und Martin Brechbühl
Ort	Frankreich / Fluss Saône / Saint Jean de Losne
Datum	26. August bis 2. September 2023
Kosten	1750 Franken Einzelperson (Einzelkabine) 1350 Franken pro Person für Paare (Doppelbett) Inkl. Reise mit Auto ab Frick und Vollpension
	Sie brauchen Unterstützung? Wir organisieren eine Begleitperson, die mitfährt. Sie zahlen zusätzlich Fr. 600.–. Mehr Infos unter jannye.ch
Anmeldeschluss	30. Juni 2023

Anmeldung und Infos: Verein Fluss-& Kanalschiff Fahrt

Spannende Sommer-Ausflüge in der Schweiz

Wir planen die Ausflüge gemeinsam.
Sie reisen jeden Tag in eine spannende Gegend der Schweiz.
Sie reisen mit Zug, Schiff, Postauto oder sogar mit der Seilbahn.
Sie bewegen sich gerne in der Natur oder erkunden eine neue Stadt.
Sie freuen sich auf gemeinsame Erlebnisse mit anderen Menschen.

Leitung	Franziska Schnetzer
Ort	Treffpunkt Bahnhof Aarau
Datum	14. / 15. / 17. / 18. August 2023 Planung: Donnerstag 15. Juni 2023 / 18 bis 20 Uhr
Zeit	jeweils 9 Uhr bis 17 Uhr
Kosten	320 Franken ohne Vergünstigung 300 Franken mit Halbtax, 280 Franken mit GA
	Sie können 2 bis 3 Stunden mit Pausen gehen.
Anmeldeschluss	9. Juni 2023

Anmeldung und Infos: insieme Bildungsklub Aargau

Pferde-Trekking durch den Jurapark Aargau

Sie sind während 4 Tagen unterwegs in der freien Natur.
Wir unternehmen jeden Tag einen Ausflug mit den Pferden.
Sie führen und reiten die Pferde durch Wälder und Wiesen im Jurapark.
Wir kochen gemeinsam oder grillieren abends am Lagerfeuer.

Leitung	Agatha Baumgartner, Jurapark Aargau Franziska Schnetzer, insieme Bildungsklub Aargau
Ort	Sennhütte Effingen / www.sennhuette.ch
Datum	24. bis 27. August 2023 Planung: Mittwoch, 16. August 2023 / 18 bis 20 Uhr in Brugg
Zeit	Donnerstag 10 Uhr bis Sonntag 16 Uhr
Kosten	630 Franken
	Sie können 3 Stunden wandern. Reiterfahrung ist keine Voraussetzung.
Anmeldeschluss	23. Juni 2023

Anmeldung und Infos: insieme Bildungsklub Aargau

Unterwegs sein mit Lamas und Ziegen

Sie wandern über weite Alp-Weiden über dem Simmental.
Sie führen selber ein Lama.
Sie spazieren auch mit Ziegen.
Sie können die neugierigen Ziegen streicheln.
An einem herrlichen Berg-See geniessen Sie ein Picknick.
Am Abend kochen Sie auf dem Feuer etwas Feines.
Sie übernachten in einer einfachen Alp-Hütte.

Leitung	Ursula Cantwell
Ort	Region Zweisimmen, Treffpunkt Bahnhof Bern
Datum	26. bis 27. August 2023
Zeit	Samstag 9.20 Uhr bis Sonntag 17 Uhr
Kosten	310 Franken, Zuschlag kleine Gruppe: 44 Franken
	Sie können auf unebenen Wander-Wegen sicher gehen.
Anmeldeschluss	10. Mai 2023

Anmeldung und Infos: *volkshochschule plus*

Hütten-Zauber in Brambrüesch

Sie verbringen ein Wochenende in der Natur.
Sie lernen Pflanzen und Tiere kennen.
Wir erkunden die Umgebung von Brambrüesch.
Wir übernachten in einem eigenen Haus und kochen selber.
Wir grillieren am Lagerfeuer.
Wir machen Spiele und Singen zusammen.

Leitung	Othmar Suter und Ladina Müller
Ort	Naturfreundehaus, Brambrüesch (GR)
Datum	16. September bis 17. September 2023
Zeit	Samstag 13 Uhr bis Sonntag 15 Uhr
Kosten	280.- (im Doppelzimmer mit Vollpension)
	Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körperpflege. Wir können bis zum Haus fahren.
Anmeldeschluss	14. Juli 2023

Anmeldung und Infos: Bildungsklub Pro Infirmis, Graubünden

Wir machen Radio!

Sie erleben ein Radio-Studio.
Sie machen gemeinsam mit andern Radio.
Sie bestimmen miteinander die Themen und die Musik.
Sie führen ein Interview.
Sie können auch ein Hörspiel gestalten.
Unsere Sendung läuft auf Radio RaBe.
Sie heisst Happy Radio. Es gibt davon auch einen Podcast.

Leitung	Christof Arnold
Ort	Bern
Datum	22. bis 24. September 2023
Zeit	Jeweils von 10 Uhr bis 16.30 Uhr
Kosten	254 Franken, Zuschlag kleine Gruppe: 42 Franken
	Toilette bedingt rollstuhlgängig
Anmeldeschluss	1. Juli 2023

Anmeldung und Infos: *volkshochschule plus*

Zirkus-Luft schnuppern im Glarnerland.

Sie möchten richtige Zirkus-Luft schnuppern.
Sie möchten selber in der Zirkus-Manege auftreten.
Sie schlafen in einem richtigen Zirkus-Wagen.
Sie gestalten gemeinsam ein kleines Zirkus-Programm.
Sie essen in der Zirkus-Stadt.

Leitung	Zirkus Mugg und Thomas Heer
Ort	Zirkusstadt Mugg, Betschwanden (Glarus-Süd)
Datum	23. bis 24. September 2023
Zeit	Samstag 10 Uhr bis Sonntag 15 Uhr
Kosten	350 Franken (mit Übernachtung und Essen)
	Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	31. Mai 2023

Anmeldung und Infos: Bildungsklub Pro Infirmis, Glarus

Mit dem Schiff durch Schleusen und Tunnel

Sie verbringen eine Woche auf dem Fluss Saône in Frankreich.
Sie wohnen auf einem grossen Schiff.
Sie fahren mit dem Schiff auf Fluss, Kanal, durch Schleusen und Tunnel.
Sie lernen, wie Schleusen funktionieren.
Sie machen Ausflüge und Besichtigungen.
Sie lernen und üben das Matrosenhandwerk.

Leitung	Regina und Martin Brechbühl
Ort	Frankreich / Fluss Saône / Saint Jean de Losne
Datum	30. September bis 7. Oktober 2023
Kosten	1750 Franken Einzelperson (Einzelkabine) 1350 Franken pro Person für Paare (Doppelbett) Inkl. Reise mit Auto ab Frick und Vollpension
	Sie brauchen Unterstützung? Wir organisieren eine Begleitperson, die mitfährt. Sie zahlen zusätzlich Fr. 600.– Mehr Infos unter jannye.ch
Anmeldeschluss	30. Juni 2023

Anmeldung und Infos: Verein Fluss-& Kanalschiff Fahrt

Unterwegs am Bodensee

In dieser Woche dreht sich alles um den Bodensee.
Wir übernachten in einem schönen Hotel mit Blick auf den See.
Wir besuchen schöne Orte rund um den See.
Zum Beispiel das Pfahlbauer-Dorf, die Blumen-Insel Mainau
oder den Affen-Berg.
Wir reisen mit Zug, Schiff oder Bus. Und wir spazieren auch zu Fuss.

Leitung	Anne-Marie Weder
Ort	Überlingen am Bodensee Treffpunkt Bahnhof St. Gallen
Datum	2. bis 6. Oktober 2023 Planung: Samstag, 2. September 2023
Kosten	950 Franken mit Übernachtung, Essen, Eintritten
	Übernachtung im Hotel, Einzel-Zimmer
Anmeldeschluss	31. Juli 2023

Anmeldung und Infos: Bildungsklub St. Gallen-Appenzell

Drehen Sie Ihren eigenen Kurz-Film

Wollen Sie wissen, wie ein Film gemacht wird?
Sind Sie neugierig, wie ein Dreh-Buch entsteht?
Möchten Sie selbst eine Rolle im Film haben?
Verbringen Sie mit uns eine Film-Woche mit Übernachtung in Zürich.
Unter Anleitung eines Film-Schaffenden drehen Sie Ihren eigenen Kurz-Film. Sie lernen alles über das Filme-Machen kennen.

Leitung	Film-Schaffende vom Verein Filmkids
Ort	Jugendherberge Zürich, 8038 Zürich
Datum	9. bis 13. Oktober 2023
Zeit	Montag 8 Uhr bis Freitag 14.30 Uhr
Kosten	1290 Franken (im Doppelzimmer) Zuschlag kleine Gruppe: 400 Franken
	Inklusive Film-Material und Essen. Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	31. August 2023

Anmeldung und Infos: Bildungsklub Pro Infirmis Zürich

Es wird bunt

Wir färben Stoffe nach Lust und Laune.
Wir malen, wie es uns gefällt.
Sie färben ein T-Shirt, das sonst niemand hat.
Sie gestalten Muster für Pick-Nick-Tücher oder Tischsets.
Sie lernen die Technik des Batik-Färbens kennen.
Wir haben Spass zusammen.
Am letzten Tag gibt es eine kleine Ausstellung.

Leitung	Eva Zulauf
Ort	Gemeinschaftszentrum Wollishofen, Zürich
Datum	16. bis 20. Oktober 2023
Zeit	Montag 10 Uhr bis Freitag 15.30 Uhr
Kosten	310 Franken alles Material inklusive
	Bringen Sie eine Mal-Schürze, Mittagessen und Getränke mit
Anmeldeschluss	31. August 2023

Anmeldung und Infos: Bildungsklub Pro Infirmis Zürich

Flirten

Sie besprechen im Kurs, wie man flirtet. Sie üben in der Gruppe zu flirten. Sie diskutieren: Wo lernt man neue Leute kennen?
Wie kann man jemanden ansprechen? Wie pflegt man eine Beziehung?
Was heisst Vertrauen und Ehrlichkeit in Freundschaften?
Sie sprechen über Liebe und Liebes-Paare.
Wenn Sie möchten, sprechen Sie auch über Verhütung.

Leitung	Nora Ineichen
Ort	Pro Infirmis Zürich
Datum	18. bis 20. Oktober 2023
Zeit	Mittwoch 10 Uhr bis Freitag 16 Uhr
Kosten	260 Franken
	Bringen Sie das Mittagessen und die Getränke selbst mit. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer.
Anmeldeschluss	31. August 2023

Anmeldung und Infos: Bildungsklub Pro Infirmis Zürich

Massage und Bade-Spass in Andeer

Möchten Sie sich entspannen?
Sie verbringen ein Wochenende im Hotel Fravi.
Sie lernen verschiedene Massagetechniken kennen.
Sie besuchen das Mineralbad.
Sie üben sich in gegenseitiger Massage.
Wir bewegen uns auch in der Natur.

Leitung	Silvia Stolz
Ort	Hotel Fravi, Andeer
Datum	21. bis 22. Oktober 2023
Zeit	Samstag 9.40 Uhr bis Sonntag 17.50 Uhr
Kosten	350 Franken (im Doppelzimmer mit Vollpension)
	Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	19. September 2023

Anmeldung und Infos: Bildungsklub Pro Infirmis, Graubünden

Wellness-Wochenende für Paare

Sie verbringen ein Wellness-Wochenende.
Sie geniessen den Whirlpool.
Sie reden darüber, wie Sie Ihre Beziehung pflegen können.
Sie erhalten Ideen, was Sie zusammen noch machen können.
Sie bestimmen mit, wie wir das Wochenende gestalten.

Leitung	Veronika Holwein, Jens Hug
Ort	Aeschi b. Spiez, Treffpunkt Bahnhof Bern oder Thun
Datum	11. bis 12. November 2023
Zeit	Samstag 9.15 Uhr bis Sonntag 16.30 Uhr
Kosten	350 Franken, Zuschlag kleine Gruppe: 50 Franken
	Für Paare. Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	31. August 2023

Anmeldung und Infos: *volkshochschule plus*

Adressen für die Anmeldung

insieme Bildungsklub Aargau
Eulenweg 59
5400 Baden
Telefon: 077 532 80 67
E-Mail: info@bildungsklub-aargau.ch

Pro Infirmis Glarus
Bildungsklub
Burgstrasse 15
8750 Glarus
Telefon: 058 775 16 24
E-Mail: bildungsklub-glarus@proinfirmis.ch

Pro Infirmis Graubünden
Bildungsklub
Engadinstrasse 2
7000 Chur
Telefon: 058 775 17 28
E-Mail: bildungsklub-graubuenden@proinfirmis.ch

Pro Infirmis St. Gallen-Appenzell
Bildungsklub
Poststrasse 23, Postfach 1544
9001 St. Gallen
Telefon: 058 775 19 65
E-Mail: bildungsklub-sg-app@proinfirmis.ch

Pro Infirmis Zürich
Bildungsklub
Hohlstrasse 560, Postfach
8048 Zürich
Telefon: 058 775 25 25
E-Mail: bildungsklub-zh@proinfirmis.ch

Verein Fluss- und Kanalschiff Fahrt
c/o Regina & Martin Brechbühl
Neumattstrasse 21
5070 Frick
Telefon: 076 434 25 27
E-Mail: jannye@bluewin.ch

volkshochschule plus
Seilerstrasse 27
3011 Bern
Telefon: 031 302 09 05
E-Mail: info@vhsplus.ch

Paulus Akademie Zürich
Carl Spitteler-Strasse 38
8053 Zürich
Telefon: 043 336 70 42
E-Mail: info@paulus-akademie.ch

Anmeldung für die Bildungs-Kurse 2023

Kurs:

Name, Vorname:

Adresse:

PLZ/Wohnort: **Telefon-Nummer:**

Geburts-Datum: **E-Mail:**

☐ **Ich bin im Roll-Stuhl.** **Ich bin IV-berechtigt:** **JA** ☐ **NEIN** ☐

☐ **Ich bin auf Unterstützung im Kurs angewiesen.**

Hinweise zur Beeinträchtigung oder besonderer Betreuung:

Die An- und Rückreise-Kosten zu den Kursen bezahlen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst.
Es gelten die Geschäfts-Bedingungen des jeweiligen Bildungsklubs.

Ort/Datum: **Unterschrift:**

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung an den Bildungsklub, der den Kurs organisiert.
Die Adressen finden Sie auf der Liste neben dieser Anmelde-Karte.
Wir empfehlen Ihnen, die Anmeldung in einem Kuvert zu versenden.
So bleiben Ihre persönlichen Angaben geschützt.