

The background of the entire page is a gradient from light purple on the left to dark magenta on the right. Overlaid on this are numerous silhouettes of people of various ages and abilities, holding hands in a circle. Some silhouettes show people using wheelchairs, canes, or prosthetics. The silhouettes are semi-transparent, allowing the background colors to show through.

pro infirmis

# **Bildungsclub Graubünden**

## **Kursprogramm Frühling und Sommer 2019**

Pro Infirmis Graubünden

## **Adresse**

Pro Infirmis Graubünden  
Bildungsclub  
Engadinstrasse 2  
7000 Chur

Telefon 058 775 17 17  
graubuenden@proinfirmis.ch

## **Internet**

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

## **Leitung**

Anja Gadiant  
Telefon 058 775 17 08  
anja.gadiant@proinfirmis.ch



Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

Illustrationen: Jürg Weyermann

Druck: Copydruck Altstadt GmbH, Chur  
Auflage: 700

# Der Bildungsclub Pro Infirmis Graubünden

Im Bildungsclub können Sie Kurse besuchen.

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

Die Kurse sind für alle Menschen mit oder ohne Beeinträchtigung.

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

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.

Wir möchten, dass auch Personen, die nicht gut lesen und schreiben können, das Programm verstehen.

Deshalb finden Sie bei jedem Kurs ein Bild.

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 Version.

# Inhaltsverzeichnis

## Programmübersicht

Kursname	Ort	Kurs-Nummer
Kurs-Besprechung	Chur	1
Steuer-Erklärung mit Computer	Chur	2
Englisch	Chur	3
Erste Hilfe	Chur	4
Erste Hilfe Fortsetzung	Chur	<b>NEU</b> 5
Selbstständig Wohnen	Chur	6
Selbstständig Wohnen Fortsetzung	Chur	<b>NEU</b> 7
Tiere und ich	Chur	8
Tiere und ich Fortsetzung	Chur	9
Yoga	Chur	10
Massieren-Bewegen-Entspannen	Chur	<b>NEU</b> 11
Kochen in Chur	Chur	12
Was kann mein Muffin-Blech	Chur	<b>NEU</b> 13
Malen im Atelier	Chur	14
Näh-Kurs	Chur	15
REGA	Untervaz	<b>NEU</b> 16
Kochen aus aller Welt in Davos	Davos	<b>NEU</b> 17

Kursname	Ort	Kurs-Nummer
Spiel-Kurs in Ilanz	Ilanz	18
Vogel-Kurs in Ilanz	Ilanz	<b>NEU</b> 19
Wellness-Kräuter-Kurs in Surava	Surava	20

### Wochenend-Angebote

Maiensäss-Wochenende in Valzeina	Valzeina	21
-------------------------------------	----------	----

### Dynamo-Treff 55+


Wir essen Pizza und bestimmen mit	Chur	<b>NEU</b> 22
Hamburger machen	Chur	<b>NEU</b> 23
Oster-Back-Kurs	Chur	24
Feuerwehr	Chur	<b>NEU</b> 25
Lotto	Ilanz	<b>NEU</b> 26

### Integration

Englisch in der Klubschule Migros	Chur	27
Yoga in der Klubschule Migros	Chur	28

Hilfe erhalten macht glücklich.  
Hilfe spenden ebenso.

Spenden Sie Glücksmomente für Menschen mit einer Behinderung.  
[denkanmich.ch](http://denkanmich.ch)

Dank an Dich  
50 Jahre  
STIFTUNG   
DENK AN MICH

# Kurs 1

Chur



## Ort

Pro Infirmis  
Engadinstrasse 2  
7000 Chur

Sitzungszimmer

## Leitung

Anja Gadiant  
058 775 17 08

## Kurskosten

Keine Kurskosten

## Anmeldeschluss

14. November 2018

# Kurs-Besprechung

Wir besprechen zusammen  
die Kurs-Ausschreibungen.

Sie können zu den Kursen Fragen stellen.

Sie reden bei der Planung  
des Kursprogrammes mit.

Vielleicht haben Sie Ideen für  
neue Kurse?

Sie können auch sagen, was Sie  
ändern wollen.

## Hinweis

Es gibt Pizza.

Sie können an einem oder beiden  
Kurs-Abenden teilnehmen.

**Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr**

---

22. November 2018

---

17. Januar 2019

---

# Kurs 2

Chur



## Ort

Gewerbliche  
Berufsschule Chur (GBC)  
Scalettastrasse 33  
7000 Chur

## Leitung

Karin Bergamin  
079 608 43 25

## Kurskosten

Fr. 35.-

## Anmeldeschluss

13. Februar 2019

# Steuer-Erklärung mit Computer

Haben Sie einen eigenen Laptop?

Nehmen Sie Ihren Laptop mit.

Sie installieren das neue  
Steuer-Programm auf Ihrem Laptop.

Sie füllen Ihre Steuer-Erklärung auf  
Ihrem Laptop aus.

Sie lernen, wie Sie künftig die  
Steuer-Erklärung selbstständig ausfüllen  
können.

Sie bekommen vor Beginn des Kurses  
eine Check-Liste.

Auf dieser Check-Liste steht, welche  
Unterlagen Sie in den Kurs mitbringen  
sollen.

**Dienstag, 18.00 bis 20.30 Uhr**

---

März 12.

---



# Kurs 3

Chur



## Ort

Gewerbliche  
Berufsschule Chur (GBC)  
Scalettastrasse 33  
7000 Chur

## Leitung

Andrea Jaberg  
079 772 87 65

## Kurskosten

Fr. 130.-

## Anmeldeschluss

6. März 2019

# Englisch

Möchten Sie Englisch lernen?

Oder Ihr Englisch aufbessern?

Sie wiederholen Inhalte aus dem letzten Kurs.

Sie lernen aber auch Neues.

Sie führen einfache Gespräche miteinander.

Sie lernen neue Wörter kennen.

Sie machen spannende Spiele.

Sie hören Englische Lieder.

Sie können mitbestimmen, was Sie lernen wollen.

## Hinweis

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Einsteigerinnen und Fortgeschrittene.

## Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr

---

April 03. 10.

---

Mai 01. 08. 15. 22. 29.

---

Juni 05.

---

# Kurs 4

Chur



## Ort

Evangelisches  
Kirchgemeindehaus  
Comander  
Sennensteinstrasse 28  
7000 Chur

## Leitung

Alice Hug  
079 517 72 88

## Kurskosten

Fr. 75.-

## Anmeldeschluss

13. Februar 2019

# Erste Hilfe

Wo holen Sie Hilfe im Notfall?

Was sagen Sie in einem Notfall-Telefon?

Wie behandeln Sie Verbrennungen?

Was ist ein Druck-Verband?

Was ist eine Bewusstlosen-Lage?

Diese und andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

Sie üben viel, zum Beispiel Verbände zu machen.

**Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr**

---

März 13. 20. 27.

---

# Kurs 5

Chur



## Ort

Evangelisches  
Kirchgemeindehaus  
Comander  
Sennensteinstrasse 28  
7000 Chur

## Leitung

Alice Hug  
079 517 72 88

## Kurskosten

Fr. 75.-

## Anmeldeschluss

8. Mai 2019

# Erste Hilfe – Fortsetzung

Haben Sie den Grund-Kurs Erste Hilfe besucht?

In diesem Kurs erfahren Sie noch mehr über Notfälle.

Sie vertiefen Themen aus dem Grund-Kurs.

Sie üben wieder viel.

Sie erfahren mehr über Verbrennungen und Bewusstlosen-Lage.

Vielleicht interessiert Sie das Thema Vergiftungen?

Entscheiden Sie mit, was Sie in diesem Kurs noch dazulernen möchten.

**Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr**

---

Juni                      06.   13.   20.

---

# Kurs 6

Chur



## Ort

Gewerbliche  
Berufsschule Chur (GBC)  
Scalettastrasse 33  
7000 Chur

## Leitung

Elly Hauser  
079 324 83 89

## Kurskosten

Fr. 165.-

## Anmeldeschluss

12. Dezember 2018

# Selbstständig Wohnen

Wohnen Sie selbstständig?

Oder möchten Sie selbstständig wohnen?

Dieser Kurs ist genau das Richtige  
für Sie.

In diesem Kurs lernen Sie Vieles  
übers Wohnen.

Sie lernen verschiedene Wohn-Formen  
kennen.

Sie lernen, wo man Wohnungen  
suchen kann.

Sie erfahren mehr übers Putzen  
und Waschen.

Sie erfahren mehr übers Einkaufen  
und Kochen.

Sie diskutieren, was Sie machen können,  
wenn Sie frei haben.

Sie sprechen auch übers Geld.

## Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

---

Januar	10.	17.	24.	31.
--------	-----	-----	-----	-----

---

Februar	07.	14.	21.
---------	-----	-----	-----

---

März	07.
------	-----

---

# Kurs 7

Chur



## Ort

Gewerbliche  
Berufsschule Chur (GBC)  
Scalettastrasse 33  
7000 Chur

## Leitung

Elly Hauser  
079 324 83 89

## Kurskosten

Fr. 105.-

## Anmeldeschluss

6. März 2019

# Selbstständig Wohnen – Fortsetzung

Haben Sie den Grund-Kurs  
„Selbstständig Wohnen“ besucht?

In diesem Kurs erfahren Sie noch mehr  
übers Wohnen.

Sie vertiefen Themen aus  
dem Grund-Kurs.

Sie erfahren mehr übers Putzen,  
Waschen und Kochen.

Sie diskutieren in der Gruppe.

Sie bringen eigene Ideen ein.

Sie entscheiden mit, was Sie in diesem  
Kurs noch dazulernen möchten.

## Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

---

April	04.	11.
-------	-----	-----

---

Mai	02.	16.	23.
-----	-----	-----	-----

---

# Kurs 8

Chur



# Tiere und ich

Auf dem Gödahof leben Katzen, Hunde, Hänge-Bauch-Schweine, Ponys und Pferde.

Sie lernen die Tiere kennen.

Sie lernen diese Tiere zu füttern und zu pflegen.

Wer Lust hat, darf sich auf einen Pferde-Rücken setzen.

## Hinweis

Es gibt ein Nacht-Essen.



## Ort

Gödahof  
Güterstrasse 13  
7000 Chur

## Leitung

Renate Good  
079 569 89 39

## Kurskosten

Fr. 125.-

## Anmeldeschluss

27. März 2019

## Montag, 18.00 bis 20.30 Uhr

---

April 29.

---

Mai 06. 13. 20.

---

# Kurs 9

Chur



## Ort

Gödahof  
Güterstrasse 13  
7000 Chur

## Leitung

Renate Good  
079 569 89 39

## Kurskosten

Fr. 125.-

## Anmeldeschluss

15. Mai 2019

# Tiere und ich Fortsetzungs-Kurs

Auf dem Gödahof leben Katzen, Hunde, Hänge-Bauch-Schweine, Ponys und Pferde.

Sie lernen die Tiere noch besser kennen.

Sie vertiefen das Wissen aus dem Vorkurs.

Sie lernen verschiedene Tiere zu füttern und zu pflegen.

Sie dürfen sich auf einen Pferde-Rücken setzen.

## Hinweis

Es gibt ein Nacht-Essen.

## Montag, 18.00 bis 20.30 Uhr

---

Juni 17.

---

Juli 15.

---

August 19.

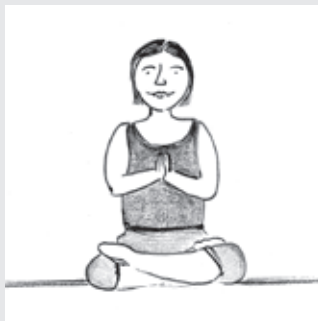
---

September 16.

---

# Kurs 10

Chur



## Ort

Evangelisches  
Kirchgemeindehaus  
Comander  
Sennensteinstrasse 28  
7000 Chur

## Leitung

Nathalie Decurtins  
079 370 90 50

## Kurskosten

Fr. 120.-

## Anmeldeschluss

13. Februar 2019

# Yoga

Sie stärken 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.

## Hinweis

Bequeme Kleider anziehen.

## Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr

März	12.	19.	26.
April	02.	16.	23. 30.
Mai	07.		



# Kurs 11

Chur



## Ort

Familienzentrum  
Planaterra  
Reichsgasse 25  
7000 Chur

## Leitung

Malvina Cola  
078 808 12 31  
Ruth-Nunzia Preisig  
081 252 88 66

## Kurskosten

Fr. 185.-

## Anmeldeschluss

13. März 2019

# 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.

Und Sie entspannen sich.

Sie bewegen sich achtsam.

Sie spüren, was Ihnen gut tut.

Sie achten auf sich und Ihr Gegenüber.

## Hinweis

Das Mittag-Essen ist im Kurs-Preis  
inbegriffen.

## Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr

---

April 13.

---

Mai 11.

---

# Kurs 12

Chur



# Kochen in Chur

Haben Sie Freude am gemeinsamen Kochen?

Wir treffen uns einmal im Monat zum gemeinsamen Kochen und Essen.

Sie lernen die gesunde Küche kennen.

Sie üben bekannte Zubereitungs-Arten.

Sie erlernen verschiedene Koch-Arten.

Sie geniessen das feine Essen am schön gedeckten Tisch.



## Ort

Schulküche  
Stadtbaumgarten  
Gäuggelistrasse 10  
7000 Chur

## Leitung

Marianne Bodenmann  
081 353 33 59

## Kurskosten

Fr. 175.-

## Anmeldeschluss

12. Dezember 2018

## Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr

---

Januar	15.
--------	-----

---

Februar	12.
---------	-----

---

März	12.
------	-----

---

April	09.
-------	-----

---

# Kurs 13

Chur



## Ort

Evangelisches  
Kirchgemeindehaus  
Masans  
Masanserstrasse 233  
7000 Chur

## Leitung

Evelyn Lengler  
081 252 05 06

## Kurskosten

Fr. 135.-

## Anmeldeschluss

20. Februar 2019

# Was kann mein Muffin-Blech?

Im Muffin-Blech kann man viel machen:  
Süsse Küchlein backen.

Bratäpfel und Glace darin machen.

Würzige Gerichte wie Mini-Pizza,  
Spaghetti-Nester oder Toasts backen.

Es lassen sich darin sogar Dekorationen  
basteln.

In diesem Kurs machen Sie all dies.

## Hinweis

Sie bekommen ein Muffin-Blech.

Das Muffin-Blech ist im Kurs-Preis  
inbegriffen.

## Donnerstag, 18.00 bis 21.00 Uhr

---

März 21. 28.

---

April 04.

---

# Kurs 14

Chur



## Ort

Malatelier  
Ruth-Nunzia Preisig  
Steinbruchstrasse 16  
7000 Chur

## Leitung

Ruth-Nunzia Preisig  
081 252 88 66  
Marianne Vonow

## Kurskosten

Fr. 210.-

## Anmeldeschluss

20. Februar 2019

# Malen im Atelier

Sie malen Bilder mit Pinsel  
und Schwamm.

Sie malen mit Stiften und Wasserfarben.

Wir lassen die Farben fliessen.

Wir setzen den Farben Grenzen.

Wollen Sie Berge malen?

Wollen Sie einen Fluss oder  
einen See malen?

Sie können auch eigene Wünsche und  
Bild-Ideen mitbringen.

Sie wählen Farben und Material  
selber aus.

## Mittwoch, 18.30 bis 20.30 Uhr

---

März	27.
------	-----

---

April	03.	10.	17.
-------	-----	-----	-----

---

Mai	01.	08.	15.	22.
-----	-----	-----	-----	-----

---

# Kurs 15

Chur



## Ort

Eco Grischun  
Rossbodenstrasse 43  
7000 Chur

## Leitung

Elisabeth Pingeon  
079 442 31 85  
Silvia Stolz  
079 717 04 17

## Kurskosten

Fr. 85.-

## Anmeldeschluss

12. Dezember 2018

# Näh-Kurs

Nähen ist wieder modern.

Sie nähen an der Näh-Maschine.

In diesem Kurs nähen Sie ein Nessessär.

Dieses Nessessär können Sie mit Schmink-Sachen oder Krims-Krams füllen.

Sie nähen mit Stoff-Resten und mit neuem Stoff.

Eine Auswahl an Stoff ist vorhanden.

## Hinweis

Bitte Pick-Nick mitnehmen.

**Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr**

---

Januar 19.

---

# Kurs 16

Untervaz



## Ort

REGA Untervaz  
Polenlöserweg 30a  
7204 Untervaz

## Leitung

Marcel Bäder  
078 723 93 64  
Yvonne Bertozzi  
081 641 19 79

## Kurskosten

Fr. 80.-

## Anmeldeschluss

17. April 2019

# REGA

Die REGA rettet mit einem Helikopter Menschen in der Not.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie eine Rettung abläuft.

Sie schauen einen Film.

Sie besuchen den REGA-Stützpunkt in Untervaz.

Sie schauen einen Helikopter an.

Sie lernen Geräte kennen, die es für die Rettung braucht.

## Hinweis

Der Preis für die Reise und das Mittag-Essen sind im Kurspreis inbegriffen.

Gemeinsam reisen wir mit dem Bus nach Untervaz und wieder zurück.

Sie müssen circa 30 Minuten zur REGA-Station laufen.

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen auf Anfrage.

**Samstag, 09.00 bis 15.00 Uhr**

---

Mai 18.

---

# Kurs 17

Davos Platz



## Ort

Schulküche der  
Oberstufe  
Schulstrasse 4  
7270 Davos Platz

## Leitung

Béatrice Senti  
079 387 99 80

## Kurskosten

Fr. 215.-

## Anmeldeschluss

16. Januar 2019

# Kochen aus aller Welt in Davos

Mögen Sie Essen aus fremden Ländern?

Sie lernen Essen aus anderen Ländern kennen.

Sie erlernen verschiedene Koch-Arten.

Sie lernen etwas über andere Länder.

Sie geniessen das feine Essen von fremden Ländern.

## Donnerstag, 17.30 bis 20.30 Uhr

---

Februar	14.
---------	-----

---

März	14.
------	-----

---

April	11.
-------	-----

---

Mai	09.
-----	-----

---

Juni	20.
------	-----

---

# Kurs 18

Ilanz



**Ort**  
Evangelisches  
Kirchgemeindehaus  
Ilanz  
Städtlistrasse 16  
7130 Ilanz

**Leitung**  
Benno Stanger  
081 252 26 28

**Kurskosten**  
Fr. 115.-

**Anmeldeschluss**  
12. Dezember 2018

# Spiel-Kurs in Ilanz

Möchten Sie gerne mit anderen  
Spiel-Nachmittage verbringen?

Gemeinsam spielen wir bekannte Spiele.

Die Spiele können alleine, zu zweit oder  
in Gruppen gespielt werden.

Wir probieren auch neue Spiele aus.

Sie lernen die Regeln.

Spielen in der Gruppe macht Spass.

So halten wir das Gedächtnis und  
unseren Kopf fit.

**Samstag, 13.45 bis 17.15 Uhr**

---

Januar 12.

---

Februar 23.

---

März 09.

---



# Kurs 19

Castrisch



# Vogel-Kurs in Ilanz

Sie sehen, hören und staunen.

Wir wandern in der Natur.

Sie entdecken verschiedene Vögel.

Wir beobachten die Vögel mit Fern-Rohr und Feld-Stecker.

Sie kennen nachher die Vögel.

Sie wissen wie sie leben.

## Hinweis

Treffpunkt ist um 8.30 Uhr beim Bahnhof Castrisch.



## Ort

Castrisch und  
Umgebung  
7126 Castrisch

## Leitung

Benno Stanger  
081 252 26 28

## Kurskosten

Fr. 40.-

## Anmeldeschluss

13. März 2019

**Samstag, 08.30 bis 12.15 Uhr**

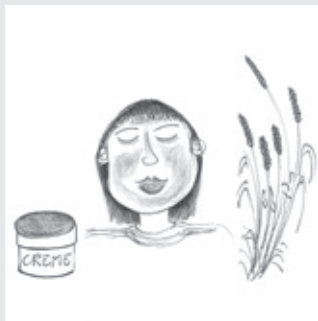
---

April 13.

---

# Kurs 20

Surava



## Ort

ARGO Wohnheim  
Surava  
Valetta 2  
7472 Surava

## Leitung

Béatrice Senti  
079 387 99 80

## Kurskosten

Fr. 105.-

## Anmeldeschluss

17. April 2019

# Wellness-Kräuter- Kurs in Surava

Kräuter gibt es im Garten oder  
in der Natur.

Sie lernen verschiedene Kräuter  
und ihre Wirkung kennen.

Sie machen Kräuter-Salze und  
Kräuter-Mischungen.

Sie stellen Kräuter-Tee und  
Duft-Säckli her.

Sie machen entspannende  
Kräuter-Kissen.

Sie stellen Kräuter-Gesichts-Masken her.

## Hinweis

Ab Bahnhof Tiefencastel ist ein Transport  
organisiert.

Nach dem Kurs werden die  
Teilnehmenden auch wieder zum  
Bahnhof Tiefencastel gefahren.

Bitte Pick-Nick mitnehmen.

## Donnerstag, 17.00 bis 20.00 Uhr

---

Mai 16. 23.

---

Juni 13.

---

# Kurs 21

Valzeina



## Ort

Maiensäss "Gaschlun"  
7213 Valzeina

## Leitung

Heidi und Henk  
Melcherts-Hänni  
081 353 49 31

## Kurskosten

Fr. 180.-  
inkl. Vollpension und  
Reise ab Chur

## Anmeldeschluss

15. Mai 2019

# Maiensäss Wochenende in Valzeina

Sie kochen das Essen auf offenem Feuer.

Sie waschen sich am Brunnen mit  
kaltem Wasser.

Das Licht kommt vom Mond oder  
der Taschen-Lampe.

Sie schlafen im Schlafsack.

Sie schlafen im Zelt, im Massen-Lager  
oder unter freiem Himmel.

Sie haben die Möglichkeit am Sonntag an  
einem Gottes-Dienst teilzunehmen.

## Hinweis

Sie sind selbstständig in der Körperpflege.

**Samstag, 10.00 bis Sonntag, 17.00 Uhr**

Juni 15. und 16.

# Kurs 22

Chur



## Ort

Evangelisches  
Kirchgemeindehaus  
Masans  
Masanserstrasse 233  
7000 Chur

## Leitung

Marcel Bäder  
078 723 93 64  
Yvonne Bertozzi  
081 641 19 79

## Kurskosten

Keine Kosten

## Anmeldeschluss

9. Januar 2019

Dynamo-Treff 55+

# Wir essen Pizza und bestimmen mit

Wir besprechen zusammen die Kurs-Ausschreibungen vom Herbst 2019.

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

Dieser Kurs ist für Menschen ab 55 Jahren.

Es gibt Pizza.

**Donnerstag, 11.00 bis 14.00 Uhr**

---

Februar 07.

---

# Kurs 23

Chur



## Ort

Evangelisches  
Kirchgemeindehaus  
Masans  
Masanserstrasse 233  
7000 Chur

## Leitung

Marcel Bäder  
078 723 93 64  
Yvonne Bertozzi  
081 641 19 79

## Kurskosten

Fr. 45.-

## Anmeldeschluss

6. Februar 2019

Dynamo-Treff 55+

# Hamburger machen

Wir kochen Amerikanisch.

Sie machen selber Hamburger.

Mit Hackfleisch, Tomaten, Gurken oder  
Zwiebeln.

Sie erfahren etwas über Amerika.

Am Schluss essen wir die selbstgemach-  
ten Hamburger am schön gedeckten  
Tisch.

## Hinweis

Dieser Kurs ist für Menschen ab 55 Jahren.

**Donnerstag, 11.00 bis 14.00 Uhr**

---

März 07.

---

# Kurs 24

Chur



## Ort

Evangelisches  
Kirchgemeindehaus  
Masans  
Masanserstrasse 233  
7000 Chur

## Leitung

Marcel Bäder  
078 723 93 64  
Yvonne Bertozzi  
081 641 19 79

## Kurskosten

Fr. 40.-

## Anmeldeschluss

13. März 2019

Dynamo-Treff 55+

# Oster-Back-Kurs

Bald ist Ostern. An Ostern gibt es immer feine Back-Sachen.

In diesem Kurs lernen Sie wie man backt.

Sie lernen, wie man einen Teig macht.

Sie backen einen Oster-Hasen.

Sie verzieren den Oster-Hasen.

Sie tauschen Ihre Erfahrungen in der Gruppe aus.

## Hinweis

Dieser Kurs ist für Menschen ab 55 Jahren.

**Donnerstag, 14.00 bis 17.00 Uhr**

---

April 18.

---

# Kurs 25

Chur



## Ort

Feuerwehr  
Raschärenstrasse 27  
7000 Chur

## Leitung

Marcel Bäder  
078 723 93 64  
Yvonne Bertozzi  
081 641 19 79

## Kurskosten

Fr. 35.-

## Anmeldeschluss

3. April 2019

Dynamo-Treff 55+

# Feuerwehr

Die Feuerwehr kommt schnell wenn es brennt.

Sie lernen die Arbeit der Feuerwehr kennen.

Sie besuchen eine Feuerwehr.

Was geschieht bei einem Brand?

Welche Nummer müssen Sie anrufen?

Sie lernen verschiedene Ausrüstungen und Hilfsmittel kennen.

## Hinweis

Dieser Kurs ist für Menschen ab 55 Jahren.

Treffpunkt ist um 16.15 Uhr beim Restaurant Tres Amigos beim Bahnhof in Chur.

Treffpunkt für Personen, die gebracht werden: um 16.45 Uhr an der Raschärenstrasse 27 in Chur.

**Donnerstag, 16.15 bis 19.30 Uhr**

---

Mai 09.

---

# Kurs 26

Ilanz



## Ort

Evangelisches  
Kirchgemeindehaus  
Ilanz  
Städtlistrasse 16  
7130 Ilanz

## Leitung

Marcel Bäder  
078 723 93 64  
Yvonne Bertozzi  
081 641 19 79

## Kurskosten

Fr. 40.-

## Anmeldeschluss

1. Mai 2019

Dynamo-Treff 55+

# Lotto

Beim Lotto bekommen Sie eine Karte mit Zahlen.

Sie müssen die Zahlen abdecken.

Wer füllt die Lotto-Karten zuerst mit allen Zahlen?

Sie vertiefen Ihr Wissen über Zahlen.

Es gibt kleine Preise.

Sie verbringen einen gemütlichen und lustigen Nachmittag mit Lotto spielen.

## Hinweis

Dieser Kurs ist für Menschen ab 55 Jahren.

Für Teilnehmende aus Chur ist der Treffpunkt um 13.00 Uhr beim Restaurant Tres Amigos in Chur.

Gemeinsam reisen wir mit dem Bus nach Ilanz.

Für Teilnehmende aus Ilanz ist der Treffpunkt um 14.00 Uhr im Evangelischen Kirchgemeindehaus in Ilanz.

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen aus Chur auf Anfrage.

**Donnerstag, 13.00 bis 17.30 Uhr**

---

Juni 06.

---



# Integrative Kurse – Kurse von anderen Veranstaltern

Die folgenden Kurse sind Kurse von anderen Veranstaltern.

Es sind öffentliche Angebote.

Diese Kurse werden nicht vom Bildungsclub organisiert.

Das Lerntempo ist schneller in diesen Kursen.

Es sind Kurse mit Menschen mit und ohne Behinderung.

Es gelten die Geschäfts-Bedingungen der jeweiligen Veranstalter.

Die Kurse von anderen Veranstaltern sind so angeschrieben:

**integration**

# Kurs 27

Chur



integration

## Veranstalter

Migros Klubschule  
Chur  
info.ch@gmos.ch  
Telefon 081 257 17 47

## Ort

Klubschule Migros  
Chur  
Gartenstrasse 5  
7001 Chur

## Kurskosten

je nach Kursformat  
und Niveau

# Englisch in der Klubschule Migros

Möchten Sie Englisch lernen?

Die Klubschule Migros bietet  
verschiedene Kurse an.

Es gibt Kurse für Anfängerinnen und  
Anfänger.

Es gibt auch Kurse für Fortgeschrittene.

Sie erweitern Ihren Wortschatz.

Sie lernen Englisch zu sprechen und  
zu schreiben.

Sie lernen englische Texte zu verstehen.

## Hinweis

Sie sollten mindestens 30 Minuten  
Hausaufgaben pro Kurs-Abend  
einplanen.

Eine Probe-Lektion ist jederzeit möglich.

**Weitere Informationen und die  
genauen Daten finden Sie unter:  
[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch) oder 081 257 17 47**

---

# Kurs 28

Chur



integration

## Veranstalter

Migros Klubschule  
Chur  
info.ch@gmos.ch  
Telefon 081 257 17 47

## Ort

Klubschule Migros  
Chur  
Gartenstrasse 5  
7001 Chur

## Kurskosten

je nach Kurs-Dauer

# Yoga in der Klubschule Migros

Yoga ist eine indische Lehre, die geistige und körperliche Übungen umfasst.

Die Klubschule Migros bietet viele Yoga-Kurse an.

Sie lernen sich zu entspannen.

Sie üben sich in Beweglichkeit.

Sie achten auf den Atem.

Sie fördern Ihre Muskulatur und Körperhaltung.

Sie sehen, wie sich Yoga auf Ihren Geist und Körper auswirken kann.

## Hinweis

Eine Probe-Lektion ist jederzeit möglich.

Vor einer definitiven Anmeldung muss eine Probe-Lektion besucht werden.

## Daten

---

Montags, 18.40 – 19.55 Uhr  
Start 4. Februar 2019

---

Dienstags, 18.05 – 18.55 Uhr  
Start 5. Februar 2019

---

**Weitere Informationen und die  
genauen Daten finden Sie unter:  
[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch) oder 081 257 17 47**

---

# **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](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 spätestens 3 Wochen vor Kurs-Beginn  
die Kursbestätigung mit Informationen.

### **Anmelde-Schluss 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 Anmelde-Schluss: kostenlos.

Abmelden bis 3 Wochen vor Kursbeginn:  
Sie bezahlen die Hälfte der Kurs-Kosten.

Abmelden weniger als 3 Wochen vor Kursbeginn:  
Sie bezahlen die ganzen Kurs-Kosten.

Abmelden für einen Jahreskurs:  
Sie bezahlen die Kosten für ein Semester.

## **Sie müssen einen Kurs abbrechen?**

Wenn Sie den Kurs aus gesundheitlichen Gründen abbrechen müssen:

Schicken Sie uns ein Arzt-Zeugnis.

Sie bekommen eine Gutschrift für den nächsten Kurs.

Das heisst: Sie müssen für den nächsten Kurs weniger bezahlen.

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 Sie Unterstützung brauchen für die 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, welche Hilfe Pro Infirmis sonst noch anbietet?

Dann telefonieren Sie uns: Tel. 058 775 17 17

Oder Sie besuchen im Internet die Adresse

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

## **Wissen Sie nicht, wie Sie zum Kurs-Ort gelangen?**

Mobilita kann Ihnen helfen – auch für Fahrten zur Freizeit-Gestaltung.

Möchten Sie mehr darüber erfahren?

Rufen Sie an.

Montag bis Donnerstag von 8:00 – 12:00 Uhr.

Telefonnummer: 081 250 58 40

**Stiftung Mobilita, Hartbertstrasse 10, 7000 Chur**

E-Mail: [info@mobilita-gr.ch](mailto:info@mobilita-gr.ch)

Internet: [www.mobilita-gr.ch](http://www.mobilita-gr.ch)



# Kursanmeldung

Ich möchte folgende Kurse besuchen:

Kursname:	Kurs-Nummer:
Kursname:	Kurs-Nummer:
Kursname:	Kurs-Nummer:
Kursname:	Kurs-Nummer:

Anrede:  Herr  Frau

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_


Postleitzahl: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon privat: \_\_\_\_\_ Handy: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtstag: \_\_\_\_\_ Arbeitsort: \_\_\_\_\_

Ich erhalte Leistungen der IV  ja  nein

Ich bin im Rollstuhl   ja  nein

Ich habe Diabetes  ja  nein

Ich habe Epilepsie  ja  nein

Ich brauche Unterstützung für:  Kurskosten  Fahrt zum Kurs

Bitte senden Sie mir das Antrags-Formular.

Das müssen Sie von mir wissen (spezielle Bedürfnisse, andere Rechnungs-Adresse usw.):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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