



4-Seen Wanderung Flims 2022

# Kursprogramm 2022

## 2. Halbjahr

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Unsere Kursräume befinden sich an der Dr. Joachim-Heerstrasse 2 in Glarus

---

Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus  
info@gl.prosenectute.ch / Tel. 055 645 60 20

# Allgemeine Bedingungen

- Anmeldung:** Anmeldung per E-Mail oder Telefon. Anmeldefrist bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn.  
**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**  
Keine Rückerstattung bei kurzfristiger Abmeldung.
- Durchführung:** Die Kurse werden nur bei genügender Teilnehmerzahl durchgeführt. Bei ungenügender Teilnehmerzahl können Kurse verschoben, zusammengelegt oder abgesagt werden. Eine entsprechende Information erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.
- Kursgeld:** Die Kurskosten werden Ihnen im Voraus in Rechnung gestellt. Die Zahlungsbedingungen sind auf der Rechnung vermerkt. Die Rechnung ist gleichzeitig die Kursbestätigung. Zusatzkosten wie Lehrmittel, Material o.ä, sind nicht inbegriffen.
- Abmeldung/  
Versäumte Lektionen:** Kann ein ganzer Kurs infolge Krankheit/Unfall nicht besucht werden und erfolgt eine Abmeldung vor Kursstart, wird der Rechnungsbetrag erlassen, resp. zurückerstattet, sofern ein Arztzeugnis vorgelegt wird.  
Eine Teilrückerstattung infolge Krankheit/Unfall erfolgt, wenn weniger als 50 % des Kurses besucht werden konnten. Bei fortlaufenden Kursen wird keine Rückerstattung gemacht, die ausgefallenen Lektionen werden gutgeschrieben und beim nächsten Kurs angerechnet.
- Teilnehmerzahl:** Kleingruppen von fünf bis acht Personen
- Versicherung:** Bei sämtlichen von uns organisierten Angeboten ist die Versicherung Sache der Teilnehmenden. Ein Haftungsanspruch gegenüber der Kursleitung oder Pro Senectute Glarus ist jederzeit ausgeschlossen.
- Kursauswertung:** Zur Qualitätskontrolle werden mittels Fragebogen Kursauswertungen durchgeführt. Danke für Ihre Mithilfe!



Diese gekennzeichneten Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

# Unsere Angebote im Detail

## Englisch



Möchten Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen? Dann melden Sie sich bei uns, es können jederzeit Probelektionen besucht werden.

- Zeiten:** gerne geben wir Ihnen Auskunft, an welchen Tagen und Zeiten entsprechende Kurse stattfinden
- Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstrasse 2, Glarus
- Kosten:** je nach Semesterlänge, Fr. 15.—/pro Lektion
- Leitung:** Sally Leuzinger und Aileen Aschwanden

## Italienisch



Wer gerne die melodische Sprache des Südens aufpolieren möchte, ist herzlich eingeladen, sich für eine Schnupperstunde zu melden.

- Zeiten:** gerne geben wir Ihnen Auskunft, an welchen Tagen und Zeiten entsprechende Kurse stattfinden
- Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstrasse 2, Glarus
- Kosten:** je nach Semesterlänge, Fr. 15.—/pro Lektion
- Leitung:** Jacqueline Fischli

## Französisch



Bei genügend Anmeldungen starten wir gerne einen Anfänger- oder Refresherkurs.

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der



# Kulturelles

## Erzähl-/ Diskussionsrunde

Jeweils am letzten Donnerstag im Monat werden verschiedene Themen diskutiert. Nach Möglichkeit laden wir einen Gast ein, der aus seinem Leben erzählt. Liliana Schmid moderiert die Diskussion in gemütlicher Atmosphäre.

Kurs – Nummer: 43.22  
Moderation: Liliana Schmid, zertifizierte Erzählcafé - Moderatorin  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr  
Daten: 25.08./29.09./27.10./24.11./15.12.2022 (Donnerstag)  
Kosten: kostenlos

## Senioren-Treff

In unserem Senioren-Treff kann man sich jeden Mittwoch-Nachmittag zu einem Kaffee oder zu einer gemütlichen Runde mit Spiel und Spass treffen.



**Der Senioren-Treff ist auch während den Sommerferien jeden Mittwoch von 14:00-16.30 Uhr offen (ohne Computer-Fachmann)!**

Unser Computer-Spezialist Theo Schmidhauser nimmt sich jeden zweiten Mittwoch Ihren Fragen bezüglich Anwender-Problemen ihres Laptops oder Tablets an.

### Workshops:

17.08.2022	Cyber-Kriminalität -wie schütze ich mich?	Nr. 84.22
14.09.2022	QR-Rechnungen -was muss ich beachten?	Nr. 85.22
09.11.2022	Clouds -wie behalte ich den Überblick?	Nr. 86.22
21.12.2022	Thema wird je nach Aktualität festgelegt	Nr. 87.22

Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl ist beschränkt

Ort: Kursräume / Bistro Dr. Joachim-Heerstrasse 2, Glarus  
Zeit: 14:00 –15:00 Uhr, danach individuelle Fragen und Anliegen

Anwenderprobleme: 31.08./28.09./26.10./23.11./07.12.2022 (Mittwoch)

Ort: Kursräume / Bistro Dr. Joachim-Heerstrasse 2, Glarus  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (keine Anmeldung nötig)

## Stubete

Immer am 2. Dienstag des Monats singt und musiziert unser Stubete-Team im «Chilcheträff» der ref. Kirchgemeinde Ennenda. Mitsänger/-innen und Musikanten-/innen sind herzlich willkommen.

**Ort:** Chilcheträff Ennenda (Untergeschoss Gesellschaftshaus)  
**Daten:** 13.09./11.10./08.11./13.12.2022 (Dienstag)  
**Zeit:** 14:00 – 16:00 Uhr  
**Leitung:** «Örgeli-Frauen»  
**Anmeldung:** keine Anmeldung nötig

## App – Workshop

**Voraussetzung:** Eigenes, einsatzbereites Smartphone/Tablet mit Zugang zu AppStore/Google Play sowie gute Grundkenntnisse oder besuchter Pro Senectute Grundkurs

**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus

**Leitungs-Team:** Heidi Eicher, Jürg Irman, Käthi Müller, Klara Staub

**Zeit/Ablauf:** 13.30 – 14.30 Uhr «**Gruppe iPhone**» - Nr. 68.22  
15.00 – 16.00 Uhr «**Gruppe Android**» - Nr. 69.22  
Konzentriertes Arbeiten, anschliessend lockerer Erfahrungsaustausch bei einer Erfrischung.

**Daten:** 30.08./13.09./27.09./25.10./08.11./22.11. und 13.12.2022 (Dienstag)

**Kosten:** freiwilliger Unkostenbeitrag



## Smartphone/iPhone

Sie erlernen Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone, richten Ihr Gerät ein und lernen, wie Sie Nachrichten schreiben oder im Internet etwas suchen können. Für diese Kurse bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit geladenem Akku mit.

**Kurs – Nummer:** 58.22 – **iPhone Grundkurs**  
**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten:** 20.09./27.09./04.10.2022 (Dienstag)  
**Zeit:** 14:00 – 16:00 Uhr (3x2 Lektionen)  
**Kursleitung:** Herby Züger  
**Kosten:** Fr. 150.—

**Kurs – Nummer:** 59.22 – **iPhone Vertiefungskurs**  
**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten:** 25.10./08.11./15.11.2022 (Dienstag)  
**Zeit:** 14:00 – 16:00 Uhr (3x2 Lektionen)  
**Kursleitung:** Herby Züger  
**Kosten:** Fr. 150.—

**Kurs – Nummer:** 60.22 – **Android Smartphone Grundkurs**  
**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten:** 02./09./16.09.2022 (Freitag)  
**Zeit:** 14:00 – 16:00 Uhr (3x2 Lektionen)  
**Kursleitung:** Theo Schmidhauser  
**Kosten:** Fr. 150.—

**Kurs – Nummer:** 61.22 – **Android Smartphone Vertiefungskurs**  
**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten:** 04./11.11.2022 (Freitag)  
**Zeit:** 14:00 – 16:00 Uhr (2x2 Lektionen)  
**Kursleitung:** Theo Schmidhauser  
**Kosten:** Fr. 100.—



## Computerkurse

Voraussetzungen für alle Computerkurse oder –Workshops:  
Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit!

### PC-Grundkurs – Einstieg in die Computerwelt

Der Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. Sie lernen den Arbeitsplatz einzurichten, die Daten sinnvoll abzulegen und Hilfsmittel optimal einzusetzen. Ausserdem erhalten Sie einen ersten Einblick in die Vielfalt des Internets.

Kurs – Nummer: 62.22 - Grundkurs Betriebssystem Windows 10  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Daten: 19.08./26.08./02.09./09.09./16.09.2022 (Freitag)  
Zeit: 9:00 – 11:00 Uhr (5x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 300.— + Unterlagen Fr. 25.—

Kurs – Nummer: 63.22 - Grundkurs Betriebssystem Windows 11   
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Daten: 28.10./04.11./11.11./18.11./25.11.2022 (Freitag)  
Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr (5x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 300.— + Unterlagen Fr. 25.—

## Computer – Workshops

### Excel – einfache Tabellen erstellen

In diesem Kurs lernen Sie die Welt von Excel kennen. Sie erstellen einfache Excel-Tabellen und machen sich mit deren Umgang vertraut. 

Kurs – Nummer: 64.22  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Daten: 23.09./30.09./07.10.2022 (Freitag)  
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr (3x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 200.—



## Datenablage leicht gemacht



Haben Sie die Übersicht verloren, wo Ihre Fotos oder Dokumente abgespeichert sind? In diesem Workshop lernen Sie, wie eine schnelle und unkomplizierte Datenablage funktioniert, so sparen Sie Zeit und Nerven!

**Kurs – Nummer:** 65.22  
**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten:** 02.12./09.12.2022 (Freitag)  
**Zeit:** 14.00 – 16.00 Uhr (2x2 Lektionen)  
**Kursleitung:** Theo Schmidhauser  
**Kosten:** Fr. 100.—

## PC aufräumen und entrümpeln



Wenn Ihr PC überladen und unübersichtlich geworden ist, sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Wir helfen Ihnen, wieder Übersicht im Daten-«Gnusch» zu erhalten.

**Kurs – Nummer:** 66.22  
**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten:** 17.08./31.08.2022 (Mittwoch, alle 2 Wochen)  
**Zeit:** 09.00 – 11.00 Uhr (2x2 Lektionen)  
**Kursleitung:** Theo Schmidhauser  
**Kosten:** Fr. 100.—

## Fotokalender erstellen



Verwandeln Sie Ihre Fotos in eine Erinnerung zum Anfassen! In diesem Workshop wird Schritt für Schritt gezeigt, wie Sie Ihren eigenen Fotokalender gestalten.

**Kurs – Nummer:** 67.22  
**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten:** 09.11./23.11.2022 (Mittwoch, alle 2 Wochen)  
**Zeit:** 09.00 – 11.00 Uhr (2x2 Lektionen)  
**Kursleitung:** Theo Schmidhauser  
**Kosten:** Fr. 100.—



## Kreatives

### Workshop Quilling (Papierstreifen drehen)



In diesem Workshop erlernen Sie die Grundkenntnisse vom Quilling und gestalten originelle Karten oder Dekorationsartikel.

**Kurs – Nummer:** 70.22  
**Datum:** 18.11.2022 (Freitag)  
**Zeit:** 08.30 – 11:30 Uhr (1x3 Lektionen)  
**Thema:** originelle Quilling-Karten gestalten



**Kurs – Nummer:** 71.22  
**Datum:** 18.11.2022 (Freitag)  
**Zeit:** 13.30 – 16:30 Uhr (1x3 Lektionen)  
**Thema:** Weihnächtliche Deko-Artikel und Tischdekoration kreieren

**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Kursleitung:** Wilma Hauser-Gubser  
**Ausrüstung:** Wenn vorhanden, bitte Bastelschere mitnehmen.  
**Kosten:** Fr. 40.—

### Workshop Kunst aus Kaffee-Kapseln



Gebrauchte Alu-Kaffee-Kapseln gehören ins Recycling! Oder man verarbeitet sie zu Schmuck, Schlüsselanhängern, Schutzengelchen oder Deko-Artikel. In diesem Workshop zeigt Ihnen Wilma Hauser, wie man die Kapseln kreativ wiederverwenden kann.

**Kurs – Nummer:** 72.22  
**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** 02.12.2022 (Freitag)  
**Zeit:** 08.30 – 11:30 Uhr (1x3 Lektionen)  
**Kursleitung:** Wilma Hauser-Gubser  
**Mitnehmen:** Wenn vorhanden Bastelschere, Flach- und Rundzange, Ahle, Gummihammer und kleines Konfi-Glas  
**Kosten:** Fr. 40.—

## «Fadentanz auf dem Klöppelbrett» - Weihnachtskugeln

Modernes Glas verbunden mit edler Spitze ergibt ein besonderes Kunstwerk, das nicht an jedem Weihnachtsbaum hängt. Der Kurs eignet sich für Anfänger wie auch für Könnler, die gerne ins alte und faszinierende Handwerk «Klöppeln» eintauchen möchten.



Kurs – Nummer:	73.22
Ort:	Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum:	09.12./16.12.2022 (Freitag)
Zeit:	09.00 – 12.00 Uhr (2x3 Lektionen)
Kursleitung:	Sandra Würigler
Kosten:	Fr. 80.— zuzüglich Kleinmaterialkosten Fr. 10.—
Mitzunehmen:	Schere und Stecknadeln

## Freies Malen – Acryl



Frei nach Ihrer Fantasie und Experimentierfreude gestalten und malen Sie Ihr eigenes Bild. Pia Stephenson hilft Ihnen, Ihre eigenen Ideen und Vorstellungen kreativ umzusetzen.

Kurs – Nummer:	74.22
Ort:	Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten:	09.8./16.8.2022 (Dienstag)
Zeit:	14:00 – 17:00 Uhr (2x3 Lektionen)
Kursleitung:	Pia Stephenson
Kosten:	Fr. 80.— zuzüglich Kleinmaterialkosten 20.—

## Weihnachtsmarkt Rapperswil



Eingebettet in die mittelalterliche Altstadt verzaubert der Markt mit seinem weihnachtlichen Ambiente. An den über 200 Marktständen finden Sie passende Weihnachtsgeschenke für Gross und Klein. Je nach Wetter wird der Besuch in Rapperswil mit einem gemütlichen Spaziergang am See entlang abgerundet.

Kurs – Nummer:	83.22
Treffpunkt:	am Nachmittag (Details werden noch mitgeteilt)
Datum:	08.12.2022 (Donnerstag)
Kursleitung:	Maja Landolt

## Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile

Lernen Sie die App «SBB Mobile» kennen: Fahrplan abfragen und verschiedene Billette kaufen. So wird Ihr Smartphone oder Tablet zum praktischen Reisebegleiter. Zusätzlich können Sie von Sparbilletten/-tageskarten profitieren. Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der Bedienung Ihres Smartphones/Tabletts vertraut sind und «SBB Mobile» installiert ist (mit SwissPass-Login). Sie erhalten eine Anleitung vor Kursbeginn.

<b>Kurs – Nummer:</b>	42.22
<b>Ort:</b>	Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
<b>Datum:</b>	22.09.2022 (Donnerstag)
<b>Zeit:</b>	14.00 – 16.00 Uhr (1x2 Lektionen)
<b>Kursleitung:</b>	rundum mobil GmbH
<b>Kosten:</b>	kostenlos
<b>Anmeldung:</b>	erforderlich bei Pro Senectute Glarus



## Kulinarisches

### Ernährungs-Workshop «Gesundes Essen»



Die Ernährungsberaterin Bettina Dürst vermittelt viel Wissenswertes über die Ernährung und steht Rede und Antwort zu all Ihren Fragen rund um dieses interessante Thema. Ein interaktiver und lebendiger Workshop für alle Seniorinnen und Senioren!

<b>Kurs – Nummer:</b>	77.22
<b>Ort:</b>	Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
<b>Datum:</b>	28.10.2022 (Freitag)
<b>Zeit:</b>	13.30 – 16.30 Uhr (1x3 Lektionen)
<b>Kursleitung:</b>	Bettina Dürst (Ernährungsberaterin SVDE)
<b>Kosten:</b>	Fr. 35.—



## Backkurs

Wer nicht nur gerne backt, sondern auch gerne lacht, ist hier genau richtig! Verschiedene Köstlichkeiten werden zusammen kreiert und gebacken. Der feine Duft von frisch Gebackenem wie zuhause weckt schöne Erinnerungen.

**Kurs – Nummer:** 17.22  
**Ort:** Küche Schulhaus Linthal  
**Datum:** 19.10.2022 (Mittwoch)  
**Zeit:** 13:30 Uhr – 17:00 Uhr  
**Kursleitung:** Guido Rusterholz, alt Bäckermeister  
**Kosten:** Fr. 25.— (inkl. Getränke)



## Kochkurs

Kochen ist Chefsache. Unter der Leitung von unserem Geschäftsleiter Peter Zimmermann kochen Sie gemeinsam ein 4-Gang Menü zu einem bestimmten Thema, welches Sie dann gemütlich zusammen geniessen und ein feines Glas Wein trinken.

**Kurs – Nummer:** 75.22  
**Datum:** 16.11.2022 (Mittwoch)

**Kurs – Nummer:** 76.22  
**Datum:** 30.11.2022 (Mittwoch)

**Ort:** Küche Schulhaus Linthal  
**Zeit:** 16.00 Uhr – 21.00 Uhr  
**Kursleitung:** Peter Zimmermann  
**Kosten:** Fr. 35.— (inkl. Getränke)



## Schnupperkurs Golf

Golfinteressierte sind herzlich eingeladen, diesen Schnupperkurs zu besuchen. Geniessen Sie die Bewegung in der Natur - vor Ihrer Haustüre! Die beliebte Sportart kann z.B. in Engi auf dem Kurzplatz und in Nidfurn/Haslen auf der Driving Range ausgeübt werden.

**Kurs – Nummer:** 296.22  
**Datum:** 26.08.2022 (Freitag)

**Kurs – Nummer:** 297.22  
**Datum:** 16.09.2022 (Freitag)

**Ort:** Golfplatz Engi  
**Zeit:** 11.00 – ca. 13.30 Uhr  
**Kursleitung:** Golf Glarnerland  
**Kosten:** Fr. 50.—



## Impuls-Workshop Biografie schreiben

Ihre Lebensgeschichte ist ein Geschenk, sie ist etwas Einzigartiges, etwas Bleibendes, das Sie unvergessen macht. Fassen Sie sie in Worte! In diesem Impuls-Workshop erfahren Sie, worauf es ankommt - methodisch, theoretisch und praktisch.

**Kurs – Nummer:** 78.22  
**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** 04.11.2022 (Freitag)  
**Zeit:** 9.00 - 12.00 Uhr (1x3 Lektionen)  
**Kursleitung:** Susanne Steier-Böhmer  
Texterin und Geschäftsleiterin imDialog  
**Mitzunehmen:** Block, Kugelschreiber und farbige Fineliner oder Filzstifte  
**Kosten:** Fr. 90.—



## Pilzexkursion

Auf dieser kleinen Wanderung werden viele Informationen rund um das Thema «Pilze sammeln» vermittelt, wie Grundbegriffe der Pilzkunde, Pilzbestimmung, Merkmale und Tipps und Tricks fürs Sammeln.

<b>Kurs – Nummer:</b>	79.22
<b>Treffpunkt</b>	wird noch bekannt gegeben
<b>Datum:</b>	01.09.2022 (Donnerstag) Verschiebungsdatum 08.09.2022
<b>Zeit:</b>	09:30 – ca. 15.00 Uhr
<b>Verpflegung:</b>	Das Mittagessen wird von Pro Senectute organisiert
<b>Ausrüstung:</b>	gutes Schuhwerk, Regenschutz, Sackmesser, Wanderstöcke, Getränke für den persönlichen Bedarf und wenn vorhanden ein Körbchen
<b>Kursleitung:</b>	Verein für Pilzkunde Glarnerland
<b>Kosten:</b>	Fr. 35.00 (inkl. Mittagessen)



## Informationsveranstaltung zum Thema Neues Erbrecht



Erfahren Sie in einem interessanten Austausch, welche Auswirkungen das neue Erbrecht auf das Testament und den Erbvertrag hat.

<b>Ort:</b>	Gesellschaftshaus in Ennenda
<b>Datum:</b>	21.09.2022 (Mittwoch)
<b>Zeit:</b>	19.30 Uhr
<b>Moderation:</b>	Peter Zimmermann, Pro Senectute Glarus
<b>Fachreferenten:</b>	Vreni Hürlimann, lic. iur. Rechtsanwältin & Notarin Lukas Vidoni, Rechtsanwalt & Notar
<b>Kosten:</b>	freier Eintritt
<b>Anmeldung:</b>	keine Anmeldung nötig



## Informationsveranstaltung zum Thema Erben/Schenken/Ergänzungsleistungen

Die Erfahrungen von Pro Senectute Glarus zeigen, dass es lohnenswert ist, sich diese Fragen rechtzeitig zu stellen und Antworten darauf zu suchen. Erfahren Sie viel Wissenswertes und Neues zu diesen wichtigen Themen, um die richtigen Entscheidungen treffen zu können.

**Kurs – Nummer:** 82.22  
**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** 11.10.2022 (Dienstag)  
**Zeit:** 14.00 – 16.30 Uhr (1x3 Lektionen)  
**Kursleitung:** Dr. Philipp Kupper GLKB, Lukas Graber PSO GL  
**Kosten:** Fr. 15.—

## Workshops Patientenverfügung erstellen

Mit einer Patientenverfügung bestimmen Sie selbst, wie Sie medizinisch behandelt und gepflegt werden wollen, falls Sie urteilsunfähig werden. Im Workshop erklären und erstellen wir eine Patientenverfügung und beantworten Ihre Fragen rund um dieses wichtige Dokument.

**Kurs – Nummer:** 80.22  
**Datum:** 22.09.2022 (Donnerstag)  
**Zeit:** 09.00 – 11.00 Uhr (1x2 Lektionen)

**Kurs – Nummer:** 81.22  
**Datum:** 10.11.2022 (Donnerstag)  
**Zeit:** 09.00 – 11.00 Uhr (1x2 Lektionen)

**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Kursleitung:** Peter Zimmerman und Sabine Steinmann (KOGÉ)  
**Kosten:** Fr. 30.—



## Sport und Bewegung

### Veloprogramm E-Bike



Sich regelmässig zu bewegen ist gut für den Kreislauf und die Fitness. In der freien Natur aktiv zu sein erfreut auch die Sinne. Geniessen Sie die frische Luft und die Kontakte innerhalb der Gruppe.

Voraussetzungen für alle Touren sind: Helmtragepflicht, sicheres Velofahren, genügend Ausdauer, Freude am Velofahren in einer Gruppe.

1. Tour	«Von Näfels nach Walenstadt»	
Datum:	03.08.2022 (Mittwoch)	Kurs-Nr. 283.22
2. Tour	«Von Niederurnen nach Lachen»	
Datum:	07.09.2022 (Mittwoch)	Kurs-Nr. 284.22
3. Tour	«Durchs St. Galler Rheintal»	
Datum:	05.10.2022 (Mittwoch)	Kurs-Nr. 285.22
Leitung:	Christa und Robert Bleisch und Emmi Elmer	

### Wanderungen



#### Rundwanderung Linthal / Hotel Tödi

Kurs – Nummer:	272.22	
Datum:	17.08.2022 (Donnerstag) / Verschiebedatum:	24.08.2022
Kursleitung:	Trudi und Walter Grosschedl	
Treffpunkt:	08.46 Uhr Zug ab Glarus / 09.20 Uhr Bahnhof Linthal	

#### Random Appenzöli

Kurs – Nummer:	273.22	
Datum:	23.09.2022 (Freitag)	
Kursleitung:	Thomas Heer	



#### Wanderung auf den Bachtel

Kurs – Nummer:	274.22	
Datum:	21.10.2022 (Freitag)	
Kursleitung:	Thomas Heer	

Details zu allen Wanderungen sind auf der Geschäftsstelle erhältlich.

## Qi – Gong – heisst «Übung der Lebensenergie»

Einfache und harmonische Bewegungsabläufe und bewusste Atmung lösen Energieblockaden und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training kräftigt den Körper, stabilisiert das Gleichgewicht und steigert die Konzentrationsfähigkeit.

**Ort:** Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Kursleitung:** Gabi Dreier  
**Kosten:** Fr. 150.— pro Quartal  
**Lektionen:** Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr Kurs – Nummer: 264.22  
Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr Kurs – Nummer: 265.22

## Everdance – Tanzen für die Generation 60+

Einfache Tanzschritte zu Cha Cha Cha, Samba oder auch langsamen Walzer. Und das besondere daran: es braucht keinen Tanzpartner. Bewegung zur Musik macht Spass und baut körperliche Blockaden ab.

**Lektionen:** jeweils am Montag, Klosterturnhalle Näfels  
**Kurs – Nummer:** 252.22

**Lektionen:** jeweils am Dienstag, Saal Fridolinsheim Glarus  
**Kurs – Nummer:** 256.22

**Zeit:** 10:00 – 11:00 Uhr  
**Kursleitung:** Susanne Kummer, dipl. Tanzlehrerin  
**Kosten:** 8. — /pro Lektion (gratis Schnupperlektion)

## Kreis- und Gruppentänze

Bewegung in lockerer, geselliger Atmosphäre zu internationalen Volkstänzen. Diese Kreistänze fördern die Konzentration, mit eher sanfter Bewegung unterstützt das Tanzen die Balance des ganzen Körpers.

**Lektionen:** 1 x monatlich dienstags, Saal Fridolinsheim Glarus  
**Kurs – Nummer:** 259.22  
**Zeit:** 14:00 – 15:45 Uhr  
**Kursleitung:** Franziska Popp  
**Kosten:** Fr. 35.— pro Halbjahr (gratis Schnupperlektion)

## Aqua-Fitness – Spass am Nass



Mit Aqua-Fitness trainieren Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, ein ideales Ganzkörpertraining und sehr gelenkschonend.

**Lektionen:** Montag, lintharena SGU Näfels, 12.15 – 13.00 Uhr  
**Kurs – Nummer:** 243.22  
**Kursleitung:** Brigitta Schmid  
**Kosten:** Badeintritt + Fr. 4. —

**Lektionen** Mittwoch, Hallenbad Gründli Glarus  
13.30 – 14.15 Uhr / 14.15 – 15.00 Uhr  
**Kurs – Nummer:** 241.22 / 242.22  
**Kursleitung:** Elisabeth Michel und Gabi Dreier  
**Kosten:** Fr. 5. — (inkl. Badeintritt)

**Ihre Anmeldung für unsere Kurse nehmen wir jederzeit gerne entgegen.**

**Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite [www.gl.prosenectute.ch](http://www.gl.prosenectute.ch) oder auf unserer Geschäftsstelle.**

**Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus  
Tel. 055 645 60 20, [info@gl.prosenectute.ch](mailto:info@gl.prosenectute.ch)**

**Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der**



**Glarner  
Kantonalbank**

Übungen zur Stärkung von Gleichgewicht, Koordination und Muskulatur sowie Spiel und Spass. Wir sind stolz auf unsere Turngruppen im ganzen Kanton:

<b>Bilten:</b>	<b>Donnerstag 15.30 – 16.30 (Frauen)</b> <b>Leitung: Agnes Gerber, Fränzi Popp</b>
<b>Mollis:</b>	<b>Auf Anfrage (Männer)</b>
<b>Mollis:</b>	<b>Montag 16.00 – 17.00 (Frauen)</b> <b>Leitung: Silvia Schiesser</b>
<b>Näfels:</b>	<b>Dienstag 09.30-10.30 (Frauen)</b> <b>Leitung: Silvia Schiesser</b>
<b>Niederurnen:</b>	<b>Montag 16.15 – 17.15 (Frauen)</b> <b>Leitung: Sabrina Seliner, Melanie Oberholzer</b>
<b>Niederurnen:</b>	<b>Montag 18.15 – 19.15 (Männer)</b> <b>Leitung: Walter Seliner, Hanspeter Rhyner</b>
<b>Ennenda</b>	<b>Donnerstag 16.30 – 17.30 (Frauen)</b> <b>Leitung: Trix Tschudi</b>
<b>Ennenda</b>	<b>Freitag 16.30 – 17.30 (Männer)</b> <b>Leitung: Hansruedi Höfli</b>
<b>Glarus</b>	<b>Mittwoch 13.30 – 14.30 (Frauen)</b> <b>Leitung: Vreni Lutz, Claudia Meier</b>
<b>Glarus</b>	<b>Mittwoch 14.30 – 15.30 (Männer)</b> <b>Leitung: Vreni Lutz, Claudia Meier</b>
<b>Braunwald</b>	<b>Montag 15.00 – 16.00 (gemischt)</b> <b>Leitung: Päuli Rinderer/Anni Schuler</b>
<b>Linthal</b>	<b>Mittwoch 13.30 – 14.30 (Frauen)</b> <b>Leitung: Trudi Grosschedl</b>
<b>Hätzingen</b>	<b>Dienstag 15.30 – 16.30 (gemischt)</b> <b>Leitung: Erika Schwab</b>
<b>Matt</b>	<b>Freitag 09.15 – 10.15 (gemischt)</b> <b>Leitung: Karin Schuler</b>
<b>Mitlödi</b>	<b>Donnerstag 17.00 – 18.00 (Frauen)</b> <b>Leitung: Ina Haus</b>
<b>Rüti</b>	<b>Montag 16.00 – 17.00 (gemischt)</b> <b>Leitung: Ina Haus</b>
<b>Schwanden</b>	<b>Montag 17.00 – 18.00 (Frauen)</b> <b>Leitung: Marlene Zweifel</b>
<b>Schwändi</b>	<b>Auf Anfrage (gemischt)</b>
<b>Sool</b>	<b>Montag 17.00 – 18.00 (gemischt)</b> <b>Leitung: Brigitta Schmid</b>

# Theater-Nachmittag: Die Seniorenbühne Zürich spielt im Fridolinsheim in Glarus "Pension Hartmann"



Komödie von Maya Gmür

Bearbeitung und Regie durch Rita Kälin

Donnerstag, 03. November 2022, 14.30 Uhr

Freitag, 04. November 2022, 14.30 Uhr

In der kleinen Pension von Frau Hartmann leben fünf Untermieterinnen. Die Damen sind ganz unterschiedlicher Natur. Frau Sommer macht Hüte, Frau Frech ist Yoga-Lehrerin, Frau Matter Sängerin, Frau Egger lebt in Scheidung, Frau Amsler ist etwas verwirrt. In diesem Haufen verrückter Hühner zieht nun Lehrer Hasler ein. Er ist ab jetzt der Hahn im Korb.

Frau Hartmann macht sehr viel für ihre Pensionäre, was viel zu wenig geschätzt wird. Nun fährt sie für drei Wochen zur Kur. In dieser Zeit springt ihre Schwester Nora in der Pension ein. Ab jetzt weht ein ganz anderer Wind im Haus.

Eintritt frei /Kollekte

Sitzplatzreservation unerlässlich!

Ab dem 10. Oktober nehmen wir gerne Ihre Reservation entgegen!

Katholische Kirchgemeinde  
Glarus-Riedern-Ennenda

Hatt-Bucher Stiftung



gemeinde glarus   
einzigartig vielseitig.

 Glarner  
Kantonalbank

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER