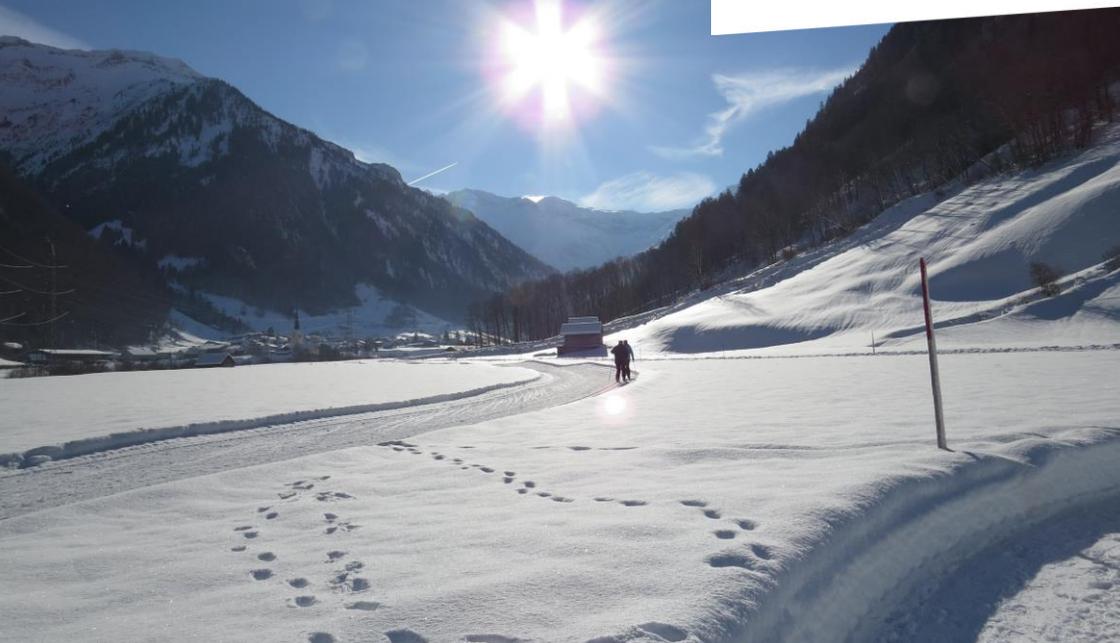


**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Winterlandschaft Matt

# Freizeit- und Kursprogramm

## 1. Halbjahr 2024

**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 / www.gl.prosenectute.ch

# Allgemeine Bedingungen

- Anmeldung:** Gerne per Telefon, E-Mail oder online. Anmeldefrist bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn. **Ihre Anmeldung ist verbindlich. Keine Rückerstattung bei kurzfristiger Abmeldung oder Nichterscheinen.**
- Durchführung und Annullation:** Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Bei ungenügender Teilnehmerzahl können Kurse verschoben, zusammengelegt oder abgesagt werden. Eine entsprechende Information erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.
- Kursgeld:** Die Kurskosten werden im Voraus in Rechnung gestellt. Diese ist gleichzeitig die Kursbestätigung. Zusatzkosten wie Lehrmittel, Material, Reise o.ä. sind, sofern nicht explizit aufgeführt, 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:** Unsere Kurse werden in Kleingruppen durchgeführt.
- Versicherung:** Bei unseren Angeboten ist die Versicherung Sache der Teilnehmenden. Ein Haftungsanspruch gegenüber der Kursleitung oder Pro Senectute Glarus ist ausgeschlossen.
- Kursauswertung:** Zwecks Qualitätskontrolle können mittels Fragebogen Kursauswertungen durchgeführt werden. Danke für Ihre Mithilfe.
- Datenschutz:** Wir halten die geltenden Datenschutzrechte ein. Ihre Personendaten werden ausschliesslich für den internen Gebrauch verwendet und weder verkauft noch weitergegeben.
- Subventionierte Kurse:**  Diese gekennzeichneten Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

# Unsere Sprach-Angebote

## 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 Kurse in den verschiedenen Levels stattfinden.  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstrasse 2, Glarus  
Kosten: Fr. 17.50 pro Lektion, Abrechnung erfolgt quartalsweise  
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 Kurse in den verschiedenen Levels stattfinden.  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstrasse 2, Glarus  
Kosten: Fr. 17.50 pro Lektion, Abrechnung erfolgt quartalsweise  
Leitung: Jacqueline Fischli

## Französisch



Bei genügend Anmeldungen starten wir gerne einen Anfänger- oder Auffrischkurs der «Sprache der Liebe».

**“ Die Sprache ist der Schlüssel zur Welt.“**

Ludwig Wittgenstein

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der



# Kulturelles

## Gedankenaustausch

**Jeweils am letzten Donnerstag des Monats** wird in einer kleinen Gruppe und in ungezwungener Atmosphäre ein Thema diskutiert, welches interessiert und beschäftigt. Ein offener Dialog für jedermann. Neue Gesichter sind herzlich willkommen!

Kurs – Nummer: 27.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten: 25.01./29.02./28.03./25.04./30.05./27.06.2024**  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr  
Leitung: Felix Gianoli  
Kosten: unentgeltlich (keine Anmeldung nötig)

## Senioren- und PC-Treff

**Jeden Mittwoch-Nachmittag** von 14:00-16:30 Uhr treffen sich Menschen mit Lebenserfahrung zu einem Kaffee oder einer gemütlichen Runde mit Spiel & Spass. Der Treff findet auch während den Sommerferien statt.



Zudem nimmt sich unser Computer-Spezialist Theo Schmidhauser **jeden zweiten Mittwoch** den Anwenderproblemen mit Ihrem Laptop oder Tablet an:

**10.01./24.01./07.02./21.02./06.03./20.03./17.04./01.05./15.05./29.05./12.06. und 26.06.2024**

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



## Stubete

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

Ort: Chilcheträff Ennenda (Untergeschoss Gesellschaftshaus)  
**Daten: 12.03./09.04./14.05./11.06.2024 (Dienstag)**  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr  
Leitung: «Örgeli-Frauen»  
Kosten: unentgeltlich (keine Anmeldung nötig)



# Android Smartphone/iPhone



Für diese Kurse bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit geladenem Akku mit.

## App-Workshop

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



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

Daten: **16.01./30.01./13.02./27.02./12.03./26.03./09.04./23.04./14.05./28.05. und 11.06.2024 (Dienstag)**

Zeit/Ablauf: 13:30 – 14:30 Uhr **Gruppe iPhone** Nr. 16.24  
15:00 – 16:00 Uhr **Gruppe Android** Nr. 17.24

Dauer: je 1 Stunde

Konzentriertes Arbeiten, anschliessend lockerer Erfahrungsaustausch bei einer Erfrischung.

Leitungs-Team: Heidi Eicher, Jürg Irman, Käthi Müller, Emanuel Wohlwend und Daniel Dobler

Kosten: freiwilliger Unkostenbeitrag (keine Anmeldung nötig)

## Fahrplanabfrage und Billettkauf mit «SBB Mobile»

Im 2-stündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App einen Fahrplan abrufen oder ein Billett 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/Tablets vertraut sind und die App «SBB Mobile» installiert ist (mit SwissPass-Login). Eine Anleitung erhalten Sie vor Kursbeginn.



Kurs – Nummer: 14.24

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

Datum: **04.06.2024 (Dienstag)**

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)

Kursleitung: rundum mobil GmbH

Kosten: unentgeltlich

Anmeldung: erforderlich bei Pro Senectute Glarus (beschränkte Platzzahl)

## Smartphone und iPhone-Kurse



Für diese Kurse bringen Sie Ihr eigenes Handy mit geladenem Akku mit.

Kurs – Nummer: 1.24 – **iPhone Grundkurs**  
**Daten:** 05.02./12.02./19.02.2024 (Montag)  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (3x2 Lektionen)  
Kursleitung: Hans Schuppli

Kurs – Nummer: 2.24 – **Android Grundkurs**  
**Daten:** 23.02./01.03./08.03.2024 (Freitag)  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (3x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser

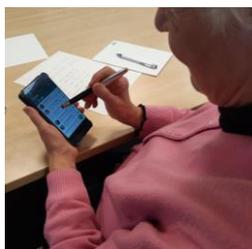
Kurs – Nummer: 3.24 – **iPhone Vertiefungskurs**  
**Daten:** 15.04./22.04.2024 (Montag)  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (2x2 Lektionen)  
Kursleitung: Hans Schuppli

Kurs – Nummer: 4.24 – **Android Vertiefungskurs**  
**Daten:** 17.05./24.05.2024 (Freitag)  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (2x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser

Kurs – Nummer: 5.24 – **iPhone Grundkurs**  
**Daten:** 10.06./17.06./24.06.2024 (Montag)  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (3x2 Lektionen)  
Kursleitung: Hans Schuppli

Kosten: Fr. 150.- Grundkurs à 3x2 Lektionen  
Fr. 100.- Vertiefungskurs à 2x2 Lektionen

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



# Computerkurse



Für diese Kurse bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mit.



## PC-Sicherheit von A bis Z

Ist Ihr Computer ausreichend geschützt und ist Ihr Antiviren-Programm wirksam und aktuell? In diesem Kurs wird vermittelt, wie Sie Ihr Gerät gezielt und effizient schützen können.

Kurs – Nummer: 6.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten: 10.01./17.01.2024 (Mittwoch)**  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (2x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 100.—

## Kaufen und Verkaufen im Internet

Möchten Sie online ein Produkt erwerben oder Gegenstände verkaufen? In diesem Kurs lernen Sie, wie es geht und wie Sie böse und teure Überraschungen vermeiden.

Kurs – Nummer: 7.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum: 24.01.2024 (Mittwoch)**  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 50.—



## PC-Grundkurs Betriebssystem Windows 11

Der Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. Sie lernen den Arbeitsplatz einzurichten, Daten abzulegen und Hilfsmittel optimal einzusetzen.

Kurs – Nummer: 8.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten: 23.02./01.03./08.03./15.03./22.03.2024 (Freitag)**  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (5x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 300.— zuzüglich Unterlagen Fr. 25.—



## Alles rund ums E-Banking

Erfahren Sie, wie E-Banking funktioniert, welche Vorteile es mit sich bringt und wie Sie sich im digitalen Bankumfeld zurechtfinden. Themen wie E-Rechnungen, online Überweisungen, QR-Codes oder Twint werden behandelt und diskutiert.



Kurs – Nummer: 9.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum: 06.03.2024 (Mittwoch)**  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 50.—

## Viren, Malware und Cyberkriminalität

Wie fängt sich mein Laptop Viren ein, was ist Malware und was versteht man unter Cyberkriminalität? Der Kurs klärt auf und zeigt, wie Sie Ihr Gerät schützen können.



Kurs – Nummer: 10.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum: 17.04.2024 (Mittwoch)**  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 50.—

## PC aufräumen und entrümpeln

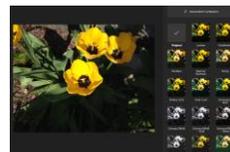
Welche Programme benötige ich auf meinem Computer, müssen alle Daten gespeichert und aufbewahrt werden? In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie die Leistung Ihres PCs optimieren können.



Kurs – Nummer: 11.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten: 17.05./24.05.2024 (Freitag)**  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (2x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 100.—

## Fotobearbeitung

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge für die Bildbearbeitung in Windows 11 kennen und wie der Transfer vom Handy auf den PC funktioniert.



Kurs – Nummer: 12.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten: 21.06./28.06.2024 (Freitag)**  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (2x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 100.—

## Elektronische Steuererklärung

Auf dem Portal etax.gl können Sie Ihre Steuererklärung im Kanton Glarus online ausfüllen und an die Steuerverwaltung senden. Im Workshop wird u.a. die Registration auf etax.gl, die generelle Bedienung und Fragen rund um die elektronische Steuererklärung aufgegriffen.



Anmeldung eTax.GL

E-Mail

Passwort

Kurs – Nummer: 13.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum: 07.02.2024 (Mittwoch)**  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: 25. —

### Steuerklärungsdienst durch Pro Senectute Glarus

Rentnerinnen und Rentner mit Wohnsitz im Kanton Glarus, welche unkomplizierte Vermögensstrukturen ohne fremd vermietete Liegenschaften haben können unseren Steuerklärungsdienst in Anspruch nehmen.

Unser kompetentes Team von freitägigen Mitarbeitenden, steht für unsere Organisation im Einsatz. Der moderate Tarif für das Ausfüllen ist abhängig vom Zeitaufwand und den finanziellen Verhältnissen der Klienten.



# Verschiedene Workshops & Veranstaltungen

## Patientenverfügung erstellen

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

Kurs – Nummer: 21.24

**Datum:** 25.03.2024 (Montag)

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)

Kurs – Nummer: 22.24

**Datum:** 23.05.2024 (Donnerstag)

Zeit: 18.30 – 20:30 Uhr (1x2 Lektionen)

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

Kursleitung: P. Zimmermann, ehem. Geschäftsleiter Pro Senectute Glarus  
Sabine Steinmann, Pflegefachfrau HF

Kosten: Fr. 30.—



## Informationsanlass Pensionierung

Es lohnt sich, die finanzielle Pensionsplanung frühzeitig anzugehen. Themen wie das 3-Säulen-Konzept, PK-Vorsorgeausweis interpretieren, Renten- oder Kapitalbezug, Absicherung der Hinterbliebenen oder Steueroptimierung stehen an diesem Nachmittag auf dem Programm.



Kurs – Nummer: 20.24

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

**Datum:** 11.03.2024 (Montag)

Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr (1x3 Lektionen)

Kursleitung: Fabio Autino, Glarner Kantonalbank

Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich, beschränkte Platzzahl

## Jodeln – die Sprache des Herzens

Hatten Sie schon immer Lust, das Jodeln auszuprobieren? Dann packen Sie jetzt die Gelegenheit: Mary Zahner führt Sie in die Kunst des Jodelns ein. In den drei Stunden lernen, üben und jodeln Sie zusammen und entdecken neue Facetten Ihrer Stimme!

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs – Nummer: 23.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** **01.02.2024 (Donnerstag)**  
Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr (1x3 Lektionen)  
Kursleitung: Mary Zahner, Jodellehrerin, Dirigentin Jodelklub Schänis, Chlytalchörli und Männerchor Linthal  
Kosten: Fr. 40.—



## Trockenfilzen

Wilma Hauser zeigt in diesen zwei individuellen Workshops, wie Sie durch das alte Handwerk des Filzens kleine Kunstwerke herstellen. Es sind keine Grundkenntnisse nötig.

Kurs – Nummer: 24.24  
**Datum:** **20.02.2024 (Dienstag)**  
Thema: Frühlingsujet trockenfilzen

Kurs – Nummer: 25.24  
**Datum:** **30.04.2024 (Dienstag)**  
Thema: Tiere trockenfilzen

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr (1x3 Lektionen)  
Kursleitung: Wilma Hauser  
Kosten: Fr. 15.— zuzüglich Materialkosten 25.—  
(2 Filznadeln mit Halter, Matte und 50g Filzwolle gemischt)



## Erste Hilfe im Alltag

In diesem Workshop werden wichtige Abläufe in einer Notsituation demonstriert und aufgefrischt. Er gibt Ihnen Sicherheit, in schwierigen Situationen richtig zu reagieren.

Kurs – Nummer: 26.24  
Ort: Feuerwehrlokal Buchholz, Glarus  
**Datum: 22.02.2024 (Donnerstag)**  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Rosmarie Hefti, Samariterverein Glarus-Riedern  
Kosten: Fr. 25.—



## Augentraining

Wie hängen die Augen mit unserem restlichen Körper zusammen? Wie können wir durch diese Verbindungen die Augen stärken? Welche Möglichkeiten bietet Augenentspannung und wie stärkt Augenmeditation unser Sehvermögen?

Kurs – Nummer: 30.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum: 05.03.2024 (Dienstag)**  
Zeit: 14:00 – 16:30 Uhr (1x3 Lektionen)  
Kursleitung: Barbara Lötscher, Dipl. Augentherapeutin & Dipl. Augencoach/Sehtrainerin SgA  
Kosten: Fr. 35.—



## Ernährung und Muskelgesundheit

Mit dem Älterwerden verändert sich unser Körper. Die Muskelmasse nimmt ab und der Energieumsatz ändert sich. In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie Sie mithilfe der richtigen Ernährung Ihre Muskelfunktionen unterstützen können.

Kurs – Nummer: 29.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum: 18.03.2024 (Montag)**  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Bettina Dürst, Ernährungsberaterin SVDE  
Kosten: Fr. 30.—



## Geselliger Backnachmittag

Wer nicht nur gerne backt, sondern auch gerne lacht, ist hier genau richtig! Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Köstlichkeiten kreiert, gebacken und genossen.



Kurs – Nummer: 40.24  
Ort: Küche Schulhaus Linthal  
**Datum: 13.03.2024 (Mittwoch)**

Kurs – Nummer: 41.24  
Ort: Küche Schulhaus Schnegg, Näfels  
**Datum: 27.03.2024 (Mittwoch)**

Kurs – Nummer: 42.24  
Ort: Küche Schulhaus Schwanden  
**Datum: 19.06.2024 (Mittwoch)**

Zeit: 13:30 Uhr – 17:00 Uhr  
Kursleitung: Guido Rusterholz, Bäcker-Konditor und Silvia Schiesser  
Kosten: Fr. 35.— (inkl. Getränke)

## Gleichgewichtstraining

Kraft und Gleichgewicht sind wichtig für einen sicheren Tritt und das Verhindern von Stürzen. Ein regelmässiges Training ist in jedem Alter sinnvoll und hilft, agil und stabil zu bleiben. Sabina Jacober Jucker zeigt Ihnen, wie's geht!



Kurs – Nummer: 31.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum: 19.03.2024 (Dienstag)**  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Sabina Jacober Jucker, Dipl. Physiotherapeutin FH  
Kosten: Fr. 35.—

## Ätherische Öle

Sie lernen, wie Alltags-Notfälle wie Kopfweg, Insektenstiche, Sonnenbrand oder Erkältungen mit ätherischen Ölen gelindert werden können und stellen Ihren persönlichen Roll-on her.



Kurs – Nummer: 43.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum: 22.03.2024 (Freitag)**  
Zeit: 13:30 – 17:00 Uhr (1x3 Lektionen)  
Kursleitung: Marlène Rast, Aromatherapeutin  
Kosten: Fr. 30.— (inkl. Material)

**NEU!**

## Klöppeln

Tauchen Sie ein in dieses alte und faszinierende Handwerk und stellen Sie Ihr eigenes Kunstwerk her. Der Fadentanz auf dem Klöppelbrett aktiviert Ihre Sinne und eignet sich für Anfänger und Könner.



Kurs – Nummer: 37.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten: 12.04./19.04.2024 (Freitag)**  
Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr (2x3 Lektionen)  
Kursleitung: Sandra Würgler  
Mitnehmen: Schere und Stecknadeln  
Kosten: Fr. 80.— zuzüglich Materialkosten 10.—

## Kräuterspaziergang – Heilkräfte aus der Natur

Unter der fachkundigen Leitung von Annelise Rechsteiner startet der Spaziergang in die nähere Umgebung. Unterwegs werden am Wegrand verschiedene Heilkräuter oder essbare Pflanzen vorgestellt.



Kurs – Nummer: 32.24  
Ort: Raum Glarus, genauer Ort wird noch bekannt gegeben  
**Datum: 28.05.2024 (Dienstag)**  
Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr  
Kursleitung: Annelise Rechsteiner, eidg. Dipl. Drogistin  
Kosten: Fr. 15.—

## Achtsames Malen

Zusammen mit Pia Stephenson wärmen Sie sich mit verschiedenen Einstimmungsübungen auf, um Ihre Kreativität zu erwecken. Entfalten Sie Ihren eigenen Stil auf verschiedenen Materialien wie z.B. Leinwand oder Papier.



Kurs – Nummer: 38.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten: 31.05./07.06.2024 (Freitag)**  
Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr (2x3 Lektionen)  
Kursleitung: Pia Stephenson, Kunst- und Maltherapeutin  
Kosten: Fr. 80.— zuzüglich Materialkosten 20.—

## Nachruf verfassen

Ein respektvoller Nachruf kann trösten, Anteilnahme ausdrücken und die Trauerarbeit unterstützen. Wir zeigen Ihnen, was einen mitfühlenden Text ausmacht, was in einem öffentlichen Nachruf festgehalten werden kann und was in einer persönlichen Gedenkrede stehen sollte.



Kurs – Nummer: 44.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum: 06.05.2024 (Montag)**  
Zeit: 14:00 – 16:30 Uhr (1x3 Lektionen)  
Kursleitung: Martin Beglinger, Journalist  
Kosten: 35. —

## Gesund zu Fuss

Unsere Füsse tragen uns durchs ganze Leben. Sie erfahren unter anderem, wie Sie sie richtig pflegen, wann der Gang zur Podologin angesagt ist, wie Sie Ihre Füsse durch Gymnastik stärken und welche Hilfsmittel zur Verfügung stehen. Fragen rund ums Thema Füsse werden beantwortet.



Kurs – Nummer: 39.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum: 18.06.2024 (Dienstag)**  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Renata Flepp, Podologin SPV  
Kosten: Fr. 30.—

## Verarbeitung von Heilpflanzen

Dieser Workshop zeigt auf, wie man Heilkräuter verwenden kann: Tinkturen, Salben, Tees, Insektenroller, Kräutersalz, Pulver und noch vieles mehr. Lassen Sie sich vom Fachwissen von Annelise Rechsteiner inspirieren!



Kurs – Nummer: 33.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum: 25.06.2024 (Dienstag)**  
Zeit: 13:30 – 16:00 Uhr (1x3 Lektionen)  
Kursleitung: Annelise Rechsteiner, eidg. Dipl. Drogistin  
Kosten: Fr. 25.— zuzüglich Materialkosten 10.—

# Sport und Bewegung

## Wintersport – Schneeschuhtouren

Auf leisen Sohlen wandern Sie durch die verschneite, stille Natur. Sie erholen sich vom Alltag, tanken Kraft und geniessen die winterliche Landschaft. Gleichzeitig wird die körperliche Fitness trainiert und das Immunsystem gestärkt.



Kurs – Nummer: 290.24  
**Datum: 24.01.24 (Mittwoch)**

Kurs – Nummer: 291.24  
**Datum: 21.02.24 (Mittwoch)**

Route & Ort: wird je nach aktuellen Schneeverhältnissen festgelegt  
Kursleitung: Maya Kobi Largo, Wanderleiterin mit eidg. Fachausweis  
Kosten: Fr. 20.—  
Ausrüstung: Schneeschuhe (können gemietet werden)  
Stöcke und der Witterung angepasste Kleidung

## Wintersport – Langlauf (Klassisch)

Der Kurs wird vom erfahrenen Langlaufleiter Max Huser geführt. Er vermittelt neben der Freude am Langlaufen auch die erforderliche Technik, um diesen tollen Sport geniessen zu können. Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene.

Kurs – Nummer: 292.24  
Ort: Langlaufloipe Tödtritt, Bahnhof Leuggelbach  
**Daten: 10.01./17.01./24.01. und 07.02.2024 (Mittwoch)**  
Zeit: 13:00 – 15:00 Uhr  
Kursleitung: Max Huser  
Kosten: Fr. 10.— pro Nachmittag ohne Langlaufpass  
Fr. 8.— pro Nachmittag mit Langlaufpass  
Ausrüstung: Langlaufskis/-Stöcke/-Schuhe  
Der Witterung angepasste Kleidung



## Tanzkaffee im Letz Näfels

Am SchmuDo findet zum ersten Mal das Tanzkaffee unter dem Motto «Fasnacht» statt. Das Angebot ist offen für alle Senioren und Seniorinnen, die gerne das Tanzbein schwingen, Musik hören oder einfach einen geselligen Nachmittag geniessen möchten.

Ort: Kaffee im Letz 19, Näfels  
Datum: **08.02.2024 (Donnerstag)**  
Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr (1x3 Lektionen)  
Kursleitung: Erika Vögeli  
Kosten: unentgeltlich (keine Anmeldung nötig)



## Wintersport – Curling, Schach auf dem Eis

Im Curling messen sich zwei Teams im Spiel mit Geschicklichkeit und Können. Ein Instruktor erklärt die Grundsätze des Curlings und Sie spielen bereits einen ersten Ernstkampf auf dem Eis. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs – Nummer: 293.24  
Ort: Curlinghalle, Buchholz 61, Glarus  
Datum: **09.02.2024 (Freitag)**  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr  
Kursleitung: Curling Club Glarus  
Kosten: Fr. 25 .—



## Informationsanlass Alpine Rettung

Was gehört zur guten Vorbereitung für einen Ausflug in die Berge? Wie wähle ich die richtige Tour für mich und wie reagiere ich bei einem Notfall? An diesem Nachmittag steht das richtige Verhalten in den Bergen im Fokus.

Kurs – Nummer: 36.24  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Datum: **16.04.2024 (Dienstag)**  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr  
Kursleitung: Fridolin Luchsinger, Rettungschef Alpine Rettung Glarnerland  
Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich, beschränkte Platzzahl



## Bogenschiessen

Der Bogensport bietet ein ausgewogenes Training für Körper und Geist. Rückenmuskulatur und Körperhaltung werden gestärkt, gleichzeitig werden Konzentration und Koordination trainiert. Keine Vorkenntnisse nötig.



|                |   |
|----------------|---|
| Kurs – Nummer: | 294.24  |
| Ort:           | Auf der Matt, Schwanden (bei Schlechtwetter in Hätzingen) |
| <b>Datum:</b>  | <b>31.05.2024 (Freitag)</b>                               |
| Zeit:          | 14:00 – 16:00 Uhr   |
| Kursleitung:   | Bogenschützenclub Glarnerland                             |
| Kosten:        | Fr. 25.—  |

## Bergvogel-Exkursion

Roland Meier teilt sein Fachwissen über unsere Bergvögel. Erleben Sie einen lehrreichen Tag an der frischen Elmer Bergluft. Gute Gesundheit und Grundkondition sind Voraussetzung.



|                |  |
|----------------|--|
| Kurs – Nummer: | 34.24  |
| Treffpunkt:    | Talstation Sportbahnen Elm                                 |
| <b>Datum:</b>  | <b>06.06.2024 (Donnerstag)</b>                             |
| Zeit:          | 09:00 – ca. 16:00 Uhr                                      |
| Ausrüstung:    | der Witterung angepasste Kleidung, Feldstecher             |
| Kursleitung:   | Roland Meier, Vogelexperte & Mitglied BirdLife Glarnerland |
| Kosten:        | Fr. 25.— (inkl. Znüni, exkl. ÖV-/Bahnbillette)             |

## Bienenlehrpfad – Glarner Bienenfreunde

Auf dem Bienenlehrpfad von Netstal Richtung Näfels erhalten Sie interessante Einblicke in die Lebensweise unserer Honigbienen. Themen wie Kommunikation, Lebensweise, Bienenprodukte aber auch Krankheiten werden behandelt.



|                |   |
|----------------|---|
| Kurs – Nummer: | 35.24   |
| Treffpunkt     | Bushaltestelle Wiggispark, bei Heizung Sauter, Netstal            |
| <b>Datum:</b>  | <b>18.06.2024 (Dienstag)</b>                                      |
| Zeit:          | 13:30 – 16:00 Uhr   |
| Kursleitung:   | Peter Klingebiel und Anna-Käthi Gäumann,<br>Glarner Bienenfreunde |
| Kosten:        | Fr. 15.—  |

## Wanderungen

- Kursleitung: Thomas Heer, esa-Wanderleiter  
Kosten: Fr. 4.— (vor Ort), ÖV-Tickets werden individuell gelöst  
Tageskarte Gemeinde frühzeitig bestellen (kein Gruppenbillett)  
Ausrüstung: gute Laufschuhe, Stöcke, dem Wetter angepasste Kleidung  
Informationen: weitere Details sind bei Pro Senectute Glarus erhältlich

### Winterwanderung von Arosa-Litzirüti nach Langwies

Nach einer gemütlichen Zugfahrt und einem stärkenden Kaffee geniessen Sie eine leichte Wanderung durch das wildromantische Schanfiggtal von Arosa zum Walserdörfli Litzirüti und am imposanten Eisenbahn-viadukt vorbei nach Langwies.



- Kurs – Nummer: 270.24  
**Datum:** 01.03.2024 (Freitag)  
Niveau:  leicht/ 70m Auf- und 500m Abstieg/ 8 km/  
Marschzeit ca. 2.5 Stunden

### Frühlingswanderung von Tenero über Locarno nach Ascona

Mit dem Zug geht es durch den Gotthard-Basistunnel, danach führt die leichte Wanderung auf dem Panoramaweg von Tenero am Ufer des Lago Maggiore entlang via Locarno nach Ascona.



- Kurs – Nummer: 271.24  
**Datum:** 03.05.2024 (Freitag)  
Niveau:  leicht/ flach/ 14 km/ Marschzeit ca. 3.5 Stunden

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

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

**Niemand muss aus finanziellen Gründen auf unsere Angebote verzichten.  
Bei Finanzierungsfragen sind wir gerne für Sie da.**



Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der



## Geführte E-Bike Touren



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



- Kursleitung: Christa und Robert Bleisch, Emmi Elmer, Sonja Breitenmoser & Ernst Trümpy  
Alle Leiter besitzen einen esa-Erwachsenensportleiter-Ausweis
- Kosten: Fr. 10.— (vor Ort), ÖV-Tickets werden individuell gelöst  
Bei einigen Routen fällt eine Transportgebühr von Fr. 30.— an.

### Einfahrtour von Näfels nach Lachen durch die Linthebene

Eine schöne Tour zu Saisonbeginn über Reichenburg, Siebnen, Altdorf, Lachen, Wangen, Benken, Schänis und zurück nach Näfels.

- Kurs - Nummer: 280.24  
**Datum: 17.04.2024 (Mittwoch)**  
Anforderung: leicht / 50km / 300 hm

### Am unteren Bodensee

Auf dieser Rundtour fahren Sie von Stein am Rhein über Steckborn und den Seerücken wieder zurück zum Ausgangspunkt.

- Kurs - Nummer: 281.24  
**Datum: 01.05.2024 (Mittwoch)**  
Anforderung: mittel / 50km / 600 hm

### Von Einsiedeln zum Aegerisee

Diese anspruchsvolle Rundtour führt von Einsiedeln über den Katzenstrick zum Aegerisee und via Sattel, Rothenturm und Biberbrugg zurück nach Einsiedeln.

- Kurs - Nummer: 282.24  
**Datum: 05.06.2024 (Mittwoch)**  
Anforderung: anspruchsvoll / 45km / 850 hm

## Qi Gong – Lebensenergie stärken

Qi Gong basiert auf der Wechselwirkung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe und bewusste Atmung lösen Energieblockaden, stärken das Immunsystem und festigen das Gleichgewicht.



Kurs – Nummer: 260.24 / 262.24

**Daten:** 10.01.-27.03.2024 / 24.04.-26.06.2024 (Mittwoch)

Zeit: 16:00 – 17:00 Uhr (11x 1 Lektion / 10x1 Lektion)

Kosten: Fr. 130.— pro Quartal

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

Kursleitung: Christine Meier, esa-Erwachsenensportleiterin

## Everdance®

Es werden ohne Partner einfache Schritte aus dem Paartanz gelernt und mit Körper- und Armbewegungen ergänzt. Die rhythmische Bewegung zur Musik macht Spass und baut körperliche Blockaden ab, gleichzeitig werden Muskeln gekräftigt und der Kreislauf angekurbelt.



Kurs – Nummer: 250.24 / 251.24

Ort: Klosterturnhalle Näfels

**Daten:** 08.01.-25.03.2024 / 15.04.-24.06.2024 (Montag)

Zeit: 09:30 – 10:30 Uhr (11x1 Lektion / 10x1 Lektion)

Kurs – Nummer: 254.24 / 255.24

Ort: Saal Fridolinsheim Glarus

**Daten:** 09.01.-26.03.2024 / 16.04.-25.06.2024 (Dienstag)

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr (11x1 Lektion / 11x1 Lektion)

Kursleitung: Susanne Kummer, dipl. Tanzlehrerin

Kosten: 8.— pro Lektion

### Bleiben Sie informiert

Etwa einmal pro Monat versenden wir einen Email-Newsletter mit den aktuellen Angeboten im Kurs- und Freizeitbereich der Pro Senectute Glarus. Melden Sie sich bequem über folgenden QR-Code an:



## Kreis- und Gruppentänze

Die leichten Bewegungen zu internationalen Volks- und Gruppentänzen halten das Herz jung und den Kreislauf in Schwung. Die Kreistänze fördern Konzentration, Beweglichkeit und Koordination und unterstützen die Körperbalance.



Kurs – Nummer: 258.24  
Ort: Saal Fridolinsheim Glarus  
**Daten: 30.01./27.02./26.03./30.04./28.05./25.06.2024**  
**(jeweils am letzten Dienstag des Monats)**  
Zeit: 14:00 – 15:45 Uhr (6x2 Lektionen)  
Kursleitung: Franziska Popp, zert. Tanzleiterin Kreis- und Gruppentanz  
Kosten: Fr. 35.— pro Halbjahr

## Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein ganzheitliches und gelenk-schonendes Körpertraining im Wasser, welches Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit fördert. Ein gutes Herz-Kreislauf-Training für jedes Alter.



Kurs – Nummer: 223.24  
Ort: lintharena SGU Näfels  
**Daten: 08.01.-25.03.2024 / 15.04.-24.06.2024 (Montag)**  
Zeit: 12:15 – 13:00 Uhr (11x1 Lektion / 10x1 Lektion)  
Kursleitung: Brigitta Schmid  
Kosten: Fr. 4.— exkl. Badeintritt pro Lektion

Kurs – Nummer: 221.24  
Ort: Hallenbad Gründli Glarus  
**Daten: 10.01.-27.03.2024 / 17.04.-26.06.2024 (Mittwoch)**  
Zeit: 13:30 – 14:15 Uhr (11x1 Lektion / 11x1 Lektion)  
Kursleitung: Elisabeth Michel, Patrick Stenzel  
Kosten: Fr. 5.— inkl. Badeintritt pro Lektion

Kurs – Nummer: 222.24  
Ort: Hallenbad Gründli Glarus  
**Daten: 10.01.-27.03.2024 / 17.04.-26.06.2024 (Mittwoch)**  
Zeit: 14:15 – 15:00 Uhr (11x1 Lektion / 11x1 Lektion)  
Kursleitung: Elisabeth Michel, Patrick Stenzel  
Kosten: Fr. 5.— inkl. Badeintritt pro Lektion

## Fit/Gym

Unter der Leitung von zertifizierten esa-Erwachsenensportleitenden werden Gymnastik-, Fitness- und Turnübungen gemacht und so Gleichgewicht, Koordination und Muskulatur auf spielerische Art und Weise trainiert.



Die Fit/Gym-Lektionen beginnen ab Woche 2 und dauern bis Ende Juni 2024. Sie finden wöchentlich statt (ausser während den Schulferien) und kosten Fr. 4. — pro Lektion.

Bilten: Donnerstag 16:00–17:00 (Frauen) / Leitung: A. Gerber, F. Popp, Chr. Meier

Braunwald: Montag 15:00–16:00 (gemischt) / Leitung: P. Rinderer, R. Misteli

Ennenda: Donnerstag 17:00–18:00 (Frauen) / Leitung: Trix Tschudi

Ennenda: Freitag 16:30–17:30 (Männer) / Leitung: Hansruedi Hösli

Glarus: Mittwoch 13:30–14:30 (Frauen) / Leitung: Vreni Lutz, Christine Meier

Glarus: Mittwoch 14:30–15:30 (Männer) / Leitung: Vreni Lutz, Christine Meier

Hätzingen: Dienstag 15:30–16:30 (gemischt) / Leitung: E. Schwab, B. Schmid

Linthal: Mittwoch 13:30–14:30 (Frauen) / Leitung: Ina Haus

Matt: Freitag 09:15–10:15 (gemischt) / Leitung: Karin Schuler

Mitlödi: Donnerstag 16:30–17:30 (Frauen) / Leitung: Ina Haus

Niederurnen: Montag 16:15–17:15 (Frauen) / Leitung: Sabrina Seliner

Niederurnen: Montag 18:15–19:15 (Männer) / Leitung: W. Seliner, Hp. Rhyner

Rüti: Dienstag 14:00–15:00 (gemischt) / Leitung: Ina Haus

Schwanden: Montag 17:00–18:00 (Frauen) / Leitung: Marlene Zweifel

### Unterstützen Sie unsere Arbeit

Pro Senectute Glarus setzt sich für ein selbstbestimmtes und lebenswertes Alter ohne existentielle Ängste ein. Ihre Spende hilft mit, die dazu notwendigen Angebote und Dienstleistungen wie beispielsweise unentgeltliche Beratung, Unterstützung im Alltag oder moderate Kurskosten anbieten zu können.

Ihre Spende wird ausschliesslich im Kanton Glarus eingesetzt.

IBAN: CH86 0900 0000 8700 1643 0 oder

Postkonto 87-1643-0



Ihre Spende  
in guten Händen.

# Ü60 TANZ-PARTY

mit dem Live-Orchester Evergreen Winterthur  
und den charmanten Gentleman-Tänzern von „Happy Bones“



**Donnerstag, 21. März 2024**

**Gesellschaftshaus, Ennenda**

Türöffnung um 13.30 Uhr

Tanz ab 13.45 Uhr

Eintritt Fr. 10.—

Am Donnerstag, 21. März musiziert das Live-Orchester Evergreen Winterthur am jährlichen Tanznachmittag im Gesellschaftshaus in Ennenda. «Es ist immer eine Freude, vor vollem Saal tanzbare Evergreens zu spielen, und schon bei den ersten Takten füllt sich die Tanzfläche.» Wieder dabei sind die Gentleman-Tänzer «Happy Bones» von OsteoSwiss.

Zur beliebten Veranstaltung sind auch tanzbegeisterte Gäste aus anderen Regionen der Schweiz herzlich willkommen!

«Tanzen ist nicht nur Balsam für die Seele, sondern auch ein Gleichgewichts-training, das hilft, Stürzen vorzubeugen und Knochenbrüche zu vermeiden.» *OsteoSwiss*



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



---

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