



Wanderung Urnernboden (Foto: Thomas Heer)


Freizeit- und Kursprogramm

2. Halbjahr 2024

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.

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 Auffrischungskurs der «Sprache der Liebe».

„Sprache ist für den Verstand mehr als Licht für das Auge.“

William Gibson

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der

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: 28.24

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

Daten: 25.07./29.08./26.09./31.10./28.11.2024

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, Tablet oder Smartphone an:

Daten PC-Treff: 14.08./28.08./11.09./25.09./23.10./06.11./20.11./04.12. und 18.12.2024

Ort: Dr. Joachim-Heerstrasse 2, Glarus

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Kosten: unentgeltlich (keine Anmeldung nötig)

Stubete

Immer am 2. Dienstag des Monats wird im «Chilcheträff» der ref. Kirchgemeinde Ennenda gesungen, musiziert und getanzt. Neue Mitsänger/-innen und Musikanten/-innen sind jederzeit willkommen.

Ort: Chilcheträff Ennenda (Untergeschoss Gesellschaftshaus)

Daten: 10.09./08.10./12.11./10.12.2024 (Dienstag)

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Stubete-Team & die «Örgeli-Frauen»

Kosten: unentgeltlich (keine Anmeldung nötig)

Android Smartphone/iPhone/Tablet



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

App-Workshop

Mit Spass in neue App-Welten eintauchen. Es wird jeweils eine bestimmte App erklärt, z.B. WhatsApp, Twint, Parkingpay, Wetter-App usw. Voraussetzung: eigenes, einsatzbereites Smartphone/Tablet mit Zugang zu AppStore/Google Play sowie gute Grundkenntnisse oder besuchter Handy-Grundkurs.

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

Daten: 03.09./24.09./08.10./22.10./05.11./19.11. und
03.12.2024 (Dienstag)

Zeit/Ablauf: 13:30 – 14:30 Uhr **Gruppe iPhone** Nr. 18.24
15:00 – 16:00 Uhr **Gruppe Android** Nr. 19.24

Dauer: je 1 Stunde

Konzentriertes Arbeiten, anschliessend lockerer Erfahrungsaustausch bei einer Erfrischung.

Leitungsteam: Heidi Eicher, Jürg Irman, Käthi Müller, Emanuel Wohlwend und Daniel Dobler

Kosten: freiwilliger Unkostenbeitrag (keine Anmeldung nötig)

SBB Mobile

Im 2-stündigen Kurs wird unter anderem gezeigt, wie Sie Billette mit dem Smartphone kaufen, die beste Reiseverbindung finden oder von Sparbilletten und Spartageskarten profitieren, die nur digital erhältlich sind. Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» installiert ist (mit SwissPass-Login). Eine Anleitung erhalten Sie vor Kursbeginn.

Kurs – Nummer: 15.24

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

Datum: 17.09.2024 (Dienstag)

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

Kursleitung: rundum mobil GmbH

Kosten: unentgeltlich

Anmeldung: erforderlich bei Pro Senectute Glarus (beschränkte Platzzahl)


Zeitung online lesen

NEU!

Wie lese ich die Zeitung auf dem Handy, Tablet oder Computer – und das schon am Vorabend? In diesem Workshop wird gezeigt, wie es geht und welche Vorteile das digitale Lesen Ihrer Somedia-Tageszeitung sonst noch mit sich bringt.

Kurs – Nummer: 83.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 18.11.2024 (Montag)
Zeit: 13:30 – 15:00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Nadine Bundi, Somedia Press AG
Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich

Smartphone und iPhone-Kurse

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

Kurs – Nummer: 72.24 – **iPhone Grundkurs**
Daten: 19.08./26.08./02.09.2024 (Montag)
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (3x2 Lektionen)
Kursleitung: Hans Schuppli

Kurs – Nummer: 73.24 – **Android Grundkurs**
Daten: 06.09./13.09./20.09.2024 (Freitag)
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (3x2 Lektionen)
Kursleitung: Theo Schmidhauser

Kurs – Nummer: 74.24 – **iPhone Vertiefungskurs**
Daten: 28.10./04.11.2024 (Montag)
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (2x2 Lektionen)
Kursleitung: Hans Schuppli

Kurs – Nummer: 75.24 – **Android Vertiefungskurs**
Daten: 08.11./15.11.2024 (Freitag)
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (2x2 Lektionen)
Kursleitung: Theo Schmidhauser

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Kosten: Fr. 150.00 Grundkurs à 3x2 Lektionen
Fr. 100.00 Vertiefungskurs à 2x2 Lektionen





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

Pass- und Kennwörter aufbewahren

NEU!

Schon wieder das Passwort vergessen? Mit einem strukturierten Verzeichnis und dem konsequenten Eintragen von Benutzernamen und Passwörtern können Sie dieses Problem lösen und den Zugriff auf Passwörter auch unterwegs sicherstellen.

Kurs – Nummer: 76.24

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

Datum: 14.08.2024 (Mittwoch)

Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)

Kursleitung: Theo Schmidhauser

Kosten: Fr. 50.00

PC aufräumen und entrümpeln

Wird Ihr PC immer langsamer? Wollten Sie schon lange einmal den Computer von lästigem Datenmüll befreien? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren PC langfristig fit und stets auf dem aktuellen Stand halten können.

Kurs – Nummer: 77.24

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

Daten: 28.08./11.09.2024 (Mittwoch)

Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (2x2 Lektionen)

Kursleitung: Theo Schmidhauser

Kosten: Fr. 100.00

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: 78.24

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

Daten: 06.09./13.09./20.09./27.09./04.10.2024 (Freitag)

Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (5x2 Lektionen)

Kursleitung: Theo Schmidhauser

Kosten: Fr. 300.00 zuzüglich Unterlagen Fr. 25.00

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: 79.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: **25.09.2024 (Mittwoch)**
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Theo Schmidhauser
Kosten: Fr. 50.00

Email Tipps und Tricks

NEU!

Dieser Kurs zeigt Ihnen unter anderem die wichtigsten Email-Einstellungen, zusätzliche Optionen wie Signatur, Adressbuch, Verteilerliste usw. oder wie Sie Ihre Emails von mehreren Orten abrufen können.

Kurs – Nummer: 80.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten: **08.11./15.11.2024 (Freitag)**
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (2x2 Lektionen)
Kursleitung: Theo Schmidhauser
Kosten: Fr. 100.00

Digitaler Nachlass regeln

NEU!

Was geschieht mit meinen digitalen Fussspuren? Wer erbt die Bilder, Videos und Dokumente in meiner Cloud? Was geschieht mit meinem Facebook-Account und dem E-Banking-Konto? Hier wird gezeigt, wie Sie Ihren digitalen Nachlass regeln.

Kurs – Nummer: 81.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: **20.11.2024 (Mittwoch)**
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Theo Schmidhauser
Kosten: Fr. 50.00

Datenablage leicht gemacht

Suchen Sie abgelegte Fotos oder ein Dokument, welches Sie auf Ihrem PC geschrieben haben? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Datenablage logisch organisieren, damit Sie sämtliche Unterlagen und Fotos im Nu wiederfinden. Das spart Zeit und Nerven.

Kurs – Nummer: 82.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten: 04.12./18.12.2024 (Mittwoch)
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (2x2 Lektionen)
Kursleitung: Theo Schmidhauser
Kosten: Fr. 100.00



Foto: Pro Senectute

Bleiben Sie informiert

Einmal pro Monat versenden wir einen Email-Newsletter mit den aktuellen Angeboten im Kurs- und Freizeitbereich der Pro Senectute Glarus. Senden Sie uns bei Interesse ein Email an info@gl.prosenectute.ch

Weitere Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie auf unserer Geschäftsstelle oder unter www.gl.prosenectute.ch



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

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: 84.24

Datum: 19.08.2024 (Montag)

Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)

Kurs – Nummer: 85.24

Datum: 29.11.2024 (Freitag)

Zeit: 14:00-16:00 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. 30.00



Prävention Betrüger-Tricks

Das Thema «Betrug» ist weiterhin hoch aktuell. Welche Formen gibt es, wie gehen die Täter vor, wie sollte man sich verhalten, welche Gefahren gibt es und was sollte man auf keinen Fall tun? Lassen Sie sich informieren, damit Sie richtig reagieren!

Kurs – Nummer: 89.24

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

Datum: 23.08.2024 (Freitag)

Zeit: 13:30 – 15:30 Uhr (1x2 Lektionen)

Kursleitung: Urs Schuler, Kantonspolizei Glarus

Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich, beschränkte Platzzahl

Info-Anlass Heimeintritt

NEU!

Was gilt es bei einem Heimeintritt zu bedenken, organisieren und regeln? Wie kann der Heimaufenthalt finanziert werden und wann sollte man sich anmelden? Diese und weitere Fragen werden von Fachpersonen der Sozialversicherungen Glarus sowie cura unita glarus beantwortet.

Kurs – Nummer: 86.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: **19.09.2024 (Donnerstag)**
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Thomas Allenspach, Sozialversicherungen Glarus
Kirstin Gerber, cura unita glarus
Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich, beschränkte Platzzahl

Info-Anlass Erben/Schenken

Unsere Erfahrungen zeigen, dass es lohnenswert ist, sich zu diesen Themen Fragen rechtzeitig zu stellen und Antworten zu suchen. So können Sie die richtigen Entscheidungen treffen.

Kurs – Nummer: 87.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: **03.10.2024 (Donnerstag)**
Zeit: 13:30 – 16:00 Uhr (1x3 Lektionen)
Kursleitung: Dr. Philip Kupper, Glarner Kantonalbank
Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich, beschränkte Platzzahl

Info-Anlass Ergänzungsleistungen

Sie erfahren, was Ergänzungsleistungen sind, wie sie berechnet werden, wer sie beziehen kann und wie sie beantragt werden. Ausserdem werden die Neuerungen aus der EL-Reform aufgezeigt. Auch für Personen geeignet, die bereits EL beziehen.

Kurs – Nummer: 88.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: **12.11.2024 (Dienstag)**
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Sozialversicherungen Glarus
Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich, beschränkte Platzzahl

Hundeleine knüpfen

Knüpfen Sie eine Leine für Ihren vierbeinigen Gefährten oder für ein Geschenk oder Mitbringsel. Wilma Hauser zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die farbigen Stränge zu einer trendigen Hundeleine knoten, schlaufen und knüpfen.

Kurs – Nummer: 90.24

Datum: 27.08.2024 (Dienstag)

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

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

Kursleitung: Wilma Hauser

Kosten: Fr. 40.00

NEU!

Mahjong-Spielnachmittag

Dieses interaktive und unterhaltsame Spiel ist in China und Japan äusserst beliebt. Es besteht aus 136 Steinen und wird mit vier Spielern gespielt. Es fördert nicht nur den Intellekt, sondern auch kreatives Denken und schnelles Reagieren.

Kurs – Nummer: 91.24

Datum: 30.08.2024 (Freitag)

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

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

Kursleitung: Aileen Aschwanden

Kosten: Fr. 5.00

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 und entdecken neue Facetten Ihrer Stimme! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs – Nummer: 92.24

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

Datum: 17.10.2024 (Donnerstag)

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

Kursleitung: Mary Zahner, Jodellehrerin, Dirigentin Jodelklub Schänis, Chlytalchörli und Männerchor Linthal

Kosten: Fr. 40.00

Pfiffig kochen mit Spass

Unter der Leitung von Peter Zimmermann kochen Sie gemeinsam ein köstliches Menü zum Thema «Ein Hauch vom Restaurant Kronenhalle», welches Sie dann in gemütlicher Runde und mit einem feinen Glas Wein geniessen.

Kurs – Nummer: 93.24
Ort: Küche Schulhaus Linthal
Datum: 23.10.2024 (Mittwoch)
Zeit: 16:00 Uhr – 21:00 Uhr
Kursleitung: Peter Zimmermann, gelernter Koch
Kosten: Fr. 35.00 (inkl. Getränke)

Weihnächtlicher Backnachmittag

Rund ums Thema «Weihnachten» werden verschiedene Köstlichkeiten kreiert, gebacken und genossen. Ein gemütlicher Backnachmittag in geselliger Runde!

Kurs – Nummer: 94.24
Ort: Küche Schulhaus Schnegg, Näfels
Datum: 13.11.2024 (Mittwoch)
Zeit: 13:30 Uhr – 17:00 Uhr
Kursleitung: Guido Rusterholz, Bäcker-Konditor und Silvia Schiesser
Kosten: Fr. 35.00 (inkl. Getränke)

Perlenkette gestalten

NEU!

Wollten Sie schon immer eine Perlenkette haben oder besitzen Sie bereits eine, aber die Länge stimmt nicht? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Sie lernen, wie Sie eine Perlenkette frisch knüpfen, sie auf die richtige Länge anpassen und mit einem Magnetverschluss versehen. Zur Auswahl stehen über 100 verschiedene Perlenstränge in verschiedenen Grössen und Farben.

Kurs – Nummer: 95.24
Datum: 21.11.2024 (Donnerstag)
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr (1x3 Lektionen)
Kursleitung: Wilma Hauser
Kosten: Fr. 30.00 + je nach Bedarf: Perlenstränge Fr. 20.00 bis 150.00

Handlettering

NEU!

Nach einem kurzen Einstieg in die Materialkunde und die wichtigsten Basics im Handlettering machen Sie erste Schritte in die Welt des Letterings, probieren verschiedene Stifte und Gestaltungsmöglichkeiten aus und lernen hübsche Kärtchen zu gestalten. Sie erhalten u.a. Übungsblätter und den passenden Brush Pen, damit Sie zu Hause weiter üben können.

Kurs – Nummer: 96.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 22.11.2024 (Freitag)
Zeit: 14:30 – 17:30 Uhr (1x3 Lektionen)
Kursleitung: Christine Huber
Kosten: Fr. 90.00 inkl. Kursmaterial

Neurographisches Zeichnen & Malen

NEU!

Die NeoGraphik® ist eine Methode, um die eigene Welt zu verändern und das Unbewusste zu formen. Dabei können alte Denkmuster spielerisch durchbrochen und neue erschaffen werden. Überlassen Sie Ihrem Stift das neurographische Zeichnen von Linien und formen Sie dabei archetypische Figuren, Kreise, Drei- und Vierecke.

Kurs – Nummer: 97.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten: 13.12./20.12.2024 (Freitag)
Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr (2x3 Lektionen)
Kursleitung: Pia Stephenson, Kunst- und Maltherapeutin
Kosten: Fr. 80.00 zuzüglich Materialkosten Fr. 20.00

Mugg's Varieté

Erleben Sie in der Vorweihnachtszeit Zirkus, Akrobatik, Fröhlichkeit und Magie. Lassen Sie sich von der Crew vom Zirkus Mugg verzaubern und geniessen Sie einen unterhaltsamen, geselligen Nachmittag im Zirkuszelt!

Ort: Zirkusstadt Mugg in Betschwanden
Datum: 10.12.2024 (Dienstag)
Zeit: 13:30 – ca. 16:30 Uhr
Kursleitung: Stefan Muggli und Zirkuscrew
Kosten: Fr. 22.00 (inkl. Pausenerfrischung)



Gedächtnstraining

NEU!

Dieses ganzheitliche Training ermöglicht mit abwechslungsreichen und freudvollen Übungen, die teilweise auch schriftlich gelöst werden, verschiedene Gehirnfunktionen anzuregen und zu erhalten. Konzentration und Merkfähigkeit, logisches Denken, Wortschatz und Wahrnehmung werden stimuliert und aktiviert.

Kurs – Nummer: 99.24 / 100.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten: 12.08./26.08./09.09./23.09.24 (Montag)
28.10./11.11./25.11./09.12.2024 (Montag)

Kurs – Nummer: 101.24 / 102.24
Ort: Wohnpark Privama, Schwanden
Daten: 19.08./02.09./16.09./30.09.24 (Montag)
21.10./04.11./18.11./02.12.2024 (Montag)

Voraussetzung: selbständiges Schreiben
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (je 4x2 Lektionen)
Kursleitung: Miriam Müller, Aktivierungsfachfrau HF, Gedächtnistrainerin
Kosten: Fr. 125.00

Erste Hilfe im Alltag

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

Kurs – Nummer: 98.24
Ort: Feuerwehrlokal Buchholz, Glarus
Datum: 12.09.2024 (Donnerstag)
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Rosmarie Hefti, Samariterverein Glarus-Riedern
Kosten: Fr. 25.00

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der

Die Geheimnisse des Atems +

NEU!

Auf den ersten Blick scheint atmen nichts Besonderes zu sein. Wir schauen aber genauer hin und entdecken, dass es unser ganzes Leben verändern kann. Denn der Atem bildet die Brücke zwischen Körper und Seele und kann beide positiv beeinflussen. Tauchen Sie mit Ina Haus in die Geheimnisse des Atems ein und lernen Sie dessen enorme Potenzial kennen.

Kurs – Nummer: 103.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 27.09.2024 (Freitag)
Zeit: 14:00 – 16:30 Uhr (1x3 Lektionen)
Kursleitung: Ina Haus, Heilpraktikerin, Homöopathin, Atemkursleiterin
Kosten: Fr. 35.00

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!



Foto: sichergehen.ch

Kurs – Nummer: 104.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 01.10.2024 (Dienstag)
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Sabina Jacober Jucker, Dipl. Physiotherapeutin FH
Kosten: Fr. 35.00

Ernährung – Brainfood gegen Demenz +

NEU!

Essen gegen das Vergessen? Was steckt dahinter? In diesem Workshop werden wir einerseits die Fakten anschauen und uns andererseits vertieft mit der Umsetzung in den Alltag auseinandersetzen. Anhand von konkreten Beispielen und Degustationen regen wir verschiedene Sinne an.

Kurs – Nummer: 105.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 25.10.2024 (Freitag)
Zeit: 14:00 – 16:30 Uhr (1x3 Lektionen)
Kursleitung: Bettina Dürst, Ernährungsberaterin SVDE
Kosten: Fr. 35.00

Augentraining

Mit gezielten und bedarfsorientierten Augenübungen können wir unser Sehsystem entspannen und vitalisieren. Zudem können Beschwerden wie müde, brennende oder trockene Augen gelindert werden. Gönnen Sie Ihren Augen ein wenig Zeit zum Entspannen!

Kurs – Nummer: 109.24
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 14.11.2024 (Donnerstag)
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Karin Arquisch, Dipl. Sehtrainerin und Augentherapeutin
Kosten: Fr. 30.00

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.



Sport, Bewegung & Exkursionen

Tanzkaffee im Letz 19 in Näfels

Der Tanznachmittag ist offen für alle Senioren und Seniorinnen, die gerne das Tanzbein schwingen, Musik hören oder einfach einen geselligen Nachmittag in fröhlicher Gesellschaft verbringen möchten.

Ort: Kaffee im Letz 19, Näfels
Datum: 08.08./07.11.2024 (Donnerstag)
Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr
Leitung: Erika Vögeli
Kosten: unentgeltlich (keine Anmeldung nötig)

Pilzexkursion

Auf der kleinen Wanderung werden Details rund um das Thema Pilze vermittelt wie Grundbegriffe, Pilzbestimmung, Merkmale und Tipps & Tricks fürs Sammeln. Es werden keine Pilze für den persönlichen Bedarf gesammelt.

Kurs – Nummer:	106.24
Treffpunkt:	wird noch bekannt gegeben (je nach aktuellen Verhältnissen)
Datum:	05.09.2024 (Donnerstag)
Zeit:	09:30 – ca. 15:00 Uhr
Ausrüstung:	dem Wetter angepasste Kleidung, gute Schuhe, Wanderstöcke, Getränke für persönlichen Bedarf
Leitung:	Verein für Pilzkunde Glarnerland
Kosten:	Fr. 35.00 (inkl. Mittagessen)



Kutschenfahrt

Auf dieser gemütlichen Kutschenfahrt von Glarus in Richtung Oberurnen können Sie den Herbst ganz ohne Hektik geniessen. Ein schöner Nachmittag in fröhlicher Gesellschaft.

Kurs – Nummer:	107.24
Treffpunkt	Bahnhof Glarus/Güterschuppen
Datum:	11.09.2023 (Mittwoch)
Zeit:	12:30 – ca. 17:30 Uhr
Leitung:	Barbara Vögeli, Pro Senectute und Martin Bowald Kutschenfahrten
Kosten:	Fr. 50.00 (inkl. Zvieri)

NEU!

Adventspaziergang

Lassen Sie sich auf diesem leichten Spaziergang in weihnachtliche Stimmung bringen und lauschen Sie bei Kerzenlicht der vorgetragenen Weihnachtsgeschichte. Zum Schluss werden Sie mit einer warmen Suppe in gemütlicher Runde verwöhnt.


Kurs – Nummer:	108.24
Treffpunkt:	Bahnhof Näfels
Datum:	17.12.2024 (Dienstag)
Zeit:	16:30 – ca. 19:00 Uhr
Leitung:	Maja Landolt & Rosmarie Stoll
Kosten:	Fr. 4.00
Ausrüstung:	warme Schuhe, der Witterung angepasste, warme Kleidung

Wanderungen

- Kursleitung: Thomas Heer, esa Wanderleiter
Kosten: Fr. 4.00 (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


Rund um Stein am Rhein

Nach einer gemütlichen Zugfahrt geniessen wir die leichte Wanderung «Rund um Stein am Rhein». Nach einem feinen Mittagessen im Städtli Stein am Rhein fahren wir mit dem Schiff auf dem Rhein ins Munot-Städtli Schaffhausen und danach mit der Bahn zurück ins Glarnerland.

- Kurs – Nummer: 272.24
Datum: 16.08.2024 (Freitag)
Niveau:  leicht/ 100 m Auf-/Abstieg/ 7 km/ Marschzeit ca. 2 Std.

Herbstwanderung Rigi-Panoramaweg

Wanderung auf dem Rigi-Panoramaweg über den Felsenweg von Rigi Kaltbad / Rigi First zur Rigi Scheidegg. Atemberaubende Aussichten auf den Vierwaldstättersee und die Zentralschweizer Bergwelt. Von Rigi Scheidegg geht es bequem per Luftseilbahn via Kräbel nach Goldau und zurück ins Glarnerland.

- Kurs – Nummer: 273.24
Datum: 27.09.2024 (Freitag)
Niveau:  leicht/ 260 m Auf- und 50 m Abstieg / 7 km/ Marschzeit ca. 2.5 Stunden

Projekt «Kleinwandern»

NEU!

Sind Sie interessiert, regelmässig in einer kleinen Gruppe eine leichte Runde an der frischen Luft unter die Füsse zu nehmen? Sie bewegen sich gemeinsam etwa eine Stunde in der Region. Bei genügend Interesse starten wir mit diesem Projekt, melden Sie sich bei uns für weitere Informationen.

Geführte E-Bike Touren



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



Foto: Christa Bleisch

- Kursleitung:** Christa und Robert Bleisch, Emmi Elmer & Sonja Breitenmoser
Alle Leiter besitzen einen esa Erwachsenensportleiter-Ausweis
- Kosten:** Fr. 10.00 (vor Ort), ÖV-Tickets werden individuell gelöst
*Bei diesen Routen fällt eine Transportgebühr von Fr. 30.00 an

Glarner Industrieweg

Auf dieser Tour bleiben Sie im schönen Glarnerland und erkunden das «Grosstal». Von Glarus geht es via Schwanden, Luchsingen, Adlenbach, Betschwanden und Linthal bis ins Tierfehd und wieder zurück zum Ausgangspunkt.

- Kurs - Nummer:** 283.24
Datum: **07.08.2024 (Mittwoch)**
Anforderung: mittel / 50 km / 500 hm

Bündner Herrschaft*

Auf dieser Rundtour fahren Sie von Fläsch durch die sich langsam verfärbenden Rebberge der Bündner Herrschaft von Maienfeld, Malans und Landquart bis nach Zizers. Traumhafte Aussicht inklusive.

- Kurs - Nummer:** 284.24
Datum: **04.09.2024 (Mittwoch)**
Anforderung: leicht / 40 km / 400 hm

Vom Egelsee zum Pfäffikersee*

Eine schöne Rundtour vom malerischen Egelsee über Pfäffikon zum Juckerhof in Seegräben und zurück über Mönchaltdorf und Wolfhausen.

- Kurs - Nummer:** 285.24
Datum: **02.10.2024 (Mittwoch)**
Anforderung: mittel / 45 km / 550 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: 264.24 / 266.24

Daten: 14.08.-02.10.2024 / 23.10.-11.12.2024 (Mittwoch)

Zeit: 16:00 – 17:00 Uhr (8x1 Lektion / 8x1 Lektion)

Kosten: Fr. 130.00 pro Quartal

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

Kursleitung: Christine Meier, dipl. Bewegungspädagogin

Selbstverteidigung

NEU!

Neben Vorbeugungstipps für den Alltag lernen Sie einfache Verteidigungstechniken, welche speziell auf die Kraft und Beweglichkeit von Senioren und Seniorinnen abgestimmt sind.

Kurs – Nummer: 295.24

Ort: Zivilschutzräume der Kantonsschule Glarus

Datum: 24.08./31.08./07.09./14.09./21.09.2024 (Samstag)

Zeit: 09:30 – 11:00 Uhr (5x2 Lektionen)

Kursleitung: Petra Michel, esa Leiterin Selbstverteidigung
Trainerin bei Judo und Ju-Jitsu Club Kt. Glarus

Kosten: Fr. 140.00

Everdance®

Es werden ohne Partner Schritte aus dem Paartanz gelernt und mit Körper- und Armbewegungen ergänzt. Die rhythmischen Bewegungen bauen körperliche Blockaden ab, Muskeln werden gekräftigt und der Kreislauf angekurbelt.

Kurs – Nummer: 252.24 / 253.24

Ort: Klosterturnhalle Näfels

Daten: 12.08.-30.09.2024 / 21.10.-16.12.2024 (Montag)

Zeit: 09:30 – 10:30 Uhr (8x1 Lektion / 9x1 Lektion)

Kurs – Nummer: 256.24 / 257.24

Ort: Saal Fridolinsheim Glarus

Daten: 13.08.-01.10.2024 / 22.10.-17.12.2024 (Dienstag)

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr (8x1 Lektion / 9x1 Lektion)

Kursleitung: Susanne Kummer, dipl. Tanzlehrerin

Kosten: 8.00 pro Lektion, Abrechnung erfolgt quartalsweise

Kreis- und Gruppentänze

Die Tänze bringen Menschen jeden Alters zusammen und setzen gemeinschaftsstiftende Energien in Bewegung. Der Einzelne findet sich wieder in bewegter Gemeinschaft. Eine Erfahrung, die begeistert und zur bleibenden Erinnerung wird.

Kurs – Nummer: 259.24
Ort: Saal Fridolinsheim Glarus
Daten: 27.08./24.09./29.10./26.11./17.12.2024
(jeweils am letzten Dienstag des Monats)
Zeit: 14:00 – 15:45 Uhr (5x2 Lektionen)
Kursleitung: Franziska Popp, zert. Tanzleiterin Kreis- und Gruppentanz
Kosten: Fr. 35.00 pro Halbjahr

Aqua-Fitness

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

Kurs – Nummer: 243.24
Ort: lintharena SGU Näfels
Daten: 12.08.-30.09.2024 / 21.10.-16.12.2024 (Montag)
Zeit: 12:15 – 13:00 Uhr (8x1 Lektion / 9x1 Lektion)
Flachwasser-Kurs, immer Bodenkontakt
Kursleitung: Brigitta Schmid
Kosten: Fr. 4.00 exkl. Badeintritt pro Lektion

Kurs – Nummer: 241.24
Ort: Hallenbad Gründli Glarus
Daten: 14.08.-02.10.2024 / 23.10.-18.12.2024 (Mittwoch)
Zeit: 13:30 – 14:15 Uhr (8x1 Lektion / 9x1 Lektion)
Flachwasser-Kurs, immer Bodenkontakt
Kursleitung: Elisabeth Michel, Patrick Stenzel
Kosten: Fr. 5.00 inkl. Badeintritt pro Lektion

Kurs – Nummer: 242.24
Ort: Hallenbad Gründli Glarus
Daten: 14.08.-02.10.2024 / 23.10.-18.12.2024 (Mittwoch)
Zeit: 14:15 – 15:00 Uhr (8x1 Lektion / 9x1 Lektion)
Tiefwasser-Kurs mit Aqua-Fit Gurten, kein Bodenkontakt
Kursleitung: Ueli Michel, Patrick Stenzel
Kosten: Fr. 5.00 inkl. Badeintritt pro Lektion

Fit/Gym

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

Nach der Sommerpause beginnen die Fit/Gym-Lektionen in der Woche 33 und dauern bis Weihnachten 2024. Sie finden wöchentlich statt (ausser während den Schulferien) und kosten Fr. 4.00 pro Lektion.

Bilten: Donnerstag 16:00–17:00 (Frauen) / Leitung: 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 16:30–17:30 (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

Sool: Montag 17:00–18:00 (gemischt) / Leitung: Brigitta Schmid

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der



Impressum

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

Druck: Spälti Druck AG, Näfels

Auflage: 600 Exemplare



Foto: Samuel Trümpy

Einladung zum Theater-Nachmittag

Die Seniorenbühne Zürich spielt im Fridolinsheim in Glarus das unterhaltsame Stück «Zum schräge Uhu»

von Claudia Gysel unter der Regie von Rita Kälin.



Im Hotel «Zum schräge Uhu» treffen die unterschiedlichsten Leute für ein kurzes, entspanntes und turbulentes Wochenende aufeinander.

Die beiden Hotelangestellten haben alle Hände voll zu tun mit dem sich anbahnenden Desaster.

Irrungen, Lügen, Intrigen und ein unerwünschter Gast garantieren eine unterhaltsame, lustige und mit Sicherheit schräge Theateraufführung.

Daten: 07.11.2024 (Donnerstag)

08.11.2024 (Freitag)

Zeit: 14:30 Uhr

Kosten: Eintritt frei, Kollekte

Anmeldung: unerlässlich (nummerierte Sitzplätze): Tel. 055 645 60 20

Ab dem 10. Oktober nehmen wir gerne Ihre Reservation entgegen

**Katholische Kirchgemeinde
Glarus-Riedern-Ennenda**

gemeinde glarus 
einzigartig vielseitig.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Hatt-Bucher Stiftung



 **Glarner
Kantonalbank**