



Pilzexkursion

# Kursprogramm 2020

## (2. Halbjahr)

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Unsere Kursräume befinden sich neu seit Januar 2020 an der  
Dr. Joachim-Heerstr. 2 in Glarus

### Allgemeine Bedingungen

- Anmeldung:** Anmeldung per Email ([info@gl.prosenectute.ch](mailto:info@gl.prosenectute.ch)) oder per Telefon 055 645 60 20. Anmeldefrist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn, wo nichts anderes vermerkt.
- Ihre Anmeldung ist verbindlich
- 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.
- 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 gegen Abgabe der Gutscheine vor nächstem Kursbeginn angerechnet.
- Teilnehmerzahl:** Kleingruppen von fünf bis acht Personen
- Versicherung:** Versicherung ist bei sämtlichen Angeboten immer Sache des Teilnehmenden. Ein Haftungsanspruch gegenüber der Kursleitung ist jederzeit ausgeschlossen.



Diese gekennzeichneten Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

# Unsere Angebote im Detail

## Englisch

Möchten Sie Grundkenntnisse in Englisch erlernen, damit Sie sich in einem anderssprachigen Raum verständigen können? Oder Ihre schon früher erworbenen Sprachkenntnisse auffrischen? Dann melden Sie sich doch bei uns, es können jederzeit Probenkurse besucht werden.

Anfängerklassen und Fortgeschrittene

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

## Italienisch

**NEU** führen wir ab August auch eine Anfängerklass in Italienisch. Wer gerne die melodische Sprache des Südens erlernen möchte, ist herzlich eingeladen sich für eine Schnupperstunde zu melden.

Anfängerklassen

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

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der



## Kulturelles

### Erzähl-/ Diskussionsrunde

In der **Erzähl- und Diskussionsrunde** werden verschiedene Themen, welche die Teilnehmenden mitbestimmen, jeweils am letzten Donnerstag im Monat, diskutiert. Nach Möglichkeit laden wir einen Gast ein, der aus seinem Lebensalltag erzählt. Frau Liliana Schmid moderiert die Diskussion in gemütlicher Atmosphäre.

Moderation: Liliana Schmid, zertifizierte Erzählcafé - Moderatorin  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (Donnerstag)  
Daten: 27.8./24.9./29.10./26.11.2020  
Kosten: kostenlos

### Zirkusstadt «Mugg» Betschwanden - Weihnachtsvarieté

Unter dem Motto **«Echt Schwiiz»** nimmt uns die Zirkuscrew mit zu einer spannenden Reise durch den Nachmittag. Unbeschwert dürfen wir die einmalige Atmosphäre in der Zirkusstadt geniessen und in das Programm des Weihnachts-Varietés eintauchen.

Ort: Zirkusstadt Mugg in Betschwanden  
Zeit: 14.00 – ca. 16.30 Uhr / Reservation ab Oktober möglich  
Datum: 2.12.2020 (Mittwoch)  
Verpflegung: Pausenerfrischung  
Unkostenbeitrag: Fr. 15.—



## Treff 60+

In unserem **Treff 60+** kann man sich jeden Mittwoch-Nachmittag zu einem Kaffee oder einem gemütlichen Jass treffen. Das neue einladende Bistro bietet jetzt Platz für gesellige Runden. Jedermann- / frau ist herzlich eingeladen.

Zudem nimmt sich ein Computer-Spezialist jeden zweiten Mittwoch Ihren Fragen rund um Anwender-Problematiken ihres Laptops oder Tablets an.

Leitung Treff 60+: Bernadette Kalberer  
Computer-Fragen: Theo Schmidhauser

**Ort neu!:** Kursräume / Bistro Dr. Joachim-Heer-Str. 2, Glarus  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Daten Computer 12.8./26.8./9.9./23.9./  
Anwenderprobleme: 21.10./4.11./18.11./2.12.2020



Unsere neuen hellen Kursräume mit moderner Infrastruktur

## Stubete

Immer am 2. Dienstag des Monats singt und musiziert unser Stubete – Team im «Chilcheträff» der Evangelischen Kirchgemeinde Ennenda (Untergeschoss Gesellschaftshaus). Spontane Mitsänger/-innen und Musikanten/-innen für eine **«Stubete»** sind immer willkommen.

Ort: Chilcheträff Ennenda  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr  
Daten: 8.9./13.10./10.11./8.12.2020 und 12.1.2021

## Smartphone/iPhone/Tablet

Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Smart- oder iPhone erlernen. Sie 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.**

Kurs – Nummer: 07.20 – Android Smartphone  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Daten: 23.7./30.7./6.8.2020 (Donnerstag)  
Zeit: 9:00 – 11:00 Uhr (3x2 Lektionen)  
Kursleitung: Jürg Künzli

Kurs – Nummer: 59.20 – Android Smartphone  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Daten: 13.8./20.8./27.8.2020 (Donnerstag)  
Zeit: 9:00 – 11:00 Uhr (3x2 Lektionen)  
Kursleitung: Jürg Künzli

Kurs – Nummer: 67.20 - iPhone  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Daten: 1.9./8.9./15.9.2020 (Dienstag)  
Zeit: 9:00 – 11:00 Uhr (3x2 Lektionen)  
Kursleitung: Herby Züger

Kurs – Nummer: 68.20 - Android Smartphone  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Daten: 17.11./24.11./1.12.2020 (Dienstag)  
Zeit: 9:00 – 11:00 Uhr (3x2 Lektionen)  
Kursleitung: Herby Züger

Kurs – Nummer: 60.20 – Android Smartphone  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Daten: 3.12./10.12./17.12.2020 (Donnerstag)  
Zeit: 9:00 – 11:00 Uhr (3x2 Lektionen)  
Kursleitung: Jürg Künzli

Kosten: Fr. 150.—

## Computerkurse

### PC Grundkurs – Einstieg in die Computerwelt – Windows 10

Der Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. Sie lernen einfache Textdokumente zu erstellen, Daten zu sichern, den Arbeitsplatz einzurichten usw.. Ausserdem erhalten Sie einen ersten Einblick in die Vielfalt des Internets. **Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit oder bei Bedarf stellen wir ein Ersatzgerät zur Verfügung (wichtig: Betriebsprogramm Windows 10).**

Kurs – Nummer: 69.20  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Daten: 14.8./21.8./28.8./4.9./11.9.2020 (Freitag)  
Zeit: 9:00 – 11:00 Uhr (5x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser

Kurs – Nummer: 70.20  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Daten: 23.10./30.10./6.11./13.11./20.11.2020 (Freitag)  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (5x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser

Kosten: Fr. 300.—  
Kursunterlagen: Fr. 25.— Nachschlagewerk

### PC Fortsetzungskurs – Windows 10

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse mit dem Betriebssystem Windows 10 und lernen Sie noch viele neue Details dazu. Nebst einigen fixen Themen wie Datensicherung, Foto-Transfer vom Handy, Fernwartung etc. bleibt in diesem Kurs auch Zeit, auf individuelle Fragestellungen oder Probleme einzugehen!

Kurs – Nummer: 71.20  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Daten: 28.8./4.9./11.9.2020 (Freitag)  
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr (3x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser

Kosten: Fr. 200.—

## Computer – Workshops



### Fotoshop – Fotobuch oder Fotokalender

Dieser Kurs begleitet Sie vom Foto auf dem Handy oder von Ihrem USB-Stick bis zum fertigen Produkt. Mit Hilfe einer Fotoshop-App erstellen Sie Ihren eigenen Fotokalender oder Ihr Fotobuch und vertiefen Ihren Umgang mit der Fotobearbeitung.

Kurs – Nummer: 72.20  
Daten: 14.8./21.8.2020 (Freitag)  
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Kurs – Nummer: 73.20  
Daten: 6.11./13.11.2020 (Freitag)  
Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr

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

Kosten: Fr. 100.—

### Clouds – Speicher – Wie funktioniert das?



Überall wird von «Clouds» gesprochen. Was ist das genau und wie funktioniert es? Worauf muss ich achten, welche Daten gehören auf eine Cloud und wie kann man anderen Personen die persönlichen Fotos etc. zugänglich machen? Sie werden staunen, wie einfach es funktioniert.

Kurs – Nummer: 74.20  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Daten: 26.8./9.9.2020 (Mittwoch)  
Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr (2x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser

Kosten: Fr. 100.—

## Reservierungen mit dem Computer

Tickets fürs Theater oder Kino reservieren oder wie Sie etwas bestellen und bezahlen können, zeigen wir Ihnen gerne in diesem Kurs.

Kurs – Nummer: 75.20  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Daten: 23.10./30.10.2020 (Freitag)  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (2x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser

Kosten: Fr. 100.—



## Kreatives

### Freies Malen – Acryl

#### Kreativität ist eine Leidenschaft

Möchten Sie wieder einmal etwas gestalten und mit den Händen erschaffen, dann laden wir Sie dazu ein, sich bei Susan von Aarburg an einem Workshop anstecken zu lassen!

Malkurs mit Powertex – Sie erlernen die Grundtechnik der Verwendung von Powertex. Nach dem Auftragen der Strukturpaste, wird die Rissbildung mit Powertex-Farbe und Bister erzeugt. Anschliessend wird das Bild mit Farbe und Tusche fertig gestaltet.

Kurs – Nummer: 86.20 (Powertex Malkurs)  
Daten: 13.11. und 20.11.2020 (Freitag)  
Zeit: 13:00 – 16:00 Uhr

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Kursleitung: Susan von Aarburg  
Kosten: Fr. 80.— zuzüglich 20.— Kleinmaterialkosten

## SBB mobile Schulung

Möchten Sie online ein SBB Billett lösen oder Ausflüge mit der Bahn planen? Hier lernen Sie gratis, wie Sie online Ihren Fahrplan abfragen und Ihr Billett mit dem Smartphone oder dem PC kaufen. Nach der Theorie üben Sie an Ihrem eigenen Gerät. (Voraussetzung APP «SBB mobile» ist bereits installiert und Sie haben sich im SwissPass registriert)



Kurs – Nummer: 78.20  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Datum: 24.9.2020 (Donnerstag)  
Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr  
Kursleitung: rundum mobil GmbH

Kosten: kostenlos

## Kräuterspaziergang



Unter fachkundiger Leitung von Annelise Rechsteiner, eidg. Dipl. Drogistin, startet der Spaziergang ab Bahnhof Ennenda in die nähere Umgebung. Unterwegs werden am Wegrand etwa 40 verschiedene Heilkräuter oder essbare Pflanzen vorgestellt.

Kurs – Nummer: 47.20  
Treffpunkt: 14.00 Uhr Bahnhof Ennenda, Dauer: 2 – 2,5 h  
Datum: 13. 08 2020 (Donnerstag)  
Kursleitung: Annelise Rechsteiner

Kosten: Fr. 15.—

## Kulinarisches

**Backkurs** – auch dieses Jahr bieten wir den beliebten Backkurs an. Das Thema wird jahresspezifisch ausgesucht und verspricht einiges an feinen Düften und kulinarischen Gaumenfreuden.

Kurs – Nummer: 64.20  
Ort: Küche Schulhaus Linthal  
Datum: Mittwoch, 14.10. 2020  
Zeit: 14:00 Uhr – ca. 18:00 Uhr  
Kursleitung: Guido Rusterholz, alt Bäckermeister  
Kosten: Fr. 25.— (inkl. Getränke)

### Kochkurs 60 +

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: 66.20  
Ort: Küche Schulhaus Linthal  
Datum: Mittwoch, 18.11. 2020  
Zeit: 16.00 Uhr – ca. 21.00 Uhr  
Kursleitung: Peter Zimmermann  
Kosten: Fr. 35.— (inkl. Getränke)

## Herbstspaziergang zum Thema «Zugvögel»

Bereits bei der ersten Vogelexkursion teilte Roland Meier sein grosses Fachwissen mit uns und machte uns gluschtig auf einen weiteren Einblick in die Vielfalt unserer Vogelwelt

Kurs – Nummer: 80.20  
Ort: Treffpunkt Altersheim Bühli  
Ennenda  
Datum: Donnerstag, 24.09.2020  
Zeit: 8.15 Uhr – ca. 11.00 Uhr  
Kursleitung: Roland Meier (Vogelexperte und Mitglied des Glarner Natur- und Vogelschutzvereins)  
Kosten: Fr. 15.— (inkl. Znüneverpflegung)



## Pilzexkursion

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

Kurs – Nummer: 81.20  
Ort: wird noch bekannt gegeben  
Datum: 3.9. 2020 (Donnerstag)  
oder Verschiebungsdatum 10.9.2019  
Zeit: 09:30 – ca. 15.00 Uhr  
Details siehe separate Ausschreibung  
Verpflegung: Mittagessen an einer Feuerstelle  
wird von Pro Senectute organisiert  
Ausrüstung: gutes Schuhwerk, Regenschutz, Sackmesser,  
Wanderstöcke, Getränke für den persönlichen  
Bedarf und wenn vorhanden ein Körbchen  
Kursleitung: Verein für Pilzkunde Glarnerland  
Kosten: Fr. 35.00 (inkl. Mittagessen)



## Gedächtnis - Training

Ein regelmässiges Gedächtnistraining bildet einen wichtigen Baustein zur Erhaltung und Förderung der geistigen Fähigkeiten. Vielseitige und spielerische Übungen verbessern die Konzentration und Merkfähigkeit, Wortfindung und die Bewegung. Das Training eignet sich für kognitiv gesunde Menschen.

Kurs – Nummer: 87.20 - 17.9./22.10./19.11.2020 (Donnerstag)  
88.20 - 18.9./16.10./27.11.2020 (Freitag)

Kurs – Nummer: 89.20 Nachfolgekurs  
15.9./27.10./10.11.2020 (Dienstag)  
(nur noch wenige Plätze frei)  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Methode: Praktische Übungen zur Umsetzung im Alltag  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Kursleitung: Liliana Schmid, Erwachsenenbildnerin

Kosten: 80.—

## Wanderprogramm



Grosser Beliebtheit erfreut sich unser Wanderangebot mit unseren WanderleiterInnen Maja und Alex Landolt, Getrud und Walter Grosschedl und Ursula und Viktor Sidler. Abwechslungsreiche Touren in verschiedene Regionen bieten die Möglichkeit, die Schönheiten neu oder wieder zu entdecken.

1. Tour **Auf Wegen ins oder ums schöne Klöntal**  
Datum: 12.08.20 Leitung: Trudi u. Walter Grosschedl
2. Tour **Goldingen-Zürcher Höhenlinik-Wald**  
Datum: 22.09.20 Leitung: Ursula u. Viktor Sidler
3. Tour **Nesslau - Krummenau**  
Datum: 19.10.20 Leitung: Maja u. Alex Landolt

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation haben wir das Programm anpassen müssen. Interessierte melden sich doch bitte bei uns auf der Geschäftsstelle, wir senden Ihnen gerne den detaillierten Flyer mit allen Angaben zu.

## Workshops Patientenverfügung erstellen

Im Workshop wird mit Peter Zimmermann, Geschäftsleiter Pro Senectute Glarus und einer Fachperson der Koordinationsstelle KOGE Glarus, eine Patientenverfügung im Detail besprochen. Sie erhalten Hinweise, worauf zu achten ist, erhalten viele Informationen und bringen Ihre Fragen ein.

Kurs – Nummer: 61.20  
Datum: 29.9.2020 (Dienstag)  
Zeit: 09.00 – 11.00 Uhr

Kurs – Nummer: 62.20  
Datum: 27.10.2020 (Dienstag)  
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Kurs – Nummer: 63.20  
Datum: 29.10.2020 (Donnerstag)  
Zeit: **18.30 – 20.30 Uhr - neu auch am Abend für Berufstätige**

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

Kosten: Fr. 25.—

\* Bei Bedarf zusätzliche Workshops auf Anfrage (auch für Firmen und Vereine)

## Auffrischung (Refresher) Nothelferkurs

Was tun in einer Notsituation, wie helfe ich schnell und richtig. Wichtige Abläufe werden aufgefrischt durch erfahrene Samariterleiterinnen.

Kurs – Nummer: 84.20  
Ort: Feuerwehrlokal Buchholz, Glarus  
Datum: 22.10.2020 (Donnerstag)  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr  
Kursleitung: Rosmarie Hefti

Kosten: Fr. 25.—



## Sport / Bewegung



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

Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusst ruhige Atmung lösen Energieblockaden und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl und die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden.

Kurs – Nummer: 82.20  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Datum: jeweils am Mittwoch, 16:30 – 17.30 Uhr  
oder am Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr  
Kursleitung: Gabi Dreier  
Kosten: Fr. 150.— pro Quartal



### Everdance – Tanzen für die Generation 60+ und alle anderen Tanzbegeisterten.

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: Montag, Klosterturnhalle Näfels  
10:00 – 11:00 Uhr  
Dienstag, Saal Fridolinsheim Glarus  
10:00 – 11:00 Uhr  
Kursleitung: Susanne Kummer, dipl. Tanzlehrerin  
Kosten: 8.--/pro Lektion (gratis 2 Schnupperlektionen)



**Volkstanzen** – 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  
13:30 – 15:15 Uhr  
Saal Fridolinsheim Glarus  
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 Gelenk schonend.

Lektionen: **Wegen Umbau der Lintharena finden die Lektionen ab April 2020 nur noch im Hallenbad Gründli in Glarus statt!!**  
Mittwoch, Hallenbad Gründli Glarus  
13:30 – 14:15 Uhr / 14:15 – 15:00 Uhr  
Leitung: Elisabeth Michel und Brigitta Schmid





**Fit/Gym** – ausreichend Sport ist für das Wohlbefinden aller Menschen  unabhängig des Alters von grosser Bedeutung. Übungen zur Stärkung von Gleichgewicht, Koordination und Muskulatur sowie Spiel und Spass. Deshalb sind wir stolz auf unsere Turngruppen im ganzen Kanton. Verlangen Sie unsere detaillierte Liste oder fragen Sie auf unserer Geschäftsstelle nach, wir geben Ihnen gerne Auskunft.

Bilten:	Donnerstag 15.30 – 16.30 (Frauen) Leitung: Agnes Gerber, Fränzi Popp
Mollis:	Montag 16.30 – 17.30 (Männer) Leitung: Marina Hauser
Mollis:	Montag 16.00 – 17.00 (Frauen) Leitung: Silvia Schiesser
Näfels:	Dienstag 9.30 – 10.30 (Frauen) Leitung: Silvia Schiesser
Niederurnen:	Montag 16.15 – 17.15 (Frauen) Leitung: Sabrina Seliner, Hanni Bendel
Niederurnen:	Montag 18.15 – 19.15 (Männer) Leitung: Walter Seliner, Hanspeter Rhyner
Ennenda	Donnerstag 16.30 – 17.30 (Frauen) Leitung: Trix Tschudi
Ennenda	Donnerstag 17.35 – 18.35 (Frauen) Leitung: Trix Tschudi
Ennenda	Freitag 16.30 – 17.30 (Männer) Leitung: Hansruedi Hösli
Glarus	Mittwoch 13.30 – 14.30 (Frauen) Leitung: Vreni Lutz
Glarus	Mittwoch 14.30 – 15.30 (Männer) Leitung: Vreni Lutz
Braunwald	Montag 15.0 – 16.00 (gemischt) Leitung: Päuli Rinderer/Anni Schuler
Linthal	Mittwoch 13.30 – 14.30 (Frauen) Leitung: Trudi Grosschedl
Hätzingen	Dienstag 15.30 – 16.30 (gemischt) Leitung: Erika Schwab
Matt	Freitag 9.15 – 10.15 (gemischt) Leitung: Karin Schuler
Mitlödi	Donnerstag 17.00 – 18.00 (Frauen) Leitung: Ina Haus
Rüti	Montag 16.00 – 17.00 (gemischt) Leitung: Claudia Micheroli
Schwanden	Montag 17.00 – 18.00 (Frauen) Leitung: Marlene Zweifel
Schwändi	Montag 16.00 -17.00 (gemischt) Leitung: Helen Traxel
Sool	Montag 17.00 – 18.00 (gemischt) Leitung: Brigitta Schmid

## Golf – Grundkurs 2020

### Pitch & Putt

Golf spielen fördert die Konzentration und das spielerische Denken. Geniessen Sie die Bewegung an der frischen Luft in unserer schönen Umgebung. Integriert in diesen Kurs ist auch eine kurze Einführung in den Bereich Regeln und Etikette im Golf. Nach Absolvierung des Kurses haben die Teilnehmer die Platzreife für den Pitch & Putt – Golfplatz in Engi.

Kurs – Nummer:	83.20
Ort und Daten:	7.9.2020 Driving Range in Nidfurn 10./14.9.2020 Golfplatz in Engi
Zeit:	9.30 – 11.30 Uhr
Kursleitung:	René Plüss
Kosten:	Fr. 180.—
Ausrüstung:	Bequeme, sportliche Kleidung Evtl. Sonnenhut oder Regenjacke
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer



Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der



## «Mit Spass in neue App-Welten eintauchen»

# APP –WORKSHOP 60+

- Ort:** neu finden die Treffen in unseren Kursräumen in der Dr. Joachim-Heerstr. 2 in Glarus statt
- Voraussetzung:** Eigenes einsatzbereites Smartphone/Tablet mit Zugang zu AppStore / Google Play sowie gute Grundkenntnisse oder besuchter Pro Senectute Grundkurs
- Leitungs-Team:** Heidi Eicher, Jürg Irman, Käthi Müller, Klara Staub und Walter Schumacher
- Zeit/Ablauf:** 13.30 – 14.30 Uhr «**Gruppe iPhone**»  
15.00 – 16.00 Uhr «**Gruppe Android**»  
Konzentriertes Arbeiten, anschliessend lockerer Erfahrungsaustausch bei einer Erfrischung.
- Termine 2020:** 8.9./22.9./6.10./20.10./3.11./17.11./1.12.2020
- Kosten:** freiwilliger Unkostenbeitrag

Neueinstieg jederzeit möglich!

*Apps - unsere täglichen Helfer*



Ihre Anmeldung für unsere Kursangebote nehmen wir jederzeit gerne entgegen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage oder auf unserer Geschäftsstelle.

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

## Anlaufstelle Pro Senectute Glarus

Pro Senectute Glarus ist die kompetente, unabhängige und neutrale Anlauf- und Fachstelle rund um das Thema „Alter“ und älter werden. Gerne stehen wir Ihnen für Informationen und Beratungen zur Verfügung.

**Die Beratungsangebote sind unentgeltlich.**

Diese finden nach vorheriger Terminvereinbarung bei uns auf der Beratungsstelle statt. Auch Hausbesuche sind möglich.

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der

