



Kurs-Programm 2018



insieme

Sommer/Herbst

Bildungsklub Aargau

Trekking durch den Jurapark Aargau für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung



**Geführte 5-tägige Wanderung
in Begleitung von Pferden
Mo 27. bis Fr 31. August 2018**

Foto: Peter Bircher

Ein einmaliges Erlebnis erwartet Sie:

- Sie wandern von Bauernhof zu Bauernhof.
- Sie wandern täglich rund drei Stunden.
- Sie essen die Leckerbissen der Region.
- Sie schlafen im Stroh, Matratzen-Lager oder im Zelt.

Kosten

IV-berechtigte Personen: Fr. 650.—
Alle andern Personen: Fr. 690.—

**Auskünfte
und Anmeldung**
insieme Bildungsclub Aargau
056 221 01 61
info@bildungsclub-aargau.ch

Anmelde-Schluss
15. Juli 2018

Ein Angebot von Jurapark Aargau, Stiftung FARO Windisch und
insieme Bildungsclub Aargau.



Informationen

Anmeldung

insieme Bildungsclub Aargau
Eulenweg 57
5400 Baden
Tel 056 221 01 61
Montag, Mittwoch, Donnerstag erreichbar
info@bildungsclub-aargau.ch
www.insieme-baden-wettingen.ch

Leitung

Beatrice Huwyler

Trägerschaft

insieme Region Baden-Wettingen
Geschäftsstelle
St. Bernhardstrasse 38
5430 Wettingen
Tel 056 437 48 88
info@insieme-baden-wettingen.ch
www.insieme-baden-wettingen.ch

insieme Vereine im Kanton Aargau

- **insieme Aarau-Lenzburg**
www.insieme-aarau-lenzburg.ch
- **insieme Region Brugg-Windisch**
www.insieme-rbw.ch
- **insieme Zurzach und Umgebung**
insieme-reg.-zurzach@bluewin.ch
- **insieme Freiamt**
www.insieme-freiamt.ch
- **insieme Rheinfelden**
www.insieme-rheinfelden.ch

Produktion

Redaktion: Beatrice Huwyler
Foto Titelseite: Monika Büchi
Gestaltung/DTP: André Signer, Würenlingen
Druck: Schmaeh Offset & Repro AG, Ehrendingen
Auflage: 2'150 Exemplare



insieme Bildungsclub Aargau: Weiterbildung für Erwachsene mit besonderen Lernbedürfnissen

Was Der insieme Bildungsclub Aargau bietet Weiterbildung für Erwachsene an. Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt. Bei der Auswahl der Kurs-Themen wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen.

Wer Das Kurs-Angebot ist für Frauen und Männer, die besondere Lern-Bedürfnisse haben. Die 18 Jahre alt sind. Die IV-berechtigt sind.

Das lernen Sie Sie lernen Sachen, die Sie im Alltag brauchen können. Sie lernen Neues. Sie frischen früher Gelerntes auf. Sie lernen neue Menschen kennen. Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo.

Die Kurs-Leiter und Kurs-Leiterinnen Die Kurs-Leiter und Kurs-Leiterinnen sind ausgebildete Fach-Personen. Sie haben Erfahrung im Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigung.

Information Ist der Kurs für Sie zu teuer? Melden Sie sich bei der Bildungsclub-Leitung für eine Beratung.

Kontakt Beatrice Huwyler,
Leiterin insieme Bildungsclub Aargau
Tel 056 221 01 61,
Montag, Mittwoch, Donnerstag erreichbar
info@bildungsclub-aargau.ch

Allgemeine Geschäfts-Bedingungen

Anmeldung Senden Sie die Anmelde-Karte an den insieme Bildungsclub Aargau. Sie können sich auch online unter www.insieme-baden-wettingen.ch anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Anmeldung wird in der Reihenfolge des Post-Eingangs berücksichtigt.

Anmelde-Bestätigung Sie erhalten vor Kurs-Beginn eine Rechnung für das Kurs-Geld. Die Rechnung ist zugleich die Anmelde-Bestätigung. Wenn der Kurs nicht zustande kommt, erhalten Sie eine Mitteilung. Das bereits einbezahlte Kurs-Geld erhalten Sie zurück.

Abmeldung Wollen Sie sich wieder vom Kurs abmelden? Eine Abmeldung vor dem Anmelde-Schluss ist kostenlos. Wenn Sie sich nach Anmelde-Schluss abmelden, zahlen Sie eine Bearbeitungs-Gebühr von Fr. 30.—. Wenn Sie sich nach Kurs-Beginn abmelden, zahlen Sie das volle Kurs-Geld.

Kurs abbrechen Müssen Sie einen Kurs aus gesundheitlichen Gründen abbrechen? Wenn Sie uns ein ärztliches Zeugnis schicken, erhalten Sie das Kurs-Geld zurück. Wir verrechnen jedoch eine Bearbeitungs-Gebühr von Fr. 30.—. Wenn Sie den Kurs aus anderen Gründen abbrechen, erhalten Sie das Kurs-Geld nicht zurück.

Versicherung Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Übersicht Kurs-Programm Sommer/Herbst 2018

Kursort / Kurs Nr. / Kurs	Tag	Lektionen / Zeit	Seite
Aarau			
1 Lesen – Schreiben – Zahlen	Mi	9 x 15.00–17.00	1
2 Geld	Do	10 x 15.00–17.00	2
3 Schreiben am Computer	Mo	10 x 17.45–19.45	3
4 Freundschaften	Sa	3 x 10.00–13.00	4
5 Im Bus-Depot fotografieren	Sa So	2 Tage 10–17 + 10–13	5
6 Kochen – In der Kürze liegt die Würze	Sa	5 x 10.00–13.00	6
7 Tanztag: Wasser – Feuer – Erde – Luft	Sa	1 Tag 10–12 + 13–15	7
8 Tanzen und Bewegen	Di	9 x 15.00–17.00	8
9 Jassen – eine Einführung	Sa	4 x 10.30–13.30	9
10 Spuren von Gott	Mi	4 x 17.45–20.00	10
11 Malen und Bewegung	Mo	10 x 15.00–17.00	11
Seon			
12 Wasser-Gymnastik	Di	8 x 14.45–16.45	12
Zetzwil			
13 Was kann mein iPad alles?	Do	6 x 15.00–17.00	13
14 Kochen macht Spass	Sa	4 x 10.00–13.00	14
Stein			
15 Begegnung mit Hunden	Do	5 x 14.00–16.00	15
16 Vorkurs Lesen und Schreiben	Mi	8 x 15.00–17.00	16
17 Kochen: Eine Reise durch die Schweiz	Sa	5 x 10.00–13.00	17
Baden			
18 Vorkurs Lesen und Schreiben	Do	8 x 15.00–17.00	18
19 Lesen – Schreiben – Zahlen	Di	12 x 15.00–17.00	19
20 Computer Grund-Kurs	Fr	10 x 14.00–16.00	20
21 Englisch Grund-Stufe Kurs A	Fr	12 x 16.00–18.00	21
21 Englisch Fortsetzungs-Kurs Kurs B	Fr	12 x 13.45–15.45	21
22 Power Yoga	Di	10 x 15.30–17.00	22
23 Rega: Besichtigung der Rettungs-Flugwacht	Do	5 x 15–17 + 13.30–18.30	23

Kursort / Kurs Nr. / Kurs	Tag	Lektionen / Zeit	Seite
Baden			
24 Liebe, Freundschaft, Sexualität	Fr	5 x 17.00–19.00	24
Wettingen			
25 Tanzen und sich bewegen Kurs A	Mi	12 x 14.45–16.45	25
25 Tanzen und sich bewegen Kurs B	Mi	12 x 17.15–19.15	25
26 Gesangs-Unterricht – Ihre Stimme	Di	6 x 18.15–20.15	26
27 Kochen im Herbst	Do	5 x 17.30–20.30	27
Würenlos			
28 Mosaik gestalten	Do	13 x 17.30–19.30	28
Kleindöttingen			
29 Computer Grund-Kurs	Di	11 x 16.15–18.15	29
Wohlen			
30 Weihnachts-Guetzli backen	Sa	1 Tag 10.00–15.00	30
31 Kochen: Herbst-Gemüse Kurs A	Mo	5 x 17.00–20.00	31
31 Kochen: Herbst-Gemüse Kurs B	Mo	5 x 17.00–20.00	31
32 Girlanden herstellen	Sa	5 x 09.30–11.30	32
33 Wahrnehmen – Spielen – Erfahren	Mi	4 x 14.00–16.00	33
Zofingen			
34 Kochen macht Spass	Sa	5 x 10.00–13.00	34
35 Modellieren mit Fimo	Do	8 x 15.30–17.30	35
36 Tanztag – Tanzen und Malen	Sa	1 Tag 10.00–16.30	36
37 Entspannen und Sein	Do	10 x 18.00–20.00	37
Blockkurs Gontenschwil			
38 3 Tage rund um Pony und Pferd	Fr Sa So	Fr 10 bis So 16	38
Kurs-Anmeldungen			40

Kurs 1



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Stefanie Schär
Tel 076 472 94 80

Kosten

Fr. 162.—

Anmelde-Schluss

22. August 2018

Lesen – Schreiben – Zahlen

Sie erweitern den Wort-Schatz und verbessern das Schreiben.

Sie machen Schreib-Übungen.

Sie schreiben eigene Texte.

Sie lesen Geschichten.

Am Bahnhof lesen Sie die Zugabfahrts-Tafeln.

Sie bedienen den Billett-Automaten.

Sie rechnen mit Geld.

Sie üben die Zahlen.

Mitbringen

A4-Ordner, Schreib-Zeug, Farb-Stifte

Daten

Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr

September 05. / 12. / 19. / 26.

Oktober 17. / 24. / 31.

November 07. / 14.

Kurs 2



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Monika Capaul
Tel 076 453 14 91

Kosten

Fr. 180.—
plus Fr. 15.20 für Buch
«Geld und Kauf»

Anmelde-Schluss

23. August 2018

Geld

Um Geld zu verdienen braucht es Arbeit. Damit das Geld reicht, muss man rechnen. Sie erstellen ein Budget.

Sie können das Rück-Geld überprüfen. Sie haben schon vom Einkaufen im Internet gehört.

Dazu braucht es eine Kredit-Karte.

Sie kennen die Gefahren, wenn man Schulden macht.

Sie wissen, wie man Einzahlungen macht. Wir schauen uns einen Film an und sprechen über die Geschichte des Geldes.

Mitbringen

Schreib-Zeug, A4- Ordner mit Register, Taschen-Rechner

Daten

Donnerstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

September 06. / 13. / 20. / 27.

Oktober 25.

November 01. / 08. / 15. / 22. / 29.

Kurs 3



Ort

Berufsschule Scala
Mühlemattstrasse 44
5000 Aarau



Leitung

Monika Capaul
Tel 076 453 14 91

Kosten

Fr. 230.—

Anmelde-Schluss

22. August 2018

Schreiben am Computer

Schreiben Sie gerne Texte am Computer?
Sie lernen, wie man im Word Texte schreibt.
Sie lernen, Schrift-Arten und Schrift-Grössen zu verändern.
Sie bestimmen den Zeilen-Abstand.
Sie schreiben einen Lebenslauf.
Sie suchen Bilder im Internet.
Sie gestalten eine Einladungs-Karte.
Sie können Geschichten oder Briefe schreiben.
Sie arbeiten mit dem Korrektur-Programm.

Mitbringen

A4-Ordner mit Register, Schreib-Zeug

Daten

Montag 17.45 bis 19.45 Uhr

September 03. / 10. / 17. / 24.

Oktober 22. / 29.

November 05. / 12. / 19. / 26.

Kurs 4



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Nora S. Ineichen
Tel 079 386 74 19

Kosten

Fr. 100.—

Anmelde-Schluss

29. September 2018

Freundschaften

Wir sprechen über Freundschaften.
Was macht eine Freundschaft aus?
Was ist eine gute Freundin – ein guter Freund?
Wie bauen wir Vertrauen auf?
Wie können wir Freundschaften pflegen?
Müssen Freunde ehrlich zueinander sein?
Wir suchen miteinander nach Antworten.

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk

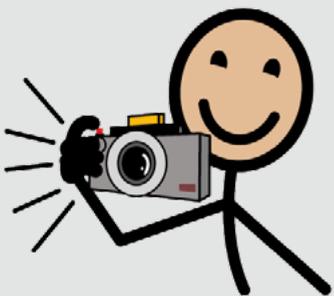
Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Oktober 13. / 20. / 27.

Kurs 5

Wochenend-Kurs



Ort

Besammlung
Samstag und Sonntag:
Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Marianne Kesselring
Tel 079 222 48 54
Björk Kesselring

Kosten

Fr. 100.—
plus Billett zum Bus-Depot

Anmelde-Schluss

24. August 2018

Im Bus-Depot fotografieren

Lust auf Fotografieren?

Sie besuchen das Bus-Depot in Aarau.
Wir starten mit einer Führung durch das
Bus-Depot.

Sie fotografieren die Busse und die
Umgebung.

Wie sieht ein Bus genau aus?

Wir nehmen diese Fahrzeuge gründlich
unter die Lupe.

Am Sonntag werden wir die Fotos
gemeinsam anschauen.

Zudem klären wir die Fragen, die zu
unseren Kameras entstanden sind.

Mitbringen

Digitale Kamera, Smartphone oder
iPhone, Mittags-Lunch, Getränke

Daten

Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr

September 08.

Sonntag, 10.00 bis 13.00 Uhr

September 09.

Kurs 6



Ort

Schulküche
Oberstufenschulhaus
Schachen 29
5000 Aarau



Leitung

Brigitte Hirsbrunner
Tel 079 710 72 59

Kosten

Fr. 165.—

Anmelde-Schluss

7. September 2018

Kochen – In der Kürze liegt die Würze

Gemeinsam wählen wir pfiffige Menüs
aus.

Diese sind einfach und in Kürze zubereitet.
Speziell ausgewählte Gewürze verleihen
unseren Gerichten Pep.

Es bleibt Zeit, um gemütlich zu schlemmen
und zu plaudern.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

September 22.

Oktober 20. / 27.

November 24.

Dezember 01.

Kurs 7

Tages-Kurs



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Susanne Roca
Tel 076 235 48 81

Kosten

Fr. 85.—

Anmelde-Schluss

1. Oktober 2018

Tanztag Wasser – Feuer – Erde – Luft

Wasser – Feuer – Erde – Luft sind die vier Elemente

Jedes Element ist anders.

Wie bewegt sich zum Beispiel Luft?

Mit Fantasie und Bewegung tauchen Sie in die Welten von Wasser, Feuer, Erde und Luft ein.

Sie drücken die Elemente in Tanz und Bewegungen aus.

Tanzen verleiht Kraft und stärkt das Selbst-Bewusstsein.

Tanzen macht glücklich.

Mitbringen

Bequeme Kleider, weiche Schuhe

Datum

Samstag, 10 bis 12 Uhr und 13 bis 15 Uhr

Oktober 20.

Kurs 8



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Jacqueline Rüede
Tel 079 359 81 73

Kosten

Fr. 180.—

Anmelde-Schluss

11. September 2018

Tanzen und Bewegen

Sie tanzen und bewegen sich zu Musik.

Sie machen Übungen, die Ihre Beweglichkeit fördern.

Sie turnen mit Materialien wie Tüchern oder Bällen.

Sie probieren neue Bewegungen aus. Wohltuende Massagen schenken Ihnen Entspannung.

Beweglicher und entspannter kehren Sie in den Alltag zurück.

Mitbringen

Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

Daten

Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

September 25.

Oktober 02. / 09. / 16. / 23. / 30.

November 13. / 20. / 27.

Kurs 9



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Judith Hostettler
Tel 076 402 35 61

Kosten

Fr. 115.—

Anmelde-Schluss

18. August 2018

Jassen – eine Einführung

Machen wir einen Jass!
Wollen auch Sie mitspielen können?
Sie lernen die Grundregeln des Schiebers kennen.
Sie trainieren das Gedächtnis.
Sie erhalten wertvolle Jass-Tipps.
Sie jassen mit Französischen oder mit Deutsch-Schweizer Jass-Karten.

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk

Daten

Samstag, 10.30 bis 13.30 Uhr

September 01. / 08. / 22. / 29.

Kurs 10



Ort

Fachstelle Pastoral
bei Menschen
mit Behinderung
Feerstrasse 2
5000 Aarau



Leitung

Isabelle Deschler
Tel 062 832 42 88
079 711 71 88
Rita Mathis
Tel 062 832 42 89

Kosten

Fr. 40.—

Anmelde-Schluss

24. Oktober 2018

Spuren von Gott

Sie hören Geschichten von Gott und von Jesus.
Sie lernen die Bibel besser verstehen.
Sie lernen das Land und die Leute kennen.
Wie hat man damals gelebt?
Wer hat die biblischen Geschichten geschrieben?
Wir überlegen miteinander:
Was haben diese Geschichten mit meinem Leben zu tun?
Sie machen Mut.
Sie können Wegweiser in unserem Alltag sein.
Angehörige aller Religionen sind willkommen.

Hinweis

Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

Daten

Mittwoch, 17.45 bis 20.00 Uhr

November 07. / 14. / 21. / 28.

Kurs 11



Ort

Kafi-Träff
Juraweg 23
5603 Staufen



Leitung

Susi Roca
Tel 076 235 48 81

Kosten

Fr. 180.—

Anmelde-Schluss

2. Oktober 2018

Malen und Bewegung

Sie unternehmen eine malerische Reise.

Jedes Mal besuchen Sie ein anderes Farb-Land.

Sie malen ein Bild.

Gemeinsam suchen wir nach Bewegungen zu dem gemalten Bild.

Die Bewegungen werden zu einem Tanz zusammengefügt.

Mitbringen

Mal-Schürze oder altes Hemd

Daten

Montag, 15.00 bis 17.00 Uhr

September 17. / 24.

Oktober 01. / 08. / 15. / 22. / 29.

November 05. / 12. / 19.

Kurs 12



Ort

Hallenbad Seon



5703 Seon

Fahrmöglichkeit ab
Wohnheim OZL in Staufen

Leitung

Ursula Salm
Tel 079 665 94 02
Daniela Wiederkehr
Tel 079 526 05 16

Kosten

Fr. 160.—

Anmelde-Schluss

2. Oktober 2018

Wasser-Gymnastik

Wasser-Gymnastik ist eine gelenkschonende Trainings-Form. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Die Ausdauer wird gesteigert. Sanfte Übungen fördern die Beweglichkeit. Mit dem Wasser vertraut sein, stärkt die Selbstsicherheit.

Dies alles führt zu mehr Wohlbefinden.

Dieser Kurs ist für Schwimmer und Nicht-Schwimmer geeignet.

Mitbringen

Bade-Anzug, Bade-Tuch, Unter-Wäsche, Shampoo, Dusch-Mittel, Haar-Bürste

Daten

Dienstag, 14.45 bis 16.45 Uhr

Oktober 16. / 23. / 30.

November 06. / 13. / 20. / 27.

Dezember 04.

Kurs 13



Ort

Stiftung Schürmatt
Schürmattstrasse 589
5732 Zetzwil



Leitung

Gino Ziörjen

Kosten

Fr. 118.—

Anmelde-Schluss

23. August 2018

Was kann mein iPad alles?

Sie möchten Ihr iPad besser nutzen?
Im Kurs behandeln wir die Themen:
Internet nutzen,
Musik hören,
App Store,
passende Spiele finden,
Bedienungs-Hilfen nutzen.

Mitbringen

iPad, Lade-Kabel

Daten

Donnerstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

September 06. / 13. / 20. / 27.

Oktober 18. / 25.

Kurs 14



Ort

Stiftung Schürmatt
Schulküche HPS
Schürmattstrasse 589
5732 Zetzwil



Leitung

Christine Isenring
Tel 079 632 01 16

Kosten

Fr. 135.—

Anmelde-Schluss

28. September 2018

In Zetzwil: Kochen macht Spass

In lockerer Atmosphäre kochen Sie ein
feines Mittag-Essen.
Die Rezepte sind einfach zu kochen und
schmecken lecker.
Sie erhalten wertvolle Tipps, die das
Kochen einfacher machen.
So macht Kochen Spass.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Oktober 13. / 20.

November 03. / 17.

Kurs 15



Ort

Stiftung MBF
Münchwilerstrasse 61
4332 Stein



Leitung

Inge Andreatta
Sandra Köppel
Marianne Scheuble

Kosten

Fr. 110.—

Anmelde-Schluss

1. Oktober 2018

Begegnung mit Hunden

Sie begegnen dem Hund.
Sie spielen mit ihm.
Sie füttern ihn.
Sie lernen seine Bedürfnisse kennen.
Wie riecht der Hund?
Hat er ein weiches Fell?
Sie schauen Hunde-Bilder an.
Am letzten Kurs-Tag können Sie ein
Erinnerungs-Foto mitnehmen.

Mitbringen

Pausen-Getränk oder
Geld für Pausen-Getränk

Daten

Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr

Oktober 18. / 25.

November 08. / 22. / 29.

Kurs 16



Ort

Ref. Kirchenzentrum
Gartenstrasse 9
4332 Stein



Leitung

Monika Neidhart
Tel 056 426 08 72

Kosten

Fr. 144.—

Anmelde-Schluss

8. August 2018

In Stein: Vorkurs Lesen und Schreiben

Es wäre schön, wenn ich kurze Wörter
lesen und schreiben könnte.
Sie bilden Wörter
Sie finden Wörter.
Sie lösen Wort-Rätsel.
Sie hören Geschichten.
Sie lesen und schreiben, was Ihnen gefällt,
was Ihnen im Alltag hilft,
was Sie interessiert.

Mitbringen

Schreib-Zeug

Daten

Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr

August 22. / 29.

September 05. / 12. / 19. / 26.

Oktober 17. / 24.

Kurs 17



Ort

Schulküche
Brotkorbstrasse 11
4332 Stein



Leitung

Margrit Rechberger
078 929 11 44

Kosten

Fr. 165.—

Anmelde-Schluss

8. Oktober 2018

Kochen: Eine Reise durch die Schweiz

Wir wählen gemeinsam die Kantone aus. An jedem Kurs-Tag kochen Sie beliebte und typische Gerichte dieser Kantone. So lernen Sie die Spezialitäten verschiedener Regionen kennen. Die Rezepte können Sie zu Hause nachkochen. Zusammen mit den anderen Köchen geniessen Sie das feine Essen.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

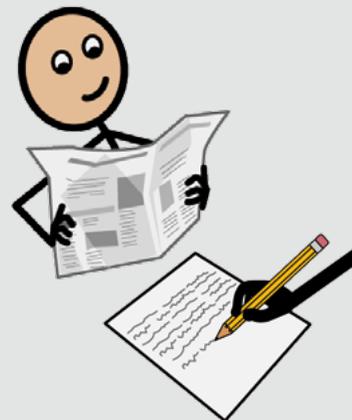
September 22. / 29.

Oktober 27.

November 24.

Dezember 01.

Kurs 18



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Monika Neidhart
Tel 056 426 08 72

Kosten

Fr. 144.—

Anmelde-Schluss

4. Oktober 2018

In Baden: Vorkurs Lesen und Schreiben

Es wäre schön, wenn ich kurze Wörter lesen und schreiben könnte. Sie bilden Wörter. Sie finden Wörter. Sie lösen Wort-Rätsel. Sie hören Geschichten. Sie lesen und schreiben, was Ihnen gefällt, was Ihnen im Alltag hilft, was Sie interessiert.

Mitbringen

Schreib-Zeug

Daten

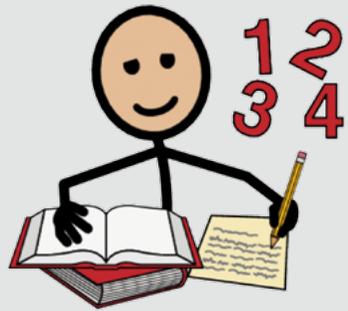
Donnerstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

Oktober 18. / 25.

November 08. / 15. / 22. / 29.

Dezember 06. / 13.

Kurs 19



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Monika Capaul
Tel 076 453 14 91

Kosten

Fr. 216.—

Anmelde-Schluss

14. August 2018

Lesen – Schreiben – Zahlen

Sie haben Freude am Schreiben und Lesen?

Zuerst schreiben Sie einen Steckbrief.

Wer will schreibt einen Lebenslauf.

Sie möchten Rechnen üben?

Sie zählen Geld und schauen Preise an.

Zusammen lesen wir eine Geschichte.

Sie schauen einen Film an.

Wir reden über aktuelle Themen.

Voraussetzung:

Sie schreiben Wörter oder Sätze.

Sie kennen die Zahlen von 1 bis 20.

Mitbringen

Schreib-Zeug, A4-Ordner mit Register

Daten

Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

August 28.

September 04. / 11. / 18. / 25.

Oktober 23. / 30.

November 06. / 13. / 20. / 27.

Dezember 04.

Kurs 20



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Gabrielle Rinaudo

Kosten

Fr. 230.—

Anmelde-Schluss

24. August 2018

Computer Grund-Kurs

Sie lernen, was man mit dem Computer alles machen kann.

Sie erarbeiten Grund-Kenntnisse in Word und Internet.

Sie schreiben Texte oder zeichnen.

Sie schreiben eine Gruss-Karte oder einen Brief.

Sie erstellen Visiten-Karten und drucken diese aus.

Sie suchen im Internet nach Informationen und Bildern.

Mitbringen

Schreib-Zeug und Papier

Daten

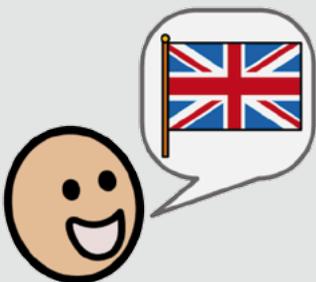
Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr

September 07. / 14. / 21. / 28.

Oktober 19. / 26.

November 02. / 09. / 16. / 23.

Kurs 21 A Kurs 21 B



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Beatrix Keller
Tel 079 261 06 16

Kosten pro Kurs

Fr. 216.—

Anmelde-Schluss

24. August 2018

Englisch Grund-Stufe Englisch Fortsetzungs-Kurs

Englisch Grund-Stufe:

Sie schärfen Ihre Ohren für die Sprache.

Sie sprechen einfache Sätze.

Sie lernen Wörter, die Sie im Alltag
brauchen können.

Für Anfänger und für Personen mit
geringen Vorkenntnissen.

Englisch Fortsetzungs-Kurs:

Sie lesen einfache Texte.

Sie führen kurze Gespräche.

Ferien im Ausland sind für Sie «No problem!»

Vorkenntnisse sind Voraussetzung.

Mitbringen

Schreib-Zeug, Schreib-Heft.

Das Unterrichts-Buch kaufen Sie im Kurs.

Daten Kurse A und B

Kurs A: Freitag, 16.00 bis 18.00 Uhr

Kurs B: Freitag, 13.45 bis 15.45 Uhr

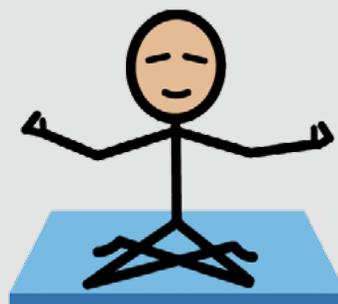
September 07. / 14. / 21. / 28.

Oktober 19. / 26.

November 02. / 09. / 16. / 23. / 30.

Dezember 07.

Kurs 22



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Franziska Schnetzer
Tel 079 457 21 10

Kosten

Fr. 150.—

Anmelde-Schluss

14. August 2018

Power Yoga

Stärkend – ausgleichend – belebend.

Sie trainieren Kraft und Beweglichkeit.

Sie machen Gleichgewichts-Übungen.

Sie lernen verschiedene
Körper-Stellungen kennen.

Ihr Körper-Gefühl ist Ihnen wichtig.

Sie machen Entspannungs-Übungen.

Sie lernen Atem-Übungen.

Dadurch erleben Sie Ruhe und
Konzentration.

Mitbringen

Bequeme Trainings-Kleider:

Trainings-Jacke oder Pullover,
rutschfeste Socken

Daten

Dienstag, 15.30 bis 17.00 Uhr

August 28.

September 04. / 11. / 18. / 25.

Oktober 16. / 23. / 30.

November 06. / 13.

Kurs 23



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Judith Hofstettler
Tel 076 402 35 61

Kosten

Fr. 130.—
plus Billett nach Kloten

Anmelde-Schluss

13. September 2018

Rega: Besichtigung der Rettungs-Flugwacht

Die Rega rettet mit einem Helikopter Menschen in Not.
Sie erfahren wie eine Rettung abläuft.
Sie schauen einen Rega-Film an.
Wir besuchen gemeinsam die Rega.
Sie lernen die Einsatz-Zentrale kennen.
Sie schauen einen Helikopter an.

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk

Daten

Vorbereitung und Nachbesprechung:

Donnerstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

September 27.

Oktober 04. / 25.

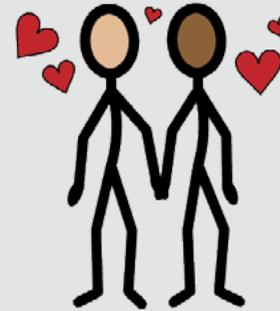
November 08.

Ausflug nach Kloten:

Donnerstag, 13.30 bis 18.30 Uhr

November 01.

Kurs 24



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Nora S. Ineichen
Tel 079 386 74 19

Kosten

Fr. 118.—
inkl. Kursunterlagen

Anmelde-Schluss

19. September 2018

Liebe, Freundschaft, Sexualität

2. Teil

Wir besprechen Themen wie:
Ich als Frau – ich als Mann.
Liebe – Zärtlichkeit.
Schwangerschaft.
Sexualität – Verhütung – HIV.
Nein-Sagen – Grenzen setzen.

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk

Daten

Freitag, 17.00 bis 19.00 Uhr

Oktober 26.

November 02. / 16. / 23. / 30.

Kurs 25 A Kurs 25 B



Ort

arwo Stiftung
St. Bernhardstrasse 38
5430 Wettingen



Leitung

Edith Probst
Tel 076 331 45 64

Kosten pro Kurs

Fr. 216.—

Anmelde-Schluss

29. August 2018

Tanzen und sich bewegen

Tanzen und sich bewegen, mal mit Musik und mal ohne.

Sie bewegen sich spielerisch leicht.

Sie begegnen tänzerisch anderen Menschen.

Sie lassen auch mal Tücher fliegen, stupsen Ballone an.

Sie erfinden neue Bewegungen.

Sie gestalten neue Tänze mit.

Entspannungs-Übungen runden den Kurs ab.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, z.B. Trainer, rutschfeste Socken

Daten Kurse A und B

Kurs A: Mittwoch, 14.45 bis 16.45 Uhr

Kurs B: Mittwoch, 17.15 bis 19.15 Uhr

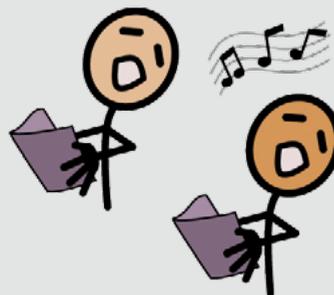
September 12. / 19. / 26.

Oktober 03. / 17. / 24. / 31.

November 07. / 14. / 21. / 28.

Dezember 05.

Kurs 26



Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Etzelstrasse 22
5430 Wettingen



Leitung

Veronika Czudek
Tel 079 386 94 79

Kosten

Fr. 115.—

Anmelde-Schluss

2. Oktober 2018

Gesangs-Unterricht – Ihre Stimme

Sie lernen Ihre Stimme besser kennen: Töne, Laute, Sprechstimme.

Sie machen Stimm- und Atem-Übungen.

Sie entdecken, wie verschieden Ihre Stimme tönen kann.

Sie hören Musik.

Sie singen und klatschen verschiedene Musik-Stile wie Volksmusik, Schlager, Pop.

Wir lassen spontan auch eigene Musik entstehen.

Mitbringen

Getränk, Lieblings-Lieder, CD

Daten

Dienstag, 18.15 bis 20.15 Uhr

Oktober 16. / 23. / 30.

November 06. / 20. / 27.

Kurs 27



Ort

Schulküche der
Bezirksschule Wettingen
Alberich Zwysigstrasse 72
5430 Wettingen



Leitung

Margrit Wahrstätter
Tel 079 402 50 60

Kosten

Fr. 165.—

Anmelde-Schluss

4. Oktober 2018

Kochen im Herbst

Aus Kürbissen, Äpfel, Trauben und weiteren herbstlichen Zutaten bereiten Sie einfache Gerichte zu. Schön anrichten und das gemeinsame Essen geniessen ist wichtig im Kurs. Die Rezepte erhalten Sie schriftlich zum Nach-Kochen für zu Hause.

Mitbringen

Koch-Schürze

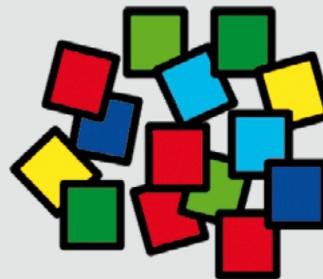
Daten

Donnerstag, 17.30 bis 20.30 Uhr

Oktober 18. / 25.

November 01. / 08. / 15.

Kurs 28



Ort

Werkraum Oberstufe
Schulhaus Ländli
5436 Würenlos



Leitung

Tamara Bissegger
Tel 079 423 94 40
Werner Bissegger
Tel 076 779 28 64

Kosten

Fr. 270.—

Anmelde-Schluss

16. August 2018

Mosaik gestalten

Wir arbeiten mit bunten Keramik-Teilchen. Mit den Keramik-Teilchen gestalten Sie verschiedene Flächen zu Mosaiken.

Mitbringen

Arbeits-Schürze

Daten

Donnerstag, 17.30 bis 19.30 Uhr

August 30.

September 06. / 13. / 20. / 27.

Oktober 18. / 25.

November 01. / 08. / 15. / 22. / 29.

Dezember 06.

Kurs 29



Ort

AWZ, Zentrumstrasse 8
Schulungsraum 2. Stock
5214 Kleindöttingen



Leitung

Gino Ziörjen
Ruedi Siegenthaler

Kosten

Fr. 198.—

Anmelde-Schluss

31. August 2018

In Kleindöttingen: Computer Grund-Kurs

Sie lernen, was man mit dem Computer alles machen kann.

Sie erarbeiten Grund-Kenntnisse in Word und Internet.

Sie schreiben und bearbeiten Texte.

Sie lernen Grafiken einzufügen und zu gestalten.

Sie können im Internet surfen.

Sie schreiben E-Mails.

Mitbringen

Schreib-Zeug und Papier

Daten

Dienstag, 16.15 bis 18.15 Uhr

September Termine noch offen

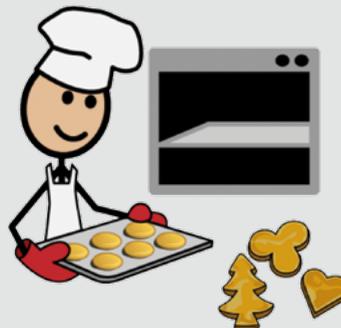
Oktober Termine noch offen

November Termine noch offen

Total 11 Anlässe

Kurs 30

Tages-Kurs



Ort

Schulküche
Schulhaus Bünzmatt
5610 Wohlen



Leitung

Petra Scherer
Tel 079 750 11 55

Kosten

Fr. 85.—

Anmelde-Schluss

1. Dezember 2018

Weihnachts-Guetzli backen

Sie backen und dekorieren feine Weihnachts-Guetzli.

Der Duft von Lebkuchen-Gewürz und Schoggi wird Sie bestimmt in Advents-Stimmung bringen.

Die selbstgemachten Guetzli dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

Mitbringen

Koch-Schürze, leere Guetzli-Dosen, Lunch

Datum

Samstag, 10.00 bis 15.00 Uhr

Dezember 15.

Kurs 31 A

Kurs 31 B



Ort

Schulküche
Schulhaus Bünzmatt
5610 Wohlen



Leitung Kurs A

Petra Scherer
Tel 079 750 11 55
Bernadette Huwyler

Leitung Kurs B

Katharina Eichenberger
Tel 079 687 60 80
Petra Scherer

Kosten pro Kurs

Fr. 165.—

Anmelde-Schluss

Kurs A: 27. August 2018
Kurs B: 15. Oktober 2018

Kochen: Herbst-Gemüse

Sie kochen feine Menüs mit typischen Herbst-Gemüsen und Salaten.

Sie lernen vieles über die Vorteile von Herbst-Gemüse.

Die Rezepte erhalten Sie schriftlich.
So können Sie diese zu Hause nachkochen.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten Kurs A

Montag, 17.00 bis 20.00 Uhr

September 10. / 17. / 24.

Oktober 15. / 22.

Daten Kurs B

Montag, 17.00 bis 20.00 Uhr

Oktober 29.

November 05. / 12. / 19. / 26.

Kurs 32



Ort

Werkraum
im Aula-Trakt
Schulhaus Bünzmatt
5610 Wohlen



Leitung

Silvia Reichenbach-Meier
Tel 056 621 00 81

Kosten

Fr. 130.—
Material inbegriffen

Anmelde-Schluss

24. August 2018

Girlanden herstellen

Aus einer Knet-Masse stellen Sie verschiedene, kleine Formen her.
Diese werden im Ofen gebacken bis sie hart sind.

Sie verzieren die gebackenen Formen.
Sie fädeln die Formen auf einen Draht.
So entstehen bunte Girlanden.

Die Girlanden sind eine wunderschöne
Dekoration für Ihr Zimmer

Mitbringen

Schürze

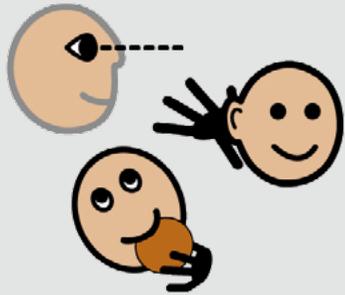
Daten

Samstag, 09.30 bis 11.30 Uhr

September 08. / 15. / 22. / 29.

Oktober 20.

Kurs 33



Ort

Synesiusstube
Kirchgasse 4
5620 Bremgarten



Leitung

Monika Wehr
Tel 056 631 98 19
079 561 02 22

Kosten

Fr. 95.—

Anmelde-Schluss

25. Oktober 2018

Wahrnehmen – Spielen – Erfahren

Sie spüren, hören und sehen Neues und Bekanntes.

Auf spielerische Art werden die Sinne stimuliert.

Sie können Spannendes entdecken und erfahren.

Der Kurs ist für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen.

Wenn nötig werden Sie von einer Bezugs-Person begleitet.

Hinweis

Es wird ein Zvieri angeboten.

Daten

Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr

Oktober 24. / 31.

November 07. / 14.

Kurs 34



Ort

Schulküche der
Bezirksschule Zofingen
2. UG
4800 Zofingen



Leitung

Therese Stadler Gaudin
Tel 062 751 74 05
Kurslokal
Tel 062 745 84 08

Kosten

Fr. 165.—

Anmelde-Schluss

6. Oktober 2018

Kochen macht Spass

Gaumen-Schmaus

Sie kochen und backen feine Gerichte.

Diese sind einfach zum Nachkochen.

Die ausgewogenen Menüs werden mit saisonalen Zutaten hergestellt.

Gemeinsames Geniessen hat einen hohen Stellenwert.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Oktober 20. / 27.

November 10. / 17. / 24.

Kurs 35



Ort

Klubschule
Migros Zofingen
Hintere Hauptstrasse 3
4800 Zofingen



Leitung

Sandra Autengruber
Tel 079 282 41 83

Kosten

Fr. 160.—

Anmelde-Schluss

6. September 2018

Modellieren mit Fimo

Sie modellieren Vasen, Schalen und Tier-Figuren aus Fimo.

Ihre Objekte verzieren Sie mit Farb-Mustern.

Sie lernen, wie diese Farb-Muster aus Spiral-Formen entstehen.

Sie gestalten auch aus einfachen Grund-Formen wie Kugeln und Rollen Ihr Lieblings-Tier.

Mitbringen

Mal-Schürze oder altes Hemd

Daten

Donnerstag, 15.30 bis 17.30 Uhr

September 20. / 27.

Oktober 04. / 18. / 25.

November 01. / 08. / 15.

Kurs 36

Tages-Kurs



Ort

Pflegeheim Sennhof
Wilibachstube
4803 Vordemwald



Leitung

Sara Ledergerber
Tel 079 403 65 96
Rafaela Bauert

Kosten

Fr. 85.—
plus Fr. 20.—
für Mittag-Essen

Anmelde-Schluss

20. Oktober 2018

Tanztag Tanzen und Malen

Sie tanzen und bewegen sich zu Musik.
Sie spielen mit Gegensätzen, wie schnell und langsam oder gross und klein.
Sie tanzen alleine oder mit anderen.
Sie malen, was Sie im Tanz erlebt haben.
Sie machen Entspannung-Übungen und geniessen den Tag.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Gymnastik-Schuhe

Datum

Samstag, 10.00 bis 16.30 Uhr

November 10.

Kurs 37



Ort

Klubschule
Migros Zofingen
Hintere Hauptstrasse 3
4800 Zofingen



Leitung

Marianne Neuhaus
Tel 062 891 18 38
079 793 32 83

Kosten

Fr. 180.—

Anmelde-Schluss

9. August 2018

In Zofingen: Entspannen und Sein

Sie lernen eine spezielle Form von Berührungen an den Füßen, Händen und am Kopf; sanfter als bei einer Massage. Dies führt zu Wohlgefühl und Entspannung.

Sie dürfen einfach sein.

Neues kann entstehen in den Gefühlen, in den Gedanken, in Ihrem Alltag.

Die Anwendung ist einfach zu erlernen und lässt sich zu Hause weiterführen.

Mitbringen

Bequeme Kleidung

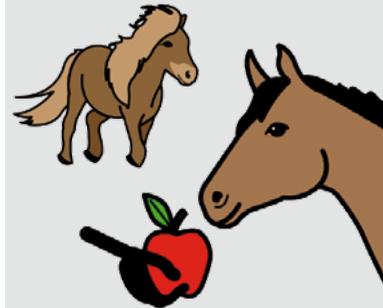
Daten

Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

August	30.
September	07. / 13. / 20. / 27.
Oktober	04. / 18. / 25.
November	01. / 08.

Kurs 38

Block-Kurs



Ort

Ponyhof Schwarzenberg
5728 Gontenschwil
Abholdienst ab Bahnhof
Gontenschwil

Leitung

Doris Unseld
Tel 062 773 10 15
Irina Lüscher

Kosten

Fr. 450.—
Kost und Logis inbegriffen
Begleitperson: Fr. 60.—
Anteil Kost und Logis

Anmelde-Schluss

1. September 2018

3 Tage rund um Pony und Pferd

Sie lernen Pferde und Ponys besser kennen. Sie lernen, wie und was diese Tiere fressen. Sie helfen beim Füttern und Pflegen mit. Sie lernen viel über die Haltung von Pferden und Ponys.

Sie lernen diese Tiere führen und reiten. In der Reit-Halle und im Wald erleben Sie das wunderbare Gefühl, getragen zu werden.

Mitbringen

Wetterfeste, warme Kleidung für Stall-Arbeit und für draussen. Schuhe mit Profil, mit Vorteil Wander-Schuhe.

Geeignete Hand-Schuhe fürs Reiten.

Daten

Freitag

21. September
10.00 Uhr

Samstag

22. September

Sonntag

23. September
bis 16.00 Uhr



Immer da, wo Zahlen sind.

**Reden Sie mit uns über
Ihre Wertschriftenanlagen.**

Raiffeisenbank Lägern-Baregg
www.ihrebank.ch

RAIFFEISEN
Wir machen den Weg frei

Anmelde-Karte

Bitte senden Sie die Anmelde-Karte in einem Kuvert.

Kurs-Titel:

Kurs-Nummer:

Kurs-Titel:

Kurs-Nummer:

Name:

Vorname:

Adress-Zusatz (z.B. Wohnheim):

Strasse/Nummer:

Postleitzahl:

Ort:

Telefon Privat:

Telefon Geschäft:

E-Mail-Adresse:

Geburtsdatum:

Ich bin IV-berechtigt:

ja

nein

Ich bin Rollstuhl-Fahrer/in:

ja

nein

Rechnungs-Adresse:

Name:

Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Wichtiges für den Kurs: zum Beispiel Epilepsie, Diabetes, Allergien

Bemerkungen:

Datum:

Unterschrift:

Bitte hier abtrennen



P.P.

5400 Baden

Post CH AG



insieme

Bildungsclub Aargau