



Kurs-Programm 2019



insieme

Winter/Frühling

Bildungsklub Aargau

Geführtes Pferde-Trekking

Montag 26. bis Freitag 30. August 2019



- Sie sind während 5 Tagen unterwegs in der freien Natur.
- Das Trekking führt von Zeiningen nach Zeihen.
- Sie reiten von Bauernhof zu Bauernhof.
- Sie führen und reiten Pferde oder Ponys.
- Sie schlafen im Stroh oder Matratzen-Lager.

Voraussetzungen:

- Sie können 2 Stunden mit Pausen auf unebenen Wander-Wegen gehen.
- Reit-Erfahrung ist nicht Bedingung.
- Sie können auch als Wanderer am Trekking teilnehmen.



Kosten: 650 Franken

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.-zuzach@bluewin.ch
- insieme Freiamt
www.insieme-freiamt.ch
- insieme Rheinfelden
www.insieme-rheinfelden.ch

Produktion

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



Übersicht Kurs-Programm Winter/Frühling 2019

Weiterbildung für Menschen
mit besonderen Lernbedürfnissen

Kurs-Ort / Kurs	Tag	Seite
Aarau		
Schreiben am Computer	Montag	1
Geld und Rechnen	Dienstag	2
Tagebuch schreiben	Samstag	3
Tanzen und Bewegen	Dienstag	4
Rega – Besichtigung der Rettungs-Flugwacht	Donnerstag	5
Im Schweizer Fernsehen fotografieren	Samstag Sonntag	6
Jassen – eine Einführung	Samstag	7
Spuren von Gott	Mittwoch	8
Flughafen Zürich, Besichtigung – Rundfahrt	Freitag	13
Cocktails und coole Drinks Kurs B	Samstag	14
Staufen		
Mal-Werkstatt	Mittwoch	9
Seon		
Wasser-Gymnastik	Dienstag	10
Zetzwil		
Wahrnehmen – Spielen – Erfahren	Mittwoch	11
Gontenschwil		
Reiten Basis-Kurs / Reiten Fortgeschrittene	Montag	12
Baden		
Flughafen Zürich, Besichtigung – Rundfahrt	Freitag	13
Cocktails und coole Drinks Kurs A	Samstag	14
Geissen-Wandern in Oberflachs	Samstag	15
Vorkurs Lesen und Schreiben	Donnerstag	16
Lesen – Schreiben – Zahlen	Donnerstag	17
Computer Grund-Kurs	Freitag	18
Was kann mein iPad alles?	Donnerstag	19
Englisch Grund-Stufe Kurs A	Freitag	20
Englisch Fortsetzungs-Kurs Kurs B	Freitag	20
Power Yoga	Dienstag	21
Ich darf träumen – meine Wünsche und Sehnsüchte	Samstag	22
Schön schminken lernen	Samstag	23

Kurs-Ort / Kurs	Tag	Seite
Brugg		
Geissen-Wandern in Oberflachs	Samstag	15
Wettingen		
Tanzen und sich bewegen Kurs A	Mittwoch	24
Tanzen und sich bewegen Kurs B	Mittwoch	24
Besuch im Fitness-Center	Samstag	25
Gesangs-Unterricht – Ihre Stimme	Dienstag	26
Stein		
Kochen: Gratins salzig und süss	Samstag	27
Vorkurs Lesen und Schreiben	Dienstag	28
Begegnung mit Hunden	Donnerstag	29
Wohlen		
Girlanden herstellen	Samstag	30
Freude am Kochen Kurs A	Montag	31
Freude am Kochen Kurs B	Montag	31
Bremgarten		
Wahrnehmen – Spielen – Erfahren	Mittwoch	32
Zofingen		
Mal-Werkstatt: Stimmungen des Frühlings	Donnerstag	33
Tanzen ist Träumen mit dem Körper	Donnerstag	34
Kochen macht Spass!	Samstag	35
Fricktal		
Geführtes Pferde-Trekking	Siehe Rückseite Titel-Blatt	II
Block-Kurse		
Herzberg: Trommeln – Tanzen – Singen	Samstag Sonntag	36
Gontenschwil: 3 Tage rund um Pony und Pferd	Freitag Samstag Sonntag	37
Tages-Ausflüge ab Aarau		
Unterwegs in den Sommer-Ferien	Mo Di Mi Fr	38
Jurapark Aargau – Programm 2019		
		39
Kurs-Anmeldungen		
		42

Kurs 1



Ort

Berufsschule Scala
Mühlemattstrasse 44
im Careum-Gebäude
Nähe Stadt-Museum
5000 Aarau



Leitung

Monika Capaul
Tel 076 453 14 91

Kosten

Fr. 230.—

Anmelde-Schluss

15. Februar 2019

Schreiben am Computer

Schreiben Sie gerne Texte am Computer?

Kennen Sie das Paint-Programm?

Sie zeichnen und malen.

Im Word lernen Sie, wie man 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 6-teiligem Register,
Schreib-Zeug

Daten

Montag, 17.45 bis 19.45 Uhr

März 04. / 11. / 18. / 25.

April 01. / 08. / 29.

Mai 06. / 13. / 20.

Kurs 2



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Monika Capaul
Tel 076 453 14 91

Kosten

Fr. 180.—
plus Fr. 12.50 für Buch
«Geld und Kauf»

Anmelde-Schluss

18. Februar 2019

Geld und Rechnen

Um Geld zu verdienen braucht es Arbeit.

Damit das Geld reicht, muss man rechnen.

Sie machen eine Kosten-Zusammenstellung.

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

A4-Ordner, 6-teiliges Register,
Schreib-Zeug, Taschen-Rechner

Daten

Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

März 05. / 12. / 19. / 26.

April 02. / 09. / 30.

Mai 07. / 14. / 21.

Kurs 3



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Stefanie Schär
Tel 076 472 94 80

Kosten

Fr. 115.—

Anmelde-Schluss

1. März 2019

Tagebuch schreiben

Tagebuch schreiben macht glücklich!
Sie schreiben über Ihre Erlebnisse.
Sie verarbeiten beim Schreiben
Ihre Gefühle.
Sie schreiben Ihre Träume und
Wünsche auf.
Sie erhalten Schreib-Tipps.
Sie machen anregende Schreib-Übungen.
Sie werden achtsam auf Wörter.
Dieser Kurs ist für alle, die gerne
schreiben.

Voraussetzung: Sie können Wörter oder
kurze Sätze schreiben.

Mitbringen

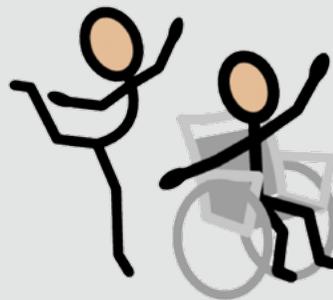
Heft, Tagebuch, Schreib-Zeug, Farb-Stifte

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

März	23.
April	06.
Mai	04.
Juni	15.

Kurs 4



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Jacqueline Rüede
Tel 079 359 81 73

Kosten

Fr. 200.—

Anmelde-Schluss

11. März 2019

Tanzen und Bewegen

Sie tanzen und bewegen sich zu Musik.
Sie machen Übungen,
die Ihre Beweglichkeit fördern.
Sie tanzen 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

März	26.
April	02. / 16. / 23. / 30.
Mai	07. / 14. / 21.
Juni	04. / 11.

Kurs 5



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Judith Hostettler
Tel 076 402 35 61

Kosten

Fr. 155.—
plus Billett nach Kloten

Anmelde-Schluss

1. Februar 2019

Rega – Besichtigung der Rettungs-Flugwacht

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

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk

Daten

Vorbereitung:

Donnerstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

Februar 14. / 21.

März 07. / 14. / 28.

April 11.

Ausflug nach Kloten:

Donnerstag, 13.30 bis 18.30 Uhr

März 21.

Kurs 6

Wochenend-Kurs



Ort

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



Leitung

Marianne Kesselring
Tel 079 222 48 54
Anina Kesselring

Kosten

Fr. 100.—
plus Billett nach Zürich

Anmelde-Schluss

23. März 2019

Im Schweizer Fernsehen fotografieren

Kennen Sie das Schweizer Fernsehen?
Am Samstag besuchen wir das
Fernseh-Studio in Zürich.
Wie ist das Fernseh-Studio eingerichtet?
Während der Führung dürfen Sie
fotografieren.
Sie können sich vor Bühnen-Bilder
stellen und gegenseitig fotografieren.
Am Sonntag schauen wir die Fotos
gemeinsam an.
Wir klären Fragen zur Bedienung
unserer Kameras.

Mitbringen

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

Daten

Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr

April 13.

Sonntag, 10.00 bis 13.00 Uhr

April 14.

Kurs 7



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Judith Hostettler
Tel 076 402 35 61

Kosten

Fr. 162.—

Anmelde-Schluss

1. März 2019

Jassen – eine Einführung

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

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk

Daten

Samstag, 10.30 bis 13.30 Uhr

März 16. / 23. / 30.

April 06.

Mai 18. / 25.

Kurs 8



Ort

Fachstelle Pastoral
bei Menschen
mit Behinderung
Feerstrasse 2
5000 Aarau



Leitung

Isabelle Deschler
Tel 079 710 71 88
Rita Mathis
Tel 079 901 39 29

Kosten

Fr. 40.—

Anmelde-Schluss

20. Februar 2019

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

März 6. / 13. / 20. / 27.

Kurs 9



Ort

Tiliastrasse 2
5600 Lenzburg



Leitung

Susan Roca
Tel 076 235 48 81

Kosten

Fr. 126.—

Anmelde-Schluss

26. Februar 2019

Mal-Werkstatt

Sie tauchen in die Welt der Farben und Formen ein.
Sie malen mit Pinseln oder Farb-Stiften.
Sie mischen Farben.
Sie entdecken, wie sich Farben verwandeln.
Sie erfahren die Lebendigkeit der Farben.
Sie probieren verschiedene Mal-Techniken aus.
Sie malen verschiedene Bilder.

Mitbringen

Mal-Schürze oder altes Hemd

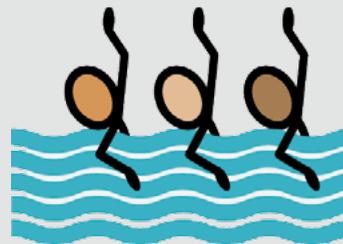
Daten

Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr

März 13. / 20. / 27.

April 03. / 10. / 17. / 24.

Kurs 10



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

8. Januar 2019

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

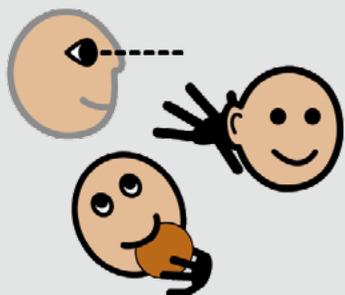
Dienstag, 14.45 bis 16.45 Uhr

Januar 22. / 29.

Februar 19. / 26.

März 05. / 12. / 19. / 26.

Kurs 11



Ort

Stiftung Schürmatt
Schürmattstrasse 589
5732 Zetzwil



Leitung

Emma Müller
Tel 056 491 16 45
Ursula Brack

Kosten

Fr. 115.—

Anmelde-Schluss

5. Februar 2019

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

Pausen-Getränk

Daten

Mittwoch, 14.15 bis 16.15 Uhr

Februar 20. / 27.

März 06. / 13. / 20. / 27.

Kurs 12 A Kurs 12 B



Ort

Ponyhof Schwarzenberg,
5728 Gontenschwil



Leitung

Doris Unselde und Team
Tel 062 773 10 15

Kosten Kurs A

Fr. 150.—

Kosten Kurs B

Fr. 175.—

Anmelde-Schluss

Kurs A: 1. Februar 2019

Kurs B: 8. April 2019

Reiten Basis-Kurs Reiten Fortgeschrittene

Reiten lernen, Basis-Kurs

Sie lernen die Pferde und Ponys kennen.
Sie lernen die Tiere führen und anbinden.
Sie lernen die Tiere satteln und reiten.

Reiten lernen, Fortgeschrittene

Sie führen die Pferde und Ponys selbständig in der Halle.

Sie reiten in der Halle und im Wald.

Sie reiten unterschiedliche Figuren.

Dieser Kurs baut auf dem Basis-Kurs auf.

Mitbringen

Wetterfeste Kleidung für Stall-Arbeit und draussen; Schuhe mit Profil.

Daten Kurs A

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr

Februar 25.

März 04. / 11. / 18. / 25.

April 01.

Daten Kurs B

April 29.

Mai 06. / 13. / 27.

Juni 03. / 24.

Juli 01.

Kurs 13

Tages-Kurs



Treff-Punkte

Bahnhof Aarau
und
Bahnhof Baden



Leitung

Claudia Santini
Tel 076 572 09 18

Kosten

Fr. 70.—
plus Billett nach Kloten

Anmelde-Schluss

26. März 2019

Flughafen Zürich Besichtigung – Rundfahrt

Sie erleben den Flughafen aus nächster Nähe.
Sie fahren zu den Abfertigungs-Hallen.
Sie schauen den Flugzeugen beim Start und Landen zu.
Sie fahren an den Hangars vorbei.
Hangars sind grosse Hallen für Flugzeuge.
Sie besuchen die Zuschauer-Terrasse.
Sie beobachten das spannende Flughafen-Leben.
Der Reise-Weg ist rollstuhlgängig.

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk, Lunch

Datum

Freitag, 09.30 bis 17.30 Uhr

April 26.

Kurs 14 A

Kurs 14 B

Tages-Kurs



Ort Kurs A

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Ort Kurs B

Schul-Küche,
Oberstufen-Schulhaus,
Schachen 29,
5000 Aarau



Leitung

Brigitte Hirsbrunner
Tel 079 710 72 59

Kosten pro Kurs

Fr. 50.—

Anmelde-Schluss

Kurs Baden: 1. März 2019
Kurs Aarau: 12. April 2019

In Baden und in Aarau: Cocktails und coole Drinks

Sie stellen die besten alkoholfreien Cocktails und Drinks der Welt her.
Dazu verwenden Sie reine Frucht-Säfte und farbige Sirupe.
Sie lernen mit Schüttel-Bechern umzugehen.
Sie bedienen den Mixer.
Die Gläser dekorieren Sie mit exotischen Früchten.
Sie lernen, wie man Gäste verwöhnt.
Am Kurs-Ende erhalten Sie ein Rezept-Büchlein mit verschiedenen Rezepten.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten Kurs A in Baden

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

März 23.

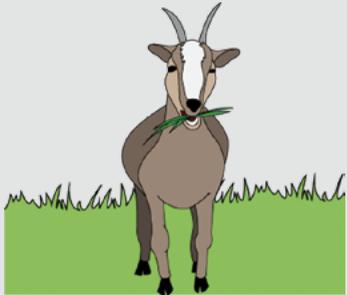
Daten Kurs B in Aarau

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Mai 11.

Kurs 15

Tages-Kurs



Ort

Hof Kasteln
5108 Oberflachs

Treff-Punkte

Bahnhof Baden
und
Bahnhof Brugg

Leitung

Beatrice Huwyler

Kosten

Fr. 50.—
plus Billett nach
Oberflachs

Anmelde-Schluss

18. April 2019

In Oberflachs: Geissen-Wandern



Sie verbringen einen Nachmittag mit Geissen.

Geissen sind freundliche, eigenwillige Tiere.

Sie wandern mit den Geissen durch das Schenkenberger-Tal.

Sie führen die Geissen an der Leine.

Sie wandern auf gut begehbaren Feld-Wegen.

Nach der Wanderung gibt es auf dem Bauernhof einen Zvieri.

Hinweis

Sie können 1 bis 2 Stunden auf Feld-Wegen gehen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Datum

Samstag, 13.00 bis 16.00 Uhr

Mai 18.

Kurs 16



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Monika Neidhart
Tel 056 426 08 72

Kosten

Fr. 144.—

Anmelde-Schluss

30. Januar 2019

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

Februar 14. / 21.

März 07. / 14. / 21. / 28.

April 04. / 11.

Kurs 17



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Monika Capaul
Tel 076 453 14 91

Kosten

Fr. 216.—

Anmelde-Schluss

20. Februar 2019

Lesen – Schreiben – Zahlen

Sie lesen Texte und kurze Geschichten.
Sie schreiben einfache Texte.
Sie machen spannende Schreib-Übungen.
Sie schauen einen Film an.
Wir lesen zusammen eine Geschichte.
Sie zählen Geld und schauen Preise an.
Wir reden über aktuelle Themen.
Sie können auch am iPad üben.

Voraussetzungen

Sie können Buchstaben und Zahlen schreiben.
Sie kennen Buchstaben und Zahlen.

Mitbringen

Schreib-Zeug, A4-Ordner mit Register

Daten

Donnerstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

März 07. / 14. / 21. / 28.

April 04. / 11.

Mai 02. / 09. / 16. / 23.

Juni 06. / 13.

Kurs 18



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Gabrielle Rinaudo

Kosten

Fr. 230.—

Anmelde-Schluss

21. Februar 2019

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, 15.00 bis 17.00 Uhr

März 08. / 15. / 22. / 29.

April 12. / 26.

Mai 03. / 10. / 17. / 24.

Kurs 19



Ort

Minerva Baden
Stadtturmstrasse 8
5400 Baden



Leitung

Gino Ziörjen

Kosten

Fr. 118.—

Anmelde-Schluss

19. Februar 2019

Was kann mein iPad alles?

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

Mitbringen

iPad, Lade-Kabel

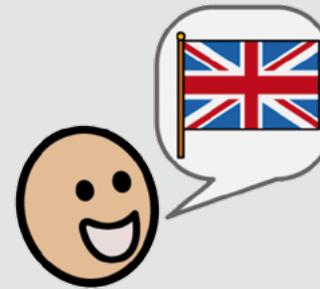
Daten

Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

März 07. / 14. / 21. / 28.

April 04. / 11.

Kurs 20 A Kurs 20 B



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Beatrix Keller
Tel 079 261 06 16

Kosten pro Kurs

Fr. 216.—

Anmelde-Schluss

15. Februar 2019

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

März 01. / 08. / 15. / 22. / 29.

April 05. / 12.

Mai 03. / 10. / 17. / 24.

Juni 07.

Kurs 21



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Franziska Schnetzer
Tel 079 457 21 10
Ivana Scotti
Tel 078 647 26 10

Kosten

Fr. 150.—

Anmelde-Schluss

18. Februar 2019

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

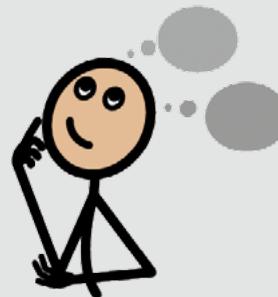
März 05. / 12. / 19. / 26.

April 02. / 09. / 30.

Mai 07. / 14. / 21.

Kurs 22

ZUKUNFTS 
PLANUNG



Ort

Chorherrenhaus,
Kath. Pfarrei-Zentrum
Kirchplatz 12
5400 Baden



Leitung

Silvia Bässler
Tel 079 365 56 29

Kosten

Fr. 120.—

Anmelde-Schluss

20. Februar 2019

Ich darf träumen – meine Wünsche und Sehnsüchte

Träume sind wie grosse Wünsche oder
Sehnsüchte.

Wenn wir darüber sprechen und anderen
Menschen davon erzählen, leuchten
unsere Augen.

Sie lernen Ihre Wünsche und Sehnsüchte
näher kennen.

Vielleicht öffnet sich ein Weg, einen Teil
dieser Wünsche zu leben!

Mitbringen

Schreibzeug, Farb-Stifte, Schere

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

März 09. / 23.

April 06.

Mai 04.

Kurs 23



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Edith Probst
Ornella Jonta

Kosten

Fr. 120.—
Material inbegriffen

Anmelde-Schluss

20. April 2019

Schön schminken lernen

Möchten Sie sich selber schminken können?

Sie lernen, welche Farben zu Ihrem Gesicht passen.

Sie lernen, wie Sie Ihre Augen schminken können.

Sie probieren verschiedene Farben für Lid-Schatten aus.

Sie wählen einen passenden Lippen-Stift.

Sie erhalten Schmink-Tipps.

Mitbringen

Spiegel zum Aufstellen

Daten

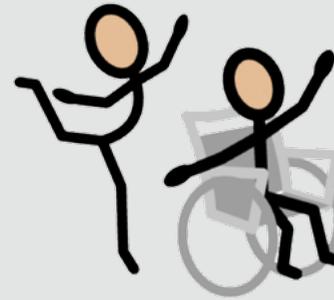
Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Mai 11. / 25.

Juni 15.

Kurs 24 A

Kurs 24 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. Januar 2019

Tanzen und sich bewegen

Sie tanzen allein, zu zweit und in der Gruppe.

Sie lernen einfache Tänze.

Sie probieren neue Bewegungen aus.

Tanzen bringt gut Laune.

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

Februar 13. / 20.

März 13. / 20. / 27.

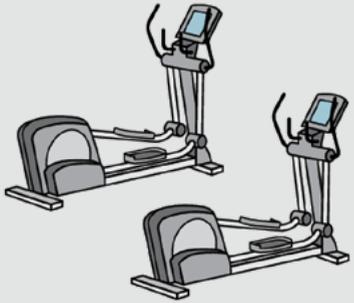
April 03. / 10. / 17.

Mai 08. / 15. / 22.

Juni 05.

Kurs 25

Schnupper-Kurs



Ort

Physioflex AG
Alberich Zwysigstrasse 83
5430 Wettingen



Leitung

Team Physioflex AG

Kosten

Fr. 25.—

Anmelde-Schluss

1. Februar 2019

Besuch im Fitness-Center

Sie besuchen ein Fitness-Center.
Sie können sich alle Geräte anschauen.
Sie probieren die Geräte aus.
Sie trainieren verschiedene Muskeln.
Die Fitness-Trainerin zeigt Ihnen,
wie das geht.
Sie können Fragen stellen.

Mitbringen

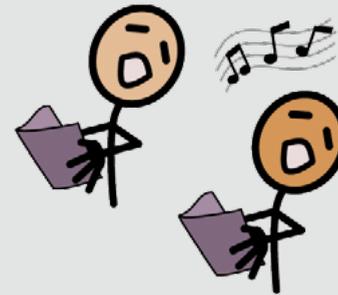
Bequeme Trainings-Kleider, Turn-Schuhe,
Getränk

Datum

Samstag, 09.30 bis 12.30 Uhr

Februar 23.

Kurs 26



Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Etzelstrasse 22
5430 Wettingen



Leitung

Veronika Czudek
Tel 079 386 94 79

Kosten

Fr. 126.—

Anmelde-Schluss

11. Februar 2019

Gesangs-Unterricht – Ihre Stimme

Sie lernen Ihre Stimme besser kennen:
Töne, Laute, Sprech-Stimme.
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 Volks-Musik, Schlager, Pop.
Wir lassen spontan auch eigene Musik
entstehen..

Mitbringen

Getränk, Lieblings-Lieder, CD

Daten

Dienstag, 18.15 bis 20.15 Uhr

Februar 26.

März 05. / 12. / 19. / 26.

April 02. / 09.

Kurs 27



Ort

Schulküche
Brotkorbstrasse 11
4332 Stein



Leitung

Margrit Rechberger
Tel 078 929 11 44

Kosten

Fr. 165.—

Anmelde-Schluss

22. Februar 2019

Kochen: Gratins salzig und süss

Nudel-Gratin – Apfel-Gratin.
Gratins sind überbackene Speisen.
Beim Überbacken bildet sich auf der Oberfläche eine braune, feine Kruste.
Sie stellen salzige und süsse Gratins her.
Die Gratins werden mit knackigen Salaten und anderen Beilagen serviert.
Zum Nachkochen erhalten Sie ein Rezept-Heft.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.30 Uhr

März 09. / 16. / 23. / 30.

April 06.

Kurs 28



Ort

Ref. Kirchenzentrum
Gartenstrasse 9
4332 Stein



Leitung

Hilda Klaus

Kosten

Fr. 144.—

Anmelde-Schluss

23. Februar 2019

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

Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

März 12. / 19. / 26.

April 02. / 09. / 30.

Mai 07. / 14.

Kurs 29



Ort

Mehrzweckraum
Buchenweg
4332 Stein



Leitung

Inge Andreatta
Sandra Köppel
Marianne Scheuble

Kosten

Fr. 110.—

Anmelde-Schluss

13. Februar 2019

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

Daten

Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr

Februar	28.
März	07. / 14. / 21. / 28.

Kurs 30



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

18. April 2019

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

Mai	04. / 11. / 18. / 25.
Juni	15.

Kurs 31 A Kurs 31 B



Ort

Schulküche
Schulhaus Bünzmatt
5610 Wohlen



Leitung Kurs A

Katharina Eichenberger
Tel 079 687 60 80
Petra Scherer

Leitung Kurs B

Petra Scherer
Tel 079 750 11 55
Bernadette Huwyler

Kosten pro Kurs

Fr. 165.—

Anmelde-Schluss

Kurs A: 22. Februar 2019
Kurs B: 12. April 2019

Freude am Kochen

Gerichte aus Frankreich.
Die französische Küche ist auf der ganzen Welt bekannt.
Sie hat eine lange Geschichte.
Sie ist berühmt für ihre feinen Gerichte.
Sie kochen original französische Gerichte.
Sie lernen Zutaten der französischen Küche kennen.
Zum Nachkochen erhalten Sie ein Rezept-Buch.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten Kurs A

Montag, 17.15 bis 20.15 Uhr

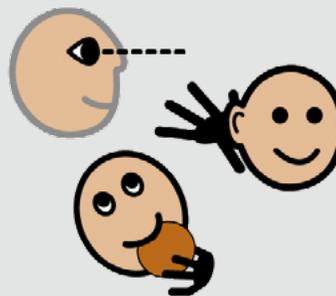
März	11. / 18. / 25.
April	01. / 08.

Daten Kurs B

Montag, 17.15 bis 20.15 Uhr

April	29.
Mai	06. / 13. / 20. / 27.

Kurs 32



Ort

Synesiustube
Kirchgasse 4
5620 Bremgarten



Leitung

Monika Wehr
Tel 056 631 98 19
079 561 02 22

Kosten

Fr. 95.—

Anmelde-Schluss

4. Februar 2019

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.

Mitbringen

Es wird ein Zvieri angeboten.

Daten

Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr

Februar	20. / 27.
März	13. / 20.

Kurs 33



Ort

Klubschule
Migros Zofingen
Hintere Hauptstrasse 3
4800 Zofingen



Leitung

Sandra Autengruber
Tel 079 282 41 83

Kosten

Fr. 160.—

Anmelde-Schluss

27. Februar 2019

Mal-Werkstatt: Stimmungen des Frühlings

Zuerst beobachten Sie den Himmel und die Wiese.

Wie sieht das Blau oder Grün bei Sonnen-Schein aus, wie bei Regen?

Sie mischen die passenden Farben dazu.

Mit diesen Farb-Tönen entstehen Bilder mit Himmel, Wiesen und Blumen.

So entsteht ein Farben-Buch des Frühlings.

Mitbringen

Mal-Schürze oder altes Hemd

Daten

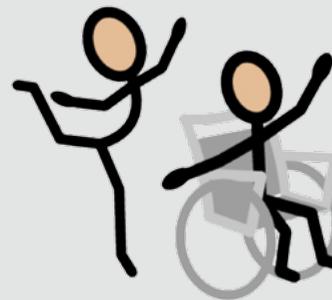
Donnerstag, 15.30 bis 17.30 Uhr

März 14. / 21. / 28.

April 04. / 11. / 25.

Mai 02. / 09.

Kurs 34



Ort

Klubschule
Migros Zofingen
Hintere Hauptstrasse 3
4800 Zofingen



Leitung

Sara Ledergerber
Tel 076 403 65 96

Kosten

Fr. 200.—

Anmelde-Schluss

20. März 2019

Tanzen ist Träumen mit dem Körper

Klänge, Bilder und Geschichten bringen Sie zum Tanzen.

Tanzen tut dem Körper und der Seele gut. Sie gestalten Ihren eigenen Tanz.

Beim Tanzen im Kreis spüren Sie die Kraft der Gruppe.

Am Schluss geniessen Sie eine wohltuende Massage.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Gymnastik-Schuhe

Daten

Donnerstag, 15.30 bis 17.30 Uhr

April 04. / 11. / 25.

Mai 02. / 09. / 16. / 23.

Juni 06. / 13. / 20.

Kurs 35



Ort

Küche Hauswirtschaft
Bezirksschule Zofingen
4800 Zofingen



Leitung

Therese Stadler Gaudin
Tel 062 751 74 05
Kurs-Lokal
Tel 062 745 84 08

Kosten

Fr. 165.—

Anmelde-Schluss

28. Dezember 2018

Kochen macht Spass!

Kochen und essen Sie gerne?
Möchten Sie mehr über unsere
Winter-Küche erfahren?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!
Gemeinsam bereiten wir leckere, saisonale
Gerichte zu.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

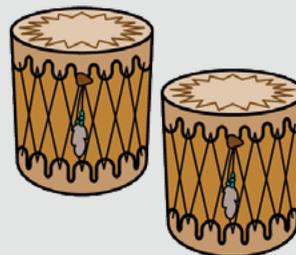
Januar 12. / 19.

Februar 16. / 23.

März 02.

Kurs 36

Block-Kurs



Ort

Herzberg
5025 Asp ob Aarau



Leitung

Suzanne Nketia
Tel 061 921 69 96
Willi Hauenstein
Tel 056 221 80 70

Kosten

Fr. 320.— Einzel-Zimmer
Fr. 290.— Doppel-Zimmer
Kost und Logis inbegriffen

Begleit-Person: Fr. 145.—
Anteil Kost und Logis

Anmelde-Schluss

20. Dezember 2018

Herzberg: Trommeln – Tanzen – Singen

Sie lernen trommeln, leise oder laut,
sanft oder wild.
Sie erfreuen sich an Tönen und Klängen.
Und Sie bewegen sich frei dazu.
Sie spielen in der Gruppe mit Trommeln,
Glocken, Rasseln und anderen
Musik-Instrumenten.
Und sie entdecken so Ihre Freude am
Tanzen und Singen.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Haus-Schuhe und
Gymnastik-Schuhe

Daten

Samstag

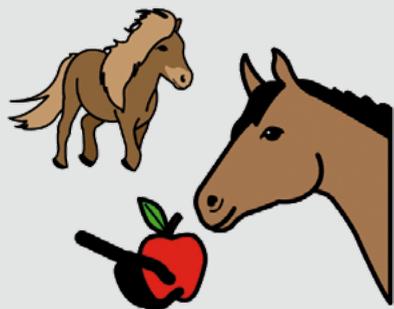
09. Februar
10.00 Uhr

Sonntag

10. Februar
bis 16.00 Uhr

Kurs 37

Block-Kurs



Ort

Ponyhof Schwarzenberg
5728 Gontenschwil
Abholdienst ab Bahnhof
Gontenschwil

Leitung

Sandrine Küng
Tel 062 773 10 15
Cathérine Schubert

Kosten

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

Anmelde-Schluss

10. März 2019

3 Tage rund um Pony und Pferd



Sie lernen Pferde und Ponys besser kennen.
Sie lernen, was es braucht, damit die Tiere
gesund bleiben.

Sie lernen etwas über die Pferde-Medizin.
Sie bereiten gesunde Mahlzeiten für die
Pferde vor.

Sie lernen die Pferde reiten oder führen.
Sie geniessen schöne Ausritte im Wald.

Mitbringen

Wetterfeste, warme Kleidung
für Stall-Arbeit und für draussen.

Schuhe mit Profil, mit Vorteil

Wander-Schuhe.

Geeignete Hand-Schuhe fürs Reiten.

Daten

Freitag

29. März
10.00 Uhr

Samstag

30. März

Sonntag

31. März
bis 16.00 Uhr

Kurs 38



Ort

Ausgangsort
und Treffpunkt:
Bahnhof Aarau

Leitung

Claudia Santini
Tel 076 572 09 18

Kosten

Fr. 280.—
Fr. 250.— mit Halbtax
Fr. 220.— mit General-Abo

Anmelde-Schluss

30. Juni 2019

Unterwegs in den Sommer-Ferien

4 Tages-Ausflüge.

Sie sind an 4 Tagen unterwegs.

Sie reisen mit Zug, Postauto oder Schiff.

Sie reisen jeden Tag an einen neuen Ort.

Sie entdecken ausgewählte Orte der
Schweiz.

Wir planen die Ausflüge gemeinsam.

Hinweis

Das Planungs-Treffen findet in Baden statt.
Es ist freiwillig.

Daten

Planung der Ausflüge:

Freitag, 3. Mai, 18.00 bis 20.00 Uhr

Ausflüge:

Montag, 29. Juli, 9.30 bis 17.30 Uhr

Dienstag, 30. Juli, 9.30 bis 17.30 Uhr

Mittwoch, 31. Juli, 9.30 bis 17.30 Uhr

Freitag, 2. August, 9.30 bis 17.30 Uhr

Jurapark Aargau – Programm 2019

Ausflüge und Kurse

Entdecken Sie den
Natur-Park im Aargau!



Wiesel-Verstecke bauen

Samstag, 2. März 2019, Densbüren, 14 bis 17 Uhr, Fr. 10.-
Wiesel-Arten kennen lernen, Ast-Haufen bauen, Zvieri auf dem Bauernhof.

Bogen-Schiessen

Freitag, 29. März 2019, Gipf-Oberfrick, 14 bis 16 Uhr, Fr. 25.-
Dritten mit Pfeilen Ziele treffen üben. Voraussetzung: Körperspannung.

Landschaft als Medizin

Dienstag, 30. April 2019, Gipf-Oberfrick, 17 bis 20 Uhr, Fr. 30.-
Spazieren, Pflanzen kennen lernen, Kräuter sammeln und essen.

Holz-Schale schnitzen

Samstag, 8. Juni 2019, Wölflinswil, 13.30 bis 17 Uhr, Fr. 30.-
Aus Kirschen- oder Nuss-Baum-Holz eine Schale werken.

Fledermäuse

Freitag, 21. Juni 2019, Wil AG, 20.30 bis zirka 22.30 Uhr, gratis
Sehen und hören, wie die Grossen Maus-Ohren ausfliegen.



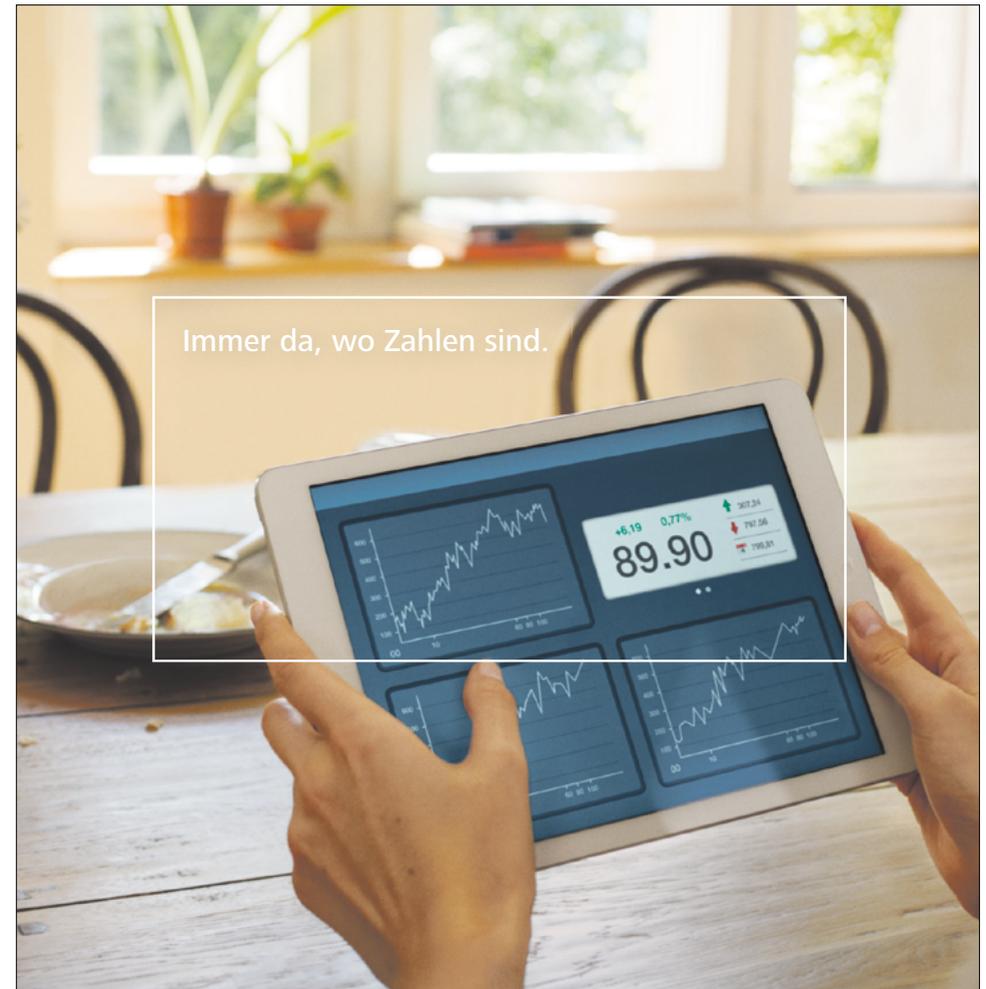
Die Veranstaltungen sind inklusiv und stehen allen Personen offen.
Eine Begleitung durch den Insieme Bildungsclub Aargau ist möglich.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.jurapark-aargau.ch/veranstaltungen

Anmeldung jeweils bis eine Woche vor der Veranstaltung über
anmeldung@jurapark-aargau.ch oder 062 877 15 04.



Entdecken Sie die grüne Schatzkammer.
www.jurapark-aargau.ch



Immer da, wo Zahlen sind.

Reden Sie mit uns über
Ihre Wertschriftenanlagen.

Raiffeisenbank Lägern-Baregg
www.ihrebank.ch

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei

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.

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