Kurs-Programm 2020

Winter/Frühling

insieme

Bildungsklub Aargau

4. insieme Sponsorenlauf

zugunsten von Menschen mit Behinderung

Miteinander – Füreinander!

Samstag 9. Mai 2020

Sportanlage Aue in Baden

Wir freuen uns, wenn Sie wieder dabei sind!

Informieren und motivieren Sie auch Ihre Familie und Ihre Freunde!
Oder machen Sie Firmen und Vereine darauf aufmerksam.

Anmeldung für Läufer und Sponsoren ab Februar 2020:

Online-Anmeldung: www.insieme-sponsorenlauf.ch
Per E-Mail: info@bildungsklub-aargau.ch

Auskünfte:

insieme Bildungsklub Aargau, Tel 077 532 80 67

Wir sind dabei! Und Sie?

Informationen

Anmeldung	**insieme Bildungsklub Aargau** **Eulenweg 59** **5400 Baden** **Tel 077 532 80 67** **Erreichbar: Montag, Dienstag, Donnerstag** **info@bildungsklub-aargau.ch** **www.insieme-bildungsklub-aargau.ch**
Leitung	Franziska Schnetzer
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: Franziska Schnetzer Foto Titelseite: Tobias Erne Gestaltung/DTP: André Signer, Würenlingen Druck: Schmaeh Offset & Repro AG, Ehrendingen Auflage: 2'100 Exemplare

Übersicht Kurs-Programm Winter/Frühling 2020

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 – Die Rettungs-Flugwacht		Donnerstag		5
Fotografieren im Zoo		Samstag	Sonntag	6
Spuren von Gott		Mittwoch		7
Wünsche – Träume – Sehnsüchte		Samstag		8
Kochen macht Spass		Samstag		9
Lenzburg				
Mal-Werkstatt		Montag		10
Näh-Atelier – Stoff-Taschen gestalten		Samstag		11
Oberentfelden				
Wasser-Gymnastik		Dienstag		12
Zetzwil				
Wahrnehmen – Spielen – Erfahren		Mittwoch		13
Stein				
Erzählen – Schreiben – Lesen – Spielen		Dienstag		14
Computer Grund-Kurs		Freitag		15
Wahrnehmen – Spielen – Erfahren		Samstag		16
Begegnung mit Hunden		Donnerstag		17
Frick				
Italienische Küche		Samstag		18
Baden				
Vorkurs Lesen und Schreiben		Donnerstag		19
Lesen – Schreiben – Zahlen		Donnerstag		20
Ich möchte schlagfertig sein – aber wie?		Mittwoch		21
Computer-Werkstatt für Fortgeschrittene		Freitag		22
Englisch Grund-Stufe	Kurs A	Freitag		23
Englisch Fortsetzungs-Kurs	Kurs B	Freitag		23
Jassen – eine Einführung		Samstag		24

Weiterbildung für Menschen mit besonderen Lernbedürfnissen

Kurs-Ort / Kurs		Tag	Seite
Baden			
Liebe – Freundschaft – Sexualität		Samstag	25
Power Yoga		Dienstag	26
Begegnung mit Hunden		Sonntag	27
Schön schminken lernen		Samstag	28
Spuren von Gott		Dienstag	29
Wettingen			
Gesangs-Unterricht – Ihre Stimme		Dienstag	30
Tanzen und sich bewegen		Mittwoch	31
Theater-Kurs		Donnerstag	32
Brugg			
Gespräche am runden Tisch		Mittwoch	33
Wohlen			
Osterhäsli backen – Oster-Dekorationen basteln		Samstag	34
Freude am Kochen	Kurs A	Montag	35
Freude am Kochen	Kurs B	Montag	35
Entspannen und Sein		Mittwoch	36
Zofingen			
Malen – Natur-Studien		Donnerstag	37
Tanzen ist Träumen mit dem Körper		Donnerstag	38
Kochen macht Spass!		Samstag	39
Das Kultur-Lokal OXIL – ein Blick hinter die Kulissen		Donnerstag	40
Block-Kurse			
Gontenschwil: 3 Tage rund um Pony und Pferd		Freitag Samstag Sonntag	41
Herzberg: Trommeln – Tanzen – Singen		Samstag Sonntag	42
Geführtes Pferde-Trekking durch den Jurapark Aargau		Mo Di Mi Do	43
Tages-Ausflüge ab Aarau			
Unterwegs in den Sommer-Ferien		Mo Di Do Fr	44
Kurs-Anmeldungen			46

Kurs 1

Schreiben am Computer

Sie schreiben gerne am Computer.
Sie lernen im Word Texte schreiben.
Sie wenden verschiedene Schriften an.
Sie suchen Bilder im Internet.
Sie gestalten Einladungs-Karten.
Sie arbeiten mit dem Korrektur-Programm.
Sie lernen das Paint-Programm kennen.

Mitbringen

A4-Ordner mit 6-teiligem Register,
Schreibzeug

Ort
Berufsschule Scala
Mühlemattstrasse 44
5000 Aarau
Nähe Stadt-Museum

Leitung
Monika Capaul
Tel 076 453 14 91

Kosten
Fr. 250.—

Anmelde-Schluss
10. Februar 2020

Daten

Montag, 17.45 bis 19.45 Uhr	
Februar	24.
März	02. / 09. / 16. / 23. / 30.
April	20. / 27.
Mai	04. / 11.

Kurs 2

Geld und Rechnen

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.

Voraussetzung:
Sie können kurze Sätze lesen.

Ort
Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

Leitung
Monika Capaul
Tel 076 453 14 91

Kosten
Fr. 200.—
plus Fr. 15.90 für Buch
«Geld und Kauf»

Anmelde-Schluss
10. Februar 2020

Mitbringen
A4-Ordner mit 6-teiligem Register,
Taschen-Rechner, Schreib-Zeug

Daten

Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr	
Februar	25.
März	03. / 10. / 17. / 24. / 31.
April	21. / 28.
Mai	05. / 12.

Kurs 3

Tagebuch schreiben

Tagebuch schreiben macht glücklich!
Sie schreiben über Ihre Erlebnisse.
Sie schreiben Ihre Träume und Wünsche auf.
Sie erhalten Schreib-Tipps.
Dieser Kurs ist für alle, die gerne schreiben.

Voraussetzung:
Sie können Wörter oder kurze Sätze schreiben.

Ort
Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

Leitung
Stefanie Schär
Tel 076 472 94 80

Kosten
Fr. 126.—

Anmelde-Schluss
20. Februar 2020

Mitbringen
Heft, Tagebuch, Schreib-Zeug, Farb-Stifte

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr	
März	07. / 28.
April	04. / 25.

Kurs 4

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.

Ort
Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

Leitung
Jacqueline Rüede
Tel 079 359 81 73

Kosten
Fr. 220.—

Anmelde-Schluss
18. Februar 2020

Mitbringen
Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

Daten

Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr	
März	03. / 10. / 17. / 24.
April	14. / 21. / 28.
Mai	12. / 19. / 26.

Kurs 5

Ort
Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

Leitung
Judith Hostettler
Tel 076 402 35 61

Kosten
Fr. 198.—
Eintritt ins Verkehrs-Haus inbegriffen
Plus Billett nach Luzern

Anmelde-Schluss
20. April 2020

Rega – die Rettungs-Flugwacht

Die Rega rettet mit dem Helikopter Menschen in Not.
Sie erfahren, wie eine Rettung abläuft.
Sie schauen Rega-Filme an.
Wir besuchen gemeinsam die Rega-Ausstellung im Verkehrs-Haus in Luzern.
Wir schauen den Rega-Jet von innen an.
Wir reden über Erste Hilfe Massnahmen.

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk

Daten

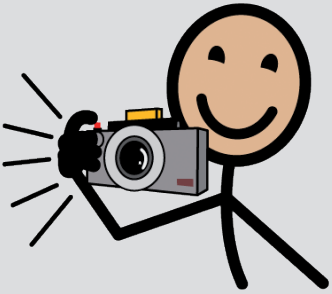
Donnerstag, 15.00 bis 17.00 Uhr	
Mai	07. / 14. / 28.
Juni	11. / 18. / 25.

Ausflug ins Verkehrs-Haus nach Luzern:

Donnerstag, 13.00 bis 18.30 Uhr	
Juni	04.

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. 123.—
plus Billett nach Zürich

Anmelde-Schluss
10. April 2020

Fotografieren im Zoo

Wollten Sie schon immer ein Foto von ihrem Lieblings-Tier?
Sie lernen, wie Affen hinter Glas-Scheiben fotografiert werden.
Sie beobachten die Tiere und lernen in der Natur fotografieren.
Am Sonntag schauen wir die Fotos gemeinsam an.
Wir klären Fragen zur Bedienung Ihrer Kamera.
Sie erhalten wertvolle Tipps.

Mitbringen

Digitale Kamera, Smartphone oder iPhone, Picknick für den Samstag-Mittag

Daten

Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr	
April	25.

Sonntag, 10.00 bis 13.00 Uhr	
April	26.

Kurs 7

Ort
Fachstelle Pastoral
bei Menschen
mit Behinderung
Feerstrasse 2
5000 Aarau

Leitung
Rita Mathis
Tel 079 901 39 29

Kosten
Fr. 40.—

Anmelde-Schluss
3. Februar 2020

Spuren von Gott

Was ist der Sinn meines Lebens?
Was gibt mir Hoffnung?
Wie kann ich Gott hören?
Solche Fragen stellen sich viele Menschen.
Wir suchen miteinander nach Antworten:
Wir hören Geschichten aus der Bibel.
Wir reden miteinander.
Wir meditieren.
Wir malen oder arbeiten mit Ton.
Angehörige aller Religionen sind willkommen.

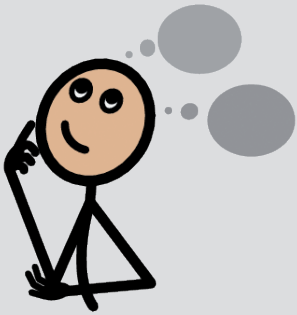
Hinweis

Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

Daten

Mittwoch, 17.45 bis 20.00 Uhr	
Februar	19. / 26.
März	04. / 11.

Kurs 8



Wünsche – Träume – Sehnsüchte

Sie schauen die eigenen Wünsche, Träume und Sehnsüchte an.
Sie nehmen sich Zeit, Ihre Wünsche und Sehnsüchte besser kennenzulernen.
Sie erzählen und hören anderen Menschen zu.
Mit Hilfe von Bildern und Musik kommen Sie den eigenen Träumen näher.
Sie überlegen, wie Sie Ihre Träume erfüllen können.

Ort
Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

Leitung
Silvia Bässler
Tel 079 365 56 29

Kosten
Fr. 126.—

Anmelde-Schluss
9. März 2020

Mitbringen
Schreib-Material, Farb-Stifte, Schere

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr	
März	28.
April	25.
Mai	16.
Juni	13.

Kurs 9

Kochen macht Spass

Sie lernen neue Ess-Kulturen kennen.
Aus jedem Land gibt es spezielle Gerichte.
Sie kochen weltbekannte Rezepte aus unseren Nachbar-Ländern.
Kennen Sie Kaiserschmarrn?
Wir degustieren die Gerichte gemeinsam und essen wie Gott in Frankreich.

Ort
Schulküche
Oberstufen-Schulhaus
Schachen 29
5000 Aarau

Leitung
Christine Isenring
Tel 079 632 01 16
Deborah Isenring

Kosten
Fr. 147.—

Anmelde-Schluss
6. April 2020

Mitbringen
Koch-Schürze

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr	
April	25.
Mai	16. / 30.
Juni	06.

Kurs 10

Mal-Werkstatt

Sie tauchen in die Welt der Farben ein.
Sie probieren verschiedene
Techniken aus.
Sie malen, zeichnen und drucken.
Sie gestalten verschiedene Bilder
auf Papier.

Mitbringen

Mal-Schürze oder altes Hemd

Ort
Orte zum Leben
Tiliastrasse 2
5600 Lenzburg

Leitung
Simone Mosch
Tel 079 820 50 21

Kosten
Fr. 140.—

Anmelde-Schluss
24. Februar 2020

Daten

Montag, 15.00 bis 17.00 Uhr	
März	09. / 16. / 23. / 30.
April	20. / 27.
Mai	04.

Kurs 11

Tages-Kurs

Ort
Näh-Atelier Caro Hill
Wisa Gloria
Sägestrasse 44
5600 Lenzburg

Leitung
Caro Hill
Tel 078 625 38 99
Priska Schmid
Tel 076 531 70 97

Kosten pro Kurs
Fr. 95.—
Material inbegriffen

Anmelde-Schluss
Workshop A:
10. Februar 2020
Workshop B:
16. März 2020

Näh-Atelier
Stoff-Taschen gestalten

Sie gestalten eine Stoff-Tasche.
Bei der Gestaltung dürfen Sie kreativ sein.
Sie lernen Nähen – von Hand oder
an der Näh-Maschine.
Dabei können Sie verschiedene Techniken
anwenden.
Es entstehen dabei schöne Muster
und Stickereien.

Mitbringen

Lunch und Pausen-Getränk

Datum Workshop A

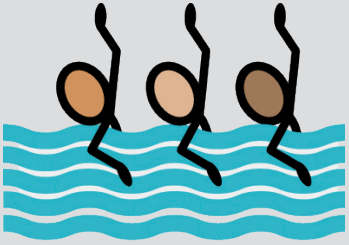
Samstag, 10.00 bis 14.30 Uhr	
Februar	29.

Datum Workshop B

Samstag, 10.00 bis 14.30 Uhr	
April	04.

Kurs 12

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.
Dieser Kurs ist für Schwimmer und Nicht-Schwimmer geeignet.

Achtung:
Der Kurs findet neu in Oberentfelden statt.

Ort
Hallenbad Entfelden
Grenzweg 33
5036 Oberentfelden
Fahrmöglichkeit ab
Wohnheim OzL in Staufen

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

Kosten
Fr. 176.—

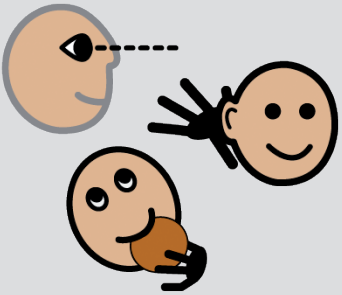
Anmelde-Schluss
3. Februar 2020

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

Daten

Dienstag, 14.45 bis 16.45 Uhr	
Februar	25.
März	03. / 10. / 17. / 24. / 31.
April	21. / 28.

Kurs 13



In Zetzwil: 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

Ort
Stiftung Schürmatt
Schürmattstrasse 589
5732 Zetzwil

Leitung
Emma Müller
Tel 056 491 16 45
Ursula Brack

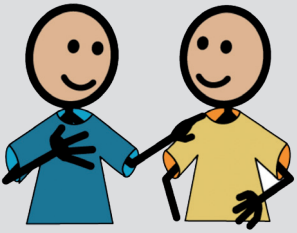
Kosten
Fr. 126.—

Anmelde-Schluss
3. Februar 2020

Daten

Mittwoch, 14.15 bis 16.15 Uhr	
Februar	19. / 26.
März	04. / 11. / 18. / 25.

Kurs 14



Erzählen – Schreiben – Lesen – Spielen

Sie erzählen gern.
Sie hören gern, was Andere mitteilen.
Sie lesen und verstehen Wörter,
Sätze und Geschichten.
Wir spielen.
Wir diskutieren.
Wir haben Spass und lernen Neues.

Mitbringen

Schreib-Zeug,

Ort
Ref. Kirchgemeinde
Gartenstrasse 9
4332 Stein

Leitung
Hilda Klaus
Tel 061 599 01 24

Kosten
Fr. 160.—

Anmelde-Schluss
3. Februar 2020

Daten

Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr	
Februar	18. / 25.
März	03. / 10. / 17. / 24. / 31.
April	07.

Kurs 15

Computer Grund-Kurs

Sie lernen, was man mit dem Computer alles machen kann.
Sie erarbeiten Grundkenntnisse in Word.
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

Ort
Stiftung MBF
Münchwilerstrasse 61
4332 Stein

Leitung
Gabrielle Rinaudo

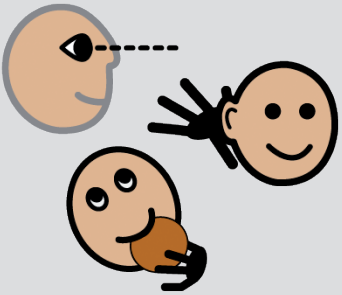
Kosten
Fr. 200.—

Anmelde-Schluss
2. März 2020

Daten

Freitag, 10.00 bis 12.00 Uhr	
März	20. / 27.
April	03. / 17. / 24.
Mai	08. / 15. / 29.
Juni	19. / 26.

Kurs 16



In Stein: 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.

Ort
Stiftung MBF
Lindensaal
4332 Stein

Leitung
Emma Müller
Tel 056 491 16 45
Ursula Brack

Kosten
Fr. 95.—

Anmelde-Schluss
2. April 2020

Mitbringen
Pausen-Getränk

Daten

Samstag, 14.00 bis 16.00 Uhr	
April	18.
Mai	16.
Oktober	10.
November	14.

Kurs 17

Ort
Stiftung MBF
Mehrzweckraum
Buchenweg
4332 Stein

Leitung
Inge Andreatta
Tel 079 366 82 10
Sandra Köppel

Kosten
Fr. 110.—

Anmelde-Schluss
17. Februar 2020

In Stein: 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	
März	05. / 12. / 26.
April	02. / 09.

Kurs 18

Italienische Küche

Sie kochen italienische Gerichte.
Es gibt viele verschiedene
Regionen in Italien.
Sie lernen die Spezialitäten aus diesen
Regionen kennen.
Diese schmackhaften Gerichte
kochen Sie.
Dazu erhalten Sie ein Rezept-Heft.

Ort
Schulküche HPS Frick
Sportplatzweg 25
5070 Frick

Leitung
Margrit Rechberger
Tel 078 929 11 44
Emma Müller

Kosten
Fr. 180.—

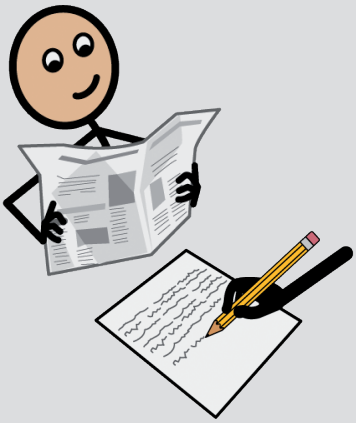
Anmelde-Schluss
22. Februar 2020

Mitbringen
Koch-Schürze

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.30 Uhr	
März	07. / 14. / 21. / 28.
April	25.

Kurs 19



Ort
Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden

Leitung
Monika Neidhart
Tel 056 426 08 72

Kosten
Fr. 160.—

Anmelde-Schluss
3. Februar 2020

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	20.
März	05. / 12. / 19. / 26.
April	02. / 23. / 30.

Kurs 20

Lesen – Schreiben – Zahlen

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

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

Ort
Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden

Leitung
Monika Capaul
Tel 076 453 14 91

Kosten
Fr. 240.—

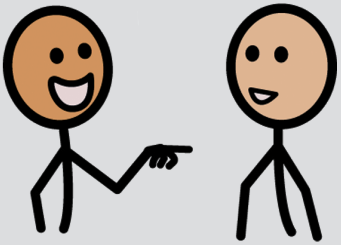
Anmelde-Schluss
10. Februar 2020

Mitbringen
Schreib-Zeug,
A4-Ordner mit 6-teiligem Register

Daten

Donnerstag, 15.00 bis 17.00 Uhr	
Februar	27.
März	05. / 12. / 19. / 26.
April	02. / 23. / 30.
Mai	07. / 14. / 28.
Juni	04.

Kurs 21



Ich möchte schlagfertig sein – aber wie?

Sie lernen, mit Witz, Verstand und Fantasie, Gespräche zu führen.
Sie können charmante und humorvolle Antworten geben.
So können Sie Grenzen setzen und sich mit Scharfsinn wehren.
Wir üben Alltags-Situationen in Rollenspielen.

Ort
Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden

Leitung
Marianne Neuhaus
Tel 079 793 32 83

Kosten
Fr. 126.—

Anmelde-Schluss
20. April 2020

Daten

Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr	
Mai	06. / 13. / 27.
Juni	03. / 17. / 24.

Kurs 22

Computer-Werkstatt für Fortgeschrittene

Sie lernen Dateien zu ordnen.
Sie gestalten verschiedene Dokumente wie Gruss-Karten, und Einladungen.
Sie lernen Etiketten erstellen.
Möchten Sie eine eigene Visiten-Karte?
Sie bearbeiten Fotos und präsentieren diese mit Power Point.
Sie können ein Kurs-Thema wünschen.

Mitbringen

Schreib-Zeug und Papier

Ort
Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden

Leitung
Gabrielle Rinaudo

Kosten
Fr. 250.—

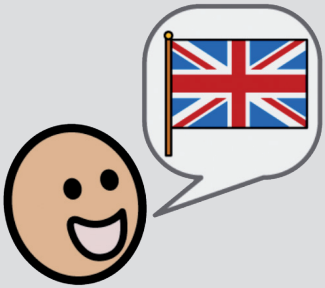
Anmelde-Schluss
4. März 2020

Daten

Freitag, 15.00 bis 17.00 Uhr	
März	20. / 27.
April	03. / 17. / 24.
Mai	08. / 15. / 29.
Juni	19. / 26.

Kurs 23 A
Kurs 23 B

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

Februar	28.
März	06. / 13. / 20. / 27.
April	03. / 24.
Mai	08. / 15. / 29.
Juni	05. / 19.

Ort
Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden

Leitung
Beatrix Keller
Tel 079 261 06 16

Kosten pro Kurs
Fr. 240.—

Anmelde-Schluss
10. Februar 2020

Kurs 24

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 Französichen oder Deutsch-Schweizer Jass-Karten.

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk

Ort
Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden

Leitung
Judith Hostettler
Tel 076 402 35 61

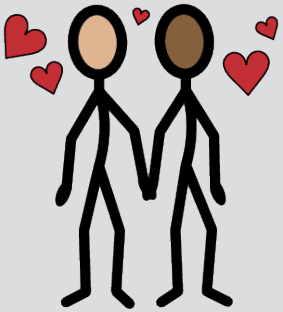
Kosten
Fr. 180.—

Anmelde-Schluss
30. Januar 2020

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr	
Februar	15. / 22. / 29.
März	07. / 14. / 21.

Kurs 25



Liebe, Freundschaft, Sexualität

Wir besprechen Themen wie:
Ich als Frau – ich als Mann.
Liebe – Zärtlichkeit.
Schwangerschaft.
Sexualität – Verhütung.
Nein-Sagen.
Kommunikation in der Beziehung.

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk

Ort
Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden

Leitung
Nora S. Ineichen
Tel 079 386 74 19

Kosten
Fr. 168.—
Kurs-Unterlagen
inbegriffen

Anmelde-Schluss
14. März 2020

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr	
März	28.
April	18. / 25.
Mai	16.
Juni	06.

Kurs 26

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.

Ort
Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden

Leitung
Franziska Schnetzer
Tel 077 532 80 67

Kosten
Fr. 165.—

Anmelde-Schluss
17. Februar 2020

Mitbringen

Bequeme Trainings-Kleider:
Hose und Jacke oder Pullover,
rutschfeste Socken, kleines Frottée-Tuch

Daten

Dienstag, 15.30 bis 17.00 Uhr	
März	03. / 10. / 17. / 24. / 31.
April	21. / 28.
Mai	05. / 12. / 19.

Kurs 27

In Baden: Begegnung mit Hunden

Wie fühlt sich ein Hund an?
Wie begegnen wir einem Hund?
Was für eine Sprache spricht der Hund?
Was kann und darf der Hund alles essen?
Was können wir mit dem Hund spielen?
Was alles braucht der Hund von uns?
Was gibt es für Hunde-Rassen?

Mitbringen

Pausen-Getränk in der Flasche

Ort
Regionales Pflege-Zentrum
Saal im Erd-Geschoss
Wettingerstrasse
5400 Baden

Leitung
Janine Kuhn
Tel 078 870 73 77

Kosten
Fr. 110.—

Anmelde-Schluss
14. Februar 2020

Daten

Sonntag, 14.00 bis 16.00 Uhr

März 01. / 08. / 15. / 22. / 29.

Kurs 28

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.

Ort
Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden

Leitung
Edith Probst
Tel 076 331 45 64
Ornella Jonta

Kosten
Fr. 126.—
Material inbegriffen

Anmelde-Schluss
30. April 2020

Mitbringen
Spiegel zum Aufstellen

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr	
Mai	16.
Juni	06. / 20.

Kurs 29

Ort
Mission für
Kroatischsprachige
Bahnhofplatz 1
5400 Baden

Leitung
Isabelle Deschler
Tel 062 832 42 88
079 710 71 88

Kosten
Fr. 40.—

Anmelde-Schluss
2. März 2020

Spuren von Gott

Was ist der Sinn meines Lebens?
Was gibt mir Hoffnung?
Wie kann ich Gott hören?
Solche Fragen stellen sich viele Menschen.
Wir suchen miteinander nach Antworten:
Wir hören Geschichten aus der Bibel.
Wir reden miteinander.
Wir meditieren.
Wir malen oder arbeiten mit Ton.
Angehörige aller Religionen sind willkommen.

Hinweis

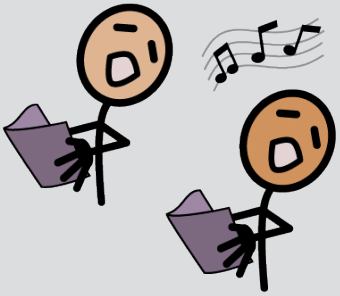
Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

Daten

Dienstag, 17.45 bis 20.00 Uhr	
März	17. / 24. / 31.
April	07.

Kurs 30

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.

Ort
Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Etzelstrasse 22
5430 Wettingen

Leitung
Veronika Czudek
Tel 079 386 94 79

Kosten
Fr. 126.—

Anmelde-Schluss
3. Februar 2020

Mitbringen
Getränk, Lieblings-Lieder, CD

Daten

Dienstag, 18.15 bis 20.15 Uhr	
Februar	18. / 25.
März	03. / 10. / 17. / 31.

Kurs 31

Tanzen und sich bewegen

Sie bewegen sich spielerisch leicht.
Der Rhythmus der Musik begleitet Sie.
Sie erfinden neue Bewegungen.
Wir gestalten gemeinsam neue Tänze.
Sie begegnen tänzerisch anderen Menschen.
Sie lassen Tücher und Ballone fliegen.
Entspannungs-Übungen runden den Kurs ab.

Mitbringen

Stopper-Socken, bequeme Kleidung

Ort
arwo Stiftung
St. Bernhardstrasse 38
5430 Wettingen

Leitung
Edith Probst
Tel 076 331 45 64
Silvia Rossmann

Kosten pro Kurs
Fr. 240.—

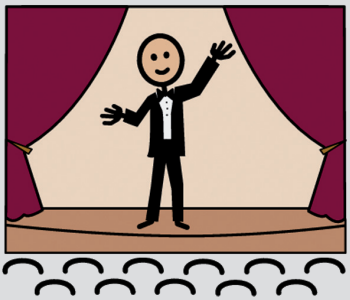
Anmelde-Schluss
18. Februar 2020

Daten

Mittwoch, 17.00 bis 19.00 Uhr	
März	04. / 11. / 18. / 25.
April	01. / 08. / 29.
Mai	06. / 13. / 27.
Juni	03. / 17.

Kurs 32

Theater-Kurs



Haben Sie Lust und Freude in verschiedene Rollen und Kostüme zu schlüpfen?
Im Theater-Kurs lernen Sie, was ein Schauspieler können muss.
Wir entwickeln zusammen ein Theater-Stück.
Dieses wird auf einer richtigen Bühne vor Publikum aufgeführt.

Ort
arwo Stiftung
St. Bernhardstrasse 38
5430 Wettingen

Leitung
Conny Barthel
Tel 062 897 36 09
076 594 45 84

Kosten
Fr. 300.—

Anmelde-Schluss
3. Februar 2020

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Turn-Schuhe

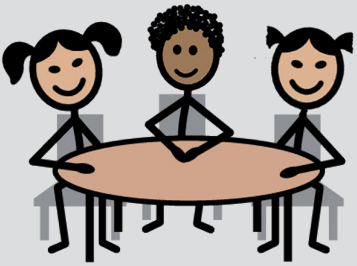
Daten

Donnerstag, 16.00 bis 18.00 Uhr	
Februar	20. / 27.
März	05. / 12. / 19. / 26.
April	02. / 23. / 30.
Mai	07. / 14. / 28.
Juni	04. / 18.

Aufführung:

Freitag, 19. Juni 2020 um 19.00 Uhr

Kurs 33



Gespräche am runden Tisch

Wir erzählen einander unsere Erlebnisse.
Wir hören einander zu.
Auch Träume, Wünsche und Fantasien können Sie austauschen.
Sie bringen Ihre Lebens-Erfahrung mit.
Wir diskutieren über unsere Ansichten.

Ort
Heimgarten Brugg
Jurastrasse 5
5200 Brugg

Leitung
Stefanie Schär
Tel 076 472 94 80

Kosten
Fr. 110.—

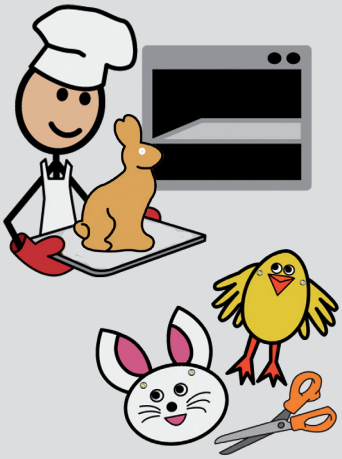
Anmelde-Schluss
3. Februar 2020

Daten

Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr	
Februar	19. / 26.
März	04. / 11. / 18.

Kurs 34

Tages-Kurs



Ort
Schulküche
Schulhaus Bünzmatt
5610 Wohlen

Leitung
Petra Scherer
Tel 079 750 11 55
Bernadette Huwyler

Kosten
Fr. 85.—

Anmelde-Schluss
9. März 2020

Oster-Häsli backen
Oster-Dekorationen basteln

Wir kneten einen Zopf-Teig.
Während der Teig aufgeht, basteln wir verschiedene farbige Oster-Dekorationen.
Aus dem Zopf-Teig backen wir Oster-Häsli.
Mit den eigenen Oster-Dekorationen verschönern Sie zu Hause Ihren Oster-Tisch.

Mitbringen
Koch-Schürze, Lunch

Datum

Samstag, 10.00 bis 15.00 Uhr	
März	28.

Kurs 35 A
Kurs 35 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. 180.—

Anmelde-Schluss
Kurs A: 14. Februar 2020
Kurs B: 3. April 2020

Freude am Kochen

Eine kulinarische Reise durch die Schweiz.
Älpler-Magronen mit Öpfelmues –
Ofeguck – Chügelipastete – Ziger-Hörnli –
Capuns – Nusstorte.
Wissen Sie, wie diese Schweizer
Gerichte schmecken?
Wir kochen Spezialitäten aus vielen
Kantonen.
Dazu verwenden wir regionale Zutaten.
Sie erhalten ein Rezept-Buch.

Mitbringen
Koch-Schürze

Daten Kurs A

Montag, 17.15 bis 20.15 Uhr	
März	02. / 09. / 16. / 23. / 30.

Daten Kurs B

Montag, 17.15 bis 20.15 Uhr	
April	20. / 27.
Mai	04. / 11. / 18.

Kurs 36

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 Wohl-Gefühl und Entspannung.
Neues kann entstehen in den Gefühlen, in den Gedanken, in Ihrem Alltag.
Die Anwendung ist einfach zu erlernen. Sie können diese zu Hause selbst anwenden.

Mitbringen

Bequeme und warme Kleidung, dicke Socken

Ort
Klubschule Migros Wohlen
Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen

Leitung
Marianne Neuhaus
Tel 062 891 18 38
079 793 32 83

Kosten
Fr. 200.—

Anmelde-Schluss
3. Februar 2020

Daten

Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr	
Februar	19. / 26.
März	04. / 11. / 18. / 25.
April	01. / 08. / 22. / 29.

Kurs 37

Malen – Natur-Studien

Sie malen Pflanzen und Früchte.
Selbstgesuchte Blumen dienen als Vorlage.
Getrocknet können aufs Bild aufgeklebt und bemalt werden.
Sie mischen die vielen Farben von Blättern und Blumen.
So entstehen Ihre eigenen Bilder aus den Farben und Formen der Natur.

Mitbringen

Mal-Schürze oder altes Hemd

Ort
Klubschule
Migros Zofingen
Hintere Hauptstrasse 3
4800 Zofingen

Leitung
Sandra Autengruber
Tel 079 282 41 83

Kosten
Fr. 176.—

Anmelde-Schluss
24. Februar 2020

Daten

Donnerstag, 15.30 bis 17.30 Uhr	
März	12. / 19. / 26.
April	02. / 16. / 23. / 30.
Mai	07.

Kurs 38

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

Ort
Klubschule
Migros Zofingen
Hintere Hauptstrasse 3
4800 Zofingen

Leitung
Sara Ledergerber
Tel 076 403 65 96

Kosten
Fr. 220.—

Anmelde-Schluss
24. März 2020

Daten

Donnerstag, 15.30 bis 17.30 Uhr	
April	09. / 16. / 23. / 30.
Mai	07. / 14. / 28.
Juni	04. / 18. / 25.

Kurs 39

Kochen macht Spass

Das ist ein Gaumen-Schmaus!
Sie kochen klassische und moderne Gerichte.
Sie bereiten ein schmackhaftes Mittag-Essen zu.
Wir geniessen gemeinsam diese köstlichen Gerichte.
Die Rezepte sind einfach zum Nach-Kochen.
Sie erhalten eine Rezept-Broschüre.

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. 180.—

Anmelde-Schluss
27. Dezember 2019

Mitbringen
Koch-Schürze

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.30 Uhr	
Januar	11. / 18. / 25.
Februar	15. / 22.

Kurs 40

Tages-Kurs

OXIL

Ort
OXIL
Obere Brühlstrasse 6
4800 Zofingen

Leitung
Leonie Schaffner
mit dem OXIL-Team

Kosten
Gratis

Anmelde-Schluss
24. Februar 2020

Das Kulturlokal OXIL – ein Blick hinter die Kulissen

Sie besuchen gerne kulturelle Veranstaltungen?
Musik hören, Menschen begegnen und sich austauschen macht Ihnen Freude?
Sie können sich vorstellen, einmal bei einer Veranstaltung mitzuhelfen?
Wir zeigen Ihnen, wie hinter den Kulissen gearbeitet wird: Bar – Ton-Technik – Fotografie – Bühnen-Beleuchtung.

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk, kleiner Snack

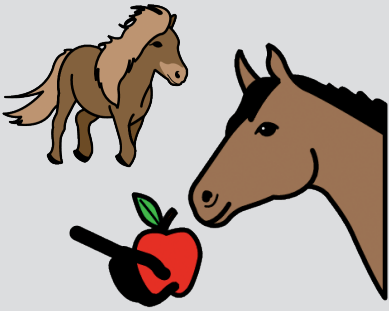
Datum

Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

März 12.

Kurs 41

Block-Kurs



Ort
Ponyhof Schwarzenberg
5728 Gontenschwil
Abholdienst ab Bahnhof Gontenschwil

Leitung
Sandrine Küng
Tel 062 773 10 15
Cathérine Schubert

Kosten
Fr. 470.—
Kost und Logis inbegriffen
Begleitperson: Fr. 60.—
Anteil Kost und Logis

Anmelde-Schluss
2. März 2020

DENK AN MICH
Ferien und Freizeit für Behinderte

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 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 die Stall-Arbeit und für draussen.
Schuhe mit Profil (Wander-Schuhe werden empfohlen).
Geeignete Hand-Schuhe zum Reiten.

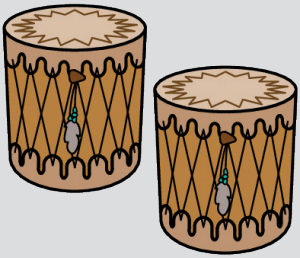
Daten

Block-Kurs mit Übernachtung am Kurs-Ort

Freitag	27. März, 10.00 Uhr
Samstag	28. März
Sonntag	29. März, bis 16.00 Uhr

Kurs 42

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. 330.— Einzel-Zimmer
Fr. 300.— Doppel-Zimmer
Kost und Logis inbegriffen

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

Anmelde-Schluss
25. November 2019

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

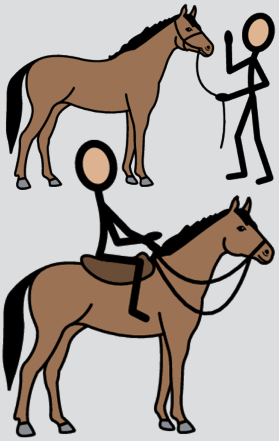
Daten

Block-Kurs mit Übernachtung am Kurs-Ort

Samstag	18. Januar, 10.00 Uhr
Sonntag	19. Januar, bis 16.00 Uhr

Kurs 43

Block-Kurs



Ausgangs-Ort
4314 Zeiningen

Leitung
Jurapark Aargau,
Stiftung Faro,
insieme Bildungsklub Aargau

Kosten
Fr. 550.—
Kost und Logis inbegriffen

Anmelde-Schluss
10. Juli 2020

Geführtes Pferde-Trekking durch den Jurapark Aargau

Sie sind während 4 Tagen unterwegs in der freien Natur.
Sie reiten von Bauernhof zu Bauernhof.
Sie führen und reiten Pferde oder Ponys.
Sie schlafen im Stroh oder Matratzen-Lager.

Voraussetzung:
Sie können 2 Stunden mit Pausen auf unebenen Wander-Wegen gehen.
Reit-Erfahrung ist keine Voraussetzung.
Sie können auch als Wanderer teilnehmen.

Hinweis
Weiter Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Daten
Block-Kurs mit Übernachtung am Kurs-Ort

Montag	24. August, 10.00 Uhr
Dienstag	25. August
Mittwoch	26. August
Donnerstag	27. August, bis 12.00 Uhr

Kurs 44

Ort
Ausgangsort
und Treffpunkt:
Bahnhof Aarau

Leitung
Claudia Santini
Tel 076 572 09 18

Kosten
Fr. 300.—
Fr. 270.— mit Halbtax
Fr. 240.— mit General-Abo

Anmelde-Schluss
30. Juni 2020

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, 15. Mai, 18.00 bis 20.00 Uhr

Tages-Ausflüge, Treffpunkt Bahnhof Aarau

Montag	27. Juli, 9.30 bis 17.30
Dienstag	28. Juli, 9.30 bis 17.30
Donnerstag	30. Juli, 9.30 bis 17.30
Freitag	31. Juli, 9.30 bis 17.30

Allgemeine Geschäfts-Bedingungen

Anmeldung	Senden Sie die Anmelde-Karte an den insieme Bildungsklub Aargau. Sie können sich auch online unter www.insieme-bildungsklub-aargau.ch anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Anmeldung wird in der Reihenfolge des 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

Bildungsklub Aargau