



Kurs-Programm

Winter/Frühling 2022

Informationen

Anmeldung insieme Bildungsclub Aargau
Eulenweg 59
5400 Baden
Tel 077 532 80 67
Erreichbar: Montag, Dienstag, Donnerstag
info@bildungsclub-aargau.ch
www.insieme-bildungsclub-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
www.insieme-region-zurzach.ch
- insieme Freiamt
www.insieme-freiamt.ch
- insieme Rheinfelden
www.insieme-rheinfelden.ch

Produktion Redaktion: Franziska Schnetzer
Foto Titelseite: Franziska Schnetzer
Gestaltung/DTP: mostinder.ch
Druck: Arcoma Promotion GmbH
Auflage: 2'000 Exemplare

Allgemeine Geschäfts-Bedingungen

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

Anmelde-Bestätigung Sie erhalten 2 Wochen vor Kurs-Beginn eine Rechnung
für das Kurs-Geld.
Die Rechnung ist zugleich die Anmelde-Bestätigung.
Falls der Kurs nicht zustande kommt, erhalten Sie
10 Tage vor Kurs-Beginn eine Mitteilung.

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

Winter / Frühling 2022

Kurs-Ort / Kurs	Tag	Seite
Aarau		
Ideen-Gruppe	■ Samstag	1
Fotografieren beim Schifffahren	■ Samstag ■ Sonntag	2
Bewusst und selbstsicher sprechen	■ Samstag	3
Spuren von Gott	■ Mittwoch	4
Biberstein / Rombach		
Beschwingt tanzen - jubeln und bewegen	■ Samstag	5
Mein eigenes Mosaik	■ Samstag	6
Pralinés herstellen	■ Samstag	7
Lenzburg		
Mal-Werkstatt	■ Montag	8
Eine Schmuck-Kette herstellen	■ Mittwoch	9
Traum-Fänger basteln	■ Dienstag	10
Erlebnistag mit Hund	■ Samstag	11
Bewegen - tanzen und Rhythmus schlagen	■ Samstag	12
Gemeinsam singen und Musik machen	■ Samstag	13
Oberentfelden		
Sport und Spass im Wasser	■ Dienstag	14
Zetzwil		
Mal-Werkstatt	■ Donnerstag	15
Wahrnehmen - Spielen - Erfahren	■ Donnerstag	16
Farbenfroh backen zum Frühlings-Beginn	■ Samstag	17
Stein		
Erzählen - Schreiben - Lesen - Spielen	■ Dienstag	18
Beschwingt tanzen - jubeln und bewegen	■ Dienstag	19
Manchmal bin ich wütend	■ Mittwoch	20
Begegnung mit Hunden	■ Donnerstag	21
Frick		
Kochen und geniessen	■ Samstag	22
Baden		
Vorkurs Lesen und Schreiben	■ Donnerstag	23
Lesen - Schreiben - Zahlen	■ Donnerstag	24
Kurs A: Englisch Grund-Stufe	■ Freitag	25
Kurs B: Englisch Fortsetzung	■ Freitag	25
Teil 2: Liebe - Freundschaft - Sexualität	■ Samstag	26
Rega - Besichtigung der Rettungs-Flugwacht	■ Freitag	27
Drachen steigen lassen	■ Samstag	28
Backen und dekorieren für Ostern	■ Samstag	29

Weiterbildung für Menschen mit besonderen Lernbedürfnissen

Kurs-Ort / Kurs	Tag	Seite
Jassen - eine Einführung	■ Samstag	30
Spuren von Gott	■ Dienstag	31
Erlebnistag mit Hund	■ Samstag	32
Mit Musik, Tanz und Trommelwirbel in den Frühling	■ Dienstag	33
Eine Schmuck-Kette herstellen	■ Mittwoch	34
Gesangs-Unterricht - Ihre Stimme	■ Donnerstag	35
Kleindöttingen		
A: Vorkurs Lesen - Schreiben	■ Mittwoch	36
B: Folgekurs Lesen - Verstehen	■ Mittwoch	36
Wohlen		
Freude am Kochen: Kurs A und Kurs B	■ Montag	37
Fasnachts- und Wintergebäck	■ Samstag	38
Farbenfroh backen zum Frühlings-Beginn	■ Samstag	39
Zofingen		
Eigene Lieder produzieren	■ Samstag	40
Fotografie-Workshop	■ Samstag	41
Kochen macht Spass	■ Samstag	42
Inklusive Tageskurse		
Erlebnis-Wanderung zur 800-jährigen Linde von Linn	■ Samstag	43
Erlebnis-Tag im Jurapark Aargau	■ Samstag	44
Erlebnis-Tag mit Pack-Geissen und Shetland-Ponys	■ Samstag	45
Traum-Fänger basteln	■ Samstag	46
Osterdekoration mit Servietten-Technik basteln	■ Mittwoch	47
Osterdekoration mit Servietten-Technik basteln	■ Samstag	48
Traum-Fänger basteln	■ Samstag	49
Baden - Geschichten rund um die Thermalquellen	■ Samstag	50
Block-Kurse / Ferien-Kurse		
Trommeln - Tanzen - Musizieren	■ Samstag ■ Sonntag	51
Spannende Ferienerlebnisse rund um den Kanton Aargau	■ Di ■ Mi ■ Do ■ Fr	52
Pferde-Trekking im Jurapark Aargau	■ Do ■ Fr ■ Sa ■ So	53
Pferde-Trekking im Jurapark Aargau	■ Fr ■ Sa ■ So ■ Mo	54
Sonne, Mond und Abenteuerlust - Ferienwoche am Thunersee	■ So ■ Mo ■ Di ■ Mi ■ Do ■ Fr	55



Liebe Kursteilnehmende, Betreuende und Eltern

Wir freuen uns, dass Sie unser neues Kursprogramm lesen und hoffen, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Leider hat das Corona-Virus in den vergangenen zwei Jahren die Durchführungen unserer Kurse stark beeinflusst. Weiterhin wird in gewissen Kursen eine Teilnahme nur mit Zertifikat möglich sein. Bitte informieren Sie sich zur aktuellen Lage auf unserer Homepage www.insieme-bildungsklub-aargau.ch oder bei der Geschäftsstelle unter 077/532 80 67.

Was sind inklusive Tageskurse?

In diesen Kursen wollen wir die Inklusion leben. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung können hier voneinander und miteinander lernen.

Symbole:



Mit Übernachtung



Ohne Übernachtung



Geeignet für Rollstuhlfahrer



Nicht geeignet für Rollstuhlfahrer

Kurs 1 Tageskurs



Ort

Familienzentrum Karussell
Haselstrasse 6
5400 Baden



Leitung

Franziska Schnetzer
077 532 80 67

Kosten

kostenlos

Anmelde-Schluss

22. Februar 2022

Ideen-Gruppe

Der Bildungsklub sucht Teilnehmende für die Ideen-Gruppe.

Wir reden über das Kurs-Angebot.

Sie können sagen, welche Kurse Ihnen gefallen.

Sie dürfen sagen, was wir besser machen sollten.

Wir diskutieren Ihre Vorschläge für neue Kurse.

Beim gemeinsamen Pizza-Backen lassen wir uns inspirieren.

Dieser Kurs ist für interessierte Menschen, die gerne mitreden, diskutieren und zuhören.

Mitbringen

Getränk, gute Laune und tolle Ideen. Rufen Sie an, wenn Sie Fragen zu diesem Kurs haben.

Daten und Zeit

Samstag 09.00 bis 13.00 Uhr

März **05.**

Kurs 2

Wochenend-Kurs



Ort
Besammlung Samstag
und Sonntag:

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung
Marianne Kesselring
079 222 48 54

Co-Leitung
Anina Kesselring
076 438 31 97

Kosten
Fr. 132.- inkl. Schiff-Fahrt
plus Billett nach Basel

Anmelde-Schluss
27. Mai 2022

2

Fotografieren beim Schifffahren

Mit dem Zug reisen wir nach Basel.
Sie können den berühmten Tinguely-
Brunnen fotografieren.
Nach dem Picknick spazieren wir
zur Schiffflände und machen eine Flussfahrt.
Vom Schiff aus können Sie schöne Fotos
machen.
Am Sonntag schauen wir die Fotos
an und drucken sie aus.

Mitbringen
Digitale Kamera, Smartphone oder iPhone,
Picknick für Samstag, Imbiss für Sonntag,
Getränk

Daten und Zeit

■ Samstag	10.00 bis 17.00 Uhr
■ Sonntag	10.00 bis 13.00 Uhr
Juni	11. / 12.

Kurs 3



Ort
Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung
Conny John
079 602 18 96

Kosten
Fr. 66.-

Anmelde-Schluss
24. Februar 2022

3

Bewusst und selbstsicher sprechen

Sie erkennen Ihre Gefühle.
Sie können Ihre Wünsche und
Gedanken formulieren.
Sie lernen, Gespräche zu führen.
Auch Zuhören ist für eine Diskussion wichtig.
Sie lernen, wie Sie sich nach Konflikten
entspannen können.

Mitbringen
Bequeme Kleidung, Imbiss, Getränk

Daten und Zeit

■ Samstag	10.00 bis 12.00 Uhr
März	12. / 26.
April	09.

Kurs 4



Ort

Fachstelle Pastoral
bei Menschen
mit Behinderung
Feerstrasse 2
5000 Aarau



Leitung

Rita Mathis
079 901 39 29

Gastreferent

Felix Müller

Kosten

Fr. 40.-

Anmelde-Schluss

16. Februar 2022

4

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.

Mitbringen

Ein kleiner Imbiss wird angeboten.



Daten und Zeit

Mittwoch	17.45 bis 20.00 Uhr
März	02. / 09. / 16. / 23.

Kurs 5



Ort

Stiftung Schloss Biberstein
Rittersaal
Dorfstrasse 99
5023 Biberstein



Leitung

Jacqueline Rüede
079 359 81 73

Kosten

Fr. 95.-

Anmelde-Schluss

5. März 2022

5

Beschwingt tanzen - jubeln und bewegen

Tanzen zu schöner Musik ist befreiend.
Sie machen kreative Übungen, die Ihre
Beweglichkeit fördern.
Wir machen Spiele und haben
Spass zusammen.
Sie entdecken neue Bewegungen, die
entspannend sind.
So lernen Sie, Ihrem Körper zu vertrauen.
Sie fühlen sich im Alltag sicherer und
werden aufmerksamer.

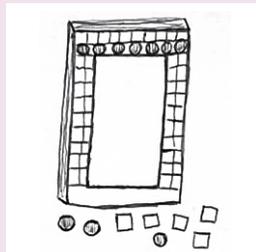
Mitbringen

Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung,
Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

Samstag	10.00 bis 12.30 Uhr
März	19.
April	09.
Mai	07.
Juni	11.

Kurs 6



Ort

Schulanlage Stock
Theorieraum Schulküche
Gisliflühweg 8
5022 Rombach



Leitung

Marlène Fritschi
078 229 74 31

Kosten

Fr. 95.-

Anmelde-Schluss

10. März 2022

6

Mein eigenes Mosaik

Bald ist Muttertag und Ostern.
Sie können ein Geschenk basteln.
Sie verzieren mit den Mosaik-Steinen
einen Bilder-Rahmen oder einen Spiegel.
Mosaik-Steine sind aus Glas oder Keramik.
Die Steine haben verschiedene Formen
und Farben und werden aufgeklebt.
An diesem Kurs können Sie kreativ sein.

Mitbringen

Schürze oder altes Hemd, Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

■ **Samstag** 09.30 bis 12.30 Uhr

Mai **14. / 21.**

Kurs 7

Tageskurs



Ort

Schulküche
Schulanlage Stock
Gisliflühweg 8
5022 Rombach



Leitung

Cedric Müller
079 956 28 42

Co-Leitung

Franziska Schnetzer
077 532 80 67

Kosten

Fr. 95.-

Anmelde-Schluss

3. März 2022

7

Pralinés herstellen

Das wird ein süsser Kurstag!
Sie lernen die Zutaten
von Schokolade kennen.
Mit Geduld fertigen Sie eine
vielfältige Auswahl an Pralinés:
Truffes, Nusspralinés und
fruchtige Schokokugeln.
Sie dekorieren Ihre Geschenk-Säckli.
Die Pralinés dürfen Sie abfüllen
und mit nach Hause nehmen.

Mitbringen

Koch-Schürze, Lunch, Getränk

Daten und Zeiten

■ **Samstag** 10.00 bis 15.00 Uhr

März **26.**

Kurs 8



Ort

Orte zum Leben
Tiliastrasse 2
5600 Lenzburg



Leitung

Simone Mosch
079 820 50 21

Kosten

Fr. 154.-

Anmelde-Schluss

14. Februar 2022

8

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

Schürze oder altes Hemd

Daten und Zeiten

Montag	15.00 bis 17.00 Uhr
Februar	28.
März	07. / 14. / 21. / 28.
April	04. / 11.

Kurs 9

Tageskurs



Ort

Orte zum Leben
Tiliastrasse 2
5600 Lenzburg



Leitung

Anna Vögele
079 902 68 25

Kosten

Fr. 45.-

Anmelde-Schluss

23. Februar 2022

9

Eine Schmuck-Kette herstellen

Sie können eine eigene Kette knüpfen.
Soll die Kette zu Ihrem
Lieblingspullover passen?
Sie dürfen aus verschiedenen Kugeln und
Steinen die schönsten Farben auswählen.
So entsteht eine einzigartige Kette.
Freuen Sie sich auf einen kreativen Kurs.

Mitbringen

Getränk, Imbiss, nach Wunsch ein
Lieblingskleidungsstück

Daten und Zeiten

Mittwoch	14.30 bis 17.30 Uhr
März	09.

Kurs 10



Ort

Orte zum Leben
Tiliastrasse 2
5600 Lenzburg



Leitung

Agatha Baumgartner
076 431 94 94

Kosten

Fr. 75.-

Anmelde-Schluss

1. März 2022

10

Traum-Fänger basteln

Die Indianer sagen, dass Traum-Fänger vor schlechten Träumen schützen. Mit Federn, Glas-Perlen, farbigen Fäden, Holz-Kugeln und glänzenden Steinen basteln Sie einen Traum-Fänger. Sie dürfen Ihren eigenen Traum-Fänger mit nach Hause nehmen.

Mitbringen

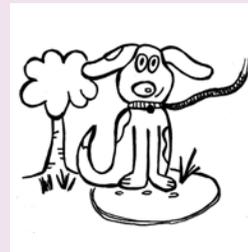
Auf Wunsch einen Gegenstand für den Traumfänger, Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

■ Dienstag	14.30 bis 17.30 Uhr
März	15. / 22.

Kurs 11

Tageskurs



Ort

Treffpunkt und Verabschiedung:
Bahnhof Lenzburg
Seite Bahnhofstrasse
bei der Bushaltestelle



Leitung

Andrea Kessler,
Sozialhundetrainerin
079 678 55 61

Kosten

Fr. 30.-

Anmelde-Schluss

24. Mai 2022

11

Erlebnistag mit Hund

Sie unternehmen einen Abenteuer-Spaziergang in der Natur. Der Sozialhund Giorgio ist auch dabei. Sie lösen unterwegs Rätsel. Sie spielen mit dem Hund. Die Natur gibt Ihnen neue Energie. Es gibt ein feines Zvieri im Wald.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Wetterfeste Kleidung und gute Schuhe sind Voraussetzung.

Mitbringen

Regenschutz, Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

■ Samstag	10.00 bis 14.00 Uhr
Juni	11.

Kurs 12



Ort

Orte zum Leben
Tiliastrasse 2
5600 Lenzburg



Leitung

Sara Ledergerber
076 403 65 96

Co-Leitung

Rafaela Bauert
076 467 80 80

Kosten

Fr. 55.-

Anmelde-Schluss

11. Februar 2022

12

Bewegen - tanzen und Rhythmus schlagen

Sie bewegen sich gerne.
Mit Stöcken schlagen Sie den Rhythmus.
Sie üben Geschicklichkeit.
Sie sind mutig wie ein Krieger und beweglich wie eine Tänzerin.
Sie üben den philippinischen Stock-Kampf.
Gemeinsam im gleichen Rhythmus tanzen macht unbeschwert und glücklich.

Mitbringen

Gymnastik-Schuhe oder Turnschuhe,
Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

■ Samstag	10.00 bis 12.30 Uhr
Februar	26.
März	05.

Kurs 13

Tageskurs



Ort

Orte zum Leben
Tiliastrasse 2
5600 Lenzburg



Leitung

Veronika Czudek
079 386 94 79

Kosten

kostenlos

Anmelde-Schluss

17. März 2022

13

Gemeinsam singen und Musik machen

Dieser Schnupper-Kurs ist für alle,
die gerne singen.
Sie machen Stimm-Übungen.
Sie spüren Ihren Atem.
Ihre Stimme kann verschieden tönen.
Sie singen und klatschen verschiedene
Musik-Stile: Volks-Musik, Schlager, Pop.

Mitbringen

Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

■ Samstag	10.00 bis 12.30 Uhr
April	02.

Kurs 14



Ort

Hallenbad Entfelden
Grenzweg 33
5036 Oberentfelden

Fahrmöglichkeit ab
OZL Staufen möglich:
13.50 Uhr Abfahrt
17.00 Uhr ca. Ankunft



Leitung

Karin Berset
078 911 47 12

Co-Leitung

Alfred Hunn
079 416 16 33

Kosten

Fr. 176.-

Anmelde-Schluss

1. Februar 2022

14

Sport und Spass im Wasser

Im flachen Wasser trainieren Sie den ganzen Körper.
Sie stärken Ihre Muskeln.
Das Gleichgewicht können Sie im Wasser besser trainieren als an Land.
Sie fühlen sich leicht und sicher.
Das Wasser regt die Durchblutung an.
Wir freuen uns auf Spiele und Spass.
Der Kurs ist für Nicht-Schwimmer geeignet.

Mitbringen

Zertifikat, Identitätskarte,
Fr. 2.- für Garderoben-Kasten,
Bade-Bekleidung, Bade-Tuch, Dusch-Mittel,
Unter-Wäsche, Mütze

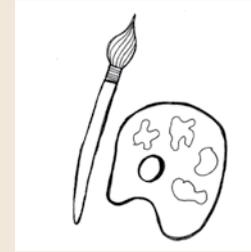
Zeitplan

14.30 Uhr Treffpunkt vor dem Hallenbad
16.15 Uhr Abfahrt ab Hallenbad

Daten und Zeiten

Dienstag	14.30 bis 16.15 Uhr
Februar	15. / 22.
März	01. / 08. / 15. / 22. / 29.
April	05.

Kurs 15



Ort

Stiftung Schürmatt
Mehrzweckraum
Schürmattstrasse 589
5732 Zetzwil



Leitung

Ursula Brack
079 255 80 04

Co-Leitung

Emma Müller

Kosten

Fr. 126.-

Anmelde-Schluss

17. März 2022

15

Mal-Werkstatt

Sie erleben viele Farben und Formen.
Farben mischen ist spannend.
Beim Malen können Sie sich ausdrücken.
Sie können verschiedene Techniken ausprobieren.
Mit den Händen malen ist befreiend.
Kreieren Sie Ihr Gemälde schwungvoll mit einem Schwamm.
Jedes Bild ist einzigartig und kunstvoll.

Mitbringen

Schürze oder altes Hemd

Daten und Zeiten

Donnerstag	14.15 bis 16.15 Uhr
März	31.
April	07. / 21. / 28.
Mai	05. / 12.

Kurs 16



Ort

Stiftung Schürmatt
Schulküche HPS
Schürmattstrasse 589
5732 Zetzwil



Leitung

Emma Müller
079 720 34 78

Co-Leitung

Ursula Brack

Kosten

Fr. 84.-

Anmelde-Schluss

17. Februar 2022

Wahrnehmen – Spielen – Erfahren

Sie spüren, hören und sehen Neues und Bekanntes.

Ihre Sinne werden stimuliert.

Sie können Spannendes entdecken und erfahren.

Der Kurs ist für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen.

Wenn nötig, werden Sie von einer Bezugsperson begleitet.

Mitbringen

Getränk

Daten und Zeiten

■ **Donnerstag** 14.15 bis 16.15 Uhr

März **03. / 10. / 17. / 24.**

Kurs 17 Tageskurs



Ort

Stiftung Schürmatt
Schulküche HPS
Schürmattstrasse 589
5732 Zetzwil



Leitung

Petra Scherer
079 750 11 55

Co-Leitung

Bernadette Huwyler

Kosten

Fr. 85.-

Anmelde-Schluss

17. März 2022

Farbenfroh backen zum Frühlings-Beginn

Sie kneten einen Zopf-Teig.

Während der Teig aufgeht, backen Sie weitere, feine Süssigkeiten.

In der Küche riecht es herrlich nach Guetzli, Muffins oder Sablés.

Aus dem Zopf-Teig backen Sie Häsli, Sommervögel oder einen Kranz.

Die Gebäcke dürfen Sie mitnehmen.

Mitbringen

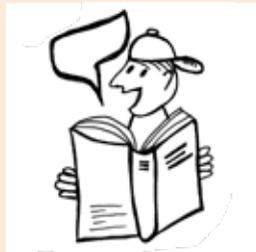
Koch-Schürze, leere Guetzli-Dose,
Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

■ **Samstag** 10.00 bis 15.00 Uhr

April **02.**

Kurs 18



Ort

Ref. Kirchgemeinde
Gartenstrasse 9
4332 Stein
rollstuhlgängig



Leitung

Hilda Klaus
061 599 01 24

Kosten

Fr. 160.-

Anmelde-Schluss

8. März 2022

18

Erzählen – Schreiben – Lesen – Spielen

Wir erzählen uns Geschichten.
Sie hören zu und wir diskutieren
miteinander.
Sie lesen und verstehen Wörter,
Sätze und Geschichten.
Sie lernen schreiben und lösen
Bilder-Rätsel.
Wir spielen alle zusammen.
Dabei haben wir Spass und lernen Neues.

Mitbringen

Schreib-Zeug, Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

Dienstag	15.00 bis 17.00 Uhr
März	22. / 29.
April	05. / 26.
Mai	03. / 10. / 17. / 24.

Kurs 19



Ort

Stiftung MBF
Lindensaal
4332 Stein



Leitung

Jacqueline Rüede
079 359 81 73

Kosten

Fr. 90.-

Anmelde-Schluss

19. April 2022

19

Beschwingt tanzen – jubeln und bewegen

Tanzen zu schöner Musik ist befreiend.
Sie machen kreative Übungen, die Ihre
Beweglichkeit fördern.
Wir machen Spiele und haben
Spass zusammen.
Sie entdecken neue Bewegungen, die
entspannend sind.
So lernen Sie, Ihrem Körper zu vertrauen.
Sie fühlen sich im Alltag sicherer und
werden aufmerksamer.

Mitbringen

Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung,
Getränk

Daten und Zeiten

Dienstag	15.00 bis 16.30 Uhr
Mai	03. / 17. / 24. / 31.
Juni	07. / 14.

Kurs 20



Ort

Stiftung MBF
Mehrweckraum
Buchenweg
4332 Stein



Leitung

Conny John
079 602 18 96

Kosten

Fr. 90.-

Anmelde-Schluss

26. Januar 2022

20

Manchmal bin ich wütend

Der Mensch hat viele verschiedene Gefühle.

Sie lernen, wie Sie Ihre Gefühle zeigen können.

Sie erkennen Konflikte.

Sie lernen, wie Sie Konflikte lösen.

Wir spielen miteinander.

Sie lernen, wie Sie sich entspannen können.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

Mittwoch 14.00 bis 16.00 Uhr

Februar **09.**

März **09.**

April **06.**

Mai **11.**

Juni **15.**

Kurs 21



Ort

Waldhütte Sisseln
Hüttenweg



Leitung

Inge Andreatta
079 366 82 10

Co-Leitung

Sandra Köppel

Kosten

Fr. 110.-

Anmelde-Schluss

17. März 2022

21

Begegnung mit Hunden

Im Wald begegnen Sie dem Hund.

Sie spielen mit dem Hund.

Sie lernen seine Bedürfnisse kennen.

Sie dürfen den Hund streicheln und sein Fell pflegen.

Wir gehen mit dem Hund spazieren.

Sie erhalten ein Erinnerungs-Foto.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Wetterfeste Kleidung und gute Schuhe sind Voraussetzung.

Mitbringen

Regenschutz, Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr

März **31.**

April **07. / 14. / 21. / 28.**

Treffpunkt für Transport mit Bus:

MBF Stein

Abfahrt: 13.50 Uhr

Rückkehr: 15.50 Uhr

Kurs 22



Ort

Schulküche Primarschule
Mehrzweckhaus
Gebäude 58
Schulstrasse
5070 Frick



Leitung

Margrit Rechberger
078 929 11 44

Kosten

Fr. 180.-

Anmelde-Schluss

18. März 2022

22

Kochen und geniessen

Probieren Sie gerne etwas Neues aus?
Sie dürfen Ihre Koch-Wünsche mitbringen.
Gemeinsam planen wir ein Menü.
Sie kochen mit saisonalen Produkten.
Sie bereiten abwechslungsreiche Gerichte zu.
Dazu erhalten Sie ein Rezept-Heft.
Gemeinsam essen ist ein Genuss!

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten und Zeiten

■ Samstag	10.00 bis 13.30 Uhr
April	02. / 09. / 30.
Mai	07. / 14.

Kurs 23



Ort

Migros Klubschule Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Monika Neidhart
076 467 29 77

Kosten

Fr. 160.-

Anmelde-Schluss

16. Februar 2022

23

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.

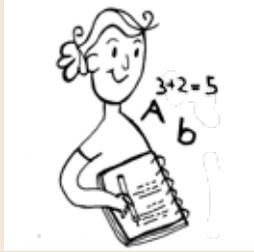
Mitbringen

Schreib-Zeug

Daten und Zeiten

■ Donnerstag	15.00 bis 17.00 Uhr
März	03. / 10. / 17. / 24. / 31.
April	07. / 28.
Mai	05.

Kurs 24



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Monika Capaul
076 453 14 91

Co-Leitung

Silvia Meister

Kosten

Fr. 200.-

Anmelde-Schluss

16. Februar 2022

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.

Mitbringen

Schreib-Zeug, A4-Ordner

Voraussetzung

Sie kennen Buchstaben und Zahlen.

Daten und Zeiten

Donnerstag	15.00 bis 17.00 Uhr
März	03. / 10. / 17. / 24. / 31.
April	07. / 28.
Mai	05. / 12. / 19.

Kurs 25



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Beatrix Keller
079 261 06 16

Kosten

Fr. 240.-

Anmelde-Schluss

22. Februar 2022

Kurs A: Englisch Grund-Stufe Kurs B: Englisch Fortsetzung

A: Englisch Grund-Stufe

Sie schärfen Ihre Ohren für die Sprache.
Sie sprechen einfache Sätze.
Sie lernen Wörter für den Alltag.
Für Anfänger und für Personen mit
geringen Vorkenntnissen.

B: Englisch Fortsetzung

Sie lesen einfache Texte.
Sie führen kurze Gespräche.
Ferien im Ausland sind für Sie «no problem».
Vorkenntnisse sind Voraussetzung.

Mitbringen

Schreib-Zeug, Schreib-Heft, Getränk

Zeit Kurs A

Freitag 13.45 bis 15.45 Uhr

Zeit Kurs B

Freitag 16.00 bis 18.00 Uhr

Daten für Kurs A und Kurs B

März	04. / 11. / 18 / 25.
April	01. / 08. / 29.
Mai	06. / 13. / 20.
Juni	03. / 10.

Kurs 26



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Nora S. Ineichen
079 386 74 19

Kosten

Fr. 168.-
Kurs-Unterlagen
inbegriffen

Anmelde-Schluss

20. Februar 2022

Teil 2: Liebe – Freundschaft – Sexualität

Wir sprechen miteinander über alles, was Sie zu diesem Thema interessiert.

Wir sprechen über:

- Gefühle und Gedanken
- Sorgen und Ängste in einer Beziehung
- Sehnsucht nach Freundschaft
- Bedürfnis nach Nähe

Der Kurs ist für alle offen.

Der Besuch des ersten Kurs-Teils ist keine Voraussetzung.

Mitbringen

Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

Samstag	10.00 bis 13.00 Uhr
April	09. / 23.
Mai	07. / 14. / 21.

Kurs 27



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Judith Hostettler
076 402 35 61

Kosten

Fr. 170.-

Zusätzliche Kosten

Billet nach Zürich

Anmelde-Schluss

11. Februar 2022

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

Getränk

Daten und Zeiten

Freitag	15.00 bis 17.00 Uhr
Februar	25.
März	04. / 11. / 18. / 25.
April	08.

Ausflug nach Kloten

Freitag	13.30 bis 18.30 Uhr
April	01.

Kurs 28

Tageskurs



Ort

Zentrum für Frau und Familie
Parkstrasse 25
5400 Baden



Leitung

Marianne Kesselring
079 222 48 54
Björk Kesselring

Kosten

Fr. 49.-

Anmelde-Schluss

14. April 2022

28

Drachen steigen lassen

Sie bemalen einen Papier-Drachen.
Sie dürfen Ihre Lieblingsfarben wählen.
Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Bei gutem Wetter gehen wir in einen Park.
Dort lassen alle ihre Drachen steigen.
Was für eine Farbenpracht am Himmel!
Sie dürfen Ihren Drachen und die farbigen
Stifte mit nach Hause nehmen.

Mitbringen

Schürze oder altes T-Shirt, Imbiss, Getränk

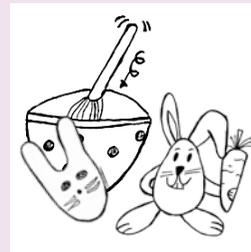
Daten und Zeiten

■ **Samstag** 13.30 bis 17.00 Uhr

April **30.**

Kurs 29

Tageskurs



Ort

Familienzentrum Karussell
Haselstrasse 6
5400 Baden



Leitung

Anna Vögele
079 902 68 25

Kosten

Fr. 85.-

Anmelde-Schluss

3. März 2022

29

Backen und dekorieren für Ostern

Sie kneten einen Zopf-Teig.
Während der Teig aufgeht, basteln Sie
eine hübsche Oster-Dekoration.
Aus dem Zopf-Teig backen Sie Häsli,
Sommervögel oder einen Kranz.
Sie backen auch andere Oster-Spezialitäten.
Alle Gebäcke und Ihre Dekoration dürfen Sie
mit nach Hause nehmen oder verschenken.

Mitbringen

Koch-Schürze, leere Guetzli-Dose, Imbiss,
Getränk

Daten und Zeiten

■ **Samstag** 10.00 bis 15.00 Uhr

März **19.**

Kurs 30



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Judith Hostettler
076 402 35 61

Kosten

Fr. 180.-

Anmelde-Schluss

25. März 2022

30

Jassen – eine Einführung

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

Mitbringen

Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

■ Samstag	10.00 bis 12.30 Uhr
April	09. / 23. / 30.
Mai	07. / 14. / 21.

Kurs 31



Ort

Kroaten Mission Aargau
Bahnhofplatz 1
5400 Baden



Leitung

Isabelle Deschler
079 710 71 88

Kosten

Fr. 40.-

Anmelde-Schluss

23. Mai 2022

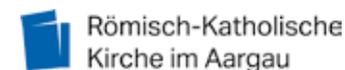
31

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 und Zeit

■ Dienstag	16.45 bis 19.00 Uhr
Juni	07. / 14. / 21. / 28.

Kurs 32

Tageskurs



Ort

Treffpunkt:
Schulhausplatz Baden
Eingang zum Parkhaus
Ländli



Leitung

Andrea Kessler
Sozialhundetrainerin
079 678 55 61

Kosten

Fr. 30.-

Anmelde-Schluss

10. März 2022

32

Erlebnistag mit Hund

Sie unternehmen einen Abenteuer-Spaziergang in der Natur. Der Sozialhund Giorgio ist auch dabei. Sie lösen unterwegs Rätsel. Sie spielen mit dem Hund. Die Natur gibt Ihnen neue Energie. Es gibt ein feines Zvieri im Wald.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Wetterfeste Kleidung und gute Schuhe sind Voraussetzung.

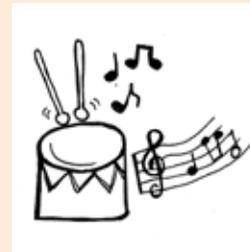
Mitbringen

Regenschutz, Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

Samstag	10.00 bis 14.00 Uhr
März	26.

Kurs 33



Ort

arwo Wohnheim
Freizeitraum
St-Bernhardstrasse 38
5430 Wettingen



Leitung

Monika Neidhart
076 467 29 77

Kosten

Fr. 66.-

Anmelde-Schluss

Kurs A: 26. Januar 2022
Kurs B: 8. März 2022

33

Mit Musik, Tanz und Trommelwirbel in den Frühling

Sie hören gerne Musik und Geschichten. Im Frühling erwacht die Natur und die Tage werden heller und wärmer. Mit schönen Liedern begrüßen wir gemeinsam den Frühling. Sie dürfen dazu auch tanzen und auf Trommeln spielen.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

Kurs A

Dienstag	15.00 bis 17.00 Uhr
Februar	08. / 15. / 22.

Kurs B

Dienstag	15.00 bis 17.00 Uhr
März	22. / 29.
April	05.

Kurs 34



Ort

arwo Wohnheim
Freizeitraum
St-Bernhardstrasse 38
5430 Wettingen



Leitung

Anna Vögele
079 902 68 25

Kosten

Fr. 60.-

Anmelde-Schluss

27. April 2022

34

Eine Schmuck-Kette herstellen

Sie können eine eigene Kette knüpfen.
Soll die Kette zu Ihrem
Lieblingspullover passen?
Sie dürfen aus verschiedenen Kugeln und
Steinen die schönsten Farben auswählen.
So entsteht eine einzigartige Kette.
Freuen Sie sich auf einen kreativen Kurs.

Mitbringen

Getränk, Imbiss, nach Wunsch ein
Lieblingskleidungsstück

Daten und Zeiten

■ **Mittwoch** 16.00 bis 18.00 Uhr

Mai **11. / 18.**

Kurs 35



Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Etzelstrasse 22
5430 Wettingen



Leitung

Veronika Czudek
079 386 94 79

Kosten

Fr. 110.-

Anmelde-Schluss

17. Februar 2022

35

Gesangs-Unterricht – Ihre Stimme

Sie lernen Ihre Stimme besser kennen:
Töne, Laute, Sprech-Stimme.
Sie machen Stimm-Übungen.
Sie spüren Ihren Atem.
Ihre Stimme kann verschieden tönen.
Sie hören Musik.
Sie singen und klatschen verschiedene
Musik-Stile: Volks-Musik, Schlager, Pop.
Wir lassen spontan auch eigene Musik
entstehen.

Mitbringen

Getränk, Lieblings-Lieder, CD

Daten und Zeiten

■ **Donnerstag** 18.00 bis 20.00 Uhr

März **03. / 10. / 17. / 24. / 31.**

Kurs 36



Ort

awzk
Zentrumstrasse 8
Schulungsraum 2. Stock
5214 Kleindöttingen



Leitung Kurs A

Monika Neidhart
076 467 29 77

Leitung Kurs B

Monika Capaul
076 453 14 91

Kosten

Fr. 160.–

Anmelde-Schluss

15. Februar 2022

A: Vorkurs Lesen – Schreiben B: Folgekurs Lesen – Verstehen

Kurs A: Vorkurs

Sie bilden Wörter.
Sie lösen Wort-Rätsel.
Sie hören Geschichten.
Sie lesen und schreiben.

Kurs B: Folgekurs

Sie lesen und schreiben kurze Texte.
Sie verstehen Kurzgeschichten.
Sie beantworten Fragen zum Text.
Wir reden über aktuelle Themen.

Voraussetzung für Folgekurs B:

Sie kennen Buchstaben und Zahlen.

Mitbringen

Schreib-Zeug, A4-Ordner

Daten und Zeiten Kurs A und Kurs B

Mittwoch	15.00 bis 17.00 Uhr
März	02. / 09. / 16. / 23. / 30.
April	06. / 27.
Mai	04.

Kurs 37



Ort

Schulküche
Schulhaus Bünzmatt
5610 Wohlen



Leitung

Petra Scherer
079 750 11 55

Co-Leitung

Kurs A: Tanja Amstutz
Kurs B: Bernadette Huwylter

Kosten

Fr. 180.–

Anmelde-Schluss

Kurs A: 21. Februar 2022
Kurs B: 11. April 2022

Freude am Kochen Kurs A und Kurs B

Von einem Cordon-bleu gibt es viele verschiedene Arten.

Das Original wird mit Schinken und Käse gefüllt, paniert und gebraten. Sie bereiten viele neue Varianten zu. Kennen Sie ein Rösti-Cordon-bleu oder ein Omeletten-Cordon-bleu? Seien Sie gespannt.

Zum Nach-Kochen erhalten Sie ein Rezept-Buch.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten und Zeiten

Daten Kurs A

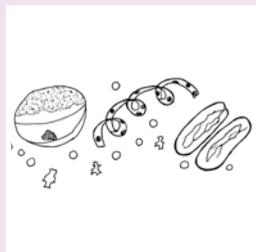
Montag	17.15 bis 20.15 Uhr
März	07. / 14. / 21. / 28.
April	04.

Daten Kurs B

Montag	17.15 bis 20.15 Uhr
April	25.
Mai	02. / 09. / 16. / 23.

Kurs 38

Tageskurs



Ort

Schulküche
Schulhaus Bünzmatt
5610 Wohlten



Leitung

Petra Scherer
079 750 11 55

Co-Leitung

Bernadette Huwyler

Kosten

Fr. 85.-

Anmelde-Schluss

4. Februar 2022

38

Fasnachts- und Winter-Gebäck

Was wäre Fasnacht ohne die bekannten Berliner und Schenkeli. Sie backen traditionelle Gebäcke. Der feine Duft bringt Sie bestimmt in Fasnants-Stimmung. Sie dürfen die Gebäcke mit nach Hause nehmen.

Mitbringen

Koch-Schürze, leere Guetzli-Dose, Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

■ Samstag	10.00 bis 15.00 Uhr
Februar	19.

Kurs 39

Tageskurs



Ort

Schulküche
Schulhaus Bünzmatt
5610 Wohlten



Leitung

Petra Scherer
079 750 11 55

Co-Leitung

Bernadette Huwyler

Kosten

Fr. 85.-

Anmelde-Schluss

15. April 2021

39

Farbenfroh backen zum Frühlingsbeginn

Sie kneten einen Zopf-Teig. Während der Teig aufgeht, backen Sie weitere, feine Süssigkeiten. In der Küche riecht es herrlich nach Guetzli, Muffins oder Sablés. Aus dem Zopf-Teig backen Sie Häsli, Sommer-Vögel oder einen Kranz. Die Gebäcke dürfen Sie mitnehmen.

Mitbringen

Koch-Schürze, leere Guetzli-Dose, Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

■ Samstag	10.00 bis 15.00 Uhr
April	30.

Kurs 40



Ort

OXIL
Obere Brühlstrasse 6
4800 Zofingen



Leitung

Leonie Schaffner mit
dem OXIL-Team

Sonja Roth mit dem
HitProducer-Team

Kosten

Fr. 40.-

Anmelde-Schluss

13. Mai 2022

40

Eigene Lieder produzieren

Hören Sie gerne Musik?
Wollen Sie wissen, wie Musik produziert wird?
Gemeinsam Musik machen ist ein
spannendes Erlebnis.
Sie spielen eigene Rhythmen und Melodien.
Ihre Musik wird aufgenommen.
Sie können Ihre Komposition
auch zu Hause abspielen.

Vorkenntnisse in Musik sind nicht nötig.

Mitbringen

Imbiss, Getränk, auf Wunsch ein Instrument,
USB-Stick oder eine E-Mail-Adresse

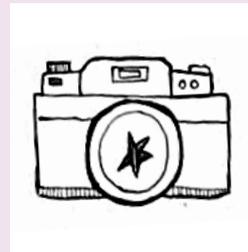


Daten und Zeiten

■ **Samstag** 11.00 bis 15.00 Uhr

Mai **28.**

Kurs 41



Ort

OXIL
Obere Brühlstrasse 6
4800 Zofingen



Leitung

Leonie Schaffner mit
dem OXIL-Team

Liliane Holdener
als Fotografin

Kosten

Fr. 45.-

Anmelde-Schluss

14. April 2022

41

Fotografie-Workshop

Sie fotografieren gerne.
Sie suchen spannende Objekte für Ihr Foto.
Im Studio gibt es eine professionelle
Ausrüstung.
Auch eine Einweg-Kamera können Sie
ausprobieren.
Wir drucken die Fotos aus und schauen
sie gemeinsam an.
Es gibt eine Ausstellung im OXIL.

Vorkenntnisse in Fotografie sind nicht nötig.

Mitbringen

Imbiss, Getränk, auf Wunsch eine Kamera,
USB-Stick oder eine E-Mail-Adresse



Daten und Zeiten

■ **Samstag** 11.00 bis 15.00 Uhr

April **30.**

Kurs 42



Ort

Hauswirtschaft
Bezirksschule Zofingen
4800 Zofingen



Leitung

Therese Stadler Gaudin
079 481 17 46

Co-Leitung

Christine Sampt-Stadler
079 377 48 17

Kosten

Fr. 144.-

Anmelde-Schluss

3. Februar 2022

42

Kochen macht Spass

Wenn der Frühling erwacht, gibt es viele neue Koch-Ideen. Sie kochen schmackhafte Menüs mit frischen Zutaten aus der Region. Sie geniessen das gemeinsame Essen. Die Rezepte sind einfach zum Nach-Kochen. Sie erhalten ein Rezept-Heft.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten und Zeiten

■ Samstag	10.00 bis 13.00 Uhr
Februar	19. / 26.
März	05. / 12.

Kurs 43

Inklusiver Tageskurs



Ort

Bözberg, Linn



Leitung

Agatha Baumgartner
076 431 94 94

Co-Leitung

Franziska Schnetzer
077 532 80 67

Kosten

Fr. 30.- mit IV-Ausweis
Fr. 40.- ohne IV-Ausweis

Anmelde-Schluss

30. April 2022

43

Erlebnis-Wanderung zur 800-jährigen Linde von Linn

Sie fahren mit dem Postauto zur Linde von Linn. Das ist ein bekannter Aussichts-Punkt und Kraft-Ort. Sie hören die Legende der uralten Linde. Nach einem Spaziergang zum grossen Wasser-Fall machen wir ein Picknick.

Dieser Kurs kann auch von Menschen ohne Beeinträchtigung besucht werden. Bringen Sie Ihren Götti, die Grossmutter oder eine Freundin mit.

Wir machen kein Feuer.

Mitbringen

Gute Schuhe, wetterfeste Kleidung, Imbiss und Getränk

Daten und Zeiten

■ **Samstag** 10.00 bis 15.00 Uhr

Mai **14.**

Treffpunkt für begleitete Reise:

Bahnhof Brugg, Gleis 1
Abfahrt: 09.50 Uhr
Rückkehr: 15.00 Uhr

Kurs 44

Inklusiver Tageskurs



Ort
Vor dem Laden der
Stiftung Schloss Biberstein
Dorfstrasse 99
5023 Biberstein



Leitung
Agatha Baumgartner
076 431 94 94

Co-Leitung
Franziska Schnetzer
077 532 80 67

Kosten
Fr. 30.- mit IV-Ausweis
Fr. 40.- ohne IV-Ausweis

Anmelde-Schluss
12. April 2022

44

Erlebnis-Tag im Jurapark Aargau

Zu Fuss erkunden Sie die Vielfalt im
Jurapark Aargau.
In der wundervollen Natur lernen
Sie Tiere und Pflanzen kennen.
Ein Picknick unter freiem Himmel am
offenen Feuer stärkt alle.
Geschichten hören, zusammen lachen
und spielen.

Dieser Kurs kann auch von Menschen ohne
Beeinträchtigung besucht werden.
Bringen Sie Ihre Mutter, den Bruder oder
eine Freundin mit.

Wenn möglich machen wir ein Feuer.

Mitbringen
Gute Schuhe, wetterfeste Kleidung,
Imbiss und Getränk

Daten und Zeiten

■ **Samstag** 10.00 bis 15.00 Uhr

April **23.**

Kurs 45

Inklusiver Tageskurs



Ort
Hoomelstrasse 75
5237 Mönthal



Leitung
Vera Schmid mit Team
076 511 73 79

Co-Leitung
Franziska Schnetzer
077 532 80 67

Kosten
Fr. 35.- mit IV Ausweis
Fr. 45.- ohne IV-Ausweis

Zusätzliche Kosten
Billett bis Mönthal

Anmelde-Schluss
21. April 2022

45

Erlebnis-Tag mit Pack-Geissen und Shetland-Ponys

Sie lernen die Geissen kennen.
Leo ist der stolze Herden-Chef.
Balu ist sein treuer Begleiter.
Sie satteln Ihre Geiss.
Auch zwei Shetland-Ponys begleiten uns.
Wir machen ein Picknick im Wald.
Bei starkem Regen oder Sturm findet
der Kurs nicht statt.

Dieser Kurs kann auch von Menschen ohne
Beeinträchtigung besucht werden.

Wir machen kein Feuer.

Mitbringen
Gute Schuhe, wetterfeste Kleidung,
Imbiss und Getränk

Voraussetzung
Sie können 2-3 Stunden wandern.

Daten und Zeiten

■ **Samstag** 09.30 bis 14.30 Uhr

Mai **07.**

Treffpunkt für begleitete Reise:

Bahnhof Brugg, Gleis 1
Abfahrt: 08.50 Uhr
Rückkehr: 15.00 Uhr

Kurs 46

Inklusiver Tageskurs



Ort

Stiftung Schloss Biberstein
Rittersaal
Dorfstrasse 99
5023 Biberstein



Leitung

Agatha Baumgartner
076 431 94 94

Kosten

Fr. 60.- mit IV-Ausweis
Fr. 70.- ohne IV-Ausweis

Anmelde-Schluss

18. März 2022

46

Traum-Fänger basteln

Die Indianer sagen, dass Traum-Fänger vor schlechten Träumen schützen. Mit Federn, Glas-Perlen, farbigen Fäden, Holz-Kugeln und glänzenden Steinen basteln Sie einen Traum-Fänger. Sie dürfen Ihren eigenen Traum-Fänger mit nach Hause nehmen.

Dieser Kurs kann auch von Menschen ohne Beeinträchtigung besucht werden.

Bringen Sie Ihr Gotti, Ihre Schwester, Ihren Bruder oder den Nachbarn mit!

Mitbringen

Auf Wunsch einen Gegenstand für den Traumfänger, Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

■ **Samstag** 10.00 bis 14.30 Uhr

April **02.**

Kurs 47

Inklusiver Tageskurs



Ort

Orte zum Leben
Tiliastrasse 2
5600 Lenzburg



Leitung

Claudia Lurf
079 332 97 74

Kosten

Fr. 59.- mit IV-Ausweis
Fr. 69.- ohne IV-Ausweis

Anmelde-Schluss

22. März 2022

47

Osterdekoration mit Servietten-Technik basteln

Sie bemalen einen Blumen-Topf mit Ihrer Lieblingsfarbe.

Sie schneiden mit der Schere Bilder aus der Serviette.

Die Bilder kleben Sie auf den Topf: Farbige Blumen, Tiere oder bunte Ostereier. Jetzt füllen Sie den Tontopf mit Erde und pflanzen darin Ihre Lieblingsblume. So entsteht ein einzigartiges Ostergeschenk oder eine eigene Osterdekoration.

Mitbringen

Nach Belieben eigene Papier-Servietten mit Lieblingsmotiven.
Schürze oder altes Hemd, Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

■ **Mittwoch** 14.00 bis 18.00 Uhr

April **06.**

Kurs 48

Inklusiver Tageskurs



Ort

Stiftung MBF
Lindensaal
4332 Stein



Leitung

Claudia Lurf
079 332 97 74

Kosten

Fr. 65.- mit IV-Ausweis
Fr. 75.- ohne IV-Ausweis

Anmelde-Schluss

10. März 2022

48

Osterdekoration mit Servietten-Technik basteln

Sie bemalen einen Blumen-Topf mit Ihrer Lieblingsfarbe.

Sie schneiden mit der Schere Bilder aus der Serviette.

Die Bilder kleben Sie auf den Topf: Farbige Blumen, Tiere oder bunte Ostereier. Jetzt füllen Sie den Tontopf mit Erde und pflanzen darin Ihre Lieblingsblume.

So entsteht ein einzigartiges Ostergeschenk oder eine eigene Osterdekoration.

Mitbringen

Nach Belieben eigene Papier-Servietten mit Lieblingsmotiven.

Schürze oder altes Hemd, Imbiss, Getränk

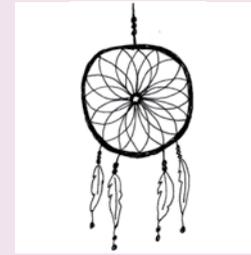
Daten und Zeiten

■ **Samstag** 09.00 bis 14.00 Uhr

März **26.**

Kurs 49

Inklusiver Tageskurs



Ort

Stiftung MBF
Lindensaal
4332 Stein



Leitung

Agatha Baumgartner
076 431 94 94

Kosten

Fr. 60.- mit IV-Ausweis
Fr. 70.- ohne IV-Ausweis

Anmelde-Schluss

21. Januar 2022

49

Traum-Fänger basteln

Die Indianer sagen, dass Traum-Fänger vor schlechten Träumen schützen. Mit Federn, Glas-Perlen, farbigen Fäden, Holz-Kugeln und glänzenden Steinen basteln Sie einen Traum-Fänger.

Sie dürfen Ihren eigenen Traum-Fänger mit nach Hause nehmen.

Dieser Kurs kann auch von Menschen ohne Beeinträchtigung besucht werden.

Bringen Sie Ihr Gotti, Ihre Schwester, Ihren Bruder oder den Nachbarn mit!

Mitbringen

Auf Wunsch einen Gegenstand für den Traumfänger, Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

■ **Samstag** 10.00 bis 14.30 Uhr

Februar **05.**

Kurs 50

Inklusiver Tageskurs



Ort
Treffpunkt Baden
Bahnhof Ost
im Warteraum bei Gleis 1



Leitung
Silvia Hochstrasser
079 384 98 09

Co-Leitung
Franziska Schnetzer
077 532 80 67

Kosten
Fr. 25.- mit IV-Ausweis
Fr. 35.- ohne IV Ausweis

Anmelde-Schluss
4. Juni 2022

50

Baden – Geschichten rund um die Thermalquellen

Sie nehmen an einer spannenden Führung durch das Bäder-Quartier teil. Seit 2000 Jahren werden die Quellen für die Gesundheit und Erholung genutzt. Die Badegäste waren zufrieden und lustig. Der Werbe-Spruch der Habsburger lautete: «Aussen Wasser, innen Wein, lasst uns alle fröhlich sein.»

Dieser Kurs kann auch von Menschen ohne Beeinträchtigung besucht werden.

Bringen Sie Ihr Grosi, Ihre Freundin oder Ihren Vater mit!

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

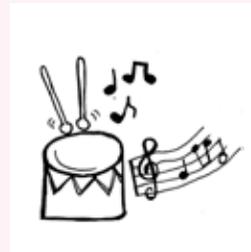
Mitbringen
Wetterfeste Kleidung, Fotoapparat auf Wunsch, Getränk

Daten und Zeiten

Samstag	10.00 bis 13.00 Uhr
Juni	25.

Kurs 51

Wochenend-Kurs



Ort
Herzberg
5025 Asp ob Aarau



Leitung
Suzanne Nketia
061 921 69 96

Willi Hauenstein
056 221 80 70

Kosten
Fr. 320.- Einzelzimmer
Fr. 290.- Doppelzimmer
inkl. Kost und Logis
Begleitperson: Fr. 145.-
Anteil Kost und Logis

Anmelde-Schluss
02. März 2022

51

Trommeln – Tanzen – Musizieren

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. Sie entdecken so Ihre Freude am Rhythmus und am Tanzen.

Mitbringen
Bequeme Kleidung, Haus-Schuhe und Gymnastik-Schuhe

Daten und Zeiten

Samstag	10.00 bis	Sonntag	16.00 Uhr
April		09. / 10.	

Kurs 52

Ferien-Kurs



Ort

Ausgangsort
und Treffpunkt:
Bahnhof Aarau



Leitung

Franziska Schnetzer
077 532 80 67

Kosten

Fr. 320.-
Fr. 300.- mit Halbtax
Fr. 280.- mit General-Abo

Anmelde-Schluss

25. Mai 2020

(Bei genügend freien
Plätzen ist auch eine
spätere Anmeldung
möglich)

52

Spannende Ferienerlebnisse rund um den Kanton Aargau

Sie reisen jeden Tag in einen
Nachbar-Kanton des Kantons Aargau.
Sie reisen mit Zug, Schiff, Postauto
oder sogar mit der Seilbahn.
Sie bewegen sich gerne in der Natur
oder erkunden eine neue Stadt.
Sie freuen sich auf gemeinsame Erlebnisse
mit anderen Menschen.

Hinweis

Wir planen die Ausflüge gemeinsam.
Das Planungs-Treffen findet in Aarau statt.

Voraussetzung

Sie können 2 bis 3 Stunden gehen

Planung der Ausflüge

■ **Donnerstag** 18.00 bis 20.00 Uhr in Aarau

Juni **2.**

Daten und Zeiten

■ **Dienstag** bis **Freitag** 09.00 bis 17.00 Uhr

August **02. / 03. / 04. / 05.**

Kurs 53

Ferien-Kurs



Ort

Sennhütte
Sennhütten 94
5237 Effingen
www.sennhuette.ch



Leitung

insieme Bildungsclub
Aargau
077 532 80 67

Jurapark Aargau
062 877 15 04

Kosten

Fr. 560.-
inkl. Kost und Logis

Anmelde-Schluss

22. März 2022

53

Pferde-Trekking im Jurapark Aargau

Sie sind 4 Tage unterwegs
in der Natur.
Sie übernachten in der Sennhütte.
Wir machen jeden Tag einen Ausflug
mit den Pferden.
Sie führen oder reiten die Pferde.
Wir kochen gemeinsam oder grillieren
am Lagerfeuer.

Voraussetzung

Sie können 3 Stunden mit Pausen auf
unebenen Wander-Wegen gehen.
Reit-Erfahrung ist keine Voraussetzung.
Sie können auch als Wanderer teilnehmen.



Obligatorisches Vorbereitungstreffen

■ **Donnerstag** 18.00 bis 20.00 Uhr in Brugg

Mai **05.**

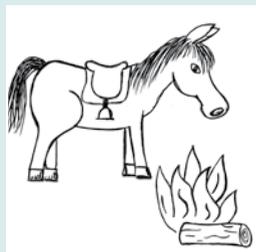
Daten und Zeiten

■ **Donnerstag** 10.00 bis **Sonntag** 16.00 Uhr

Mai **26. / 27. / 28. / 29.**

Kurs 54

Ferien-Kurs



Ort

Sennhütte
Sennhütten 94
5237 Effingen
www.sennhuette.ch



Leitung

insieme Bildungsclub
Aargau
077 532 80 67

Jurapark Aargau
062 877 15 04

Kosten

Fr. 560.-
inkl. Kost und Logis

Anmelde-Schluss

20. Juni 2022

54

Pferde-Trekking im Jurapark Aargau

Sie sind 4 Tage unterwegs
in der Natur.

Sie übernachten in der Sennhütte.
Wir machen jeden Tag einen Ausflug
mit den Pferden.

Sie führen oder reiten die Pferde.
Wir kochen gemeinsam oder grillieren
am Lagerfeuer.

Voraussetzung

Sie können 3 Stunden mit Pausen auf
unebenen Wander-Wegen gehen.
Reit-Erfahrung ist keine Voraussetzung.
Sie können auch als Wanderer teilnehmen.



Obligatorisches Vorbereitungstreffen

Dienstag 18.00 bis 20.00 Uhr in Brugg

August **09.**

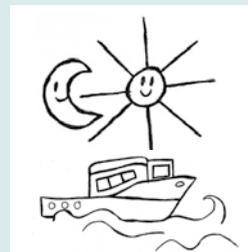
Daten und Zeiten

Freitag 10.00 bis **Montag** 16.00 Uhr

August **26. / 27. / 28. / 29.**

Kurs 55

Ferien-Kurs



Ort

Jugendhaus und Chalet
Aeschi bei Spiez



Leitung

Franziska Schnetzer
077 532 80 67
Andrea Kessler
mit Giorgio
Gilbert Projer

Kosten

950.- Einzelzimmer
800.- Doppelzimmer
inkl. Kost und Logis

Anmelde-Schluss

30. April 2022

55

Sonne, Mond & Abenteuerlust – Ferienwoche am Thunersee

In diesem Kurs erleben wir gemeinsam
die Natur.

Sie wandern mit Lamas und Alpakas und
fahren mit dem Schiff.

Sie kochen im Wald, spielen und
unternehmen spannende Ausflüge.
Suchen Sie den versteckten Schatz mit
dem Sozialhund Giorgio.
Sie lernen beim Abend-Spaziergang die
Sternen-Bilder kennen.

Voraussetzung

Sie können 3 Stunden mit Pausen auf
unebenen Wander-Wegen gehen.

Hinweis

Alle weiteren Informationen erhalten Sie bei
der Anmeldung oder bei der Kurs-Leitung.



Daten und Zeiten

Sonntag 14.00 bis **Freitag** 10.00 Uhr

Juli **03. / 04. / 05. / 06. / 07. / 08.**



Impressionen aus unseren Kursen

Die Freude und der Genuss kommen in unseren Kochkursen nie zu kurz, auch wenn die Bedingungen durch die Masken etwas erschwerend sind. Im Kochkurs in Rombach zeigte Nicola Bräm eine magische Zaubershow, die alle begeisterte und einen Hauch der «alten Unbeschwertheit» verströmte.

Nicola über sich und sein Hobby:

«Ich zaubere seit drei Jahren und übe täglich meine Fingerfertigkeit und Geschicklichkeit. Es bereitet mir grosse Freude, wenn ich den Menschen ein Lächeln und Staunen entlocken kann. Bei meinen Vorführungen kommt es vor, dass sich durch die Anspannung mein leichtes Tourette-Syndrom bemerkbar macht. Es äussert sich durch <Ticks>, welche eigentlich kaum stören, sondern fast ein bisschen zu meiner Show gehören.»

Wenn Sie Nicola Bräm für eine magische Showeinlage an Ihrem Familien- oder Geschäftsanlass engagieren möchten, kontaktieren Sie ihn gerne – er freut sich über jede Gelegenheit, Sie und Ihre Gäste verzaubern zu können.

Nicola Bräm
www.nicomagic5425.jimdofree.com
079 227 53 26
nicomagic5425@gmail.com

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:

Wichtig: Bitte **unbedingt** eine E-Mail-Adresse (privat oder Geschäft) angeben.

E-Mail-Adresse:

Ich bin IV-berechtigt: ja nein

Geburts-Datum: IV-Nummer:

Ich bin Rollstuhlfahrer/-in: ja nein

Zertifikat: ja nein gültig bis:

Rechnungs-Adresse:

Name: Vorname:

Strasse/Nr.: PLZ/Ort:

Wichtige Informationen: (z.B. Epilepsie, Diabetes, Allergien usw.)

Datum: Unterschrift:

Bitte hier abtrennen!





Drei interessante Angebote aus
unserem Kurs-Programm
Winter/ Frühling 2022:

Rega

Kurs 27

Fotografieren

Kurs 2

Spannende Ferien-Erlebnisse

Kurs 52



Bildungsclub Aargau