

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Freizeitprogramm

Januar bis Juni 2024

Aargau

ag.prosenectute.ch

Allgemeine Bedingungen

Zugänglichkeit zu unseren Angeboten

Die Angebote der Pro Senectute Aargau sind für Menschen ab 60 Jahren zugänglich.

Anmeldungen

Anmeldungen (schriftlich, elektronisch, telefonisch) sind **verbindlich** und verpflichten zur Zahlung. Es wird eine Warteliste geführt.

Anmeldeschluss

Anmeldeschluss ist 10 Tage vor Kursbeginn (bei Führungen teilweise früher). Danach wird über die Durchführung oder Absage entschieden.

Durchführung / Absage

Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Ca. 1 Woche vor Beginn werden die definitiven Durchführungsbestätigungen sowie allfällig weitere Informationen verschickt. Wird ein Kurs abgesagt, erfolgt rechtzeitig eine Information.

Abmeldungen

Eine Abmeldung (schriftlich oder elektronisch) ist in jedem Fall erforderlich und bis 14 Kalendertage vor Kursbeginn möglich.

Bei einer Abmeldung von weniger als 14 Kalendertagen vor Beginn ist der gesamte Betrag zur Zahlung fällig bzw. es erfolgt keine Rückerstattung.

Versäumte Lektionen / Rückerstattung

Bei einer Absenz mit Arztzeugnis wird das Kursgeld ab drei aufeinanderfolgenden Lektionen anteilmässig gutgeschrieben / zurückerstattet.

Einzelne versäumte Lektionen oder Kurstage (Ferien, Krankheit usw.), Referate und Führungen können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass.

Bei Kursabbruch durch die Teilnehmenden erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes.

Ausnahme in fortlaufenden, bestehenden Gruppen

Bei Mitteilung vor Beginn des Kurses mit der «Einschreibeliste» werden bei Abwesenheiten von mindestens 2 Kurstagen die Kosten für diese Lektionen vom Gesamtpreis abgezogen.

Zusatzkosten

Zusatzkosten wie Lehrmittel, Material, Reise, Eintritte, Verpflegung usw. sind im Ausschreibungspreis nicht inbegriffen.

Kleingruppen

Wenn die Mindestteilnehmerzahl in bestehenden, fortlaufenden Sprach- und Bewegungskursen nicht erreicht wird, sind Kleingruppen mit einem erhöhten Lektionspreis möglich. Der definitive Kurspreis wird nach Anmeldeschluss fixiert. Eine Information erfolgt jeweils durch die durchführende Beratungsstelle.

Schnupperlektionen

Bei vielen Angeboten besteht die Möglichkeit, eine Schnupperlektion zu besuchen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

KulturLegi

Für Teilnehmende mit einer gültigen KulturLegi übernehmen wir die Kurskosten. Bitte eine Kopie mit der Kursanmeldung einreichen.

Subventionierte Angebote ⁺

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Versicherung

Bei allen unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die Teilnehmenden sind selbst für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

Auswertungen

Zwecks Qualitätskontrolle können Befragungen bei den Teilnehmenden durchgeführt werden.

Datenschutz

Für die Ausführung unserer Dienstleistungen ist es notwendig, persönliche Daten unserer Kundinnen und Kunden zu speichern. Dabei halten wir uns an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen. Als Kundin bzw. Kunde können Sie sich bei uns über den Inhalt Ihrer Kundendaten informieren. Unsere Mitarbeitenden unterstehen der Schweigepflicht.

Neues und Bewährtes

Viele von Ihnen dürfen wir bereits seit Jahren zu unseren Kundinnen und Kunden zählen. Das spornt uns an, immer wieder spannende Kursthemen und neue Trends aufzunehmen, ohne dabei das alt Bekannte und Bewährte zu vernachlässigen.

Mit unseren vielfältigen Angeboten bieten wir Ihnen die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten Kontakte zu pflegen und Erfahrungen auszutauschen. Dies sind aktuell rund 900 Kurse und Führungen pro Jahr, monatliche Mittagstische in 163 Gemeinden im Kanton Aargau, 34 Geselligkeitsgruppen und 380 Sportgruppen in diversen Sportarten.

Wissen auch Ihre Freunde und Bekannten, welches umfangreiche und abwechslungsreiche Freizeitangebot Pro Senectute Aargau anbietet?

Wenn wir neue Kursteilnehmende von unserem Angebot überzeugen können, freut uns das zusätzlich. Motivieren Sie Interessierte, eine kostenlose Schnupperlektion z.B. in einem Sprach- oder Bewegungskurs oder in einer Sportgruppe zu besuchen.

Verschenken Sie geistige und körperliche Fitness und Vitalität an Ihre Freunde, mit einem Gutschein von Pro Senectute Aargau.

Für Ihre Treue danken wir Ihnen herzlich und wünschen Ihnen weiterhin ganz viel Freude, neue Erfahrungen und viele spannende und lehrreiche Stunden.

Als Neukunden heissen wir Sie ganz herzlich willkommen!
Zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen, wir freuen uns auf Sie.

Ihr Pro Senectute Aargau-Team



Hier finden Sie alle Angebote:
www.ag.prosenectute.ch/bildung

Wir danken der Aargauischen Kantonalbank, der Firma Rohr AG sowie der Firma Hächler-Gruppe für ihre Unterstützung durch die Platzierung eines Inserates im Freizeitprogramm.

Sprachen	4
Computer, Handy & Internet	11
Ausflüge und Exkursionen	19
Kontakt- und Austauschtreff	23
Geselligkeit	24
Spielen	29
Kreatives und Kunst	30
Gesang und Musik	33
Lebens- und Alltagsgestaltung	35
Ernährung und Kochen	40
Bewegung	41
Sportgruppen	52

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Aargau
Suhrenmattstrasse 29
5035 Unterentfelden
Telefon 062 837 50 70

info@ag.prosenectute.ch
ag.prosenectute.ch

Redaktion: Team Pro Senectute Aargau

Gestaltung: innov8 AG, Aarau

Druck: Effingermedien AG, Brugg

Fotos: iStock

Auflage: 14 000 Exemplare

Hinweise zu den Sprachkursen

Der Eintritt in laufende Kurse sowie der vorgängige Besuch einer Schnupperstunde nach Voranmeldung sind möglich. Mit dem Besuch einer Schnupperlektion können Sie feststellen, welche Kursgruppe und Stufe Ihnen entspricht.

Wenn die Mindestteilnehmerzahl in bestehenden, fortlaufenden Sprachkursen nicht erreicht wird, sind Kleingruppen mit einem erhöhten Lektionenpreis möglich. Der definitive Kurspreis wird nach Anmeldeschluss fixiert. Eine Information erfolgt jeweils durch die durchführende Beratungsstelle.

Die Einstufung orientiert sich am europäischen Referenzrahmen.

Anfängerkurs	Dieser Kurs startet neu und ist für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.
Grundstufe (A1) für Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen	Sie haben einfache Grundkenntnisse mit einem Alltagswortschatz und können sich mit einzelnen Worten bzw. mit einfachen Sätzen verständigen. Sie können eine kurze Notiz schreiben oder einfache Formulare ausfüllen.
Grundstufe (A2) für Teilnehmende mit Vorkenntnissen	Sie können sich mit einfachen Sätzen und Ausdrücken zu Themen des unmittelbaren Lebensbereichs (Familie, Einkaufen, Arbeit) unterhalten. Sie können eine Postkarte schreiben oder in der Zeitung Grundinformationen verstehen.
Mittelstufe (B1) für Teilnehmende mit ausreichenden Vorkenntnissen	Sie verstehen das Wichtigste, wenn klare Standardsprache gesprochen wird und es sich um bekannte Themen handelt. Sie können sich in den meisten Reisesituationen verständigen, einen persönlichen Brief schreiben oder einen einfachen Zeitungstext verstehen.
Fortgeschrittene Mittelstufe (B2) für Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen	Sie verständigen sich spontan und fließend, auch bei aktuellen und abstrakten Themen. Das Lesen von Büchern und Zeitschriften für das breite Publikum ist Ihnen möglich.
Oberstufe (C1) für Teilnehmende mit sehr guten Sprachkenntnissen	Sie sprechen spontan, fließend und meist fehlerlos, haben einen grossen Wortschatz und benutzen viele Redewendungen. Anspruchsvolle und längere Texte können Sie lesen und schreiben.
Fortgeschrittene Oberstufe (C2) für Teilnehmende mit sehr guten Sprachkenntnissen	Sie sprechen die Sprache fast so gut wie Ihre Muttersprache, verstehen praktisch alles, was Sie lesen oder hören und können sich mühelos an Gesprächen und Diskussionen beteiligen.
Konversationsgruppen	Sie sprechen über Themen aus dem Alltag, der Zeitung oder aus Ihrem Interessengebiet. Es werden Texte gelesen und Sprachspiele gespielt. Sie gewinnen Ihre Sicherheit im Sprechen zurück und erweitern zudem Ihren Wortschatz.
English Literature	Interessieren Sie sich für englische Literatur, Schreibtechniken, Epochen und Autoren? Unter Berücksichtigung der geschichtlichen, wirtschaftlichen und sozialen Ereignisse, wird das Gelesene diskutiert und Meinungen werden ausgetauscht.
The Reading Circle	Die Schwerpunkte liegen im Leseverständnis, der Konversation und der Aussprache sowie der Erweiterung des Wortschatzes. Gemeinsam werden Bücher gelesen und über deren Inhalt diskutiert.
Sprachkurse für die Reise	Planen Sie eine Reise? In diesen Kursen erarbeiten Sie ein Reise-Vokabular und wichtige Redewendungen, damit Sie sich unterwegs verständigen können.



English



French



German



Dutch



Italian



Spanish

Englisch ⁺

Englisch Anfänger

Ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG15575	MI, 10:15 - 11:45 Uhr	17.01.2024 - 03.04.2024 (12 x 2 Lektionen)	CHF 336.00	Amy Marie Parana

Englisch A1

Wenig Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG15891	FR, 09:15 - 11:00 Uhr	12.01.2024 - 22.03.2024 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Yvonne Eccleston
Baden	AG15940	MO, 08:45 - 10:15 Uhr	15.01.2024 - 25.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Amy Marie Parana
Baden	AG16022	DO, 08:30 - 10:00 Uhr	18.01.2024 - 21.03.2024 (8 x 2 Lektionen)	CHF 224.00	Regula Baumgartner-Eberle
Brugg	AG15927	FR, 09:15 - 10:45 Uhr	12.01.2024 - 05.04.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Isabella Lüthi
Brugg	AG15930	DO, 11:00 - 12:30 Uhr	18.01.2024 - 04.04.2024 (12 x 2 Lektionen)	CHF 336.00	Amy Marie Parana
Frick	AG15895	FR, 08:15 - 09:45 Uhr	12.01.2024 - 22.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Hella Egeter
Rheinfelden	AG15833	MO, 10:00 - 11:30 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Charlotte Meyer-Amoako
Wohlen	AG15588	MO, 13:30 - 15:15 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Anita Burger-Grünig

Englisch A2

Grundstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG15894	DO, 08:30 - 10:15 Uhr	11.01.2024 - 21.03.2024 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Yvonne Eccleston
Baden	AG15903	DI, 08:30 - 10:00 Uhr	09.01.2024 - 27.02.2024 (8 x 2 Lektionen)	CHF 224.00	Doris Aeberhard-Zehnder
Baden	AG15948	DI, 10:15 - 11:45 Uhr	16.01.2024 - 26.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Amy Marie Parana
Berikon	AG15625	MO, 10:45 - 12:15 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Claudia Camenzind
Frick	AG16001	DI, 08:30 - 10:00 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Charlotte Meyer-Amoako
Wohlen	AG15647	DO, 09:30 - 11:00 Uhr	04.01.2024 - 07.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Karin Holsten Guazzini
Wohlen	AG15650	DO, 13:30 - 15:00 Uhr	04.01.2024 - 07.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Karin Holsten Guazzini
Zofingen	AG15701	MO, 08:30 - 10:00 Uhr	08.01.2024 - 18.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Catherine Hofmann-Workman

Englisch B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG15984	DI, 13:30 - 15:15 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Tatiana Sumila
Frick	AG15896	FR, 10:00 - 11:30 Uhr	12.01.2024 - 22.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Hella Egeter
Reinach	AG15699	DI, 16:00 - 17:45 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Maria Haldimann
Reinach	AG15694	MI, 09:00 - 10:45 Uhr	17.01.2024 - 03.04.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Maria Elisabeth Blunschi
Rheinfelden	AG15832	DI, 10:15 - 11:45 Uhr	09.01.2024 - 02.04.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Olga Senft
Wohlen	AG15652	FR, 08:15 - 09:45 Uhr	05.01.2024 - 08.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Karin Holsten Guazzini
Zofingen	AG15703	MO, 10:15 - 11:45 Uhr	08.01.2024 - 18.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Catherine Hofmann-Workman

Englisch B2

Fortgeschrittene Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG15967	MI, 09:45 - 11:30 Uhr	24.01.2024 - 20.03.2024 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Tatiana Sumila
Baden	AG16017	MO, 08:30 - 10:00 Uhr	15.01.2024 - 18.03.2024 (8 x 2 Lektionen)	CHF 224.00	Regula Baumgartner-Eberle
Wohlen	AG15645	MI, 15:30 - 17:00 Uhr	03.01.2024 - 06.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Karin Holsten Guazzini

Englisch C1

Oberstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG16044	MO, 10:00 - 11:30 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Brigitte Statzer-Zimmerli
Muri	AG15683	DI, 13:30 - 15:15 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Anita Burger-Grünig
Reinach	AG15695	DO, 09:00 - 10:45 Uhr	18.01.2024 - 04.04.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Maria Elisabeth Blunschi

Englisch Konversationsgruppe B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15946	DI, 08:30 - 10:00 Uhr	16.01.2024 - 26.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Amy Marie Parana
Frick	AG16003	DI, 10:15 - 11:45 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Charlotte Meyer-Amoako

Englisch Konversationsgruppe ab B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15834	MO, 14:00 - 15:30 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Charlotte Meyer-Amoako

Englisch Konversationsgruppe B2

Fortgeschrittene Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15944	MO, 10:30 - 12:00 Uhr	15.01.2024 - 25.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Amy Marie Parana
Rheinfelden	AG15830	MO, 10:15 - 11:45 Uhr	26.02.2024 - 25.03.2024 (5 x 2 Lektionen)	CHF 140.00	Olga Senft
Zofingen	AG15704	DI, 09:30 - 11:00 Uhr	09.01.2024 - 19.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Catherine Hofmann-Workman

Englisch Konversationsgruppe C2

Fortgeschrittene Oberstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG16024	DO, 10:15 - 11:45 Uhr	18.01.2024 - 21.03.2024 (8 x 2 Lektionen)	CHF 224.00	Regula Baumgartner-Eberle
Muri	AG15682	DI, 09:45 - 11:30 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Anita Burger-Grünig

English Literature C1

Oberstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG16019	DI, 14:15 - 15:45 Uhr	16.01.2024 - 14.05.2024 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Regula Baumgartner-Eberle

English for Tourists Anfänger

Ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Berikon	AG15627	MO, 09:00 - 10:30 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Claudia Camenzind
Muri	AG15680	MO, 10:00 - 11:45 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Anita Burger-Grünig

English for Tourists A2

Grundstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG15619	DI, 08:30 - 10:00 Uhr	09.01.2024 - 19.03.2024 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Bari Louise Wetmore Salathé
Muri	AG15681	DI, 08:00 - 09:45 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Anita Burger-Grünig
Rheinfelden	AG15852	MI, 10:15 - 11:45 Uhr	03.01.2024 - 07.02.2024 (6 x 2 Lektionen)	CHF 168.00	Susan Madörin

English for Tourists B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG15684	DI, 15:30 - 17:15 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Anita Burger-Grünig

English for Tourists B2

Fortgeschrittene Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG15679	MO, 08:00 - 09:45 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Anita Burger-Grünig

Französisch ⁺

Französisch A1

Wenig Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG15708	FR, 09:00 - 10:45 Uhr	19.01.2024 - 22.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Isabel Cecilia Seiler-Prieto Arias

Französisch Konversationsgruppe A2

Grundstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG15945	DO, 13:30 - 15:00 Uhr	11.01.2024 - 21.03.2024 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Patrizia Grecuccio Probst

Französisch Konversationsgruppe B2

Fortgeschrittene Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG15808	DO, 08:45 - 10:15 Uhr	11.01.2024 - 04.04.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Murielle Petitjean

Italienisch ⁺

Italienisch Anfänger

Ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15960	MI, 08:30 - 10:00 Uhr	10.01.2024 - 03.04.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Judith Karin Richmond
Frick	AG16050	DO, 08:15 - 09:45 Uhr	18.01.2024 - 21.03.2024 (8 x 2 Lektionen)	CHF 224.00	Mariella Mazzucchelli-Cortese

Italienisch A1

Wenig Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG16023	DI, 08:30 - 10:00 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Patrizia Grecuccio Probst
Frick	AG16048	DO, 10:15 - 11:45 Uhr	18.01.2024 - 21.03.2024 (8 x 2 Lektionen)	CHF 224.00	Mariella Mazzucchelli-Cortese
Rheinfelden	AG15777	MO, 13:30 - 15:00 Uhr	15.01.2024 - 25.03.2024 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Marianne Kaiser-Buck
Wohlen	AG15620	FR, 13:30 - 15:00 Uhr	12.01.2024 - 22.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Hildegard Guldener
Wohlen	AG15622	FR, 10:15 - 11:45 Uhr	12.01.2024 - 22.03.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Hildegard Guldener

Italienisch A2

Grundstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG16029	DI, 10:15 - 11:45 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Patrizia Grecuccio Probst
Baden	AG15961	MI, 10:30 - 12:00 Uhr	10.01.2024 - 03.04.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Judith Karin Richmond
Baden	AG15969	FR, 10:15 - 11:45 Uhr	12.01.2024 - 05.04.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Judith Karin Richmond
Zofingen	AG15827	DO, 08:30 - 10:15 Uhr	11.01.2024 - 04.04.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Norma Meier-La Manna

Italienisch B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15955	MO, 15:45 - 17:15 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Judith Karin Richmond
Baden	AG15962	FR, 08:30 - 10:00 Uhr	12.01.2024 - 05.04.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Judith Karin Richmond
Brugg	AG15924	MI, 08:45 - 10:15 Uhr	10.01.2024 - 03.04.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Elda Kuntner

Italienisch Konversationsgruppe A2

Grundstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15952	MO, 14:00 - 15:30 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Judith Karin Richmond
Baden	AG15971	FR, 13:00 - 14:30 Uhr	12.01.2024 - 05.04.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Judith Karin Richmond
Zofingen	AG15913	MI, 09:00 - 10:45 Uhr	10.01.2024 - 03.04.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Norma Meier-La Manna

Italienisch Konversationsgruppe B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG15746	MI, 10:15 - 12:00 Uhr	10.01.2024 - 27.03.2024 (12 x 2 Lektionen)	CHF 336.00	Loredana Furter

Italienisch Konversationsgruppe B2

Fortgeschrittene Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG15742	MI, 08:30 - 10:15 Uhr	10.01.2024 - 27.03.2024 (12 x 2 Lektionen)	CHF 336.00	Loredana Furter

Conversazione e cultura italiana A2

Grundstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15779	MO, 15:15 - 16:45 Uhr	15.01.2024 - 25.03.2024 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Marianne Kaiser-Buck

Italienisch für die Reise Anfänger

Ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG15985	DO, 10:30 - 12:15 Uhr	11.01.2024 - 04.04.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Norma Meier-La Manna

Spanisch

Spanisch Anfänger

Ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG16009	DI, 15:00 - 16:45 Uhr	23.04.2024 - 25.06.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 350.00	Alexis Otero Castellon
Baden	AG15801	DO, 09:00 - 10:30 Uhr	11.01.2024 - 25.04.2024 (9 x 2 Lektionen)	CHF 315.00	Marybel Carrillo de la Cruz Fischer

Spanisch A1

Wenig Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15798	MI, 09:00 - 10:30 Uhr	10.01.2024 - 24.04.2024 (9 x 2 Lektionen)	CHF 315.00	Marybel Carrillo de la Cruz Fischer
Brugg	AG15786	MO, 13:30 - 15:00 Uhr	08.01.2024 - 19.02.2024 (5 x 2 Lektionen)	CHF 175.00	Maria Rosa Scarabino
Frick	AG16034	MI, 08:15 - 09:45 Uhr	10.01.2024 - 27.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 350.00	Nohra Stäuble Mejia
Lenzburg	AG15642	DO, 09:30 - 11:00 Uhr	01.02.2024 - 04.04.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 350.00	Ines Kläy-Mardones
Zofingen	AG15731	MI, 11:00 - 12:45 Uhr	17.01.2024 - 20.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 350.00	Isabel Cecilia Seiler-Prieto Arias

Spanisch A2

Grundstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG16010	DI, 13:00 - 14:45 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 350.00	Alexis Otero Castellon
Bad Zurzach	AG15541	DI, 08:45 - 10:30 Uhr	23.04.2024 - 02.07.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 385.00	Maria Rosa Scarabino
Baden	AG15799	MI, 10:30 - 12:00 Uhr	10.01.2024 - 24.04.2024 (9 x 2 Lektionen)	CHF 315.00	Marybel Carrillo de la Cruz Fischer
Frick	AG16035	MI, 10:00 - 11:30 Uhr	10.01.2024 - 27.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 350.00	Nohra Stäuble Mejia
Rheinfelden	AG15972	DO, 14:00 - 15:45 Uhr	11.01.2024 - 04.04.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 385.00	Nohra Stäuble Mejia

Spanisch Konversationsgruppe B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG15776	MO, 08:30 - 10:00 Uhr	08.01.2024 - 19.02.2024 (5 x 2 Lektionen)	CHF 175.00	Maria Rosa Scarabino
Brugg	AG15782	MO, 10:15 - 11:45 Uhr	08.01.2024 - 19.02.2024 (5 x 2 Lektionen)	CHF 175.00	Maria Rosa Scarabino

Spanisch Konversationsgruppe C1

Oberstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15974	FR, 09:00 - 10:45 Uhr	12.01.2024 - 05.04.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 350.00	Nohra Stäuble Mejia

Spanisch für die Reise Anfänger

Ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG15847	DI, 09:00 - 10:30 Uhr	16.01.2024 - 16.04.2024 (11 x 2 Lektionen)	CHF 385.00	Marybel Carrillo de la Cruz Fischer

Spanisch für die Reise A1

Wenig Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG15733	MO, 14:00 - 15:45 Uhr	22.01.2024 - 18.03.2024 (9 x 2 Lektionen)	CHF 315.00	Isabel Cecilia Seiler-Prieto Arias

Russisch

Russisch Anfänger

Ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15829	MO, 08:30 - 10:00 Uhr	26.02.2024 - 25.03.2024 (5 x 2 Lektionen)	CHF 175.00	Olga Senft



Support und Unterstützung

Haben Sie Probleme mit Computer, Hard- oder Software, der Installation eines neuen Druckers oder der Einrichtung eines Virenschutzes? Möchten Sie Ihren PC oder Ihr Tablet am Internet anschliessen und es klappt nicht ganz reibungslos? Oder benötigen Sie Unterstützung in anderen Bereichen? Unser Fachteam hilft Ihnen gerne weiter.

Kosten: CHF 139.00 pro 60 Minuten
(Abrechnung in ¼-Stunden, inkl. MwSt., zuzüglich Wegspesen)

Ort: Bei Ihnen zu Hause

Bei einer Abmeldung weniger als 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin werden CHF 139.00 verrechnet. Falls Sie zum vereinbarten Termin nicht zu Hause anzutreffen sind, werden CHF 139.00 plus die Wegspesen verrechnet.

In den meisten Gemeinden können wir den Dienst anbieten. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unsere Beratungsstelle in Ihrem Bezirk (Adressen siehe Rückseite Freizeitprogramm).

Wenn Sie ein gültige KulturLegi besitzen, übernehmen wir die Kosten. Bitte reichen Sie uns eine Kopie ein.

Stufenbezeichnungen Computer, Handy & Internet

Einsteigerkurse

Keine Vorkenntnisse nötig, für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Vertiefungskurse

Für Teilnehmende mit Besuch des vorangehenden Einsteigerkurses oder entsprechenden Vorkenntnissen. Die Bedienung des Endgerätes (PC, Tablet, Smartphone usw.) ist Voraussetzung.

Diverse Endgeräte

Signal Messaging-App

Simple, genial und eine Alternative zu SMS und WhatsApp. Lernen Sie die Grundfunktionen kennen, um die App mit hohen Sicherheitsstandards im Alltag zu nutzen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15873	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	10.04.2024 - 17.04.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Thomas Voser

PC

Daten- und Systemsicherung

Wie kann ein Computer, der nicht mehr startet oder einen Virus eingefangen hat, wieder repariert werden? Sie lernen die Datensicherung kennen und können ein Systemabbild erstellen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG15992	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	21.02.2024 - 06.03.2024 (3 x 2 Lektionen)	CHF 132.00	Hansruedi Bolliger

Erste Schritte mit Windows 11

Sie lernen das Startmenü von Windows kennen – die neuen Funktionen und Merkmale der Desktop-Oberfläche, die Menüs und Apps. Auch den Date Explorer und den Internetbrowser Edge werden Sie kennenlernen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG15993	MO, 14:00 - 16:15 Uhr DI, 14:00 - 16:15 Uhr	11.03.2024 - 12.03.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 132.00	Walter Camenzind

Fotos ordnen mit PE Organizer

Mit dem Programm Photoshop Elements Organizer ordnen und verwalten Sie Ihre unzähligen Fotos, Scans etc. übersichtlich und schnell auf Ihrem PC. So macht das Suchen Spass!

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Frick	AG15995	DI, 14:30 - 16:45 Uhr	30.04.2024 - 07.05.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Irene Wiestner

Fotos/Videos organisieren und teilen

Fotos / Videos vom Handy oder der Digitalkamera auf einen Windows Computer übertragen, organisieren und teilen. Voraussetzung: Kenntnisse der Windows-Umgebung, insbesondere der Dateiablage.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG15996	MO, 14:00 - 16:15 Uhr DI, 14:00 - 16:15 Uhr	25.03.2024 - 26.03.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 132.00	Walter Camenzind

Kaufen und Verkaufen im Internet

Möchten Sie Gegenstände bei Ricardo, Anibis oder Tutti kaufen oder verkaufen? Sie lernen, dieses Vorhaben ohne unangenehme Überraschungen umzusetzen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Frick	AG15997	DI, 14:30 - 16:45 Uhr	28.05.2024 - 04.06.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Irene Wiestner

Laptop

Einsteigerkurs

Eignen Sie sich die grundlegenden Kenntnisse Ihres Laptops an, um diesen optimal bedienen zu können. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Schöftland	AG15965	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	22.04.2024 - 13.05.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Christine Fricker
Zofingen	AG15912	FR, 13:15 - 15:15 Uhr	26.04.2024 - 17.05.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Christine Fricker

Mit Fotos vielfältig gestalten

Gestalten Sie mit ifolor Ihr eigenes Fotobuch, originelle Grusskarten und vieles mehr. Machen Sie sich und anderen eine besondere Freude.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Frick	AG15842	DI, 14:00 - 16:15 Uhr	12.03.2024 - 26.03.2024 (3 x 2 Lektionen)	CHF 174.00	Irene Wiestner

PC

Einsteigerkurs

Sie lernen die grundlegenden Techniken kennen, um einen PC bedienen zu können. Ebenso den Aufbau von Windows, Explorer, nützlichen Apps und Funktionen. Nicht für Mac-Computer.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG16005	DO, 13:45 - 16:00 Uhr	07.03.2024 - 28.03.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Lukas Schreiber
Brugg	AG15980	MO, 09:00 - 11:15 Uhr	04.03.2024 - 25.03.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 264.00	Walter Camenzind
Reinach	AG15692	MI, 08:30 - 10:30 Uhr	06.03.2024 - 20.03.2024 (3 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Mario Dätwyler

Praxis in Word, Internet und E-Mail

Vertiefungskurs

Lernen Sie, mit Word mehr als nur einen Brief zu schreiben. Im Umgang mit Internet und E-Mail erlangen Sie mehr Sicherheit und erhalten wertvolle Tipps. Individuelle Fragen können behandelt werden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG15979	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	05.03.2024 - 02.04.2024 (5 x 2 Lektionen)	CHF 330.00	Walter Camenzind
Reinach	AG15674	MI, 08:30 - 10:30 Uhr	29.05.2024 - 26.06.2024 (5 x 2 Lektionen)	CHF 375.00	Mario Dätwyler

SchweizMobil Plus

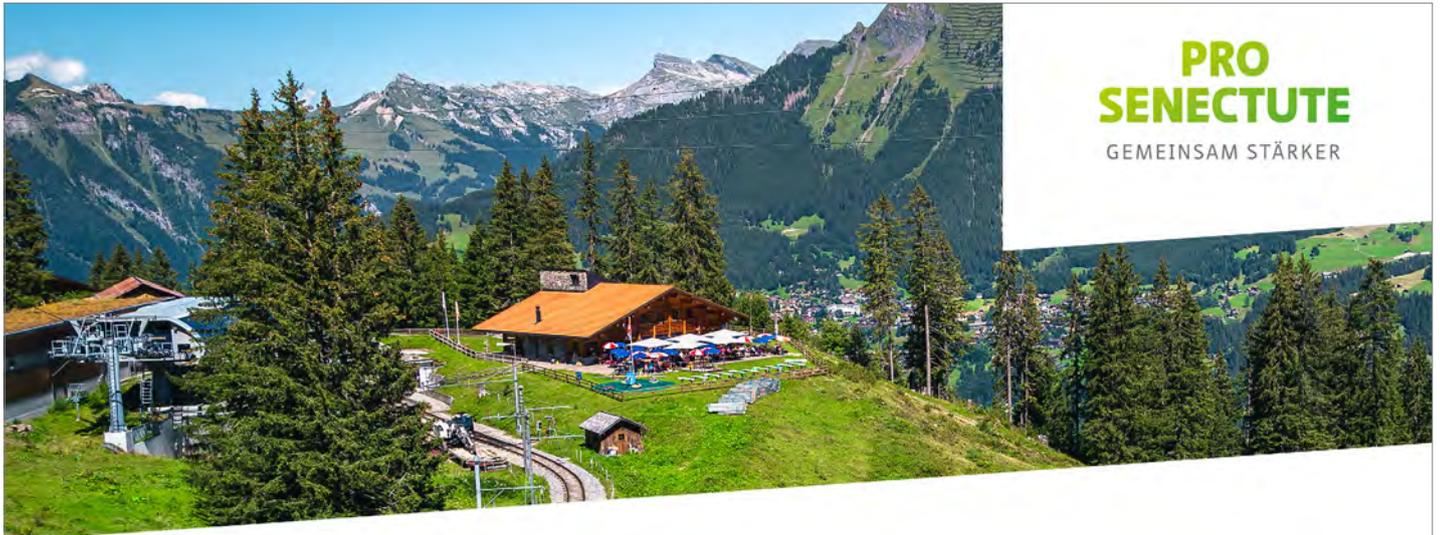
Zeichnen von eigenen Touren auf der Webkarte, Berechnung der Touren, Touren ausdrucken, Texte und Fotos einfügen, versenden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Reinach	AG15673	MI, 08:30 - 10:30 Uhr	15.05.2024 - 22.05.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 168.00	Mario Dätwyler

Umstieg auf Windows 11 und Word

Was ist neu, was ist anders? Sie lernen die wichtigsten Änderungen von früheren Betriebssystemen zu Windows 11 und Word 2016/2019 (365) kennen. Zudem werden die Neuerungen im Internet und MS Outlook besprochen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG15639	MO, 13:30 - 15:45 Uhr	12.02.2024 - 26.02.2024 (3 x 2 Lektionen)	CHF 189.00	Ruth Seiler



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Ferienwochen

Machen Sie Ferien mit uns. Wir organisieren für Sie erholsame und gesellige Ferienwochen.

Die Wochen werden von erfahrenen Ferienleitungen vorbereitet und begleitet. Sie organisieren ein freiwilliges Tagesprogramm mit Ausflügen, Besichtigungen, Spaziergängen und kleineren oder grösseren Wanderungen.

Ferienwochen

20 bis 26. März 2024	Lenk im Simmental	Bezirk Zurzach
13. bis 20. Juli 2024	Flims	Bezirk Zurzach
24. bis 31. August 2024	Adelboden	Bezirk Laufenburg
24. bis 31. August 2024	Murten	Bezirk Muri
4. bis 10. September 2024	Füssen (D)	Bezirk Zurzach

Tanztage

4. bis 7. November 2024	Einsiedeln	Bezirk Zurzach
-------------------------	------------	----------------

Ferien mit individueller Unterstützung und leichter Alltagspflege

15. bis 22. Juni 2024	Lenk im Simmental	Bezirk Laufenburg
-----------------------	-------------------	-------------------

Weiter Informationen sowie das detaillierte Ferienprogramm erhalten Sie bei der durchführenden Beratungsstelle oder auf unserer Internetseite.

Pro Senectute Aargau

www.ag.prosenectute.ch • Telefon 062 837 50 70 • info@ag.prosenectute.ch

Smartphone und Tablet

► Zu beachten

- Für alle Smartphone- und Tabletkurse ist ein eigenes Gerät Voraussetzung.
- Ihr Gerät muss für alle Kurse eingerichtet sein mit:
 - Google-Konto für Android-Geräte
 - Apple-ID für Apple-Geräte
 Falls dies nicht der Fall ist oder Sie unsicher sind, nehmen Sie bitte mit der organisierenden Beratungsstelle Kontakt auf.
- Bitte klären Sie vor der Kursanmeldung ab, ob Sie für die jeweiligen Kurse das passende Gerät haben. Bei den Basis-, Einsteiger- und Vertiefungskursen ist eine Teilnahme mit Android-Geräten in den Apple-Kursen bzw. mit Apple-Geräten in den Android-Kursen nicht möglich.

Smartphone

Android Smartphone

Einsteigerkurs

Das Smartphone ist heutzutage ein unentbehrlicher Begleiter geworden. An 4 Kurstagen erfahren Sie alles Wichtige über die Funktionen, Einstellungen und Anwendungen Ihres Gerätes. Voraussetzung: eigenes, eingerichtetes Android Smartphone.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG15999	MO, 09:00 - 11:15 Uhr	03.06.2024 - 24.06.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann
Bad Zurzach	AG15594	DI, 14:30 - 16:30 Uhr	27.02.2024 - 19.03.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Armin Waser
Baden	AG16004	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	27.05.2024 - 17.06.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Armin Waser
Brugg	AG15769	FR, 14:00 - 16:00 Uhr	01.03.2024 - 22.03.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Armin Waser
Lenzburg	AG15670	DI, 13:30 - 15:45 Uhr	23.01.2024 - 13.02.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann
Rheinfelden	AG15872	DO, 09:00 - 11:15 Uhr	07.03.2024 - 28.03.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Thomas Voser
Wohlen	AG15582	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	08.05.2024 - 29.05.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann
Zofingen	AG15910	FR, 13:15 - 15:15 Uhr	23.02.2024 - 15.03.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Christine Fricker

Android Smartphone

Vertiefungskurs

Sie lernen Ihr Smartphone professioneller zu nutzen. Whatsapp, Fotobearbeitung, Downloads, Kalender, E-Mail, usw. Ein eigenes und eingerichtetes Smartphone (Google-Konto) ist Voraussetzung.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Reinach	AG15802	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	26.02.2024 - 18.03.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Christine Fricker

iPhone

Einsteigerkurs

Das Smartphone ist heutzutage ein unentbehrlicher Begleiter geworden. An 4 Kurstagen erfahren Sie alles Wichtige über die Funktionen, Einstellungen und Anwendungen Ihres iPhone-Gerätes. Voraussetzung: eigenes, eingerichtetes iPhone.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG16000	MO, 09:00 - 11:15 Uhr	12.02.2024 - 04.03.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann
Bad Zurzach	AG15595	DI, 14:30 - 16:30 Uhr	16.01.2024 - 06.02.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Armin Waser
Baden	AG15902	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	26.02.2024 - 18.03.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Armin Waser
Brugg	AG15770	FR, 14:00 - 16:00 Uhr	26.01.2024 - 16.02.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Armin Waser
Lenzburg	AG15672	DI, 13:30 - 15:45 Uhr	28.05.2024 - 18.06.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann
Wohlen	AG15581	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	10.04.2024 - 01.05.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann
Rheinfelden	AG15863	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	10.01.2024 - 31.01.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Thomas Voser
Zofingen	AG16054	FR, 13:15 - 15:15 Uhr	24.05.2024 - 21.06.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Christine Fricker

iPhone

Vertiefungskurs

Sie haben Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres iPhones, möchten aber mehr als das Notwendigste wissen. Erfahren Sie alles zu Apps wie Mail, Kalender, Appstore, Erinnerungen etc.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG15657	MO, 13:30 - 15:45 Uhr	03.06.2024 - 24.06.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann
Rheinfelden	AG15868	DO, 09:00 - 11:15 Uhr	01.02.2024 - 22.02.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Thomas Voser
Rheinfelden	AG15871	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	06.03.2024 - 27.03.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Thomas Voser

Fairtiq/EasyRide – Das richtige Billet

Mit dem ÖV unterwegs und immer das günstigste Billet. Sie lernen die App Fairtiq oder EasyRide zu bedienen und können das Gelernte während einer kleinen «Reise» umsetzen. Für alle Smartphones geeignet.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wohlen	AG15585	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	12.06.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Daniela Portmann

Outdoor mit SchweizMobil und swisstopo

Ob Wander- und Velotouren oder grössere Spaziergänge. Nutzen Sie SchweizMobil oder die swisstopo-App. Wir unterstützen Sie gerne bei den Grundeinstellungen, damit der Ausflug gelingt.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15869	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	21.02.2024 - 28.02.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Thomas Voser

Outdoor-Apps – perfekte Tourenpartner

Ob Wander- oder Velokarte oder punktgenaue Autonavigation. Sie lernen die passenden Apps auf Ihrem Smartphone kennen. Voraussetzung: Sie bringen Ihr eigenes Smartphone mit.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG15599	DI, 14:30 - 16:30 Uhr	23.04.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Armin Waser
Baden	AG15899	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	13.05.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Armin Waser
Brugg	AG15774	FR, 14:00 - 16:00 Uhr	23.02.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Armin Waser

SBB-App – den Anschluss nicht verpassen

Unter fachkundiger Anleitung üben, wie Sie Ihre Tickets selbst lösen. Voraussetzung: eigenes Smartphone und bereits installierte SBB-App mit SwissPass Verknüpfung auf Ihrem Gerät.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG16002	MO, 09:00 - 11:15 Uhr	13.05.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Daniela Portmann
Bad Zurzach	AG15596	DI, 14:30 - 16:30 Uhr	20.02.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Armin Waser
Baden	AG15900	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	22.04.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Armin Waser
Brugg	AG15771	FR, 14:00 - 16:00 Uhr	19.01.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Armin Waser
Lenzburg	AG15671	DI, 13:30 - 15:45 Uhr	23.04.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Daniela Portmann
Rheinfelden	AG15867	DO, 09:00 - 11:15 Uhr	11.01.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Thomas Voser
Wohlen	AG15584	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	05.06.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Daniela Portmann

Smartphone als Navigationsgerät

In einfachen Schritten lernen Sie das Herunterladen und Bedienen von Karten-Apps wie Google Maps, Maps.Me oder HERE WeGo. Sie planen, navigieren und können Verkehrsinfos abrufen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wohlen	AG15602	DI, 13:30 - 16:00 Uhr	26.03.2024 (3 Lektionen)	CHF 79.50	Daniela Obradovic

NEU

Twint, Paypal & Co.

Die Möglichkeiten, Installation und die Anwendung der Apps Twint, Paypal etc. werden im Detail aufgezeigt.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG15730	DI, 14:30 - 16:30 Uhr	14.05.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Armin Waser
Baden	AG15898	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	19.02.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Armin Waser
Brugg	AG15773	FR, 14:00 - 16:00 Uhr	26.04.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Armin Waser
Reinach	AG15803	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	12.02.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Christine Fricker
Zofingen	AG15911	FR, 13:15 - 15:15 Uhr	22.03.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Christine Fricker

NEU

WhatsApp

WhatsApp ist genauso simpel wie genial. Viele nutzen die App als Alternative zur SMS. Lernen Sie die Anwendungen und Funktionen kennen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG16006	DO, 13:45 - 16:00 Uhr	22.02.2024 - 29.02.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Lukas Schreiber
Lenzburg	AG15667	DI, 13:30 - 15:45 Uhr	20.02.2024 - 27.02.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Daniela Portmann
Rheinfelden	AG15866	MI, 14:00 - 16:15 Uhr	17.01.2024 - 24.01.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Thomas Voser
Wohlen	AG15587	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	19.06.2024 - 26.06.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Daniela Portmann

Smartphone und Tablet

iPhone und iPad

Einsteigerkurs

Sie haben ein iPhone oder iPad und möchten gerne mehr über die Grundfunktionen und Bedienung wissen? Ein eigenes und eingerichtetes iPhone oder iPad der Marke Apple ist Voraussetzung.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG15656	MI, 13:30 - 15:45 Uhr	31.01.2024 - 28.02.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann

Tablet

iPad

Einsteigerkurs

Erfahren Sie alles rund um die Grundfunktionen wie Einstellungen, Internet, Kamera, Fotos, iTunes Store und Apps. Ein eigenes und eingerichtetes iPad (Apple-ID) ist Voraussetzung.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15875	DO, 09:00 - 11:15 Uhr	04.04.2024 - 25.04.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Thomas Voser

Gutscheine

Sind Sie auf der Suche nach einem passenden Geschenk?
Überraschen Sie Verwandte, Bekannte oder Freunde mit einem
Gutschein der Pro Senectute Aargau!

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Telefon 062 837 50 70 • info@ag.prosenectute.ch • www.ag.prosenectute.ch/shop



Informationen

► Zu beachten

In diesem Freizeitprogramm sind die effektiven Führungszeiten angegeben.

Informationen zur Anreise, zum Treffpunkt, ob im Anschluss an die Führung noch ein fakultativer Teil stattfindet oder ob Zusatzkosten anfallen, sind jeweils in der Detailausschreibung zu finden.

Bitte beachten Sie auch die Zusatzinformationen: Zum Beispiel die Schutzmassnahmen des Veranstalters, ob Sie gut zu Fuss sein müssen, ob der Museums- und/oder Raiffeisenpass gültig ist oder Ähnliches.

Sie finden alle Detailausschreibungen und Zusatzinformationen auf unserer Internetseite www.ag.prosenectute.ch/freizeit

Informieren Sie sich bei der organisierenden Beratungsstelle - wir geben gerne Auskunft.

Betriebsbesichtigungen

Billerbeck Schweiz AG

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Fischbach-Göslikon	AG15727	DO, 14:00 - 16:30 Uhr	29.02.2024	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau

Falkenstein Asana AG

Bezirk Kulm

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Menziken	AG15805	DI, 14:00 - 15:30 Uhr	19.03.2024	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

Flughafen-Rundfahrt

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zürich	AG15634	DO, 15:00 - 16:15 Uhr	21.03.2024	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau

Jura Cementfabriken AG

Bezirk Lenzburg

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Möriken-Wildegg	AG15565	MI, 14:15 - 15:45 Uhr	17.04.2024	CHF 20.00	Daniela Bucher

Paul Scherrer Institut

Bezirk Lenzburg

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Villigen	AG15564	MI, 14:00 - 17:00 Uhr	20.03.2024	CHF 20.00	Daniela Bucher

REGA-Center Zürich Flughafen

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Kloten	AG15631	DO, 15:15 - 17:15 Uhr	06.06.2024	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau

Schweizer Fernsehen SRF

Bezirk Brugg

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zürich	AG15922	DO, 12:00 - 17:00 Uhr	11.04.2024	CHF 20.00	Moritz Gyr

Stiftung Bahnpark - Depot Brugg

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG15549	MI, 14:00 - 15:30 Uhr	24.04.2024	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

SwissShrimp AG Rheinfelden

Bezirk Rheinfelden

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15765	MI, 14:00 - 15:30 Uhr	24.04.2024	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

Swissport Tour – der Weg des Gepäcks

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zürich	AG15629	MO, 14:15 - 15:45 Uhr	03.06.2024	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau

Villiger Cigarrenfabrik

Bezirk Kulm

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Pfeffikon	AG15879	DI, 09:15 - 10:45 Uhr	18.06.2024	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

Wauwiler Champignons AG Full

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Full-Reuenthal	AG15592	DO, 14:00 - 15:00 Uhr	02.05.2024	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

Zweifel Chips AG

Bezirk Baden

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Spreitenbach	AG15718	MO, 08:30 - 11:00 Uhr	22.04.2024	CHF 20.00	Therese Moser-Frey

Kulturelles

Classic Car-Museum Emil Frey AG

Bezirk Lenzburg

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Safenwil	AG15563	MI, 14:30 - 15:30 Uhr	24.04.2024	CHF 20.00	Daniela Bucher

Historische Orgeln - Klosterkirche Muri

Bezirk Muri

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG15807	DI, 14:00 - 16:00 Uhr	25.06.2024	CHF 20.00	Christoph Anzböck

Jüdischer Kulturweg Lengnau

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lengnau	AG15968	DO, 13:30 - 15:30 Uhr	06.06.2024	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

Schätze aus alter Zeit

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Endingen	AG15591	DI, 13:45 - 15:45 Uhr	30.04.2024	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

Stadtführung Bremgarten

Bezirk Bremgarten

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bremgarten	AG15607	DI, 13:30 - 15:30 Uhr	30.04.2024	CHF 20.00	Myriam Bürgisser

Natur

Auf den Spuren von Biber, Frosch & Co.

Bezirk Zofingen

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rietheim	AG15590	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	22.04.2024	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

Bienen ganz privat

Bezirk Muri

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Mühlau	AG15840	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	27.06.2024	CHF 20.00	Bruno Heggli und Team

Einsturztrichter im Rheinfelder Wald

Bezirk Rheinfelden

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15858	MI, 14:00 - 16:30 Uhr	10.04.2024	CHF 20.00	Rudolf Hofer

Papiliorama und Nocturama

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Kerzers	AG15589	FR, 14:15 - 15:15 Uhr	12.04.2024	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau

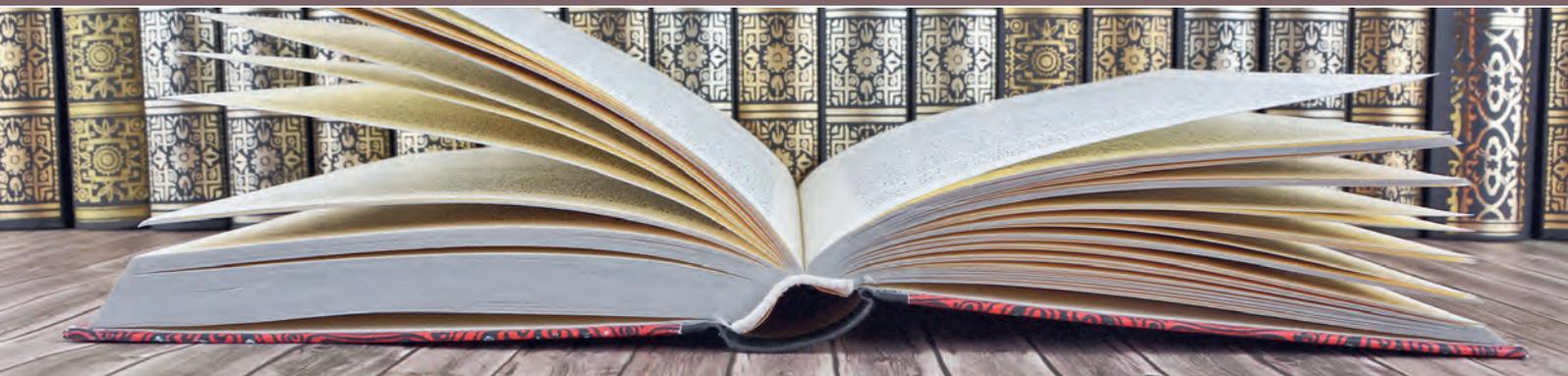


ALTERSGERECHTES UND HINDERNISFREIES UMBAUEN IM EIGENHEIM

Unsere Fachleute beraten Eigentümer und begleiten diese durch eine faire Partnerschaft über viele Jahre. Schritt für Schritt können die baulichen Massnahmen realisiert werden. Ob kleine Eingriffe oder grössere Umbauarbeiten - in jedem Fall gilt: Egal, um welche Dienstleistung es sich handelt, wir bieten alles aus einer Hand.

Wir beraten Sie gerne unter 056 438 05 05.
Mehr Informationen unter haechler.ch

Hächler
Umbau und Renovation



Literaturzirkel ⁺

Fortlaufender Kurs

Die Gruppe trifft sich einmal pro Monat und bespricht ausgewählte Bücher, die vorher gelesen werden sollten.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG16008	MO, 14:00 - 15:45 Uhr	12.02.2024 - 10.06.2024 (5 x 2 Lektionen)	CHF 145.00	Claudia Cornelia Fabel-Marchini

Schreiben lernen, einfach und mühelos ⁺

Rücken Sie die Worte ins rechte Licht. Mit Schreibtechniken, Ideen und Tipps erhalten Sie Schritt für Schritt eine gute Basis für treffende Worte und Sätze.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15797	MO, 14:00 - 16:30 Uhr	08.01.2024 - 29.01.2024 (4 x 3 Lektionen)	CHF 138.00	Brigitte Marti

NEU

Multivisions-Shows

Botswana – fast allein im Herzen Afrikas

Die Reise führt durch wild-romantische Landschaften mit imposanten Wasserläufen sowie durch Nationalparks mit einer reichen Tierwelt. Highlight sind die Elefanten.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG15617	FR, 13:30 - 15:15 Uhr	23.02.2024 (2 Lektionen)	CHF 20.00	A. Koelliker, R. Saibene

Neuseeland – das Naturparadies

Neuseeland – das Land der langen weissen Wolke. So nennen die Maori dieses Naturparadies! Die Multivisions-Show zeigt eindrücklich die unterschiedlichen Welten der beiden Inseln.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG15728	FR, 15:30 - 17:00 Uhr	23.02.2024 (2 Lektionen)	CHF 20.00	A. Koelliker, R. Saibene



Gemeinsames Jassen, Spielen, Tanzen, Singen oder Musizieren bietet Gelegenheit für ein fröhliches Zusammensein und für neue Bekanntschaften.

Die Veranstaltungen und Treffen sind je nach Bezirk unterschiedlich organisiert. Einige Angebote sind kostenpflichtig und/oder benötigen eine Anmeldung.

Weitere Informationen und Detailprogramme finden Sie auf unserer Internetseite www.ag.prosenectute.ch/freizeit.

Bewegung ⁺

Angebot	Ort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Beratungsstelle
Faustball	Dättwil	AG9072	MI, 15:00 - 17:00 Uhr	Baden
Tanznachmittag	Baden	AG9513	DI, 13:30 - 16:30 Uhr	Baden

Kunst, Kultur und Musik ⁺

Angebot	Ort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Beratungsstelle
Kulturgruppe	Zofingen	AG9448	MI, 08:00 - 09:00 Uhr	Zofingen
Blockflötenensemble Salteba	Wettingen	AG9519	DO, 14:00 - 15:30 Uhr	Baden
Gemeinsam musizieren	Frick	AG13727	DO, 16:15 - 17:30 Uhr	Frick
Handharmonika- und Akkordeongruppe	Wettingen	AG9518	MO, 14:30 - 17:00 Uhr	Baden
Nostalgie-Örgeler	Staufen	AG9486	MO, 13:45 - 15:45 Uhr	Lenzburg
Offenes Singen	Frick	AG9504	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	Frick
Seniorenchor	Rheinfelden	AG9538	MI, 14:40 - 16:00 Uhr	Rheinfelden
Seniorenchor	Wettingen	AG9512	FR, 14:30 - 15:45 Uhr	Baden
Seniorenchor	Zofingen	AG9771	MO, 14:00 - 15:30 Uhr	Zofingen
Singgruppe „zäme singe“	Lenzburg	AG9332	MI, 14:15 - 15:45 Uhr	Lenzburg

Spielen, Gestalten, Geselligkeit ⁺

Angebot	Ort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Beratungsstelle
Freizeitgruppe	Frick	AG9335	MO, 13:30 - 16:30 Uhr	Laufenburg
Jassen	Baden	AG9516	DO, 13:00 - 17:00 Uhr	Baden
Jassen	Beinwil am See	AG9308	DO, 13:45 - 16:45 Uhr	Kulm
Jassen	Frick	AG9485	SO, 14:00 - 17:00 Uhr	Laufenburg
Jassen	Hermetschwil-Staffeln	AG9272	DI, 14:00 - 17:00 Uhr	Bremgarten
Jassen	Niederrohrdorf	AG9517	MI, 13:30 - 17:00 Uhr	Baden

Spielen, Gestalten, Geselligkeit ⁺

Angebot	Ort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Beratungsstelle
Jassen	Remetschwil	AG9515	MO, 13:30 - 17:00 Uhr	Baden
Jassen	Wettingen	AG9514	MO, 13:45 - 17:00 Uhr	Baden
Jassen	Zofingen	AG9770	FR, 13:00 - 17:00 Uhr	Zofingen
Lotto	Niederrohrdorf	AG11767	MI, 14:00 - 17:00 Uhr	Baden
Pétanque	Bremgarten	AG9275	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	Bremgarten
Pétanque	Oberentfelden	AG14855	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	Aarau
Schach für Frauen und Mädchen	Baden	AG9241	MI, 16:00 - 18:00 Uhr	Baden
Schach für Generationen	Baden	AG9242	MI, 13:30 - 16:00 Uhr	Baden
Schach für Männer	Wettingen	AG8858	DI, 14:00 - 17:00 Uhr	Baden
Seniorentreff	Aarau	AG13493	FR, 14:00 - 16:00 Uhr	Aarau
Seniorentreff	Siglistorf	AG12591	DI / MI 14:00 - 17:30 Uhr	Zurzach
Spielnachmittag	Gontenschwil	AG9309	MO, 14:00 - 17:00 Uhr	Kulm
Spielnachmittag	Reinach	AG11757	DI / DO 14:00 - 17:00 Uhr	Kulm

Mittagstische ⁺

In fast allen Gemeinden im Kanton Aargau bieten wir einen Mittagstisch für Menschen ab 60 Jahren an. Hier können Sie mit gleichaltrigen Mitmenschen Kontakt pflegen, plaudern, lachen und diskutieren und dabei erst noch ein feines Mittagessen geniessen. Sie können einmal oder regelmässig teilnehmen. Sie bezahlen lediglich Ihr Essen und Ihre Getränke.

Weitere Informationen und Detailprogramme finden Sie auf unserer Internetseite www.ag.prosenectute.ch/mittagstische oder bei der durchführenden Beratungsstelle.



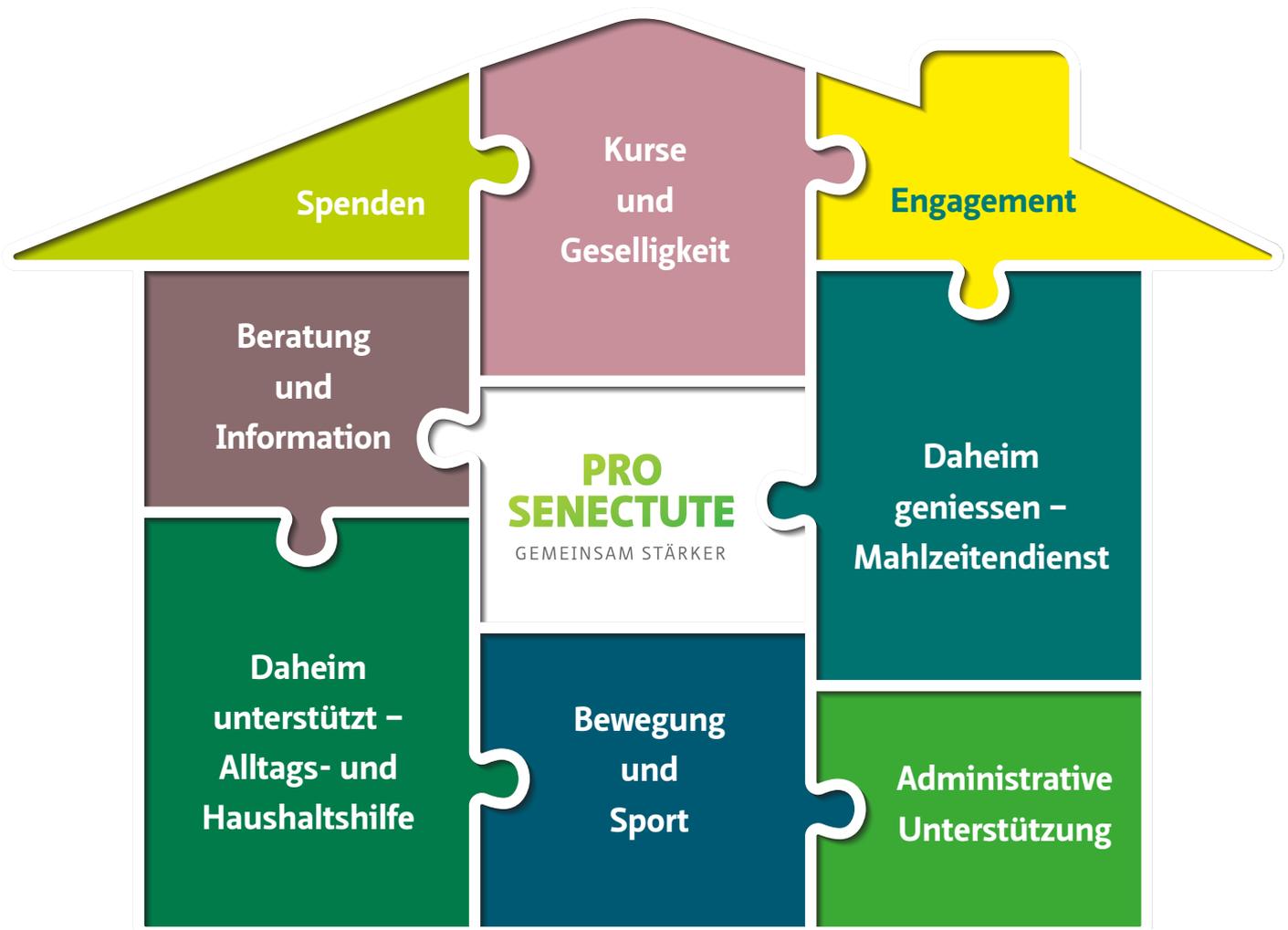
Pro Senectute Aargau auf einen Blick

Wir sind für Sie da – in allen Fragen rund um das Thema Alter(n)

Die Angebote der Pro Senectute Aargau richten sich an Personen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen

Pro Senectute Aargau ist die bedeutendste Dienstleistungs- und Fachorganisation für Altersfragen im Kanton Aargau. Pro Senectute Aargau setzt sich dafür ein, dass alle älteren Menschen Teil der Gesellschaft sind und selbstbestimmt daheim leben können.

Wir sind da, wenn man uns braucht. Mit über 2'000 Mitarbeitenden und Freiwilligen an 11 Standorten bieten wir ein vielfältiges Angebot, das älteren Menschen und ihren Angehörigen im Alltag hilft.



Pro Senectute Aargau

Geschäftsstelle • Suhrenmattstrasse 29 • 5035 Unterentfelden
Telefon 062 837 50 70 • info@ag.prosenectute.ch • www.ag.prosenectute.ch



Beratung und Information

Kostenlose, vertrauliche Beratung für ältere Menschen und ihre Angehörigen.

- Beratung und Begleitung in Fragen rund ums Älterwerden
- Finanzielle Beratung und Hilfe
- Hilfestellung bei Fragen zu Sozialversicherungen
- Aufzeigen von Wohnmöglichkeiten
- Zugehende Demenzberatung
- Hilfe beim Ausfüllen der Patientenverfügung und des Vorsorgeauftrages (Docupass)
- Vermittlung von administrativen Diensten
- Finanzielle Unterstützung für in wirtschaftliche Bedrängnis geratene Personen im AHV-Alter

Daheim unterstützt – Alltags- und Haushaltshilfe

Entlastung, Begleitung und Hilfe im Haushalt – individuell und bedarfsgerecht.

- Alltagshilfe – Unterstützung im und um das Haus, Gesellschaft leisten und entlasten
- Haushaltshilfe – Unterstützung im Haushalt, bei der Wochenreinigung, Einkaufen und Kochen

Daheim geniessen – Mahlzeitendienst

Einmal pro Woche bringen unsere Mitarbeitenden frisch und regional gekochte Menüs gemäss Ihrer Wahl zu Ihnen nach Hause.

Wann immer Sie Lust haben, können Sie das Menü erwärmen und geniessen.

Administrative Unterstützung

Vertrauliche und diskrete Unterstützung durch erfahrene Fachpersonen.

- Steuerklärungsdienst – Ausfüllen der Steuererklärung
- Administrativer Dienst – zum Beispiel: monatliche Hilfeleistung beim Zahlungsverkehr oder bei Rückerstattungsanträgen an die Krankenkasse
- Treuhanddienst – vollumfängliche Übernahme aller finanziellen und administrativen Arbeiten auf Basis von erteilten Vollmachten

Bewegung und Sport

Regelmässige Bewegung fördert die Lebensfreude und hilft mit, sich fit und gesund zu fühlen.

- Fitness und Gymnastik, Aqua-Fitness, Tanzen
- Nordic Walking, Radsport, Mountainbike, Wandern, Schneeschuhtouren
- Bewegungsangebote wie Atmen und Bewegen, Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Pilates, Yoga und vieles mehr

Kurse und Geselligkeit

Das Leben aktiv gestalten und soziale Kontakte pflegen verbessert das Lebensgefühl und hält geistig fit.

- Kurse – zum Beispiel: Sprachen, Ernährung und Kochen, Kreatives und Kunst, Computer, Handy und Internet und vieles mehr
- Ausflüge, Führungen und Exkursionen
- Mittagstische
- Freizeitaktivitäten – zum Beispiel: Singen, Musizieren, Spielen
- Ferienwochen

Engagement

Rund 2000 Personen engagieren sich für Pro Senectute Aargau – freiwillig oder entschädigt.

- Freiwilligentätigkeit – zum Beispiel: Ortsvertretung und Geburtstagsbesuche, Mittagstische, Generationen im Klassenzimmer
- Entschädigtes Engagement – zum Beispiel: Bewegung und Sport, Bildungskurse, Alltags- und Haushaltshilfe

Spenden

Älteren Menschen Halt und Sicherheit geben – dank Ihnen! Spenden tragen dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben führen können. Ihre Spende wird im Kanton Aargau eingesetzt. Vielen Dank.

Spendenkonto:

IBAN CH97 0900 0000 5000 1012 0





10% RABATT FÜR KUNDEN VON PRO SENECTUTE AARGAU.

Überlassen Sie die Reinigung Ihrer grossflächigen Fenster, Storen, Ihres Wintergartens oder Ihres Swimmingpools den Profis. Wir sind auch da für Entsorgungs- und Räumungsarbeiten. Wir beraten Sie gerne unter 058 717 77 00.

rohrag.ch

rohr ag
garantiert sauber.

Stufenbezeichnungen

- ▶ **Spielen**
- ▶ **Kreatives und Kunst**
- ▶ **Gesang und Musik**

Schnupperlektionen

Keine Vorkenntnisse nötig. Für Interessierte, um ein Angebot kennen zu lernen.

Die Schnupperlektionen sind kostenlos.

Einsteigerkurse

Keine Vorkenntnisse nötig, für Einsteigerinnen und Einsteiger, um ein Angebot kennen zu lernen.

Grundkurse

Keine Vorkenntnisse nötig, für Einsteigerinnen und Einsteiger.

- ▶ **Lebens- und Alltagsgestaltung**
- ▶ **Ernährung und Kochen**
- ▶ **Bewegung**

Vertiefungskurse

Für Teilnehmende mit Besuch eines Einsteiger- oder Grundkurses oder entsprechenden Vorkenntnissen.

Fortlaufende Kurse

Für Teilnehmende mit den entsprechenden Vorkenntnissen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurse ohne Stufe

Keine Vorkenntnisse nötig. Die Kurse sind in sich abgeschlossen.



Pétanque ⁺

Sie lernen Pétanque mit seinen Regeln, Techniken und Finessen kennen. Pétanque ist ein Volkssport, der bis ins hohe Alter erlernt und gespielt werden kann.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG15538	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	23.04.2024 - 07.05.2024 (3 x 2 Lektionen)	CHF 96.00	Heinz Vogt

Schach ⁺

Grundkurs

Erlernen Sie das Spiel der Könige. Lassen Sie sich von unendlichen Strategien und Spielverläufen begeistern und fördern Sie mit Vergnügen Ihre strategischen Denkfähigkeiten.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG16047	MO, 09:30 - 11:00 Uhr MO, 14:00 - 15:45 Uhr	26.02.2024 - 29.04.2024 (9 x 2 Lektionen)	CHF 216.00	Hanspeter Rudolf

KEINE ANGST!

LEGEN SIE EINFACH AUF.

SCHOCK + GELD = BETRUG

Weitere Informationen auf schockanrufe.ch

SKPPSC
Schweizerische Kriminalpolizei

inv. POLIZEI
Votr. POLICE
La vostra POLIZIA

schockanrufe.ch



Aquarellieren ⁺

Fortlaufender Kurs

Entdecken Sie die Welt der Farben. Gewinnen Sie die Freude an den Farben und am Gestalten mit Pinsel und Papier. Der Kurs ist für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG15976	DO, 08:45 - 11:15 Uhr	11.01.2024 - 21.03.2024 (9 x 3 Lektionen)	CHF 418.50	Jorge Pascual Rodriguez Arteaga
Aarau	AG15981	FR, 08:45 - 11:15 Uhr	12.01.2024 - 01.03.2024 (8 x 3 Lektionen)	CHF 372.00	Nicole Claire Appenzeller Bauder
Lenzburg	AG15562	MO, 08:45 - 11:45 Uhr	05.02.2024 - 11.03.2024 (6 x 3 Lektionen)	CHF 261.00	Veronika Gisler
Zofingen	AG15909	DI, 14:00 - 16:15 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (6 x 3 Lektionen)	CHF 279.00	Rosmarie Huber-Sauer

Geburtstagsgrusskarten gestalten ⁺

Gestalten Sie mit unterschiedlichen Materialien einzigartige Geburtstagskarten nach Vorlage oder nach Ihren eigenen Ideen und nehmen Sie bis zu fünf Karten mit nach Hause.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15654	FR, 14:00 - 15:30 Uhr	03.05.2024 (2 Lektionen)	CHF 24.00	Camilla Birrer

NEU

Handlettering – Schriftenzauber ⁺

Kunstvolles Schreiben von Hand mit schön gezeichneten und gestalteten Buchstaben. Sie lernen die Grundtechniken. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15988	DO, 13:30 - 16:30 Uhr	07.03.2024 - 21.03.2024 (3 x 3 Lektionen)	CHF 166.50	Janine Monika Walder
Muri	AG15637	MI, 09:15 - 11:15 Uhr	13.03.2024 - 27.03.2024 (3 x 2 Lektionen)	CHF 114.00	Natascha Iten

Handlettering – Schriftenzauber ⁺

Vertiefungskurs

Kunstvolles Schreiben von Hand mit schön gezeichneten und gestalteten Buchstaben. Sie haben bereits Vorkenntnisse und lernen weitere Techniken kennen. Sie haben bereits Vorkenntnisse.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG15638	MI, 09:15 - 11:15 Uhr	12.06.2024 - 26.06.2024 (3 x 2 Lektionen)	CHF 114.00	Natascha Iten

Kalligrafie ⁺

Grundkurs

Die stille Kunst, die Feder zu führen. Erleben Sie die Freude und Ruhe beim kreativen Gestalten von Karten, Buchzeichen und Lieblingstexten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Frick	AG15890	MO, 09:00 - 11:00 Uhr	08.04.2024 - 29.04.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 172.00	Veronika Simonett

Kalligrafie Workshop ⁺

Einmal im Monat können Sie die bereits gelernten Schriften anwenden und unter Anleitung an individuellen Projekten arbeiten. Voraussetzung: Sie haben bereits Vorkenntnisse.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG15998	MI, 10:00 - 11:45 Uhr	31.01.2024 - 26.06.2024 (6 x 2 Lektionen)	CHF 174.00	Ruth Müller-Thali
Frick	AG15892	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	11.04.2024 - 18.04.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 86.00	Veronika Simonett

Malen mit Acrylfarben ⁺

Sie lernen den Aufbau eines Bildes zu gestalten und erhalten Tipps, um spannende Bilder zu malen. Für Anfängerinnen und Anfänger sowie für geübte Personen, die ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG15726	MI, 15:00 - 18:00 Uhr	24.01.2024 - 21.02.2024 (4 x 3 Lektionen)	CHF 150.00	Brigitte Schramm

Malen und Gestalten ⁺

Fördern Sie in einer wertefreien Umgebung Ihre Kreativität und experimentieren Sie mit unterschiedlichen Materialien, Formen und Werkzeugen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Villmergen	AG15605	DI, 14:00 - 16:15 Uhr	20.02.2024 - 19.03.2024 (3 x 3 Lektionen)	CHF 126.00	Susanne Hunn

Pustebume aus Metall ⁺

Mit weissen Perlen, Blumendraht und Armierungseisen erstellen Sie eine wunderschöne Pustebume. Durchmesser 30–40 cm, Höhe 150 cm.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15856	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	18.03.2024 (3 Lektionen)	CHF 37.50	Regula Sabrina Herzog
Baden	AG15857	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	29.04.2024 (3 Lektionen)	CHF 37.50	Regula Sabrina Herzog
Frick	AG15926	FR, 14:00 - 16:15 Uhr	12.04.2024 (3 Lektionen)	CHF 37.50	Regula Sabrina Herzog
Frick	AG15928	FR, 14:00 - 16:15 Uhr	19.04.2024 (3 Lektionen)	CHF 37.50	Regula Sabrina Herzog

Zentangle® Strich-um-Strich-Zeichnen ⁺

Die Zentangle®-Methode ist eine einfach zu lernende Zeichenart, die Ihre Sinne schärft und die Wahrnehmung fördert. Sie beruhigt das Gedankenkarussell im Kopf.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15916	MI, 14:00 - 17:00 Uhr	21.02.2024 (3 Lektionen)	CHF 45.00	Irène Fuchs

Zentangle® Strich-um-Strich-Zeichnen ⁺

Vertiefungskurs

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit weiteren Mustern und Techniken und experimentieren Sie mit Schattierungen und Farben. Voraussetzung: Grundkenntnisse.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15917	MI, 13:00 - 17:00 Uhr	20.03.2024 (4 Lektionen)	CHF 60.00	Irène Fuchs



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Disco 60+

Fast wie früher – schwingen Sie zu Musik aus den 60er, 70er und 80er Jahren die Hüften. Oder verschnauften Sie in der Lounge und an der Bar und schauen den Tanzenden zu.

Jeweils am 3. Sonntag im Monat

Daten 21. Januar 2024 17. März 2024
 18. Februar 2024 21. April 2024

Zeit 15.00 bis 19.00 Uhr

Eintritt CHF 15.00

Ort Utopia-Club, Frey-Herosé-Strasse 20, Aarau
 www.utopia-club.ch

Pro Senectute Aargau
Telefon 062 837 50 70 • info@ag.prosenectute.ch

Aargau
ag.prosenectute.ch



Instrumente ⁺

Blockflöte

Fortlaufender Kurs

Sie haben Freude, in einem Blockflötenensemble zu musizieren und in die verschiedensten Epochen und Stile einzutauchen. Für Personen mit Vorkenntnissen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15795	DI, 14:10 - 15:10 Uhr	09.01.2024 - 02.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 236.50	Verena Michel
Wohlen	AG15608	MI, 13:45 - 14:45 Uhr	17.01.2024 - 24.04.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 124.00	Rosmarie Ruckstuhl

Die Klänge des Alphorns

Schnupperlektion

Lernen Sie das Alphorn kennen: Nebst Informationen zur Geschichte und zum Klangaufbau des Alphorns können Sie dem Urinstrument selbst Töne entlocken.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Tegerfelden	AG15975	DO, 15:30 - 17:30 Uhr	29.02.2024 (2 Lektionen)	CHF 0.00	Kurt Schmid

NEU

Die Klänge des Alphorns

Sie interessieren sich für das traditionelle Urinstrument der Schweiz? Lernen Sie das Alphorn kennen und spielen. Voraussetzung: Teilnahme an der Schnupperlektion.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Tegerfelden	AG15982	DO, 16:30 - 17:30 Uhr	14.03.2024 - 18.04.2024 (6 x 1 Lektion)	CHF 72.00	Kurt Schmid

NEU

Gitarre

Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie auf spielerische Weise die Grundlagen des Gitarrenspiels.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG15762	DO, 13:15 - 14:15 Uhr	21.03.2024 - 13.06.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 155.00	Alfons Leu

Gitarre

Fortlaufender Kurs

Sie kennen bereits die Grundlagen des Gitarrenspiels. In der Gruppe werden einfache Lieder gespielt und in verschiedenen Sprachen dazu gesungen. Leichte Griffe, Zupf-, Streich- und Schlagtechnik werden geübt.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG16007	FR, 09:30 - 10:15 Uhr	09.02.2024 - 14.06.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 165.00	Bruno Lüthy

Musizierstunden auf der Veeh-Harfe

Fortlaufender Kurs

Sie haben gute Kenntnisse im Tischharfenspiel und Freude am Musizieren in einer Gruppe. Gemeinsam spielen Sie Stücke verschiedener Stile und Epochen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15793	DI, 14:30 - 16:15 Uhr	16.01.2024 - 18.06.2024 (6 x 2 Lektionen)	CHF 198.00	Marie-Claire Egger-Betschart

Stimme ⁺

Jodel-Workshop

Anhand von Naturjodeln und Jodelliedern vertiefen Sie die Grundtechniken des Jodelns.
Voraussetzung: entsprechende Vorkenntnisse.

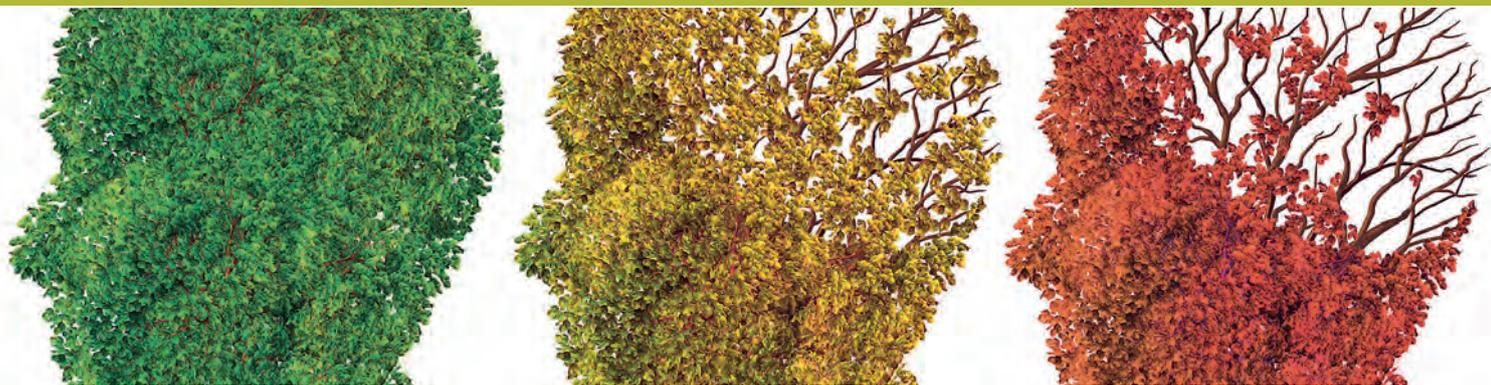
Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Frick	AG15841	DO, 14:00 - 15:30 Uhr	18.01.2024 - 15.02.2024 (5 x 2 Lektionen)	CHF 120.00	Eva Mettler

Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Wenn Sie eine gültige KulturLegi besitzen, übernehmen wir die Kurskosten.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.kulturlegi.ch/aargau





Körper und Geist

Autogenes Training ⁺

Schnupperlektion

Entspannung und innere Gelassenheit finden: lernen Sie das Autogene Training kennen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wohlen	AG15710	DO, 13:30 - 14:15 Uhr	01.02.2024 (1 Lektion)	CHF 0.00	Nadja Burger

Autogenes Training ⁺

Entspannung und innere Gelassenheit finden. Sie erlernen die einfachen Grundübungen des Autogenen Trainings, die Sie im Alltag jederzeit selbst anwenden können.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG15719	FR, 13:30 - 15:30 Uhr	17.05.2024 - 28.06.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 148.00	Nadja Burger
Wohlen	AG15713	DO, 13:30 - 15:30 Uhr	15.02.2024 - 04.04.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 180.00	Nadja Burger

Die Welt der Chakren und Finger-Mudras ⁺

Mudras sind sanfte Übungen mit grosser Wirkung und können ein wunderbarer Ausgleich für den Alltag sein. Was können sie bewirken und was hat es mit den 7 Chakren auf sich?

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15819	DO, 08:30 - 11:30 Uhr	18.01.2024 (3 Lektionen)	CHF 52.50	Nadine Kunz

Feinstoffliche Körperarbeit

Sie üben verschiedene Techniken und Methoden, um mit dem eigenen Energiefeld arbeiten zu können und lernen die sieben Hauptchakren und deren Aufgaben kennen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15822	DO, 08:30 - 11:30 Uhr	15.02.2024 (3 Lektionen)	CHF 66.00	Nadine Kunz

Gedächtnis-Träff⁺

Fortlaufender Kurs

Viel beschäftigt, fast keine Zeit. Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit und beweglich halten. Im monatlichen «Träff» haben Sie hierzu die Möglichkeit.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG15951	DO, 09:00 - 11:15 Uhr	25.01.2024 - 27.06.2024 (6 x 2 Lektionen)	CHF 222.00	Karin Blattner
Baden	AG15677	DI, 14:00 - 16:15 Uhr	30.01.2024 - 25.06.2024 (6 x 2 Lektionen)	CHF 222.00	Karin Blattner
Muri	AG15636	MI, 13:30 - 15:45 Uhr	17.01.2024 - 12.06.2024 (6 x 2 Lektionen)	CHF 222.00	Rosa Ochsner
Zofingen	AG15836	MI, 14:00 - 16:15 Uhr	31.01.2024 - 26.06.2024 (6 x 2 Lektionen)	CHF 222.00	Karin Blattner

Gedächtnistraining⁺

Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, welche das Gedächtnis unterstützen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG15950	DO, 09:00 - 11:15 Uhr	11.01.2024 - 15.02.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 148.00	Karin Blattner
Baden	AG15676	DI, 14:00 - 16:15 Uhr	16.01.2024 - 20.02.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 148.00	Karin Blattner
Frick	AG15843	FR, 13:30 - 15:15 Uhr	12.01.2024 - 22.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 290.00	Martine Haller
Rheinfelden	AG15853	DO, 13:30 - 15:00 Uhr	11.01.2024 - 21.03.2024 (10 x 2 Lektionen)	CHF 290.00	Martine Haller
Zofingen	AG15839	MI, 14:00 - 16:15 Uhr	03.01.2024 - 24.01.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 148.00	Karin Blattner

Gesunde Füsse⁺

Wir zeigen Ihnen, was Ihren Füssen gut tut. Was Sie zur Stabilisierung und Kräftigung beitragen und was Sie bei Fussproblemen unternehmen können. Mit Wohlfühlprogramm!

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15820	DO, 08:30 - 11:30 Uhr	25.01.2024 (3 Lektionen)	CHF 52.50	Vreni Suppiger

Handanalyse – was Hände verraten können

Was ist die Grundlage der Handanalyse und was kann sie über unsere Hände und Finger aussagen?

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15823	DO, 08:30 - 11:30 Uhr	14.03.2024 (3 Lektionen)	CHF 66.00	Nadine Kunz

Pflege und Make-up für die reife Haut

Mit dem Alter verändern sich Haut und Gesichtstyp. Sie erhalten Tipps, welche Produkte für Ihre Haut geeignet sind, wie Sie Problemzonen kaschieren und sich typgerecht schminken.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG15748	MI, 14:00 - 18:00 Uhr	21.02.2024 (4 Lektionen)	CHF 142.00	Nicole Mühlebach

Positiv gestimmt geht's leichter ⁺

Körper, Geist und Seele reagieren auf unser Denken und Handeln. Mit kurzen Ritualen und Übungen können Sie Einfluss darauf nehmen und eine positive Grundhaltung erzeugen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15796	DO, 09:30 - 11:00 Uhr	04.04.2024 - 11.04.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 76.00	Elisabeth Schäfer

Wildpflanzen auf der Spur – Kräutersalz ⁺

Bei einem Spaziergang sammeln Sie verschiedene Pflanzen und stellen daraus Ihr Kräutersalz her. Darüber hinaus erfahren Sie viel über den Nutzen und die Anwendung der Pflanzen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15789	MI, 14:00 - 16:15 Uhr	22.05.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Dr. Christine Bühler

Wildpflanzen auf der Spur – Pesto ⁺

Bei einem Spaziergang sammeln Sie verschiedene Pflanzen und stellen daraus Ihr Pesto her. Darüber hinaus erfahren Sie viel über den Nutzen und die Anwendung der Pflanzen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15785	MI, 14:00 - 16:15 Uhr	03.04.2024 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Dr. Christine Bühler

Lebens- und Alltagsgestaltung

Lernstress ade – Lernfreude bei Kindern ⁺

Sie möchten Ihre Enkelkinder oder Kinder aus der Nachbarschaft beim Lernen unterstützen? Sie erfahren, wie individuell Lernen geschieht und erhalten wertvolle Tipps und Anregungen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15791	DI, 13:30 - 16:30 Uhr	19.03.2024 - 26.03.2024 (2 x 3 Lektionen)	CHF 114.00	Rose-Marie Knickenberg

Save the Date

Infoveranstaltungen zum elektronischen Patientendossier

Mittwoch, 22. Mai 2024, Süssbach Pflegezentrum, Brugg
Dienstag, 28. Mai 2024, Altersheim Obere Mühle, Lenzburg
Donnerstag, 6. Juni 2024, Lindenfeld, Suhr

Jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr, anschliessend kleiner Apéro.
Eine Anmeldung ist nötig.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen

Mobilität ⁺

Die Kurse zum Thema Mobilität führen wir in Zusammenarbeit mit der TCS Sektion Aargau durch.

Verkehrstheorie heute

Frischen Sie Ihre theoretischen Kenntnisse im Strassenverkehr auf – dadurch sind Sie auf dem neusten Stand und erlangen mehr Sicherheit beim Fahren.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Frick	AG15919	DI, 13:30 - 15:45 Uhr	05.03.2024 (2 Lektionen)	CHF 68.00	Fachperson TCS
Muri	AG15804	MI, 09:15 - 11:30 Uhr	22.05.2024 (2 Lektionen)	CHF 68.00	Fachperson TCS
Schöftland	AG15977	MO, 13:30 - 15:45 Uhr	11.03.2024 (2 Lektionen)	CHF 68.00	Fachperson TCS

Vorsorge und Finanzen ⁺

Digitaler Nachlass

Lernen Sie die richtigen Vorkehrungen und Massnahmen für den eigenen digitalen Nachlass zu treffen sowie das digitale Erbe eines verstorbenen Angehörigen zu regeln.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG15640	MI, 09:30 - 11:30 Uhr	05.06.2024 (2 Lektionen)	CHF 45.00	Doris Felder
Rheinfelden	AG15870	DO, 09:00 - 11:15 Uhr	29.02.2024 (2 Lektionen)	CHF 45.00	Thomas Voser

Patientenverfügung – Docupass

In einer Patientenverfügung halten Sie fest, wie Sie medizinisch behandelt oder gepflegt werden möchten, falls Sie sich selbst nicht mehr dazu äussern können. Sie können eine Vertretungsperson bestimmen, welche Sie in medizinischen Fragen vertritt. Bei Bedarf kann das Vorsorgedossier Docupass für CHF 19.00 im Kurs bezogen werden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG16033	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	06.06.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Bad Zurzach	AG15739	MI, 14:00 - 16:00 Uhr	15.05.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Baden	AG15711	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	21.03.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Brugg	AG15766	DI, 14:00 - 16:00 Uhr	20.02.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Frick	AG15763	DI, 14:00 - 16:00 Uhr	16.04.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Lenzburg	AG15552	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	22.02.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Muri	AG15641	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	08.04.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Wohlen	AG15603	DI, 09:00 - 11:00 Uhr	28.05.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau

Vorsorgeauftrag – Docupass

Mit einem Vorsorgeauftrag bestimmen Sie, wer im Falle Ihrer Urteilsunfähigkeit im Alltag für Sie sorgt, Ihre Finanzen regelt und Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertritt. Bei Bedarf kann das Vorsorgedossier Docupass für CHF 19.00 im Kurs bezogen werden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG15740	MI, 14:00 - 16:00 Uhr	22.05.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Baden	AG15712	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	16.05.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Brugg	AG15767	DI, 14:00 - 16:00 Uhr	05.03.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Frick	AG15764	DI, 14:00 - 16:00 Uhr	23.04.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Lenzburg	AG15553	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	21.03.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Wohlen	AG15604	DI, 09:00 - 11:00 Uhr	11.06.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau

Testament und Erbrecht

Viele Fragen rund um das Thema «Testament und Erbrecht» werden Ihnen von Experten gerne beantwortet.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG15702	MO, 14:00 - 15:45 Uhr	11.03.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Beat Edelmann
Lenzburg	AG15632	MI, 14:00 - 15:45 Uhr	24.04.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	David Fuhrer
Muri	AG15655	MO, 14:00 - 15:45 Uhr	25.03.2024 (2 Lektionen)	CHF 35.00	David Fuhrer

Suchen Sie eine sinnstiftende Aufgabe?

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Wir suchen engagierte Menschen, die als Freiwillige für Pro Senectute Aargau tätig sind. Sei dies als Ortsvertreter/-in, Mittagstischleiter/-in, Leiter/-in Freizeitgruppen, Mitarbeiter/-in im Administrativen Dienst oder im Steuerklärungsdienst.

Gerne informieren wir Sie unverbindlich über die verschiedenen Tätigkeiten. Sie sind herzlich zu unseren regionalen Informationsanlässen eingeladen. Dauer ca. 60 Minuten mit anschliessendem Apéro.

Mittwoch, 21. Februar 2024, 14.00 Uhr
Ref. Kirchgemeindehaus, Bahnhofstrasse 1, 5040 Schöftland
Bezirke Aarau, Kulm und Zofingen

Mittwoch, 10. April 2024, 18.00 Uhr
Beratungsstelle der Pro Senectute, Luzernerstrasse 16, 5630 Muri
Bezirke Bremgarten, Lenzburg und Muri

Eine Anmeldung ist erwünscht. Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt.
Telefon 062 837 50 70 oder per E-Mail an info@ag.prosenectute.ch



Kochkurs für Männer

Grundkurs

Möchten Sie selbstständig einfache und gesunde Alltagsgerichte kochen können? In entspannter Atmosphäre lernen Sie mit Gleichgesinnten die notwendigen Grundlagen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15954	SA, 10:00 - 14:00 Uhr	02.03.2024 - 23.03.2024 (3 x 4 Lektionen)	CHF 240.00	Karin Küng

Daheim ist es am schönsten

Fallen Ihnen Haushalt und Alltagsaufgaben manchmal schwer?
Einkaufen und kochen bereiten Ihnen Mühe?

Mit unseren Angeboten unterstützen wir Sie dort, wo Sie sich Hilfe wünschen.

- **Alltagshilfe** – Unterstützung in und um das Haus, Gesellschaft leisten und entlasten.
- **Haushaltshilfen** – Unterstützung im Haushalt bei der Wochenreinigung, Einkaufen und Kochen.
- **Mahlzeitendienst** – Einmal pro Woche bringt unsere Mitarbeitende frisch und regional gekochte Menüs gemäss Ihrer Wahl zu Ihnen nach Hause. Probieren Sie gratis ein Menü Ihrer Wahl.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Rufen Sie
uns an, wir
nehmen uns
gerne Zeit
für Sie.

Telefon 062 837 50 70 • info@ag.prosenectute.ch • www.ag.prosenectute.ch



Hinweis zu den Bewegungskursen

Wenn die Mindestteilnehmerzahl in bestehenden, fortlaufenden Bewegungskursen nicht erreicht wird, sind Kleingruppen mit einem erhöhten Lektionspreis möglich. Der definitive Kurspreis wird nach Anmeldeschluss fixiert. Eine Information erfolgt jeweils durch die durchführende Beratungsstelle.

Fitness und Gymnastik

Aroha

Aroha ist ein unkompliziertes und effektives Gesundheitstraining mit einfachen Grundsritten im 3/4-Takt. Die Bewegungen sind vom Haka, Kung Fu und Taiji inspiriert.

Schnupperlektion

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG15573	DO, 10:30 - 11:15 Uhr	25.01.2024 (1 Lektion)	CHF 0.00	Svitlana Meyer

Fortlaufender Kurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG15574	DO, 10:30 - 11:15 Uhr	15.02.2024 - 02.05.2024 (9 x 1 Lektion)	CHF 171.00	Svitlana Meyer

Crossfit 60plus Funktionales Training

Ihre Bewegungsfreiheit erhalten und Ihre Bewegungsqualität verbessern – durch ein ganzheitliches und effektives Training mittels Krafttraining, Ausdauer, Gymnastik und Spass.

NEU

Schnupperlektion

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG15614	DO, 14:00 - 14:45 Uhr	07.03.2024 (1 Lektion)	CHF 0.00	Liliane Alberti

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG15616	DO, 14:00 - 15:00 Uhr	21.03.2024 - 02.05.2024 (7 x 1 Lektion)	CHF 245.00	Liliane Alberti

Klettern im Kraftreaktor

Klettern übt eine ganz besondere Faszination aus. In den Vertikalen lässt sich Haltemuskulatur, Konzentrationsfähigkeit und Vertrauen stärken.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG15633	DI, 09:30 - 11:00 Uhr	12.03.2024 - 09.04.2024 (5 x 2 Lektionen)	CHF 240.00	René Weiss

Kraft und Koordination auf dem Mini-Trampolin ⁺

Fortlaufender Kurs

Ein gelenkschonendes Krafttraining der tiefen, stabilisierenden Rumpfmuskeln. Gleichgewichtsübungen und Koordination erhöhen Ihre Stand- und Gehsicherheit im Alltag.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG15754	FR, 10:00 - 11:00 Uhr	12.01.2024 - 22.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 255.00	Christina Setz

Rundumfit

Fortlaufender Kurs

Verbessern und erhalten Sie mit abwechslungsreichen Übungen gezielt Ihre Kraft und Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG15794	DO, 08:45 - 09:45 Uhr	11.01.2024 - 04.04.2024 (12 x 1 Lektion)	CHF 264.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh

Sicher stehen – sicher gehen ⁺

Machen Sie mit! Kraft und Gleichgewicht sorgen für mehr Sicherheit in Ihrem Alltag, damit Sie länger mobil und selbständig bleiben.

Grundkurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Beinwil am See	AG15759	MI, 15:15 - 16:15 Uhr	03.01.2024 - 20.03.2024 (12 x 1 Lektion)	CHF 174.00	Stephan Koch
Zuzgen	AG15818	FR, 14:15 - 15:45 Uhr	23.02.2024 - 19.04.2024 (8 x 2 Lektionen)	CHF 184.00	Maja Müller

Fortlaufender Kurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Beinwil am See	AG15761	MI, 16:30 - 17:30 Uhr	03.01.2024 - 20.03.2024 (12 x 1 Lektion)	CHF 174.00	Stephan Koch
Tegerfelden	AG15601	FR, 09:00 - 10:30 Uhr	15.03.2024 - 26.04.2024 (6 x 2 Lektionen)	CHF 138.00	Marianne Süss-Müller
Wettingen	AG15904	MO, 14:00 - 15:00 Uhr	08.01.2024 - 26.02.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 116.00	Barbara Verena Blass
Windisch	AG15941	DO, 14:00 - 15:30 Uhr	11.01.2024 - 22.02.2024 (7 x 2 Lektionen)	CHF 161.00	Marianne Süss-Müller

Smovey®WALKING

Schwingen, bewegen und lächeln. Erleben Sie beim Walking den gelenkschonenden, intensiven Trainingseffekt durch die Vibration und Schwungmasse der Schwingringe.

Schnupperlektion

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG15987	MI, 09:00 - 10:00 Uhr	13.03.2024 (1 Lektion)	CHF 0.00	Verena Köppli

Einsteigerkurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG15989	MI, 09:00 - 10:00 Uhr	20.03.2024 - 24.04.2024 (5 x 1 Lektion)	CHF 110.00	Verena Köppli
Bad Zurzach	AG15744	DO, 10:45 - 11:45 Uhr	04.04.2024 - 25.04.2024 (4 x 1 Lektion)	CHF 88.00	Marianne Süss-Müller

Fortlaufender Kurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG15994	MI, 09:00 - 10:00 Uhr	08.05.2024 - 26.06.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Verena Köppli

Zumba Gold®

Fortlaufender Kurs

Zu verschiedenen Musikstilrichtungen lernen Sie einfache Choreografien, wobei Sie Ihre Muskulatur und Ihr Herz-Kreislauf-System stärken.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15931	DO, 13:45 - 14:45 Uhr	18.01.2024 - 04.04.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Yvonne Roth
Lenzburg	AG15690	MO, 15:30 - 16:30 Uhr	15.01.2024 - 18.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Maria da Penha Nyffenegger
Wohlen	AG16052	DI, 14:30 - 15:30 Uhr	16.01.2024 - 19.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Maria da Penha Nyffenegger
Zofingen	AG15816	MO, 09:00 - 10:00 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Jolanda Graber

Nordic Walking ⁺

Nordic Walking

Grundkurs

Dank Stockeinsatz wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG15835	DI, 08:30 - 10:00 Uhr	30.04.2024 - 21.05.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 72.00	Romana Moser

Sanfte Bewegungsangebote ⁺

Antara® Rückentraining

Fortlaufender Kurs

Im Zentrum stehen die tiefsten Muskelschichten des Rumpfes. Charakteristisch sind die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau und die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wettingen	AG15864	MO, 10:00 - 11:00 Uhr	15.01.2024 - 25.03.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Rita Bizzozzero
Wettingen	AG15865	MO, 11:15 - 12:15 Uhr	15.01.2024 - 25.03.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Rita Bizzozzero

Beckenbodengymnastik

Ein aktiver Beckenboden dient unter anderem der Vorbeugung von Blasenschwäche und Inkontinenz. Sie lernen, die Aktivität des Beckenbodens in den alltäglichen Belastungen zu integrieren.

Schnupperlektion

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG16018	DO, 10:00 - 10:45 Uhr	01.02.2024 (1 Lektion)	CHF 0.00	Jolanda Bühlmann

Grundkurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG15914	DO, 09:00 - 10:00 Uhr	29.02.2024 - 02.05.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Jolanda Bühlmann

Fortlaufender Kurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG15753	DO, 13:30 - 14:30 Uhr	11.01.2024 - 07.03.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 204.00	Christina Setz
Zofingen	AG15923	DO, 13:30 - 14:30 Uhr	11.01.2024 - 02.05.2024 (5 x 1 Lektion)	CHF 100.00	Jolanda Bühlmann

Beckenbodentraining für den Mann

Grundkurs

Ein gezieltes Training hilft bei Blasenschwäche, Erektionsstörungen und nach Prostataerkrankungen. Jeder Mann lernt, seine versteckte Kraft zu entdecken, zu stärken und einzusetzen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG15921	DO, 10:00 - 11:00 Uhr	29.02.2024 - 02.05.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Jolanda Bühlmann

Feldenkrais

Fortlaufender Kurs

Sich entspannt bewegen zu können ist für unsere Lebensqualität entscheidend. Nicht die Leistung, sondern Wohlbefinden und Lust an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG16013	MI, 09:10 - 10:10 Uhr	10.01.2024 - 27.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Anne-Rose Ischer-Wittwer
Aarau	AG16031	MI, 10:30 - 11:30 Uhr	10.01.2024 - 27.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Anne-Rose Ischer-Wittwer
Aarau	AG15964	FR, 09:00 - 10:00 Uhr	08.03.2024 - 03.05.2024 (6 x 1 Lektion)	CHF 120.00	Marianne Merkle
Baden	AG15859	DI, 09:15 - 10:15 Uhr	09.01.2024 - 09.04.2024 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Martina Gloor
Baden	AG15861	DI, 10:30 - 11:30 Uhr	09.01.2024 - 09.04.2024 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Martina Gloor
Frick	AG16041	MI, 13:20 - 14:20 Uhr	17.01.2024 - 27.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Elisabeth Bachmann-Lehnherr
Lenzburg	AG15722	DI, 14:00 - 15:00 Uhr	09.01.2024 - 27.02.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 160.00	Brigitte Bieri
Muri	AG15663	MI, 09:45 - 11:15 Uhr	17.01.2024 - 06.03.2024 (8 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Maya Hauser
Muri	AG15664	DO, 09:45 - 11:15 Uhr	18.01.2024 - 07.03.2024 (8 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Maya Hauser

Geschmeidiger Rücken

Durch Wahrnehmung von Bewegungs- und Haltungsmustern optimieren Sie diese mit Übungen der Biokinetik und Spiraldynamik. Mit Bällen entspannen Sie die Tiefenmuskulatur.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG15721	DO, 13:30 - 16:30 Uhr	25.04.2024 (3 Lektionen)	CHF 60.00	Laetitia Baumgartner

Gut zu Fuss – Sinneswalking im Wald

Füsse werden im kopflastigen Alltag förmlich zertreten und ins Dunkel verbannt. Durch das «Barfuss – Sinneswalking» schenken Sie Ihren Füessen mehr Aufmerksamkeit und Beweglichkeit.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Boswil	AG15720	MO, 08:30 - 11:30 Uhr	24.06.2024 (3 Lektionen)	CHF 60.00	Laetitia Baumgartner

Save the Date

Sportfest – Dienstag, 13. August 2024
im Freibad Schinznach Bad

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen

Pilates

Durch gezielte, sanfte Kräftigungsübungen stärken Sie die tief gelegene Muskulatur, welche für die Körperhaltung verantwortlich ist.

Einsteigerkurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Frick	AG15888	DO, 16:00 - 17:00 Uhr	22.02.2024 - 28.03.2024 (6 x 1 Lektion)	CHF 120.00	Sandra Müller

Fortlaufender Kurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG15811	DO, 09:00 - 10:00 Uhr	11.01.2024 - 04.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Barbara Häberli
Brugg	AG15813	DO, 10:15 - 11:15 Uhr	11.01.2024 - 04.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Barbara Häberli
Buchs	AG16067	DO, 08:30 - 09:30 Uhr	11.01.2024 - 25.02.2024 (7 x 1 Lektion)	CHF 140.00	Verena Köpfli
Buchs	AG16070	DO, 09:45 - 10:45 Uhr	11.01.2024 - 25.02.2024 (7 x 1 Lektion)	CHF 140.00	Verena Köpfli
Frick	AG15882	MO, 10:20 - 11:20 Uhr	15.01.2024 - 25.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Sandra Müller
Frick	AG15883	MO, 17:00 - 18:00 Uhr	15.01.2024 - 25.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Sandra Müller
Frick	AG15884	DO, 08:45 - 09:45 Uhr	18.01.2024 - 28.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Sandra Müller
Muri	AG15661	DO, 16:00 - 17:00 Uhr	18.01.2024 - 21.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Silvia Magro-Kalt
Rheinfelden	AG16014	DI, 10:30 - 11:30 Uhr	09.01.2024 - 19.03.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Brigitte Kramer
Wettingen	AG15905	MO, 09:30 - 10:30 Uhr	08.01.2024 - 26.02.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 160.00	Barbara Verena Blass
Wettingen	AG15906	MO, 10:45 - 11:45 Uhr	08.01.2024 - 26.02.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 160.00	Barbara Verena Blass
Zofingen	AG15768	MO, 14:00 - 15:00 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh
Zofingen	AG15772	MO, 15:15 - 16:15 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh
Zofingen	AG15775	DI, 08:45 - 09:45 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh
Zofingen	AG15778	DI, 10:00 - 11:00 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh
Zofingen	AG15781	DI, 13:45 - 14:45 Uhr	09.01.2024 - 26.03.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh
Zofingen	AG15784	MI, 10:00 - 11:00 Uhr	10.01.2024 - 03.04.2024 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh
Zofingen	AG15787	DO, 10:00 - 11:00 Uhr	11.01.2024 - 04.04.2024 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh
Zofingen	AG15907	DO, 13:30 - 14:30 Uhr	11.01.2024 - 04.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Bernadette Neuenschwander
Zofingen	AG15908	DO, 14:45 - 15:45 Uhr	11.01.2024 - 04.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Bernadette Neuenschwander

Qi Gong

Fortlaufender Kurs

Qi Gong ist eine Atem- und Bewegungskunst, die in jedem Alter erlernt und ausgeführt werden kann. Die Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt und die Bewegungen sind sanft und langsam.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Beinwil am See	AG15844	DO, 09:30 - 10:30 Uhr	18.01.2024 - 28.03.2024 (9 x 1 Lektion)	CHF 180.00	Petronella Zumsteg-Notter
Brugg	AG15850	MI, 09:00 - 10:00 Uhr	10.01.2024 - 03.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Ruth Küng-Waber
Brugg	AG15854	MI, 10:15 - 11:15 Uhr	10.01.2024 - 03.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Ruth Küng-Waber
Lenzburg	AG15756	MI, 15:30 - 16:30 Uhr	03.04.2024 - 03.07.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 160.00	Sabine Gisela Jungk
Wettingen	AG15837	MO, 10:15 - 11:15 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (9 x 1 Lektion)	CHF 180.00	Rosmarie Candela Bartolomé
Wettingen	AG15838	MO, 09:00 - 10:00 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (9 x 1 Lektion)	CHF 180.00	Rosmarie Candela Bartolomé

Starker Rücken

Fortlaufender Kurs

Mit gezielten Übungen, koordiniert mit der Atmung, werden die Muskeln aktiviert, gedehnt und gleichzeitig gelockert. Die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden gefördert und aufgebaut.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15714	DO, 10:00 - 11:00 Uhr	18.01.2024 - 04.04.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Vera Gawlick
Zofingen	AG15790	MI, 08:45 - 09:45 Uhr	10.01.2024 - 03.04.2024 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh

Yoga

Mit einfachen Yoga-Positionen können Sie auch in den lebenserfahrenen Jahren Ihre Beweglichkeit, Gesundheit, Wahrnehmung, Konzentration und innere Ruhe fördern.

Schnupperlektionen

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG16080	MO, 12:45 - 13:30 Uhr	08.01.2024 (1 Lektion)	CHF 0.00	Betrix Görög

Fortlaufender Kurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG15741	DI, 09:00 - 10:00 Uhr	16.01.2024 - 30.04.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Erika Maria Greuter
Baden	AG15824	MI, 09:30 - 10:30 Uhr	10.01.2024 - 03.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Roswita Wehner-Ungerer
Baden	AG15825	MI, 10:45 - 11:45 Uhr	10.01.2024 - 03.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Roswita Wehner-Ungerer
Brugg	AG15918	MO, 13:45 - 14:45 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Beatrix Görög
Brugg	AG16081	MO, 12:30 - 13:30 Uhr	15.01.2024 - 25.03.2024 (9 x 1 Lektion)	CHF 180.00	Beatrix Görög
Buchs	AG16020	MI, 09:00 - 10:00 Uhr	10.01.2024 - 20.03.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Andrea Christ Colin
Muri	AG15658	FR, 08:00 - 09:00 Uhr	12.01.2024 - 22.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Alexandra Schönbächler-Sperl
Muri	AG15659	FR, 09:15 - 10:15 Uhr	12.01.2024 - 22.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Alexandra Schönbächler-Sperl
Muri	AG15660	FR, 10:30 - 11:30 Uhr	12.01.2024 - 22.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Alexandra Schönbächler-Sperl
Reinach	AG15693	MO, 17:00 - 18:00 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Monika Dittli
Zofingen	AG15735	MI, 15:30 - 16:30 Uhr	10.01.2024 - 27.03.2024 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Daniela Ottiger

Yoga auf dem Stuhl – weckt die Vitalität

Fortlaufender Kurs

Durch einfache Bewegungen und Haltungen wird die Beweglichkeit sowie die Atemfunktion gefördert. Die Vitalität wird geweckt und das Immunsystem gezielt gestärkt.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wohlen	AG15560	MO, 15:30 - 16:30 Uhr	11.03.2024 - 29.04.2024 (7 x 1 Lektion)	CHF 140.00	Mariane Steffen

Yoga auf dem Stuhl mit Tiefenentspannung

Fortlaufender Kurs

Geübt werden Positionen im Stehen und im Sitzen auf einem Hocker. Diese therapeutische Yoga-Form ist auch gut geeignet für Menschen mit leichten gesundheitlichen Beschwerden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15826	DO, 11:00 - 12:00 Uhr	11.01.2024 - 04.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Roswita Wehner-Ungerer

Yoga für Männer

Fortlaufender Kurs

Mit einfachen Yoga-Positionen können Sie auch in den lebenserfahrenen Jahren Ihre Beweglichkeit, Gesundheit, Wahrnehmung, Konzentration und innere Ruhe fördern.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG15737	MI, 14:15 - 15:15 Uhr	10.01.2024 - 27.03.2024 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Daniela Ottiger

Yoga und Pilates (Yogilates)

Mit kombinierten Yoga- und Pilatesübungen trainieren Sie Koordination, Gleichgewicht sowie Rücken- und Rumpfmuskulatur und verbessern Ihre Körperhaltung und -wahrnehmung.

NEU

Schnupperlektion

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15810	DO, 09:45 - 10:30 Uhr	11.01.2024 (1 Lektion)	CHF 0.00	Roswita Wehner-Ungerer

Fortlaufender Kurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG15821	DO, 09:45 - 10:45 Uhr	18.01.2024 - 04.04.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Roswita Wehner-Ungerer

Tanzen

Dancit

Fortlaufender Kurs

Keine Tanzpartnerin, kein Tanzpartner? Kein Problem. Sie kombinieren in der Gruppe Tanzschritte aus dem Paartanz ohne Tanzpartner mit Fittesselementen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Niederlenz	AG15557	FR, 09:45 - 10:30 Uhr	12.01.2024 - 22.03.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 209.00	Ursel Rauhaus

Everdance®

Fortlaufender Kurs

Keine Tanzpartnerin, kein Tanzpartner? Kein Problem. Sie tanzen in der Gruppe Gesellschaftstänze mit einfachen Schrittfolgen ohne Tanzpartner.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Birr	AG15933	MO, 16:00 - 17:00 Uhr	08.01.2024 - 25.03.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Barbara Grillo
Birr	AG15936	DO, 09:00 - 10:00 Uhr	11.01.2024 - 04.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 242.00	Barbara Grillo
Birr	AG15938	DO, 10:15 - 11:15 Uhr	11.01.2024 - 04.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 242.00	Barbara Grillo
Frick	AG15874	MO, 09:00 - 10:00 Uhr	08.01.2024 - 04.03.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Brigitte Boss, Daniela Eckert
Frick	AG15876	MO, 10:15 - 11:15 Uhr	08.01.2024 - 04.03.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Brigitte Boss, Daniela Eckert
Rheinfelden	AG15949	DO, 10:30 - 11:30 Uhr	11.01.2024 - 21.03.2024 (9 x 1 Lektion)	CHF 198.00	Martina Löchle-Gerstner
Rheinfelden	AG15953	FR, 10:30 - 11:30 Uhr	12.01.2024 - 22.03.2024 (9 x 1 Lektion)	CHF 198.00	Martina Löchle-Gerstner
Suhr	AG16042	DI, 14:00 - 15:00 Uhr	20.02.2024 - 16.04.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Doris Sager
Suhr	AG16039	MI, 14:00 - 15:00 Uhr	21.02.2024 - 17.04.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Doris Sager

Gesellschaftstanz

Einsteigerkurs

Sie lernen Standard- und Lateintänze nach heute geltender Technik. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Niederlenz	AG15566	MI, 13:30 - 15:00 Uhr	10.01.2024 - 27.03.2024 (12 x 2 Lektionen)	CHF 456.00	Barbara Scharmer

Fortlaufender Kurs

Sie haben Grundkenntnisse in den Standard- und Lateintänzen, möchten diese festigen und Neues lernen. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Niederlenz	AG15580	DO, 15:15 - 16:45 Uhr	11.01.2024 - 28.03.2024 (12 x 2 Lektionen)	CHF 456.00	Barbara Scharmer

Line Dance

Fortlaufender Kurs

Sie tanzen in der Gruppe in Reihen und Linien zu diversen Musikrhythmen verschiedene Choreografien.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG15860	MI, 08:45 - 09:45 Uhr	10.01.2024 - 20.03.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Eliane Leisinger- Sprenger
Rheinfelden	AG15862	MI, 10:00 - 11:00 Uhr	10.01.2024 - 20.03.2024 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Eliane Leisinger- Sprenger

Wasser⁺

Aquafit

Fortlaufender Kurs

Ein schonendes Bewegungsangebot, welches teilweise mit Musik und Handgeräten im brusttiefen Wasser ausgeführt wird. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmern geeignet.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG15609	DI, 14:00 - 14:45 Uhr	09.01.2024 - 02.04.2024 (12 x 1 Lektion)	CHF 96.00	Susanna Binder-Lehmann
Bad Zurzach	AG15610	FR, 08:30 - 09:15 Uhr	12.01.2024 - 05.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 88.00	Susanna Binder-Lehmann
Bad Zurzach	AG15611	FR, 09:30 - 10:15 Uhr	12.01.2024 - 05.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 88.00	Susanna Binder-Lehmann
Baden	AG15935	MI, 08:45 - 09:30 Uhr	10.01.2024 - 03.04.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 230.00	Doris Schneider
Oftringen	AG15757	MI, 16:15 - 17:00 Uhr	10.01.2024 - 03.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 132.00	Romana Moser
Oftringen	AG15758	MI, 17:15 - 18:00 Uhr	10.01.2024 - 03.04.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 132.00	Romana Moser
Rheinfelden	AG16016	MI, 10:15 - 11:00 Uhr	10.01.2024 - 20.03.2024 (11 x 1 Lektion)	CHF 88.00	Brigitte Kramer
Wettingen	AG15715	FR, 12:00 - 12:45 Uhr	12.01.2024 - 05.04.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 150.00	Marianne Hauri
Wettingen	AG15716	FR, 13:00 - 13:45 Uhr	12.01.2024 - 05.04.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 150.00	Marianne Hauri

Aquafit Tiefwasser

Fortlaufender Kurs

Ein schonendes Bewegungsangebot, welches teilweise mit Musik und Handgeräten im tiefen Wasser ausgeführt wird. Nur für Schwimmerinnen und Schwimmer geeignet.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wettingen	AG15717	FR, 14:00 - 14:45 Uhr	12.01.2024 - 05.04.2024 (10 x 1 Lektion)	CHF 150.00	Marianne Hauri

Stand Up Paddling

Einsteigerkurs

Lernen Sie die Trendsportart kennen! Stand Up Paddling ist leicht zu lernen, es wird stehend auf einem speziellen Surfbrett ausgeübt. Mit einem Paddel kommen Sie flott voran.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Tennwil	AG15597	DI, 10:00 - 11:30 Uhr	11.06.2024 - 18.06.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 136.00	Thomi Keusch
Tennwil	AG15598	DO, 10:00 - 11:30 Uhr	13.06.2024 - 20.06.2024 (2 x 2 Lektionen)	CHF 136.00	Thomi Keusch

Vertiefungskurs

Vertiefung der Basis-Kenntnisse sowie Tour auf ruhigem Gewässer. Voraussetzung: Besuch Einführungskurs oder einige Stunden praktische SUP-Erfahrung. Aufenthalt 1,5 Std. am Stück im Wasser.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Tennwil	AG15600	DI, 10:00 - 12:00 Uhr	25.06.2024 (2 Lektionen)	CHF 136.00	Thomi Keusch

Spielsport

Golf

Grundkurs

Sie lernen mit einer Fachperson die Grundkenntnisse des Golfsports, die Etikette sowie die wichtigsten Regeln.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rickenbach	AG15550	MI, 10:00 - 12:00 Uhr	15.05.2024 - 05.06.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 152.00	Gary Oortowin
Schinznach-Bad	AG15942	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	22.04.2024 - 13.05.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 164.00	Ralf Hoheisel

Vertiefungskurs

Der Golf-Grundkurs ist die Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Vertiefungskurs.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rickenbach	AG15551	MI, 10:00 - 12:00 Uhr	12.06.2024 - 03.07.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 152.00	Gary Oortowin
Schinznach-Bad	AG15943	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	27.05.2024 - 17.06.2024 (4 x 2 Lektionen)	CHF 164.00	Ralf Hoheisel

Padel-Tennis

Haben Sie Lust, eine neue Sportart kennenzulernen? Padel-Tennis ist aktuell der Trendsport in Europa – eine Racket-Sportart, welche die besten Elemente aus Tennis und Squash vereint.

Schnupperlektion

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Reinach	AG15880	FR, 15:00 - 15:45 Uhr	15.03.2024 (1 Lektion)	CHF 0.00	Stefania Grosheva

Grundkurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Reinach	AG15881	FR, 15:00 - 16:30 Uhr	05.04.2024 - 03.05.2024 (5 x 2 Lektionen)	CHF 255.00	Stefania Grosheva



Fitnesscheck

Möchten Sie gerne einmal wissen, wo Sie mit Ihrer Fitness stehen?

Anhand verschiedener Tests zu Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit überprüfen wir Ihren Formstand. Im anschliessenden persönlichen Beratungsgespräch erhalten Sie eine Rückmeldung zu Ihren erzielten Ergebnissen sowie allgemeine Tipps, wie Sie Ihre Defizite am besten trainieren können.

Samstag, 23. März 2024

Chapf Turnhalle, Windisch

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nötig.

www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen

Sportgruppen

Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für die körperliche und geistige Gesundheit. Sportliche Aktivitäten halten Sie nicht nur fit, sondern sorgen auch für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden.

Wir bieten rund 300 Sportgruppen im ganzen Kanton an. Alle unsere Sportleiterinnen und Sportleiter sind esa anerkannte Erwachsenensportleitende.

Eine kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich. Wenn Sie anschliessend vom Angebot überzeugt sind und weitermachen möchten, lösen Sie ein Abo.

- Eine Bestellkarte finden Sie in der Mitte dieses Freizeitprogrammes
- Eine Bestellung ist auch im Internet in unserem Shop möglich: www.ag.prosenectute.ch/shop

Informationen zu den einzelnen Angeboten erhalten Sie telefonisch oder persönlich bei der Beratungsstelle in Ihrem Wohnbezirk oder unter www.ag.prosenectute.ch/bewegung

Fitness und Gymnastik +



Trainieren Sie in vielseitigen Lektionen Ihre körperliche und geistige Fitness. Unser Motto in jeder Lektion ist: Lachen, lernen, leisten

Bewegungstreff +



Halten Sie sich dank vielseitigen Lektionen körperlich und geistig fit. Das angepasste Training im Stehen oder auf dem Stuhl beinhaltet sanftes Ausdauer- und Krafttraining mit Bezug zum Alltag, Gedächtnisübungen und Spiele.

Internationale Tänze +



Zu Musik aus aller Welt steht das Bewegen in der Gruppe im Vordergrund (Volkstänze, Line Dance etc.).

Aqua-Fitness +



Das Element Wasser bietet durch seinen Widerstand viele Möglichkeiten, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren.

Wandern



Wenn Sie gerne zu Fuss in der Natur unterwegs sind und dies am liebsten in Gesellschaft von Gleichgesinnten, sind unsere Wanderungen das Richtige für Sie.

Walking / Nordic Walking⁺



Nordic Walking oder Walking ist ein wirksames, aber gelenkschonendes Ausdauertraining, das Ihren Herz-Kreislauf richtig in Schwung bringt.

Radsport



Entdecken Sie mit dem Fahrrad auf den unterschiedlichen Touren die Umgebung und trainieren Sie gleichzeitig Ihr Herz-Kreislauf-System.

Mountainbike



Nebst guter Kondition ist hier auch Geschicklichkeit und eine Portion Wagemut von Vorteil. Auf den Touren und mit Technik-Trainings haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können auszubauen und die Ausdauer weiter zu verbessern.

Schneeschuhlaufen



Als Abwechslung zu den Wanderungen können Sie beim Schneeschuhlaufen die Winterlandschaften abseits der üblichen Wege erkunden.



Sport

Hier finden Sie alle Informationen:
www.ag.prosenectute.ch/sport



Shop

Hier geht's zum Shop:
www.ag.prosenectute.ch/shop

Gemeinsam im
Einsatz für
Umwelt- und
Naturschutz



Jetzt Projektgesuch einreichen!

www.lebensraum-aargau.ch

LEBENSRAUM
AARGAU

Die gemeinnützige Stiftung der  AKB



«Sterben ist gesund»

Zum lebensfreundlichen Umgang mit der eigenen Endlichkeit

Menschen sind sterblich. Das gehört zu unserem Wesen. Unser Leben läuft auf sein Ende zu. Vielen macht diese Perspektive Angst. Darum wird der Tod gerne verdrängt. Dabei weiss eine lange kulturelle Tradition, dass besser lebt, wer sich dessen bewusst ist, dass wir einmal sterben müssen und dass sterben – wie ein neuer internationaler Expertenbericht sagt – «gesund» ist.

Im Zentrum des Abends stehen deshalb Überlegungen zu einem lebensfreundlichen Umgang mit der eigenen Endlichkeit.

Referent: Dr. Heinz Rügger ist Theologe, Ethiker und Gerontologe. Er ist freier Mitarbeiter im Institut Neumünster und assoziiertes Mitglied des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich

Die Veranstaltungen dauern rund 1.5 Stunden und sind offen für alle Generationen. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Am Ende der Veranstaltung lädt Pro Senectute Aargau zu einem Apéro ein.

Veranstaltungsorte

Dienstag, 19. März 2024, 19.00 Uhr
Buchs, Gemeindesaal, Gysistrasse 4

Dienstag, 26. März 2024, 19.00 Uhr
Stein AG, Saalbau, Schulstrasse 32

Mittwoch, 27. März 2024, 19.00 Uhr
Muri, Kloster Muri, Dachsaal, Seetalstrasse 6

Mittwoch, 17. April 2024, 19.00 Uhr
Bad Zurzach, Gemeindezentrum Langwies,
Langwiesstrasse 7

Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau

Bezirk Aarau

Bachstrasse 111
5000 Aarau
Telefon 062 837 50 40
aarau@ag.prosenectute.ch

Bezirk Baden

Bahnhofstrasse 40
5400 Baden
Telefon 056 203 40 80
baden@ag.prosenectute.ch

Bezirk Bremgarten

Alte Bahnhofstrasse 7
5610 Wohlen
Telefon 056 622 75 12
bremgarten@ag.prosenectute.ch

Bezirk Brugg

Neumarkt 1
5200 Brugg
Telefon 056 441 06 54
brugg@ag.prosenectute.ch

Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60
5734 Reinach
Telefon 062 771 09 04
kulm@ag.prosenectute.ch

Bezirk Laufenburg

Widengasse 5
5070 Frick
Telefon 062 871 37 14
laufenburg@ag.prosenectute.ch

Bezirk Lenzburg

Burghaldenstrasse 19
5600 Lenzburg
Telefon 062 891 77 66
lenzburg@ag.prosenectute.ch

Bezirk Muri

Luzernerstrasse 16
5630 Muri
Telefon 056 664 35 77
muri@ag.prosenectute.ch

Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26
4310 Rheinfelden
Telefon 061 831 22 70
rheinfelden@ag.prosenectute.ch

Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21
4800 Zofingen
Telefon 062 752 21 61
zofingen@ag.prosenectute.ch

Bezirk Zurzach

Baslerstrasse 2 A
5330 Bad Zurzach
Telefon 056 249 13 30
zurzach@ag.prosenectute.ch

Geschäftsstelle

Suhrenmattstrasse 29
5035 Unterentfelden
Telefon 062 837 50 70
info@ag.prosenectute.ch

Freizeitprogramm 1. Halbjahr 2024

bildung@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch