

Mit Freude lernen

April 2024 – September 2024





Seilerstrasse 27

3011 Bern

☎ 031 302 09 05

www.vhsplus.ch

Leiterin

Sara Heer

@ sara.heer@vhsplus.ch

Sachbearbeiterin

Regula Markwalder

@ sekretariat@vhsplus.ch

Gestaltung und Druck

Rickli + Wyss AG, Bern

Bei der **volkshochschule plus** können Sie Kurse besuchen.
Sie können viele neue Sachen lernen.

Im neuen Heft finden Sie viele bekannte Kurse.
Und auch neue Kurse.

Neu sind zum Beispiel die Kurse

«Nein sagen und sich schützen».

Oder «Graffiti kennen lernen und sprayen».

Oder «Rund um den Bahnhof Bern».

Oder «Amerika und Englisch für die Ferien» in Bern.

Unter «ungerwägs» finden Sie unsere Bildungsreisen
und Kurse, die am Samstag oder Sonntag stattfinden.

Wir bieten mehrere Kurse als «integrierte Kurse» an.

Integrierte Kurse sind für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Möchten Sie sich für einen Kurs anmelden?

Am Schluss vom Programm finden Sie eine Anmelde-Karte.

Sie können sich auch auf unserer Homepage anmelden.

Bitte lesen Sie die Teilnahme-Bedingungen,

bevor Sie sich anmelden.

Sind Sie nicht sicher, ob ein Kurs der Richtige für Sie ist?

Rufen Sie uns an. Wir schauen es gerne mit Ihnen an.

Vielleicht können Sie zuerst in einem Kurs schnuppern.

Haben Sie Fragen an uns?

Wünschen Sie sich einen bestimmten Kurs?

Möchten Sie mehr über einen Kurs wissen?

Oder möchten Sie uns Ihre Meinung mitteilen?

Dann rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Wir haben alle Texte in leichter Sprache geschrieben.

Teilnehmer und Teilnehmerinnen

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt.
- Sie haben besondere Lernbedürfnisse.
- Sie erhalten eine Leistung der IV (Invalidenversicherung).

Integrierte Kurse

- Integrierte Kurse sind offen für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit und ohne Beeinträchtigung.
- Sie haben keine Beeinträchtigung und interessieren sich für einen Kurs, der nicht als integriert bezeichnet ist? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir klären gerne ab, ob Sie teilnehmen können.

Kosten

- Wenn wir nur wenige Anmeldungen erhalten, erheben wir einen Zuschlag für die Kleingruppe.
- Ist der Kurs zu teuer für Sie?
Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.
Wir prüfen gerne, ob wir Sie unterstützen können.

Anmeldung

- Bitte melden Sie sich mit der Anmelde-Karte an.
- Oder melden Sie sich übers Internet an.
- Ihre Anmeldung ist verbindlich.
- Bitte melden Sie sich sobald wie möglich an.
Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge von ihrem Eingang.
- Bei Reisen und integrierten Kursen entscheidet die Kursleitung mit der **volkshochschule plus** über die Zusammensetzung der Gruppe.

-
- Haben Sie besondere Bedürfnisse?
Benötigen Sie besondere Unterstützung?
Schreiben Sie dies bitte auf die Anmelde-Karte.
So kann die Kursleitung Sie gut unterstützen.

Bestätigung

- Sie erhalten die Bestätigung in der Regel spätestens 10 Tage vor Kursbeginn.
- Wenn wir zu viele Anmeldungen erhalten, müssen wir Ihnen vielleicht absagen.
- Wenn wir zu wenige Anmeldungen erhalten, können wir den Kurs nicht durchführen.

Abmeldung

- Vor dem Anmeldeschluss können Sie sich kostenlos abmelden.
- Nachher verrechnen wir folgende Kosten:
Bis 14 Tage vor Kurs-Beginn: Sie zahlen Fr. 100.–.
Ab 14 Tagen vor Kurs-Beginn: Sie zahlen die vollen Kurskosten.
- Sie werden krank und müssen einen Kurs abbrechen.
Schicken Sie uns bitte ein Arztzeugnis.
Sie erhalten eine Gutschrift für einen nächsten Kurs-Besuch.
Wir verrechnen Fr. 30.– für die Bearbeitung.
- Aus anderen Gründen erhalten Sie keine Gutschrift.

Abmeldung von einer Reise oder einem Kurs mit Übernachtung

- Bitte beachten Sie, dass der Anmeldeschluss früh ist.
- Nach Anmeldeschluss müssen Sie die Kosten übernehmen, welche das Reisebüro oder Hotel uns in Rechnung stellt.
Oftmals sind dies die gesamten Kurskosten.

Kursorte

- Wir übernehmen keine Begleitung für den Weg zum Kurs und wieder nach Hause.
- Benötigen Sie ein Taxi für den Weg zum Kurs?
Wenden Sie sich an die Stiftung Behindertentransport Kanton Bern:
☎ 031 307 40 40
Internet: www.stiftung-btb.ch
- Leider sind nicht alle Kursräume rollstuhlgängig. Manchmal ist die Toilette nicht zugänglich. Geben Sie bitte auf der Anmelde-Karte an, wenn Sie einen Rollstuhl benützen. Möchten Sie mehr zu einem Kursraum wissen? Rufen Sie uns an, wir klären es gerne ab.

Versicherung

- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Zufriedenheit

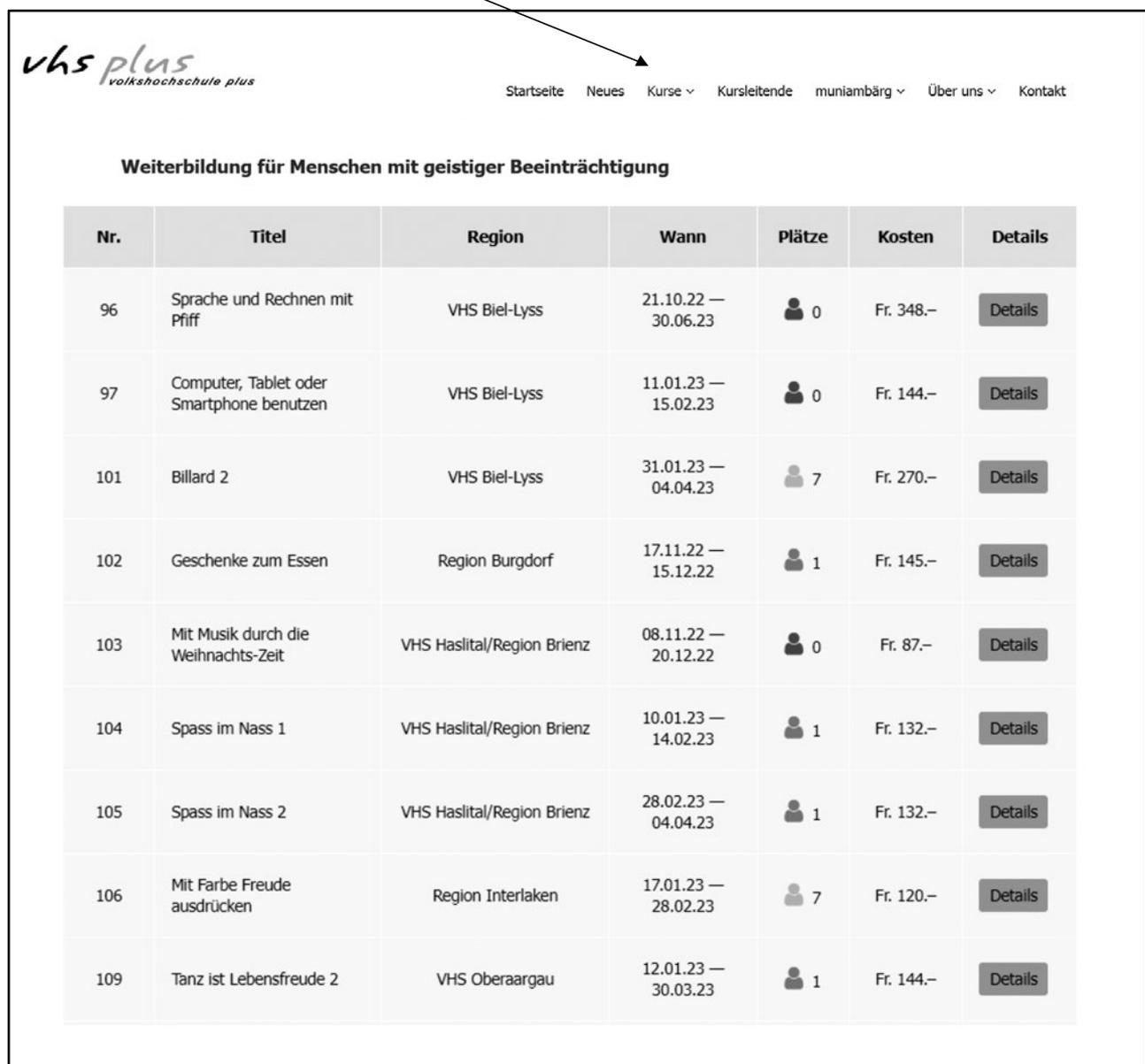
- Wir möchten wissen, ob Sie mit unseren Kursen zufrieden sind. Sie erhalten daher im Kurs einen Fragebogen.
- Hat Ihnen ein Kurs nicht gefallen?
Hat Ihnen etwas besonders gut gefallen?
Sind Sie mit etwas nicht zufrieden?
Dann rufen Sie uns an! ☎ 031 302 09 05
Es ist uns sehr wichtig, Ihre Meinung zu erfahren.

Kurse auf unserer Homepage www.vhsplus.ch

Sie finden die Kurse auch auf unserer Homepage:
www.vhsplus.ch/Kurse

Sie sehen, in welchem Kurs es noch freie Plätze hat.

Sie können sich direkt über die Homepage anmelden.



vhs plus
volkshochschule plus

Startseite Neues Kurse Kursleitende muniambürg Über uns Kontakt

Weiterbildung für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Nr.	Titel	Region	Wann	Plätze	Kosten	Details
96	Sprache und Rechnen mit Pfiff	VHS Biel-Lyss	21.10.22 — 30.06.23	0	Fr. 348.–	Details
97	Computer, Tablet oder Smartphone benutzen	VHS Biel-Lyss	11.01.23 — 15.02.23	0	Fr. 144.–	Details
101	Billard 2	VHS Biel-Lyss	31.01.23 — 04.04.23	7	Fr. 270.–	Details
102	Geschenke zum Essen	Region Burgdorf	17.11.22 — 15.12.22	1	Fr. 145.–	Details
103	Mit Musik durch die Weihnachts-Zeit	VHS Haslital/Region Brienz	08.11.22 — 20.12.22	0	Fr. 87.–	Details
104	Spass im Nass 1	VHS Haslital/Region Brienz	10.01.23 — 14.02.23	1	Fr. 132.–	Details
105	Spass im Nass 2	VHS Haslital/Region Brienz	28.02.23 — 04.04.23	1	Fr. 132.–	Details
106	Mit Farbe Freude ausdrücken	Region Interlaken	17.01.23 — 28.02.23	7	Fr. 120.–	Details
109	Tanz ist Lebensfreude 2	VHS Oberaargau	12.01.23 — 30.03.23	1	Fr. 144.–	Details

Übersicht Kurse

«ungerwägs»

	Begleit-Gruppe		1
neu	Nein sagen und sich schützen – Selbstbehauptung für Frauen		2
neu	Bar und Service kennen lernen	integrierter Kurs	3
neu	Graffitis kennen lernen und sprayen	integrierter Kurs	4
neu	Wandern und erleben	integrierter Kurs	5
neu	Schule für Blinden-Führ-Hunde besuchen	integrierter Kurs	6
neu	Entdecken Sie Schloss und Stadt Greyerz		7
neu	Wandern mit Lamas und übernachten im Zelt	integrierter Kurs	8
neu	Genf – die Schweizer Welt-Stadt	integrierter Kurs	9
neu	Eine Mühle besichtigen	integrierter Kurs	10
neu	Jodeln und Trachten-Tanz	integrierter Kurs	11
neu	Rund um den Bahnhof Bern		12
neu	Besuch vom Weihnachts-Markt in Montreux	integrierter Kurs	13
	Liebe und so Sachen		14
	Mandala-Tag	integrierter Kurs	15
	Backen im Ofenhaus		16
	Maultier-Trekking im Jura	integrierter Kurs	17
	Wellness-Wochenende	integrierter Kurs	18

Kapuziner-Kloster Solothurn und Einsiedelei	integrierter Kurs	19
Kunstvolle Augenblicke erleben		20
Hunde		21
Wir machen Radio!	integrierter Kurs	22
Mit Lamas spazieren		23

vhs plus Bern

neu	Amerika und Englisch für die Ferien		24
neu	Berner Feuerwehr besuchen		25
	Lesen und Schreiben		26
	Computer, Smartphone und Tablet	integrierter Kurs	27
	Einfache Rezepte für zu Hause		28
	Fitness Tanzen	integrierter Kurs	29
	Tanzen, Singen und Musik machen		30
	Ich bestimme selbst – Neues Gesetz im Kanton Bern		31
	Lamas ganz nah erleben		32
	Das Erlebnis Pferd		33

Übersicht Kurse

Fortsetzung

VHS Biel-Lyss

Pasta und Pizza in Lyss		34
Küche kunterbunt		35
Computer, Tablet oder Smartphone benutzen	integrierter Kurs	36
Gemeinsam singen und Musik machen	integrierter Kurs	37
Billard	integrierter Kurs	38

VHS Haslital/Region Brienz

Backen mit dem Pizza-Ofen		39
Rund ums Pferd		40

VHS Oberaargau

neu Schnupper-Kurs: Laptop, Handy oder Tablet nützen mir	integrierter Kurs	41
neu Erste Hilfe		42
Tanz ist Lebensfreude 1		43
Tanz ist Lebensfreude 2		44

VHS Oberemmental

Tanzen und bewegen 1		45
Tanzen und bewegen 2		46
Pferde		47

VHS Obersimmental

neu Pferde kennen lernen 48

VHS Schwarzenburg

neu Sachen giessen und Seife herstellen 49

VHS Spiez-Niedersimmental

neu Fitness Tanzen integrierter Kurs 50

Lesen und Schreiben 51

Region Thun

neu Zirkus-Kurs und Zirkus-Besuch integrierter Kurs 52

Pasta und Pizza in Thun 53

zu Hause

Pizza, Pasta, Sand und Meer 54

Kurs-Wünsche und Rückmeldungen

- Haben Sie Wünsche?
- Sollen wir etwas ändern?
- Möchten Sie einen neuen Kurs?
- Oder einen Kurs an einem anderen Ort?
- Oder einen Kurs an einem anderen Tag?
- Möchten Sie uns sonst etwas mitteilen?

Dann rufen Sie uns an.

Oder schreiben Sie uns.

Vielleicht können wir etwas ändern.

Vielleicht können wir einen Kurs planen.

Wir schauen das gerne an.

vhs plus
volkshochschule plus

Seilerstrasse 27

3011 Bern

☎ 031 302 09 05

@ info@vhsplus.ch



«ungerwägs»

***vhs plus* Bern**

VHS Biel-Lyss

VHS Haslital/Region Brienz

VHS Oberaargau

VHS Oberemmental

VHS Obersimmental

VHS Schwarzenburg

VHS Spiez-Niedersimmental

Region Thun

«zu Hause»



Leitung

Sara Heer
Irene Bänziger

Wo

Pfarreizentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Kosten

keine

Anzahl

Teilnehmende

5–10

Anmeldeschluss

1. März 2024

Kurs 1



Begleit-Gruppe

Die **volkshochschule plus** hat eine Begleit-Gruppe.
Wir treffen uns 2-mal im Jahr.

Wir reden über das Kurs-Heft.

Oder über die Kurse.

An dieser Sitzung reden wir über das Leitbild.

Die **vhs plus** möchte das Leitbild neu machen.

Im Leitbild steht:

- Wie wir arbeiten.
- Was uns wichtig ist.
- Welche Regeln gelten.

Das Leitbild hilft uns,
dass wir gute Arbeit machen.

An der Sitzung können Sie uns sagen,
was Ihnen wichtig ist.

Wir tauschen uns darüber aus.

Für wen

Sie möchten mit-reden.

Sie möchten über das Leitbild reden.

Hinweis

Haben Sie Fragen zur Begleit-Gruppe?

Rufen Sie uns an.

Wann

Samstag	9.45–12.45 Uhr	1-mal
März	23.	



Kurs 2



Nein sagen und sich schützen

Selbstbehauptung für Frauen

Sind Sie manchmal allein unterwegs?
 Haben Sie auch schon Angst im Dunkeln gehabt?
 Oder schlechte Gefühle?
 Hat schon jemand nicht auf Ihr Nein gehört?
 In diesem Kurs lernen Sie,
 sich zu verteidigen.
 Sie üben Nein zu sagen.
 Und Ihre Grenzen zu schützen.

Für wen

Für Frauen.
 Sie können sich mitteilen.

Wann

Dienstag	18.00–20.30 Uhr	1-mal
April	23.	
Samstag	9.30–15.00 Uhr	1-mal
April	27.	

Leitung

Jeanne Allemann

Wo

Kirchgemeinde
 Paulus
 Freiestrasse 20
 3012 Bern

Kosten

Fr. 104.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
 7 Personen: Fr. 15.–

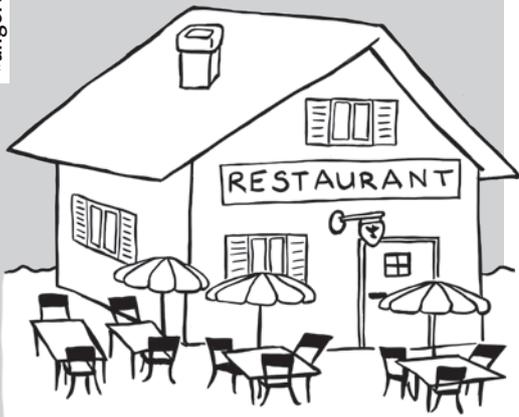
Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

20. März 2024



Kurs 3



Bar und Service kennen lernen

integrierter Kurs

Möchten Sie einmal selber
einen Cappuccino machen?
Oder ein Bier zapfen?
Oder Gäste bedienen?

Sie arbeiten in der Kultur-Beiz Heitere Fahne mit.
Sie lernen die Arbeiten an einer Bar
oder im Service kennen.

Am Freitagabend findet ein Anlass statt.
Es gibt Essen und Getränke für die Gäste.
Sie arbeiten mit und setzen das Gelernte um.

Für wen

Sie möchten an der Bar oder im Service mithelfen.

Hinweis

Der Kurs endet nach dem Abendessen.
Danach findet die Herzblatt-Show statt.
Und die La Viva Disco.
Wer möchte, kann mit-tanzen.

Wann

Donnerstag	10.00–17.00 Uhr	1-mal
Mai	16.	
Freitag	12.00–19.30 Uhr	1-mal
Mai	17.	

Leitung

Vera Scheurer
Julian Oester

Wo

Heitere Fahne
Dorfstrasse 22/24
3084 Wabern

Kosten

Fr. 195.–
(mit 2-mal Mittag-
und 1-mal Abend-
essen)

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 28.–

Anzahl

Teilnehmende

8–9

Anmeldeschluss

10. April 2024



Graffitis kennen lernen und sprayen

integrierter Kurs

Leitung

Céline Wick

Wo

HIPHOP Center
Wankdorffeldstrasse 102
3014 Bern

Treffpunkt

2. Kurs-Tag
Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 83.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 17.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

1. April 2024

Sie lernen etwas über Graffitis.
Sie schauen sich viele Graffitis an.
Es gibt verschiedene Graffitis:
Bilder, Zeichen oder Schriftzüge.
Sie üben Graffitis zeichnen.
Sie sprayen ein Graffiti.

Für wen

Sie möchten etwas über Graffitis lernen.
Sie interessieren sich für Kunst.
Sie malen gerne.

Wann

Samstag	14.00–17.00 Uhr	2-mal
Juni	1. 8.	



Leitung

Lea Köhli
Willi Köhli

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 268.–
mit GA: Fr. 218.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 38.–

Anzahl

Teilnehmende

8

Anmeldeschluss

1. Mai 2024

Kurs 5



Wandern und erleben

integrierter Kurs

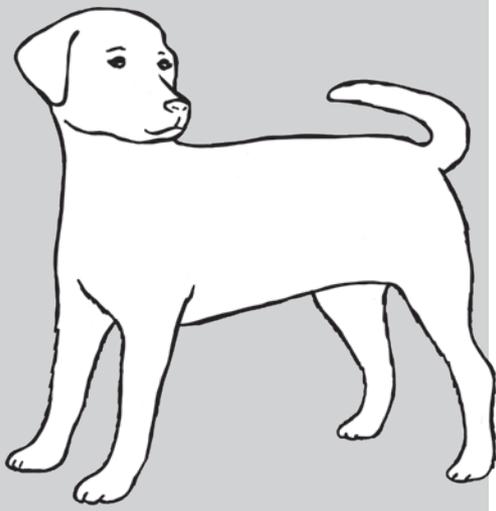
Wir wandern gemeinsam.
Wir lesen Wegweiser.
Sie lernen Berge kennen.
Sie lesen Wander-Karten.
Wir picknicken oder bräteln.
Wir schätzen und geniessen die Natur.

Für wen

Sie können 2–3 Stunden mit Pausen wandern.
Sie wandern gerne auf Wander-Wegen.
Sie sind gerne in der Natur.

Wann

Samstag	9.15–16.30 Uhr	3-mal
Juni	1. 15. 29.	



Kurs 6



Schule für Blinden- Führ-Hunde besuchen

integrierter Kurs

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Vorbereitung

Kirchgemeinde
Paulus
Freiestrasse 20
3012 Bern

Treffpunkt für Besuch

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 126.–
mit GA: Fr. 86.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 19.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

20. Mai 2024

Sie besuchen eine Schule für Hunde.

Die Schule heisst:

Schweizerische Schule für Blinden-Führ-Hunde.

Die Schule ist in Allschwil.

Sie lernen viel über Blinden-Führ-Hunde:

- wie man die Welpen aufzieht
- welche Aufgaben die Hunde lernen
- wie man die Hunde trainiert
- welchen Charakter die Hunde brauchen
- wie die Hunde Menschen im Alltag helfen

Für wen

Sie haben gerne Hunde.

Sie interessieren sich für Berufe rund um Hunde.

Sie möchten mehr über Blinden-Führ-Hunde wissen.

Wann

Vorbereitung

Samstag	10.00–12.30 Uhr	1-mal
Juni	22.	

Besuch bei der Schule für Blinden-Führ-Hunde

Samstag	11.00–18.00 Uhr	1-mal
Juli	6.	



Kurs 7



Entdecken Sie Schloss und Stadt Greyerz

Greyerz ist berühmt.
Schloss und Stadt stehen auf einem Hügel.
Wir bewundern die Mauern,
die Türme und den Schlossgarten.
Sie erfahren,
wie die Menschen im Schloss gelebt haben.
Sie sehen im Schloss viele schöne Sachen.
Sie hören spannende Geschichten von früher.
Wir essen ein feines Mittagessen
in einem Restaurant in der Nähe vom Schloss.

Leitung

Stefan Seiler

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 138.–
mit GA: Fr. 108.–
(mit Mittagessen)

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 20.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

5. Juli 2024

Für wen

Sie können Treppen steigen.

Wann

Samstag	8.45–17.00 Uhr	1-mal
August	17.	

Kurs 8



Wandern mit Lamas und übernachten im Zelt

integrierter Kurs

Wir wandern mit Lamas.
 Wir wandern in den Berner Bergen.
 Wir geniessen die Natur.
 Beim Bergsee hat es eine schöne Aussicht.
 Sie lernen die Lamas kennen.
 Sie können ein Lama führen.
 Vielleicht ist das Wetter schön.
 Dann schlafen wir im Zelt.
 Sonst schlafen wir in einem einfachen Alp-Hüttli.
 Wir kochen gemeinsam.
 Unterwegs essen wir ein Picknick.

Für wen

Sie können 3–4 Stunden mit Pausen wandern.
 Auch auf unebenen Wander-Wegen.
 Sie möchten in einem Zelt übernachten.
 Sie wollen mehr über Lamas lernen.

Wann

Wochenende

Samstag, 9.15 Uhr bis Sonntag, 17.00 Uhr

August 17.–18.

Leitung

Jonas Roth
Kirstin Schürch

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 350.–
mit GA: Fr. 315.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 50.–

Anzahl Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

10. Juni 2024



Kurs 9



Genf – die Schweizer Welt-Stadt

integrierter Kurs

Leitung

Matthias Graber
Vreni Studer

Wo

Vorbereitung

Pfarreizentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Treffpunkt für Reise

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 550.–
mit GA: Fr. 500.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 78.–

Anzahl

Teilnehmende

8

Anmeldeschluss

10. Mai 2024

Genf ist eine Welt-Stadt.

Der Sitz der UNO ist in Genf.

Die UNO ist die wichtigste Organisation von fast allen Ländern der Welt.

Sie bekommen Einblick in den UNO-Sitz.

Sie besuchen das Museum vom Roten Kreuz.

In Genf können Sie auch:

- durch die Altstadt bummeln
- die Kathedrale besuchen
- im Strandbad «Paquis» direkt am See essen
- den berühmten Spring-Brunnen bestaunen
- Schiff fahren

Für wen

Sie lernen und entdecken gerne Neues.

Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung bei der Körperpflege.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen auf Anfrage.

Wann

Vorbereitung

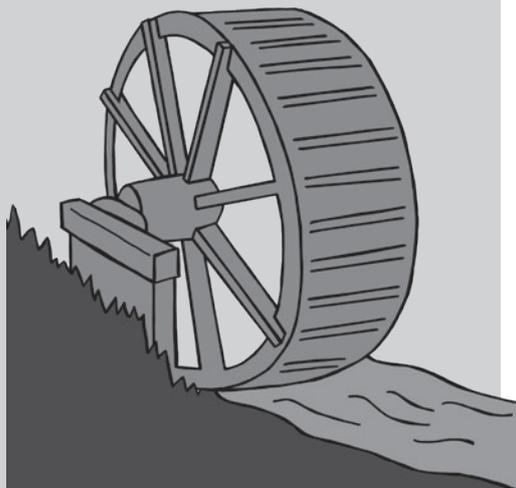
Donnerstag	18.30–20.30 Uhr	1-mal
------------	-----------------	-------

August	15.
--------	-----

Reise

Freitag, 8.30 Uhr bis Sonntag, 16.30 Uhr
--

August	23.–25.
--------	---------



Eine Mühle besichtigen

integrierter Kurs

Sie besuchen eine Mühle.
Die Mühle heisst Flühlen-Mühle.
Sie gehen zu Fuss von Gümmenen aus.
Sie besichtigen das Mühle-Rad.
Dieses hat einen Durchmesser von 6 Metern.
Die Mühle mahlt Korn zu Mehl.
Sie sehen, wie das geht.
Sie formen aus Teig ein Brot.
Wir backen das Brot im Holz-Ofen.
Den Holz-Ofen heizt man mit Feuer.
Sie nehmen Ihr Brot mit nach Hause.
Gemeinsam essen wir
frisch gebackenen Kuchen.

Leitung

Bettina Heiniger

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 99.–
mit GA: Fr. 87.–
(mit Mittagessen)

Zuschlag

Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 14.–

Anzahl Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

5. Juli 2024

Für wen

Sie können 1 Stunde zu Fuss gehen.
Oder Sie kommen selbständig zur Mühle.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
auf Anfrage.

Wann

Samstag	10.00–17.00 Uhr	1-mal
August	24.	



Leitung

Christine Aeschbacher
Johanna Burri

Wo

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Frutigenstrasse 22
3600 Thun

Kosten

Fr. 130.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 19.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

5. Juli 2024

Kurs 11



Jodeln und Trachten-Tanz

integrierter Kurs

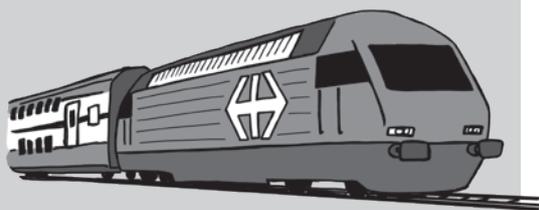
Wir jodeln zusammen.
Sie lernen den Gesangs-Stil Jodeln kennen.
Wir üben ein Lied.
Sie lernen den Trachten-Tanz kennen.
Wir machen zum Abschluss
einen volkstümlichen Nachmittag.
Sie können Freunde und Freundinnen einladen.
Sie jodeln das geübte Lied vor.
Sie tanzen den geübten Trachten-Tanz vor.

Für wen

Sie singen gerne.
Sie tanzen gerne.
Sie mögen gerne Volksmusik.
Sie sind gerne in einer Gruppe.

Wann

Samstag	14.00–17.00 Uhr	4-mal
August	17. 31.	
September	7. 14.	



Rund um den Bahnhof Bern

Der Bahnhof Bern ist eine grosse Baustelle. Möchten Sie wissen, was sich alles verändert hat? Es gibt eine Ausstellung über die Baustelle. Wir besuchen die Ausstellung. Wir besichtigen den Bahnhof Bern. Wir erfahren viel über den Bahnhof Bern und den Umbau:

- Wo sind die neuen Gleise?
- Wie lange baut man am Bahnhof Bern?
- Was müssen wir am Bahnhof beachten?

Leitung

Tamara Utiger

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 85.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 17.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. August 2024

Für wen

Sie interessieren sich für den Bahnhof Bern und den öffentlichen Verkehr.

Wann

Samstag	9.30–16.30 Uhr	1-mal
September	14.	



Leitung

Christine Aeschbacher
Thomas Wagner

Wo

Vorbereitung

Pfarreizentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Treffpunkt für Reise

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 380.–
mit GA: Fr. 340.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 54.–

Anzahl

Teilnehmende

8

Anmeldeschluss

1. September 2024

Kurs 13



Besuch vom Weihnachts- Markt in Montreux

integrierter Kurs

Sie besuchen den Weihnachts-Markt in Montreux.
Es ist der schönste Weihnachts-Markt von Europa.
Sie erleben den Zauber von Weihnachten.

Montreux liegt am Genfersee.

Montreux hat auch eine Altstadt.

Berühmte Personen waren in Montreux:

Zum Beispiel Charlie Chaplin und Freddie Mercury.

Sie können bis zum Schloss Chillon spazieren.

Wir essen gemeinsam auf dem Weihnachts-Markt.

Für wen

Sie können 1–2 Stunden gehen.

Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung
bei der Körperpflege.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
auf Anfrage.

Einzelzimmer auf Anfrage.

Wann

Vorbereitung

Donnerstag	18.00–20.30 Uhr	1-mal
November	28.	

Reise

Samstag, 9.45 Uhr bis Sonntag, 16.00 Uhr	
Dezember	7.–8.



Leitung

Susanne Schenk
Urs Pulfer

Wo

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Frutigenstrasse 22
3600 Thun

Kosten

Fr. 104.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 15.–

Anzahl Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

20. April 2024

Kurs 14



Liebe und so Sachen

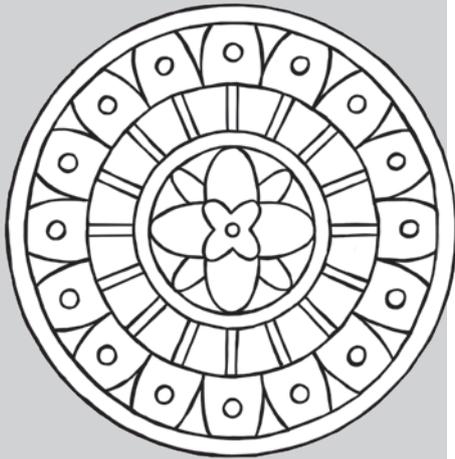
Im Kurs sprechen wir über: sich kennen lernen, Freundschaften schliessen oder sich verlieben. Wir tauschen Wissen über den weiblichen Körper und über den männlichen Körper aus. Wir sprechen über Nähe und Distanz. Wir sprechen über Sexualität und Verhütung. Wir nehmen Ihre Anliegen auf. Wir besprechen Ihre Fragen und suchen zusammen nach Antworten. Wir schauen Teile von einem Liebesfilm. Der Film heisst Liebe und so Sachen. Wir lernen Tina und Kai kennen. Auf www.youtube.com «Liebe und so Sachen» können Sie einen Vorfilm schauen.

Für wen

Sie interessieren sich für Themen rund um den Körper, Lust und die Liebe. Sie möchten zusammen mit anderen über diese Themen reden.

Wann

Samstag	13.00–17.00 Uhr	2-mal
Mai	25.	
Juni	8.	



Leitung

Christine Aeschbacher

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 91.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 18.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

1. Mai 2024

Kurs 15



Mandala-Tag

integrierter Kurs

Wir beschäftigen uns mit Mandalas.
Sie lernen etwas
über die Geschichte vom Mandala.
Wir zeichnen mit verschiedenen Stiften.
Sie machen Ihr eigenes Mandala.
Wir sammeln Sachen in der Natur.
Wir machen daraus ein Mandala.
Wir werken zusammen an Mandalas.
Wir zeigen einander unsere Kunstwerke.
Sie erhalten Postkarten mit Ihrem Mandala
zum Verschicken.
Wir essen gemeinsam,
bei schönem Wetter draussen.

Für wen

Sie zeichnen gerne Mandalas.
Sie möchten mehr über Mandalas wissen.
Sie möchten mit anderen kreativ sein.

Wann

Samstag	10.00–17.00 Uhr	1-mal
Juni	1.	

Kurs 16



Backen im Ofenhaus

Backen im Holzofen ist etwas Besonderes. Auf dem Bauernhof Horbermatt in Oberbalm hat es ein Ofenhaus. Dort muss man zuerst ein Feuer machen. Sie sorgen dafür, dass das Feuer immer brennt. Sie mahlen mit der Handmühle Mehl. Wir machen zum Beispiel einen Zopf. Und Pizza. Und andere Backwaren. Sie können das Gebackene mit nach Hause nehmen. Wir essen zusammen einen kleinen Lunch.

Leitung
Heidi Muralt

Treffpunkt
Bahnhof Köniz
3098 Köniz

Wo
Familie Ramser
Horbermatt 113
3096 Oberbalm

Kosten
Fr. 240.–
mit GA: Fr. 220.–
(mit Mittagessen)

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 36.–

**Anzahl
Teilnehmende**
8

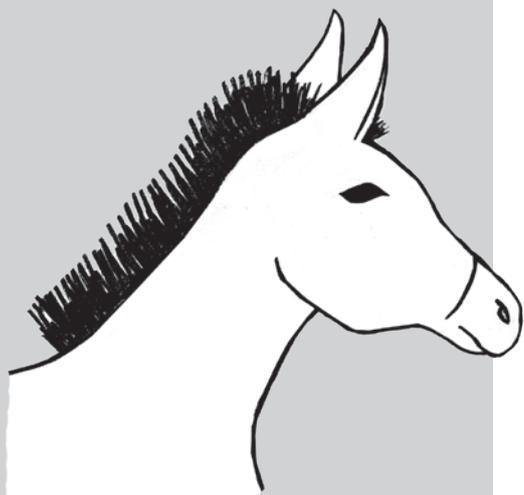
Anmeldeschluss
1. Mai 2024

Für wen
Sie backen gerne.
Sie können eine kleine Treppe
mit 4 bis 5 Stufen steigen.

Hinweis
Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
auf Anfrage.

Wann

Samstag	9.00–14.00 Uhr	4-mal
Juni	15. 22. 29.	
Juli	6.	



Leitung

Christine Aeschbacher

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Wo

Chasseral Outdoor
Familie Krähenbühl
La Chaux d'Abel 96
2333 La Ferrière

Kosten

Fr. 320.–
mit GA: Fr. 285.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 46.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

1. April 2024

Kurs 17



Maultier-Trekking im Jura

integrierter Kurs

Sie lernen das Maultier kennen.
Sie machen das Maultier parat für das Trekking.
Sie führen das Maultier und reiten auf ihm.
Sie erleben die herrliche Jura-Landschaft.
Sie gehen durch weite Weiden.
Sie übernachten im Mehrbett-Zimmer.
Wir essen gemeinsam auf dem Hof.

Für wen

Sie können 2–3 Stunden mit Pausen wandern.
Sie haben gerne Tiere.

Wann

Wochenende

Samstag, 10.30 Uhr bis Sonntag, 17.10 Uhr

Juni 29.–30.



Leitung

Thomas Wagner
Christine Aeschbacher

Treffpunkt

Bahnhof Bern
oder Bahnhof Thun

Wo

Solbadhotel Sigriswil
Sigriswilstrasse 117
3655 Sigriswil

Kosten

Fr. 375.–
mit GA: Fr. 355.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 54.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

1. Mai 2024

Wellness-Wochenende

integrierter Kurs

Wir gehen in ein Wellness-Hotel.

Wir entspannen uns.

Wir baden im Solbad.

Sie lernen etwas über Massage und Meditation.

Sie tanzen auch.

Wir bewegen uns auch in der Natur.

Sie lernen etwas über gesundes Essen.

Sie übernachten im Doppelzimmer.

Für wen

Sie interessieren sich für Wellness.

Sie möchten es sich gut gehen lassen.

Sie möchten mehr über Gesundheit lernen.

Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung
bei der Körperpflege.

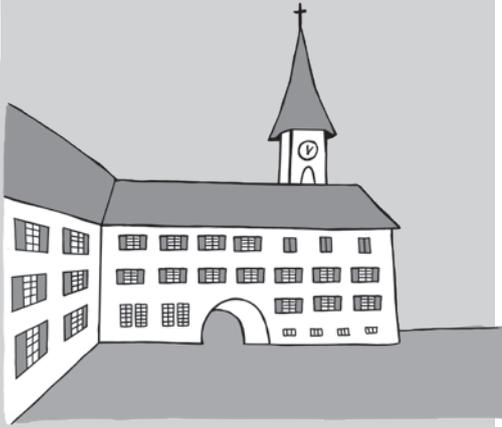
Wann

Wochenende

Samstag, 10.00 Uhr bis Sonntag, 16.15 Uhr

Juli

13.–14.



Kurs 19



Kapuziner-Kloster Solothurn und Einsiedelei

integrierter Kurs

Sie besuchen das Kapuziner-Kloster in Solothurn. Sie erfahren mehr über das Leben im Kloster. Wie lebte man früher im Kloster? Sie besuchen die Apotheke und weitere spannende Räume im Kloster. Sie besuchen die Einsiedelei. Die Einsiedelei ist der heiligen Verena geweiht. Sie wandern durch die bekannte Verena-Schlucht. Wir essen gemeinsam etwas Kleines im Restaurant Einsiedelei.

Leitung

Christine Aeschbacher

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 106.–
mit GA: Fr. 88.–
(mit Mittagessen)

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 15.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

10. Juli 2024

Für wen

Sie interessieren sich für das Leben im Kloster. Sie interessieren sich für die Einsiedelei. Sie können 2 Stunden mit Pausen gehen.

Hinweis

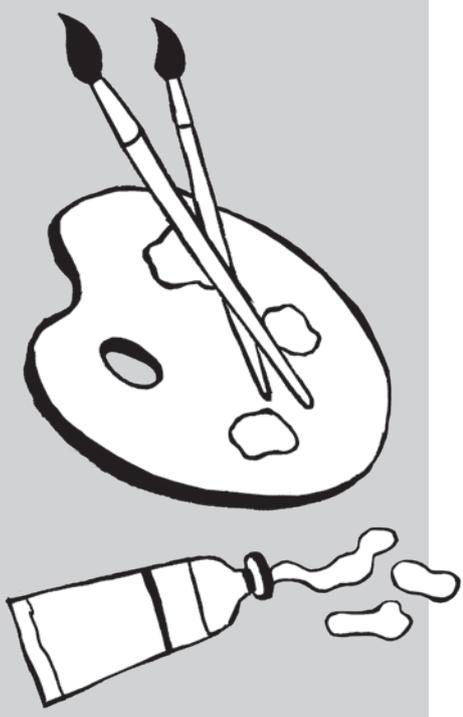
Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen auf Anfrage.

Wann

Samstag	9.45–17.00 Uhr	1-mal
August	24.	



Kurs 20



Kunstvolle Augenblicke erleben

Wir tauchen in die Welt der Farben ein.
Sie lernen einfache Mal-Techniken.
Sie gestalten ein Bild auf der Leinwand.
Sie finden heraus, was Ihnen gefällt.
Sie stärken Ihre Fähigkeiten.
Sie können Ihre eigenen Ideen umsetzen.

Leitung
Isabelle Kunz

Wo
Generatione huus
Schwarzenburg
Bernstrasse 9
3150 Schwarzenburg

Kosten
Fr. 72.–

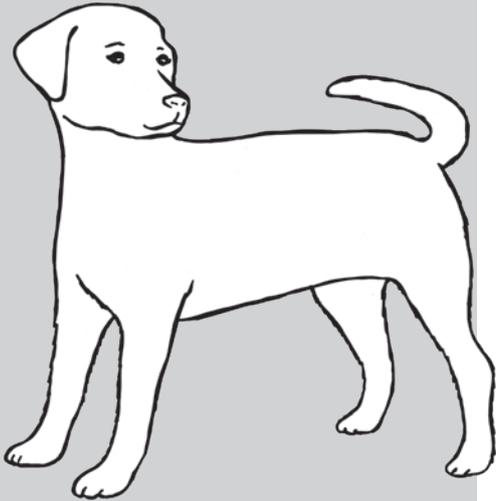
Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 14.–

**Anzahl
Teilnehmende**
6–10

Anmeldeschluss
5. August 2024

Für wen
Sie malen gerne.
Sie probieren gerne Neues aus.

Wann		
Samstag	9.30–12.30 Uhr	1-mal
September	7.	
Samstag	9.30–13.00 Uhr	1-mal
September	21.	



Kurs 21



Hunde

Sie lernen mehr über Hunde:

- wie man sie streichelt
- wie sie geboren werden
- wie man sie trainiert
- was wichtig ist,

wenn man Hunde hält oder trifft.

Sie lernen auch Berufe rund um Hunde kennen, zum Beispiel Hunde-Trainer oder Züchterin.

Wir treffen Hunde

und deren Halter und Halterinnen.

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Kirchgemeinde
Paulus
Freiestrasse 20
3012 Bern

Kosten

Fr. 108.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 22.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

5. August 2024

Für wen

Sie haben gerne Hunde.

Sie möchten mehr über Hunde erfahren.

Wann

Samstag	9.30–12.30 Uhr	3-mal
September	7. 14. 21.	



Kurs 22

Wir machen Radio!

integrierter Kurs

Sie erleben ein Radio-Studio.
 Sie machen gemeinsam mit anderen Radio.
 Sie bestimmen miteinander die Themen und die Musik.
 Sie führen ein Interview.
 Sie können auch ein Hörspiel gestalten.
 Sie stellen gemeinsam eine Radio-Sendung zusammen.
 Unsere Sendung läuft auf Radio RaBe.
 Sie heisst Happy Radio.
 Es gibt davon auch einen Podcast.

Für wen

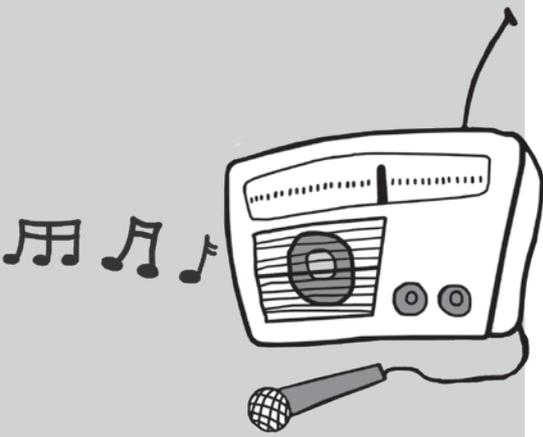
Sie haben Freude am Radio.

Hinweis

Wir führen diesen Kurs in Zusammenarbeit mit der Radioschule klipp+klang durch.
 Toilette bedingt rollstuhlgängig

Wann

Samstag und Sonntag	10.00–16.30 Uhr
September	21. 22.



Leitung

Christof Arnold

Wo

Radio RaBe
 Randweg 21
 3013 Bern

Kosten

Fr. 169.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
 6 Personen: Fr. 28.–

Anzahl

Teilnehmende

7–8

Anmeldeschluss

1. Juli 2024



Kurs 23



Mit Lamas spazieren

Sie lernen das Tier Lama kennen.
 Sie streicheln das Lama.
 Sie begegnen den Lamas im Stall.
 Die Lamas haben keine Angst.
 Sie führen das Lama an der Leine.
 Wir essen draussen Zmittag.

Für wen

Sie haben Freude an Tieren.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
 auf Anfrage.

Leitung

Christine Aeschbacher

Treffpunkt

Bahnhof Bern
 3011 Bern

Kosten

Fr. 120.–
 mit GA: Fr. 100.–
 (mit Mittagessen)

Zuschlag

Kleingruppe bei
 7 Personen: Fr. 17.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

10. September 2024

Wann

Samstag	9.30–17.30 Uhr	1-mal
Oktober	12.	



Kurs 24



Amerika und Englisch für die Ferien

Sie erfahren viel über Amerika.
Wir lernen die Welt vom Film kennen.
Sie erfahren etwas über die grossen Künstler und Künstlerinnen von Amerika.
Sie lernen einfache Sätze auf Englisch.
Wir üben zum Beispiel:

- wie man im Restaurant bestellt
- wie man nach dem Weg fragt

So können Sie in den Ferien ein wenig Englisch sprechen.

Leitung

Charles Wrapner

Wo

Unitobler
Lerchenweg 36
3012 Bern

Kosten

Fr. 108.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 22.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

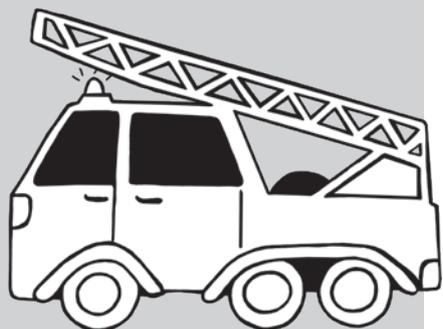
1. April 2024

Für wen

Sie interessieren sich für Amerika.
Sie möchten Englisch für die Ferien lernen.

Wann

Dienstag	18.15–20.15 Uhr	6-mal
Mai	7. 14. 21. 28.	
Juni	4. 11.	



Kurs 25



Berner Feuerwehr besuchen

Sie erfahren viel über die Feuerwehr:

- Wie sieht die Feuerwehr-Kaserne aus?
- Welche Fahrzeuge hat die Feuerwehr?
- Was hat der Feuerwehr-Mann für Aufgaben?
- Gibt es auch Feuerwehr-Frauen?
- Wie viele Menschen arbeiten bei der Feuerwehr in Bern?

Das alles und noch viel mehr erfahren Sie in diesem Kurs.

Für wen

Sie möchten mehr über die Feuerwehr erfahren.

Leitung

Tamara Utiger

Wo

Vor- und Nachbereitung

Pfarreizentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Treffpunkt für Führung

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 77.–
Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 15.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. März 2024

Wann

Vor- und Nachbereitung

Donnerstag	18.30–20.30 Uhr	2-mal
Mai	23. 30.	

Führung bei der Feuerwehr

Samstag	8.30–11.30 Uhr	1-mal
Mai	25.	



Lesen und Schreiben

Sie lösen Rätsel aus Buchstaben und Wörtern.
Sie schreiben Wörter und Sätze.
Sie schreiben Briefe und E-Mails.
Wir lesen Wörter, Sätze oder Geschichten.
Wir sprechen miteinander.
Sie arbeiten mit dem Computer und Tablet.
Wer möchte, kann in Gruppen arbeiten.

Für wen

Sie lesen und schreiben gerne.

Leitung

Lea Köhli

Wo

Unitobler
Lerchenweg 36
3012 Bern

Kosten

Fr. 252.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 50.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. März 2024

Wann

Donnerstag	18.15–20.15 Uhr	14-mal
April	25.	
Mai	2. 16. 23. 30.	
Juni	6. 13. 20. 27.	
August	22. 29.	
September	5. 12. 19.	



Computer, Smartphone und Tablet

integrierter Kurs

Sie lernen und üben:

- klicken mit der Maus
- tippen mit dem Finger
- etwas lesen
- etwas zeichnen
- etwas gestalten

Der Computer hilft uns.

Der Computer kann viel.

Das Smartphone und das Tablet auch.

Sie bestimmen mit,

was Sie machen möchten.

Für wen

Sie können lesen und schreiben.

Für Anfänger und Anfängerinnen

und Fortgeschrittene.

Hinweis

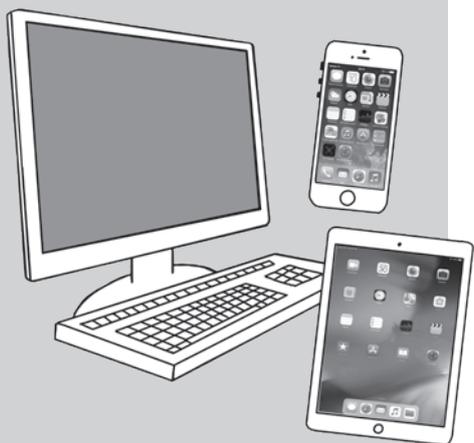
Sie bringen Ihre eigenen Geräte mit.

Nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf,

wenn Sie kein eigenes Gerät mitbringen können.

Wann

Mittwoch	18.00–20.00 Uhr	6-mal
Mai	22. 29.	
Juni	5. 12. 19. 26.	



Leitung

Lukas Buser

Wo

Gymnasium

Kirchenfeld

Kirchenfeldstrasse 25

3005 Bern

Kosten

Fr. 144.–

Zuschlag

Kleingruppe bei

5 Personen: Fr. 29.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

20. April 2024



Einfache Rezepte für zu Hause

Sie üben einfache Rezepte selbstständig zu kochen.
Sie können mitbestimmen, was Sie kochen möchten.
Sie lernen Arbeits-Schritte zu planen.
Sie üben einfache Küchengeräte zu nutzen.
Sie machen ein Kochheft, um die Rezepte zu Hause zu kochen.
Sie geniessen die Gerichte mit der Gruppe.
Sie üben die Küche wieder aufzuräumen.

Leitung

Céline Wick

Wo

Christophorus
Schule Bern
Melchenbühlweg 8
3006 Bern

Kosten

Fr. 204.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 41.–

Anzahl Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

20. März 2024

Für wen

Sie kochen gerne.
Sie möchten zu Hause allein kochen.

Wann

Donnerstag	17.30–20.30 Uhr	6-mal
April	25.	
Mai	2. 16. 30.	
Juni	6. 13.	



Kurs 29



Fitness Tanzen

integrierter Kurs

Sie bewegen sich zu Musik aus der ganzen Welt.

Sie machen etwas für Ihre Fitness.

Sie lernen verschiedene Tanz-Schritte.

Sie trainieren das Gleichgewicht, Kraft und Koordination.

Sie können auch eigene Musik mitbringen.

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Pfarreizentrum

Bruder Klaus

Ostring 1a

3006 Bern

Kosten

Fr. 108.–

Zuschlag

Kleingruppe bei

5 Personen: Fr. 22.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. März 2024

Für wen

Sie tanzen gerne.

Sie hören gerne Musik.

Sie bewegen sich gerne in der Gruppe.

Wann

Montag	19.00–20.30 Uhr	9-mal
April	22. 29.	
Mai	6. 13. 27.	
Juni	3. 10. 17. 24.	



Kurs 30



Tanzen, singen und Musik machen

Sie bewegen sich zur Musik.
Sie lernen einfache Tanz-Schritte.
Wir machen Bewegungs-Spiele.
Und Theater-Spiele.
Wir singen.
Sie machen Musik.
Sie können eigene Instrumente
und Lieder mitbringen.
Sie malen auch.
Wir spielen mit Material.
Am Schluss machen wir einen Tanz-Ball.
Sie zeigen die gelernten Tänze.

Leitung

Cynthia Gonzalez

Wo

passpartout
Sandstrasse 5
3302 Moosseedorf

Kosten

Fr. 135.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 27.–

Anzahl Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

20. März 2024

Für wen

Sie tanzen gerne.
Sie haben gerne Musik.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Hinweis

Toilette nicht rollstuhlgängig

Wann

Mittwoch	15.00–16.30 Uhr	9-mal
April	24.	
Mai	8. 15. 22. 29.	
Juni	5. 12. 19. 26.	



Ich bestimme selbst

Neues Gesetz im Kanton Bern

Seit dem 1. Januar 2024 gilt im Kanton Bern:
Es gibt etwas Neues für Menschen mit Behinderung.

Die Wahl-Möglichkeiten verändern sich.
Sie reden über

- das, was Ihnen wichtig ist im Leben
 - Ihre Träume fürs Wohnen
 - das, was Sie verändern möchten
 - das, was so bleiben soll, wie es ist
 - verschiedene Wohnformen
 - das, was Sie selber bestimmen dürfen
- Sie erfahren

- was sich verändert hat im Kanton Bern
- wie Sie die neuen Möglichkeiten nutzen können

Ein Mitarbeiter vom Kanton kommt in den Kurs.
Sie können ihm Fragen stellen.

Für wen

Sie möchten mehr über die Änderungen erfahren.

Wann

Montag	18.15–20.30 Uhr	4-mal
August	12. 19. 26.	
September	2.	



Leitung

Käthi Rubin

Wo

Unitobler
Lerchenweg 36
3012 Bern

Kosten

Fr. 90.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 18.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

5. Juli 2024



Lamas ganz nah erleben

Lamas sind neugierige Tiere.
Lamas sind gescheite Tiere.
Lamas sind freundliche Tiere.
Lamas haben ein weiches Fell.
Sie lernen verschiedene Lamas kennen.
Sie verbringen den Nachmittag mit ihnen.
Sie gehen mit ihnen spazieren.
Sie können die Leine halten.
Sie können die Lamas streicheln.
Und Sie erfahren viele Sachen über die Lamas.
Sie lernen den Hof Brunnmatt
und die Tiere dort näher kennen.

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Demeter Bauernhof
Brunnmatt
Moosweg 35
3075 Vielbringen b. Worb

Kosten

Fr. 150.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 30.–

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

20. April 2024

Für wen

Sie sind an Lamas interessiert.
Sie möchten mit den Lamas Zeit verbringen.
Sie möchten die Tiere näher kennen lernen.
Der Kurs ist für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Wann

Dienstag	14.15–16.15 Uhr	5-mal
Mai	28.	
Juni	4. 11. 18. 25.	



Das Erlebnis Pferd

Sie lernen das Pferd kennen.
Sie putzen und füttern das Pferd.
Sie reiten und turnen auf dem Pferd.
Sie reiten auch aus
und erleben die Natur.

Für wen

Sie können auf dem Pferd sitzen.
Für Anfänger und Anfängerinnen
und Fortgeschrittene.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
auf Anfrage.

Wann

Donnerstag	15.30–17.30 Uhr	8-mal
April	25.	
Mai	2. 16. 23. 30.	
Juni	6. 13. 20.	



Leitung

Nicole Blaser

Wo

Manège Avoine
Wangentalstrasse 77
3172 Niederwangen

Kosten

Fr. 264.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 53.–

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

25. März 2024



Pasta und Pizza in Lyss

Sie lernen italienische Gerichte kochen.
Sie lernen Pizza backen.
Sie bereiten einen Pizza-Teig zu und belegen ihn mit Ihren Wunsch-Zutaten.
Sie lernen einfache Sossen für Pasta kennen.
Sie entscheiden gemeinsam in der Gruppe, welche Sossen Sie kochen.
Die Rezepte können Sie nach dem Kurs auch zu Hause kochen.
Sie machen ein Kräuter-Salz und ein Pizza-Öl und nehmen diese mit nach Hause.

Für wen

Sie kochen gerne.
Sie möchten einfache Rezepte kennen lernen.

Wann

Donnerstag	18.00–21.15 Uhr	5-mal
April	25.	
Mai	2. 16. 23. 30.	



Leitung

Brigitte Frei

Wo

Schulhaus
Grentschel
Hardernstrasse 4
3250 Lyss

Kosten

Fr. 180.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 36.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

20. März 2024



Küche kunterbunt

Sie kochen Menüs aus nah und fern.
Sie lernen verschiedene Zutaten und fremde Gewürze kennen.
Sie üben, einfache Rezepte zu kochen.
Sie lernen die Arbeitsabläufe in der Küche kennen.
Sie üben, Küchengeräte wie Backofen, Herdplatte oder Mixer zu bedienen.
Sie geniessen die Gerichte gemeinsam mit der Gruppe.

Für wen

Sie kochen gerne.
Sie können lesen oder verstehen Bilder.

Wann

Freitag	17.45–21.15 Uhr	9-mal
August	16. 30.	
September	6. 13.	
Oktober	18. 25.	
November	1. 15. 22.	



Leitung

Evelyne
Köhli-Mühlheim

Wo

Schulhaus
Grentschel
Hardernstrasse 4
3250 Lyss

Kosten

Fr. 342.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 68.–

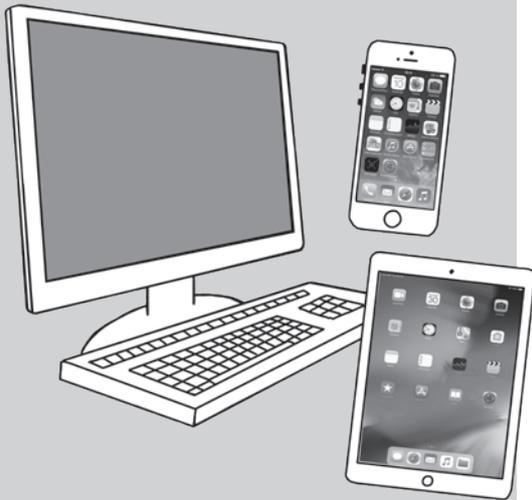
Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

5. Juli 2024



Computer, Tablet oder Smartphone benutzen

integrierter Kurs

Sie lernen Computer, Tablet oder Smartphone benutzen.

Sie können hilfreiche Apps herunterladen und installieren.

Sie lernen Informationen im Internet finden.

Sie schützen sich vor Gefahren im Internet.

Sie speichern Ihre Fotos oder Notizen.

Sie schreiben einen Text oder schicken eine Mail.

Sie bestimmen mit, was Sie machen möchten.

Für wen

Sie benutzen einen Computer, Tablet oder Smartphone.

Hinweis

Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit.

Ihr Gerät hat Zugang zum Internet.

Sie dürfen Apps auf Ihrem Gerät installieren.

Wann

Mittwoch	18.00–20.00 Uhr	6-mal
April	17. 24.	
Mai	1. 8. 15. 22.	

Leitung

Rolf Hotz

Wo

Kursraum *vhs plus*
Mühlebrücke 2
2502 Biel

Kosten

Fr. 144.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 29.–

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

20. März 2024



Kurs 37



Gemeinsam singen und Musik machen

integrierter Kurs

Sie spielen auf Harfe, Trommel, Xylophon, Bassgeige und vielen einfachen Instrumenten. Sie bestimmen selber, was Sie spielen möchten. Sie singen Lieder und spielen dazu den Rhythmus. Sie bewegen sich zu Musik. Sie üben, auf andere zu hören. Sie erleben, von andern gehört zu werden. Gemeinsam Musik-Machen macht Spass!

Leitung

Corinne Jacob

Wo

musiktherapie-biel
Hans-Hugi-Strasse 3
2502 Biel

Kosten

Fr. 60.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 12.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

1. April 2024

Für wen

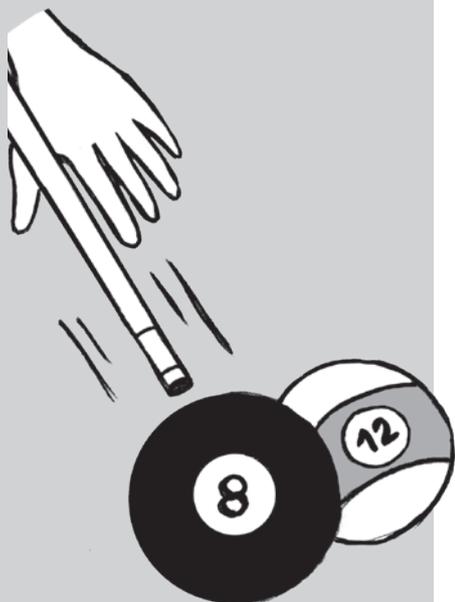
Sie singen gerne
und machen gerne Musik.
Sie probieren gerne neue Instrumente aus.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Hinweis

Toilette bedingt rollstuhlgängig

Wann

Dienstag	17.30–19.00 Uhr	4-mal
Mai	7. 14. 21. 28.	



Kurs 38



Billard

integrierter Kurs

Sie lernen die Regeln und Techniken vom Billard-Spiel kennen. Sie üben, wie Sie Ihr Queue halten müssen. Queue nennt man den Stock beim Billard. Sie lernen auch, wie Sie die Kugel anstossen können. Damit die Kugel dorthin rollt, wohin Sie möchten. Beim gemeinsamen Spiel festigen Sie Ihr Können.

Leitung

Markus Luder
Werner Hurni

Wo

Pool-Inn
Billard Center Biel
Aarbergstrasse 87
2503 Biel

Kosten

Fr. 270.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 39.–

Anzahl

Teilnehmende

8–15

Anmeldeschluss

20. März 2024

Für wen

Sie haben Freude am Billard-Spielen.

Hinweis

Zugang über Treppe!
Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
auf Anfrage.

Wann

Dienstag	17.30–19.30 Uhr	10-mal
April	23. 30.	
Mai	7. 14. 21. 28.	
Juni	4. 11. 18. 25.	



Kurs 39



Backen mit dem Pizza-Ofen

Sie kochen und backen mit dem Pizza-Ofen.
 Sie lernen Pizza-Teig zuzubereiten.
 Sie bereiten die weiteren Zutaten vor
 und können die Pizza nach Wunsch belegen.
 Sie lernen auch Rezepte
 für Flammkuchen kennen.
 Sie erhalten die Rezepte mit Bildern.
 Sie kochen zusammen in der Gruppe
 und essen auch draussen.

Für wen

Sie kochen gerne.
 Sie verbringen gerne einen Abend
 draussen in der Gruppe.

Leitung

Lara Eggler

Wo

Balmweid
 3860 Meiringen

Kosten

Fr. 84.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
 5 Personen: Fr. 17.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

20. Mai 2024

Wann

Freitag	16.15–20.15 Uhr	2-mal
Juni	21.	
Juli	5.	



Rund ums Pferd

Sie verbringen die Zeit bei den Pferden und auf dem Hof.

Sie füttern, pflegen und putzen die Pferde. Sie führen und reiten die Pferde und lernen mit Pferden umzugehen.

Wir erleben die Abende draussen in der Natur zusammen mit den Pferden.

Für wen

Sie mögen Pferde und die Natur.

Hinweis

Sie können der Leitung mitteilen, wenn Sie am Bahnhof Meiringen abgeholt werden möchten.

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen auf Anfrage.

Leitung

Lara Egger

Wo

Balmweid
3860 Meiringen

Kosten

Fr. 268.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 54.–

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

1. März 2024

Wann

Freitag	16.15–18.45 Uhr	5-mal
April	5. 19.	
Mai	3. 17. 31.	

Abschluss-Abend

Freitag	16.15–20.00 Uhr	1-mal
Juni	14.	

Kurs **41**
EINFACH!
LESEN. SCHREIBEN.
 NICHTS. VERGESSEN.
BESSER!


Schnupper-Kurs: Laptop, Handy oder Tablet nützen mir

integrierter Kurs

Sie haben ein Handy oder Tablet.
 Oder Sie benutzen einen Laptop.
 Sie wollen Ihr Gerät noch mehr einsetzen.
 Ihr Gerät soll Sie noch besser unterstützen.
 Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten.
 Sie können uns Ihre Wünsche sagen.
 Wir planen zusammen einen künftigen Kurs.
 Sie gestalten den Kurs mit.

Leitung

Rolf Hotz

Wo

Kirchliches Zentrum
 Zwinglihaus
 Bäreggstrasse 11
 4902 Langenthal

Kosten

keine

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

25. April 2024

Für wen

Sie nutzen ein Handy, Tablet oder Laptop.
 Sie möchten mehr über einen Kurs wissen.

Wann

Mittwoch	17.30–19.30 Uhr	1-mal
Mai	29.	



Erste Hilfe

Sie lernen viel über Erste Hilfe:

- eine Unfall-Stelle sicher machen
- eine Seiten-Lagerung machen
- Hilfe holen und alarmieren
- verschiedene Verbände machen

Sie üben viel.

Sie können auch Themen wünschen.

Leitung

Denise Graf

Wo

Katholisches
Kirchgemeindehaus
Hasenmattstrasse 36
4900 Langenthal

Kosten

Fr. 120.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 24.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. März 2024

Für wen

Sie möchten mehr über Erste Hilfe wissen.
Sie möchten üben.

Wann

Dienstag	18.00–20.00 Uhr	6-mal
April	23. 30.	
Mai	7. 14. 21. 28.	



Kurs 43



Tanz ist Lebensfreude 1

Sie bewegen sich zu Musik.
 Sie tanzen tolle Tänze.
 Sie turnen mit Stäben, Tüchern oder Bällen.
 Das fördert Ihre Beweglichkeit.
 Sie erleben frohe Stunden.

Für wen

Sie bewegen sich gerne zu Musik.
 Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
 mit schweren Beeinträchtigungen.

Leitung

Leonie Früh

Wo

Gesundheitszentrum
 Huttwil
 Spitalstrasse 51
 4950 Huttwil

Kosten

Fr. 160.–

Zuschlag
 Kleingruppe bei
 5 Personen: Fr. 32.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

15. März 2024

Wann

Donnerstag	17.30–19.30 Uhr	10-mal
April	18. 25.	
Mai	2. 16. 23. 30.	
Juni	6. 13. 20. 27.	



Kurs 44



Tanz ist Lebensfreude 2

Sie bewegen sich zu Musik.
Sie tanzen tolle Tänze.
Sie turnen mit Stäben, Tüchern oder Bällen.
Das fördert Ihre Beweglichkeit.
Sie erleben frohe Stunden.

Für wen

Sie bewegen sich gerne zu Musik.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Leitung

Leonie Früh

Wo

Gesundheitszentrum
Huttwil
Spitalstrasse 51
4950 Huttwil

Kosten

Fr. 112.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 22.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

1. Juli 2024

Wann

Donnerstag	17.30–19.30 Uhr	7-mal
August	15. 22. 29.	
September	5. 12. 19. 26.	



Kurs 45



Tanzen und bewegen 1

Sie lernen Tänze aus aller Welt.
Turnen und Spielen hält Sie fit
und beweglich.

Sie bewegen sich zur Musik.

Sie können eigene Musik mitbringen.

Für wen

Sie tanzen und bewegen sich gerne.

Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Klangnau

Dorfstrasse 5b

3550 Langnau i.E.

Kosten

Fr. 132.–

Zuschlag

Kleingruppe bei

5 Personen: Fr. 26.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. März 2024

Wann

Mittwoch	15.05–16.35 Uhr	11-mal
April	24.	
Mai	1. 8. 15. 22. 29.	
Juni	5. 12. 19. 26.	
Juli	3.	



Kurs 46



Tanzen und bewegen 2

Sie lernen Tänze aus aller Welt.
Turnen und Spielen hält Sie fit
und beweglich.
Sie bewegen sich zur Musik.
Sie können eigene Musik mitbringen.

Für wen

Sie tanzen und bewegen sich gerne.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Klangnau
Dorfstrasse 5b
3550 Langnau i.E.

Kosten

Fr. 84.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 17.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

5. Juli 2024

Wann

Mittwoch	15.05–16.35 Uhr	7-mal
August	14. 21. 28.	
September	4. 11. 18. 25.	



Kurs 47



Pferde

Sie lernen mit Pferden umzugehen.
 Sie reiten im Wald.
 Sie reiten auf dem Reitplatz.
 Sie putzen, pflegen
 und füttern die Pferde.
 Sie führen Pferde.
 Sie bestimmen mit,
 was Sie lernen wollen.

Für wen

Sie mögen Pferde.
 Sie sind gerne 2 Stunden draussen.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
 auf Anfrage.

Leitung

Marlis Erhard

Wo

Hof Mungnau
 Mungnauweg 1
 3436 Zollbrück

Kosten

Fr. 396.–

Zuschlag
 Kleingruppe bei
 5 Personen: Fr. 79.–

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

10. April 2024

Wann

Dienstag	9.30–11.30 Uhr	12-mal
Mai	14. 28.	
Juni	4. 11. 18. 25.	
Juli	2.	
August	13. 27.	
September	3. 10. 17.	



Pferde kennen lernen

Sie erfahren viel über Pferde:

- Wie sehen Pferde aus?
- Wo leben Pferde?
- Welche Pferde-Rassen gibt es?
- Was fressen Pferde?
- Und vieles mehr.

Wir besuchen einen Pferde-Stall.

Wir besuchen Pferde und Ponys.

Wir gehen mit ihnen spazieren.

Sie helfen mit, Pferde zu pflegen.

Für wen

Sie interessieren sich für Pferde.

Sie möchten mehr über Pferde wissen.

Sie möchten Zeit mit Pferden verbringen.

Wann

Samstag	14.00–17.00 Uhr	4-mal
April	20. 27.	
Mai	4. 25.	



Leitung

Irene Schönmann

Mirjam

Schneeberger

Wo

Stiftung Alpenruhe

Alpenruhstrasse 32

3792 Saanen

Kosten

Fr. 144.–

Zuschlag

Kleingruppe bei

5 Personen: Fr. 29.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. März 2024



Sachen giessen und Seife herstellen

Sie giessen einfache Formen.
So stellen Sie eine Seifen-Schale her.
Sie können auch etwas anderes machen.
Zum Beispiel kleine Figuren oder Blumen.
Wir verwenden dafür ein Giess-Pulver.
Sie stellen auch eine Seife her.
Sie suchen einen feinen Duft aus.
Und eine Farbe für Ihre Seife.

Leitung

Isabelle Kunz

Wo

Generationehuus
Schwarzenburg
Bernstrasse 9
3150 Schwarzenburg

Kosten

Fr. 78.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 16.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. März 2024

Für wen

Sie probieren gerne Neues aus.
Sie stellen gerne etwas her.

Wann

Mittwoch	18.00–20.00 Uhr	3-mal
April	24.	
Mai	1. 15.	



Kurs 50



Fitness Tanzen

integrierter Kurs

Sie bewegen sich zu Musik aus der ganzen Welt.

Sie machen etwas für Ihre Fitness.

Sie lernen verschiedene Tanz-Schritte.

Sie trainieren das Gleichgewicht, Kraft und Koordination.

Sie können auch eigene Musik mitbringen.

Für wen

Sie tanzen gerne.

Sie hören gerne Musik.

Sie bewegen sich gerne in der Gruppe.

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Schulhaus Hofachern
Oberlandstrasse 89
3700 Spiez

Kosten

Fr. 84.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 17.–

Anzahl

Teilnehmende

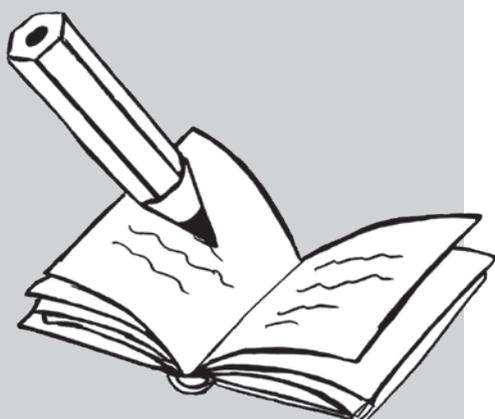
6–10

Anmeldeschluss

20. März 2024

Wann

Dienstag	18.30–20.00 Uhr	7-mal
April	23. 30.	
Mai	7. 14. 21. 28.	
Juni	4.	



Lesen und Schreiben

Sie lesen.
 Sie schreiben.
 Wir spielen mit Buchstaben und Wörtern.
 Sie wählen ein Thema.
 Wir sprechen darüber.

Für wen

Sie lesen, schreiben und erzählen gerne.
 Oder Sie möchten es gerne lernen.

Hinweis

Toilette nicht rollstuhlgängig

Leitung

Rachel Dänzer

Wo

Schulzentrum NOSS
 Schösslistrasse 7
 3700 Spiez

Kosten

Fr. 270.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
 5 Personen: Fr. 54.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. März 2024

Wann

Montag	18.00–20.00 Uhr	15-mal
April	22. 29.	
Mai	6. 27.	
Juni	3. 10. 17. 24.	
Juli	1.	
August	12. 19. 26.	
September	2. 9. 16.	



Zirkus-Kurs und Zirkus-Besuch

Leitung

Clarissa Matter

Wo

Primarschule
Gotthelf
Sustenstrasse 2
3604 Thun

Treffpunkt für Besuch

Bahnhof Thun
3600 Thun

Kosten

Fr. 177.–
mit GA: Fr. 157.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 35.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

1. Juli 2024

Zum Zirkus gehört viel,
zum Beispiel: Jonglieren, Clowns,
Zaubern oder Tanzen.

Im Kurs probieren Sie viel aus.

Wir jonglieren und machen Kunststücke.

Wir klatschen und lachen.

Wir tanzen.

Es macht Spass, Zirkus-Tricks zu lernen.

Wir besuchen zum Abschluss gemeinsam
den Zirkus Monti.

Für wen

Sie haben Freude an Zirkus.

Sie bewegen sich gerne.

Wann

Donnerstag	18.30–20.30 Uhr	4-mal
August	15. 22. 29.	
September	5.	

Besuch im Zirkus

Samstag	13.00–18.00 Uhr	1-mal
Oktober	5.	



Pasta und Pizza in Thun

Sie kochen italienische Gerichte.
Sie bereiten einen Pizza-Teig zu.
Sie belegen den Teig mit Ihren Wunsch-Zutaten.
Sie lernen, wie man Pasta-Teig macht.
Sie machen verschiedene Pasta-Sossen.
Zum Beispiel bereiten Sie ein Pesto
oder eine Tomaten-Sosse zu.
Sie kochen mit frischen Zutaten.
Sie kochen und essen gemeinsam in der Gruppe.
Sie wählen gemeinsam in der Gruppe,
welche Gerichte Sie kochen möchten.
Zum Beispiel einen Risotto.

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Schulhaus Länggasse
Länggasse 16
3600 Thun

Kosten

Fr. 170.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 34.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

20. April 2024

Für wen

Sie kochen gerne
und möchten einfache Rezepte kennen lernen.

Wann

Donnerstag	18.00–21.00 Uhr	5-mal
Mai	23. 30.	
Juni	6. 13. 20.	



Pizza, Pasta, Sand und Meer

Italien ist ein Nachbarland der Schweiz. Italien hat 20 verschiedene Regionen. Das lernen Sie im Kurs kennen:

- wichtige Sätze und Wörter auf italienisch
- Musik aus Italien
- die Regionen Kampanien und Basilikata
- was man isst und trinkt
- spannende Städte und Orte

Sie können auch Regionen auswählen.

Sie erhalten Unterlagen.

Zum Beispiel: Quiz, Texte, Rätsel, Fotos.

Leitung

Marianne Burri

Wo

zu Hause

Kosten

Fr. 72.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 14.–

Anzahl

Teilnehmende

6–9

Anmeldeschluss

30. März 2024

Für wen

Sie haben eine E-Mail-Adresse.

Sie haben einen Computer oder einen Laptop oder ein Tablet oder ein Smartphone.

Hinweis

Sie arbeiten zu Hause, wann Sie möchten.

Sie können die Kursleiterin auch anrufen, ihr eine Mail oder ein WhatsApp schicken.

Sie erhalten die Unterlagen jede Woche vor dem Zoom-Treffen.

Wann

Wer möchte: Treffen über Zoom

Dienstag	19.00–20.15 Uhr	6-mal
April	30.	
Mai	7. 14. 21. 28.	
Juni	4.	

Kursleiterinnen und Kursleiter

Aeschbacher Christine

dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin,
dipl. Bewegungspädagogin, SVEB-Zertifikat

Thun

☎ 079 217 87 16

Allemann Jeanne

dipl. Sozialpädagogin, Wen-Do-Trainerin

Bern

☎ 079 265 03 60

Arnold Christof

Kurs- und Projektleiter Radioschule klipp+klang,
Primarlehrer

Bern

☎ 079 235 66 76

Bänziger Irene

im Vorstand der *vhs plus*

Schwarzenburg

☎ 031 734 21 50

Blaser Nicole

Kindergärtnerin,
Fachfrau pferdegestützte Therapie PT-CH

Niederwangen

☎ 079 322 69 76

Burri Marianne

Heilpädagogin

Burgistein

☎ 079 574 98 04

Burri Johanna

Kursleiterin Jodeln

Wattenwil

☎ 079 762 41 54

Buser Lukas

Sekundarlehrer

Boll

☎ 031 839 32 82

Dänzer Rachel

Schulische Heilpädagogin

Steffisburg

☎ 079 612 24 44

Eggler Lara

Fachangestellte Betreuung
Fachrichtung Behinderung

Fahrni b. Thun
☎ 078 926 41 16

Erhard Marlis

Lehrerin, Reitpädagogin SG-TR

Zollbrück
☎ 034 496 53 88

Frei Brigitte

Schulische Heilpädagogin

Biel
☎ 079 709 20 79

Früh Leonie

Kindertanzpädagogin,
Gruppenleiterin in einer Werkstatt

Auswil
☎ 079 871 79 44

Gonzalez Cynthia

Profi-Tänzerin und Theaterschaffende,
Master of Arts Theater,
Grundausbildung Tanztherapie

Bern
☎ 077 477 01 54

Graber Matthias

Sozialpädagoge, Bachelor Art Education,
SVEB-Zertifikat

Faoug
☎ 026 672 17 00

Graf Denise

Kurs- und technische Leiterin Samariterbund

Bern
☎ 079 546 85 20

Heer Sara

Sonderpädagogin

Solothurn
☎ 031 302 09 05

Kursleiterinnen und Kursleiter

Fortsetzung

Heiniger Bettina

dipl. Sozial- und Bewegungspädagogin,
Trauer- und Sterbebegleiterin

Uettligen
☎ 078 791 88 38

Hotz Rolf

Kursleiter Computeranwendungen

Faoug
☎ 076 721 17 00

Hurni Werner

Instruktor SBV (Schweizerischer Billard Verband)

Jegenstorf
☎ 079 459 77 53

Jacob Corinne

Primarlehrerin, Musiktherapeutin FH,
klassische Sängerin

Biel
☎ 079 790 51 25

Köhli Lea

Primarlehrerin,
Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Liebefeld
☎ 076 318 84 11

Köhli Willi

Maschineningenieur, J+S-Sportleiter

Seedorf
☎ 079 785 23 76

Köhli-Mühlheim Evelyne

Heilpädagogin, SVEB-Zertifikat

Seedorf
☎ 032 392 67 08

Kunz Isabelle

Fachfrau Betreuung,
Agogischer Fachlehrgang Ausdrucksmalen

Riggisberg
☎ 079 286 47 04

Luder Markus Biel
Sozialpädagoge HF  079 612 85 14

Matter Clarissa Interlaken
Bachelor in Bewegungstheater, Tänzerin  078 735 29 20

Muralt Heidi Münsingen
Aktivierungsfachfrau HF,
Mal- und Gestaltungspädagogin  031 791 28 78

Oester Julian Bern
Sozialpädagoge HF i.A.  078 880 72 43

Pulfer Urs Wabern
Sozialpädagoge  031 961 32 94

Roth Jonas Solothurn
Sozialarbeiter  079 366 14 09

Rubin Käthi Heimberg
Primarlehrerin, SVEB-Zertifikat  079 246 40 01

Schenk Susanne Spiegel b. Bern
Sozialpädagogin, Sexualpädagogin und -beraterin  076 506 39 66

Scheurer Vera Schüpfen
Sozialarbeiterin, im Leitungsteam der Heitere Fahne  079 897 16 42

Kursleiterinnen und Kursleiter

Fortsetzung

Schneeberger Mirjam

Landschaftsgärtnerin, Betreuerin Werkstatt

Saanen

☎ 079 123 12 33

Schönmann Irene

Sozialpädagogin HF, Kunstagogin,
Schwimmleiterin PluSport

Gstaad

☎ 079 669 98 80

Schürch Kirstin

Psychologin

Bern

☎ 079 272 23 49

Seiler Stefan

Sekundarlehrer, Master Germanistik
und Psychologie, CAS in Museumsarbeit

Unterseen

☎ 079 662 27 99

Studer Vreni

Primarlehrerin, Turn- und Sportlehrerin

Steffisburg

☎ 033 437 92 26

Utiger Tamara

dipl. Sozialpädagogin HF

Thun

☎ 079 912 04 01

Wagner Thomas

Englisch-Übersetzer

Liebefeld

☎ 077 480 68 49

Wick Céline

Heilpädagogin, SVEB-Zertifikat

Bern

☎ 078 935 32 21

Wrapner Charles

Master in Contemporary Arts Practice,
Kursleiter Spanisch und Englisch

Bern

☎ 077 248 60 08

Unterstützung

Wir danken für die Unterstützung



- Invalidenversicherung über insieme
 - Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Bern
 - Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern
-

Möchten Sie Mitglied werden?

Mit einer Mitgliedschaft unterstützen Sie die **volkshochschule plus**.

Eine Mitgliedschaft kostet:

für Einzelpersonen Fr. 20.–

für Institutionen Fr. 100.–

Sie können sich auf unserer Homepage www.vhsplus.ch als Mitglied anmelden.

Oder rufen Sie uns an!

 031 302 09 05

Leitbild *volkshochschule plus*

Profil

- Alle Menschen haben das Recht, zu lernen und sich zu entwickeln.
- Wir sind eine Volkshochschule für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.
- Wir finanzieren uns über Gelder von Kanton und Bund sowie Beiträgen von Teilnehmenden und Mitgliedern.
- Wir pflegen die Zusammenarbeit mit Volkshochschulen, Bildungsclubs, Wohnheimen, Werkstätten und weiteren Organisationen.

Bildung

- Wir nehmen Rücksicht auf das Lernverhalten unserer Kursteilnehmenden.
- Wir gehen auf ihre vielseitigen Interessen und Bedürfnisse ein.
- Wir bieten Kurse in allen Regionen des Kantons Bern an.
- Einige Kurse sind integriert, sie stehen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung offen.

Entwicklung und Freude

- Unsere Kursteilnehmenden setzen ihre Fähigkeiten ein und haben Spass dabei.
- Sie machen neue Erfahrungen und lernen Neues kennen.
- Sie finden in unseren Kursen Unterstützung für ihren Alltag.
- Sie bestimmen mit, was sie lernen und erleben möchten.

Respekt und Sorgfalt

- Kursteilnehmende und Kursleitende sind uns wichtig.
- Wir begegnen einander mit Achtung und Respekt.
- In unseren Kursen herrscht ein gewaltfreies Klima.
Wir dulden keine Art von Übergriffen.
- Wir setzen unsere finanziellen Mittel sorgfältig ein.

Qualität und Organisation

- Unsere Kursleitenden sind ausgebildete Fachpersonen.
- Wir bieten Weiterbildungen für Kursleiter und Kursleiterinnen an.
- Rückmeldungen nehmen wir ernst.
Sie helfen uns, weiter zu kommen.
- Wir arbeiten nach heutigen Erkenntnissen der Erwachsenenbildung.

Anmeldung

Bitte schicken Sie uns die Anmelde-Karte in einem Couvert.

So sind Ihre persönlichen Angaben besser geschützt.
Wir geben Ihre Angaben nur der Kursleitung weiter.

Haben Sie Fragen dazu?

Dann rufen Sie uns an!

 031 302 09 05

Bitte schicken Sie die Anmelde-Karte an folgende Adresse:

volkshochschule plus

Seilerstrasse 27

3011 Bern



**Wir unterstützen die Bildungsreisen
von volkshochschule plus**

Besuchen Sie uns auf denkanmich.ch

SRF Schweizer Radio
und Fernsehen
Die Solidaritätsstiftung
des SRF



IBAN CH91 0900 0000 4000 1855 4



**Wir kümmern uns nicht nur um perfekten
Offset- und Digitaldruck, sondern
auch um das ganze Drumherum.**

rickliwyss

Die Vollservicedruckerei

Rickli+Wyss AG · Die Vollservicedruckerei
Eymattstrasse 5 · Postfach 316 · 3027 Bern
Telefon 031 997 37 37
info@riwy-di.ch · www.riwy-di.ch

**Druckpartner
von
vhs plus
volkshochschule plus**

Anmelde-Karte

Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Name:	Vorname:
Wohnheim, WG:	Strasse:
PLZ/Ort:	☎ Privat:
☎ Handy:	☎ Geschäft:
E-Mail:	Geburts-Datum:
Für mich ist wichtig im Kurs:	

Rechnungs-Adresse

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ/Ort:

Bitte ankreuzen	Ja	Nein		Ja	Nein
Ich bin IV-berechtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	General-Abonnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin Rollstuhlfahrer/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Halbtax-Abonnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine Mehrfachbehinderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV-Begleitkarte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Epilepsie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Ich habe Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

Anmelde-Karte

Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Name:	Vorname:
Wohnheim, WG:	Strasse:
PLZ/Ort:	☎ Privat:
☎ Handy:	☎ Geschäft:
E-Mail:	Geburts-Datum:
Für mich ist wichtig im Kurs:	

Rechnungs-Adresse

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ/Ort:

Bitte ankreuzen	Ja	Nein		Ja	Nein
Ich bin IV-berechtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	General-Abonnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin Rollstuhlfahrer/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Halbtax-Abonnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine Mehrfachbehinderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV-Begleitkarte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Epilepsie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Ich habe Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

