

pro infirmis

Bildungsclub Solothurn

Kurs-Programm

Herbst und
Winter 2025



Bildungsclub Solothurn

Pro Infirmis

Hohlstrasse 560

Postfach

8048 Zürich

Öffnungs-Zeiten:

Montag bis Donnerstag

8.30 bis 11.30 Uhr, 13.30 bis 16.30 Uhr

Freitag

8.30 bis 11.30 Uhr

Sekretariat:

058 775 25 25

Koordinatorinnen:

Birgit Tognella-Geertsen

Nadine Schrutt

Telefon: 058 775 25 25

E-Mail: [bildungsklub-zh@proinfirmis.ch](mailto:bildungsclub-zh@proinfirmis.ch)

Homepage: www.bildungsclub.ch

IBAN CH51 0023 0230 4666 2601 N

Inhaltsverzeichnis

Montag

Seite

Gehirn-Jogging 7

Hip-Hop und Street-Dance 8

Dienstag

Seite

Bauchtanz / Orientalischer Tanz 9

Mini-Golf 10

Mittwoch

Seite

Kochkurs 11

Malen und Zeichnen für alle 12

Handy-Funktionen besser kennen  13

Schritt für Schritt lernen Sie Englisch 14

Donnerstag

Seite

Essbare Geschenke  15

Spielabend  16

Theater-Kurs 17

Freitag

Seite

Yoga Schnupper-Kurs  18

Siebdruck 19

Falknerei: Treffen Sie einen Habicht 20

Bienen und Honig 21

Samstag

Seite

Geschichten im Schloss	NEU	22
Handeln im Notfall	NEU	23
Die Natur in den 4 Jahreszeiten erleben	NEU	24
Guetzli backen		25
Grittibänz backen		26

Integrative Kurse

Seite

Qi Gong	NEU	27
Rücken-Gymnastik		28
Knäckebrot selber machen		29
Word Grundlagen		30
Computer-Grundlagen		31
Outlook und Internet		32
Grundkurs Handy mit Android		33

Block-Kurse

Seite

Konflikte gut lösen		34
Wir machen unsere eigene Kunst		35
Unterwegs im Wallis mit Bernhardiner Hunden		36

Der Bildungsclub Pro Infirmis Solothurn

Im Bildungsclub können Sie Kurse besuchen.

Sie können Kurse besuchen, wenn Sie 18 Jahre alt sind.
Oder wenn Sie älter als 18 Jahre alt sind.

Die Kurse sind für Erwachsene mit und ohne Behinderung.

Es gibt Kurse, die für Personen im Rollstuhl **nicht** geeignet sind.
Wir benutzen für diese Kurse ein Zeichen:



In den Kursen lernen Sie Neues.

In den Kursen haben Sie viel Spass.

Sie lernen Dinge, die Sie im Alltag brauchen können.
Sie lernen neue Menschen kennen.
Sie können auch lernen, selbstbestimmter zu werden.
Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo.
Alle sollen das Kursprogramm lesen können.
Das Kursprogramm ist in Leichter Sprache geschrieben.



Wollen Sie unser
Kurs-Programm online
anschauen?

Dann scannen Sie diesen
QR-Code.

Was sind separative und integrative Kurse?

Es gibt separative und integrative Kurse.

Separative Kurse sind für Menschen mit Behinderung.
Die meisten Kurse des Bildungsclubs sind separative Kurse.
Es dürfen auch Menschen ohne Behinderung teilnehmen.

Integrative Kurse sind Kurse in der allgemeinen Erwachsenen-Bildung.
Bei einem integrativen Kurs steht das Wort «Integration».
Integrative Kurse sind für Menschen mit und ohne Behinderung.
Bei integrativen Kursen gelten auch die Geschäfts-Bedingungen des Anbieters.

Möchten Sie einen integrativen Kurs besuchen?
Dann ist es gut, wenn Sie schon Kurs-Erfahrung haben.
Zum Beispiel aus einem separativen Kurs.

Sie interessieren sich für einen integrativen Kurs.
Und Sie brauchen Unterstützung.
Zum Beispiel bei der Anmeldung.
Oder beim Kurs-Besuch.
Dann melden Sie sich bitte bei uns.
Wir versuchen gemeinsam eine Lösung zu finden.

Schnuppern im Bildungsclub

Kennen Sie den Bildungsclub von Pro Infirmis?

Interessiert Sie ein Kurs vom Bildungsclub?

Sie können einen Kurs kennen lernen.

Dem sagt man auch: schnuppern.

Sie können auch eine Freundin oder einen Freund mitnehmen in den Kurs.

Interessieren Sie sich für einen Schnupper-Tag?

Welcher Kurs interessiert Sie?

Senden Sie uns eine E-Mail: bildungsclub-zh@proinfirmis.ch

Oder rufen Sie uns an: 058 775 25 25

Das Schnuppern ist **gratis**.

5% Rabatt für Frühbucherinnen und Frühbucher

Wenn Sie bis und mit **9. Juni 2025** einen Kurs buchen,
ist der Kurs 5% günstiger.

Es zählt das Datum vom Post-Stempel.

Oder das Datum der Online-Anmeldung.



Hier
anmelden



Kurs 101 Solothurn



Leitung

Marius Iseli

Ort

Berufsbildungszentrum
Solothurn-Grenchen
Niklaus Konrad-Strasse 5
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Gehirn-Jogging

Möchten Sie Ihr Gehirn trainieren?

Gehirn-Jogging bedeutet:
Training für das Gehirn.

In diesem Kurs wird Ihr Gehirn richtig fit.

Wir machen viele Übungen für unser
Gehirn.

Wir verbessern unsere Konzentration.

Wir können Probleme besser lösen.

Wir können besser mit Stress umgehen.

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr

August 11. 25.

September 08. 22.

Oktober 20.

November 03. 17.

Dezember 01. 15.

Hier
anmelden

Kurs 102 Solothurn



Leitung

Marius Iseli

Ort

Bewegungsraum
Tanz und Bewegung
Zuchwilerstrasse 27
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 185.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Hip-Hop und Street-Dance

Für alle die Freude am Tanzen haben.

Für alle die gerne zu cooler und moderner Musik tanzen.

Sie lernen Tanz-Schritte kennen.

Sie lernen Bewegungen im Becken und Oberkörper kennen.

Sie verbinden die Tanz-Schritte mit Ihren Körper-Bewegungen.

Sie tanzen frei oder in der Gruppe.

Montag, 17.30 bis 18.30 Uhr

August 11. 18. 25.

September 01. 08. 15. 22.

Oktober 20. 27.

November 03. 10. 17. 24.

Dezember 01. 08. 15.

Hier
anmelden



Kurs 103 Solothurn



Leitung

Catherine Rihs

Ort

Bewegungsraum
Tanz und Bewegung
Zuchwilerstrasse 27
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 135.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Bauchtanz/ Orientalischer Tanz

Zusammen schwingen wir die Hüften.

Sie lernen schnelle und langsame
Bewegungen.

Sie lernen Bewegungen mit der Hüfte
zu machen.

Sie lernen Bewegungen im Oberkörper.

Sie lernen die Hüften schütteln.

Sie lernen Schritte mit Bewegungen
miteinander abzustimmen.

Sie tanzen frei oder in Gruppen.

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr

August 19. 26.

September 02.

Oktober 21.

November 11. 18. 25.

Dezember 02. 09. 16.

Hier
anmelden



Kurs 104 Zuchwil



Leitung

Scott Siegrist

Ort

Sportzentrum Zuchwil

Amselweg 59

4528 Zuchwil

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Mini-Golf

Wir spielen den Ball mit möglichst wenigen Schlägen ins Loch.

Das ist gar nicht so einfach!

Haben Sie Lust, gemeinsam zu üben?

Wir sind an der frischen Luft.

Zwischendurch machen wir Pause und plaudern zusammen.

Hinweis

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Dienstag,	17.30 bis 19.00 Uhr
------------------	----------------------------

August	19. 26.
--------	---------

September	02. 09. 16. 23.
-----------	-----------------

Kurs 105 Solothurn



Leitung

Monica Schneider

Ort

Kantonsschule
Solothurn
Herrenweg 18
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 350.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Kochkurs

Sie kochen und backen gerne.

Wir wählen zusammen einfache
Rezepte aus.

Sie lernen verschiedene Zutaten kennen.

Zutaten sind zum Beispiel:
Mehl, Backpulver, Gemüse, Gewürze und
vieles mehr.

Wir kochen und backen zusammen ein
feines Abend-Essen.

Gemeinsam geniessen wir das herrlich
duftende Gericht.

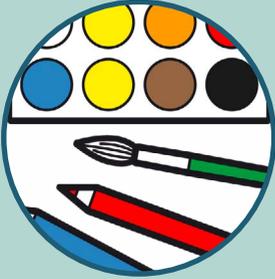
Mittwoch, 18.00 bis 21.00 Uhr

August	13.
September	03. 24.
Oktober	22. 29.
November	19.
Dezember	03. 10.

Hier
anmelden



Kurs 106 Gerlafingen



Leitung

Daniela Savoldelli

Ort

Tagesstätte Gerlafingen
Artmattstr. 25
4563 Gerlafingen

Kosten

Fr. 320.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Malen und Zeichnen für alle

Haben Sie Lust kreativ zu sein?

In diesem Kurs lernen Sie:

- wie Sie einfache Bilder zeichnen
- wie Sie Farben mischen
- und wie Sie Ihre Ideen aufs Papier bringen

Wir probieren gemeinsam verschiedene Techniken aus und nehmen uns viel Zeit zum Üben.

Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung haben – alle sind willkommen!

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr

August 13. 20. 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10. 17.

Kurs 107

Zuhause über Zoom



Leitung

Corinna Konopka

Ort

Zuhause über Zoom

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

1. September 2025

Handy-Funktionen besser kennen

Wollen Sie mehr über Ihr Handy wissen?

Dieser Kurs findet online statt.

Sie können den Kurs von zu Hause aus machen.

In diesem Online-Kurs können Sie Fragen zu den Funktionen stellen.

Wir zeigen Ihnen, was Sie in den Einstellungen alles finden.

Wir üben zusammen Bilder zu machen und Videos zu drehen.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Bilder und Videos sicher abspeichern können.

Sie lernen Ihr Handy besser zu nutzen.

Hinweise

Sie brauchen einen Computer/Laptop mit Kamera und Mikrofon und ein Smartphone.

Sie benötigen eine E-Mail-Adresse.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

Oktober 01. 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03.

Hier
anmelden



Kurs 10 Solothurn



Leitung

Marianne Brunner
Colaci

Ort

Berufsbildungszentrum
Solothurn-Grenchen
Niklaus-Konradstr. 5
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 270.–

Schritt für Schritt lernen Sie Englisch

Schritt für Schritt Englisch lernen.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Englisch hilft im Alltag.

Sie üben viel Englisch sprechen.

Sie verlieren die Scheu auf Englisch zu
sprechen.

Let's do it together!

Wir machen es gemeinsam.

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr

August 13. 20. 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10. 17.

Kurs 108 Solothurn



Leitung

Ulrike Hegg-Miller
Andrea Kehrwand

Ort

Kantonsschule
Solothurn
Herrenweg 18
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 125.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Essbare Geschenke

Haben Sie Freude am Kochen und Backen?

Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie!

Wir kochen und backen feine Sachen zum Mitnehmen.

Oder wir backen zum Beispiel einen Kuchen im Glas.

Das ist ein tolles Geschenk.

Gemeinsam kochen wir ein leichtes Abendessen.

Die Rezepte dürfen Sie nach Hause nehmen.

Hinweis

Bitte teilen Sie uns Ihre Allergien oder Unverträglichkeiten im Anmeldetalon mit.

Donnerstag, 18.00 bis 21.00 Uhr

August 21.

September 04. 18.



Kurs 109 Gerlafingen



Leitung

Ulrike Hegg-Miller
Andrea Kehrward

Ort

Tagesstätte Gerlafingen
Artmattstr. 25
4563 Gerlafingen

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

8. September 2025

Spielabend

Spielen Sie gerne?

Wir lernen verschiedene Brett- und Kartenspiele kennen.

Zum Beispiel «Uno» oder «Mensch Ärgere Dich Nicht».

Sie können alle Spiele ausprobieren.

Sie dürfen Ihr Lieblingsspiel mit in den Kurs nehmen.

Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

Oktober 23.

Kurs 110 Zuchwil



Leitung

Simone Wyss

Ort

Röm.-kath. Pfarramt
Hauptstrasse 32
4528 Zuchwil

Kosten

Fr. 380.–

Anmeldeschluss

21. Juli 2025

Theater-Kurs

Möchten Sie Theater-Luft schnuppern?

Haben Sie Lust, Neues auszuprobieren?

Sie sind willkommen, auch wenn Sie noch nie Theater gespielt haben.

Sie lernen verschiedene Theater-Techniken kennen.

Wir erfinden zusammen ein Theater-Stück.

Zusammen spielen wir das Theater-Stück vor Publikum.

Hinweise

Die Aufführung findet am 22. Januar 2026 statt.

Sie müssen sich selbständig fortbewegen können (Rollstuhl und Rollator sind gut möglich) und sich selbständig aus- und anziehen können.

Donnerstag, 18.30 bis 20.15 Uhr

September 04. 11. 18. 25.

Oktober 23. 30.

November 06. 13. 20. 27.

Dezember 04. 11. 18.

Januar 2026 08. 15. 22. 29.

Hier
anmelden



Kurs 111 Lohn Ammannsegg



Leitung

Svenja Beutler
Corinne Eggimann

Ort

Mandala Yoga Studio
Solithurnstrasse 10
4573 Lohn
Ammannsegg

Kosten

Fr. 95.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Yoga Schnupper-Kurs

Finden Sie Ruhe und Kraft mit Yoga.

Entspannen Sie sich und fühlen Sie sich gut.

Die Übungen machen Sie beweglicher und stärker.

Meditieren und Atmen helfen gegen Stress.

Nehmen Sie sich Zeit für sich.

Tun Sie sich etwas Gutes.

Hinweis



Freitag,	19.00 bis 20.00 Uhr
August	15. 29.
September	05. 19.

Kurs 112 Gerlafingen



Leitung

Ulrike Hegg-Miller
Andrea Kehrward

Ort

Tagesstätte Gerlafingen
Artmattstr. 25
4563 Gerlafingen

Kosten

Fr. 145.–

Anmeldeschluss

22. September 2025

Siebdruck

Wir drucken mit Stempel und Schablonen.

Es hat viele Bilder mit Tieren und Blumen zum Aufdrucken.

Wir zeichnen auch ein eigenes Bild.

Wir stellen eine eigene Siebdruck-Schablone her.

Zum Schluss drucken wir unser Bild auf ein T-Shirt oder eine Tasche.

Hinweis

Bitte geben Sie auf der Anmeldung Ihre T-Shirt Grösse an.

Freitag,	18.00 bis 20.00 Uhr
November	07. 21.
Dezember	05.

Hier
anmelden



Kurs 113 Solothurn



Leitung

Daniel Peier

Ort

Römisch-kath.
Kirchgemeinde
St. Niklaus
St. Niklausstrasse 79
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 35.–

Anmeldeschluss

29. September 2025

Falknerei: Treffen Sie einen Habicht

Falknerei heisst: Arbeiten mit
Greif-Vögeln.

Greif-Vögeln können zum Beispiel helfen
beim Jagen.

In diesem Kurs treffen Sie einen Falkner
und seinen Habicht.

Der Habicht ist ein Greif-Vogel.

Sie lernen viel über das Leben der
Greif-Vögel.

Zum Beispiel:

- Welche Greif-Vögel leben bei uns?
- Wie heissen sie?
- Wo kann man sie beobachten?
- Welche Tiere jagt man bei der
Beiz-Jagd?
- Wie wird man Falkner oder
Falknerin?

Hinweis



Freitag, 13.30 bis 15.30 Uhr
November 14.

Kurs 114 Oensingen



Leitung

Daniel Peier

Ort

Familie Peier
Hofstattweg 10
4702 Oensingen

Kosten

Fr. 35.–

Anmeldeschluss

28. Juli 2025

Bienen und Honig

In diesem Kurs besuchen wir einen Imker.

Ein Imker züchtet Bienen.

Bienen schenken uns Honig.

Bienen bestäuben Pflanzen.

Bienen machen Wachs.

Sie leben als Volk zusammen und haben eine Königin.

Bienen können sich wehren und stechen.

Hinweise

Sind Sie allergisch auf Bienen?

Dann dürfen Sie nicht teilnehmen.



Freitag,	13.00 bis 16.00 Uhr
August	29.

Kurs 115 Solothurn und Umgebung



Leitung

Daniela Savoldelli

Ort

Beim jeweiligen
Schloss

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Geschichten im Schloss

Möchten Sie Kunst und Geschichten entdecken?

Kommen Sie mit uns ins Schloss-Museum!

In diesem Kurs:

- schauen wir uns spannende Ausstellungen in Schlössern an
- sprechen wir über Geschichten in Schlössern
- schreiben wir eine Geschichte über einen Gegenstand im Schloss

Alle sind herzlich willkommen!

Hinweise

Bringen Sie ihr Natel/Handy mit.

Die Eintritte in die Schlösser bezahlen Sie selber.

Sie müssen selbst anreisen.



Samstag,	14.00 bis 16.00 Uhr
August	23. Schloss Waldegg
September	20. Schlösschen Vorderbleichweg Biberist
Oktober	18. Schloss Burgdorf

Kurs 116 Solothurn



sanio

Leitung

Laura Bielsa

Ort

Berufsbildungszentrum
Solothurn-Grenchen
Niklaus Konrad-Strasse 5
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

4. August 2025

Handeln im Notfall

Hier
anmelden



Sie lernen in einem Notfall richtig zu handeln.

Sie bleiben ruhig und Sie organisieren Hilfe.

Wir üben zusammen verschiedene Notfall-Situationen:

- Wie hole ich Hilfe?
- Wie lagere ich eine bewusstlose Person?
- Wie reanimiere ich eine verletzte Person?
- Wie kann ich eine Blutung stillen?

Hinweise

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger.

Alle Teilnehmenden erhalten eine Kurs-Bestätigung.

Die Kurs-Bestätigung zählt nicht für den Auto-Lern-Ausweis.

Für den Auto-Lern-Ausweis müssen Sie einen regulären Nothilfe-Kurs besuchen.

Samstag, 09.00 bis 12.00 Uhr
September 13.

Hier
anmelden



Kurs 117 Grenchen



Leitung

Nadine Hurni

Ort

VEBO Grenchen
Bielstrasse 77
2540 Grenchen

Kosten

Fr. 265.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Die Natur in den 4 Jahreszeiten erleben

Zusammen erleben wir die Natur in den 4 Jahreszeiten: mit allen Düften, Spuren und Geräuschen.

Sie erkunden den Wald bei Sonne, Wind, Schnee und Regen.

Im Sommer sammeln und essen wir Wildpflanzen.
Und machen ein Feuer.

Im Herbst sammeln wir Kastanien, Moos, Eicheln und Bucheckern.
Dann basteln wir etwas Schönes damit.

Im Winter entdecken wir Tierspuren im Schnee.

Im Frühling stellen wir selbst eine Kräutersalbe oder ein Kräuteröl her.

Hinweise

Dieser Kurs findet auch im Freien statt.
Möchten Sie nur an einem Tag teilnehmen?

Rufen Sie uns an.

Samstag,	10.00 bis 16.00 Uhr
-----------------	----------------------------

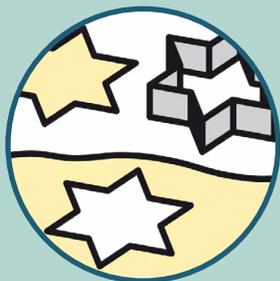
August	23.
--------	-----

Oktober	25.
---------	-----

Februar 2026	21.
--------------	-----

April 2026	25.
------------	-----

Kurs 118 Solothurn



Leitung

Denise Macedonio

Ort

Kantonsschule
Solothurn
Herrenweg 18
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

6. Oktober 2025

Guetzli backen

Wir backen einen ganzen Nachmittag lang feine Guetzli.

Wir backen verschiedene Guetzli aus verschiedenen Teigen.

Wir stechen die Guetzli aus.

Wir legen die Guetzli auf das Back-Blech.

Wir backen die Guetzli.

Wir packen die Guetzli schön ein.

Sie dürfen die Guetzli am Schluss mitnehmen.

Samstag,	14.00 bis 17.00 Uhr
November	22.



Kurs 119 Solothurn



Leitung

Denise Macedonio

Ort

Kantonsschule
Solothurn
Herrenweg 18
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

27. Oktober 2025

Grittibänz backen

In diesem Kurs backen wir gemeinsam einen Grittibänz.

Wir lernen die Zutaten für einen Grittibänz kennen.

Wir formen gemeinsam einen tollen Grittibänz.

Wir dekorieren den Grittibänz.

Dann backen wir den Grittibänz.

Wir belegen gemeinsam eine kalte Platte.

Diese Sachen können wir zum Beispiel auf die kalte Platte tun:

Fleisch, Eier, Gurken, Trauben und Käse.

Wir essen unseren Grittibänz und die Sachen von der kalten Platte.

Samstag, 14.00 bis 17.00 Uhr
Dezember 06.

Hier
anmelden



Kurs 201 Solothurn

INTEGRATION

NEU

Rheumaliga Solothurn
Bewusst bewegt



Leitung/ Veranstalter
Rheumaliga

Ort

11i Gym
Fabrikstrasse 4a
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 21.– pro Mal

Qi Gong

Bei Qi Gong machst du Übungen für die Gesundheit, für deinen Körper.

Du lernst Übungen für deine innere Ruhe.

Du trainierst Kraft und Beweglichkeit.

Du aktivierst deinen ganzen Körper.

Auch Verspannungen lösen sich.

Die langsamen Bewegungen und dein langsames Atmen versorgen deinen Körper mit Sauerstoff.

Du wirst ruhig, entspannt und zufrieden.

Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr

August 11. 18. 25.

September 01. 08. 15. 22.

Oktober 20. 27.

November 03. 10. 17. 24.

Dezember 01. 08. 15.

Hier
anmelden



Kurs 202 Solothurn

INTEGRATION

Rheumaliga Solothurn
Bewusst bewegt



Rücken-Gymnastik

Wir brauchen unsere Rücken jeden Tag.

Der Rücken ist wichtig, wenn wir sitzen, stehen, gehen oder schwere Dinge heben.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Wie Sie richtig heben können
- Wie Sie den Rücken gut trainieren können
- Wie Sie gut sitzen können

Im Kurs trainieren wir auch unseren Rücken.

Wir machen Übungen für die Muskeln.

Wir trainieren das Gleich-Gewicht und die Wahrnehmung.

Leitung/ Veranstalter

Rheumaliga

Ort

Bürgerspital
Physiotherapie
altes Spital/Haus 9
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 20.– pro Mal

Dienstag,	18.00 bis 19.00 Uhr			
August	12.	19.	26.	
September	02.	09.	16.	23.
Oktober	21.	28.		
November	04.	11.	18.	25.
Dezember	02.	09.	16.	

Hier
anmelden

Kurs 203 Solothurn

INTEGRATION



Ort/ Veranstalter

Kapuziner Kloster
Kapuzinerstrasse 18
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 40.–

Knäcke Brot selber machen

Selber Knäcke-Brot backen ist einfach.

Sie lernen wie sie selber zu Hause
Knäcke-Brot backen können.

Sie dürfen das Knäcke-Brot nach Hause
nehmen.

Hinweise

Rufen Sie uns an.

Wir sagen Ihnen das Datum.



Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr

Daten noch nicht bekannt

Kurs 204 Solothurn

INTEGRATION

**volkshochschule
solothurn**

bildung | sprachen | freizeit

Leitung

Markus Grotz

Ort/ Veranstalter

Volkshochschule

Solothurn

Hauptbahnhofstr. 8

4500 Solothurn

Kosten

Preis A: Fr. 350.-

Preis B: Fr. 245.-

Anmeldeschluss

4. August 2025

Word Grundkurs

Word ist sehr nützlich.

Sie können damit Dokumente erstellen.
Zum Beispiel Briefe und Einladungen.

Im Kurs lernen Sie auch:

- Text formatieren, verschieben,
kopieren und suchen
- Designs und Text-Effekte benutzen
- Vorlagen benutzen
- Bilder einfügen und bearbeiten
- Tabellen erstellen
- Kopf- und Fuss-Zeilen einfügen

Sie erhalten nützliche Tipps.

Sie bekommen ein Kurs-Buch und einen
USB-Stick.

Hinweise

Für diesen Kurs benötigen Sie Vorwissen.
Sie müssen Computer Grundlagen
kennen.

Preis A: normaler Preis

Preis B: Preis mit Caritas Kultur-Legi

Dienstag, 18.00 bis 20.30 Uhr

August 25.

September 01. 08. 15.

Kurs 205 Solothurn

INTEGRATION

**volkshochschule
solothurn**

bildung | sprachen | freizeit

Leitung

Markus Grotz

Ort/ Veranstalter

Volkshochschule
Solothurn
Hauptbahnhofstr. 8
4500 Solothurn

Kosten

Preis A: Fr. 350.-
Preis B: Fr. 245.-

Anmeldeschluss

12. August 2025

Computer Grundkurs

Haben Sie noch nie oder nur wenig mit dem Computer gearbeitet?

Möchten Sie die ersten Schritte mit dem Computer machen?

In diesem Kurs lernen Sie das Wichtigste am Computer.

Dieser Kurs ist der ideale Einstieg.

Hinweis

Das Kurs-Buch und ein USB-Stick sind im Kurs-Preis inbegriffen.

Preis A: normaler Preis

Preis B: Preis mit Caritas Kultur-Legi

Hier
anmelden



Dienstag, 18.00 bis 20.30 Uhr

September 02. 09. 16. 23.



Kurs 206 Solothurn

INTEGRATION

**volkshochschule
solothurn**

bildung | sprachen | freizeit

Leitung

Markus Grotz

Ort/ Veranstalter

Volkshochschule
Solothurn
Hauptbahnhofstr. 8
4500 Solothurn

Kosten

Preis A: Fr. 185.-
Preis B: Fr. 129.50

Anmeldeschluss

12. August 2025

Outlook und Internet

Lernen Sie das Internet und das Outlook kennen.

Lernen Sie

- wie Sie im Internet surfen
- wie Sie Informationen aus dem Internet nutzen
- wie Sie Suchmaschinen einsetzen
- wie Sie für sich eine E-Mail-Adresse erstellen
- wie Sie E-Mails nutzen und verwalten

Sie müssen bereits Kenntnisse in Windows haben.

Zum Beispiel vom Kurs «Computer-Grundlagen».

Hinweis

Das Kurs-Buch und ein USB-Stick sind im Kurs-Preis inbegriffen.

Preis A: normaler Preis

Preis B: Preis mit Caritas Kultur-Legi

Dienstag, 15.00 bis 17.30 Uhr

September 02. 09.

Kurs 207 Solothurn

INTEGRATION

**volkshochschule
solothurn**

bildung | sprachen | freizeit

Leitung

Markus Grotz

Ort/ Veranstalter

Volkshochschule
Solothurn
Hauptbahnhofstr. 8
4500 Solothurn

Kosten

Preis A: Fr. 140.-
Preis B: Fr. 98.-

Anmeldeschluss

20. August 2025

Grundkurs Handy mit Android

Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy?

Sie lernen am Handy im Internet nach Informationen suchen.

Sie können mit dem Handy eine E-Mail schreiben.

Sie machen Fotos, telefonieren und schreiben SMS.

Hinweise

Das Kurs-Buch und ein USB-Stick sind im Kurs-Preis inbegriffen.

Es muss ein Handy mit Android Programm sein.

Das sind alle Handys ausser iPhones.

Preis A: normaler Preis

Preis B: Preis mit Caritas Kultur-Legi

Hier
anmelden



Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr
September 10. 17.



Kurs 301 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 280.–

Anmeldeschluss

14. Juli 2025

Streit gut lösen

Haben Sie manchmal mit anderen
Personen Streit?

Gibt es Streit bei der Arbeit
oder zu Hause?

In diesem Kurs lernen Sie:

Gut zuhören

Schwierige Gespräche führen

Ihre Meinung vertreten

Streit gut lösen

Sich beruhigen nach einem Streit

Wir üben viel in der Gruppe.

Montag bis Mittwoch,

10.00 bis 15.00 Uhr

September 08. 09. 10.

Kurs 303 Zürich



Leitung

Karin Deola

Ort

Galerie kunstsichtbar
Zentralstrasse 134
8003 Zürich

Kosten

Fr. 320.–

Anmeldeschluss

2. Juni 2025

Wir machen unsere eigene Kunst

Wir machen einfache Objekte und Skulpturen.

Wir nutzen dafür unterschiedliche Techniken.

Wir gestalten mit Draht, Gips, Zeitungen und Klebeband.

Am Mittwoch gehen wir in ein Kunst-Museum.

Am Freitag machen wir eine Ausstellung. Wir laden alle dazu ein.

Hinweise

Der Ausflug ins Kunstmuseum ist am Mittwoch, 16. Juli.



Dienstag bis Donnerstag, 10.00 bis 16.00 Uhr

Juli 15. 16. 17.

Freitag, 14.00 bis 19.00 Uhr

Juli 18.

Kurs 305 Wallis



Leitung

Claudia Steffes-enn

Ort

Leuk und Martigny

Kosten

Fr. 330.–

Anmeldeschluss

4. August 2025

Unterwegs im Wallis mit Bernhardiner Hunden

Sie besuchen die berühmten
Bernhardiner-Hunde.

Wir übernachten dafür im Städtchen Leuk
im Hotel.

Sie haben ein Einzel-Zimmer.

Sie erkunden Leuk und essen dort oder in
Sierre im Restaurant.

Sie besuchen das Bernhardiner-Museum
in Martigny.

Hinweise

Zuschlag Einzel-Zimmer: Fr. 10.–

Zuschlag kleine Gruppe: Fr. 50.–

Sie können 2 bis 3 Stunden mit Pausen
wandern.

Sie brauchen keine Unterstützung bei der
Körper-Pflege.

Sie zahlen das Billett für den Zug selber.

Sie reisen selbstständig nach Leuk und
zurück von Martigny.



Freitag, 12.30 bis Samstag, 16.00 Uhr

September 26. 27.

Kurse im Bildungsclub Zürich

In Zürich gibt es viele weitere Kurse.

Sie dürfen diese Kurse besuchen.

Sie müssen die Reise selber organisieren.

Und selber bezahlen.

Bitte scannen Sie den QR-Code.
Dann sehen Sie die Kurse in Zürich.



Wichtig zu wissen (Geschäfts-Bedingungen)

Anmelden

Sie müssen sich schriftlich anmelden.

Schicken Sie bitte die Anmelde-Karte per Post.

Sie können sich auch online anmelden: **www.bildungsclub.ch**

Die Anmeldung wird in der Reihen-Folge des Post-Eingangs berücksichtigt.

Das heisst: wer sich zuerst anmeldet, hat einen Platz im Kurs.

Der Kurs findet nur statt, wenn es genügend Anmeldungen hat.

Sie erhalten spätestens 3 Wochen vor Kurs-Beginn die Kursbestätigung mit Informationen.

Unterstützung

Brauchen Sie Unterstützung während des Kurses?

Dann bringen Sie bitte eine Begleitperson mit.

Anmelde-Schluss verpasst?

Rufen Sie uns an, vielleicht hat es noch freie Plätze.

Sie möchten sich wieder abmelden?

Sie müssen eine Abmeldung schriftlich machen.

Abmelden bis zum gedruckten Anmelde-Schluss:
kostenlos.

Abmelden nach dem gedruckten Anmelde-Schluss:
die Hälfte der Kurs-Kosten

Abmelden nach dem gedruckten Kurs-Beginn:
die ganzen Kurs-Kosten.

Sie müssen einen Kurs abbrechen?

Wenn Sie den Kurs aus gesundheitlichen Gründen abbrechen müssen:
Schicken Sie uns ein Arzt-Zeugnis.

Sie bekommen eine Gutschrift für den nächsten Kurs.

Das heisst: Sie müssen für den nächsten Kurs weniger bezahlen.

Wenn Sie den Kurs aus anderen Gründen abbrechen,
erhalten Sie **kein** Geld zurück.

Wenn Sie Kurs-Stunden nicht besuchen, erhalten Sie **kein** Geld zurück.

Integrative Kurse

Bei integrativen Kursen gelten auch die Geschäfts-Bedingungen
des Anbieters.

Wenn Sie sich für einen integrativen Kurs anmelden:
Wir leiten Ihre Anmeldung an diesen Anbieter weiter.

Fahrt an den Kurs

Für die Fahrt sind Sie oder Ihre Bezugs-Person verantwortlich.

Wichtig: beachten Sie die Kurs-Zeiten.

Für den Kurs ist es **nicht** gut, wenn Sie zu früh kommen.

Oder zu spät abgeholt werden.

Bei Fragen oder Problemen helfen wir gerne.

Benützen Sie einen Rollstuhl?

Schreiben Sie dies bitte auf die Anmelde-Karte.

Übernachtung

Wir kontaktieren Sie nach der Anmeldung.

Dann klären wir die Details.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache von Ihnen oder Ihrer Bezugsperson.

Ist der Kurs zu teuer?

Wenn nötig helfen wir Ihnen bei der Finanzierung der Kurs-Kosten.

Rufen Sie die Pro Infirmis Solothurn an: 058 775 10 50.

Sie können nicht den ganzen Kurs auf einmal zahlen?

Dann können Sie den Kurs auch in Raten zahlen.

Das heisst: Sie zahlen den Kurs in Teilen.

Sie können einen Kurs in Raten zahlen, wenn er 300 Franken oder mehr kostet.

Sie können den Kurs in zwei oder drei Raten zahlen.

Sie müssen alles bezahlen, bis der Kurs fertig ist.

Zahlen Sie mit Online-Banking?

Dann können Sie denselben QR-Code mehrmals verwenden.

Zahlen Sie **nicht** mit Online-Banking?

Melden Sie sich bei uns.

Wir schicken Ihnen Einzahlungs-Scheine.

Daten-Schutz

Wir halten uns an die Regeln zum Daten-Schutz.

Unser Merkblatt dazu finden Sie hier:

www.bildungsklub.ch/daten.

Haben Sie Fragen an den Bildungsclub?

Welcher Kurs ist für mich der richtige?

Hat es noch freie Plätze in meinem Wunsch-Kurs?

Gibt es einen Kurs in meiner Nähe?

Oder möchten Sie uns Ihre Meinung sagen?

Hat Ihnen etwas besonders gut gefallen?

Sind Sie mit etwas **nicht** zufrieden?

Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs?

Dann rufen Sie uns an!

Pro Infirmis Bildungsclub Solothurn: 058 775 25 25

Pro Infirmis Solothurn – Unsere Dienstleistungen

Sozialberatung

In der Sozialberatung beraten wir Sie in allen Fragen rund ums Thema Leben mit Behinderung.

Die Sozialberatung ist kostenlos und vertraulich.

Assistenzberatung

Beratung bei der Organisation persönlicher Assistenz

Administrative Unterstützung

Unterstützung bei administrativen Angelegenheiten

Begleitetes Wohnen

Wohnen Sie selbstständig?

Brauchen Sie Unterstützung in Ihrem Alltag?

Wir begleiten und unterstützen Sie zum Beispiel im Haushalt, im Umgang mit Geld oder in der Gestaltung Ihrer Freizeit.

Tagesstätte für körperbehinderte Erwachsene

Beschäftigung für Menschen mit Behinderung

Möchten Sie mehr über Pro Infirmis wissen?

Besuchen Sie uns im Internet: www.proinfirmis.ch

Schreiben Sie uns eine E-Mail: ag.bs.so@proinfirmis.ch

Rufen Sie uns an auf 058 775 10 50

Vielen Dank für die Unterstützung

Der Bildungsclub braucht Unterstützung, um besondere Aufwendungen finanzieren zu können. Zum Beispiel, um kleine Kurs-Gruppen anzubieten, in denen Menschen mit Beeinträchtigung individuell lernen können. Oder für Assistenzen für Menschen mit schwerer Beeinträchtigung.

Wir danken herzlich für diese Unterstützung:

- Bundesamt für Sozialversicherung Bern
- Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich
- Stiftung Denk an mich – Ferien für Behinderte
- Stiftungen, die ungenannt bleiben wollen
- Vielen Dank auch an die anonymen Spenderinnen und Spender



In vielen Schulen und Institutionen darf der Bildungsclub gratis oder für sehr wenig Geld Kurse durchführen.

Wir danken ganz herzlich für diese Grosszügigkeit.



Ihre Spende an den Bildungsclub fliesst direkt in die Weiterbildung.

Pro Infirmis - Bildungsclub - 8048 Zürich

IBAN CH51 0023 0230 4666 2601 N

Anmelde-Schluss:

30. Juni 2025

→ **Bitte beachten Sie die
Geschäfts-Bedingungen!**
Die Kurs-Bestätigung erhalten Sie
spätestens 3 Wochen vor Kurs-Beginn

→ **Weitere Fragen?**
Bildungsclub Pro Infirmis Solothurn
Telefon 058 775 25 25

→ **Anmelde-Schluss verpasst?**
Rufen Sie uns an: Telefon 058 775 25 25
Vielleicht hat es noch freie Plätze!

P.P.

8048 Zürich

Post CH AG

Bildungsclub Solothurn
Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
Postfach
8048 Zürich

www.proinfirmis.ch