

pro infirmis

# Bildungsclub Solothurn

Neues  
Design

Kurs-Programm

Herbst und  
Winter 2026



---

## **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: [bildungsclub-zh@proinfirmis.ch](mailto:bildungsclub-zh@proinfirmis.ch)

Homepage: [www.bildungsclub.ch](http://www.bildungsclub.ch)

---

IBAN CH51 0023 0230 4666 2601 N

---

Fotos: Pro Infirmis

Druck: Brüggl Admedia AG, Romanshorn

## Inhaltsverzeichnis

---

### Montag

---

Seite

Mitbestimmen, Mitdiskutieren  8

Bewerbungen und sicheres Auftreten 9

---

### Dienstag

---

Seite

Bauchtanz/Orientalischer Tanz 19

Mini-Golf 19

---

### Mittwoch

---

Seite

Handy-Funktionen besser kennen  6

Schritt für Schritt lernen Sie Englisch 9

Kochkurs 13

Malen und Zeichnen 14

Hip-Hop und Street-Dance 18

---

### Donnerstag

---

Seite

Ruhe finden–Kraft schöpfen–Gemeinschaft leben  10

Kochkurs typische Schweizer Küche 11

Kochen und Backen 12

Weihnachts-Geschenke mit Siebdruck 16

Theater-Kurs 17

Spielabend 17

---

## Samstag

Seite

Nothelfer-Kurs für den Fahrausweis	NEU	7
Guetzli backen		12
Grittibänz backen		13
Gemeinsam unterwegs in der Natur	NEU	15
Kaffeeklatsch, Austausch und Spass haben		16

## Block-Kurse

Seite

Natur-Woche für Stadtmenschen		21
Streit gut lösen		21

## Integrative Kurse

Seite

Computer-Grundkurs		24
Outlook und Internet		24
Word Grundkurs		25
Grundkurs Handy mit Android		25
Knäckebrötchen selber machen		26
Qi Gong		27
Rücken-Gymnastik		27
Weihnachts-Workshop		28
Beton Workshop		28
Mit dem Nachtwächter unterwegs in Solothurn	NEU	29

# 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.

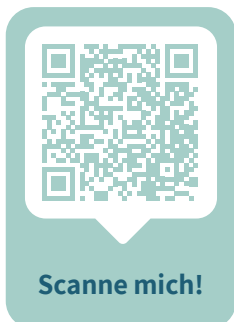
Es gibt Kurse, die für Personen im Rollstuhl **nicht** geeignet sind.  
Wir benutzen für diese Kurse ein Zeichen:



## 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.

---

## 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](mailto: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 **8. Juni 2026** einen Kurs buchen, ist der Kurs 5% günstiger.

Es zählt das Datum vom Post-Stempel.

Oder das Datum der Online-Anmeldung.



# Persönliche Weiterbildung

In diesen Kursen geht es um persönliche Weiterbildung.

Das bedeutet: Sie lernen mehr über sich selbst.

Und Sie lernen neue Dinge für den Alltag.

Sie können Ihre Stärken entdecken.

Sie können Neues ausprobieren.

Und Sie können gemeinsam lernen.



## Zuhause über Zoom



Corinna  
Konopka

### Ort

Zuhause über Zoom

### Kosten

180.–

### Anmeldeschluss

7. September 2026

## 1 – Handy-Funktionen besser kennen

### Hinweise

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

Sie benötigen eine E-Mail-Adresse.

Hier  
anmelden



---

<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

Oktober	21. 28.
---------	---------

November	04. 11. 18. 25.
----------	-----------------

Dezember	02. 09.
----------	---------

---

# Solothurn



## Leitung

Blink Fahrschule

## Ort

Berufsbildungszentrum  
Solothurn-Grenchen  
Niklaus-Konradstr. 5  
4500 Solothurn

## Kosten

Fr. 280.–

## Anmeldeschluss

28. September 2026

## 2 – Nothelfer-Kurs für den Fahrausweis

Der Nothelfer-Kurs ist der erste Schritt zum Lernfahr-Ausweis.

Der Kurs ist Pflicht, wenn Sie Auto-Fahren oder Motorrad-Fahren lernen möchten.

Das bedeutet:

In diesem Kurs lernen Sie Erste Hilfe.

Sie lernen, wie Sie Menschen in einem Notfall helfen können.

Den Kurs müssen Sie vor der Theorieprüfung machen.

Sie lernen zuerst wichtige Grundlagen. Danach üben Sie erste Hilfe.

---

### Hinweis

Bringen Sie einen Laptop und ein Natel mit.

Sie müssen gut lesen können.

Sie müssen alle 3 Kursdaten besuchen.



---

<b>Freitag</b>	<b>18.00 bis 21.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

November	06.
----------	-----

---

<b>Samstag</b>	<b>13.00 bis 16.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

November	07. 14.
----------	---------

---

## Solothurn



### Leitung

Silvia Fröhlicher

### Ort

Pro Infirmis Solothurn  
Poststr. 2  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 175.–

### Anmeldeschluss

21. September 2026

## 3 – Mitbestimmen, Middiskutieren

Gemeinsam diskutieren wir über verschiedene politische Themen.

- Was ist Politik?
- Was heisst Mitbestimmen?
- Wie und wo kann ich mitbestimmen?

Wir gehen gemeinsam zu einer Kantonsrats-Sitzung in Solothurn.

Wir schauen uns eine politische Diskussion an.

Danach sprechen wir mit Politikern und Politikerinnen, die im Rats-Saal geredet haben.

---

### Hinweis

Der Besuch im Kantonsrat Solothurn findet am 4. November statt.

---

<b>Montag</b>	<b>18.30 bis 20.30 Uhr</b>
---------------	----------------------------

November	02. 09.
----------	---------

---

<b>Mittwoch</b>	<b>9.00 bis 11.00 Uhr</b>
-----------------	---------------------------

November	04.
----------	-----

---

Hier  
anmelden



## Solothurn



Alfred  
Nater

### Ort

Berufsbildungszentrum  
Solothurn-Grenchen  
Niklaus-Konradstr. 5  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 170.–

### Anmeldeschluss

29. Juni 2026

## 4 – Bewerbungen und sicheres Auftreten

<b>Montag</b>	<b>18.00 bis 19.30 Uhr</b>
August	10. 24.
September	07. 21.
Oktober	19.

## Solothurn



Marianne  
Brunner  
Colaci

### Ort

Berufsbildungszentrum  
Solothurn-Grenchen  
Niklaus-Konradstr. 5  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 260.–

### Anmeldeschluss

29. Juni 2026

## 5 – Schritt für Schritt lernen Sie Englisch

<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 19.30 Uhr</b>
August	12. 19. 26.
September	02. 09. 16. 23.
Oktober	21. 28.
November	04. 11. 18. 25.
Dezember	02. 09. 16.

Hier  
anmelden



# Oensingen



## Leitung

Nadine Hurni

## Ort

VEBO Oensingen  
Werkhofstrasse 8  
4702 Oensingen

## Kosten

Fr. 190.-

## Anmeldeschluss

29. Juni 2026

# 6 – Ruhe finden – Kraft schöpfen – Gemeinschaft leben

Wir machen einfache Atem-Übungen.

Wir gehen in die Natur.

Wir achten auf unsere Sinne:

- Was wir sehen.
- Was wir hören.
- Was wir fühlen.



Wir machen Entspannungs-Übungen.

Sie lernen, wie Sie ruhiger werden.

Und Sie spüren Ihren Körper besser.

Sie bekommen neue Kraft für den Alltag.

---

## Hinweise

Der Kurs findet draussen statt.

Bei Regen gehen wir in einen Raum in der Nähe.

---

## Donnerstag 18.30 bis 20.30 Uhr

---

August 13.

---

September 17.

---

Oktober 22.

---

November 19.

---

Dezember 10.

---

Januar 2027 21.

---

Februar 2027 18.

---

März 2027 18.

---

## Kochkurse

In diesen Kursen lernen wir gemeinsam kochen und backen.

Die Rezepte sind einfach und gut für den Alltag.

Wir lernen zum Beispiel:

- einfache Gerichte kochen
- Lebensmittel kennen
- sicher mit Messer, Herd und Backofen arbeiten
- in der Küche aufräumen und sauber arbeiten

Am Ende essen wir zusammen das gekochte Essen.

Oder wir bringen feine Dinge nach Hause.

Kochen in der Gruppe macht Spass und schmeckt gut.



## Subingen



Eliane  
Schnee-  
berger

### Ort

Schulzentrum oz13-  
Subingen  
Horriwilstrasse 33  
4553 Subingen

### Kosten

Fr. 350.–

### Anmeldeschluss

7. September 2026

## 7 – Kochkurs typische Schweizer Küche

Hier  
anmelden

<b>Donnerstag</b>	<b>18.00 bis 21.00 Uhr</b>
-------------------	----------------------------

Oktober	22. 29.
---------	---------

November	05. 12. 19. 26.
----------	-----------------

Dezember	03.
----------	-----

## Solothurn



### Ort

Kantonsschule  
Solothurn  
Herrenweg 18  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 240.–

### Anmeldeschluss

29. Juni 2026

## 8 – Kochen und Backen

### Hinweise

Sind Sie allergisch oder vertragen etwas nicht gut? Teilen Sie uns das mit.

Hier  
anmelden



### Leitung

Ulrike Hegg-Miller & Andrea Kehrward

---

<b>Donnerstag</b>	<b>18.00 bis 21.00 Uhr</b>
-------------------	----------------------------

---

August	20.
--------	-----

---

September	03.
-----------	-----

---

Oktober	22.
---------	-----

---

November	05. 19.
----------	---------

---

## Solothurn



Denise  
Macedonio

### Ort

Kantonsschule  
Solothurn  
Herrenweg 18  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 60.–

### Anmeldeschluss

12. Oktober 2026

## 9 – Guetzli backen

Hier  
anmelden



---

<b>Samstag</b>	<b>14.00 bis 17.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

November	21.
----------	-----

---

## Solothurn



Denise  
Macedonio

### Ort

Kantonsschule  
Solothurn  
Herrenweg 18  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 60.–

### Anmeldeschluss

26. Oktober 2026

## 10 – Grittibänz backen



<b>Samstag</b>	<b>14.00 bis 17.00 Uhr</b>
Dezember	05.

## Solothurn



Monica  
Schneider

### Ort

Kantonsschule  
Solothurn  
Herrenweg 18  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 340.–

### Anmeldeschluss

29. Juni 2026

## 11 – Kochkurs



<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 21.00 Uhr</b>
August	12.
September	02. 16.
Oktober	21.
November	25.
Dezember	02. 16.

# Kultur und Kreativ



In diesen Kursen geht es um Musik, Theater und Kultur. Die Teilnehmenden können selbst kreativ werden. Wir malen, basteln, musizieren oder spielen Theater. Alle können mitmachen, egal wie viel Erfahrung Sie haben.

Die Kurse fördern:

- Kreativität
- Selbsta Ausdruck
- Freude an Kunst und Kultur
- Gemeinschaft und Austausch

Sie lernen Neues, entdecken Ihre Stärken und haben Spass.

## Gerlafingen



Daniela Savoldelli

### Ort

Tagesstätte Gerlafingen  
Armtattstr. 25  
4563 Gerlafingen

### Kosten

Fr. 290.-

### Anmeldeschluss

29. Juni 2026

## 12 – Malen und Zeichnen



<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 19.30 Uhr</b>		
August	12.	19.	26.
September	02.	16.	23.
Oktober	21.	28.	
November	04.	11.	18. 25.
Dezember	02.	09.	16.

## Oensingen



### Leitung

Nadine Hurni

### Ort

VEBO Oensingen  
Werkhofstrasse 8  
4702 Oensingen

### Kosten

Fr. 140.–

### Anmeldeschluss

20. Juli 2026

## 13 – Gemeinsam unterwegs in der Natur

Wir gehen einen Tag in den Wald.

Wir laufen auf guten, einfachen Wegen.

Im Wald erleben wir die Natur.

Wir sprechen miteinander.

Am Mittag machen wir ein Feuer.

Wir grillieren und essen zusammen.

---

### Hinweise

Im Kurspreis ist eine Suppe inbegriffen.

Fahren Sie einen Rollstuhl?

Dann brauchen Sie eine Begleitperson.

Möchten Sie nur an einem Tag teilnehmen?

Rufen Sie uns an.

---

<b>Samstag</b>	<b>10.00 bis 14.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

August	29.
--------	-----

September	26.
-----------	-----

Oktober	17.
---------	-----

---

Hier  
anmelden



## Solothurn



Denise  
Macedonio

### Ort

Kultur-Bistro  
Volkshochschule SO  
Hauptbahnhofstr. 8  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 80.–

### Anmeldeschluss

14. September 2026

## 14 – Kaffeeklatsch, Austausch und Spass haben

---

<b>Samstag</b>	<b>09.00 bis 11.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

---

Oktober	24.
---------	-----

---

November	07.
----------	-----

---

Dezember	19.
----------	-----

---

## Gerlafingen



### Ort

Tagesstätte  
Gerlafingen  
Armtattstr. 25  
4563 Gerlafingen

### Kosten

Fr. 55.–

### Anmeldeschluss

19. Oktober 2026

## 15 – Weihnachts- Geschenke mit Siebdruck

Hier  
anmelden



### Leitung

Ulrike Hegg-Miller & Andrea Kehrward

---

<b>Donnerstag</b>	<b>18.00 bis 21.00 Uhr</b>
-------------------	----------------------------

---

Dezember	03.
----------	-----

---

Hier  
anmelden



## Zuchwil



Simone  
Wyss

### Ort

Röm.-kath. Pfarramt  
Hauptstrasse 32  
4528 Zuchwil

### Kosten

Fr. 620.–

### Anmeldeschluss

20. Juli 2026

## 16 – Theater-Kurs

### Donnerstag 18.30 bis 20.15 Uhr

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10. 17.

Januar 2027 07. 14. 21. 28.

Februar 2027 18. 25.

März 2027 04. 11. 18. 25.

April 2027 22. 29.

Mai 2027 13. 14. 20.

## Gerlafingen



### Ort

Tagesstätte  
Gerlafingen  
Armtattstr. 25  
4563 Gerlafingen

### Kosten

Fr. 30.–

### Anmeldeschluss

28. September 2026

## 17 – Spielabend

Hier  
anmelden



### Leitung

Ulrike Hegg-Miller & Andrea Kehrwand

### Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr

November 12.

# Bewegungskurse

In diesen Kursen geht es um Bewegung, Tanz und Sport.

Bewegung und Sport ist gut für den Körper.

Bewegung macht Spass.

Wir bewegen uns zur Musik.

Wir bewegen Arme, Hände und Beine, üben Koordination und Gleichgewicht.

Sie lernen sich zur Musik zu bewegen und lernen einfache Tanz-Schritte.



## Solothurn



Marius  
Iseli

### Ort

Bewegungsraum –  
Tanz und Bewegung  
Zuchwilerstrasse 27  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 185.–

### Anmeldeschluss

29. Juni 2026

## 18 – Hip-Hop und Street-Dance



### Mittwoch 18.00 bis 18.55 Uhr

August 12. 19. 26.

September 09. 16. 23.

Oktober 21. 28.

November 04. 11. 18. 25.

Dezember 02. 09. 16.

Hier  
anmelden



## Solothurn



Catherine  
Rihs

### Ort

Bewegungsraum –  
Tanz und Bewegung  
Zuchwilerstrasse 27  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 180.–

### Anmeldeschluss

29. Juni 2026

## 19 – Bauchtanz/ Orientalischer Tanz

### Hinweise

Sie müssen sich selbständig fortbewegen können.

Rollstuhl und Rollator sind gut möglich.

Sie können sich selbständig aus- und anziehen.

<b>Dienstag</b>	<b>19.15 bis 20.15 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

August	11. 25.
--------	---------

September	01. 08. 15.
-----------	-------------

Oktober	20.
---------	-----

November	10. 17. 24.
----------	-------------

Dezember	01. 08. 15.
----------	-------------

## Zuchwil



Scott  
Siegrist

### Ort

Sportzentrum Zuchwil  
Amselweg 59  
4528 Zuchwil

### Kosten

Fr. 230.–

### Anmeldeschluss

29. Juni 2026

## 20 – Mini-Golf

Hier  
anmelden



<b>Dienstag</b>	<b>17.30 bis 19.00 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

August	18. 25.
--------	---------

September	01. 08. 15. 22.
-----------	-----------------

Oktober	20. 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.



## Zürich



Claudia  
Steffes-  
Enn

### Ort

Rote Fabrik  
Seestrasse 395  
8038 Zürich

### Kosten

Fr. 420.–

### Anmeldeschluss

24. August 2026

## 301 – Natur-Woche für Stadtmenschen



**Montag bis Freitag**  
**10.00 bis 16.00 Uhr**

Oktober      05. 06. 07. 08. 09.

## Zürich



Salomé  
Jost

### Ort

Pro Infirmis Zürich  
Hohlstrasse 560  
8048 Zürich

### Kosten

Fr. 280.–

### Anmeldeschluss

7. September 2026

## 304 – Streit gut lösen



**Mittwoch bis Freitag**  
**10.00 bis 16.00 Uhr**

Oktober      21. 22. 23.



## Ab hier finden Sie integrative Kurse

**Integrative Kurse** sind Kurse in der allgemeinen Erwachsenen-Bildung. Die integrativen Kurse haben einen rosa Balken auf der Seite.

Integrative Kurse sind für Menschen mit und ohne Behinderung.

Bei integrativen Kursen gelten Regeln. Diese Regeln heissen Geschäfts-Bedingungen.

Jeder Anbieter hat eigene Geschäfts-Bedingungen.

Möchten Sie einen integrativen Kurs besuchen?

Dann ist es gut, wenn Sie schon Kurs-Erfahrung haben.

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.

Hier  
anmelden



## Solothurn



### Ort

Volkshochschule  
Solothurn  
Hauptbahnhofstr. 8  
4500 Solothurn

### Kosten

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

### Anmeldeschluss

10. August 2026

## 201 – Computer Grundkurs

### Hinweise

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

Preis A: normaler Preis

Preis B: Preis mit Caritas Kultur-Legi

### Leitung

Markus Grotz

---

<b>Dienstag</b>	<b>18.00 bis 20.30 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

---

September	08. 15. 22. 29.
-----------	-----------------

---

## Solothurn



### Ort

Volkshochschule  
Solothurn  
Hauptbahnhofstr. 8  
4500 Solothurn

### Kosten

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

### Anmeldeschluss

10. August 2026

## 202 – Outlook und Internet

### Hinweise

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

Preis A: normaler Preis

Preis B: Preis mit Caritas Kultur-Legi

### Leitung

Markus Grotz

---

<b>Dienstag</b>	<b>15.00 bis 17.30 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

---

September	08. 15.
-----------	---------

---

Hier  
anmelden



Hier  
anmelden



## Solothurn

volkshochschule  
solothurn

bildung | sprachen | freizeit

### Ort

Volkshochschule  
Solothurn  
Hauptbahnhofstr. 8  
4500 Solothurn

### Kosten

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

### Anmeldeschluss

20. Juli 2026

## 203 – Word Grundkurs

### Hinweise

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

Preis A: normaler Preis

Preis B: Preis mit Kultur-Legi

### Leitung

Markus Grotz

Montag	18.00 bis 20.30 Uhr
--------	---------------------

August	17. 24. 31.
--------	-------------

September	07.
-----------	-----

## Solothurn

volkshochschule  
solothurn

bildung | sprachen | freizeit

### Ort

Volkshochschule  
Solothurn  
Hauptbahnhofstr. 8  
4500 Solothurn

### Kosten

Preis A: Fr. 175.–  
Preis B: Fr. 122.50

### Anmeldeschluss

17. August 2026

## 204 – Grundkurs Handy mit Android

### Hinweise

Inklusive Kurs-Buch und USB-Stick.  
Sie brauchen ein Handy mit Android  
Programm.

Das sind alle Handys ausser iPhones.

Preis A: normaler Preis

Preis B: Preis mit Kultur-Legi

### Leitung

Markus Grotz

Mittwoch	15.00 bis 17.30 Uhr
----------	---------------------

September	16. 23.
-----------	---------

Hier  
anmelden



# Solothurn



## Ort/Leitung

Kapuziner Kloster  
Kapuzinerstrasse 18  
4500 Solothurn

## Kosten

Fr. 45.- pro Kurs

## Anmeldeschluss

4 Wochen vorher

# 205A-C Knäckebrot selber machen

## Hinweis



Dienstag	18.30 bis 20.00 Uhr		
Kurs A	August	25.	<a href="#">Anmeldung</a>
Kurs B	September	22.	<a href="#">Anmeldung</a>
Kurs C	Oktober	20.	<a href="#">Anmeldung</a>
Kurs D	November	24.	<a href="#">Anmeldung</a>



Hier  
anmelden



## Solothurn

Rheumaliga Solothurn  
Bewusst bewegt



### Leitung

Rheumaliga

### Ort

11i Gym

Fabrikstrasse 4a

4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 22.– pro Mal

## 206 – Qi Gong

<b>Montag</b>	<b>10.15 bis 11.15 Uhr</b>
August	10. 17. 24. 31.
September	07. 14. 21.
Oktober	19. 26.
November	02. 09. 16. 23. 30.
Dezember	07. 14.

## Solothurn

Rheumaliga Solothurn  
Bewusst bewegt



### Leitung

Rheumaliga

### Ort

Bürgerspital

Physiotherapie

altes Spital/Haus 9

4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 22.– pro Mal

## 207 – Rücken-Gymnastik

<b>Dienstag</b>	<b>18.00 bis 19.00 Uhr</b>
August	11. 18. 25.
September	01. 08. 15. 22.
Oktober	20. 27.
November	03. 10. 17. 24.
Dezember	01. 08. 15.

Hier  
anmelden



Hier  
anmelden



## Solothurn



### Ort

Kreativwerkstatt  
Weissensteinstr. 81  
4503 Solothurn

### Kosten

Fr. 100.–

### Anmeldeschluss

5. Oktober 2026

## 208 – Weihnachts- Workshop

### Hinweise

Bitte tragen Sie Kleider, die schmutzig  
werden dürfen.

Wir drucken mit Textil-Farbe.

### Leitung

Gabriella Affolter

---

<b>Montag</b>	<b>18.00 bis 21.00 Uhr</b>
---------------	----------------------------

---

November	16.
----------	-----

---

## Solothurn



### Ort

Kreativwerkstatt  
Weissensteinstr. 81  
4503 Solothurn

### Kosten

Fr. 100.–

### Anmeldeschluss

14. September 2026

## 209 – Beton Workshop

### Hinweis

Das Kursmaterial ist im Preis inbegriffen.

### Leitung

Gabriella Affolter

---

<b>Montag</b>	<b>18.00 bis 21.00 Uhr</b>
---------------	----------------------------

---

Oktober	26.
---------	-----

---

Hier  
anmelden



## Solothurn

**NEU**

## 210 – Mit dem Nachtwächter unterwegs in Solothurn

Begleiten Sie den Nachtwächter auf seinem Rundgang.

Er zeigt Ihnen die Stadt in der Nacht – so wie sie früher war.

Die Nacht war früher dunkel und manchmal auch gefährlich.

Der Nachtwächter erzählt spannende Geschichten.

Wir entdecken etwas Neues und Lustiges. Unterwegs machen wir eine Pause zum Aufwärmen.

Es wird eine spannende und lustige Reise in die Vergangenheit.

### Leitung

Marie-Christine Egger

### Treffpunkt

Baseltor Aussenseite

### Kosten

Fr. 20.–

### Anmeldeschluss

26. Oktober 2026

---

### Hinweis

Sie müssen gut Treppen steigen können.

---

<b>Sonntag</b>	<b>17.00 bis 19.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

November	22.
----------	-----

---

---

## Wichtig zu wissen (Geschäfts-Bedingungen)

### Anmelden

Sie müssen sich anmelden.

Schicken Sie bitte die Anmelde-Karte per Post.

Sie können sich auch online anmelden: [www.bildungsclub.ch](http://www.bildungsclub.ch)



Sie dürfen sich auch am Telefon anmelden: 058 775 25 25

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.

### **Kurs-Abbruch wegen Krankheit oder Unfall**

Fehlen Sie länger als 4 Wochen wegen Krankheit oder Unfall?

Schicken Sie uns bitte ein Arzt-Zeugnis.

Dann bekommen Sie eine Gutschrift für den nächsten Kurs.

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

Die Gutschrift ist ein Jahr gültig.

Gibt es einen anderen Grund für den Kurs-Abbruch?

Dann erhalten Sie **kein** Geld zurück.

### **Integrative Kurse**

Bei integrativen Kursen gelten 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.

Bei Fragen oder Problemen helfen wir gerne.

Benützen Sie einen Rollstuhl?

Schreiben Sie dies bitte auf die Anmelde-Karte.

## **Versicherung**

Die Versicherung ist Sache von Ihnen oder Ihrer Bezugsperson.

## **Kurs-Ausfall**

Manchmal muss Pro Infirmis einzelne Kurs-Tage absagen.

Dann erhalten Sie eine Gutschrift.

Manche Kurse haben mehr als 10 Kurs-Tage.

Dann erhalten Sie eine Gutschrift ab dem zweiten Ausfall.

## **Verschiebungen**

Manchmal muss Pro Infirmis einzelne Kurs-Tage verschieben.

Pro Infirmis informiert Sie dann über die neuen Kurs-Tage.

## **Ist der Kurs und/oder Transport zu teuer?**

Wenn nötig helfen wir Ihnen bei der Finanzierung.

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](http://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?

Findet mein Wunsch-Kurs statt?

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

## Suchen Sie noch ein Geschenk?

Neu bieten wir Gutscheine für den Bildungsclub an!



---

# 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

## **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.

## **Möchten Sie mehr über Pro Infirmis wissen?**

Besuchen Sie uns im Internet: [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

Schreiben Sie uns eine E-Mail: [ag.bs.so@proinfirmis.ch](mailto:ag.bs.so@proinfirmis.ch)

Rufen Sie uns an: 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



Spende BILDUNGSKLUB



---

→ **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

Wir sagen Ihnen:

- Findet der Kurs statt?
- 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](http://www.proinfirmis.ch)