

pro infirmis

# Bildungsclub Solothurn

Kurs-Programm

Frühling und  
Sommer 2026



---

## **Bildungsclub Solothurn**

Pro Infirmis

Hohlstrasse 560, 8048 Zürich

Postadresse: 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

---

## Inhaltsverzeichnis

---

### Montag

---

Seite

Crêpes 7

---

Hip-Hop und Street-Dance 8

---

### Dienstag

---

Seite

Mini-Golf 9

---

Bauchtanz / Orientalischer Tanz 10

---

### Mittwoch

---

Seite

Bewerbungen und sicheres Auftreten  11

---

¡Hola! Lernen Sie Spanisch  12

---

Handeln im Notfall 13

---

Malen und Zeichnen 14

---

Siebdruck-Kissen 15

---

Handy-Funktionen besser kennen  16

---

Schritt für Schritt lernen Sie Englisch 17

---

Kochkurs 18

---

## Donnerstag

## Seite

Herzenssache – über Liebe und Beziehung	<b>NEU</b>	19
Mein Körper und die Sexualität	<b>NEU</b>	20
Kochkurs typische Schweizer Küche	<b>NEU</b>	21
Backen mit Hefeteig	<b>NEU</b>	22
Kräuterduft		23
Kochen und Backen		25
Spielabend		26
Theater-Kurs		27

## Freitag

## Seite

Crêpes		7
--------	--	---

## Samstag

## Seite

Facebook, Insta, TikTok verstehen	<b>NEU</b>	28
Kaffeeklatsch, Austausch und Spass haben	<b>NEU</b>	29
Die Natur in den 4 Jahreszeiten erleben		30

## Block-Kurse

Seite

Natur-Woche für Stadtmenschen	NEU	32
Wir machen unsere eigene Kunst		33
Kochwoche		34
Streit gut lösen		35

## Integrative Kurse

Seite

Solothurn im Mittelalter	NEU	37
Freies Malen und Experimentieren	NEU	38
Qi Gong		39
Rücken-Gymnastik		40
Knäckebrot selber machen		41
Computer-Grundkurs		42
Outlook und Internet		43
Word Grundlagen		44
Grundkurs Handy mit Android		45
Wichtig zu wissen (Geschäfts-Bedingungen)		46
Haben Sie Fragen an den Bildungsclub?		50
Dienstleistungen Pro Infirmis Solothurn		51
Vielen Dank für die Unterstützung		52

# 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**.

### **Achtung:**

Manchmal ist ein Kurs schon voll.

Dann suchen wir einen anderen Kurs für Sie.

Passt Ihnen das Datum nicht?

Dann suchen wir ein anderes Datum.

---

## 5% Rabatt für Frühbucherinnen und Frühbucher

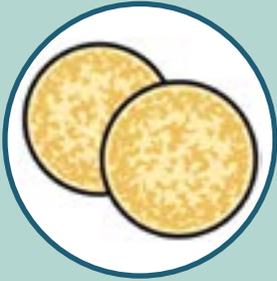
Wenn Sie bis und mit **8. Dezember 2025** einen Kurs buchen,  
ist der Kurs 5% günstiger.

Es zählt das Datum vom Post-Stempel.

Oder das Datum der Online-Anmeldung.



# Kurs 1 / 21 Solothurn



## Leitung

Denise Macedonio

## Ort

Stiftung Theresiahaus  
Waisenhausstrasse 28  
4500 Solothurn

## Kosten

Fr. 45.– pro Kurs

## Anmeldeschluss

Kurs 1: 6. April 2026

Kurs 21: 2. Februar 2026

# Crêpes

Wir verschönern gemeinsam ein Rezeptbuch.

Das Rezeptbuch hat viele Bilder.

Wir sehen wie die Crêpes gemacht werden.

Wir kochen unsere Crêpes auf kleinen Platten.

Wir verfeinern sie mit verschiedenen Zutaten.

Wir geniessen unsere Crêpes.

<b>Kurs 1: Montag</b>	<b>18.00 bis 21.00 Uhr</b>	
Mai	18.	<a href="#">Anmeldung</a>
<b>Kurs 21: Freitag</b>	<b>18.00 bis 21.00 Uhr</b>	
März	13.	<a href="#">Anmeldung</a>

## Kurs 2 Solothurn



### Leitung

Marius Iseli

### Ort

Bewegungsraum -  
Tanz und Bewegung  
Zuchwilerstrasse 27  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 185.–

### Anmeldeschluss

5. Januar 2026

## 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.



<b>Montag</b>	<b>17.30 bis 18.30 Uhr</b>
Februar	23.
März	02. 09. 16. 23. 30.
April	20. 27.
Mai	04. 11. 18.
Juni	01. 08. 15. 22. 29.

Hier  
anmelden



## Kurs 3 Zuchwil



### Leitung

Scott Siegrist

### Ort

Sportzentrum Zuchwil  
Amselweg 59  
4528 Zuchwil

### Kosten

Fr. 180.– inklusiver  
Eintritt

### Anmeldeschluss

9. März 2026

## 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.

---

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

April	21. 28.
-------	---------

Mai	05. 12. 19. 26.
-----	-----------------

Juni	09. 16. 23. 30.
------	-----------------

---

Hier  
anmelden



## Kurs 4 Solothurn



### Leitung

Catherine Rihs

### Ort

Bewegungsraum -  
Tanz und Bewegung  
Zuchwilerstrasse 27  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 185.–

### Anmeldeschluss

19. Januar 2026

## Bauchtanz / Orientalischer Tanz

Zusammen schwingen wir die Hüften.

Sie lernen schnelle und langsame  
Bewegungen.

Sie lernen Bewegungen mit der Hüfte  
und dem Becken 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.

<b>Dienstag</b>	<b>19.15 bis 20.15 Uhr</b>
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	21. 28.
Mai	05. 12. 19.
Juni	02. 09. 16. 23. 30.

## Kurs 5 Solothurn



### Leitung

Gabriele Kurz

### Ort

Berufsbildungszentrum  
Solothurn-Grenchen  
Niklaus-Konradstr. 5  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 170.–

### Anmeldeschluss

5. Januar 2026

## Bewerbungen und sicheres Auftreten

Möchten Sie sich im Alltag und bei der Arbeit selbstsicher fühlen?

In diesem Kurs lernen Sie:  
Wie ist eine Bewerbung aufgebaut?  
Welche Bewerbungs-Arten gibt es?

Wir üben, wie wir mit Lampenfieber umgehen können.

Und wir lernen, welche  
Entspannungs-Techniken uns helfen  
können.

Wir machen Rollen-Spiele und üben, wie  
Sie sich gut vorstellen.

Danach sagen wir einander, was wir gut  
gemacht haben.

So werden Sie im Gespräch selbstsicherer  
und selbstbewusster.

<b>Mittwoch</b>	<b>17.30 bis 19.00 Uhr</b>
Februar	25.
März	04. 18.
April	01. 22.
Mai	06. 20.
Juni	10. 24.
Juli	01.

## Kurs 6 Solithurn



### Leitung

Anna Wider

### Ort

Berufsbildungszentrum  
Solithurn-Grenchen  
Niklaus-Konradstr. 5  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 115.–

### Anmeldeschluss

16. März 2026

## ¡Hola! Lernen Sie Spanisch

Spanisch wird in vielen Ländern auf der ganzen Welt gesprochen.

Schritt für Schritt lernen Sie Spanisch.

Wir üben Spanisch sprechen und üben mit Spielen.

Es gibt einen Abschlussabend im Restaurant mit Tapas und spanischer Musik.

---

### Hinweise

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger.

Es ist hilfreich, wenn Sie ein bisschen lesen und schreiben können.



---

Mittwoch	18.00 bis 19.00 Uhr
April	22. 29.
Mai	06. 13. 20. 27.
Juni	03. 10.

---

## Kurs 7 Solothurn



### sanio

#### Leitung

Sanio AG

#### Ort

Berufsbildungszentrum  
Solothurn-Grenchen  
Niklaus-Konradstr. 5  
4500 Solothurn

#### Kosten

Fr. 45.–

#### Anmeldeschluss

9. Februar 2026

## Handeln im Notfall

In diesem Kurs üben wir zusammen, was man bei einem Notfall tun kann.

Wir schauen uns Alltagssituationen an, zum Beispiel:

- Was mache ich, wenn jemand blutet?
- Was mache ich bei einer Verbrennung?
- Wie rufe ich Hilfe?
- Was mache ich, wenn eine Person bewusstlos ist?
- Was mache ich, wenn eine Person nicht mehr atmet?

Wir üben alles Schritt für Schritt.

So können Sie im Notfall ruhig bleiben und helfen.

#### 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.

---

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

---

März	25.
------	-----

---

## Kurs 8 Gerlafingen



### Leitung

Daniela Savoldelli

### Ort

Tagesstätte Gerlafingen  
Artmattstr. 25  
4563 Gerlafingen

### Kosten

Fr. 320.–

### Anmeldeschluss

5. Januar 2026

## Malen und Zeichnen

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

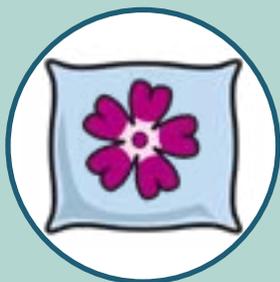
Wir probieren gemeinsam verschiedene Techniken aus und nehmen uns viel Zeit zum Üben.

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

<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 19.30 Uhr</b>
Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 22. 29.
Mai	06. 20. 27.
Juni	10. 17. 24.



## Kurs 9 Gerlafingen



### Leitung

Ulrike Hegg

Andrea Kehrward

### Ort

Tagesstätte Gerlafingen

Artmattstr. 25

4563 Gerlafingen

### Kosten

Fr. 40.–

### Anmeldeschluss

27. April 2026

## Siebdruck-Kissen

Sie lernen den einfachen Siebdruck kennen.

Man druckt ein Motiv auf Stoff.

Sie können ein sommerliches Motiv auswählen.

Zum Beispiel einen Anker oder eine Muschel.

Es hat viele verschiedene Motive.

Daraus entsteht Ihr flauschiges Kissen.

---

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

---

Juni	10.
------	-----

---

## Kurs 10 Zuhause über Zoom



### Leitung

Corinna Konopka

### Ort

Zuhause über Zoom

### Kosten

Fr. 180.–

### Anmeldeschluss

12. Januar 2026

## Handy-Funktionen besser kennen Online-Kurs

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  
Smart-Phone.

Sie benötigen eine E-Mail-Adresse.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 08. 15.
Mai	06.

---

# Kurs 11 Solothurn



## Leitung

Marianne Brunner  
Colaci

## Ort

Berufsbildungszentrum  
Solothurn-Grenchen  
Niklaus-Konradstr. 5  
4500 Solothurn

## Kosten

Fr. 535.–

## Anmeldeschluss

5. Januar 2026

# 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.



<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 19.30 Uhr</b>
Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 22. 29.
Mai	06. 13. 20. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01.
August	12. 19. 26.
September	02. 09. 16. 23.
Oktober	21. 28.
November	04. 11. 18. 25.
Dezember	02. 09. 16.

## Kurs 12 Solothurn



### Leitung

Monica Schneider

### Ort

Kantonsschule  
Solothurn  
Herrenweg 18  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 290.–

### Anmeldeschluss

5. Januar 2026

## 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.

<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 21.00 Uhr</b>
Februar	25.
März	11. 25.
April	22.
Mai	06. 20.
Juni	24.



## Kurs 13 Grenchen



### Leitung

Debora Künis

### Ort

Rodania Stiftung  
Riedernstrasse 8  
2540 Grenchen

### Kosten

Fr. 200.–

### Anmeldeschluss

5. Januar 2026

## Herzenssache – über Liebe und Beziehung

### Beziehung - Liebe, so wie sie mir gefällt

Gefühle und Liebe - Was bedeutet das für mich?

Nähe, Zärtlichkeit und Grenzen -  
Ich bestimme mit!

In diesem Kurs geht es um Sie.

Sie lernen:

Was mag ich und was mag ich nicht.

Wie fühlen sich meine Gefühle an.

Wie kann ich meine Gefühle mitteilen.

Wir reden zusammen:

Was ist wichtig in einer Freundschaft?

Was ist der Unterschied zwischen  
Freundschaft, Liebe und Familie?

---

### Hinweis

Dieser Kurs ist unabhängig vom Kurs 14.  
Sie können beide Kurse einzeln buchen.

---

### Donnerstag 18.00 bis 19.30 Uhr

---

Februar 19.

---

März 12.

---

April 02.

---

## Kurs 14 Grenchen



### Leitung

Debora Künis

### Ort

Rodania Stiftung  
Riedernstrasse 8  
2540 Grenchen

### Kosten

Fr. 200.–

### Anmeldeschluss

30. März 2026

## Mein Körper und die Sexualität

**«Ich bin okay. Ich darf fühlen. Ich darf  
Nein sagen.»**

Mein Körper ist gut, so wie er ist.

In diesem Kurs lerne ich:

Ich beschütze, was mir wichtig ist.

Ich darf mich spüren und mich  
wohlfühlen. Das ist okay.

Ich darf immer Nein sagen.

Ich habe Rechte.

Ich bekomme Hilfe, wenn ich sie brauche.

---

### Hinweise

Dieser Kurs ist unabhängig vom Kurs 13.  
Sie können beide Kurse einzeln buchen.  
Sie können das Gelernte aus Kurs 13 hier  
anwenden.

---

<b>Donnerstag</b>	<b>18.00 bis 19.30 Uhr</b>
-------------------	----------------------------

Mai	07.
-----	-----

Juni	04.
------	-----

Juli	02.
------	-----

---

## Kurs 15 Subingen



### Leitung

Eliane Schneeberger

### Ort

Schulzentrum oz13-  
Subingen

Horriwilstrasse 33  
4553 Subingen

### Kosten

Fr. 290.–

### Anmeldeschluss

26. Januar 2026

## Kochkurs typische Schweizer Küche

Wir lernen traditionelle, Schweizer Gerichte kennen.

Zusammen wählen wir Rezepte aus und kochen typische Spezialitäten aus der Schweiz.

Gemeinsam geniessen wir das leckere Essen und die Gemeinschaft.

Am letzten Abend dürfen Sie einen Gast einladen und ihn bekochen.

<b>Donnerstag</b>	<b>18.00 bis 21.00 Uhr</b>
März	05. 19.
April	23.
Mai	07. 21.
Juni	11. 25.

Hier  
anmelden



## Kurs 16 Solothurn



### Leitung

Ulrike Hegg  
Andrea Kehrward

### Ort

Kantonsschule  
Solothurn  
Herrenweg 18  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 45.–

### Anmeldeschluss

9. Februar 2026

## Backen mit Hefeteig

Haben Sie Freude am Backen?

Mit Hefeteig kann man süsse und salzige Backwaren herstellen.

Zum Beispiel Hefe-Schnecken oder Apéro-Gebäck.

Wir üben das Teigkneten, Formen und Backen.

Die Backwaren und Rezepte dürfen Sie nach Hause nehmen.

---

### Hinweise

Sind Sie allergisch oder vertragen etwas nicht gut?

Bitte teilen sie uns das bei der Anmeldung mit.

Ein leichtes Abendessen ist im Preis inbegriffen.

---

**Donnerstag 18.00 bis 21.00 Uhr**

März 19.

---

## Kurs 17 Solothurn



### Leitung

Ulrike Hegg

Andrea Kehrwand

### Ort

Kantonsschule

Solothurn

Herrenweg 18

4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 45.–

### Anmeldeschluss

13. April 2026

## Kräuterduft

Im Kurs Kräuterduft lernen Sie verschiedene Kräuter kennen.

Sie können die Kräuter riechen und schmecken.

Wir backen und geniessen eine feine Kräuter-Focaccia.

Sie stellen eine Kräutermischung für Tee oder für zum Kochen her.

Diese können sie dann mitnehmen.

---

**Donnerstag 18.00 bis 21.00 Uhr**

---

Mai

21.

---



# Kurs 18 Solothurn



## Leitung

Ulrike Hegg  
Andrea Kehrwand

## Ort

Kantonsschule  
Solothurn  
Herrenweg 18  
4500 Solothurn

## Kosten

Fr. 260.–

## Anmeldeschluss

23. Februar 2026

# Kochen und Backen

Hier  
anmelden



Sie haben Freude am Kochen und Backen.

Wir kochen mit Lebensmitteln aus der Region.

Sie können Ihre Wünsche einbringen.

Wir entscheiden gemeinsam, welche Menüs wir kochen.

Wir geniessen das feine Abendessen.

Sie erhalten am Ende des Kurses ein Rezeptbuch.

---

## Hinweise

Sind Sie allergisch oder vertragen etwas nicht gut?

Bitte teilen sie uns das bei der Anmeldung mit.

---

## Donnerstag 18.00 bis 21.00 Uhr

April 02. 23.

Mai 07. 28.

Juni 11. 25.

---



## Kurs 19 Gerlafingen



### Leitung

Ulrike Hegg  
Andrea Kehrward

### Ort

Tagesstätte Gerlafingen  
Artmattstr. 25  
4563 Gerlafingen

### Kosten

Fr. 25.–

### Anmeldeschluss

2. Februar 2026

## 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 20.30 Uhr**

März 12.

---

## Kurs 20 Zuchwil



### Leitung

Simone Wyss

### Ort

Röm.-kath. Pfarramt  
Hauptstrasse 32  
4528 Zuchwil

### Kosten

Fr. 245.–

### Anmeldeschluss

5. Januar 2026

## 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

Sie müssen sich selbständig fortbewegen können.

Rollstuhl und Rollator sind gut möglich. Sie können sich selbständig aus- und anziehen.

Die Aufführung findet am 18. Juni statt

### Donnerstag 18.30 bis 20.15 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	23.
Mai	07. 21. 28.
Juni	11. 18.

## Kurs 22 Solithurn



### Leitung

Livio Cane

### Ort

Berufsbildungszentrum  
Solithurn-Grenchen  
Niklaus-Konradstr. 5  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 130.–

### Anmeldeschluss

23. März 2026

## Facebook, Insta, TikTok verstehen

Wie stelle ich ein TikTok Video her?

Facebook oder TikTok sind soziale Medien.

Zusammen schauen wir uns verschiedene soziale Medien an.



Was können Sie auf den sozialen Medien machen?

Was sind die Chancen und Gefahren?

Wir testen die verschiedenen sozialen Medien.

Und wir probieren verschiedene Funktionen aus.

---

### Hinweis

Für diesen Kurs nehmen Sie bitte Ihr Natel oder Tablet mit.

---

Samstag	10.00 bis 12.00 Uhr
Mai	02. 30.
Juni	13. 27.
Juli	04.

---

## Kurs 23 Solothurn



### Leitung

Denise Macedonio

### Ort

Kultur-Bistro  
Volkshochschule  
Solothurn  
Hauptbahnhofstr. 8  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 80.–

### Anmeldeschluss

19. Januar 2026

## Kaffeeklatsch, Austausch und Spass haben

Wir treffen uns zu Kaffee und Gipfeli.

In entspannter und schöner Atmosphäre treffen wir uns im Kultur Bistro in Solothurn.

Wir sprechen über aktuelle Themen und Schwierigkeiten.

Wir diskutieren gemeinsam Themen, die uns interessieren.

---

### Hinweis

Das Gipfeli und der Kaffee oder Tee ist im Kurspreis inbegriffen.



---

### Samstag 09.00 bis 11.00 Uhr

Februar 28.

April 25.

Juni 13.

---

Hier  
anmelden



## Kurs 24 Grenchen



### Leitung

Nadine Hurni

### Ort

VEBO Grenchen  
Bielstrasse 77  
2540 Grenchen

### Kosten

Fr. 130.–

### Anmeldeschluss

12. Januar 2026

## 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 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
---------	---------------------

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

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

---

# 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.



Hier  
anmelden



## Kurs 301



### Leitung

Claudia Steffes-enn

### Ort

Rote Fabrik  
Seestrasse 395  
8038 Zürich

### Kosten

Fr. 420.–

### Anmeldeschluss

24. August 2026

## Natur-Woche für Stadtmenschen

Wir entdecken die Natur in der Stadt.  
Wir besuchen die Stadtgärtnerei in  
Zürich.

An einem anderen Tag besuchen wir  
einen Bauernhof.

Wir lernen eine Technik:  
Fotos und Bilder mit Sonne und Pflanzen  
drucken.  
Die Technik heisst Sonnen-Druck.  
Wir malen und drucken nach unseren  
eigenen Ideen.

Eigene Lieblings-Motive zu drucken ist  
interessant und kreativ.

Zusätzlich stellen wir ein buntes Kräuter-  
Badesalz her.

---

### Hinweis

Wenn Sie einen Rollstuhl fahren,  
brauchen Sie eine Begleitperson.

---

### Montag bis Freitag

**10.00 bis 16.00 Uhr**

---

Oktober 05. 06. 07. 08. 09.

---

## Kurs 302 Zürich



### Leitung

Karin Deola

### Ort

Galerie kunstsichtbar  
Zentralstrasse 134  
8003 Zürich

### Kosten

Fr. 250.–

### Anmeldeschluss

1. Juni 2026

## Wir machen unsere eigene Kunst

Wir machen einfache Objekte und Skulpturen.

Wir nutzen dafür unterschiedliche Techniken.

Wir gestalten mit Draht, Gips, Zeitungen, Klebeband und Farben.

Am Mittwoch gehen wir in ein Kunst-Museum.

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

---

### Hinweis

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Die Vernissage findet am Freitag, 17. Juli von 17.00 bis 19.00 Uhr statt.



---

**Montag bis Freitag,  
13.00 bis 16.00 Uhr**

Juli 13. 14. 15. 16. 17.



## Kurs 303 Zürich



### Leitung

Andrea Meili

### Ort

Grimselhof  
Saumackerstrasse 77  
8048 Zürich

### Kosten

Fr. 450.–

### Anmeldeschluss

23. März 2026

## Kochwoche

In dieser Woche dreht sich alles ums Kochen und Geniessen.

Wir besprechen Menüs und schreiben Einkaufs-Listen.

Wir kochen ein leckeres Essen.

Am Nachmittag machen wir eine Kleinigkeit zu essen.

Zum Beispiel kleine Gebäcke und Kräuterbutter.

Oder auch Pralinés.

Die Kleinigkeit dürfen Sie nach Hause mitnehmen.

---

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

---

Mai 04. 05. 06. 07. 08.

---

## Kurs 304 Zürich



### Leitung

Salomé Jost

### Ort

Pro Infirmis Zürich  
Hohlstrasse 560  
8048 Zürich

### Kosten

Fr. 280.–

### Anmeldeschluss

7. September 2026

## 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.

---

**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.

Bei einem integrativen Kurs steht das Wort «Integration».

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.

# Kurs 201 Solothurn

**INTEGRATION**

**NEU**



## Leitung

Marie-Christine Egger

## Treffpunkt

Baseltor Aussenseite

## Kosten

Fr. 20.–

## Anmeldeschluss

2. März 2026

# Solothurn im Mittelalter

Führung durch die alte Stadt Solothurn

Möchten Sie erfahren, wie Solothurn im Mittelalter aussah?

Und wie die Menschen damals im 14. Jahrhundert lebten?

Damals war vieles sehr anders als heute.

Es gab Krankheiten und viel Unsicherheit.

Aber die Menschen hatten auch Freude am Leben.

Auf dieser Führung lernen Sie:

- Wie die Stadt sich verteidigt hat.
- Wie die Menschen getanzt haben.

Hier  
anmelden



Sie können sogar einen alten Tanz ausprobieren.

Der Tanz heisst Reigen.

## Hinweise

Sie müssen gut Treppen steigen können.



**Sonntag** 17.00 bis 19.00 Uhr

März 29.



## Kurs 202 Solothurn

**INTEGRATION**

**NEU**



### Leitung

Gabriella Affolter

### Ort

Kreativwerkstatt  
Weissensteinstr. 81  
4503 Solothurn

### Kosten

Fr. 25.– pro Mal

### Anmeldeschluss

5. Januar 2026

## Freies Malen und Experimentieren

Sie mögen malen und kreativ zu sein?  
Mögen Sie neue Sachen ausprobieren?

In diesem Kurs können Sie frei malen.  
Und Sie können einige Dinge ausprobieren:

- Farben
- Sand
- Tee
- Kreiden
- Stifte
- Pinsel
- Spachtel
- Roller

Sie lernen Farben zu mischen und eigene  
Bilder malen.

Es gibt kein Richtig und kein Falsch.  
Wichtig ist: Freude am Malen.

<b>Freitag</b>	<b>15.30 bis 17.30 Uhr</b>
Januar	16. 30.
Februar	27.
März	13. 27.
April	24.
Mai	08. 22.
Juni	05. 19.

## Kurs 203 Solothurn

**INTEGRATION**

Rheumaliga Solothurn  
Bewusst bewegt



### Leitung

Rheumaliga

### Ort

11i Gym  
Fabrikstrasse 4a  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 21.– pro Mal

## Qi Gong

Bei Qi Gong machen Sie Übungen für die Gesundheit, für Ihren Körper.

Sie lernen Übungen für Ihre innere Ruhe.

Sie trainieren Kraft und Beweglichkeit.

Sie aktivieren Ihren ganzen Körper.

Auch Verspannungen lösen sich.

Die langsamen Bewegungen und Ihr langsames Atmen versorgen Ihren Körper mit Sauerstoff.

Sie werden ruhig, entspannt und zufrieden.

<b>Montag</b>	<b>10.15 bis 11.15 Uhr</b>
Februar	23.
März	02. 09. 16. 23. 30.
April	20. 27.
Mai	04. 11. 18.
Juni	01. 08. 15. 22. 29.

Hier  
anmelden



## Kurs 204 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

Rheumaliga

### Ort

Bürgerspital  
Physiotherapie  
altes Spital/Haus 9  
4500 Solothurn

### Kosten

Fr. 20.– pro Mal

### Hinweis

Bitte bringen Sie bequeme Kleider mit.

---

<b>Dienstag</b>	<b>18.00 bis 19.00 Uhr</b>
Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	21. 28.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 09. 16. 23. 30.

---

## Kurs 205 Solithurn

**INTEGRATION**



### **Ort/Leitung**

Kapuziner Kloster  
Kapuzinerstrasse 18  
4500 Solothurn

### **Kosten**

Fr. 40.–

## Knäckebröt 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

---

Hier  
anmelden



## Kurs 206 Solothurn

**INTEGRATION**

**volkshochschule  
solothurn**  
bildung | sprachen | freizeit

### **Leitung**

Markus Grotz

### **Ort**

Volkshochschule  
Solothurn  
Hauptbahnhofstr. 8  
4500 Solothurn

### **Kosten**

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

### **Anmeldeschluss**

2. Februar 2026

## 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.

---

### **Hinweise**

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

Preis A: normaler Preis

Preis B: Preis mit Caritas Kultur-Legi

---

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

März	03. 10. 17. 24.
------	-----------------

---

# Kurs 207 Solothurn

**INTEGRATION**

**volkshochschule  
solothurn**  
bildung | sprachen | freizeit

## Leitung

Markus Grotz

## Ort

Volkshochschule  
Solothurn  
Hauptbahnhofstr. 8  
4500 Solothurn

## Kosten

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

## Anmeldeschluss

5. Januar 2026

# Outlook und Internet

Hier  
anmelden



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».

---

## Hinweise

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

Preis A: normaler Preis

Preis B: Preis mit Caritas Kultur-Legi

---

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

Januar	20. 27.
--------	---------

---

# Kurs 208 Solothurn

**INTEGRATION**

**volkshochschule  
solothurn**  
bildung | sprachen | freizeit

## Leitung

Markus Grotz

## Ort

Volkshochschule  
Solothurn  
Hauptbahnhofstr. 8  
4500 Solothurn

## Kosten

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

## Anmeldeschluss

15. Dezember 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

---

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

Januar	05. 12. 19. 26.
--------	-----------------

---

Hier  
anmelden



## Kurs 209 Solothurn

**INTEGRATION**

**volkshochschule  
solothurn**  
bildung | sprachen | freizeit

### Leitung

Markus Grotz

### Ort

Volkshochschule  
Solothurn  
Hauptbahnhofstr. 8  
4500 Solothurn

### Kosten

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

### Anmeldeschluss

2. Februar 2026

## 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

---

**Mittwoch**     **15.00 bis 17.30 Uhr**

März             04. 11.

---

---

## 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](http://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 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 Lektionen 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?

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

---

→ **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](http://www.proinfirmis.ch)