

pro infirmis

Bildungsclub Solothurn

Kurs-Programm

Frühling und
Sommer 2025



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

Homepage: www.bildungsclub.ch

IBAN CH51 0023 0230 4666 2601 N

Kurse in Solothurn

Montag

Seite

01	Gehirn-Jogging		8
02	Hunde verstehen und erleben		9
03	Hip-Hop und Street-Dance		10
04	Bauchtanz/Orientalischer Tanz		11

Dienstag

Seite

05	Crêpes		12
06	Mini-Golf		13

Mittwoch

Seite

07	Natur pur		14
08	Tiere zeichnen und malen		15
09	Kochkurs		16
10	Schritt für Schritt lernen Sie Englisch		17
11	Handy-Funktionen besser kennen		18

Donnerstag

Seite

12	Kräuterabende	NEU	19
13	Lehrgang Selbstvertretung	NEU	21
14	Wie spare ich Geld?		23
15	Kochen und Backen		24
16	Theater-Kurs		25

Freitag

Seite

17	Yoga	NEU	26
18	Singen, musizieren und Mundharmonika spielen	NEU	27
19	Bienen und Honig		28
20	Nordic Walking		29

Samstag

Seite

21	Siebdruck	NEU	30
----	-----------	-----	----

Integration

Seite

201	Rücken-Gymnastik	NEU	31
202	Betonkugel zum Bepflanzen	NEU	32
203	Stoff und Papier bedrucken	NEU	33
204	Knäckebrot selber machen		34
205	Computer Grundkurs		35
206	Word Grundkurs		36
207	Outlook und Internet		37
208	Grundkurs Handy mit Android		38

Block-Kurse

Seiten

301	Streit gut lösen	NEU	39
302	Kochwoche	NEU	40
303	Wir machen unsere eigene Kunst	NEU	41
304	Übernachten im Zoo		43
305	Unterwegs im Wallis mit Bernhardiner Hunden		44

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 separierte und integrierte 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 Logo des Anbieters.

Und 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**.

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.

Noch mehr Lernen für den Alltag

Grund-Kompetenzen sind:

- Lesen und Schreiben
- Rechnen
- Computer und Handy

Grund-Kompetenzen sind im Alltag sehr wichtig.

Zum Beispiel beim Zug fahren.

Beim Einkaufen und bei der Arbeit.

Mit uns lernen Sie diese wichtigen Grund-Kompetenzen.

A b c !

+ 1 2 3

Hier
anmelden



Kurs 1 Solothurn



Leitung

Marius Iseli

Ort

Pro Infirmis Solothurn
Poststr. 2
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

6. Januar 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

Februar	17.
März	03. 17. 31.
April	28.
Mai	12. 26.
Juni	16. 30.



Kurs 2 Grenchen



Leitung

Tanja Kohli

Ort

Juradog
Kapellstrasse 33
2540 Grenchen

Kosten

Fr. 40.–
Finanziell unterstützt
durch Stiftung
Paracelsus

Anmeldeschluss

17. März 2025

Hunde verstehen und erleben

Der Hund ist ein besonderer Freund von Menschen.

Wir erzählen Ihnen viele interessante Dinge über Hunde:

- Woher kommen Hunde?
- Welche Rassen gibt es?
- Für was werden die verschiedenen Rassen genutzt?

In diesem Kurs werden wir Hunde treffen.

Wir kümmern uns um sie.

Wir gehen mit den Hunden spazieren und trainieren sie.

Wir lernen, wie man sich Hunden nähert.

Wir basteln ein Spielzeug für sie.

Hinweise

Es sind nicht immer Hunde dabei.

Wir sind manchmal draussen.



Montag, 16.00 bis 17.30 Uhr

April	28.
Mai	05. 12. 26.
Juni	02. 16. 23. 30.

Hier
anmelden

Kurs 3 Solothurn



Leitung

Marius Iseli

Ort

Li-Danceunit
Zuchwilerstrasse 27
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

6. Januar 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

Februar	17.	24.			
März	03.	10.	17.	24.	31.
April	28.				
Mai	05.	12.	19.	26.	
Juni	02.	16.	23.	30.	



Kurs 4 Solothurn



Leitung

Catherine Rihs

Ort

Bewegungsraum –
Tanz und Bewegung
Solothurn
Zuchwilerstrasse 27
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

6. Januar 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.

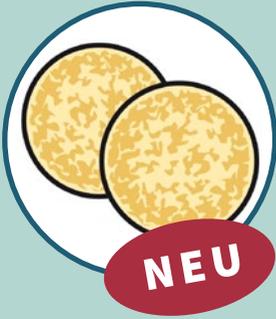
Sie lernen Schritte mit Bewegungen miteinander abzustimmen.

Sie tanzen frei oder in Gruppen.

Montag, 17.30 bis 18.30 Uhr

Februar	17.	24.
März	03.	10.
April	28.	17.
Mai	05.	12.
Juni	02.	16.

Kurs 5 Solothurn



Leitung

Denise Macedonio

Ort

Stiftung Theresiahaus
Waisenhausstrasse 28
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

27. Januar 2025

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.

Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr

März

11.

Kurs 6 Zuchwil



Leitung

Scott Siegrist

Ort

Sportzentrum Zuchwil
Amselweg 59
4528 Zuchwil

Kosten

Fr. 240.–

Anmeldeschluss

10. März 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 Einsteiger und Einsteigerinnen.

Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr

April	22.	29.
Mai	06.	13. 20.
Juni	03.	10. 17. 24.
Juli	01.	

Kurs 7 Solothurn



Leitung

Nadine Hurni

Ort

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

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

27. Januar 2025

Natur pur

Wir geniessen mit allen Sinnen:

Wir lauschen, riechen, fühlen und hören,
was uns die Natur sagen will.

Dem sagt man auch: Waldbaden.

Wir zünden ein Feuer an und essen eine
Wald-Suppe.

Wir legen ein Wald-Mandala mit
Natur-Materialien.

Wir erleben die Jahreszeiten mit
Geschichten und Liedern.

Hinweise

Dieser Kurs findet drinnen und draussen
statt.



Mittwoch, 13.30 bis 17.00 Uhr

März	05.
April	02.
Mai	07.
Juni	04.
Juli	02.

Kurs 8 Gerlafingen



Leitung

Daniela Savoldelli

Ort

Tagesstätte Gerlafingen

Artmattstr. 25

4563 Gerlafingen

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

6. Januar 2025

Tiere zeichnen und malen

Wir malen und zeichnen Tiere.

Sie lernen, wie Sie Tiere gut malen können.

Wir schauen Tierbilder von Künstlern an.

Wir besuchen 1x das Naturmuseum in
Solothurn und malen dort.

Hinweis

Sie erfahren im Kurs, wann wir das
Naturmuseum in Solothurn besuchen.

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr

Februar	19.	26.
März	12.	19. 26.
April	02.	23. 30.
Mai	07.	14. 21.
Juni	04.	11.

Hier
anmelden

Kurs 9 Solothurn



Leitung

Monica Schneider

Ort

Kantonsschule
Solothurn
Herrenweg 18
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

6. Januar 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
viele mehr.

Wir kochen und backen zusammen ein
feines Abend-Essen.

Gemeinsam geniessen wir das herrlich
duftende Gericht.

Mittwoch, 18.00 bis 21.00 Uhr

Februar	19.
März	05. 19.
April	02. 30.
Mai	14. 28.
Juni	11. 25.



Kurs 10 Solothurn



Leitung

Marianne Brunner
Colaci

Ort

Berufsbildungszentrum
Solothurn-Grenchen
Niklaus-Konradstr. 5
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 540.–

Anmeldeschluss

6. Januar 2025

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

Februar	19.	26.
März	05.	12. 19. 26.
April	02.	23. 30.
Mai	07.	14. 21.
Juni	04.	11. 25.
Juli	02.	
August	13.	20. 27.
September	03.	10. 17. 24.
Oktober	22.	29.
November	05.	12. 19. 26.

Kurs 11

Zuhause über Zoom



Leitung

Corinna Konopka

Ort

Zuhause über Zoom

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

17. Februar 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 Smart-Phone.

Sie benötigen eine E-Mail-Adresse.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

April	02.	09.	16.
-------	-----	-----	-----

Mai	07.	14.	21.
-----	-----	-----	-----

Juni	04.	11.
------	-----	-----

Kurs 12 Solithurn



Leitung

Ulrike Hegg

Andrea Kehrwand

Ort

Kantonsschule

Solithurn

Herrenweg 18

4500 Solothurn

Kosten

Fr. 130.–

Anmeldeschluss

17. März 2025

Kräuterabende

Sie lernen verschiedene Kräuter kennen.

Sie können die Kräuter riechen und schmecken.

Wir kochen oder backen ein leichtes Abendessen mit Kräutern.

Zum Beispiel eine Focaccia.

Wir stellen Kräutersalz und andere Produkte her zum Mitnehmen.

Donnerstag, 18.00 bis 21.00 Uhr

Mai 01. 15.

Juni 05.



Ich bin für mich
verantwortlich

Ich vertrete mich selbst



Kurs 13 Solothurn



Lehrgang Selbstvertretung

Für alle, die mitreden wollen.
Für alle, die mitbestimmen wollen.
Für alle, die ihre Meinung sagen wollen.

Sie lernen, sich für sich selber einzusetzen:

- Beim Wohnen
- Beim Arbeiten
- In der Freizeit

Hinweise

Der Gratis Info-Anlass zum Kurs findet am Donnerstag, 16. Januar 2025 von 18.30 bis 20.00 Uhr statt.

Bitte melden Sie sich zu dieser Info-Anlass bei uns an. Dann erfahren Sie auch den Ort vom Info-Anlass.

Donnerstag, 09.00 bis 16.30 Uhr

Januar	22.
Februar	26.
April	24.
Mai	22. 29.
Juni	26.
August	21.
September	25.
Oktober	23.
November	20.
Dezember	18.

Leitung

Yann Steger

Ort

Solothurn

Kosten

Fr. 250.–

Anmeldeschluss

6. Januar 2025



Kurs 14 Solothurn



Leitung

René Suter

Ort

Pro Infirmis Solothurn

Poststr. 2

4500 Solothurn

Kosten

Fr. 210.–

Anmeldeschluss

6. Januar 2025

Wie spare ich Geld?

Geld ist ein wichtiges Thema.

Wir haben jeden Tag mit Geld zu tun.

Doch wie gehen wir gut mit Geld um?

Sie lernen ein Budget zu erstellen.

Ein Budget ist ein Kostenplan.

Das können Sie nach diesem Kurs:

- Sie können Einnahmen und Ausgaben von Geld vergleichen.
- Sie lernen Ihr eigenes Budget zu verbessern.
- Sie wissen, wie Sie Ihr Geld einsetzen möchten.

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr

Februar	20.	27.
März	06.	13. 20. 27.
April	03.	24.
Mai	01.	08. 15. 22.

Hier
anmelden



Kurs 15 Solothurn



Leitung

Ulrike Hegg
Andrea Kehrward

Ort

Kantonsschule
Solothurn
Herrenweg 18
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

31. März 2025

Kochen und Backen

Sie haben Freude am Kochen
und Backen.

Wir kochen mit Lebensmittel
aus der Region.

Sie können Ihre Wünsche einbringen.

Wir entscheiden gemeinsam
welche Menüs wir kochen.

Wir geniessen das feine Abendessen.

Die Rezepte dürfen Sie nach Hause
nehmen.

Donnerstag, 18.00 bis 21.00 Uhr

Mai 08. 22.

Juni 12. 26.

Juli 03.

Kurs 16 Zuchwil



Leitung

Simone Wyss

Ort

Röm.-kath. Pfarramt
Hauptstrasse 32
4528 Zuchwil

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

6. Januar 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.

Hinweis

Die Aufführung findet am 12. Juni 2025 statt.

Donnerstag, 18.30 bis 20.15 Uhr

Februar	20.	27.
März	06.	13. 20. 27.
April	03.	24.
Mai	08.	15. 22.
Juni	05.	12.



Kurs 17

Lohn Ammannsegg



Leitung

Svenja Beutler

Corinne Eggimann

Ort

Mandala Yoga Studio

Solothurnstrasse 10

4573 Lohn

Ammannsegg

Kosten

Fr. 130.–

Anmeldeschluss

6. Januar 2025

Yoga

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.



Freitag, 19.00 bis 20.00 Uhr

Februar	21.	28.
März	14.	21. 28.
April	04.	
Mai	02.	09. 23.
Juni	06.	27.
Juli	04.	

Hier
anmelden



Kurs 18 Solothurn



Leitung

Denise Macedonio

Ort

Stiftung Theresiahaus
Waisenhausstrasse 28
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 170.–

Anmeldeschluss

6. Januar 2025

Singen, musizieren und Mundharmonika spielen

Wir singen gemeinsam einfache Lieder.

Wir lernen die Mundharmonika kennen.

Wir lernen auf der Mundharmonika
verschiedene Töne zu spielen.

Wir können einfache Lieder auf der
Mundharmonika spielen.

Freitag, 09.00 bis 10.30 Uhr

Februar	21.
März	07. 21.
April	04. 25.
Mai	09. 23.
Juni	13.



Kurs 19 Oensingen



Leitung

Daniel Peier

Ort

Familie Peier
Hofstattweg 10
4702 Oensingen

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

28. April 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 17.00 Uhr

Juni

06.

Kurs 20 Solothurn



Leitung

Daniela Savoldelli

Ort

Naturschutzgebiet Witi
Solothurn

Treffpunkt

Bushaltestelle
Schwimmbad
Solothurn

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

6. Januar 2025

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet:
Schnell laufen mit speziellen Stöcken.

Wir üben die richtige Technik.

Wir bewegen uns an der frischen Luft.

Sie werden fit für den Sommer.

Hinweise

Bitte bringen Sie Ihre eigenen
Walking-Stöcke mit.

Sie können Walking-Stöcke neu oder
gebraucht kaufen.

Sie können selbständig im Rollstuhl ohne
Stöcke mitfahren!

Freitag, 16.30 bis 17.30 Uhr

Februar	21.	28.
März	07.	14. 21. 28.
April	04.	25.
Mai	02.	09. 16. 23.
Juni	06.	13.



Kurs 21 Gerlafingen



Leitung

Ulrike Hegg
Andrea Kehrward

Ort

Tagesstätte Gerlafingen
Artmattstr. 25
4563 Gerlafingen

Kosten

Fr. 50.–

Anmeldeschluss

7. April 2025

Siebdruck

Sie lernen den einfachen Siebdruck kennen.

Sie können ein T-Shirt oder eine Stoff-Tasche bedrucken.

Es hat viele verschiedene Siebdruck-Schablonen mit Bildern.

Sie streichen die Farbe durch das Sieb.

Sie können zum Beispiel einen Schmetterling oder einen Tiger drucken.

Hinweis

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

Samstag, 14.00 bis 17.00 Uhr

Mai

17.

Kurs 201 Solothurn

INTEGRATION

NEU

Rheumaliga Solothurn
Bewusst bewegt



Leitung/Veranstalter
Rheumaliga

Ort
Bürgerspital
Physiotherapie
altes Spital/Haus 9
4500 Solothurn

Kosten
Fr. 20.– pro Mal

Anmeldeschluss
6. Januar 2025

Rücken-Gymnastik

Hier
anmelden



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.

Hinweis

Bitte bringen Sie bequeme Kleider mit.

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

Februar	18.	25.		
März	04.	11.	18.	25.
April	01.	22.	29.	
Mai	06.	13.	20.	27.
Juni	03.	10.	17.	24.
Juli	01.			

Kurs 202 Solothurn

INTEGRATION**NEU**

Leitung

Gabriella Affolter

Ort/Veranstalter

Kreativwerkstatt
Weissensteinstr. 81
4503 Solothurn

Kosten

Fr. 100.–

Anmeldeschluss

17. Februar 2025

Betonkugel zum Bepflanzen

Sie basteln einen speziellen Blumen-Topf aus Beton.

Sie arbeiten mit Beton.

Sie verteilen den Beton über eine Styropor-Kugel.

Der Beton trocknet schnell.

Sie entfernen die Styropor-Kugel und haben eine hohle Beton-Kugel.

Die fertige Kugel ist ein Blumen-Topf.

Zuhause können Sie Blumen in die Kugel pflanzen.

Wenn Sie Zeit haben, können Sie mehrere Kugeln formen.

Hinweis

Das Material ist in den Kosten inbegriffen.

Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr

März

17.

Kurs 203 Solothurn

INTEGRATION**NEU**

Leitung

Gabriella Affolter

Ort/Veranstalter

Kreativwerkstatt
Weissensteinstr. 81
4503 Solothurn

Kosten

Fr. 100.–

Anmeldeschluss

12. April 2025

Stoff und Papier bedrucken

Sie bedrucken Stoff und Papier.

Sie suchen Formen und Schablonen aus.

Diese legen Sie auf eine Gelatine-Platte.

Die Platte bemalen Sie mit bunten Farben.

Das heisst Gelli-Druck.

Mit der Platte bedrucken Sie den Stoff
und das Papier.

So entstehen schöne Muster.

Am Schluss haben Sie Bilder, Servietten
oder Karten.

Als Geschenk oder für Sie selbst.

Hinweis

Das Material ist in den Kosten inbegriffen.

Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr

Mai

19.

Hier
anmelden



Kurs 204 Solothurn

INTEGRATION



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.



Ort/Veranstalter

Kapuziner Kloster
Kapuzinerstrasse 18
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 40.–

Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr

Daten noch nicht bekannt

Kurs 205 Solothurn

INTEGRATION

**volkshochschule
solothurn**
bildung | sprachen | freizeit

Leitung

Markus Grotz

Ort/Veranstalter

Volkshochschule
Solothurn
Hauptbahnhofstr. 8
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 350.–

Anmeldeschluss

27. Januar 2025

Computer Grundkurs

Hier
anmelden



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.

Dienstag, 18.00 bis 20.30 Uhr

Februar 25.

März 04. 11. 18.



Kurs 206 Solothurn

INTEGRATION

**volkshochschule
solothurn**
bildung | sprachen | freizeit

Leitung

Markus Grotz

Ort/Veranstalter

Volkshochschule
Solothurn
Hauptbahnhofstr. 8
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 350.–

Anmeldeschluss

9. Dezember 2024

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

Wir arbeiten viel mit Beispielen.

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.

Montag, 18.00 bis 20.30 Uhr

Januar 6. 13. 20. 27.

Kurs 207 Solothurn

INTEGRATION

**volkshochschule
solothurn**
bildung | sprachen | freizeit

Leitung

Markus Grotz

Ort/Veranstalter

Volkshochschule
Solothurn
Hauptbahnhofstr. 8
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 185.-

Anmeldeschluss

16. Dezember 2024

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».

Hinweis

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

Dienstag, 15.00 bis 17.30 Uhr

Januar 14. 21.

Hier
anmelden



Kurs 208 Solithurn

INTEGRATION

**volkshochschule
solothurn**

bildung | sprachen | freizeit

Leitung

Markus Grotz

Ort/Veranstalter

Volkshochschule
Solithurn
Hauptbahnhofstr. 8
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

3. Februar 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.

Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr

März 5. 12.

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.

Hier
anmelden



Kurs 302 Zürich



Leitung

Andrea Meili

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 450.–

Anmeldeschluss

12. Mai 2025

Kochwoche

In dieser Woche dreht sich alles ums Kochen und Geniessen.

Wir kaufen gemeinsam ein.
Wir kochen ein leckeres Essen.

Am Nachmittag machen wir eine Kleinigkeit zu essen.

Zum Beispiel kleines Gebäck und Kräuterbutter.

Oder auch Pralinés.

Die Kleinigkeit dürfen Sie nach Hause mitnehmen.

Montag bis Freitag, 10.00 bis 16.00 Uhr

Juni 23. 24. 25. 26. 27.

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

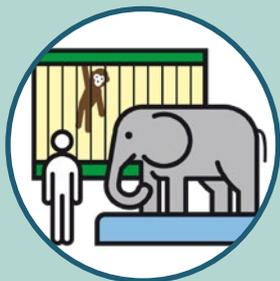
Juli 15. 16. 17.

Freitag, 14.00 bis 19.00 Uhr

Juli 18.



Kurs 304 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-enn

Ort

Zoo Zürich
Zürichbergstrasse 221
8044 Zürich

Kosten

Fr. 240.–

Anmeldeschluss

28. April 2025

Übernachten im Zoo

Was machen die Tiere im Zoo Zürich in der Nacht?

Finden Sie es heraus!

Sie übernachten in einem Zelt.

Sie lernen vieles über Tiere.

Wir besuchen die Tiere mit einem Zoo- Mitarbeiter oder Mitarbeiterin.

Wir machen ein Lager-Feuer.

Hinweise

Zuschlag kleine Gruppe: Fr. 50.–

Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körper-Pflege.

Sie können 1–2 Stunden laufen.

Sie müssen einen Schlafsack mitbringen.



Donnerstag, 17.00 bis Freitag, 11.00 Uhr

Juni

26. 27.

Kurs 305



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.

Hier
anmelden



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.bildungsklub.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.

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.

Sprechen Sie mit der Taxi-Firma ab, wann Sie ankommen.

Sprechen Sie mit der Taxi-Firma auch die Abhol-Zeit ab.

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.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:

6. Januar 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. A

8048 Zürich

Post CH AG

Bildungsclub Solothurn
Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
Postfach
8048 Zürich

www.proinfirmis.ch