

## Erwachsenenbildung

für

# Menschen

mit geistiger Beeinträchtigung

**Bildungsclub**  
Region Olten  
Kursprogramm  
2011/2012

### **BILDUNGSKLUB**

#### **Erwachsenenbildung für Menschen mit einer Beeinträchtigung**

##### **Wer sind wir?**

Der Bildungsclub bietet Kurse für erwachsene Menschen mit einer Behinderung an. Wenn möglich finden die Kurse in Räumen der allgemeinen Erwachsenenbildung statt.

Die Teilnahme an den Kursen dient der Persönlichkeitsbildung, fördert die Selbständigkeit im Alltag und bietet Kontakte in der Gemeinschaft. Bisher erworbenes Wissen soll aufgefrischt und Neues dazugelernt werden.

##### **Zielgruppe**

Das Angebot richtet sich an erwachsene Menschen verschiedener Altersstufen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen, die

- mindestens 18 Jahre alt sind, oder nicht mehr zur Schule gehen
- selbständig zum Kurs kommen können, oder gebracht und wieder abgeholt werden
- gerne Neues lernen wollen
- freiwillig an einem Kurs teilnehmen

Einige Kurse sind auch für nicht IV-Bezüger zugänglich.  
(Siehe „Kurskosten“)

Informationen an Dritte werden nur mit Einverständnis der KursteilnehmerInnen weitergegeben.

##### **Kursbeiträge**

Aus finanziellen Gründen sollten Sie nie auf einen Kursbesuch verzichten müssen. Falls die Kursgebühren für Sie zu hoch sind, beraten wir Sie gerne über Unterstützungsmöglichkeiten.

##### **Kursbestätigung**

Eine Kursbestätigung erfolgt auf Wunsch der KursteilnehmerInnen am Kursende durch Eintrag in den Bildungspass. Der Pass kann bei der Kursleitung bezogen werden.

## WICHTIGE HINWEISE

### Auskunft und Beratung

Franziska Haller Leiterin Bildungsclub/Freizeitklub Stiftung Arkadis Aarauerstrasse 10 4600 Olten Telefon 062 287 00 10 Natel 079 360 73 52	Eveline Aeby Sekretariat Stiftung Arkadis Aarauerstrasse 10 4600 Olten Telefon 062 287 00 05
---	---

### Anmeldung

Die Anmeldung für einen Kurs hat schriftlich - mittels Anmeldekarte in der Mitte des Kursprogrammes - zu erfolgen und ist verbindlich. Die Teilnehmerzahl ist in allen Kursen beschränkt. Bei zu wenig oder zu vielen Anmeldungen können Absagen vorkommen. Es ist deshalb von Vorteil, wenn Sie einen Ersatzkurs angeben.

### Kursbestätigung

10 Tage vor Kursbeginn erhalten die TeilnehmerInnen die detaillierten Kursinformationen.

### Anmeldeschluss

Für Kurse 2011	Freitag, 26. August 2011
Für Kurse 2012 (1. Halbjahr)	Freitag, 25. November 2011
Für Kurse 2012 (2. Halbjahr)	Freitag, 06. Juli 2012

### Transport

Für den Transport der TeilnehmerInnen ist der Bildungsclub nicht zuständig.

### Kursabmeldungen/-abbruch

Eine allfällige Abmeldung ist bis zum offiziellen Anmeldeschluss kostenfrei. Danach wird die Hälfte der Kurskosten berechnet.

Bei Kursabbruch aus gesundheitlichen Gründen wird das Kursgeld gegen Vorweisung eines ärztlichen Zeugnisses anteilmässig zurückerstattet.

### Versicherung

Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Es würde uns sehr freuen, Sie auch dieses Jahr wieder an einem Kurs begrüßen zu dürfen.

## INHALTSVERZEICHNIS 2011

	Kurs Nr.	Seite
Wer sind wir?		2
Wichtige Hinweise		3
<b>Kursprogramm 2011</b>		
Werken und Gestalten	1	9
Modische Einkaufstasche	2	10
Spielen - Wahrnehmen - Erfahren	3	11
Singen	4	12
Kreis- und Volkstänze	5	13
Krafttraining	6	14
Wandern hält fit	7	15
Aktiv + Vital	8	16
Karten, Kalender und Co - handgefertigt am PC	9	17
Samichlaus kleistern	10	18
Ich habe mein Geld im Griff	11	19
Ich finde meinen eigenen Kleiderstil	12	20
Selbstverteidigung für Frauen	13	21
Freundschaft, Liebe, Sexualität	14	22

4 Anmeldekarten befinden sich in der Mitte des Kursprogrammes.

## INHALTSVERZEICHNIS 2012

	Kurs Nr.	Seite
<b>Kursprogramm 2012 (1. Halbjahr)</b>		
Werken und Gestalten, Teil 1	15	25
Lustige Hühner	16	26
Spielen - Wahrnehmen - Erfahren, Teil 1	17	27
Singen, Teil 1	18	28
Musikinstrumente	19	29
Kreis- und Volkstänze, Teil 1	20	30
Die Welt der Buchstaben, Teil 1	21	31
Alltägliches erkunden	22	32
Fotografieren - Speichern - Bilder bestellen	23	33
Theater mit Musik, Gesang und Tanz, Teil 1	24	34
Kreatives Bewegen und Tanzen	25	35
Krafttraining, Teil 1	26	36
Sinnlich die Natur erleben	27	37
Bauernhof	28	38
Schmeckt nach Urlaub, Teil 1	29	39
<b>Kursprogramm 2012 (2. Halbjahr)</b>		
Werken und Gestalten, Teil 2	30	41
Trendiger Schmuck	31	42
Spielen - Wahrnehmen - Erfahren, Teil 2	32	43
Singen, Teil 2	33	44
Wir machen Musik	34	45
Kreis- und Volkstänze, Teil 2	35	46
Die Welt der Buchstaben, Teil 2	36	47
Erlebnismittage für Pensionierte	37	48
Theater mit Musik, Gesang und Tanz, Teil 2	38	49
Krafttraining, Teil 2	39	50
Wandern entlang an Bächen und Flüssen	40	51
Ich finde meinen eigenen Kleiderstil	41	52
Schmeckt nach Urlaub, Teil 2	42	53
Weitere Bildungsclubs im Kanton Solothurn		55

Drogerie  
Apothek  
Naturathek

Santé  
Sälipark  
Olten

**v o n A r x**  
**BLUMEN & GARTEN**  
1802

von Arx Blumen GmbH

Kirchgasse 25  
4600 Olten  
0800 866 279

von Arx Garten AG

Gärtnerstrasse 10  
4656 Starrkirch  
062 296 22 55

**SCHÖNENBERGER**

**DRUCK** GmbH

info@schoenenbergerdruck.ch

In der Ey 47  
4612 Wangen b/Olten  
Tel. 0 622 128 066  
Fax 0 622 127 036

Monatlich aktuelle News auf  
[www.schoenenbergerdruck.ch](http://www.schoenenbergerdruck.ch)

Kursprogramm  
2011



## KURS 1

### WERKEN UND GESTALTEN

<b>Was</b>	Experimentierfreudig erkunden wir interessante Techniken aus der Welt der Kunst. Im Kurs soll die Kreativität angeregt und der Phantasie freien Lauf gelassen werden.
<b>Wer</b>	Alle, die Freude am Malen, Basteln und Gestalten haben.
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  September 2011 21./28. Oktober 2011 26. November 2011 09./16./23./30.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten
<b>Leitung</b>	Virginia Fernández 079 217 83 04 Franziska Eisenring 062 794 36 19
<b>Kurskosten</b>	Fr. 90.--
<b>Besonderes</b>	



## KURS 2

### MODISCHE EINKAUFSTASCHE

<b>Was</b>	Wir peppen eine gewöhnliche Einkaufstasche aus Kunststoff mit verschiedenen Materialien wie farbigen Bändern, Schleifen, Wolle etc. auf. So entsteht ein modischer, individueller und praktischer Alltagsbegleiter.
<b>Wer</b>	Alle, die mit den Händen arbeiten können und Freude an einer einzigartigen Einkaufstasche haben.
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  September 2011 14./21.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten
<b>Leitung</b>	Andrea Kunz 078 600 01 36 Erika Kunz 076 396 11 49
<b>Kurskosten</b>	Fr. 70.--
<b>Besonderes</b>	Maximal 10 Teilnehmende.



### KURS 3

#### SPIELEN - WAHRNEHMEN - ERFAHREN

<b>Was</b>	Wahrnehmungsspiele wecken all unsere Sinne und es werden neue Erfahrungen möglich. Ihre Ideen und Anregungen werden ins Kursgeschehen einbezogen. Spass und Freude am Tun sowie das Erlebnis stehen im Vordergrund.
<b>Wer</b>	Für erwachsene Menschen mit schwerer Behinderung.
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  November 2011 09./16./23./30. Dezember 2011 07./14.
<b>Wo</b>	Haus Schärenmatte, Olten
<b>Leitung</b>	Elsbeth Bader 061 921 99 48 Marcel Kaysel 056 222 12 77
<b>Kurskosten</b>	Fr. 60.--
<b>Besonderes</b>	



### KURS 4

#### SINGEN

<b>Was</b>	Zusammen singen wir deutschsprachige und fremdsprachige Lieder und geniessen das Singen in der Gruppe.
<b>Wer</b>	Alle, die Freude am Singen und der Musik haben.
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  September 2011 28. Oktober 2011 12./26. November 2011 09./23. Dezember 2011 07.
<b>Wo</b>	Netzwerk, Olten
<b>Leitung</b>	Monika Schildknecht 078 759 95 76 Ursula Näf 079 262 18 16
<b>Kurskosten</b>	Fr. 50.--
<b>Besonderes</b>	Alle Teilnehmenden erhalten ein Singheft.



## KURS 5

### KREIS- UND VOLKSTÄNZE

<b>Was</b>	Begleitet von Live-Musik tanzen wir Kreistänze aus verschiedenen Ländern. Es sind sowohl ruhige und besinnliche als auch lebhaft und fröhliche Tänze.
<b>Wer</b>	Für Tanz- und Musikbegeisterte.
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  September 2011 07./14./21./28. Oktober 2011 19./26. November 2011 02./09./16./23./30. Dezember 2011 07./14.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten
<b>Leitung</b>	Eva Schumacher 032 621 42 62 Myriam Dreher 061 971 39 94
<b>Kurskosten</b>	Fr. 130.--
<b>Besonderes</b>	Geräteschüeli oder rutschfeste Socken mitbringen.



## KURS 6

### KRAFTTRAINING

<b>Was</b>	Wir wollen unsere Muskeln kräftigen und stärken. Dazu benötigen wir Velo, Rudergerät, Stepper, Trampolin etc. Abgerundet wird der Abend mit Entspannungs- und Meditationsübungen.
<b>Wer</b>	Alle, die Lust und Freude haben sich zu bewegen und die Muskeln zu kräftigen.
<b>Wann</b>	Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr  Oktober 2011 20./27. November 2011 03./10./17./24. Dezember 2011 01./08./15./22.
<b>Wo</b>	Haus Schärenmatte, Olten
<b>Leitung</b>	Daniela Hürzeler 062 298 02 02 Severin Hürzeler 062 298 02 02
<b>Kurskosten</b>	Fr. 90.--
<b>Besonderes</b>	Badetuch, Getränk, Trainingskleider und Turnschuhe mitbringen. (Keine Möglichkeit zum Duschen)



## KURS 7

### WANDERN HÄLT FIT

<b>Was</b>	In der freien Natur lernen wir Bäume, Pflanzen und Tiere kennen.
<b>Wer</b>	Nur für gute Wanderer. Wanderzeit ca. 3 bis 4 Stunden.
<b>Wann</b>	Samstag, 09.00 - 16.00 Uhr  September 2011 03./17./24. Oktober 2011 08./15.
<b>Wo</b>	In der freien Natur
<b>Leitung</b>	Bruno Hodel 079 345 89 50 Franziska Haller 079 360 73 52
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.--
<b>Besonderes</b>	Der Witterung angepasste Kleidung. 1/2 Tax-Abo erforderlich.



## KURS 8

### AKTIV + VITAL

<b>Was</b>	Ernährungsbewusste Auswahl der Lebensmittel und Kochgewohnheiten.
<b>Wer</b>	Alle, die gerne kochen.
<b>Wann</b>	Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr  Oktober 2011 27. November 2011 03./10./17./24. Dezember 2011 01./08.
<b>Wo</b>	Gewerbliche Berufsschule, Olten
<b>Leitung</b>	Ursula Siegrist 062 794 15 26 079 518 87 20 Silvia Stierli 062 751 77 85
<b>Kurskosten</b>	Fr. 110.--
<b>Besonderes</b>	Kochschürze mitbringen.





## KURS 11

### ICH HABE MEIN GELD IM GRIFF

<b>Was</b>	Mit Beispielen aus dem Alltag üben Sie den Umgang mit dem Geld. Wie teile ich mein Haushaltsgeld ein? Was kostet mein Hobby? Wo kann ich einsparen? Spielerisch üben Sie mit Münz und Nötli, um diese Kenntnisse dann auch im Einkaufszentrum umzusetzen.									
<b>Wer</b>	Es ist Ihnen wichtig, mit dem Geld umgehen zu können.									
<b>Wann</b>	Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr  <table> <tr> <td>Oktober</td> <td>2011</td> <td>13./20./27.</td> </tr> <tr> <td>November</td> <td>2011</td> <td>03./10./17./24.</td> </tr> <tr> <td>Dezember</td> <td>2011</td> <td>01./08.</td> </tr> </table>	Oktober	2011	13./20./27.	November	2011	03./10./17./24.	Dezember	2011	01./08.
Oktober	2011	13./20./27.								
November	2011	03./10./17./24.								
Dezember	2011	01./08.								
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten									
<b>Leitung</b>	Franca Caduff                      079 308 50 61									
<b>Kurskosten</b>	Fr. 90.--									
<b>Besonderes</b>	Taschenrechner mitbringen, falls vorhanden.									



## KURS 12

### ICH FINDE MEINEN EIGENEN KLEIDERSTIL

<b>Was</b>	Welche Farben und Formen passen zu mir? Was ziehe ich bei welcher Gelegenheit an?									
<b>Wer</b>	Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, welche sich gerne modewusst anziehen.									
<b>Wann</b>	Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr  <table> <tr> <td>Oktober</td> <td>2011</td> <td>13./20./27.</td> </tr> <tr> <td>November</td> <td>2011</td> <td>03./10./17./24.</td> </tr> <tr> <td>Dezember</td> <td>2011</td> <td>01.</td> </tr> </table>	Oktober	2011	13./20./27.	November	2011	03./10./17./24.	Dezember	2011	01.
Oktober	2011	13./20./27.								
November	2011	03./10./17./24.								
Dezember	2011	01.								
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten									
<b>Leitung</b>	Lieslotte Marti                      079 362 77 31									
<b>Kurskosten</b>	Fr. 80.--									
<b>Besonderes</b>	Geräteschüeli oder rutschfeste Socken mitbringen.									



### KURS 13

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

<b>Was</b>	Selbstbehauptung - Grenzen setzen - Selbstverteidigung. Gefahren erkennen, Grenzen setzen, eigene Stärken spüren, sich erfolgreich behaupten.
<b>Wer</b>	Es braucht keine körperliche Fitness, um an diesem Kurs teilzunehmen. Selbstverteidigung und Selbstbehauptung richtet sich an alle Frauen.
<b>Wann</b>	Samstag/Sonntag 09.00 - 13.00/14.00 Uhr  Oktober 2011 22. Samstag 09.00 - 13.00 Uhr Oktober 2011 23. Sonntag 09.00 - 13.00 Uhr Oktober 2011 29. Samstag 09.00 - 14.00 Uhr  inkl. Ernstfalltraining mit Trainer im Schutzanzug.
<b>Wo</b>	Solothurnisches Zentrum Oberwald, Höhenweg 14, 4562 Biberist (Mehrzweckraum)
<b>Leitung</b>	Claudia Ischi Bühlmann 032 672 21 61
<b>Kurskosten</b>	Fr. 130.-- (Getränk und Verpflegung selber mitbringen)
<b>Besonderes</b>	Anmeldeschluss: Montag, 19. September 2011 Anmeldung direkt an Pro Infirmis, Bildungsclub, Zuchwilerstrasse 41, Postfach 630, 4501 Solothurn



### KURS 14

## FREUNDSCHAFT, LIEBE, SEXUALITÄT

<b>Was</b>	Mein Körper - meine Gefühle. Ich bin eine Frau, ich bin ein Mann und interessiere mich für Freundschaft und Liebe, Zärtlichkeit und Partnerschaft, Sexualität und Verhütung sowie Nähe und Distanz. Mit Gesprächen, Bildmaterialien, Rollenspielen und Filmen bekommen Sie im Kurs mehr Sicherheit im Umgang mit diesen Themen.
<b>Wer</b>	Alle, die sich für Freundschaft, Liebe und Sexualität interessieren.
<b>Wann</b>	Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr  September 2011 01./08./15./22./29. Oktober 2011 27. November 2011 03./10.
<b>Wo</b>	Primarschule Oberdorf, Oensingen
<b>Leitung</b>	Alessandra Gemma 062 723 06 86
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.--
<b>Besonderes</b>	Anmeldeschluss: 20. August 2011 Anmeldung direkt an Bildungsclub Thal-Gäu, Antonella Milazzo, Leiterin Bildungsclub, Sonnhaldenweg 7, 4702 Oensingen

# Nussbaum – für die Wasserverteilung in Haus und Garten

+ Gut Installiert  
Ben Installé  
Ben Installato



**Der Nussbaum-Aquapro-  
Wasserenthärter macht  
Wasser weich und schützt  
vor Kalkablagerungen.**

Dadurch bleiben Ihre Wasser-  
leitungen, Heizstäbe und Haushalts-  
geräte kalkfrei. Ihre Wäsche wird  
weich, Ihre Haut und Haare werden  
geschmeidiger.

**R. Nussbaum AG**  
Postfach, 4601 Olten  
[www.nussbaum.ch](http://www.nussbaum.ch)

Ausführliche Informationen erhalten  
Sie bei Ihrem Sanitär-Installateur.

**NUSSBAUM<sub>RN</sub>**

Kursprogramm  
2012  
(1. Halbjahr)



## KURS 15

### WERKEN UND GESTALTEN, TEIL 1

<b>Was</b>	Experimentierfreudig erkunden wir interessante Techniken aus der Welt der Kunst. Im Kurs soll die Kreativität angeregt und der Phantasie freien Lauf gelassen werden.		
<b>Wer</b>	Alle, die Freude am Malen, Basteln und Gestalten haben.		
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr		
	Januar	2012	11./18./25.
	Februar	2012	29.
	März	2012	07./14./21./28.
	Mai	2012	09./23.
	Juni	2012	13./20./27.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten		
<b>Leitung</b>	Virginia Fernández	079 217 83 04	
	Franziska Eisenring	062 794 36 19	
<b>Kurskosten</b>	Fr. 180.--		
<b>Besonderes</b>			



## KURS 16

### LUSTIGE HÜHNER

<b>Was</b>	Aus Kleister und Zeitungspapier kreieren wir auf einfache Weise lustige, bunte und dekorative Hühner. Die ideale Dekoration zur Osterzeit.		
<b>Wer</b>	Alle, die mit den Händen arbeiten können und Spass haben mit Kleister, Papier, Pinsel und Farbe kreativ zu sein.		
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr		
	Februar	2012	15./22./29.
	März	2012	07./14.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten		
<b>Leitung</b>	Andrea Kunz	078 600 01 36	
	Erika Kunz	076 396 11 49	
<b>Kurskosten</b>	Fr. 90.--		
<b>Besonderes</b>	Maximal 10 Teilnehmende.		



## KURS 17

### SPIELEN - WAHRNEHMEN - ERFAHREN, TEIL 1

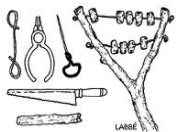
<b>Was</b>	Wahrnehmungsspiele wecken all unsere Sinne und es werden neue Erfahrungen möglich. Ihre Ideen und Anregungen werden ins Kursgeschehen einbezogen. Spass und Freude am Tun sowie das Erlebnis stehen im Vordergrund.						
<b>Wer</b>	Für erwachsene Menschen mit schwerer Behinderung.						
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  <table> <tr> <td>Januar</td> <td>2012</td> <td>11./18./25.</td> </tr> <tr> <td>Februar</td> <td>2012</td> <td>01./08./15.</td> </tr> </table>	Januar	2012	11./18./25.	Februar	2012	01./08./15.
Januar	2012	11./18./25.					
Februar	2012	01./08./15.					
<b>Wo</b>	Haus Schärenmatte, Olten						
<b>Leitung</b>	Elsbeth Bader                      061 921 99 48 Marcel Kaysel                      056 222 12 77						
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.-- für Teil 1 und 2 zusammen						
<b>Besonderes</b>	Die Teilnehmenden besuchen beide Kursteile im 2012.						



## KURS 18

### SINGEN, TEIL 1

<b>Was</b>	Zusammen singen wir deutschsprachige und fremdsprachige Lieder und geniessen das Singen in der Gruppe.																		
<b>Wer</b>	Alle, die Freude am Singen und der Musik haben.																		
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  <table> <tr> <td>Januar</td> <td>2012</td> <td>11./25.</td> </tr> <tr> <td>Februar</td> <td>2012</td> <td>08./22.</td> </tr> <tr> <td>März</td> <td>2012</td> <td>07./21.</td> </tr> <tr> <td>April</td> <td>2012</td> <td>04./18.</td> </tr> <tr> <td>Mai</td> <td>2012</td> <td>02./16.</td> </tr> <tr> <td>Juni</td> <td>2012</td> <td>06./20.</td> </tr> </table>	Januar	2012	11./25.	Februar	2012	08./22.	März	2012	07./21.	April	2012	04./18.	Mai	2012	02./16.	Juni	2012	06./20.
Januar	2012	11./25.																	
Februar	2012	08./22.																	
März	2012	07./21.																	
April	2012	04./18.																	
Mai	2012	02./16.																	
Juni	2012	06./20.																	
<b>Wo</b>	Netzwerk, Olten																		
<b>Leitung</b>	Monika Schildknecht                      078 759 95 76 Ursula Näf                                      079 262 18 16																		
<b>Kurskosten</b>	Fr. 90.--																		
<b>Besonderes</b>	Alle Teilnehmenden erhalten ein Singheft.																		



## KURS 19

### MUSIKINSTRUMENTE

<b>Was</b>	Auf einfache Weise werden Instrumente gebaut und darauf gespielt. Es entstehen Rhythmusinstrumente und Klangobjekte.
<b>Wer</b>	Alle, die mit den Händen arbeiten können und gerne musizieren.
<b>Wann</b>	Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr  Januar 2012 19./26. Februar 2012 23. März 2012 01./08./15./22./29.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten
<b>Leitung</b>	Boris Lanz 062 751 98 36 Anna Gabriel Lanz 062 751 98 36
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.--
<b>Besonderes</b>	



## KURS 20

### KREIS- UND VOLKSTÄNZE, TEIL 1

<b>Was</b>	Begleitet von Live-Musik tanzen wir Kreistänze aus verschiedenen Ländern. Es sind sowohl ruhige und besinnliche als auch lebhaft und fröhliche Tänze.
<b>Wer</b>	Für Tanz- und Musikbegeisterte.
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  Januar 2012 11./18./25. Februar 2012 01./22./29. März 2012 07./14./21./28. April 2012 04./25. Mai 2012 02./09./16.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten
<b>Leitung</b>	Eva Schumacher 032 621 42 62 Myriam Dreher 061 971 39 94
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.--
<b>Besonderes</b>	Geräteschüeli oder rutschfeste Socken mitbringen.







## KURS 25

### KREATIVES BEWEGEN UND TANZEN

<b>Was</b>	Wir bewegen uns gemeinsam, einzeln oder mit einem Partner zu Musik oder mit verschiedenen Materialien (Bälle, Tücher etc.). Wir entdecken unsere eigenen Bewegungsmöglichkeiten und teilen diese mit der Gruppe.		
<b>Wer</b>	Für Bewegungsfreudige, die auch gerne eigene Ideen mitbringen.		
<b>Wann</b>	Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr		
	Januar	2012	05./12./19./26.
	Februar	2012	02./09./16./23.
	März	2012	01./08./15./22.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten		
<b>Leitung</b>	Dominique Berger-Perceval	062 216 22 09	
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.--		
<b>Besonderes</b>	Trainerhose, Geräteschüeli oder rutschfeste Socken mitbringen.		



## KURS 26

### KRAFTTRAINING, TEIL 1

<b>Was</b>	Wir wollen unsere Muskeln kräftigen und stärken. Dazu benötigen wir Velo, Rudergerät, Stepper, Trampolin etc. Abgerundet wird der Abend mit Entspannungs- und Meditationsübungen.		
<b>Wer</b>	Alle, die Lust und Freude haben sich zu bewegen und die Muskeln zu kräftigen.		
<b>Wann</b>	Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr		
	Januar	2012	05./12./19./26.
	Februar	2012	02./09./16./23.
	März	2012	01./08./15./22./29.
<b>Wo</b>	Haus Schärenmatte, Olten		
<b>Leitung</b>	Daniela Hürzeler	062 298 02 02	
	Severin Hürzeler	062 298 02 02	
<b>Kurskosten</b>	Fr. 135.--		
<b>Besonderes</b>	Badetuch, Getränk, Trainingskleider und Turnschuhe mitbringen. (Keine Möglichkeit zum Duschen)		







### KURS 30

#### WERKEN UND GESTALTEN, TEIL 2

<b>Was</b>	Experimentierfreudig erkunden wir interessante Techniken aus der Welt der Kunst. Im Kurs soll die Kreativität angeregt und der Phantasie freien Lauf gelassen werden.
<b>Wer</b>	Alle, die Freude am Malen, Basteln und Gestalten haben.
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  August 2012 22./29. September 2012 05./12./19./26. November 2012 07./14./21./28.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten
<b>Leitung</b>	Virginia Fernández 079 217 83 04 Franziska Eisenring 062 794 36 19
<b>Kurskosten</b>	Fr. 180.--
<b>Besonderes</b>	



### KURS 31

#### TRENDIGER SCHMUCK

<b>Was</b>	Mit unterschiedlichen Materialien wie Filz, Pardo-Schmuckmasse, Holz-, oder Glasperlen kreieren wir Armbänder, Halsketten, Fensterdekorationen, Weihnachtssterne, Schlüsselanhänger und vieles mehr. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.
<b>Wer</b>	Alle, die mit den Händen arbeiten können und Freude an individuellen Schmuckstücken haben.
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  November 2012 07./14./21./28. Dezember 2012 05.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten
<b>Leitung</b>	Andrea Kunz 078 600 01 36 Erika Kunz 076 396 11 49
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.--
<b>Besonderes</b>	Maximal 10 Teilnehmende.

**KURS 32****SPIELEN - WAHRNEHMEN - ERFAHREN, TEIL 2**

<b>Was</b>	Wahrnehmungsspiele wecken all unsere Sinne und es werden neue Erfahrungen möglich. Ihre Ideen und Anregungen werden ins Kursgeschehen einbezogen. Spass und Freude am Tun sowie das Erlebnis stehen im Vordergrund.
<b>Wer</b>	Für erwachsene Menschen mit schwerer Behinderung.
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  November 2012 14./21./28. Dezember 2012 05./12./19.
<b>Wo</b>	Haus Schärenmatte, Olten
<b>Leitung</b>	Elsbeth Bader 061 921 99 48 Marcel Kaysel 056 222 12 77
<b>Kurskosten</b>	-- (da bereits bei Teil 1 bezahlt)
<b>Besonderes</b>	Die Teilnehmenden besuchen beide Kursteile im 2012.

**KURS 33****SINGEN, TEIL 2**

<b>Was</b>	Zusammen singen wir deutschsprachige und fremdsprachige Lieder und geniessen das Singen in der Gruppe.
<b>Wer</b>	Alle, die Freude am Singen und der Musik haben.
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  September 2012 26. Oktober 2012 10./24. November 2012 07./21. Dezember 2012 05.
<b>Wo</b>	Netzwerk, Olten
<b>Leitung</b>	Monika Schildknecht 078 759 95 76 Ursula Näf 079 262 18 16
<b>Kurskosten</b>	Fr. 50.--
<b>Besonderes</b>	Alle Teilnehmenden erhalten ein Singheft.



## KURS 34

### WIR MACHEN MUSIK

<b>Was</b>	Gemeinsam Musik machen tut gut und ist einfach. Auf traditionellen und aussergewöhnlichen Instrumenten spielen wir unsere Musik. Nach einfachen Spielregeln machen wir Rhythmen und Klänge.
<b>Wer</b>	Für jedermann.
<b>Wann</b>	Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr  August 2012 30. September 2012 06./13./20. Oktober 2012 25. November 2012 08./15./22./29.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten
<b>Leitung</b>	Boris Lanz 062 751 98 36 Anna Gabriel Lanz 062 751 98 36
<b>Kurskosten</b>	Fr. 90.--
<b>Besonderes</b>	



## KURS 35

### KREIS- UND VOLKSTÄNZE, TEIL 2

<b>Was</b>	Begleitet von Live-Musik tanzen wir Kreistänze aus verschiedenen Ländern. Es sind sowohl ruhige und besinnliche als auch lebhaftere und fröhliche Tänze.
<b>Wer</b>	Für Tanz- und Musikbegeisterte.
<b>Wann</b>	Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  September 2012 05./12./19./26. Oktober 2012 17./24./31. November 2012 07./14./21./28.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten
<b>Leitung</b>	Eva Schumacher 032 621 42 62 Myriam Dreher 061 971 39 94
<b>Kurskosten</b>	Fr. 110.--
<b>Besonderes</b>	Geräteschüeli oder rutschfeste Socken mitbringen.

**KURS 36****DIE WELT DER BUCHSTABEN, TEIL 2**

<b>Was</b>	Mit selbst gewählten Lektüren und über das Gestalten mit Buchstaben tauchen wir spielerisch in die Welt der Buchstaben ein. Die individuellen Kenntnisse werden dabei berücksichtigt.
<b>Wer</b>	Alle, die gerne lesen und schreiben oder es gerne lernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig.
<b>Wann</b>	Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr  August 2012 23./30. September 2012 06./13./20./27. Oktober 2012 25. November 2012 08./15./22./29. Dezember 2012 13.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten
<b>Leitung</b>	Sabine Wyss 032 558 62 55
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.--
<b>Besonderes</b>	

**KURS 37****ERLEBNISNACHMITTAGE FÜR PENSIONIERTE**

<b>Was</b>	Was ist mir jetzt im Alter wichtig, wie verbringe ich sinnvoll meine Zeit?
<b>Wer</b>	Teil- und ganz Pensionierte.
<b>Wann</b>	Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr  September 2012 19./26. Oktober 2012 03./10./17./24./31. November 2012 07.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten und un der näheren Umgebung
<b>Leitung</b>	Bruno Hodel 079 345 89 50
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.-- inkl. Zvieri
<b>Besonderes</b>	

**KURS 38****THEATER MIT MUSIK, GESANG UND TANZ, TEIL 2**

<b>Was</b>	Wir kreieren ein eigenes Theaterstück. Alle dürfen sich ihre Rolle wünschen.	
<b>Wer</b>	Alle, die Freude haben am Theaterspiel, Gesang oder Tanz.	
<b>Wann</b>	Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr  August 2012 16./23./30. September 2012 06./13./20./27. Oktober 2012 25. November 2012 08./15./22./29.	
<b>Wo</b>	Netzwerk, Olten	
<b>Leitung</b>	Esther Dietrich	062 295 52 37 079 772 22 47
<b>Kurskosten</b>	-- (da bereits bei Teil 1 bezahlt)	
<b>Besonderes</b>	Die Teilnehmenden besuchen beide Kursteile. Die Kurs ist von den Kosten her höher als ein gewohnter Kurs. Miete Schützi, Kostüme, Bezahlung HerferInnen usw.	

**KURS 39****KRAFTTRAINING, TEIL 2**

<b>Was</b>	Wir wollen unsere Muskeln kräftigen und stärken. Dazu benötigen wir Velo, Rudergerät, Stepper, Trampolin etc. Abgerundet wird der Abend mit Entspannungs- und Meditationsübungen.	
<b>Wer</b>	Alle, die Lust und Freude haben sich zu bewegen und die Muskeln zu kräftigen.	
<b>Wann</b>	Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr  Oktober 2012 18./25. November 2012 08./15./22./29. Dezember 2012 13./20.	
<b>Wo</b>	Haus Schärenmatte, Olten	
<b>Leitung</b>	Daniela Hürzeler Severin Hürzeler	062 298 02 02 062 298 02 02
<b>Kurskosten</b>	Fr. 90.--	
<b>Besonderes</b>	Badetuch, Getränk, Trainingskleider und Turnschuhe mitbringen. (Keine Möglichkeit zum Duschen)	



## KURS 40

### WANDERN ENTLANG AN BÄCHEN UND FLÜSSEN

<b>Was</b>	Auf leichten, ebenen Wanderungen lernen wir Wasservögel und Pflanzen kennen.
<b>Wer</b>	Für Naturfreunde. Wanderzeit ca. 2 Stunden.
<b>Wann</b>	Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr  September 2012 01./22. Oktober 2012 06./27. November 2012 10.
<b>Wo</b>	In der Natur
<b>Leitung</b>	Bruno Hodel 079 345 89 50 Franziska Haller 079 360 73 52
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.--
<b>Besonderes</b>	Der Witterung angepasste Kleidung. 1/2 Tax-Abo erforderlich.



## KURS 41

### ICH FINDE MEINEN EIGENEN KLEIDERSTIL

<b>Was</b>	Welche Farben und Formen passen zu mir? Was ziehe ich bei welcher Gelegenheit an?
<b>Wer</b>	Dieser Kurs ist für Frauen und Männer gedacht, welche sich gerne modebewusst anziehen.
<b>Wann</b>	Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr  Oktober 2012 11./18./25. November 2012 08./15./22./29. Dezember 2012 06.
<b>Wo</b>	Arkadis-Zentrum, Olten
<b>Leitung</b>	Lieslotte Marti 079 362 77 31
<b>Kurskosten</b>	Fr. 80.--
<b>Besonderes</b>	Geräteschüeli oder rutschfeste Socken mitbringen.



## KURS 42

### SCHMECKT NACH URLAUB, TEIL 2

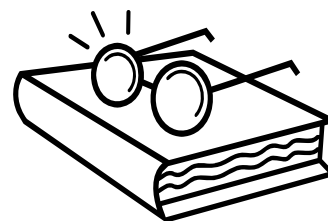
<b>Was</b>	Ferienreif? Die beliebtesten Gerichte aus Frankreich, Spanien, Italien und Griechenland.		
<b>Wer</b>	Alle, die gerne Feriengerichte nachkochen möchten.		
<b>Wann</b>	Donnerstag, 18.00 - 21.00		
	Oktober	2012	25.
	November	2012	08./15./22./29.
	Dezember	2012	06.
<b>Wo</b>	Gewerbliche Berufsschule, Olten		
<b>Leitung</b>	Ursula Siegrist	062 794 15 26	079 518 87 20
	Silvia Stierli	062 751 77 85	
<b>Kurskosten</b>	Fr. 90.--		
<b>Besonderes</b>	Kochschürze mitbringen.		

# Papeterie Arpagaus

Engelbergstrasse 3    Telefon 062 296 23 33  
 Bifangplatz    Telefax 062 296 46 44  
 4600 Olten    e-mail: info@arpagaus-papeterie.ch

## Buchhandlung Klosterplatz GmbH

Hauptgasse 6    4600 Olten  
 Telefon 062 212 27 39    klosterplatz@bluewin.ch



**Ratgeber** für Eltern und Pädagogen  
**Geschenkbücher** zu Feste und Feiern  
**Kerzen**

Grosse Auswahl an lustigen, frechen, besinnlichen **Karten** für jede Gelegenheit

Für Sie bestellen wir gerne **jedes lieferbare** Buch.

Besuchen Sie uns auch unter  
[www.klosterplatz.ch](http://www.klosterplatz.ch) mit Online-Shop

## WEITERE BILDUNGSKLUBS IM KANTON SOLOTHURN

Bildungsclub Thal-Gäu  
Antonella Milazzo  
Sonnhaldenweg 7  
4702 Oensingen

Telefon 062 396 35 08

Pro Infirmis  
Bildungsclub  
Helga Willimann-Günther  
Postfach 540  
4501 Solothurn

Telefon 032 626 50 20

# Mit Rat und Tat zum finanziellen Erfolg.

**Aargauische Kantonalbank**

**Hauptgasse 29**

**4603 Olten**

**062 207 99 99 oder [www.akb.ch](http://www.akb.ch)**



**Aargauische  
Kantonalbank**

Olten Gös gen Gäu