

**arkadis**

gemeinsam  
lebensqualität  
schaffen

## **Bildungsclub und Freizeitclub**

Programm 2026, April bis Juni



**arkadis**

gemeinsam  
lebensqualität  
schaffen

## Kontakt

### **Leiterin Bildungsclub und Freizeitclub**

Nina Koopmann

Telefon: 079 360 73 52

### **Sekretariat Bildungsclub und Freizeitclub**

Anita Lingg

Telefon: 062 287 72 50

[beschaeftigung@arkadis.ch](mailto:beschaeftigung@arkadis.ch)

[www.arkadis.ch](http://www.arkadis.ch)

### **Stiftung Arkadis**

Bildungs- und Freizeitclub

Aarauerstrasse 10

4600 Olten

## Gut zu wissen

Im Bildungsclub und Freizeitclub kannst du verschiedene Veranstaltungen besuchen.

Du lernst Dinge, die du im Alltag brauchen kannst.

Du lernst Personen kennen.

Alle Anlässe sind auch im Internet veröffentlicht:

[www.arkadis.ch](http://www.arkadis.ch)

Arbeit & Freizeit / Bildungsclub / Freizeitclub

### **Für wen ist der Bildungsclub und Freizeitclub**

Das Angebot richtet sich an erwachsene Personen mit und ohne Beeinträchtigungen ab 18 Jahre.

### **Geschäfts-Bedingungen**

Du musst dich schriftlich anmelden.

Schicke den ausgefüllten Anmeldetalon per Post oder E-Mail.

Eine Anmeldung ist verbindlich.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge berücksichtigt.

### **Kosten**

Die Kosten sind auf der Ausschreibung ersichtlich.

Ist ein Anlass zu teuer? Dann rufe uns an.

Wir beraten dich gerne und versuchen, dir zu helfen.

### **Abmeldungen**

Eine Abmeldung muss schriftlich oder telefonisch erfolgen.

Vor Anmeldeschluss ist die Abmeldung kostenlos.

Nach Anmeldeschluss müssen die Kosten bezahlt werden.

### **Versicherung**

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



## Selbstverteidigung

- Wann** Am Donnerstag um 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr  
am 16. April und am 23. April und am 30. April
- Treff-Punkt** Cafeteria der Stiftung Arkadis im 5. Stock  
an der Aarauer-strasse 10 in Olten
- Programm** Du lernst, besser mit schwierigen Situationen umzugehen.  
Du lernst, Nein zu sagen.  
Du übst, wie du dich wehren kannst.  
Wehren mit deinem Körper, deiner Stimme und deinen  
Bewegungen.
- Kosten** 60 Franken
- Leitung** Zora Heinrich (von Pallas Selbstverteidigung)
- Anmelden** bis am Dienstag den 24. März 2026  
Bei den Übungen ist es manchmal laut.  
Zieh dir bequeme Alltags- oder Sportkleidung an.  
Du bekommst eine Rechnung für den Kurs.



## Kleider tauschen

**Wann** Samstag den 18. April von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Treff-Punkt** Tages-stätte an der Hardfeld-strasse 33 in Olten

**Programm** Möchtest du neue Kleider? Oder Kleider von dir ab-geben?  
Wir beraten dich bei der Kleider-auswahl.  
Du kannst die Kleider an-probieren  
und mit nach Hause nehmen.  
Es gibt Kaffee und Kuchen.

**Kosten** Wenn du Kleider tauschst musst du nichts bezahlen.  
Jedes weitere Kleidungs-stück kostet 1 Franken.

**Leitung** Team Freizeit-klub

**Anmelden** offen für alle - komm einfach vorbei

**Wichtig** Kleider-annahme ist am 18. April ab 11:30 Uhr.  
Bitte bringe gute Kleider für den Frühling oder Sommer mit.  
Keine Winter-kleider.



## Abend-essen und Hallen-mini-golf spielen

- Wann** am Freitag den 24. April um 16:55 Uhr bis 21:05 Uhr
- Treff-Punkt** 16:55 Uhr beim Arkadis-Zentrum, Aarauer-strasse 10 in Olten
- Programm** Wir fahren mit dem Bus zur Mini-golf-halle.  
Wir essen zusammen Abend-essen.  
Es gibt:  
Hamburger, Pommes und ein Soft-getränk.  
Danach spielen wir zusammen Mini-golf in der Halle.
- Kosten** 25 Franken mit dem GA oder Zonen-abo Olten  
30 Franken mit dem Halb-tax oder Begleit-karte
- Leitung** Team Freizeit-klub
- Anmelden** bis spätestens am Dienstag den 7. April 2026
- Wichtig** Du bezahlst das Geld bar am Ausflug.



## Blumen-gesteck machen

**Wann** am Freitag den 8. Mai von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

**Treff-Punkt** Tages-stätte an der Hardfeld-strasse 33 in Olten

**Programm** Wir gestalten ein Blumen-gesteck.  
Es ist für Personen die gerne basteln und Blumen mögen.  
Du darfst das Blumen-gesteck mit-nehmen.

**Kosten** 45 Franken

**Leitung** Nicole Schmid

**Anmelden** bis spätestens am Dienstag den 7. April 2026

**Wichtig** Du erhältst eine Rechnung für den Kurs.



## Fit sein

### Wann

Am Samstag den 9. Mai und am 16. Mai  
und am 6. Juni um 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr

### Treff-Punkt

Vor der Tages-stätte Hardfeld-strasse 33 in Olten.

### Programm

Wir gehen zum Sport-platz in Olten.  
Wir machen Sport draussen in der Natur.  
Wir trainieren auch an Geräten.  
Der Spass am gemeinsamen Fit sein steht im Mittel-punkt.

### Kosten

15 Franken – Du bringst das Geld am ersten Kurs-tag mit.

### Leitung

Tenzin Tethong

### Anmelden

bis am Dienstag den 14. April 2026

### Wichtig

Du brauchst Sport-schuhe und Sport-kleidung.  
Nimm ein Getränk mit.

# PARTY 4ALL Downstairs

## Party für alle

- Wann** am Freitag den 22. Mai um 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr
- Treff-Punkt** 18:30 Uhr beim Arkadis-Zentrum, Aarauer-strasse 10 in Olten
- Programm** Wir spazieren zum Ort: Downstairs in Olten.  
Dort gibt es Musik und viele Leute.  
Wir essen und trinken und tanzen.  
Zusammen haben wir Spass.
- Kosten** Gratis-Eintritt im Downstairs.  
Essen/Trinken zahlt jede Person selbst zum Beispiel Hot-dog  
5.00 Franken
- Leitung** Die Party ist öffentlich. Organisiert wird der Anlass von  
Ilona Baselgia und Jennifer Ruf.  
Alle können auch spontan vorbei-kommen.
- Ende** So lange wie du magst. Bis 21:30 Uhr Begleitung vom Frei-  
zeit-klub.
- Anmelden** bis spätestens am Dienstag den 5. Mai 2026



## Holz-specht

- Wann** am Samstag den 23. Mai  
um 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr
- Treff-Punkt** Tages-stätte an der Hardfeld-strasse 33 in Olten
- Programm** Wir bauen einen Specht aus Holz.  
Wir malen den Specht mit Farben an.  
Du kannst den Specht als Tür-klopfer brauchen.  
Du darfst deinen Specht mit nach Hause nehmen.
- Kosten** 30 Franken
- Leitung** Othmar Kreuzer
- Anmelden** bis spätestens am Dienstag den 28. April 2026
- Wichtig** Du bekommst eine Rechnung für den Kurs.



## Brauerei Feld·schlösschen

- Wann** Samstag den 30. Mai um 10:10 Uhr bis 16:30 Uhr
- Treff-Punkt** 10:10 Uhr vor dem Migrolino beim Bahnhof Olten
- Programm** Wir fahren mit dem Zug nach Rheinfelden.  
Wir machen eine Führung in der Brauerei.  
Wir testen auch Getränke.  
Nachher haben wir Zeit für einen Kaffee oder Spaziergang.
- Kosten** 40 Franken mit dem GA  
60 Franken mit dem Halb-tax oder der Begleitkarte
- Leitung** Team Freizeit-klub
- Anmelden** bis spätestens am Dienstag den 12. Mai 2026
- Wichtig** Wir laufen viel.  
Du bezahlst das Geld bar am Ausflug.  
Nimm Essen und Getränk mit.



## Arkadis Sommer·fest

**Wann** Samstag den 20. Juni

**Treff-Punkt** um 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr Schützi in Olten

**Programm** Es gibt verschiedene Attraktionen.  
Zum Beispiel einen Auftritt der Band Freizeit-klub oder filzen.  
Es gibt verschiedene Essens-stände.

**Leitung** Es gibt keine Begleitung vom Freizeit-klub zum Sommer-fest.

**Aber: Alle sind herzlich willkommen!**

Kommt gerne zum Fest und habt eine schöne Zeit!



## Kongress- und Kultur-zentrum Luzern (KKL)

- Wann** Samstag den 27. Juni 11:30 Uhr bis 17:15 Uhr
- Treff-Punkt** 11:30 Uhr vor dem Migrolino beim Bahnhof Olten
- Programm** Wir fahren mit dem Zug nach Luzern.  
Wir machen eine Führung im Kultur-zentrum.  
Wir erfahren was im Hinter-grund vom Kulturzentrum passiert.  
Nachher gehen wir in die Stadt.
- Kosten** 20 Franken mit dem GA  
40 Franken mit dem Halb-tax oder der Begleit-karte
- Leitung** Team Freizeit-klub
- Anmelden** bis spätestens am Dienstag den 2. Juni 2026
- Wichtig** Wir laufen viel.  
Du bezahlst das Geld bar am Ausflug.  
Nimm Essen, Getränk und Geld für Kaffee mit.



## Klub-quiz und Fragen über das Handy

### Wann

Dienstag 14. April  
Dienstag 12. Mai  
Dienstag 9. Juni

jeweils um 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr am Klub-abend

### Treff-Punkt

Tages-stätte an der Hardfeld-strasse 33 in Olten

### Programm

Um 19:00 Uhr spielen wir ein Quiz.  
Du brauchst dafür ein Handy oder ein Tablet.  
Ab 19:30 Uhr kannst du Fragen zu deinem Handy stellen.  
Komm vorbei! Wir helfen dir.

### Kosten

keine

### Leitung

Lea Lingg

### Anmelden

Du musst dich nicht anmelden.  
Es ist zur gleichen Zeit auch Klub-abend.



## Stricken und Weben

- Wann** 7. April und 21. April  
5. Mai und 19. Mai  
2. Juni und 16. Juni und 30. Juni
- Treff-Punkt** um 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr während dem Klub-abend  
Tages-stätte an der Hardfeld-strasse 33 in Olten
- Programm** Für Personen die gerne stricken und weben.  
Oder Personen die stricken lernen wollen.  
Oder Personen die weben lernen wollen.
- Kosten** keine
- Leitung** Team Freizeit-klub
- Anmelden** Du musst dich nicht anmelden.  
Es ist zur gleichen Zeit auch Klub-abend.



## Brunch

### Wann

19. April  
3. Mai und 31. Mai  
14. Juni  
jeweils sonntags um 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

### Treff-Punkt

Tages-stätte an der Hardfeld-strasse 33 in Olten

### Programm

Wir geniessen einen feinen Brunch in gemütlicher Stimmung.  
Wir plaudern und erzählen von Erlebnissen.  
Oder wir machen Spiele.

### Kosten

15 Franken

### Leitung

Team Freizeit-klub

### Anmelden

so schnell wie möglich

### Wichtig

Das Geld bezahlst du bar am Brunch.



## Klub-abend

- Wann** jeden Dienstag von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr  
(nicht in den Weihnachts-ferien und in der Sommer-pause)
- Treff-Punkt** Tages-stätte an der Hardfeld-strasse 33 in Olten
- Programm** Offener Treff.  
Du kannst Spiele spielen, malen oder einfach da sein und mit anderen reden.
- Kosten** Getränke, Süßes oder Salziges am Kiosk bezahlst du selbst.
- Leitung** Team Freizeit-klub
- Anmelden** Du musst dich nicht anmelden.

# Unterstützen Sie unseren Bildungs- und Freizeitklub mit einer Spende

Der Bildungs- und Freizeitklub der **Stiftung Arkadis** bietet ein vielseitiges Angebot an Freizeitaktivitäten und Bildungskursen für Erwachsene mit Behinderungen – insbesondere mit kognitiver Beeinträchtigung.

Unser Ziel ist es, die **soziale Integration** zu fördern, die **aktive Teilhabe** am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen und die **individuellen Fähigkeiten** unserer Teilnehmenden zu stärken. Dabei leisten wir auch einen wichtigen Beitrag zur **körperlichen und geistigen Gesundheit**.

Ein zentraler Aspekt: Unsere Angebote schaffen Räume für **Begegnung, Austausch und Freundschaft** – etwas, das im Leben vieler Menschen mit Behinderungen oft zu kurz kommt.

Allein im vergangenen Jahr haben rund 2'000 Personen (Mehrfachnennungen) an einer unserer Aktivitäten teilgenommen. Ein Teil der entstehenden Kosten wird von der öffentlichen Hand getragen, ein weiterer Teil von den Teilnehmenden selbst – trotz sehr knapper finanzieller Mittel.

Trotzdem entsteht uns jährlich ein **Defizit von rund CHF 50'000**.

Ihre Spende hilft uns, diesen Fehlbetrag zu reduzieren und unser Angebot auch weiterhin in diesem Umfang aufrechterhalten zu können.

Sie können spenden via:

**Postkonto:** 46-5000-6

**IBAN:** CH32 0900 0000 3600 5000 6

**Empfänger:** Stiftung Arkadis, Aarauerstrasse 10, 4600 Olten

Oder bequem online – einfach den QR-Code unten scannen.

**Bitte geben Sie bei der Überweisung den Vermerk „BKFK“ an.**

Vielen herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



# Foto-Quellen

Titelbild	Stiftung Arkadis, Robert Hansen
Selbstverteidigung	freepik.com
Kleider tauschen	Stiftung Arkadis
Abendessen und Hallenminigolf	Pius Saner, Café Hallenminigolf
Blumengesteck	freepik.com
Fit sein	KI generiert
Party für alle	Party4all
Holzspecht	Othmar Kreuzer
Brauerei Feldschlösschen	Brauerei Feldschlösschen
Arkadis Sommerfest	Stiftung Arkadis
KKL Luzern	KKL Luzern
Stricken und Weben	freepik.com
Brunch	freepik.com

# arkadis

gemeinsam  
lebensqualität  
schaffen

Die Stiftung Arkadis ist ein Dienstleistungs- und Kompetenzzentrum für Erwachsene mit einer Behinderung, primär mit einer kognitiven Beeinträchtigung und/oder cerebralen Bewegungsstörung sowie für Kinder und Jugendliche inklusive ihres sozialen Umfelds mit einer Behinderung, Entwicklungsbeeinträchtigung oder -gefährdung und/oder mit einem besonderen gesundheitlichen oder sozialen Unterstützungsbedarf.

Rund 270 Mitarbeitende begleiten, betreuen und fördern unsere Klientinnen und Klienten mit einem breiten Dienstleistungsangebot. In den Bereichen Schärenmatte sowie Sonnenblick bieten wir rund 100 Wohnplätze an. Zusätzliche neun Plätze stehen in unserer Wohnschule zur Verfügung. Des Weiteren bieten wir rund 100 Tagesstätten- und Werkstättenplätze an.

Jährlich führen wir Therapien für über 1000 Kinder und Jugendliche im Bereich Therapie und Beratung und rund 2000 Beratungen in der Mütter- und Väterberatung durch. Veranstaltungen unseres Freizeitklubs werden von rund 1600 Teilnehmenden (einschliesslich Mehrfachnennungen) und Kurse im Rahmen unseres Bildungsklubs von rund 175 Teilnehmenden pro Jahr besucht.

Unsere Leistungen sind nicht vollumfänglich von der öffentlichen Hand gedeckt. Mit einer Spende erweisen Sie uns einen wichtigen und wertvollen Dienst. Sie können uns auch mit einem Legat unterstützen. Gerne senden wir Ihnen die entsprechenden Informationen zu.

Sämtliche Details zur Stiftung Arkadis finden Sie auch unter [www.arkadis.ch](http://www.arkadis.ch) oder in der barrierefreien Version unter [www.arkadis-plus.ch](http://www.arkadis-plus.ch).

Stiftung Arkadis  
Aarauerstrasse 10  
4600 Olten  
Telefon 062 287 00 00  
Fax 062 287 00 16  
[arkadis@arkadis.ch](mailto:arkadis@arkadis.ch)  
[www.arkadis.ch](http://www.arkadis.ch)

Spendenkonto 46-5000-6