

Mit Freude lernen

April 2026 – September 2026



Seilerstrasse 27
3011 Bern
 031 302 09 05
www.vhsplus.ch

Leiterin

Sara Heer
 [@ sara.heer@vhsplus.ch](mailto:sara.heer@vhsplus.ch)

Sachbearbeiterin

Regula Markwalder
 [@ regula.markwalder@vhsplus.ch](mailto:regula.markwalder@vhsplus.ch)

Wollen Sie unsere Kurse im Internet anschauen?

Dann scannen Sie den QR-Code.



Oder gehen Sie auf folgende Internet-Seite:
www.vhsplus.ch/Kurse

Gestaltung und Druck

Rickli + Wyss AG, Bern

Bei der **volkshochschule plus** können Sie Kurse besuchen.
Sie können viele neue Sachen lernen.

Im neuen Heft finden Sie viele bekannte Kurse.
Und auch neue Kurse.
Neu sind zum Beispiel die Kurse
«Wandern in 4 Jahres-Zeiten» und «Bergbahn Niederhorn».
Oder «Abstimmen 2026» in Bern.
Oder «Ich bestimme selbst» in Thun.
Sie finden auch einen «Zuhause-Kurs» über Italien.
Bei diesem Kurs treffen Sie sich über Zoom.

Unter «ungerwägs» finden Sie Kurse,
die am Samstag oder Sonntag stattfinden.
Wir bieten mehrere Kurse als «inklusive Kurse» an.
Inklusive Kurse sind für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Möchten Sie sich für einen Kurs anmelden?

Am Schluss vom Programm finden Sie eine Anmelde-Karte.
Sie können sich auch auf unserer Homepage anmelden.
Bitte lesen Sie die Teilnahme-Bedingungen
und das Merkblatt zum Daten-Schutz.

Sind Sie nicht sicher, ob ein Kurs der richtige für Sie ist?

Rufen Sie uns an. Wir schauen es gerne mit Ihnen an.
Vielleicht können Sie zuerst in einem Kurs schnuppern.

Haben Sie Fragen an uns?

Wünschen Sie sich einen bestimmten Kurs?
Möchten Sie mehr über einen Kurs wissen?
Oder möchten Sie uns Ihre Meinung mitteilen?
Dann rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Wir haben alle Texte in leichter Sprache geschrieben.

Teilnahme-Bedingungen

Teil 1

Teilnehmer und Teilnehmerinnen

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt.
- Sie haben besondere Lernbedürfnisse.
- Sie erhalten eine Leistung der IV (Invalidenversicherung).

Inklusive Kurse

- Inklusive Kurse sind offen für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit und ohne Beeinträchtigung.
- Sie haben keine Beeinträchtigung und interessieren sich für einen Kurs, der nicht als inklusiv bezeichnet ist? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir klären gerne ab, ob Sie teilnehmen können.

Kosten

- Wenn wir nur wenige Anmeldungen erhalten, erheben wir einen Zuschlag für die Kleingruppe.
- Ist der Kurs zu teuer für Sie?
Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.
Wir prüfen gerne, ob wir Sie unterstützen können.

Anmeldung

- Bitte melden Sie sich mit der Anmelde-Karte an.
- Oder melden Sie sich übers Internet an.
- Ihre Anmeldung ist verbindlich.
- Bitte melden Sie sich sobald wie möglich an.
Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge von ihrem Eingang.
- Bei Reisen und inklusiven Kursen entscheidet die Kursleitung mit der **volkshochschule plus** über die Zusammensetzung der Gruppe.

-
- Haben Sie besondere Bedürfnisse?
Benötigen Sie besondere Unterstützung?
Schreiben Sie dies bitte auf die Anmelde-Karte.
So kann die Kursleitung Sie gut unterstützen.

Bestätigung

- Sie erhalten die Bestätigung in der Regel spätestens 10 Tage vor Kursbeginn.
- Wenn wir zu viele Anmeldungen erhalten, müssen wir Ihnen vielleicht absagen.
- Wenn wir zu wenige Anmeldungen erhalten, können wir den Kurs nicht durchführen.

Abmeldung

- Vor dem Anmeldeschluss können Sie sich kostenlos abmelden.
- Nachher verrechnen wir folgende Kosten:
Bis 14 Tage vor Kurs-Beginn: Sie zahlen Fr. 100.–.
Ab 14 Tagen vor Kurs-Beginn: Sie zahlen die vollen Kurskosten.
- Sie werden krank und müssen einen Kurs abbrechen.
Schicken Sie uns bitte ein Arztzeugnis.
Sie erhalten eine Gutschrift für einen nächsten Kurs-Besuch.
Wir verrechnen Fr. 30.– für die Bearbeitung.
- Aus anderen Gründen erhalten Sie keine Gutschrift.

Abmeldung von einer Reise oder einem Kurs mit Übernachtung

- Bitte beachten Sie, dass der Anmeldeschluss früh ist.
- Nach Anmeldeschluss müssen Sie die Kosten übernehmen, welche das Reisebüro oder Hotel uns in Rechnung stellt.
Oftmals sind dies die gesamten Kurskosten.

Teilnahme-Bedingungen

Teil 2

Kursorte

- Wir übernehmen keine Begleitung für den Weg zum Kurs und wieder nach Hause.
- Benötigen Sie ein Taxi für den Weg zum Kurs?
Wenden Sie sich an die Stiftung Behindertentransport Kanton Bern:
 031 307 40 40
Internet: www.stiftung-btb.ch
- Leider sind nicht alle Kursräume rollstuhlgängig.
Manchmal ist die Toilette nicht zugänglich.
Geben Sie bitte auf der Anmelde-Karte an,
wenn Sie einen Rollstuhl benützen.
Möchten Sie mehr zu einem Kursraum wissen?
Rufen Sie uns an, wir klären es gerne ab.

Versicherung

- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Zufriedenheit

- Wir möchten wissen, ob Sie mit unseren Kursen zufrieden sind.
Sie erhalten daher im Kurs einen Fragebogen.
- Hat Ihnen ein Kurs nicht gefallen?
Hat Ihnen etwas besonders gut gefallen?
Sind Sie mit etwas nicht zufrieden?
Dann rufen Sie uns an!  031 302 09 05
Es ist uns sehr wichtig, Ihre Meinung zu erfahren.

Regeln zum Schutz von Daten von Kurs-Teilnehmenden

Teil 1

Sie möchten einen Kurs an der **volkshochschule plus** besuchen.

Wir brauchen dafür Informationen von Ihnen.

Zum Beispiel Ihre Adresse oder Ihre Telefon-Nummer.

Diese Informationen heissen persönliche Daten.

Wir müssen Ihre Daten speichern.

Wir behandeln Ihre Daten geheim.

Wir halten uns an die Daten-Schutz-Gesetze.

In diesem Merkblatt finden Sie Regeln.

Die Regeln sagen:

So geht die **volkshochschule plus** mit Ihren Daten um.

Warum brauchen wir die Daten?

Wir brauchen bestimmte Informationen von Ihnen:

- Namen und Adresse. So können wir Ihnen einen Brief schreiben.
Zum Beispiel die Bestätigung, dass der Kurs stattfindet.
- Telefon-Nummer. So können wir Ihnen telefonieren.
- Geburts-Datum. Sie müssen über 18 Jahre alt sein.
- Angaben zu Ihrer Gesundheit oder besonderen Bedürfnissen.
So können wir Sie gut unterstützen.
- Für Kurse mit Übernachtungen brauchen wir zusätzliche Infos.
Zum Beispiel zu Medikamenten.

Wem geben wir Ihre Daten weiter?

Wir geben Ihre Daten nur an die Kursleiter und Kursleiterinnen weiter.

Sie müssen Ihnen zum Beispiel telefonieren können.

Oder Ihnen eine Mail schreiben können.

Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen müssen sich an die Schweigepflicht halten.

Regeln zum Schutz von Daten von Kurs-Teilnehmenden

Teil 2

Manchmal müssen wir Daten auch an weitere Personen weiterleiten:

- Hotels bei Kursen mit Übernachtung
- Reisebüro
- Dienstleister, die für die **volkshochschule plus** arbeiten, zum Beispiel Computer-Fachleute
- Ämter und Gerichte

Die Personen müssen die Daten geheim halten, ausser das Gesetz sagt etwas anderes.

Fotos

Wir machen Fotos in den Kursen.

Manchmal veröffentlichen wir die Fotos auf unserer Website oder im Jahres-Bericht.

Wir fragen die Personen vorher an, ob sie damit einverstanden sind.

Sie machen selbst in einem Kurs Fotos oder erhalten Fotos:

Sie müssen mit den Fotos respektvoll umgehen.

Das heisst zum Beispiel:

Sie dürfen keine Fotos ins Internet stellen, ohne die Personen zu fragen.

Werbung zu den Kursen

Sie haben sich für einen Kurs angemeldet.

Dann erhalten Sie das Kurs-Heft von der **volkshochschule plus**.

Und Mails mit Werbung für Kurse von der **volkshochschule plus**.

Sie möchten die Mails nicht erhalten:

Dann schreiben Sie uns.

Oder rufen uns an.

Dürfen Sie Ihre Daten einsehen?

Wir bewahren persönliche Daten über Sie auf.

Sie dürfen diese Daten sehen.

Schreiben Sie eine Mail an: info@vhsplus.ch.

Möchten Sie, dass wir Ihre Daten löschen?

Schreiben Sie eine Mail an: info@vhsplus.ch.

Änderungen zum Daten-Schutz

Die *volkshochschule plus* darf die Regeln zum Daten-Schutz ändern.

Die aktuellen Regeln finden Sie immer auf unserer Website:

www.vhsplus.ch.

Dort finden Sie auch die allgemeine Daten-Schutz-Erklärung.

Haben Sie Fragen zum Daten-Schutz?

Schreiben Sie eine Mail an: info@vhsplus.ch.

Oder rufen Sie uns an: ☎ 031 302 09 05.

Übersicht Kurse

«ungerwägs»

	Begleit-Gruppe		1
neu	Stoff und T-Shirt neu gestalten	inklusiver Kurs	2
neu	Wandern in 4 Jahres-Zeiten	inklusiver Kurs	3
neu	Mit Dampf und Schaufelräder: Dampfschiffe auf dem Vierwaldstätter-See	inklusiver Kurs	4
neu	Leben wie vor 100 Jahren	inklusiver Kurs	5
neu	Rund um den Esel		6
neu	Wald und Natur erleben und etwas herstellen		7
neu	Rund um die Niederhorn-Bahn		8
neu	Ein Wochenende mit Bernhardinern	inklusiver Kurs	9
neu	Einen Ausflug planen: Beatus-Höhlen		10
neu	Zirkus in und mit der Natur	inklusiver Kurs	11
neu	Verena-Schlucht und Sankt Ursen Kathedrale	inklusiver Kurs	12
neu	Weihnachts-Markt Vevey und Charlie Chaplin	inklusiver Kurs	13
	Graffitis kennen lernen und sprayen	inklusiver Kurs	14
	Rund ums Pferd		15
	Bar und Service kennen lernen	inklusiver Kurs	16
	Maultier-Trekking im Jura	inklusiver Kurs	17
	Greifvögel hautnah erleben		18
	Kunstvolle Augenblicke erleben	inklusiver Kurs	19

Mandala-Tag	inklusiver Kurs	20
Hunde		21
Wellness-Wochenende	inklusiver Kurs	22
Wir machen Radio!	inklusiver Kurs	23
Tanz-Wochenende in Weggis	inklusiver Kurs	24

zuhause

neu	Ciao Italia – wir entdecken Italien	25
------------	-------------------------------------	----



**STIFTUNG
DENK AN MICH**
Ferien und Freizeit für Menschen
mit Behinderungen

**Wir unterstützen die Bildungsreisen
von Volkshochschule plus**

Besuchen Sie uns auf denkanmich.ch

SRF Schweizer Radio und Fernsehen
Die Solidaritätsstiftung des SRF
IBAN CH91 0900 0000 4000 1855 4

ZEWG
Zertifizierte Erfahrung

Übersicht Kurse

Fortsetzung

vhs plus Bern

neu	Französisch und die Romandie	inklusiver Kurs	26
neu	Social Media richtig benutzen		27
neu	Leckere Gerichte kochen		28
neu	Gestalten rund um Tiere		29
neu	Abstimmen 2026	inklusiver Kurs	30
neu	Besuch Sensorium Walkringen und Erste Hilfe		31
neu	Alpakas ganz nah erleben		32
neu	Das Leben mit Tieren		33
neu	Training und Gesundheit im Fitness-Center	inklusiver Kurs	34
	Lesen und schreiben		35
	Computer, Smartphone und Tablet	inklusiver Kurs	36
	Fotos und Postkarten		37
	Tanzen und bewegen	inklusiver Kurs	38
	Tanzen, singen und Musik machen		39
	Entspannen und was mir gut tut	inklusiver Kurs	40

VHS Biel-Lyss

Computer oder Handy helfen uns im Alltag	inklusiver Kurs	41
Küche kunterbunt		42
Pasta und Pizza		43
Billard	inklusiver Kurs	44
Musik machen und singen	inklusiver Kurs	45

VHS Haslital/Region Brienz

Backen mit dem Pizza-Ofen		46
---------------------------	--	----

VHS Oberaargau

Tanz ist Lebensfreude 1		47
Tanz ist Lebensfreude 2		48

VHS Oberemmental

Tanzen und bewegen 1		49
Tanzen und bewegen 2		50
Pferde		51

Übersicht Kurse

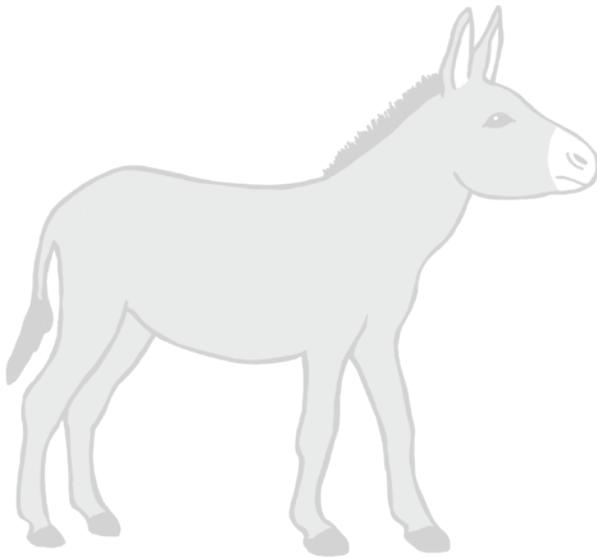
Fortsetzung

VHS Spiez-Niedersimmental

Lesen und schreiben	52
---------------------	----

Region Thun

neu	Computer oder Handy helfen uns im Alltag	inklusiver Kurs	53
neu	Ich bestimme selbst – Neues Gesetz im Kanton Bern		54
	Pasta und Pizza		55
	Zirkus-Kurs und Zirkus-Besuch	inklusiver Kurs	56



«ungerwägs»

zuhause

vhs plus Bern

VHS Biel-Lyss

VHS Haslital/Region Brienz

VHS Oberaargau

VHS Oberemmental

VHS Spiez-Niedersimmental

Region Thun



Kurs 1



Begleit-Gruppe

Die **volkshochschule plus** hat eine Begleit-Gruppe.
Wir reden über das Kurs-Heft.
Wir reden über neue Kurse.
Sie können sagen,
welche Kurse Ihnen gefallen.
Und was Ihnen nicht gefällt.
Sie besprechen,
was wir ändern sollen.
Wir sammeln Ideen für neue Kurse.
Wir treffen uns 2-mal im Jahr.
Reden Sie mit!

Leitung



Sara Heer

Wo

Pfarreizentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Kosten

keine

Anzahl

Teilnehmende

5–10

Anmeldeschluss

1. März 2026

Für wen

Sie möchten mit-reden.

Hinweis

Haben Sie Fragen zur Begleit-Gruppe?
Rufen Sie uns an.

Wann

Samstag	10.00–13.00 Uhr	1-mal
---------	-----------------	-------

März	28.	
------	-----	--



Kurs 2



Stoff und T-Shirt neu gestalten

inklusiver Kurs

Sie gestalten Stoffe und T-Shirts.
Sie lernen einfache Techniken kennen:
Wie macht man schöne Muster auf Stoff?
Wir arbeiten mit Stoff-Farben.
Wir benutzen Klebe-Band und Maler-Rollen.
Sie machen gebrauchte T-Shirts schöner.

Leitung



Andrea Vogel

Wo

Atelier Rohling
Progr Bern
Waisenhausplatz 30
3011 Bern

Kosten

Fr. 102.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

30. April 2026

Für wen

Sie gestalten gerne.

Wann

Samstag	10.00–13.00 Uhr	3-mal
Mai	30.	
Juni	6. 13.	



Leitung



Stephan Zürcher

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Für 4 Tage:
Fr. 380.–
mit GA: Fr. 280.–

Für 1 Tag:
Fr. 105. –
mit GA: Fr. 80.–

Anzahl

Teilnehmende
8–10

Anmeldeschluss
20. März 2026

Kurs 3



Wandern in 4 Jahres-Zeiten **inklusiver Kurs**

Wir wandern gemeinsam.
Sie lernen etwas über die Natur.
Sie lernen einfache Wanderungen kennen.
Wir wandern auf guten Wander-Wegen.
Wir reisen mit dem öffentlichen Verkehr.
Wir geniessen die Natur in den 4 Jahres-Zeiten.
Wir wandern:

- im Frühling zu den Oster-Glocken im Berner Jura
- im Sommer in die kühle Rosenlaui-Schlucht
- im Herbst zu den goldenen Lärchen auf der Moos-Alp
- im Winter über den Oeschinen-See

Für wen

Sie können 2 Stunden wandern.
Sie sind gerne mit Zug, Bus und Seilbahn unterwegs.

Hinweis

Sie können sich für alle 4 Tage anmelden.
Oder nur für einen Wander-Tag.
Je nach Wetter passen wir die Wanderung an.



Kurs 3



Wandern in 4 Jahres-Zeiten

inklusiver Kurs

Fortsetzung

Wann

Kurs A

Samstag	9.00–17.00 Uhr	1-mal
April	25.	

Kurs B

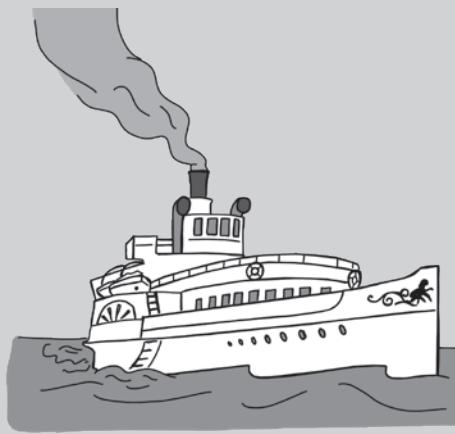
Samstag	9.00–17.00 Uhr	1-mal
Juni	27.	

Kurs C

Samstag	9.00–17.00 Uhr	1-mal
Oktober	17.	

Kurs D

Samstag	9.00–17.00 Uhr	1-mal
Januar	16.	



Kurs 4



Mit Dampf und Schaufelrädern: Dampf-Schiffe auf dem Vierwaldstätter-See

inklusiver Kurs

Auf dem Vierwaldstätter-See fahren Dampf-Schiffe.

Sie fahren mit einem Dampf-Schiff.

Sie erfahren,

wie die Dampf-Maschine läuft.

Sie besuchen die Werkstatt für Schiffe.

Die Werkstatt für Schiffe heisst Werft.

Die Werkstatt ist in Luzern.

Ein Fachmann erzählt über die Arbeit.

Er erklärt die Arbeit in der Werft.

Sie essen am Mittag im Schiffs-Restaurant.

Leitung



Stefan Seiler

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 143.–

mit GA: Fr. 103.–
(mit Mittagessen)

Anzahl

Teilnehmende

8–12

Anmeldeschluss

20. April 2026

Für wen

Sie interessieren sich für die Dampf-Schiffe.

Sie können längere Zeit stehen.

Sie fahren gerne Zug und Schiff.

Wann

Samstag	8.45–17.00 Uhr	1-mal
Mai	30.	



Kurs 5



Leben wie vor 100 Jahren

inklusiver Kurs

Das Leben vor 100 Jahren war anders.
Es gab keinen Strom oder fliessendes Wasser.
Oder Handys oder Autos mit Motor.
Man musste alles von Hand machen.
Wir übernachteten in einem Haus ohne Strom.
Wir probieren vieles aus.
Sie lernen Feuer machen.
Wir kochen auf dem Feuer.
Wir waschen das Geschirr am Brunnen.
Wir zünden Kerzen oder Öl-Lampen an,
wenn es dunkel wird.
Sie lernen etwas über Kräuter und Heilpflanzen.
Wir sind viel draussen.

Leitung



Christian Lauber
Clarissa Matter

Treffpunkt

Bahnhof Bern
oder Bahnhof Thun

Kosten

Fr. 270.–
mit GA: Fr. 245.–

Anzahl Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

1. April 2026

Für wen

Sie interessieren sich für das Leben vor 100 Jahren.
Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung
bei der Körperpflege.
Sie können eine halbe Stunde bergauf gehen.

Hinweis

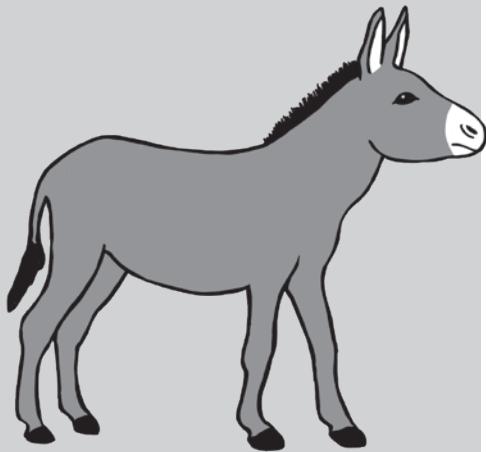
Der Kurs findet im Rahmen eines Projektes statt.
Das Projekt heisst «Glück der Genügsamkeit».
Das Projekt ist von den Volkshochschulen.

Wann

Wochenende

Samstag, 10.00 Uhr bis Sonntag, 18.00 Uhr

Juni 6.–7.



Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

Universität Bern
Grosse Schanze
Parkterrasse 14
3012 Bern

Kosten

Fr. 120.–
mit GA: Fr. 100.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

25. April 2026

Kurs 6



Rund um den Esel

Esel sind neugierige Tiere.

Esel sind intelligente Tiere.

Esel sind soziale Tiere.

Sie lernen viel über den Esel.

Zum Beispiel:

- Wie man Esel hält.
- Wie man Esel führt.
- Wie man Esel pflegt.
- Was der Ruf I-Ah bedeutet.

Sie spazieren auch kurz mit den Eseln.

Wir treffen uns zuerst im Kursraum.

Wir besuchen dann die Stiftung Esel-Müller.

Für wen

Sie möchten das Tier Esel kennen lernen.

Sie möchten mit den Eseln Zeit verbringen.

Hinweis

Rollstuhl-Fahrer und Rollstuhl-Fahrerinnen auf Anfrage.

Wann

Samstag 10.00–18.00 Uhr 1-mal

Juni 13.



Kurs 7



Wald und Natur erleben und etwas herstellen

Wir gehen in den Wald.
 Sie lernen Kräuter kennen.
 Wir riechen, sehen und probieren Kräuter.
 Sie stellen aus den Kräutern Öl und Essig her.
 Wir gehen durch den Wald.
 Was hören Sie im Wald?
 Was sehen Sie im Wald?
 Wir hören gemeinsam Geschichten,
 die uns vom Wald erzählen.
 Wir sammeln Sachen in der Natur.
 Wir stellen etwas her aus den Sachen.
 Wir machen einen Sommer-Salat.
 Wir machen etwas aus Beeren.

Leitung



Bettina Rempfler

Wo

Reformierte
 Kirchgemeinde
 Langnau
 Haldenstrasse 4
 3550 Langnau i.E.

Kosten

Fr. 96.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Mai 2026

Für wen

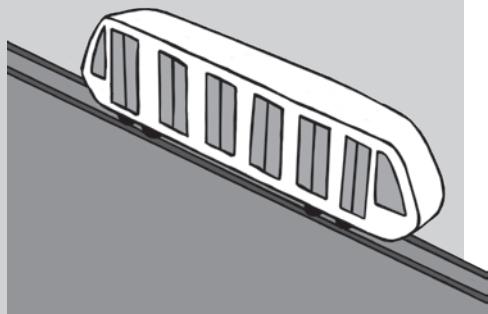
Sie sind gerne in der Natur.
 Sie können etwas herstellen
 und zum Beispiel eine Schere führen.
 Sie hören gerne Geschichten.

Hinweis

Der Kurs findet im Rahmen eines Projektes statt.
 Das Projekt heisst «Glück der Genügsamkeit».
 Das Projekt ist von den Volkshochschulen.

Wann

Samstag	13.30–17.30 Uhr	3-mal
Juni	20.	
Juli	11. 25.	



Kurs 8



Rund um die Niederhorn-Bahn

Wir fahren mit dem Bus zur Niederhorn-Bahn.
Sie erhalten eine Führung.
Sie erfahren viel, zum Beispiel:
Wie läuft eine Standseil-Bahn?
Wieso hat die Gondel-Bahn drei Kabinen?
Sie können Ihre Fragen stellen.
Wir fahren gemeinsam auf das Niederhorn.
Wir sehen auf den Thuner-See und die Berge.
Sie lernen die Berge kennen.
Wir machen einen gemütlichen Spaziergang.
Wir trinken etwas im Restaurant.

Leitung



Tamara Utiger

Treffpunkt

Bahnhof Thun
3600 Thun

Kosten

Fr. 140.–
mit GA: Fr. 130.–

Anzahl

Teilnehmende
8–12

Anmeldeschluss

10. Mai 2026

Für wen

Sie möchten mehr über die Niederhorn-Bahn wissen.

Hinweis

Wenn Sie einen Rollstuhl nutzen, können Sie bei der Führung nicht in alle Räume.

Wann

Samstag	9.15–16.15 Uhr	1-mal
Juni	20.	



Leitung



Christine Aeschbacher
Thomas Wagner

Wo

Vorbereitung
Pfarreizentrum
Bruder Klaus
3006 Bern

**Treffpunkt
für Reise**
Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 381.–
mit GA: Fr. 341.–

**Anzahl
Teilnehmende**
8

Anmeldeschluss
1. Juni 2026

Kurs 9



Ein Wochenende mit Bernhardinern

inklusiver Kurs

Sie reisen mit einer Gruppe ins Wallis.
Sie besuchen das Barry Land.
Dort leben viele Tiere, vor allem Bernhardiner.
Bernhardiner sind grosse Hunde.
Bernhardiner können Menschen aus Lawinen retten.
Sie übernachten in einem Hotel.

Für wen

Sie möchten mehr über Bernhardiner erfahren.
Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung
bei der Körperpflege.
Sie können längere Zeit stehen und gehen.

Hinweis

Rollstuhl-Fahrer und Rollstuhl-Fahrerinnen
auf Anfrage.
Einzelzimmer auf Anfrage.

Wann

Vorbereitung

Samstag	10.00–12.00 Uhr	1-mal
August	8.	

Wochenende

Samstag, 9.30 Uhr bis Sonntag, 18.00 Uhr	
August	15.–16.



Kurs 10



Einen Ausflug planen: Beatus-Höhlen

Wir besuchen die Beatus-Höhlen.
Zuerst treffen wir uns online.
Zusammen planen wir den Ausflug.
Sie lernen,
wie man einen Ausflug plant.
Wir entscheiden gemeinsam.
Zum Beispiel wo wir essen.
Oder wie wir zu den Beatus-Höhlen fahren.
Dann besuchen wir die Beatus-Höhlen.
Sie erfahren viel über die Beatus-Höhlen.

Leitung



Marianne Burri

Wo
Vorbereitung
zuhause

Treffpunkt
für Ausflug
Bahnhof Bern
oder Bahnhof Thun

Kosten
Fr. 128.–
mit GA: Fr. 118.–

Anzahl
Teilnehmende
6–10

Anmeldeschluss
5. Juli 2026

Für wen

Sie planen gerne.
Sie machen gerne einen Ausflug.
Sie haben einen Computer oder einen Laptop
oder ein Tablet oder ein Smartphone.

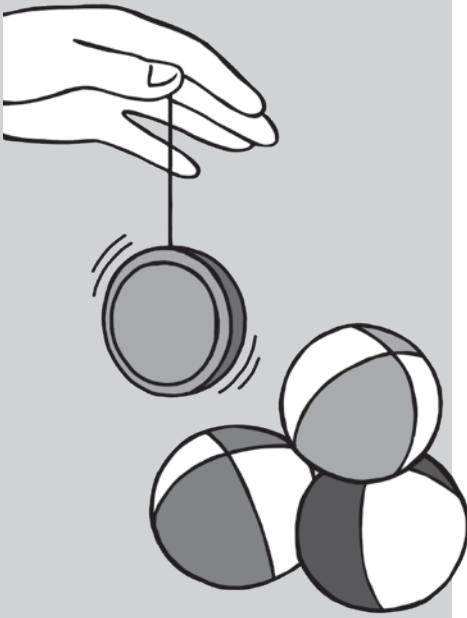
Wann

Vorbereitung über Zoom

Dienstag	19.00–20.15 Uhr	2-mal
August	25.	
September	1.	

Ausflug

Samstag	10.00–17.00 Uhr	1-mal
September	12.	



Leitung



Clarissa Matter

Wo

Kirchgemeinde Paulus
Freiestrasse 20
3012 Bern

Kosten

Fr. 95.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. August 2026

Kurs 11



Zirkus in und mit der Natur

inklusiver Kurs

Wir sind draussen in der Natur.

Wir gehen in den Wald.

Und wir machen Zirkus:

- Jonglier-Bälle,
- rote Clown-Nasen,
- Hula Hoop Ringe,
- Vertikal-Tücher, zum in die Luft zu klettern,
- Seile oder Baumstämme zum Balancieren.

Wir finden heraus,

wie wir die Natur einbeziehen können.

Finden wir neue Gegenstände zum Jonglieren?

Zum Beispiel Tannen-Zapfen.

Sie probieren aus, was möglich ist.

Wir lachen und haben Spass.

Für wen

Sie bewegen sich gerne.

Sie mögen Zirkus.

Sie sind gerne draussen.

Hinweis

Der Kurs findet im Rahmen eines Projektes statt.

Das Projekt heisst VolonTerra.

VolonTerra setzt sich für Freiwilligen-Arbeit
für die Natur und Menschen ein.

Wann

Samstag	10.00–17.00 Uhr	1-mal
September	12.	



Leitung



Christine Aeschbacher

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 113.–
mit GA: Fr. 93.–
(mit Mittagessen)

Anzahl Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

10. August 2026

Kurs 12



Verena-Schlucht und Sankt Ursen Kathedrale inklusiver Kurs

Sie wandern durch die Verena-Schlucht.
Die Verena-Schlucht ist in Solothurn.
Sie besuchen die Sankt Ursen Kathedrale.
Sie können den Turm besteigen.
Was bedeutet die Zahl 11 in Solothurn?
Wir essen gemeinsam etwas Kleines
zum Zmittag.
Sie geniessen ein Stück Solothurner Torte.

Für wen

Sie interessieren sich für die heilige Verena.
Sie interessieren sich für Geschichte.
Sie können 2 Stunden mit Pausen gehen.

Hinweis

Rollstuhl-Fahrer und Rollstuhl-Fahrerinnen
auf Anfrage.

Wann

Samstag	9.45–17.00 Uhr	1-mal
September	19.	

Kurs 13



«ungerwâgs»

Weihnachts-Markt Vevey und Charlie Chaplin

inklusiver Kurs

Sie besuchen den Weihnachts-Markt in Vevey.
Vevey liegt am Genfer-See.

Sie spazieren am See
und besuchen die Statue von Charlie Chaplin.
Sie besuchen das Museum Chaplins World.
Sie erfahren viel über Charlie Chaplin.
Sie übernachten in einem Hotel.
Wir essen gemeinsam auf dem Weihnachts-Markt.

Für wen

Sie interessieren sich für Weihnachten
und für Charlie Chaplin.
Sie sind gerne in einer Gruppe unterwegs.
Sie können 2 Stunden gehen.
Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung
bei der Körperpflege.

Hinweis

Rollstuhl-Fahrer und Rollstuhl-Fahrerinnen
auf Anfrage.
Einzelzimmer auf Anfrage.

Wann

Wochenende

Samstag, 9.45 Uhr bis Sonntag, 16.00 Uhr

Dezember 5.–6.



Leitung



Christine Aeschbacher
Thomas Wagner

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 386.–
mit GA: Fr. 356.–

Anzahl Teilnehmende

8

Anmeldeschluss

1. September 2026



Kurs 14



Graffitis kennen lernen und sprayen

inklusiver Kurs

Sie lernen etwas über Graffitis.
Sie schauen sich viele Graffitis an.
Es gibt verschiedene Graffitis:
Bilder, Zeichen oder Schriftzüge.
Sie üben Graffitis zeichnen.
Sie sprayen ein Graffiti.

Leitung



Céline Wick

Wo

Kulturzentrum
Newgraffiti
Scheibenstrasse 64
3014 Bern

Kosten

Fr. 88.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. März 2026

Für wen

Sie möchten etwas über Graffitis lernen.
Sie interessieren sich für Kunst.
Sie malen gerne.

Wann

Samstag	9.30–12.30 Uhr	1-mal
April	25.	
Samstag	9.30–13.00 Uhr	1-mal
Mai	2.	



Kurs 15



Rund ums Pferd

Sie verbringen einen Tag bei den Pferden und auf dem Hof.

Sie füttern, pflegen und putzen die Pferde.

Sie führen und reiten die Pferde und lernen mit den Pferden umzugehen.

Wir erleben einen Tag draussen in der nahen Natur zusammen mit dem Pferd. Am Mittag essen Sie gemeinsam.

Leitung



Lara Eggler

Wo

Balmweid
3860 Meiringen

Kosten

Fr. 98.–
(mit Mittagessen)

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

1. April 2026

Für wen

Sie mögen Pferde und die Natur.

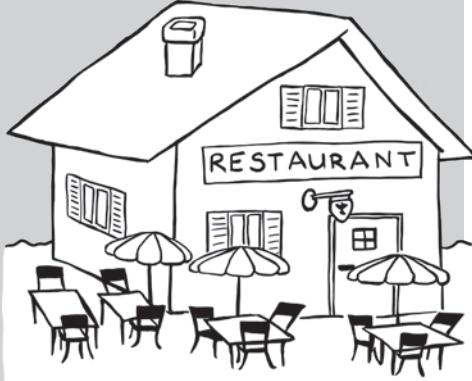
Hinweis

Sie können der Leitung mitteilen, wenn Sie am Bahnhof Meiringen abgeholt werden möchten.

Rollstuhl-Fahrer und Rollstuhl-Fahrerinnen auf Anfrage.

Wann

Samstag	9.30–16.30 Uhr	1-mal
Mai	2.	



Kurs 16



Bar und Service kennen lernen

inklusiver Kurs

Möchten Sie einmal selber einen Cappuccino machen?
Oder ein Bier zapfen?
Oder Gäste bedienen?
Sie arbeiten in der Kultur-Beiz Heitere Fahne mit.
Sie lernen die Arbeiten an einer Bar oder im Service kennen.
Am Freitag-Abend kommen Gäste in die Heitere Fahne.
Sie arbeiten mit und setzen das Gelernte um.

Leitung



Vera Scheurer
Julian Oester

Wo

Heitere Fahne
Dorfstrasse 22/24
3084 Wabern

Kosten

Fr. 190.–
(mit 1-mal Mittag- und 1-mal Abendessen)

Anzahl

Teilnehmende

8–9

Anmeldeschluss

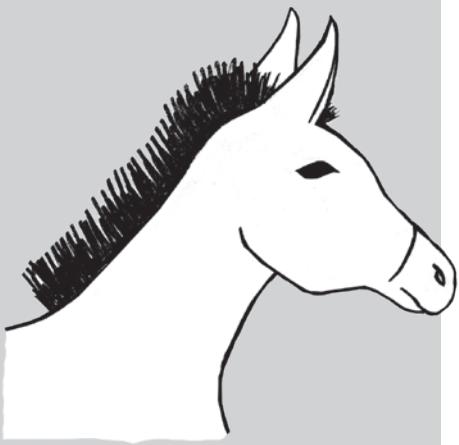
10. April 2026

Für wen

Sie möchten an der Bar oder im Service mithelfen.

Wann

Donnerstag	10.00–17.00 Uhr	1-mal
Mai	28.	
Freitag	13.00–20.00 Uhr	1-mal
Mai	29.	



Kurs 17



«ungerwags»

Maultier-Trekking im Jura inklusiver Kurs

Sie lernen das Maultier kennen.

Sie machen das Maultier parat für das Trekking.

Sie führen das Maultier und reiten auf ihm.

Sie erleben die herrliche Jura-Landschaft.

Sie gehen durch weite Weiden.

Sie übernachten im Doppel-Zimmer.

Wir essen gemeinsam auf dem Hof.

Leitung



Christine Aeschbacher

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Wo

Chasseral Outdoor
Familie Krähenbühl
La Chaux d'Abel 96
2333 La Ferrière

Kosten

Fr. 320.–
mit GA: Fr. 290.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

1. April 2026

Für wen

Sie können 2–3 Stunden mit Pausen wandern.

Sie haben gerne Tiere.

Wann

Wochenende

Samstag, 10.30 Uhr bis Sonntag, 16.15 Uhr

Juni 27.–28.



Kurs 18



Greifvögel hautnah erleben

Stellen Sie sich vor:

Sie strecken Ihre Hand aus,
und ein richtiger Falke landet darauf!
Dies und noch viel mehr können Sie
in diesem Kurs erleben.

Wir treffen uns am Vormittag in Bern.
Sie erfahren viel über Greifvögel,
die bei uns in der Schweiz leben:
Falken, Bussarde und Adler.
Nach der Mittagspause reisen wir
mit dem ÖV zu einem Falkner.
Dort erleben wir richtige Greifvögel
aus nächster Nähe.
Das ist spannend.

Leitung



Thomas Wagner

Wo

Universität Bern
Grosse Schanze
Parkterrasse 14
3012 Bern

Kosten

Fr. 103.–
mit GA: Fr. 90.–

Anzahl Teilnehmende

8

Anmeldeschluss

1. Juni 2026

Für wen

Sie möchten mehr über Vögel erfahren.

Hinweis

Sie fahren gemeinsam mit dem ÖV
nach Kriechenwil zur Falknerei
und zurück zum Bahnhof Bern.
Für Rollstuhl-Fahrer und Rollstuhl-Fahrerinnen:
Sie müssen die Reise zum Falkner
am Nachmittag selbst organisieren.
Mit Zug und Bus ist die Reise nicht möglich.

Wann

Samstag	10.00–17.00 Uhr	1-mal
Juli	4.	



Leitung



Isabel Kunz-Schindler

Wo

Generationehuus
Schwarzenburg
Bernstrasse 9
3150 Schwarzenburg

Kosten

Fr. 72.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

5. Juli 2026

Kurs 19



Kunstvolle Augenblicke erleben

inklusiver Kurs

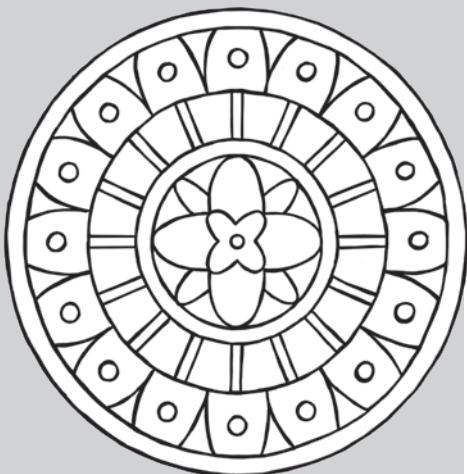
Wir tauchen in die Welt der Farben ein.
Sie lernen einfache Mal-Techniken.
Sie gestalten ein Bild auf der Leinwand.
Sie finden heraus, was Ihnen gefällt.
Sie stärken Ihre Fähigkeiten.
Sie können Ihre eigenen Ideen umsetzen.

Für wen

Sie malen gerne.
Sie probieren gerne Neues aus.

Wann

Samstag	9.30–12.30 Uhr	1-mal
August	15.	
Samstag	9.30–13.00 Uhr	1-mal
August	29.	



Kurs 20



Mandala-Tag

inklusiver Kurs

Wir beschäftigen uns mit Mandalas.
Sie lernen etwas
über die Geschichte vom Mandala.
Wir zeichnen mit verschiedenen Stiften.
Sie machen Ihr eigenes Mandala.
Wir sammeln Sachen in der Natur.
Wir machen daraus ein Mandala.
Wir werken zusammen an Mandalas.
Wir zeigen einander unsere Kunstwerke.
Sie erhalten Postkarten mit Ihrem Mandala
zum Verschicken.
Wir essen gemeinsam,
bei schönem Wetter draussen.

Leitung



Christine Aeschbacher

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 91.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

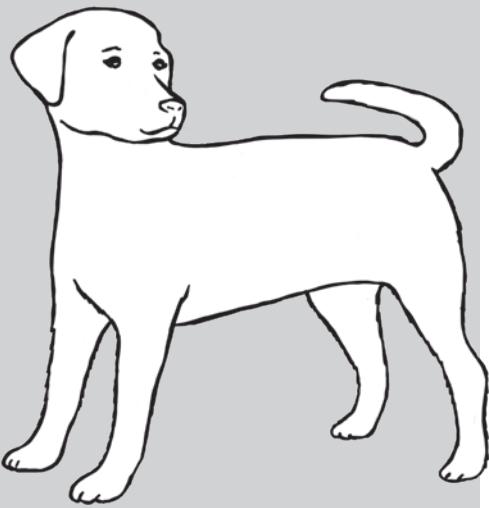
5. Juli 2026

Für wen

Sie zeichnen gerne Mandalas.
Sie möchten mehr über Mandalas wissen.
Sie möchten mit anderen kreativ sein.

Wann

Samstag	10.00–17.00 Uhr	1-mal
August	22.	



Kurs 21



Hunde

Sie lernen mehr über Hunde:

- wie man sie streichelt
- wie sie geboren werden
- wie man sie trainiert
- was wichtig ist,

wenn man Hunde hält oder trifft.

Sie lernen auch Berufe rund um Hunde kennen,
zum Beispiel Hunde-Trainer oder Züchterin.

Wir treffen Hunde
und deren Halter und Halterinnen.

Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

Kirchgemeinde Paulus
Freiestrasse 20
3012 Bern

Kosten

Fr. 108.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

5. Juli 2026

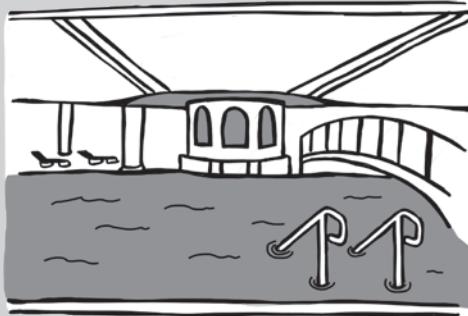
Für wen

Sie haben gerne Hunde.

Sie möchten mehr über Hunde erfahren.

Wann

Samstag	9.30–12.30 Uhr	3-mal
August	29.	
September	5. 12.	



Kurs 22



Wellness-Wochenende inklusiver Kurs

Wir gehen in ein Wellness-Hotel.
Wir entspannen uns.
Wir baden im Solbad.
Sie lernen etwas über Massage und Meditation.
Sie tanzen auch.
Wir bewegen uns auch in der Natur.
Sie lernen etwas über gesundes Essen.
Sie übernachten im Doppelzimmer.

Leitung



Thomas Wagner
Marianne Jenni

Treffpunkt

Bahnhof Bern
oder Bahnhof Thun

Wo

Solbadhotel Sigriswil
Sigriswilstrasse 117
3655 Sigriswil

Kosten

Fr. 385.–
mit GA: Fr. 365.–

Anzahl

Teilnehmende
8–10

Anmeldeschluss
1. Juni 2026

Für wen

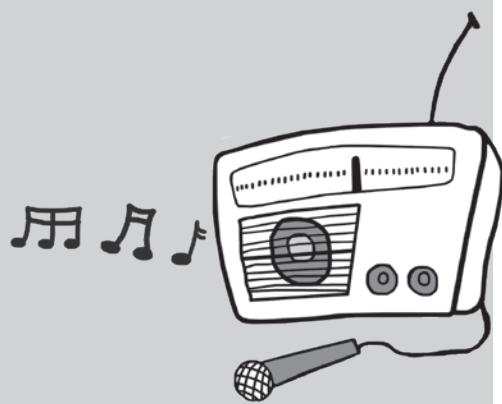
Sie interessieren sich für Wellness.
Sie möchten es sich gut gehen lassen.
Sie möchten mehr über Gesundheit lernen.
Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung
bei der Körperpflege.

Wann

Wochenende

Samstag, 10.00 Uhr bis Sonntag, 16.15 Uhr

August 29.–30.



Kurs **23**



Wir machen Radio!

inklusiver Kurs

Sie erleben ein Radio-Studio.
Sie machen gemeinsam mit anderen Radio.
Sie bestimmen miteinander die Themen
und die Musik.
Sie führen ein Interview.
Sie können auch ein Hörspiel gestalten.
Sie stellen gemeinsam
eine Radio-Sendung zusammen.
Unsere Sendung läuft auf Radio RaBe.
Sie heisst Happy Radio.
Es gibt davon auch einen Podcast.

Leitung



Christof Arnold

Wo

Radio RaBe
Sulgenrain 28
3007 Bern

Kosten

Fr. 169.–

Anzahl

Teilnehmende

7–8

Anmeldeschluss

1. Juli 2026

Für wen

Sie haben Freude am Radio.

Hinweis

Der Kurs findet in Zusammenarbeit
mit dem Verein EMEA statt.
Der Verein EMEA führt die Radio-Kurse weiter.

Wann

Samstag und Sonntag 10.00–16.30 Uhr

September 19. 20.



Leitung



Christine Aeschbacher

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Wo

Seminar-Hotel Rigi
Seestrasse 53-57
6353 Weggis

Kosten

Fr. 364.–
mit GA: Fr. 324.–

Anzahl Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

1. Juli 2026

Kurs 24



Tanz-Wochenende in Weggis

inklusiver Kurs

Sie tanzen einen Hula-Tanz aus Hawaii, einen Tanz aus der Türkei und der Schweiz. Die Tänze stammen aus verschiedenen Ländern. Sie erfahren etwas über diese Länder. Sie können Musik wünschen. Man kann die Tänze auch im Sitzen tanzen. Wir reisen mit Zug und Schiff nach Weggis. Wir übernachten und essen gemeinsam im Hotel.

Für wen

Sie tanzen gerne.
Sie erfahren gerne etwas über andere Länder.

Hinweis

Einzelzimmer auf Anfrage.

Wann

Wochenende

Samstag, 9.30 Uhr bis Sonntag, 17.00 Uhr
Oktober 17.–18.



Kurs 25



zuhause

Ciao Italia – wir entdecken Italien

Wir treffen uns online.
Sie lernen viel über Italien.
Wir besuchen am Computer die Stadt Rom.
Wir schauen Strände und schöne Orte an.
Sie lernen auch Italienisch.
Sie üben einfache Sätze und Wörter.
Sie können Themen auswählen.
Sie erhalten auch Unterlagen.
Zum Beispiel: Quiz, Texte, Rätsel, Fotos.

Leitung



Marianne Burri

Wo

zuhause

Kosten

Fr. 98.–

Anzahl

Teilnehmende

6–9

Anmeldeschluss

30. März 2026

Für wen

Sie haben einen Computer oder einen Laptop oder ein Tablet oder ein Smartphone.

Hinweis

Sie arbeiten zuhause, wann Sie möchten.
Sie können die Kursleiterin auch anrufen, ihr eine Mail oder ein WhatsApp schicken.
Sie erhalten die Unterlagen jede Woche vor dem Zoom-Treffen.

Wann

Wer möchte: Treffen über Zoom

Dienstag	19.00–20.15 Uhr	7-mal
April	28.	
Mai	5. 12. 19. 26.	
Juni	2. 9.	



Leitung



Thomas Wagner

Wo

Unitobler
Lerchenweg 36
3012 Bern

**Treffpunkt
für Ausflug**
Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 210.–
mit GA: Fr. 190.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

5. Juli 2026

Kurs 26



Französisch und die Romandie inklusiver Kurs

In der Schweiz spricht man auch Französisch.
Sie erfahren,
wo in der Schweiz man Französisch spricht.
Man nennt diesen Teil von der Schweiz Romandie.
Sie lernen einige Worte Französisch.

Zum Beispiel üben Sie:

- im Restaurant bestellen
- nach dem Weg fragen

Wir verbringen einen Tag in der Romandie.
Sie wenden Ihre Französisch-Kenntnisse an.
Sie können mitbestimmen,
welche Stadt in der Romandie wir besuchen
und was wir dort unternehmen.

Für wen

Sie möchten einige Sätze Französisch lernen.
Sie können längere Zeit stehen und gehen.

Wann

Montag	18.30–20.30 Uhr	6-mal
August	10. 17. 24. 31.	
September	7. 14.	

Ausflug

Samstag	10.00–17.00 Uhr	1-mal
September	19.	



Social Media richtig benutzen

Sie erfahren viel über Social Media.
Zum Beispiel über WhatsApp oder Instagram.
Wie zeigen Sie sich auf Social Media?
Was zeigen Sie auf Social Media?
Sie lernen, Videos und Fotos zu machen.
Sie lernen, Posts auf Social Media zu machen.
Sie reden über die Sicherheit im Internet.
Zum Beispiel:
Wer darf Ihre Fotos sehen?
Und welche Fotos möchten Sie zeigen?
Sie bestimmen mit, wie Ihr Profil aussieht.
Sie reden über den Daten-Schutz.
Sie lernen,
weniger Zeit auf Social Media zu verbringen.
Sie können Ihre Fragen stellen.

Leitung



Sarah Perincioli

Wo

Unitobler
Lerchenweg 36
3012 Bern

Kosten

Fr. 72.–

Anzahl

Teilnehmende
6–8

Anmeldeschluss
15. April 2026

Für wen

Sie möchten Social Media besser benutzen.

Hinweis

Sie bringen Ihr Smartphone mit.
Oder Ihr Tablet.

Wann

Dienstag	18.15–20.15 Uhr	3-mal
Mai	19. 26.	
Juni	2.	



Kurs 28



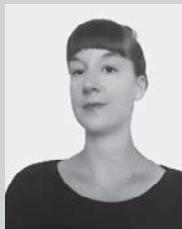
Leckere Gerichte kochen

Wir kochen leckere Gerichte für jeden Tag.
Sie können auch eigene Ideen mitbringen.
Sie lernen leichte Rezepte,
die gut gelingen.
Wir kochen mit frischen Zutaten.
Wir kochen zusammen in der Gruppe.
Und natürlich essen wir gemeinsam.

Für wen

Sie kochen gern in einer Gruppe.
Sie möchten neue Rezepte kennen lernen.
Sie wollen einfache Gerichte für zuhause.

Leitung



Prisca Siegenthaler

Wo

BFF
Schwarztorstrasse 87
3007 Bern

Kosten

Fr. 102.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

1. April 2026

Wann

Montag	18.00–21.00 Uhr	3-mal
--------	-----------------	-------

Mai	4. 11. 18.
-----	------------

Kurs **29**



Gestalten rund um Tiere

Wir schauen uns verschiedene Tiere an.
Wir stellen kleine Tiere her.
Wir benützen verschiedene Materialien.
Sie lernen kreativ zu sein.
Sie lernen einfache Methoden kennen,
Tiere zu gestalten.
Sie dürfen Ihre Lieblings-Tiere nennen.



Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

BeMo 2025
Haus der Begegnung
Sandstrasse 5
3302 Moosseedorf

Kosten

Fr. 68.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

5. Juli 2026

Für wen

Sie stellen gerne etwas her.
Sie haben gerne Tiere.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Wann

Dienstag	18.30–20.00 Uhr	4-mal
August	18. 25.	
September	1. 8.	



Kurs 30



Abstimmen 2026

inklusiver Kurs

Wir stimmen in der Schweiz 4-mal im Jahr ab.
Es ist wichtig, dass viele Menschen abstimmen.
Wer abstimmt, kann sagen:
Ich stimme dafür.
Oder ich stimme dagegen.
Sie erhalten Unterlagen zu den Abstimmungen.
Die Unterlagen sind oft schwer zu verstehen.
Deshalb sprechen wir darüber.
So können Sie sich entscheiden.
Dann können Sie abstimmen.

Für wen

Sie interessieren sich für Politik.
Sie dürfen abstimmen
und bekommen die Unterlagen zum Abstimmen.
Sie möchten im Juni 2026 abstimmen.

Leitung



Daniel Knöpfel
Tabea Mündlein

Wo

Gymnasium
Kirchenfeld
Kirchenfeldstrasse 25
3005 Bern

Kosten

Fr. 88.–

Anzahl Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

1. April 2026

Wann

Donnerstag	18.00–20.00 Uhr	4-mal
------------	-----------------	-------

April	30.	
-------	-----	--

Mai	7. 21.	
-----	--------	--

Juni	4.	
------	----	--



Kurs 31



Besuch Sensorium Walkringen und Erste Hilfe

vhs plus Bern

Leitung



Denise Graf

Wo

Unitobler
Lerchenweg 36
3012 Bern

Treffpunkt
für Besuch
Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 195.–
mit GA: Fr. 175.–

Anzahl
Teilnehmende
6–10

Anmeldeschluss
5. Juli 2026

Sie lernen Ihre Sinne besser kennen.

Sie lernen Erste Hilfe.

Sie lernen diese Sachen:

- eine Unfall-Stelle absichern
- den Not-Ruf anrufen
- bewusstlose Menschen richtig lagern
- Verbände machen

Sie können sagen,
was Sie noch lernen möchten.

Sie besuchen das Sensorium in Walkringen.

Dort geht es um die Sinne.

Sie können dort viele Sachen ausprobieren:
sehen, hören, riechen und tasten.

Für wen

Sie probieren gerne aus.

Sie interessieren sich für Erste Hilfe.

Wann

Dienstag	18.30–20.30 Uhr	6-mal
August	11. 18. 25.	
September	1. 8. 15.	

Besuch Sensorium

Samstag	9.45–13.45 Uhr	1-mal
August	29.	



Kurs 32



Alpakas ganz nah erleben

Alpakas sind neugierige Tiere.
Alpakas sind gescheite Tiere.
Alpakas sind freundliche Tiere.
Alpakas haben ein weiches Fell.
Sie lernen verschiedene Alpakas kennen.
Sie verbringen den Nachmittag mit Alpakas.
Sie gehen mit Alpakas spazieren.
Sie können die Leine halten.
Sie können die Alpakas streicheln.
Und Sie erfahren viele Sachen über die Alpakas.
Sie lernen den Hof Brunnmatt
und die Tiere dort näher kennen.



Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Demeter Bauernhof
Brunnmatt
Moosweg 35
3075 Vielbringen b. Worb

Kosten

Fr. 150.–

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

20. April 2026

Für wen

Sie möchten das Tier Alpaka kennen lernen.
Sie möchten mit den Alpakas Zeit verbringen.
Der Kurs ist für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Wann

Dienstag	14.15–16.15 Uhr	5-mal
Mai	26.	
Juni	2. 9. 16. 23.	



Kurs **33**



Das Leben mit Tieren

Sie erleben die Tiere auf dem Bauernhof:
Pferde, Pony, Hunde, Katzen,
Meerschweinchen, Hasen und Schildkröten.
Sie lernen die Tiere kennen.
Wir spazieren mit den Hunden.
Wir putzen die Pferde.
Wer möchte, kann reiten.
Sie können die Tiere streicheln:
Meerschweinchen, Katzen und Hasen.
Sie beobachten die Schildkröte.
Sie füttern die Tiere.
Wir fahren auch mit der Kutsche in den Wald.

vhs plus Bern

Leitung



Nicole Blaser

Wo

Manège Avoine
Wangentalstrasse 77
3172 Niederwangen

Kosten

Fr. 105.–

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

20. März 2026

Für wen

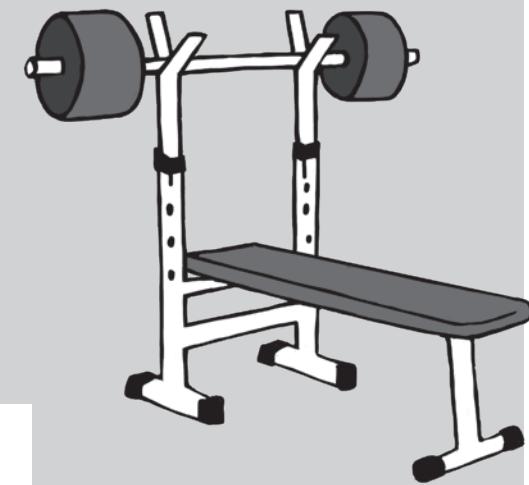
Sie haben Freude an Tieren.

Hinweis

Rollstuhl-Fahrer und Rollstuhl-Fahrerinnen
auf Anfrage.

Wann

Mittwoch	14.00–15.30 Uhr	5-mal
April	29.	
Mai	6. 20. 27.	
Juni	3.	



Leitung



Lea Köhli

Wo

Physiotherapie
und Trainingscenter
Promotion
Chutzenstrasse 24
3007 Bern

Kosten

Fr. 120.–

Anzahl Teilnehmende

5

Anmeldeschluss

20. März 2026

Kurs 34



Training und Gesundheit im Fitness-Center

inklusiver Kurs

Wir sprechen über Gesundheit:

- Was ist Gesundheit?
 - Was kann ich für meine Gesundheit tun?
- Wir gehen in ein Fitness-Center.

Sie lernen:

Wie trainiert man im Fitness-Center?

Was ist wichtig?

Wir probieren verschiedene Übungen aus.

Wir probieren verschiedene Geräte aus.

Wir machen einen Trainings-Plan.

Für wen

Sie möchten ein Fitness-Center kennen lernen.
Sie möchten etwas über Gesundheit lernen.
Sie möchten mehr über Fitness-Training wissen.

Wann

Mittwoch	17.30–19.30 Uhr	6-mal
April	22. 29.	
Mai	6. 13. 20. 27.	



Kurs 35



Lesen und schreiben

Sie spielen mit Buchstaben und Wörtern.
Sie lösen Rätsel mit Buchstaben und Wörtern.
Sie zeichnen und schreiben.
Wir lesen Wörter, Sätze oder Geschichten.
Wir sprechen miteinander.
Sie arbeiten mit dem Computer und Tablet.
Wer möchte, kann in Gruppen arbeiten.

Leitung



Lea Köhli

Wo

Unitobler
Lerchenweg 36
3012 Bern

Kosten

Fr. 252.–

Anzahl Teilnehmende
6–10

Anmeldeschluss
20. März 2026

Für wen

Sie lesen und schreiben gerne.

Wann

Donnerstag	18.15–20.15 Uhr	14-mal
April	23. 30.	
Mai	7. 21. 28.	
Juni	4. 11. 18. 25.	
August	20. 27.	
September	3. 10. 17.	



Kurs 36



Computer, Smartphone und Tablet

inklusiver Kurs

Sie lernen und üben:

- klicken mit der Maus
- tippen mit dem Finger
- etwas lesen
- etwas zeichnen
- etwas gestalten

Der Computer hilft uns.

Der Computer kann viel.

Das Smartphone und das Tablet auch.

Sie bestimmen mit,

was Sie machen möchten.

Leitung



Lukas Buser

Wo

Gymnasium
Kirchenfeld
Kirchenfeldstrasse 25
3005 Bern

Kosten

Fr. 144.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

20. April 2026

Für wen

Sie können lesen und schreiben.

Für Anfänger und Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Hinweis

Sie bringen Ihre eigenen Geräte mit.

Nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf,
wenn Sie kein eigenes Gerät mitbringen können.

Wann

Mittwoch	18.00–20.00 Uhr	6-mal
Mai	20. 27.	
Juni	3. 10. 17. 24.	



Kurs **37**



Fotos und Postkarten

Sie lernen Fotos mit dem Handy zu machen.
Sie lernen auch,
mit professionellen Kameras zu fotografieren.
Sie üben Fotos zu machen:
von Menschen, Tieren und Landschaften.
Sie lernen etwas über die Geschichte
von der Fotografie.
Wir wählen gemeinsam die besten Fotos aus.
Wir machen Postkarten aus den Fotos.
Wir machen zusammen eine Foto-Ausstellung.

vhs plus Bern

Leitung



Charles Wrapner

Wo

Unitobler
Lerchenweg 36
3012 Bern

Kosten

Fr. 144.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

1. April 2026

Für wen

Sie möchten lernen, wie man Fotos macht.
Sie möchten lernen, wie man Postkarten macht.
Sie möchten Ihre Fotos anderen zeigen.

Wann

Donnerstag	18.15–20.15 Uhr	5-mal
Mai	7. 21. 28.	
Juni	4. 11.	

Ausstellung

Donnerstag	18.15–20.15 Uhr	1-mal
Juni	25.	



Kurs 38



Tanzen und bewegen

inklusiver Kurs

Der Körper hat eine Sprache.
Jeder Körper ist anders.
Wir bewegen uns zu Musik.
Sie tanzen kreativ und frei.
Sie tanzen so, wie es Ihnen gefällt.
Sie tanzen allein oder mit anderen.
Sie machen etwas für Ihre Fitness.
Sie lernen neue Bewegungen.
Sie können auch eigene Musik mitbringen.

Leitung



Selina Wälti

Wo

Pfarreizentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Kosten

Fr. 84.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

25. März 2026

Für wen

Sie tanzen gerne.
Sie hören gerne Musik.
Sie bewegen sich gerne in der Gruppe.

Wann

Montag	19.00–20.30 Uhr	7-mal
April	27.	
Mai	4. 11. 18.	
Juni	1. 8. 15.	



Kurs 39



Tanzen, singen und Musik machen

Sie bewegen sich zur Musik.
Sie lernen einfache Tanz-Schritte.
Wir machen Bewegungs-Spiele.
Wir machen Theater-Spiele.
Wir singen.
Sie machen Musik.
Sie malen.
Sie können eigene Instrumente
und Lieder mitbringen.

Leitung



Cynthia Gonzalez

Wo

BeMo 2025
Haus der Begegnung
Sandstrasse 5
3302 Moosseedorf

Kosten

Fr. 120.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

20. März 2026

Für wen

Sie tanzen gerne.
Sie haben gerne Musik.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Wann

Mittwoch	17.30–19.00 Uhr	8-mal
April	22. 29.	
Mai	6. 13. 20. 27.	
Juni	3. 10.	



Kurs 40



Entspannen und was mir gut tut

inklusiver Kurs

Sie finden heraus, was Ihnen gut tut.
Und was beruhigt.
Oder was Kraft gibt.
Sie üben sich zu entspannen.
Sie machen Atem- und Körper-Übungen.
Sie lernen einfache Übungen kennen.
Diese können Sie auch zuhause machen.
Die Übungen helfen zum Beispiel dabei,
dass Sie besser schlafen können.
Oder dass Sie Ihren Körper gut spüren.
Sie hören Geschichten zum Träumen.

Leitung



Franziska Sigrist

Wo

Pfarreizentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Kosten

Fr. 75.–

Anzahl

Teilnehmende
6–10

Anmeldeschluss

20. August 2026

Für wen

Sie interessieren sich für Entspannung.
Sie möchten einfache Übungen kennen lernen.

Wann

Dienstag	17.45–19.15 Uhr	5-mal
September	22. 29.	
Oktober	6. 13. 20.	

Kurs 41



Computer oder Handy helfen uns im Alltag

inklusiver Kurs

Sie machen Fotos oder Videos.
Sie teilen Ihre Bilder mit anderen.
Sie tauschen sich untereinander aus.
Zum Beispiel über WhatsApp oder Mail.
Sie entdecken nützliche Dinge auf Ihrem Gerät.
Sie entdecken neue Apps.
Sie können tolle Apps auf Ihr Gerät laden.
Die KI beantwortet Ihre Fragen.
KI heisst: künstliche Intelligenz.
Sie können uns Ihre Wünsche mitteilen.
Sie bestimmen, was Sie lernen möchten.

Für wen

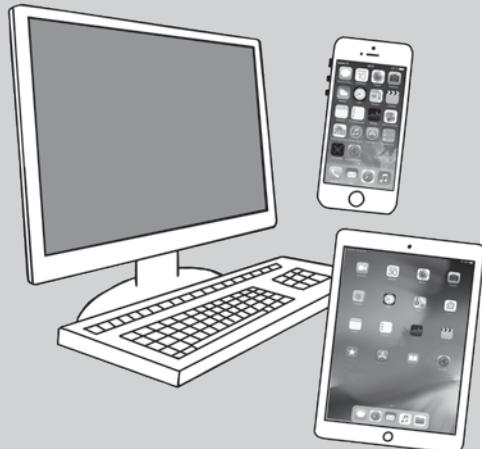
Sie verwenden Ihren Laptop,
Ihr Tablet, Ihr iPad oder Ihr Smartphone.

Hinweis

Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit.
Ihr Gerät hat Zugang zum Internet.
Sie dürfen Apps auf Ihrem Gerät installieren.

Wann

Dienstag	18.00–20.00 Uhr	6-mal
August	18. 25.	
September	1. 8. 22. 29.	



Leitung



Rolf Hotz

Wo

Pro Senectute
Plänkestrasse 32
2502 Biel

Kosten

Fr. 144.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

5. Juli 2026

**Leitung**

Evelyne
Köhli-Mühlheim

Wo

Schule Stegmatt
Stegmattweg 17
3250 Lyss

Kosten

Fr. 304.-

**Anzahl
Teilnehmende**

6–8

Anmeldeschluss
10. April 2026**Kurs 42**

Küche kunterbunt

Sie kochen Menüs aus nah und fern.
Sie lernen verschiedene Zutaten und fremde Gewürze kennen.
Sie lernen nach Anleitung, einfache Rezepte zu kochen.
Sie lernen die Arbeitsabläufe in der Küche kennen.
Sie üben, Küchengeräte wie Backofen, Herdplatte oder Mixer zu bedienen.
Sie geniessen die Gerichte gemeinsam mit der Gruppe.

Für wen

Sie kochen gerne.
Sie können lesen oder verstehen Bilder.

Wann

Mittwoch	17.45–21.15 Uhr	8-mal
Mai	20. 27.	
Juni	10. 17.	
August	12. 19. 26.	
September	9.	

Kurs **43**



Pasta und Pizza

Sie lernen italienische Gerichte kochen.
Sie lernen Pizza backen.
Sie wählen Zutaten für die Pizza aus.
Sie belegen den Teig mit den Zutaten.
Sie lernen einfache Sossen für Pasta kochen.
Sie wählen die Sossen in der Gruppe aus.
Sie bereiten italienische Desserts zu.
Die Rezepte nehmen Sie mit nach Hause.
So können Sie die Rezepte nachkochen.
Sie machen ein Pizza-Öl
und nehmen es nach Hause.



Leitung



Brigitte Frei

Wo

Schule Stegmatt
Stegmattweg 17
3250 Lyss

Kosten

Fr. 180.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

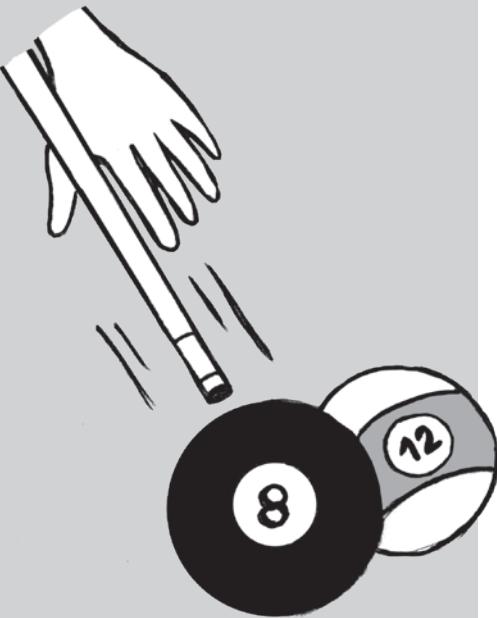
20. März 2026

Für wen

Sie kochen gerne.
Sie möchten einfache Rezepte kennen lernen.

Wann

Mittwoch	18.00–21.15 Uhr	5-mal
April	22. 29.	
Mai	6.	
Juni	3. 24.	

**Leitung**

Werner Hurni

Daniel Daumüller

Wo

Westast
Billard Center
Aarbergstrasse 87
2503 Biel

Kosten

Fr. 270.–

**Anzahl
Teilnehmende**

8–15

Anmeldeschluss

20. März 2026

Kurs 44**Billard****inklusiver Kurs**

Sie lernen die Regeln und Techniken vom Billard-Spiel kennen.

Sie üben, wie Sie Ihr Queue halten müssen.
Queue nennt man den Stock beim Billard.

Sie lernen auch,
wie Sie die Kugel anstoßen können.

Damit die Kugel dorthin rollt,
wohin Sie möchten.

Beim gemeinsamen Spiel
festigen Sie Ihr Können.

Für wen

Sie haben Freude am Billard-Spielen.

Hinweis

Zugang über Treppe!
Rollstuhl-Fahrer und Rollstuhl-Fahrerinnen
auf Anfrage.

Wann

Dienstag	17.30–19.30 Uhr	10-mal
April	21. 28.	
Mai	5. 12. 19. 26.	
Juni	2. 9. 16. 23.	



Kurs 45



Musik machen und singen inklusiver Kurs

Sie spielen auf vielen einfachen Instrumenten.
Sie bestimmen selber,
was Sie spielen und lernen möchten.
Sie singen Lieder
und spielen dazu den Rhythmus.
Sie bewegen sich zu Musik.
Sie lernen auf andere zu hören
und von andern gehört zu werden.
Gemeinsam Musik-Machen macht Spass!

Leitung



Corinne Jacob

Wo

musiktherapie-biel
Hans-Hugi-Strasse 3
2502 Biel

Kosten

Fr. 60.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

5. Juli 2026

Für wen

Sie singen gerne
und machen gerne Musik.
Sie probieren gerne neue Instrumente aus.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Hinweis

Toilette bedingt rollstuhlgängig.

Wann

Donnerstag	18.00–19.30 Uhr	4-mal
August	20. 27.	
September	3. 10.	



Kurs 46



Backen mit dem Pizza-Ofen

Sie kochen und backen mit dem Pizza-Ofen.
Sie lernen Pizza-Teig zuzubereiten.
Sie bereiten die weiteren Zutaten vor
und können die Pizza nach Wunsch belegen.
Sie lernen auch Rezepte
für Flammkuchen kennen.
Sie erhalten die Rezepte mit Bildern.
Sie kochen zusammen in der Gruppe
und essen auch draussen.

Leitung



Lara Eggler

Wo

Balmweid
3860 Meiringen

Kosten

Fr. 114.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

15. Mai 2026

Für wen

Sie kochen gerne.
Sie verbringen gerne einen Abend
draussen in der Gruppe.

Wann

Freitag	16.00–19.30 Uhr	3-mal
Juni	19. 26.	
Juli	10.	



Kurs 47



Tanz ist Lebensfreude 1

Sie bewegen sich zu Musik.

Sie tanzen tolle Tänze.

Sie turnen mit Stäben, Tüchern oder Bällen.

Das fördert Ihre Beweglichkeit.

Sie erleben frohe Stunden.

Für wen

Sie bewegen sich gerne zu Musik.

Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit schweren Beeinträchtigungen.

Leitung



Angela Cuordileone

Wo

Gesundheitszentrum
Huttwil
Spitalstrasse 51
4950 Huttwil

Kosten

Fr. 160.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. März 2026

Wann

Mittwoch	18.00–20.00 Uhr	10-mal
April	15. 22.	
Mai	6. 20.	
Juni	3. 10. 17. 24.	
Juli	1. 8.	



Kurs 48



Tanz ist Lebensfreude 2

Sie bewegen sich zu Musik.

Sie tanzen tolle Tänze.

Sie turnen mit Stäben, Tüchern oder Bällen.

Das fördert Ihre Beweglichkeit.

Sie erleben frohe Stunden.

Für wen

Sie bewegen sich gerne zu Musik.

Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit schweren Beeinträchtigungen.

Leitung



Angela Cuordileone

Wo

Gesundheitszentrum
Huttwil
Spitalstrasse 51
4950 Huttwil

Kosten

Fr. 96.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

1. Juli 2026

Wann

Mittwoch	18.00–20.00 Uhr	6-mal
August	5. 12. 19. 26.	
September	9. 16.	



Kurs 49



Tanzen und bewegen 1

Sie lernen Tänze aus aller Welt.
Turnen und spielen hält Sie fit
und beweglich.
Sie bewegen sich zur Musik.
Sie können auch Musik mitbringen.

Für wen

Sie tanzen und bewegen sich gerne.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

Klangnau
Dorfstrasse 5b
3550 Langnau i.E.

Kosten

Fr. 120.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. März 2026

Wann

Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	10-mal
April	22. 29.	
Mai	13. 20. 27.	
Juni	3. 10. 17. 24.	
Juli	1.	



Kurs 50



Tanzen und bewegen 2

Sie lernen Tänze aus aller Welt.
Turnen und spielen hält Sie fit
und beweglich.
Sie bewegen sich zur Musik.
Sie können auch Musik mitbringen.

Für wen

Sie tanzen und bewegen sich gerne.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

Klangnau
Dorfstrasse 5b
3550 Langnau i.E.

Kosten

Fr. 72.–

Wann

Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	6-mal
August	12. 19. 26.	
September	2. 9. 16.	

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

5. Juli 2026



Kurs **51**



Pferde

Sie lernen mit Pferden umzugehen.
Sie reiten im Wald.
Sie reiten auf dem Reitplatz.
Sie putzen, pflegen
und füttern die Pferde.
Sie führen Pferde.
Sie bestimmen mit,
was Sie lernen wollen.

Leitung



Marlis Erhard

Wo

Hof Mungnau
Mungnauweg 1
3436 Zollbrück

Kosten

Fr. 396.–

Anzahl Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

1. April 2026

Für wen

Sie mögen Pferde.
Sie sind gerne 2 Stunden draussen.

Hinweis

Rollstuhl-Fahrer und Rollstuhl-Fahrerinnen
auf Anfrage.

Wann

Dienstag	9.30–11.30 Uhr	12-mal
Mai	5. 19. 26.	
Juni	2. 9. 16. 23.	
August	11. 25.	
September	1. 8. 15.	



Kurs 52



Lesen und schreiben

Sie lesen.

Sie schreiben.

Wir spielen mit Buchstaben und Wörtern.

Sie wählen ein Thema.

Wir sprechen darüber.

Für wen

Sie lesen und schreiben gerne.

Oder Sie möchten es gerne lernen.

Leitung



Rachel Dänzer

Wo

Schulzentrum NOSS
Schlösslistrasse 7
3700 Spiez

Kosten

Fr. 270.–

Anzahl

Teilnehmende
6–10

Anmeldeschluss

20. März 2026

Hinweis

Toilette nicht rollstuhlgängig.

Wann

Montag	18.00–20.00 Uhr	15-mal
April	20. 27.	
Mai	4. 11.	
Juni	1. 8. 15. 22. 29.	
August	10. 17. 24. 31.	
September	7. 14.	



Computer oder Handy helfen uns im Alltag

inklusiver Kurs

Sie machen Fotos oder Videos.
Sie teilen Ihre Bilder mit anderen.
Sie tauschen sich untereinander aus.
Zum Beispiel über WhatsApp oder Mail.
Sie entdecken nützliche Dinge auf Ihrem Gerät.
Sie entdecken neue Apps.
Sie können tolle Apps auf Ihr Gerät laden.
Die KI beantwortet Ihre Fragen.
KI heisst: künstliche Intelligenz.
Sie können uns Ihre Wünsche mitteilen.
Sie bestimmen, was Sie lernen möchten.

Für wen

Sie verwenden Ihren Laptop,
Ihr Tablet, Ihr iPad oder Ihr Smartphone.

Hinweis

Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit.
Ihr Gerät hat Zugang zum Internet.
Sie dürfen Apps auf Ihrem Gerät installieren.

Leitung



Rolf Hotz

Wo

Wirtschaftsschule
Thun
Mönchstrasse 30a
3600 Thun

Kosten

Fr. 144.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

5. Juli 2026

Wann

Donnerstag	18.00–20.00 Uhr	6-mal
August	6. 13. 20. 27.	
September	3. 10.	



Kurs 54



Ich bestimme selbst

Neues Gesetz im Kanton Bern

Seit dem 1. Januar 2024 gilt im Kanton Bern:
Es gibt etwas Neues für Menschen mit
Behinderung.

Die Wahl-Möglichkeiten verändern sich.
Sie reden über

- das, was Ihnen wichtig ist im Leben
 - Ihre Träume fürs Wohnen
 - das, was Sie verändern möchten
 - das, was so bleiben soll, wie es ist
 - verschiedene Wohnformen
 - das, was Sie selber bestimmen dürfen
- Sie erfahren
- was sich verändert hat im Kanton Bern
 - wie Sie die neuen Möglichkeiten
nutzen können

Ein Mitarbeiter vom Kanton kommt in den Kurs.
Sie können ihm Fragen stellen.

Leitung



Tamara Utiger

Wo

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Frutigenstrasse 22
3600 Thun

Kosten

Fr. 90.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

1. Mai 2026

Für wen

Sie möchten mehr über die Änderungen
erfahren.

Wann

Dienstag	18.15–20.30 Uhr	4-mal
Juni	2. 9. 16. 23.	

Kurs **55**



Pasta und Pizza



Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

Schulhaus Länggasse
Länggasse 16
3600 Thun

Kosten

Fr. 170.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

20. März 2026

Sie kochen italienische Gerichte.

Sie bereiten einen Pizza-Teig zu.

Sie belegen den Teig mit Ihren Wunsch-Zutaten.

Sie lernen, wie man Pasta-Teig macht.

Sie machen verschiedene Pasta-Sossen.

Zum Beispiel bereiten Sie ein Pesto oder eine Tomaten-Sosse zu.

Sie kochen mit frischen Zutaten.

Sie kochen und essen gemeinsam in der Gruppe.

Sie wählen gemeinsam in der Gruppe, welche Gerichte Sie kochen möchten.

Zum Beispiel einen Risotto.

Für wen

Sie kochen gerne und möchten einfache Rezepte kennen lernen.

Wann

Dienstag	18.00–21.00 Uhr	5-mal
April	21. 28.	
Mai	12. 19. 26.	



Leitung



Clarissa Matter

Wo

Primarschule
Gotthelf
Sustenstrasse 2
3604 Thun

**Treffpunkt
für Besuch**
Bahnhof Thun
3600 Thun

Kosten

Fr. 177.–
mit GA: Fr. 157.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

5. Juli 2026

Kurs 56



Zirkus-Kurs und Zirkus-Besuch **inklusiver Kurs**

Wir erleben Zirkus:

Jonglieren, Clowns, Zaubern oder Akrobatik.
Sie probieren viel aus.
Sie lernen etwas Neues.
Sie machen Zirkus-Kunststücke.
Zum Beispiel mit Jonglier-Bällen,
roten Clown-Nasen und Hula-Hoop-Ringen.
Wir klatschen und lachen und tanzen.
Wir besuchen gemeinsam den Circus Monti.

Für wen

Sie bewegen sich gerne.
Sie haben Freude am Zirkus.

Wann

Freitag	18.30–20.30 Uhr	4-mal
September	4. 11.	
Oktober	16. 23.	

Besuch im Zirkus

Samstag	13.00–18.00 Uhr	1-mal
Oktober	17.	

Kunst in Leichter Sprache

Wir machen ein besonderes Buch über Kunst
in Leichter Sprache.

Mit dir?

Hast du Lust auf Kunst?

Wir machen eine Reise zu Kunst-Orten
in Bern, Biel, Burgdorf, Thun und Langenthal.

Wir schauen Kunst gemeinsam an,
reden darüber
und lachen miteinander.

Ab Mai 2026 geht es los.

Die Kosten übernehmen wir.

Hast du Lust? Dann melde dich bei uns!

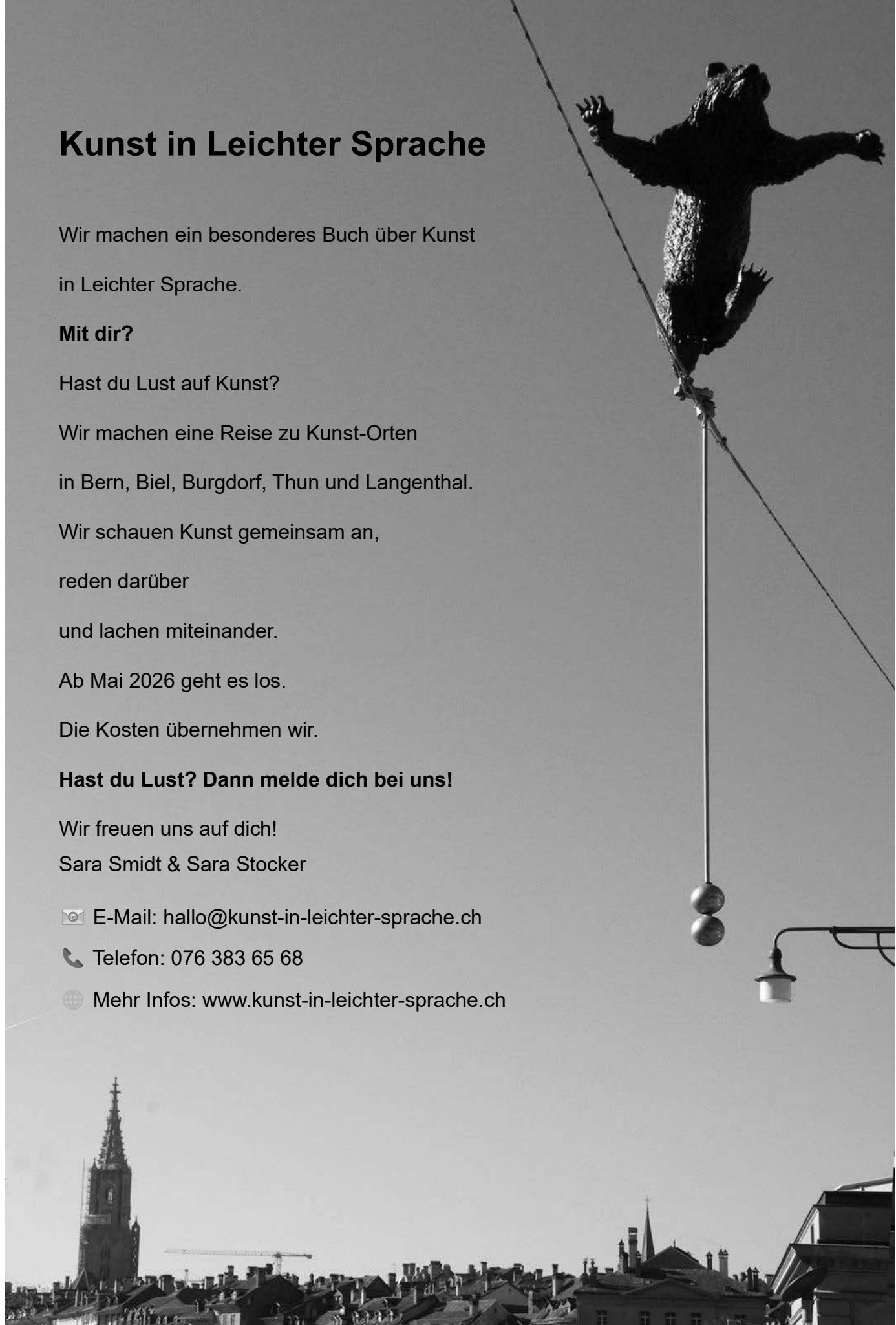
Wir freuen uns auf dich!

Sara Smidt & Sara Stocker

✉ E-Mail: hallo@kunst-in-leichter-sprache.ch

📞 Telefon: 076 383 65 68

🌐 Mehr Infos: www.kunst-in-leichter-sprache.ch



Leitbild *volkshochschule plus*

Die **vhs plus** bietet Bildung für Erwachsene mit kognitiver Beeinträchtigung an.

Leitideen

- Alle Menschen können sich bilden und ein Leben lang lernen.
- So steht es in der UNO-Behinderten-Rechts-Konvention.
- Alle Menschen können so selbst-bestimmt wie möglich leben.
Lernen hilft dabei.
- Durch Lernen gewinnen wir Selbst-Vertrauen.
- Zusammen lernen macht Freude.
- Zusammen lernen hilft uns,
einander besser zu verstehen.

Auftrag

- Es gibt ganz verschiedene Kurse.
- Teilnehmende finden Kurse,
die sie interessieren.
- Die Kurse machen Freude.
- Die Teilnehmenden lernen Neues für den Alltag.
- Es gibt auch inklusive Kurse.
An diesen nehmen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung teil.
- Auch Menschen mit Beeinträchtigung leiten Kurse.

Grundsätze

- Die Teilnehmenden bestimmen mit:
beim Kurs-Programm, bei den Zielen und den Inhalten.
- Alle bringen ihre Fähigkeiten ein und lernen Neues dazu.

-
- Die Kursleitenden nehmen Rücksicht auf die Möglichkeiten der Teilnehmenden.
 - An der **vhs plus** begegnen wir einander auf Augenhöhe.
 - Wir respektieren andere Meinungen.
 - Wir dulden keine Art von Übergriffen.
 - Alle gehen respektvoll miteinander um.

Organisation

- Die Geschäfts-Stelle organisiert die Kurse effizient.
Sie unterstützt die Kursleitenden.
- Sie ist offen und kundenorientiert.
- Die **vhs plus** informiert klar und verständlich.
- Die Abläufe sind klar und schlank.
- Die Geschäftsstelle ist gut erreichbar.

Qualität

- Die Kurse haben eine hohe Qualität.
- Die Kursleitenden sind gut ausgebildet.
- Die **vhs plus** bietet Weiterbildungen und Austausch an.
- Die **vhs plus** nimmt Rückmeldungen ernst.
Sie helfen, die Kurse gut zu gestalten.
- Die **vhs plus** ist aufmerksam gegenüber neuen Erkenntnissen und Entwicklungen.
- Sie tauscht sich mit anderen Organisationen aus.

Finanzen

- Die **vhs plus** geht sorgfältig und zielgerichtet mit Geld um.
- Das Geld fliesst vor allem in die Kurse.

Unterstützung

Wir danken für die Unterstützung



- Invalidenversicherung über insieme
 - Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Bern
 - Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern
-

Möchten Sie Mitglied werden?

Mit einer Mitgliedschaft unterstützen Sie die **volkshochschule plus.**

Eine Mitgliedschaft kostet:
für Einzelpersonen Fr. 20.–
für Institutionen Fr. 100.–

Sie können sich auf unserer Homepage www.vhsplus.ch
als Mitglied anmelden.

Oder rufen Sie uns an!
 031 302 09 05

Kurs-Wünsche und Rückmeldungen

- Haben Sie Wünsche?
- Sollen wir etwas ändern?
- Möchten Sie einen neuen Kurs?
- Oder einen Kurs an einem anderen Ort?
- Oder einen Kurs an einem anderen Tag?
- Möchten Sie uns sonst etwas mitteilen?

Dann rufen Sie uns an.

Oder schreiben Sie uns.

Vielleicht können wir etwas ändern.

Vielleicht können wir einen Kurs planen.

Wir schauen das gerne an.



Seilerstrasse 27

3011 Bern

☎ 031 302 09 05

@ info@vhsplus.ch

Anmelden

Sie möchten sich für einen Kurs anmelden.

Schicken Sie uns die Anmelde-Karte
oder melden Sie sich übers Internet an.

Anmelden übers Internet

Scannen Sie den QR-Code.

Mit dem QR-Code kommen Sie direkt zu den Kursen.

Sie suchen dann den Kurs, den Sie besuchen möchten.

Klicken Sie auf Details und dann auf «Zum Anmelden hier klicken».



Oder gehen Sie auf folgende Internet-Seite:

www.kurse.vhsplus.ch/de/classes

Anmelden mit der Anmelde-Karte

Bitte schicken Sie uns die Anmelde-Karte in einem Couvert.

So sind Ihre persönlichen Angaben besser geschützt.

Bitte schicken Sie die Anmelde-Karte an folgende Adresse:

volkshochschule plus

Seilerstrasse 27

3011 Bern

Haben Sie Fragen zum Anmelden?

Dann rufen Sie uns an!

 031 302 09 05

Anmelde-Karte

Anmelde-Karte

Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Vorname:	Nachname:
Wohnheim, WG:	
Strasse:	
Postleitzahl:	Ort:
<input checked="" type="checkbox"/> Privat/WG:	<input checked="" type="checkbox"/> Arbeit:
<input checked="" type="checkbox"/> Handy:	Geburts-Datum:
E-Mail:	
Für mich ist wichtig im Kurs:	

Rechnungs-Adresse

Vorname:	Nachname:
PLZ/Ort:	
Strasse:	

Bitte ankreuzen	Ja	Nein
Ich bin IV-berechtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin Rollstuhlfahrer/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine Mehrfachbehinderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Epilepsie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe <input checked="" type="checkbox"/> ein GA <input type="checkbox"/> ein Halbtax <input type="checkbox"/> eine IV-Begleitkarte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich habe die Regeln zum Daten-Schutz gelesen (vorne im Kurs-Heft).
Ich habe die Teilnahme-Bedingungen gelesen (vorne im Kurs-Heft).
Ich sage mit meiner Unterschrift: ich bin mit den Regeln einverstanden.

Kurs-Nummer:	Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Kurs-Nummer:	Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Vorname:	Nachname:	
Wohnheim, WG:		
Strasse:		
Postleitzahl:	Ort:	Ort:
<input checked="" type="checkbox"/> Privat/WG:	<input checked="" type="checkbox"/> Arbeit:	
<input checked="" type="checkbox"/> Handy:	Geburts-Datum:	
E-Mail:		
Für mich ist wichtig im Kurs:		

Rechnungs-Adresse

Vorname:	Nachname:
PLZ/Ort:	
Strasse:	

Bitte ankreuzen	Ja	Nein
Ich bin IV-berechtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin Rollstuhlfahrer/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine Mehrfachbehinderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Epilepsie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe <input checked="" type="checkbox"/> ein GA <input type="checkbox"/> ein Halbtax <input type="checkbox"/> eine IV-Begleitkarte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich habe die Regeln zum Daten-Schutz gelesen (vorne im Kurs-Heft).
Ich habe die Teilnahme-Bedingungen gelesen (vorne im Kurs-Heft).
Ich sage mit meiner Unterschrift: ich bin mit den Regeln einverstanden.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

