

Mit Freude lernen

Oktober 2026 – März 2027



Seilerstrasse 27

3011 Bern

☎ 031 302 09 05

www.vhsplus.ch

Leiterin

Sara Heer

@ sara.heer@vhsplus.ch

Sachbearbeiterin

Regula Markwalder

@ 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
«Spazieren mit Eulen» und «Liebe macht Spass».
Oder «Natur-Kosmetik selber machen macht Spass» in Bern.
Oder «Entspannen» in Burgdorf.
Sie finden auch «Zuhause-Kurse».
Bei diesen Kursen 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 die Regeln 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.

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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

- 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.

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

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 Kursleiterinnen und Kursleiter weiter.
Sie müssen Ihnen zum Beispiel telefonieren können.
Oder Ihnen eine Mail schreiben können.
Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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		60
neu	Reise nach Lübeck an der Ostsee	inklusive Kurs	61
neu	Reise nach Valencia		62
neu	Volks-Musik und die Trauffer Erlebnis-Welt besuchen	inklusive Kurs	63
neu	Pferde-Gestüt in Avenches	inklusive Kurs	64
neu	Schokoladen-Samichlaus giessen bei Kambly	inklusive Kurs	65
neu	Liebe macht Spass		66
neu	Schwyz und das Museum für Schweizer Geschichte		67
neu	Spazieren mit Eulen		68
neu	Sachen für Ostern und Frühling gestalten	inklusive Kurs	69
neu	Besuch im Paraplegiker-Zentrum Nottwil und Erste Hilfe		70
	Klettern in der Halle		71
	Katzen		72
	Advents-Kranz und Kränzchen	inklusive Kurs	73
	Backen mit Herz		74
	Kunstvolle Augenblicke erleben	inklusive Kurs	75
	Wellness-Wochenende in Lenk	inklusive Kurs	76

zu Hause

neu	Gemeinsam durch den Advent	inklusive Kurs	77
neu	Wissen von A bis Z	inklusive Kurs	78
neu	Internet für alle	inklusive Kurs	79

vhs plus Bern

neu	Social Media richtig benutzen		80
neu	Natur-Kosmetik selber machen macht Spass	inklusive Kurs	81
neu	Schminken für Fasnacht oder den Alltag	inklusive Kurs	82
neu	Politik im Bundeshaus	inklusive Kurs	83
neu	Rund um BSC Young Boys		84
neu	Yoga	inklusive Kurs	85
	Lesen und Schreiben		86
	Do you speak English?		87
	Computer, Smartphone und Tablet	inklusive Kurs	88
	Kochen mit Herz		89
	Tanzen und bewegen	inklusive Kurs	90
	Tanzen, spielen, singen und Musik machen		91
	Tanzen macht Spass		92
	Lasst uns singen	inklusive Kurs	93
	DJ- und Party-Kurs in der Heitere Fahne	inklusive Kurs	94
	Happy Radio		95

Übersicht Kurse

Fortsetzung

VHS Biel-Lyss

Sprache und Rechnen mit Pfiff		96–101
Die ganze Welt auf Handy, Tablet oder Computer	inklusive Kurs	102
Tanzen macht Freude	inklusive Kurs	103
Billard 1	inklusive Kurs	104
Billard 2	inklusive Kurs	105
Weihnachts-Lieder singen und üben	inklusive Kurs	106
Sachen für Weihnachten gestalten		107
Sachen für Ostern gestalten		108

Region Burgdorf

Entspannen und was mir gut tut	inklusive Kurs	109
--------------------------------	----------------	-----

VHS Frutigland

Wildkräuter und Genuss	inklusive Kurs
Pilates im Sitzen auf dem Stuhl	inklusive Kurs

VHS Haslital/Region Brienz

Kochen und Geschenke gestalten für Weihnachten	110
Spass im Nass 1	111
Spass im Nass 2	112
Spass im Nass 3	113

Region Interlaken

Spielend fröhlich und zufrieden sein	inklusive Kurs
---	----------------



VHS Oberaargau

Tanz ist Lebensfreude 1	114
Tanz ist Lebensfreude 2	115
Die Post hautnah erleben	inklusive Kurs



VHS Oberemmental

Tanzen und bewegen 1	116
Tanzen und bewegen 2	117
Pferde	118

Malen	inklusive Kurs
-------	----------------

Ein Abend voller Sterne mit Rest-Holz	inklusive Kurs
--	----------------



VHS Spiez-Niedersimmental

Lesen und Schreiben		119
Rechnen mit Geld		120
Tanzen und Begegnen	inklusive Kurs	121

Region Thun

Tanzen		122
Die ganze Welt auf Handy, Tablet oder Computer	inklusive Kurs	123



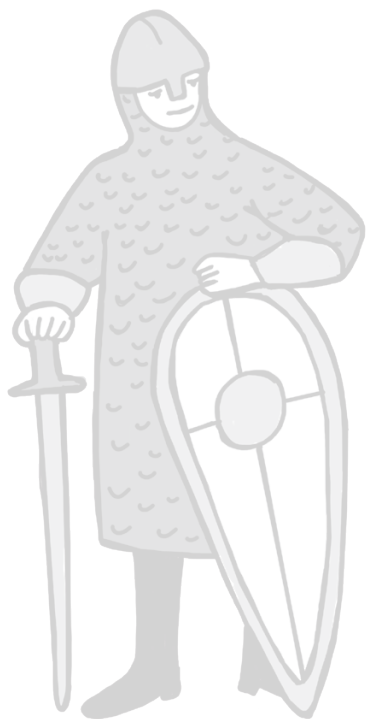
**Wir unterstützen die Bildungsreisen
von volkshochschule plus**

Besuchen Sie uns auf denkanmich.ch

SRF Schweizer Radio
und Fernsehen
Die Solidaritätsstiftung
des SRF



IBAN CH91 0900 0000 4000 1855 4



«ungerwägs»

zu Hause

***vhs plus* Bern**

VHS Biel-Lyss

Region Burgdorf

VHS Frutigland

VHS Haslital/Region Brienz

Region Interlaken

VHS Ob- u. Nid. Aargau

VHS Oberemmental

VHS Spiez-Niedersimmental

Region Thun

Die *vhs plus* sucht ein Vorstands-Mitglied!

Die *vhs plus* ist ein Verein.
Ein Vorstand leitet den Verein.
Der Vorstand trifft wichtige Entscheidungen.
Zum Beispiel über Geld und Ziele.
Der Vorstand hat 6 bis 8 Personen.
Der Vorstand trifft sich 4- bis 5-mal im Jahr.

Sie können im Vorstand mitmachen.

Sie haben eine kognitive Beeinträchtigung.
Sie besuchen Kurse an der *vhs plus*.
Sie haben Zeit für die Sitzungen.

Die *vhs plus* hilft Ihnen bei der Arbeit im Vorstand.

Haben Sie Fragen?
Rufen Sie an: 031 302 09 05.
Oder schreiben Sie: sara.heer@vhsplus.ch.

Sie können sich bewerben.

Schreiben Sie uns,
warum Sie mitmachen möchten.
Schreiben Sie eine Mail: sara.heer@vhsplus.ch.
Oder einen Brief:
volkshochschule plus
Seilerstrasse 27
3011 Bern

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.



Kurs 60



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. Oktober 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
Oktober	31.	



Kurs 61



Reise nach Lübeck an der Ostsee

inklusive Kurs

Leitung



Christine Aeschbacher
Daniel Bützer

Wo

Vor- und

Nachbereitung

Kirchgemeinde Paulus
Freiestrasse 20
3012 Bern

Kosten

Fr. 1'100.–
mit GA: Fr. 1'070.–
(Einzelzimmer
mit Zuschlag)

Anzahl

Teilnehmende

8

Anmeldeschluss

15. November 2026

Lübeck ist eine Stadt in Deutschland.
Sie gehört zum Welterbe der UNESCO.
Sie spazieren durch die Altstadt.
Sie schauen sich den Leucht-Turm an.
Es ist der älteste von Deutschland.
Die Stadt liegt am Fluss Trave.
Sie fahren nach Travemünde an die Ostsee.
Lübeck ist bekannt für sein Marzipan.
Sie bestimmen mit beim Reise-Programm.
Sie fliegen mit dem Flugzeug.

Für wen

Sie können längere Zeit stehen und gehen.
Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung
bei der Körperpflege.

Hinweis

Die Preise und die Reise-Daten können
sich noch ändern.

Wann

Vor- und Nachbereitung		
Samstag	10.00–12.00 Uhr	3-mal
März	20.	
Mai	1.	
Juni	12.	
Reise		
Mittwoch–Sonntag	19.–23. Mai 2027	



Leitung



Martine Widmer
Thomas Wagner

Wo

Vor- und Nachbereitung

Unitobler
Lerchenweg 36
3012 Bern

Kosten

Fr. 1'200.–
mit GA: Fr. 1'170.–
(Einzelzimmer
mit Zuschlag)

Anzahl

Teilnehmende

8

Anmeldeschluss

15. November 2026

Kurs 62



«ungerwägs»

Reise nach Valencia

Valencia liegt in Spanien am Mittelmeer.
Es ist die dritt-grösste Stadt von Spanien.
Valencia ist berühmt für die Paella.
Im Stadt-Zentrum gibt es viel zu sehen:
moderne Gebäude mit Museen,
ein Aquarium, die Kathedrale oder die Oper.
Sie können schöne Spaziergänge machen.
Und im Meer baden.
Sie reisen mit dem Flugzeug.

Für wen

Sie möchten neue Städte entdecken.
Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung
bei der Körperpflege.

Hinweis

Rollstuhl-Fahrerinnen und Rollstuhl-Fahrer
auf Anfrage.
Die Preise und die Reise-Daten können
sich noch ändern.

Wann

Vor- und Nachbereitung		
Donnerstag	18.15–20.15 Uhr	3-mal
April	29.	
Mai	13.	
Juni	3.	
Reise		
Mittwoch–Sonntag	19.–23. Mai 2027	



Leitung



Céline Wick
Said Cappiello

Städte-Reise im Herbst

Wir bieten im 2027 auch 3 Reisen an.

Die 3. Reise ist im Herbst.

Die Reise geht wahrscheinlich nach Bologna.

Es ist eine Reise mit dem Zug.

Wir können diese Reise noch nicht buchen.

Es ist noch zu früh.

Sie finden die 3. Reise im nächsten Heft:

im Kurs-Heft «April bis September 2027».

Sie bekommen dieses Kurs-Heft im Februar.

Sie können sich dann für die Reise anmelden.

Hinweis

Die Reise-Daten können
sich noch ändern.

Wann

Vor- und Nachbereitung

Montag	18.00–20.30 Uhr	3-mal
August	16.	
September	13.	
Oktober	18.	

Reise

Mittwoch–Sonntag 29. Sept. – 3. Okt. 2027



Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
3600 Thun

Treffpunkt für Besuch

Bahnhof Thun

Kosten

Fr. 138.–
mit GA: Fr. 113.–

Anzahl Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

20. September 2026

Kurs 63



Volks-Musik und die Trauffer Erlebnis-Welt besuchen

inklusive Kurs

Sie lernen etwas über Volks-Musik.
Jede Kultur hat ihre eigene Volks-Musik.
Sie singen Volks-Lieder.
Sie tanzen einen Trauffer Line Dance.
Wir besuchen die Trauffer Erlebnis-Welt.
Sie schauen die Holz-Kühe von Trauffer an.
Die Holz-Kühe sind berühmt!
Sie erfahren viel über die Holz-Kühe.
Zum Beispiel über die Geschichte.
Sie essen dort auch ein feines Zvieri.

Für wen

Sie singen und tanzen gerne.
Der Tanz ist auch im Sitzen möglich.
Sie mögen gerne Volksmusik.

Wann

Samstag	14.30–16.30 Uhr	2-mal
Oktober	24.	
November	7.	

Besuch Trauffer Erlebnis-Welt

Samstag	9.45–17.00 Uhr	1-mal
Oktober	31.	



Kurs 64



Pferde-Gestüt in Avenches

inklusive Kurs

Wir reisen im Zug und Bus nach Avenches.
Avenches liegt im Kanton Waadt.
Wir besuchen das schweizerische Gestüt.
Sie sehen viele Pferde.
Sie sehen, wo die Pferde leben.
Sie lernen viel über Pferde und Pferde-Rassen.
Sie erfahren, wie sich Pferde ernähren.
Oder wie sie sich bewegen.

Leitung



Rolf Hotz

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 120.–
mit GA: Fr. 95.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

20. September 2026

Für wen

Sie haben Freude an Pferden.

Wann

Samstag	8.45–17.00 Uhr	1-mal
Oktober	24.	



Kurs 65



Schokoladen-Samichlaus giessen bei Kambly

inklusive Kurs

Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

Vorbereitung

Kirchgemeinde Paulus
3012 Bern

Treffpunkt für Besuch

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 127.–
(mit Mittagessen)
mit GA: Fr. 107.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. September 2026

Sie lernen etwas über die Geschichte von Kambly.

Wir machen zusammen Zucker-Guss.

Sie verzieren Gützi damit.

Sie lernen etwas über Schokolade.

Wir besuchen Kambly in Trubschachen.

Sie giessen einen Samichlaus aus Schokolade.

Sie können Kambly «Gützi» probieren.

Wir essen zusammen ein kleines Mittagessen im Kambly Café.

Für wen

Sie interessieren sich für Kambly.

Sie interessieren sich für Schokolade und Zucker-Guss.

Sie sind gerne kreativ.

Wann

Vorbereitung

Dienstag	18.00–20.00 Uhr	1-mal
Oktober	27.	

Besuch bei Kambly

Sonntag	10.15–17.30 Uhr	1-mal
November	8.	



Leitung



Susanne Schenk
Urs Pulfer

Wo

Kirchgemeinde Paulus
Freiestrasse 20
3012 Bern

Kosten

Fr. 78.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

1. Oktober 2026

Kurs 66



Liebe macht Spass

Im Kurs reden wir über Schritte in der Liebe und der Beziehung:

- sich kennenlernen
- flirten
- verliebt sein
- zusammen sein
- sich näherkommen
- sich berühren
- erste Sexualität
- zusammen streiten
- sich versöhnen
- glücklich sein in der Liebe

Für wen

Sie interessieren sich für die Liebe.
Sie möchten übers Kennenlernen reden.
Und über das Zusammensein.
Für Singles und Paare.

Wann

Samstag	14.00–17.00 Uhr	2-mal
November	7. 14.	



Kurs 67



Schwyz und das Museum für Schweizer Geschichte

Sie entdecken das Dorf Schwyz.
 Es hat schöne alte Häuser.
 Wir schauen das Dorf an.
 Und wir gehen in ein Museum.
 Sie erfahren viel über den Anfang der Schweiz.
 Schwyz war damals wichtig.
 Sie sehen alte Sachen und schöne Bilder
 aus der Ritter-Zeit.
 Sie hören Geschichten über Bauern,
 Ritter und Könige.
 Und Sie hören von Wilhelm Tell.

Leitung



Stefan Seiler

Treffpunkt

Bahnhof Bern
 3011 Bern

Kosten

Fr. 145.–
 (mit Mittagessen)
 mit GA: Fr. 105.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

10. Dezember 2026

Für wen

Sie können längere Zeit gehen und stehen.
 Sie fahren gerne Zug.

Wann

Samstag	8.45–17.00 Uhr	1-mal
Februar	6.	



Spazieren mit Eulen

Wir treffen uns am Vormittag in Bern.
 Sie erfahren viel über Eulen.
 Sie lernen verschiedene Eulen kennen.
 Nach der Mittags-Pause reisen wir
 mit dem ÖV nach Kriechenwil.
 Wir gehen mit Eulen spazieren.
 Sie beobachten Eulen.
 Wer möchte,
 kann eine Eule auf die Hand nehmen.

Leitung



Thomas Wagner

Wo

Universität Bern
 Grosse Schanze
 Parkterrasse 14
 3012 Bern

Kosten

Fr. 108.–
 mit GA: Fr. 95.–

Anzahl

Teilnehmende

8

Anmeldeschluss

15. Januar 2027

Für wen

Sie möchten mehr über Eulen erfahren.
 Sie können ein bis zwei Stunden spazieren.

Hinweis

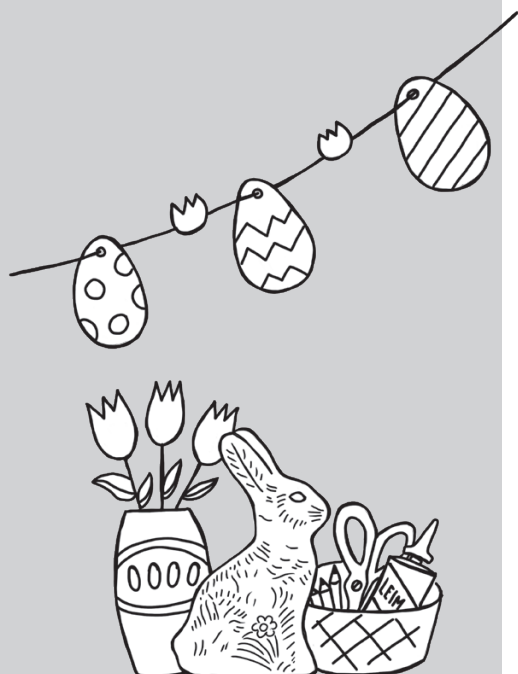
Sie fahren gemeinsam mit dem ÖV
 nach Kriechenwil und zurück zum Bahnhof Bern.
 Für Rollstuhl-Fahrerinnen und Rollstuhl-Fahrer:
 Sie müssen die Fahrt
 am Nachmittag selbst organisieren.
 Mit Zug und Bus ist die Reise nicht möglich.

Wann

Samstag	10.00–17.00 Uhr	1-mal
Februar	20.	



Kurs 69



Sachen für Ostern und Frühling gestalten

inklusive Kurs

Sie machen Sachen für den Frühling.
 Sie stellen Sachen für Ostern her.
 Sie arbeiten mit verschiedenen Materialien.
 Sie schneiden, kleben oder malen.
 Sie verzieren.
 Wir machen ein einfaches Mittagessen.

Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

Schulhaus Länggasse
 Länggasse 16
 3600 Thun

Kosten

Fr. 94.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. Januar 2027

Für wen

Sie haben gerne Frühling und Ostern.
 Sie sind gerne kreativ.

Wann

Samstag	10.00–14.00 Uhr	2-mal
Februar	27.	
März	6.	



Leitung



Denise Graf

Wo

Vor- und Nachbereitung

Unitobler
3012 Bern

Treffpunkt für Besuch

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 133.–
mit GA: Fr. 93.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

1. Februar 2027

Kurs 70



Besuch im Paraplegiker-Zentrum Nottwil und Erste Hilfe

Wir gehen ins Paraplegiker-Zentrum.
Das Paraplegiker-Zentrum ist in Nottwil.
Sie erfahren viel über das Zentrum.
Sie erfahren:

Warum können Menschen gelähmt sein?
Sie bereiten Fragen für den Besuch vor.
Sie können Ihre Fragen
im Paraplegiker-Zentrum stellen.
Sie lernen auch Erste Hilfe.

Sie lernen zum Beispiel:

- eine Unfall-Stelle absichern
- den Notruf anrufen
- Verbände machen

Für wen

Sie möchten mehr wissen:
über das Paraplegiker-Zentrum
und über Erste Hilfe.

Wann

Vor- und Nachbereitung		
Dienstag	18.30–20.30 Uhr	2-mal
März	2. 9.	
Besuch Paraplegiker-Zentrum		
Samstag	11.45–17.00 Uhr	1-mal
März	6.	



Kurs 71



Klettern in der Halle

Sie klettern in der Halle.
Sie steigen Tritt um Tritt hinauf.
Sie lernen neue Bewegungen.
Sie üben verschiedene Knoten.
Klettern ist gut für Ihr Gleichgewicht
und fördert Ihr Selbstbewusstsein.
Sie stärken damit Ihr Vertrauen
in sich und andere.

Für wen

Sie probieren gerne neue Bewegungen aus.
Sie sind aufmerksam.

Hinweis

Bitte teilen Sie uns mit,
wenn Sie eine eigene Kletter-Ausrüstung haben.

Leitung

Priska Jungi
Michelle Schindelholz

Wo

Kletterhalle Magnet
Freiburgstrasse 632
3172 Niederwangen

Kosten

Fr. 144.–

Anzahl

Teilnehmende

8

Anmeldeschluss

20. September 2026

Wann

Samstag	10.00–13.00 Uhr	4-mal
Oktober	24.	
November	7. 28.	
Dezember	5.	



Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

Kirchgemeinde Paulus
3012 Bern

Treffpunkt für Führung

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 128.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

15. September 2026

Kurs 72



Katzen

Sie lernen mehr über Katzen:

- wie sie spielen
- wie sie geboren werden
- wie sie sich entwickeln
- was wichtig ist, wenn man Katzen hält
- was Katzen brauchen
- was der siebte Sinn bei Katzen bedeutet

Es gibt viele verschiedene Katzen.

Wir gehen in den Tierpark Dählhölzli.

Wir besuchen die Raubkatzen.

Für wen

Sie haben gerne Katzen.

Sie möchten mehr über Katzen erfahren.

Wann

Samstag	9.30–12.30 Uhr	2-mal
Oktober	24.	
November	14.	

Führung im Dählhölzli

Samstag	9.30–12.30 Uhr	1-mal
November	7.	



Kurs 73



Advents-Kranz und Kränzchen

inklusive Kurs

Leitung



Matthias Graber

Wo

Universität Bern
Grosse Schanze
Parkterrasse 14
3012 Bern

Kosten

Fr. 86.–

Anzahl Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

25. Oktober 2026

Sie binden einen Kranz.
Sie arbeiten mit Pflanzen.
Zum Beispiel mit Tannen-Ästen
oder getrockneten Blumen.
Sie verschönern den Kranz
mit verschiedenen Sachen.
Zum Beispiel mit Sternen oder Kugeln.
Möglich sind Kränze mit Kerzen.
Oder mit elektrischen Lämpchen.
Sie können Ihre eigenen Ideen einbringen.
Sie wählen aus verschiedenen Sachen aus.
Sie nehmen einzigartige Kränze nach Hause.
So haben Sie ein besonderes Geschenk.
Oder einen schönen Kranz für sich selbst.

Für wen

Sie möchten etwas Persönliches gestalten.
Sie lieben schöne Sachen.
Sie können einen oder mehrere Kränze machen.
Ist etwas schwierig zu machen,
schaffen wir es gemeinsam.

Wann

Samstag	9.30–16.30 Uhr	1-mal
November	28.	



Kurs 74



Backen mit Herz

Sie machen verschiedene Teige.
Zum Beispiel für Brot oder Kuchen.
Oder Zopf.

Sie können auch leckere Gützi backen.
Und andere Backwaren nach Ihren Wünschen.
Sie üben den Backofen einzustellen.
Wir essen zusammen Zmittag.
Sie können das Gebackene mit
nach Hause nehmen.

Leitung



Tamara Utiger

Wo

BFF
Schwarztorstrasse 87
3007 Bern

Kosten

Fr. 126.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

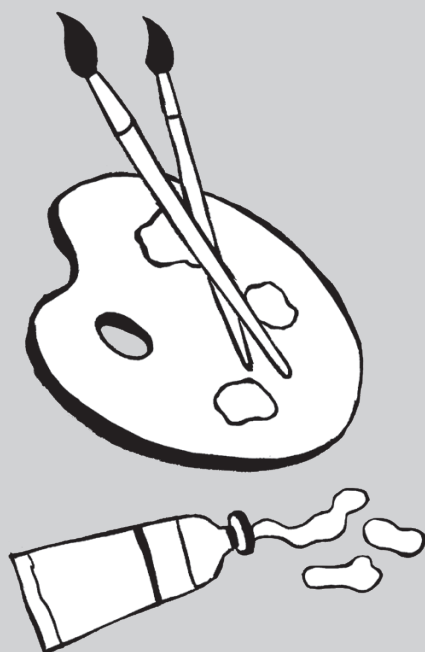
1. Februar 2027

Für wen

Sie backen gerne.
Sie möchten mehr über das Backen lernen.

Wann

Samstag	10.00–14.00 Uhr	3-mal
März	6. 13. 20.	



Leitung



Isabel Kunz-Schindler

Wo

Generationehuus
Schwarzenburg
Bernstrasse 9
3150 Schwarzenburg

Kosten

Fr. 88.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

1. Februar 2027

Kurs 75



Kunstvolle Augenblicke erleben

inklusive 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.
Wir machen nach dem Kurs eine Ausstellung.
Wer möchte, kann sein Bild dort zeigen.
Sie können Gäste einladen.

Für wen

Sie malen gerne.
Sie probieren gerne Neues aus.

Wann

Samstag	9.30–12.30 Uhr	1-mal
---------	----------------	-------

März	6.
------	----

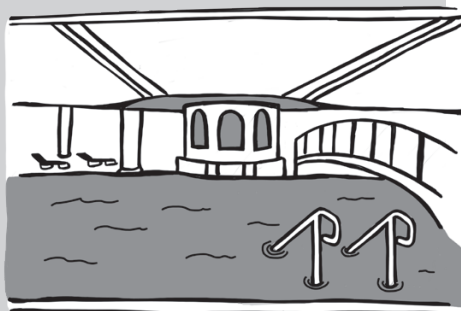
Samstag	9.30–13.00 Uhr	1-mal
---------	----------------	-------

März	20.
------	-----

Vernissage

Freitag	18.00–20.00 Uhr	1-mal
---------	-----------------	-------

April	2.
-------	----



Kurs 76



Wellness-Wochenende in Lenk

inklusive Kurs

Leitung



Thomas Wagner
Marianne Jenni

Treffpunkt

Bahnhof Bern
oder Bahnhof Thun

Wo

Hotel Kreuz
3775 Lenk
im Simmental

Kosten

Fr. 350.–
mit GA: Fr. 310.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

5. Januar 2027

Wir gehen in ein Hotel.

Wir entspannen uns.

Wir baden im Hallenbad und im Sprudelbad.

Wir besuchen den Wellness-Bereich
im Hallenbad.

Sie lernen etwas über Massage.

Sie erfahren etwas über Meditation.

Sie tanzen auch.

Wir bewegen uns auch in der Natur.

Sie lernen etwas über gesundes Essen.

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.

Hinweis

Rollstuhl-Fahrerinnen und Rollstuhl-Fahrer
auf Anfrage.

Einzelzimmer auf Anfrage und mit Zuschlag.

Wann

Wochenende

Samstag, 10.15 Uhr bis Sonntag, 16.30 Uhr

März

13.–14.



Gemeinsam durch den Advent

inklusive Kurs

Der Advent ist eine besondere Zeit.
Wir warten auf Weihnachten.
Wir machen schöne Dinge zusammen.
Wir hören kurze Geschichten.
Wir entspannen und kommen zur Ruhe.
Sie bekommen auch Unterlagen.
Sie bekommen einfache Rezepte
für Weihnachts-Gerichte.

Leitung



Marianne Burri

Wo

zu Hause

Kosten

Fr. 80.–

Anzahl

Teilnehmende

6–9

Anmeldeschluss

20. Oktober 2026

Für wen

Sie wollen den Advent gemeinsam erleben.
Sie stellen gerne etwas her.
Sie haben einen Computer oder einen Laptop
oder ein Tablet oder ein Smartphone.

Hinweis

Sie arbeiten zu Hause, 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	19.00–20.30 Uhr	5-mal
November	24.	
Dezember	1. 8. 15. 22.	



Kurs 78



Wissen von A bis Z

inklusive Kurs

In diesem Kurs können Sie Themen aussuchen.
Sie können Themen von A bis Z wählen.

Zum Beispiel:

A wie Australien
oder E wie Elefant
oder S wie Schweiz

Wir fangen mit P wie Polizei an.

Dann wählen Sie ein Thema aus.

Wir sprechen zusammen über die Themen.

Sie bekommen auch Unterlagen.

Die Unterlagen kommen per Mail.

Leitung



Marianne Burri

Wo

zu Hause

Kosten

Fr. 84.–

Anzahl

Teilnehmende

6–9

Anmeldeschluss

10. Dezember 2026

Für wen

Sie wollen viel wissen.

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

Hinweis

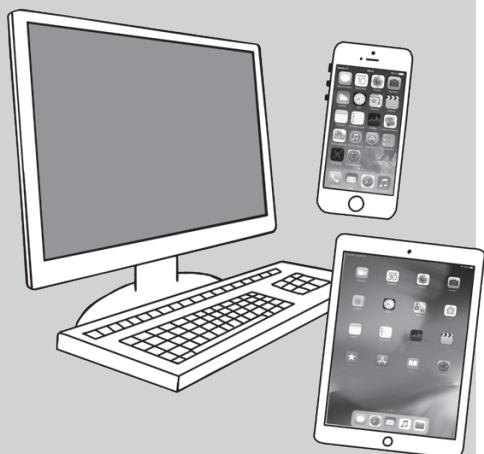
Sie arbeiten zu Hause, wann Sie möchten.

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		6-mal
Januar	12.	19.	26.
Februar	2.	9.	16.



Internet für alle

inklusive Kurs

Im Kurs lernen Sie viel über das Internet.

Zum Beispiel:

Wie Sie im Internet suchen.

Wie Sie Webseiten öffnen.

Wir sprechen auch über Sicherheit.

Sie können Fragen stellen.

Sie machen Übungen.

Sie bestimmen mit, was Sie üben möchten.

Sie bekommen auch Unterlagen.

Die Unterlagen kommen per Mail.

Leitung



Marianne Burri

Wo

zu Hause

Kosten

Fr. 84.–

Anzahl

Teilnehmende

6–9

Anmeldeschluss

1. Februar 2027

Für wen

Sie wollen lernen, wie man das Internet nutzt.

Sie haben einen Computer oder einen Laptop

oder ein Tablet oder ein Smartphone.

Hinweis

Sie können die Kursleiterin auch anrufen,

ihr eine Mail oder ein WhatsApp schicken.

Sie erhalten die Unterlagen jede Woche

vor dem Zoom-Treffen.

Wann

Treffen über Zoom

Dienstag	19.00–20.15 Uhr	6-mal
März	2. 9. 16. 23. 30.	
April	6.	

Kurs **80**
EINFACH!
LESEN SCHREIBEN,
HÖREN ÜBERNACHEN
BESSEER!


Social Media richtig benutzen

Fast alle Personen benutzen Social Media.
 Zum Beispiel WhatsApp.
 Sie üben Social Media zu benutzen.
 Sie reden über die Sicherheit im Internet.
 Sie lernen Videos und Fotos zu machen.

Für wen

Sie möchten mehr über Social Media wissen.
 Sie lernen, Social Media sicher zu benutzen.

Hinweis

Sie bringen Ihr Smartphone mit.
 Oder Ihr Tablet.

Leitung



Sarah Perincioli

Wo

Unitobler
 Lerchenweg 36
 3012 Bern

Kosten

Fr. 60.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

25. September 2026

Wann

Mittwoch	18.15–20.15 Uhr	3-mal
Oktober	28.	
November	4. 11.	



Kurs 81



Natur-Kosmetik selber machen macht Spass

inklusive Kurs

Sie lernen etwas über Natur-Kosmetik.
Sie stellen einen Lippen-Balsam her.
Sie mischen ein Zitrus Dusch-Peeling.
Sie stellen eine Handcreme her.
Sie machen eine Gesichts-Maske
und probieren diese aus.
Sie lernen verschiedene Kräuter kennen.
Sie erfahren, wie die Kräuter wirken.
Sie können die Sachen mit nach Hause nehmen.
Wir tauschen uns aus:
Was macht mehr Spass:
selber machen oder kaufen?

Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

Kirchgemeinde Paulus
Freiestrasse 20
3012 Bern

Kosten

Fr. 48.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

1. Oktober 2026

Für wen

Sie interessieren sich für Natur-Kosmetik.
Sie sind gerne kreativ.

Hinweis

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

Wann

Dienstag	18.00–20.00 Uhr	3-mal
November	3. 10. 17.	



Schminken für Fasnacht oder den Alltag

inklusive Kurs

Sie lernen sich zu schminken.

Sie üben:

- sich für die Fasnacht schminken
- sich für den Alltag schminken
- sich für verschiedene Anlässe schminken

Sie lernen andere zu schminken.

Sie lernen verschiedene Techniken.

Sie lernen die Gesichts-Haut zu pflegen.

Für wen

Sie möchten lernen sich zu schminken,
für die Fasnacht oder für den Alltag.

Leitung



Charles Wrapner

Wo

Pfarreizentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Kosten

Fr. 68.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

5. Januar 2027

Wann

Freitag	18.00–20.00 Uhr	1-mal
Februar	5.	
Samstag	14.00–18.00 Uhr	1-mal
Februar	6.	



Politik im Bundeshaus

inklusive Kurs

Leitung



Brigitte Frei
Daniel Knöpfel

Wo

**Vor- und
Nachbereitung**
Gymnasium
Kirchenfeld
3005 Bern

Treffpunkt

für Führung
Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 84.–

Anzahl

Teilnehmende

8

Anmeldeschluss

10. Oktober 2026

Oft heisst es:

«In der Politik muss sich etwas verändern.»

Wir schauen im Kurs an:

Was ist Politik?

Wer kann in der Schweiz Politik machen?

Wie macht man in der Schweiz Politik?

Wir besuchen das Bundeshaus:

Sie sehen, wo Politik gemacht wird.

Wir lernen eine Politikerin kennen.

Sie können ihr Fragen stellen.

Wir sprechen danach über den Besuch.

Was hat Ihnen gefallen?

Was hat Ihnen nicht gefallen?

Haben Sie noch Fragen nach dem Besuch?

Für wen

Sie interessieren sich für Politik.

Hinweis

Beim Besuch im Bundeshaus müssen Sie
durch eine Sicherheits-Kontrolle.

Sie brauchen einen gültigen Ausweis.

Wann

Vor- und Nachbereitung

Mittwoch	18.00–20.00 Uhr	2-mal
November	18. 25.	

Führung im Bundeshaus

Samstag	8.30–11.30 Uhr	1-mal
November	21.	



Rund um BSC Young Boys

Sie treffen sich im Kurs-Raum.
 Sie erfahren viel über Fussball.
 Und über BSC Young Boys.
 Sie schauen dann das Stadion in Wankdorf an.
 Sie bekommen eine Führung.
 Sie laufen durch den Einlauf-Tunnel.
 Das ist der Weg für die Spieler.
 Sie besuchen die VIP-Räume.
 Das sind Räume für wichtige Gäste.
 Sie besuchen das YB-Museum.
 Sie erhalten viele Infos rund um YB.
 Sie können Ihre Fragen stellen.

Für wen

Sie interessieren sich für Fussball.

Wann

Vor- und Nachbereitung		
Donnerstag	18.15–20.30 Uhr	2-mal
Januar	7. 14.	
Führung im Stadion		
Samstag	10.00–13.00 Uhr	1-mal
Januar	9.	



Leitung



Tamara Utiger

Wo

Vor- und Nachbereitung
 Universität Bern
 Grosse Schanze
 3012 Bern

Treffpunkt für Führung

Stadion Wankdorf

Kosten

Fr. 90.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

5. Dezember 2026



Leitung



Marianne Jenni

Wo

Pfarreizentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Kosten

Fr. 75.–

Anzahl

Teilnehmende

6–12

Anmeldeschluss

5. Januar 2027

Kurs 85



Yoga

inklusive Kurs

Wir machen einfache Yoga-Übungen.

Wir machen Atem-Übungen.

Wir entspannen uns.

Yoga hilft Ihnen:

- sich gut zu fühlen
- sich zu entspannen
- die Muskeln zu stärken
- beweglicher zu werden

Für wen

Sie möchten sich etwas Gutes tun.

Auch für Rollstuhl-Fahrerinnen
und Rollstuhl-Fahrer.

Wann

Freitag	18.00–19.30 Uhr	5-mal
Februar	5. 12. 19. 26.	
März	5.	



Lesen und Schreiben

Wir spielen mit Buchstaben und Wörtern.
 Sie lösen Rätsel aus Buchstaben und Wörtern.
 Sie schreiben Wörter, Sätze oder Geschichten.
 Sie lesen Wörter oder Geschichten.
 Wir sprechen miteinander.
 Wir helfen einander.
 Sie arbeiten mit dem Computer,
 Tablet und Handy.

Für wen

Sie lesen und schreiben gerne.

Leitung



Lea Köhli

Wo

Unitobler
 Lerchenweg 36
 3012 Bern

Kosten

Fr. 306.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. September 2026

Wann

Donnerstag	18.15–20.15 Uhr	17-mal
Oktober	29.	
November	5. 12. 19. 26.	
Dezember	3. 10. 17.	
Januar	7. 14. 21.	
Februar	4. 11. 18. 25.	
März	4. 11.	





Kurs 87



Do you speak English?

Sie lernen Englisch.
Sie verbessern Ihr Englisch,
wenn Sie bereits Englisch können.
Englisch ist eine wichtige Sprache.
Sehr viele Menschen sprechen Englisch.
Wir lernen die Welt vom Film kennen.
Sie erfahren etwas über grosse Künstler
und Künstlerinnen von Amerika.
Wir üben auch:
– im Restaurant bestellen
– nach dem Weg fragen
– und vieles mehr
Am Ende vom Kurs können Sie
in Ihren Ferien Englisch sprechen!

Leitung



Charles Wrapner
Thomas Wagner

Wo

Unitobler
Lerchenweg 36
3012 Bern

Kosten

Fr. 324.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. September 2026

Für wen

Sie wollen Englisch sprechen und verstehen.
Für Anfängerinnen und Anfänger
und Fortgeschrittene.

Wann

Mittwoch	18.15–20.15 Uhr	18-mal
Oktober	14. 21.	
November	4. 18.	
Dezember	2. 16.	
Januar	13. 27.	
Februar	17. 24.	
März	10. 24.	
April	7. 28.	
Mai	12. 26.	
Juni	9. 23.	



Computer, Smartphone und Tablet

inklusive 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.

Für wen

Sie können lesen und schreiben.

Für Anfängerinnen und Anfänger
und Fortgeschrittene.

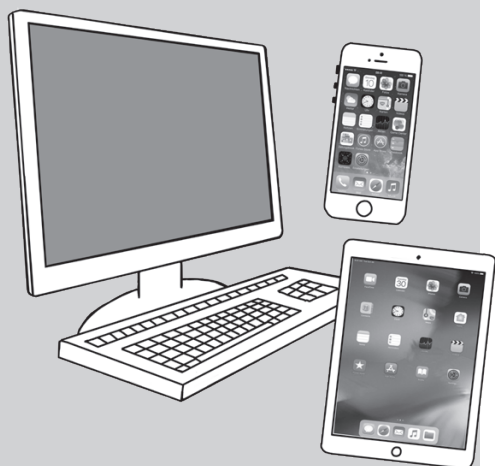
Hinweis

Sie bringen Ihre eigenen Geräte mit.

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

Wann

Donnerstag	18.00–20.00 Uhr	6-mal
März	4. 11. 18. 25.	
April	1. 8.	



Leitung



Lukas Buser

Wo

Gymnasium
Kirchenfeld
Kirchenfeldstrasse 25
3005 Bern

Kosten

Fr. 144.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

1. Februar 2027



Kurs 89



Kochen mit Herz

Sie kochen Gerichte nach Lust und Laune.
Sie lernen, wie Sie einfache Menüs zubereiten.
Sie bereiten selbst verschiedene Gerichte zu.
Sie lernen, wie Kochen ohne Stress gelingt.
Sie kochen mit frischen Zutaten.
Wir kochen und essen gemeinsam
in der Gruppe.
Sie erhalten neue Informationen über Kochen.

Für wen

Sie kochen gerne.
Sie möchten neue Rezepte kennen lernen.

Leitung



Tamara Utiger

Wo

BFF
Schwarztorstrasse 87
3007 Bern

Kosten

Fr. 204.–

Anzahl Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

1. Oktober 2026

Wann

Donnerstag	18.00–21.00 Uhr	6-mal
November	5. 12. 19. 26.	
Dezember	3. 10.	



Kurs 90



Tanzen und bewegen

inklusive 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
Lamine Fall

Wo

Pfarreizentrum
 Bruder Klaus
 Ostring 1a
 3006 Bern

Kosten

Fr. 96.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

15. September 2026

Für wen

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

Wann

Montag	18.00–19.30 Uhr	8-mal
Oktober	19. 26.	
November	2. 16. 23. 30.	
Dezember	7. 14.	



Kurs 91



Tanzen, spielen, 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



Jana Frutig

Wo

BeMo 2025
Haus der Begegnung
Sandstrasse 5
3302 Moosseedorf

Kosten

Fr. 120.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

20. September 2026

Für wen

Sie tanzen gerne.
Sie haben gerne Musik.

Wann

Mittwoch	17.30–19.00 Uhr	8-mal
Oktober	21. 28.	
November	4. 11. 18. 25.	
Dezember	2. 9.	



Tanzen macht Spass

Wir bewegen uns zur Musik.
Wir singen und klatschen.
Sie lernen einfache Lieder.
Sie lernen einfache Tänze.

Für wen

Sie bewegen sich gerne.
Sie hören gerne Musik.

Leitung



Selina Wälti

Wo

Stiftung Tannacker
Tannhölzli
3323 Bärswil

Kosten

Fr. 84.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Dezember 2026

Wann

Montag	18.30–20.00 Uhr	7-mal
Januar	18. 25.	
Februar	1. 8. 15.	
März	1. 8.	





Leitung



Jutta Schönhofer

Wo

BFF
Sulgeneckstrasse 26
3011 Bern

Kosten

Fr. 95.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Januar 2027

Kurs 93



Lasst uns singen

inklusive Kurs

Wir singen:

- bekannte lustige Lieder
- ernste Lieder
- Liebeslieder
- alte Schlager
- einfache Lieder im Kanon
- Lieder mit Klatschen und Rhythmus-Instrumenten

Wir improvisieren mit Stimme und Klängen.

Das bedeutet: Wir singen, was uns grad einfällt.

Wir probieren aus,

was wir mit der Stimme machen können.

Am letzten Abend können Sie Gäste einladen.

Wir singen zusammen mit den Gästen im Chor.

Für wen

Sie singen gerne.

Sie möchten üben, Melodien richtig zu singen.

Sie haben Spass, die Lieder mit Klatschen oder Rhythmus-Instrumenten zu begleiten.

Wann

Mittwoch	18.30–20.00 Uhr	5-mal
Februar	17. 24.	
März	3. 10. 17.	

Abschluss-Abend

Mittwoch	18.30–20.30 Uhr	1-mal
März	24.	



Leitung



Julian Oester

Wo

Heitere Fahne
Dorfstrasse 22/24
3084 Wabern

Kosten

Fr. 124.–

Anzahl

Teilnehmende

8

Anmeldeschluss

20. September 2026

Kurs 94



DJ- und Party-Kurs in der Heitere Fahne

inklusive Kurs

Sie lernen Grundkenntnisse als DJ.
Das Wichtigste für einen DJ sind:
Platten-Spieler und CD-Spieler.
Sie lernen deshalb einen Platten-Spieler
und CD-Spieler zu bedienen.
Es ist auch möglich,
über das Handy Musik zu machen.
Sie lernen Lieder ineinander zu mischen.
Sie lernen, was es braucht
für eine gute Stimmung an einem Fest.
Zum Beispiel welches Licht
und welche Dekoration.
Wir üben ein paar Tanz-Bewegungen.
Am Schluss vom Kurs können Sie
an einer Party in der Heitere Fahne auflegen.

Für wen

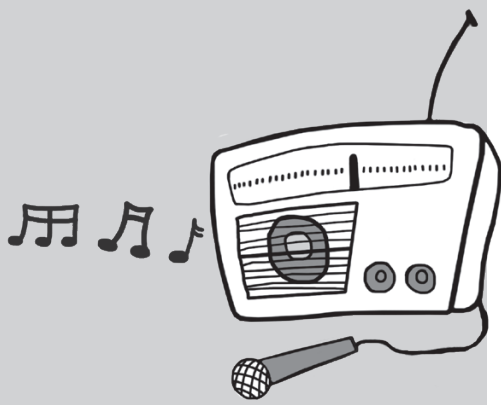
Sie haben etwas Kenntnis
von technischen Geräten, zum Beispiel:
Sie können einen CD-Spieler bedienen.

Wann

Dienstag	18.00–20.00 Uhr	4-mal
Oktober	27.	
November	3. 10. 17.	

Auflegen an der Party

Freitag	21.00–22.30 Uhr	1-mal
November	20.	



Kurs 95



Happy Radio

Sie machen gemeinsam mit anderen Radio.
Sie suchen die Musik für die Sendung aus.
Sie reden über Themen für die Sendung.
Sie wählen selbst ein Thema aus.
Wenn Sie möchten,
können Sie ein Interview führen.
Oder Sie nehmen Geräusche auf.
Oder Sie machen Aufnahmen mit dem Handy.
Sie können auch ein Hörspiel machen.
Sie lernen das Radio-Studio kennen.
Die Sendung läuft auf Radio RaBe.
Am letzten Kurs-Abend feiern wir
die Sendung mit einem Apéro.
Sie können auch Gäste einladen.

Leitung



Wilma Rall

Wo

Radio RaBe
Sulgenrain 28
3007 Bern

Kosten

Fr. 270.–

Anzahl

Teilnehmende

7–8

Anmeldeschluss

10. Dezember 2026

Für wen

Sie möchten selber Radio machen.

Hinweis

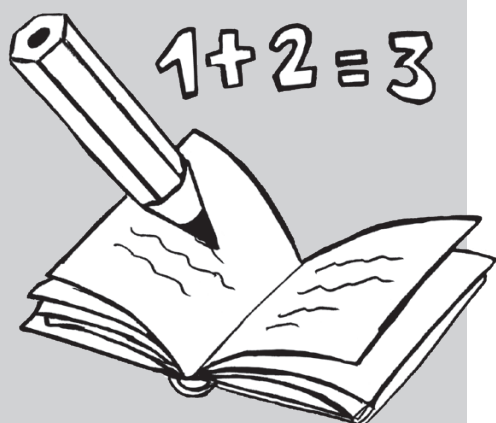
Der Kurs findet in Zusammenarbeit
mit dem Verein EMEA statt.

Wann

Donnerstag	18.00–20.00 Uhr	8-mal
Februar	4. 11. 18.	
März	4. 11.	
April	1. 8. 15.	

Radio-Sendung mit Gästen hören

Donnerstag	18.00–20.00 Uhr	1-mal
April	29.	



Sprache und Rechnen mit Pfiff

Sie frischen das Gelernte aus der Schulzeit auf.
 Sie lesen, schreiben und rechnen zu spannenden Themen.
 Sie können auch am Laptop arbeiten.
 Oder am iPad üben.
 Sie schreiben Karten und Briefe.
 Sie rechnen mit Geld und üben die Uhrzeit.

Für wen

Sie kennen Buchstaben und Zahlen.
 Sie können Buchstaben und Zahlen schreiben.
 Sie möchten üben und lernen.

Hinweis

Die Kursleitung und die *vhs plus* teilen die Gruppen ein.
 Evelyne Köhli-Mühlheim leitet die Kurse am Donnerstag.
 Judith Mayencourt Kappeler leitet die Kurse am Freitag.

Leitung



Evelyne
 Köhli-Mühlheim
 Judith Mayencourt
 Kappeler

Wo

Kursraum *vhs plus*
 Mühlebrücke 2
 2502 Biel

Kosten

Fr. 357.–

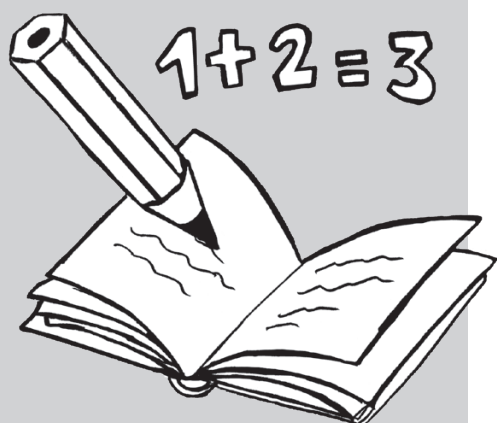
Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

15. September 2026

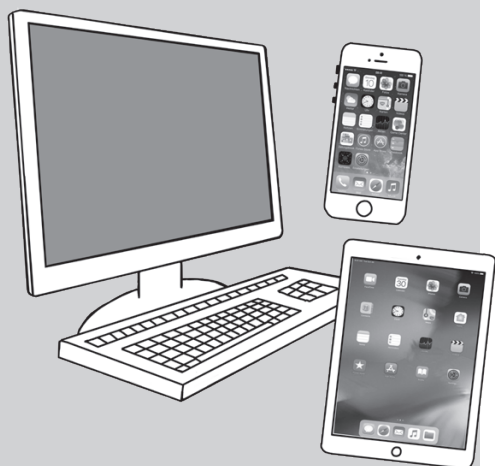


Sprache und Rechnen mit Pfiff

Fortsetzung

Wann

Kurs 96	10.00–11.30 Uhr
Kurs 97	13.00–14.30 Uhr
Kurs 98	15.00–16.30 Uhr
Donnerstag	28-mal
Oktober	15. 22. 29.
November	5. 12. 19. 26.
Dezember	3. 10.
Januar	14. 21. 28.
Februar	4. 18. 25.
März	4. 11. 18. 25.
April	1. 29.
Mai	13. 20. 27.
Juni	3. 10. 17. 24.
Kurs 99	8.00–9.30 Uhr
Kurs 100	10.00–11.30 Uhr
Kurs 101	13.00–14.30 Uhr
Freitag	28-mal
Oktober	16. 23. 30.
November	6. 13. 20. 27.
Dezember	4. 11.
Januar	15. 22. 29.
Februar	5. 12. 19. 26.
März	5. 12. 19.
April	2. 30.
Mai	14. 21. 28.
Juni	4. 11. 18. 25.

**Leitung**

Rolf Hotz

Wo

Kursraum *vhs plus*
Mühlebrücke 2
2502 Biel

Kosten

Fr. 144.–

Anzahl**Teilnehmende**

6

Anmeldeschluss

10. Dezember 2026

Die ganze Welt auf Handy, Tablet oder Computer

inklusiver Kurs

Sie entdecken nützliche Dinge auf Ihrem Gerät:
Handy, Tablet oder Computer.
Sie richten tolle Apps ein.
Sie machen Fotos oder Videos.
Und können Ihre Fotos speichern.
Sie teilen Ihre Fotos oder Videos mit anderen.
Sie tauschen sich aus.
Zum Beispiel über WhatsApp oder Mail.
Sie entdecken schöne Orte im Internet.
Oder holen sich Infos im Internet.
KI beantwortet Ihre Fragen.
KI heisst künstliche Intelligenz.
Sie können uns Ihre Wünsche mitteilen.
Und bestimmen, was Sie lernen möchten.

Für wen

Sie verwenden Ihr Tablet, Ihr Smartphone,
Ihr Handy oder Ihren Computer.

Hinweis

Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit.
Sie dürfen Apps auf Ihrem Gerät installieren.

Wann

Dienstag	18.00–20.00 Uhr	6-mal
Januar	12. 19. 26.	
Februar	2. 9. 16.	



Kurs 103



Tanzen macht Freude

inklusive Kurs

Sie tanzen zu verschiedenen Musik-Stilen.
 Sie tanzen allein, mit Partner oder Partnerin
 und in der Gruppe.
 Sie lernen neue Tänze.
 Die Musik macht Freude.
 Sie bewegen sich zur Musik.
 Wir zeichnen auch.
 Wir schreiben oder gestalten mit unserem Körper.
 Wir probieren aus.
 Am letzten Kursabend machen wir
 einen Tanz-Ball.
 Sie zeigen die gelernten Tänze.

Leitung



Cynthia Gonzalez

Wo

Hochschule der
 Künste
 Jakob-Rosius-Strasse 16
 2502 Biel

Kosten

Fr. 112.–

Anzahl

Teilnehmende

6–15

Anmeldeschluss

10. Dezember 2026

Für wen

Sie tanzen gerne.

Wann

Freitag	17.30–19.00 Uhr	8-mal
Januar	15. 22. 29.	
Februar	5. 19. 26.	
März	5. 12.	

Tanz-Ball

Freitag	17.30–19.30 Uhr	1-mal
März	19.	



Billard 1

inklusive 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

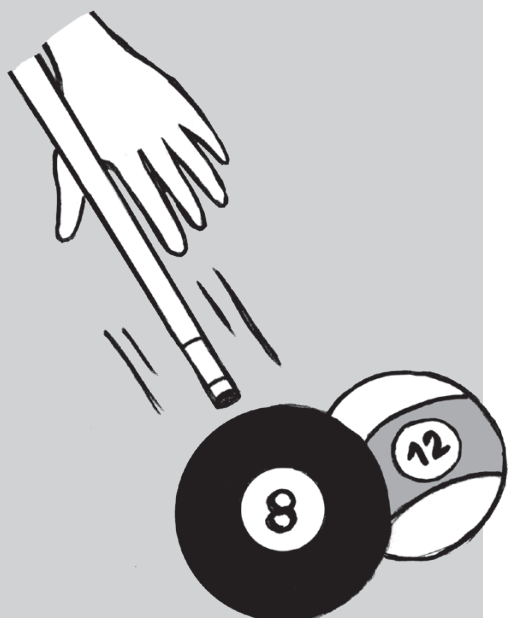
Sie haben Freude am Billard-Spielen.

Hinweis

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

Wann

Dienstag	17.30–19.30 Uhr	9-mal
Oktober	13. 20. 27.	
November	3. 10. 17. 24.	
Dezember	1. 8.	



Leitung



Werner Hurni
 Daniel Daumüller

Wo

Westast Billard Center
 Aarbergstrasse 87
 2503 Biel

Kosten

Fr. 243.–

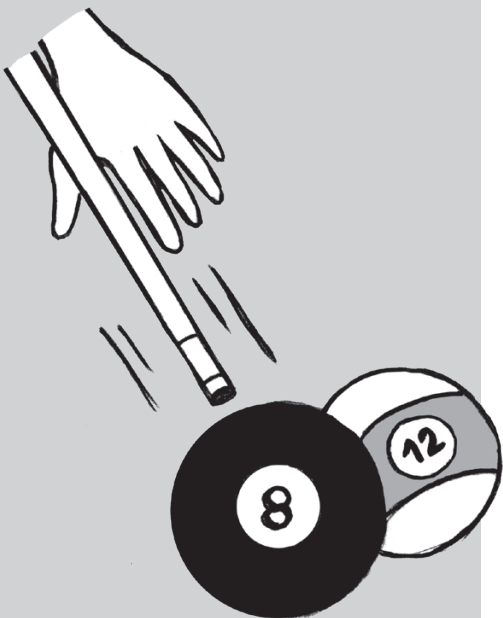
Anzahl

Teilnehmende

8–12

Anmeldeschluss

10. September 2026



Billard 2

inklusive 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.

Leitung



Werner Hurni
Daniel Daumüller

Wo

Westast Billard Center
Aarbergstrasse 87
2503 Biel

Kosten

Fr. 270.–

Anzahl

Teilnehmende

8–12

Anmeldeschluss

10. Dezember 2026

Für wen

Sie haben Freude am Billard-Spielen.

Hinweis

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

Wann

Dienstag	17.30–19.30 Uhr	10-mal
Januar	19. 26.	
Februar	2. 9. 16. 23.	
März	2. 9. 16. 23.	



Weihnachts-Lieder singen und üben

inklusive Kurs

Singen Sie gerne?
Möchten Sie an Weihnachten mitsingen können?
Lernen Sie die alten Lieder besser kennen
und sicherer singen!
Sie üben die Melodie.
Sie üben die Worte.
Sie singen zusammen Weihnachts-Lieder.
Am letzten Kurstag geben wir ein Konzert.
Alle können am Konzert mitsingen.
Das Konzert ist in der Stiftung Dammweg.

Für wen

Sie singen gerne.
Sie mögen Weihnachts-Lieder.
Sie möchten sich beim Singen mehr getrauen.
Sie möchten lauter und sicherer singen.

Hinweis

Toilette bedingt rollstuhlgängig

Wann

Donnerstag	17.00–18.30 Uhr	3-mal
November	19. 26.	
Dezember	3.	

Konzert in der Stiftung Dammweg

Donnerstag	17.00–18.30 Uhr	1-mal
Dezember	10.	

Leitung



Corinne Jacob

Wo

musiktherapie-biel
Hans-Hugi-Strasse 3
2502 Biel

Kosten

Fr. 60.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

15. Oktober 2026



Kurs **107**



Sachen für Weihnachten gestalten

Bald ist Weihnachten.
Wir nähen von Hand.
Wir stellen Sachen für Weihnachten her.
Wir schneiden, kleben, falten.
Stricken und häkeln ist möglich.
Wir machen kleine Geschenke.

VHS Biel-Lyss

Leitung



Evelyne
Köhli-Mühlheim

Wo

Kursraum *vhs plus*
Mühlebrücke 2
2502 Biel

Kosten

Fr. 89.–

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

20. Oktober 2026

Für wen

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Häkeln oder Stricken oder Nähen von Hand gemacht.
Sie können eine Schere und einen Pinsel führen.
Sie basteln gerne.

Wann

Samstag	9.30–13.30 Uhr	2-mal
November	21.	
Dezember	5.	



Sachen für Ostern gestalten

Bald ist Ostern.

Sie nähen von Hand.

Sie stellen Sachen für Ostern und Frühling her.

Sie schneiden, kleben, malen.

Stricken und häkeln ist möglich.

Für wen

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Häkeln oder Stricken oder Nähen von Hand gemacht. Sie können eine Schere und einen Pinsel führen. Sie basteln gerne.

Leitung



Evelyne
Köhli-Mühlheim

Wo

Kursraum *vhs plus*
Mühlebrücke 2
2502 Biel

Kosten

Fr. 89.–

Anzahl

Teilnehmende

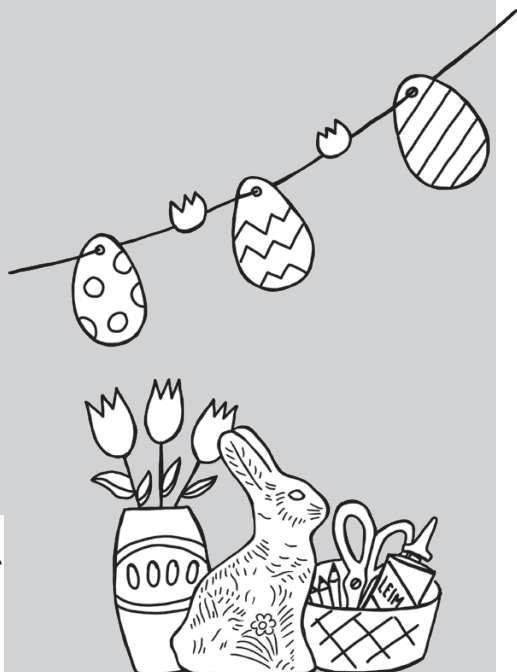
6

Anmeldeschluss

10. Februar 2027

Wann

Samstag	9.30–13.30 Uhr	2-mal
März	13. 20.	





Leitung



Franziska Sigrist

Wo

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Burgdorf
Lyssachstrasse 2
3400 Burgdorf

Kosten

Fr. 75.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

1. Oktober 2026

Kurs 109



Entspannen und was mir gut tut

inklusive 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.

Für wen

Sie interessieren sich für Entspannung.
Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun.
Sie möchten einfache Übungen kennen lernen.

Wann

Dienstag	18.00–19.30 Uhr	5-mal
November	3. 10. 17.	
Dezember	1. 8.	



Volkshochschule
Frutigland

VHS
Frutigland

Leitung

David Bäumer

Wo

Oberstufenschule
Mühle
Mühle 1
3713 Reichenbach

Kosten

Fr. 50.–
(mit Essen,
Ermässigung für
Mitglieder)

Anzahl

Teilnehmende

5–10

Anmeldeschluss

7. Oktober 2026

Kurs **VHS Frutigland**



Wildkräuter und Genuss

inklusive Kurs

Sie gehen nach draussen.
Sie suchen frische Wild-Kräuter in der Natur.
Danach machen Sie damit ein Drei-Gang-Menü.
Sie lernen etwas über die Kräuter.
Sie lernen etwas über nachhaltiges Kochen.
Sie geniessen gemeinsam ein feines Essen.

Für wen

Sie können nach Rezepten kochen.
Sie können 1 bis 2 Stunden stehen und gehen.

Hinweis

Die VHS Frutigland bietet diesen Kurs für
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung an.
Es gelten die Teilnahme-Bedingungen
der VHS Frutigland.

Wann

Samstag	9.30–15.00 Uhr	1-mal
Oktober	17.	



Volkshochschule
Frutigland

Leitung

Linda Mathys

Wo

Primarschule Kien
Kienstrasse 60
3713 Reichenbach

Kosten

Fr. 100.–
(Ermässigung für
Mitglieder)

Anzahl

Teilnehmende

5–10

Anmeldeschluss

31. Oktober 2026

Kurs **VHS Frutigland**



Pilates im Sitzen auf dem Stuhl

inklusive Kurs

Sie trainieren im Sitzen.
Sie machen gezielte Übungen.
Sie atmen bewusst.
So können Sie Ihre Körper-Haltung verbessern.
Und Ihre Beweglichkeit fördern.
Verspannungen können sich lösen.

Für wen

Sie möchten im Sitzen trainieren.
Sie können nach Anleitung mitmachen.

Hinweis

Die VHS Frutigland bietet diesen Kurs für
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung an.
Es gelten die Teilnahme-Bedingungen
der VHS Frutigland.

Wann

Dienstag	17.00–18.00 Uhr	5-mal
November	10. 17. 24.	
Dezember	1. 8.	



Leitung



Lara Egger

Wo

Schulküche
Pfrundmatte
Amthausgasse 4
3860 Meiringen

Kosten

Fr. 156.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

30. September 2026

Kurs 110



Kochen und Geschenke gestalten für Weihnachten

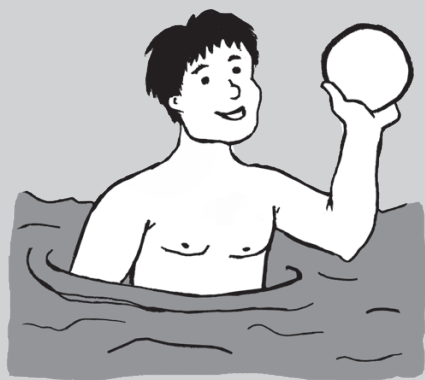
Wir stellen Geschenke für Weihnachten her.
Wir basteln etwas
oder machen ein Geschenk zum Essen.
Sie packen die Sachen schön ein.
Mit den Geschenken können Sie
Ihren Eltern, Geschwistern oder Freunden
und Freundinnen eine Freude machen.
Sie lernen einfache Gerichte zu kochen.
Wir backen auch.
Wir essen gemeinsam.
Sie erhalten Rezepte mit Bildern,
damit Sie auch zuhause kochen können.

Für wen

Sie basteln gerne.
Sie kochen und backen gerne.

Wann

Freitag	18.00–21.00 Uhr	4-mal
Oktober	30.	
November	13. 27.	
Dezember	11.	



Spass im Nass 1

Sie sind im Wasser.
 Sie bewegen sich im Wasser.
 Sie verbessern Ihren Schwimm-Stil.
 Oder Sie können schwimmen lernen.
 Wir spielen zusammen Wasser-Spiele.
 Sie entspannen sich auch im Wasser.

Für wen

Sie sind gerne im Wasser.
 Sie bewegen sich gerne im Wasser.
 Sie müssen nicht schwimmen können.

Leitung



Elisabeth Rügsegger

Wo

Stiftung Sunneschyn
 Eisenbolgenstrasse 35
 3860 Meiringen

Kosten

Fr. 132.–

Anzahl

Teilnehmende

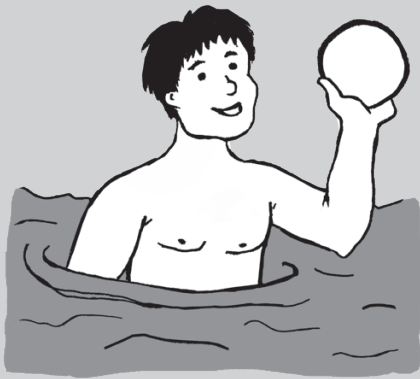
6–8

Anmeldeschluss

20. September 2026

Wann

Dienstag	17.30–19.30 Uhr	6-mal
Oktober	20. 27.	
November	3. 10. 17. 24.	



Spass im Nass 2

Sie sind im Wasser.
 Sie bewegen sich im Wasser.
 Sie verbessern Ihren Schwimm-Stil.
 Oder Sie können schwimmen lernen.
 Wir spielen zusammen Wasser-Spiele.
 Sie entspannen sich auch im Wasser.

Für wen

Sie sind gerne im Wasser.
 Sie bewegen sich gerne im Wasser.
 Sie müssen nicht schwimmen können.

Leitung



Maria
 Bockstatt-Calvo
 Elisabeth Rügsegger

Wo

Stiftung Sunneschyn
 Eisenbolgenstrasse 35
 3860 Meiringen

Kosten

Fr. 132.–

Anzahl

Teilnehmende

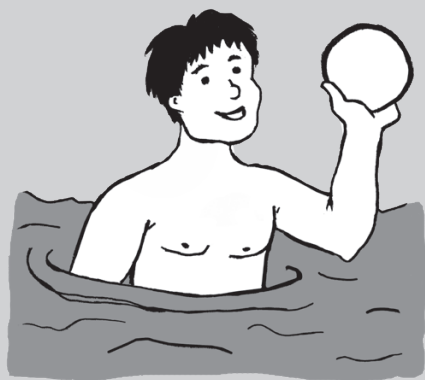
6–8

Anmeldeschluss

5. Dezember 2026

Wann

Dienstag	17.30–19.30 Uhr	6-mal
Januar	5. 12. 19. 26.	
Februar	2. 9.	



Spass im Nass 3

Sie sind im Wasser.
 Sie bewegen sich im Wasser.
 Sie verbessern Ihren Schwimm-Stil.
 Oder Sie können schwimmen lernen.
 Wir spielen zusammen Wasser-Spiele.
 Sie entspannen sich auch im Wasser.

Für wen

Sie sind gerne im Wasser.
 Sie bewegen sich gerne im Wasser.
 Sie müssen nicht schwimmen können.

Leitung



Elisabeth Rüegsegger

Wo

Stiftung Sunneschyn
 Eisenbolgenstrasse 35
 3860 Meiringen

Kosten

Fr. 132.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

10. Januar 2027

Wann

Dienstag	17.30–19.30 Uhr	6-mal
Februar	16. 23.	
März	2. 9. 16. 23.	



volkshochschule interlaken
www.vhs-interlaken.ch

Region
Interlaken

Leitung

Hans Fluri

Wo

VHS Interlaken
Spielmatte 3
alte Mühle
3800 Unterseen

Kosten

Fr. 84.–
(Ermässigung für
Mitglieder)

Anzahl

Teilnehmende

6–12

Anmeldeschluss

4. November 2026

Kurs **VHS Interlaken**



Spielend fröhlich und zufrieden sein

inklusive Kurs

Sie lernen Spiele aus aller Welt kennen.
Es gibt ganz verschiedene Spiele.
Zum Beispiel Spiele für die Konzentration.
Spielen kann Kontakte schaffen.
Es gibt Spiele für einzelne, für Paare
und kleine Gruppen.
Wir spielen gemeinsam
und erleben fröhliche Spiele.

Für wen

Sie machen gerne Spiele.
Sie bewegen sich gerne.
Über Mittag ist eine Stunde Pause.

Hinweis

Die VHS Interlaken bietet diesen Kurs für
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung an.
Es gelten die Teilnahme-Bedingungen
der VHS Interlaken.

Wann

Samstag	9.00–16.00 Uhr	1-mal
November	14.	



Kurs 114



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.

Leitung



Angela Cuordileone

Wo

Gesundheitszentrum
Huttwil
Spitalstrasse 51
4950 Huttwil

Kosten

Fr. 96.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. September 2026

Wann

Mittwoch	17.50–19.50 Uhr	6-mal
Oktober	21. 28.	
November	4. 11. 18. 25.	



Leitung



Angela Cuordileone

Wo

Gesundheitszentrum
Huttwil
Spitalstrasse 51
4950 Huttwil

Kosten

Fr. 128.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Dezember 2026

Kurs 115



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.

Wann

Mittwoch	17.50–19.50 Uhr	8-mal
Januar	13. 20. 27.	
Februar	17. 24.	
März	3. 10. 17.	

Leitung
Karin Guel

Wo
Paketzentrum
Härkingen
Altgraben 5
4624 Härkingen

Kosten
Fr. 15.–
(Ermässigung für
Mitglieder)

**Anzahl
Teilnehmende**
5–20

Anmeldeschluss
16. Oktober 2026



Die Post hautnah erleben

inklusive Kurs

Sie besuchen das Paket-Zentrum in Härkingen.
Sie erhalten einen Einblick in das Paket-Zentrum.
Sie sehen, was alles passiert,
bis ein Paket bei Ihnen ankommt.
Sie erhalten auch Informationen zur Post.
Sie machen einen Rundgang durch das Zentrum.
Sie trinken und essen etwas Kleines.

Für wen

Sie können 2 Stunden stehen.
Sie reisen selbständig ins Paket-Zentrum.
Mit Zug und Bus oder mit dem Auto.

Hinweis

Die VHS Oberaargau bietet diesen Kurs für
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung an.
Es gelten die Teilnahme-Bedingungen
der VHS Oberaargau.

Wann

Freitag	16.00–18.00 Uhr	1-mal
Oktober	30.	



Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

Klangnau
Dorfstrasse 5b
3550 Langnau i.E.

Kosten

Fr. 108.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. September 2026

Kurs 116



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.

Hinweis

Toilette nicht rollstuhlgängig

Wann

Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	8-mal
Oktober	14. 21. 28.	
November	4. 11. 25.	
Dezember	2. 16.	

Tanz-Vorführung

Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	1-mal
Dezember	9.	



Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

Klangnau
Dorfstrasse 5b
3550 Langnau i.E.

Kosten

Fr. 132.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Dezember 2026

Kurs 117



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.

Hinweis

Toilette nicht rollstuhlgängig

Wann

Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	11-mal
Januar	13. 20. 27.	
Februar	3. 10. 24.	
März	3. 10. 17. 24. 31.	



Kurs 118



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

15. September 2026

Für wen

Sie mögen Pferde.
 Sie sind gerne 2 Stunden draussen.

Hinweis

Rollstuhl-Fahrerinnen und Rollstuhl-Fahrer
 auf Anfrage.

Wann

Dienstag	9.30–11.30 Uhr	12-mal
Oktober	13. 20.	
November	3. 10. 17. 24.	
Februar	23.	
März	2. 9. 16. 23. 30.	



Leitung

Herbert Siegenthaler
Silvia von Allmen

Wo

Primar- und
Realschule Bärau
Bäraustrasse 61
3552 Bärau

Kosten

Fr. 264.–
(Ermässigung für
Mitglieder)

Anzahl

Teilnehmende

2–8

Anmeldeschluss

3. Oktober 2026

Kurs **VHS Oberemmental**



Malen

inklusive Kurs

Sie malen und zeichnen.
Sie wählen aus verschiedenen Farben aus.
Wir zeichnen Menschen oder Sachen.
Wir machen Übungen.
Sie gestalten ein Bild.
Sie lernen Mal-Techniken kennen.

Für wen

Sie malen gerne.
Für Anfängerinnen und Anfänger
und Fortgeschrittene

Hinweis

Die VHS Oberemmental bietet diesen Kurs für
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung an.
Es gelten die Teilnahme-Bedingungen
der VHS Oberemmental.

Wann

Samstag	14.00–17.00 Uhr	8-mal
Oktober	17. 24. 31.	
November	7. 14. 21. 28.	
Dezember	5.	



Leitung

Jakob Schüpbach

Wo

Altes Ilfisschulhaus
Freizeitstätte Langnau
Ilfis 106
3550 Langnau

Kosten

Fr. 40.–
(Ermässigung für
Mitglieder)

Anzahl

Teilnehmende

2–8

Anmeldeschluss

14. Oktober 2026



Ein Abend voller Sterne mit Rest-Holz

inklusive Kurs

Sie gestalten Sterne aus Holz.
Sie fügen die Sterne aus Holz-Teilen zusammen.
Danach können Sie die Sterne bemalen.
Sie nehmen Ihre selbst gemachten Sterne
nach Hause.

Für wen

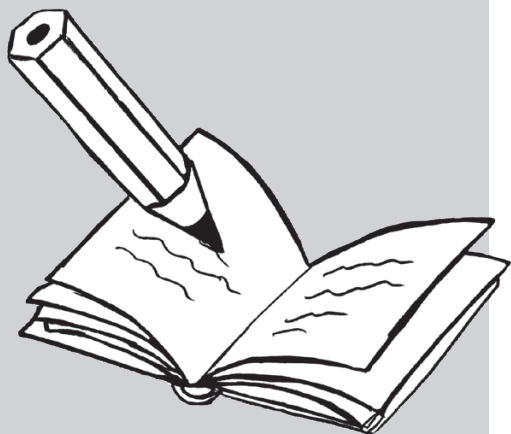
Sie arbeiten gerne mit Holz.
Sie sind gerne kreativ.

Hinweis

Die VHS Oberemmental bietet diesen Kurs an
für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.
Es gelten die Teilnahme-Bedingungen
der VHS Oberemmental.

Wann

Mittwoch	18.30–21.30 Uhr	1-mal
Oktober	28.	



Kurs **119**



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.

Hinweis

Toilette nicht rollstuhlgängig

Leitung



Rachel Dänzer

Wo

Schulzentrum NOSS
Schlösslistrasse 7
3700 Spiez

Kosten

Fr. 270.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. September 2026

Wann

Montag	18.00–20.00 Uhr				15-mal
Oktober	12.	19.	26.		
November	2.	9.	16.	23.	30.
Dezember	7.	14.			
Januar	11.	18.	25.		
Februar	1.	8.			



Rechnen mit Geld

Sie rechnen.

Sie lernen Münzen und Noten kennen.

Wir spielen mit Zahlen.

Sie lösen Aufgaben.

Wir sprechen über Lösungen.

Für wen

Sie haben gerne Zahlen.

Oder Sie möchten Zahlen
und Geld kennen lernen.

Hinweis

Toilette nicht rollstuhlgängig

Leitung



Rachel Dänzer

Wo

Schulzentrum NOSS
Schlösslistrasse 7
3700 Spiez

Kosten

Fr. 108.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Januar 2027

Wann

Montag	18.00–20.00 Uhr	6-mal
Februar	15.	
März	1. 8. 15. 22.	
April	5.	



Leitung



Christine Aeschbacher

Wo

Schulhaus Räumli
Schlüsselmatten-
weg 21
3700 Spiez

Kosten

Fr. 149.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Dezember 2026

Kurs 121



Tanzen und Begegnen

inklusive Kurs

Sie lernen einfache Tanz-Schritte
und verschiedene Tänze kennen.
Wir bewegen uns zur Musik.
Sie helfen mit, einen neuen Tanz zu erfinden.
Wir machen auch eine Tanz-Party.
Sie zeigen die gelernten Tänze.
Sie können Freundinnen und Freunde einladen.

Für wen

Sie bewegen sich gerne.
Sie hören gerne Musik.

Wann

Dienstag	18.30–20.00 Uhr	10-mal
Januar	12. 19. 26.	
Februar	2. 9. 16.	
März	2. 9. 16. 23.	

Tanz-Party

Freitag	18.30–21.00 Uhr	1-mal
März	19.	



Kurs 122



Tanzen

Sie lernen verschiedene Tänze tanzen:
Traditionelle und moderne Musik,
langsame und schnelle Rhythmen.

Wir bewegen uns.

Wir tanzen, hüpfen, klatschen und stampfen.

Wir tanzen auch lustig und unerwartet.

Wir machen zusammen ein kleines Tanz-Theater.

Zum Schluss machen wir einen Tanz-Ball.

Sie laden Freundinnen, Freunde und Familie ein.

Sie teilen das Gelernte mit ihnen.

Leitung



Clarissa Matter

Wo

Primarschule
Gotthelf
Sustenstrasse 2
3604 Thun

Kosten

Fr. 96.–

Anzahl

Teilnehmende

6–15

Anmeldeschluss

1. Februar 2027

Für wen

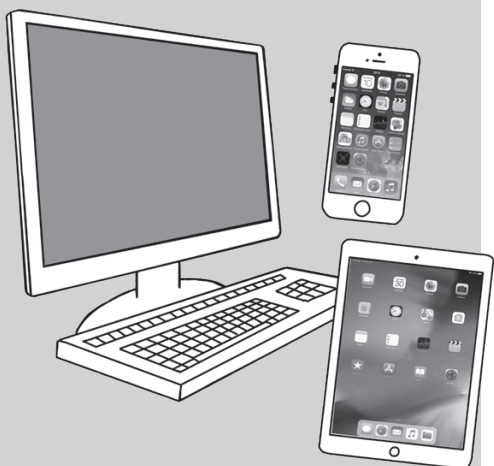
Sie tanzen gerne.

Wann

Dienstag	18.00–19.45 Uhr	5-mal
März	2. 9. 16. 23. 30.	

Tanz-Ball

Dienstag	18.00–20.30 Uhr	1-mal
April	6.	



Kurs **123**

**EINFACH!
BESSER**
LESEN, SCHREIBEN,
RECHNEN, COMPUTER



Die ganze Welt auf Handy, Tablet oder Computer

inklusive Kurs

Leitung



Rolf Hotz

Wo

Wirtschaftsschule
Thun
Mönchstrasse 30a
3600 Thun

Kosten

Fr. 144.–

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

10. Dezember 2026

Sie entdecken nützliche Dinge auf Ihrem Gerät:
Handy, Tablet oder Computer.

Sie richten tolle Apps ein.

Sie machen Fotos oder Videos.

Und können Ihre Fotos speichern.

Sie teilen Ihre Fotos oder Videos mit anderen.

Sie tauschen sich aus.

Zum Beispiel über WhatsApp oder Mail.

Sie entdecken schöne Orte im Internet.

Oder holen sich Infos im Internet.

KI beantwortet Ihre Fragen.

KI heisst künstliche Assistenz.

Sie können uns Ihre Wünsche mitteilen.

Und bestimmen, was Sie lernen möchten.

Für wen

Sie verwenden Ihr Tablet, Ihr Smartphone,
Ihr Handy oder Ihren Computer.

Hinweis

Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit.

Sie dürfen Apps auf Ihrem Gerät installieren.

Wann

Donnerstag	18.00–20.00 Uhr	6-mal
Januar	14. 21. 28.	
Februar	4. 11. 18.	

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

- Bundesamt für Sozialversicherungen 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.

vhs plus
volkshochschule plus

Seilerstrasse 27

3011 Bern

☎ 031 302 09 05

@ info@vhsplus.ch

Notizen

Notizen

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.vhsplus.ch/Kurse

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

Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Vorname:	Nachname:
Wohnheim, WG:	
Strasse:	
Postleitzahl:	Ort:
Privat/WG:	Arbeit:
Handy:	Geburts-Datum:
E-Mail:	

Rechnungs-Adresse

Vorname:	Nachname:
Strasse:	PLZ/Ort:

Bitte ankreuzen

	Ja	Nein
Ich bin IV-berechtigt	☐	☐
Ich bin Rollstuhlfahrer/in	☐	☐
Ich habe eine Mehrfachbehinderung	☐	☐
Ich habe Epilepsie	☐	☐
Ich habe Diabetes	☐	☐
Ich habe ☐ ein GA ☐ ein Halbtax ☐ eine IV-Begleitkarte		

Das müssen Sie von mir wissen (spezielle Bedürfnisse, Allergien etc.):

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:

Anmelde-Karte

Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Vorname:	Nachname:
Wohnheim, WG:	
Strasse:	
Postleitzahl:	Ort:
Privat/WG:	Arbeit:
Handy:	Geburts-Datum:
E-Mail:	

Rechnungs-Adresse

Vorname:	Nachname:
Strasse:	PLZ/Ort:

Bitte ankreuzen

	Ja	Nein
Ich bin IV-berechtigt	☐	☐
Ich bin Rollstuhlfahrer/in	☐	☐
Ich habe eine Mehrfachbehinderung	☐	☐
Ich habe Epilepsie	☐	☐
Ich habe Diabetes	☐	☐
Ich habe ☐ ein GA ☐ ein Halbtax ☐ eine IV-Begleitkarte		

Das müssen Sie von mir wissen (spezielle Bedürfnisse, Allergien etc.):

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:

