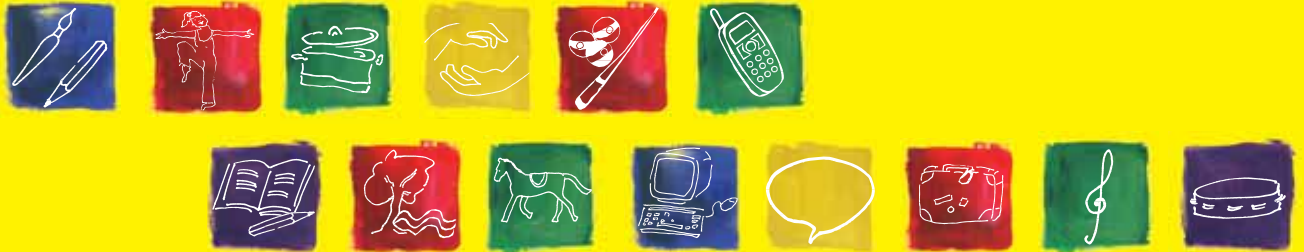


# Kursangebote, die Spass machen

März – Oktober 2011



# Inhalt

## ■ «ungerwägs»

London im Spätsommer	001/11
Lama-Trekking	002/11
Lama- und Esel-Trekking	003/11

## ■ *vhs plus* Bern

Lese- und Schreibwerkstatt Dienstag	004/11
Lese- und Schreibwerkstatt Donnerstag	005/11
España? Hasta la vista!	006/11
Computer Workshop I	007/11
Computer Workshop II	008/11
Pizza, Pasta und Co. I	009/11
Pizza, Pasta und Co. II	010/11
Arbeit tut gut	011/11
Wer bin ich? Wer bist du?	012/11
Erste Hilfe	013/11
Malen und Entdecken	014/11
Rhythmen aus Kuba spielen lernen I	015/11
Rhythmen aus Kuba spielen lernen II	016/11
Theatergruppe muniambärg (2. Ausschreibung)	070/10

## ■ VHS Oberemmental

Tanz und Bewegung I	032/11
Tanz und Bewegung II	033/11
Wellness: Gymnastik – Tanz – Wasser	034/11
Pferde erleben	035/11
Woher der Wind weht	036/11

## ■ VHS Oberhasli/Region Brienz

Wanderfitzig dem Wasser auf der Spur	037/11
--------------------------------------	--------

## ■ VHS Spiez-Niedersimmental

Lese- und Schreibwerkstatt	038/11
Pferde erleben	039/11

## ■ Region Thun

Kali Orexi – griechisch Kochen I	040/11
Kali Orexi – griechisch Kochen II	041/11
Nähatelier plus	042/11
Tennis und Bewegung	043/11
Erlebnisse rund ums Pferd	044/11

Extraaufführungen Theatergruppe muniambärg	114/10
Bewegen Atmen Tönen Spüren	017/11
Bauchtanzen für Frauen	018/11
Frisch fröhliches Volkstanzen I	019/11
Frisch fröhliches Volkstanzen II	020/11
Das Pferd als Erlebnis	021/11

#### ■ VHS Biel-Lyss

Küche kunterbunt	022/11
Entdecken Sie Ihre eigene Musik!	023/11
Billard	024/11
Dem eigenen Clown begegnen	025/11

#### ■ Region Burgdorf

Gestalten mit Ton	026/11
-------------------	--------

#### ■ VHS Frutigland

Gestalten mit Ton I	027/11
Gestalten mit Ton II	028/11

#### ■ VHS Oberaargau

Bewegen und Malen	029/11
Tanz ist Lebensfreude I	030/11
Tanz ist Lebensfreude II	031/11

#### **Teilnahmebedingungen**

**Die *volkshochschule plus***

**Kursleiterinnen und Kursleiter**

**Anmeldetalons**

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie finden in diesem Kursprogramm wieder viele bereits bekannte und auch einige neue Kurse. Sicher ist auch für Sie ein spannender Kurs dabei!

Besonders aufmerksam machen möchten wir Sie auf die **Sommerakademie 2011**. Die Sommerakademie bietet Ihnen Kurse über die Zeit der Sommerferien an. Dabei gibt es auch Kurse in anderen Kantonen, für die Sie sich anmelden können. Sie finden im beigelegten Flyer weitere Informationen zu den vielfältigen Kursen. Die **volkshochschule plus** bietet im Rahmen der Sommerakademie den Kurs «Dem eigenen Clown besorgen» (siehe Kurs Nummer 025/11) an.

- Die Kurse sind geordnet nach der **Region**, in der sie stattfinden.
- Im **Register «ungerwägt»** finden Sie unsere **Bildungsreisen und Wochenendkurse**. Wir versuchen die Zeiten für diese Kurse so zu wählen, dass Teilnehmende aus dem ganzen Kanton anreisen können.
- Die **volkshochschule plus** bietet mehrere Kurse als **«Integrierte Kurse»** an. Bei diesen Kursen können Menschen mit und ohne geistige Behinderung teilnehmen. Da die Kurse von der Invalidenversicherung finanziell unterstützt werden, bezahlen Teilnehmer und Teilnehmerinnen ohne Behinderung einen höheren Kursbeitrag.

- Sofern nichts anderes vermerkt ist, richten sich unsere Kurse auch an **Menschen mit schwerer und schwerster Behinderung**. Bitte beachten Sie die Voraussetzungen bei den einzelnen Kursen. Einige Kurse sind besonders für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit schwerster Behinderung ausgerichtet.
- Bitte beachten Sie die **Teilnahmebedingungen und Anmeldefristen genau**. Die Kurse können auch über das Internet **www.vhsplus.ch** gebucht werden.
- **Aus Kostengründen sollen Sie nicht auf einen Kurs verzichten müssen. Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne und suchen mit Ihnen nach Lösungen.**

Viel Spass beim Durchblättern unseres neuen **vhs plus** Kursprogramms. Bei Fragen nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Ist Ihr Lieblingsthema nicht dabei? Oder haben Sie andere Rückmeldungen? Melden Sie Ihre Wünsche auf der Geschäftsstelle. Gerne nehmen wir Ihre Anregungen und Ideen entgegen.

### ***volkshochschule plus***

Sara Heer                      Monika Jaun  
Leiterin                        Sachbearbeiterin

### ***volkshochschule plus***

Schwarztorstrasse 20 · 3007 Bern · Telefon 031 302 09 05 · info@vhsplus.ch www.vhsplus.ch

# London im Spätsommer

Für London-Kenner/innen und die es gerne werden wollen! Waren Sie zum Beispiel schon einmal bei einem richtigen Prozess in einem englischen Gerichtssaal oder kennen Sie die Höhlen von Chislehurst? Möchten Sie die vielen anderen Sehenswürdigkeiten besuchen oder Zeit zum Shoppen haben? London bietet Ihnen viele Möglichkeiten. Sie entscheiden mit den anderen Teilnehmenden, was Sie besuchen wollen.



<b>Leitung</b>	Hans Ueli Wäckerli (Tel. 076 503 33 93) Susi Staub (Tel. 034 422 70 35)
<b>Vorbereitung</b>	Samstag, 27. August 2011, 09.30–15.30 Uhr
<b>Ort</b>	<i>vhs plus</i> , grosses Sitzungszimmer 6. Stock, Schwarztorstrasse 20, 3007 Bern
<b>Nachbereitung</b>	Dienstag, 20. September 2011, 18.30–20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Uni Tobler, Lerchenweg 36, 3012 Bern
<b>Reisedaten</b>	Freitag, 9. September bis Montag, 12. September 2011
<b>Kosten</b>	CHF 890.– inklusive Unterkunft im DZ (EZ mit Zuschlag), Verpflegung, Reise (GA hat CHF 30.– Ermässigung), Reisebegleitung und Vor- und Nachbereitung
<b>Voraussetzungen</b>	Sie haben Freude am Reisen und benötigen bei der Körperpflege/beim Ins-Bett-Gehen nur geringe Unterstützung.
<b>Durchführung</b>	6–10 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	15. März 2011

# Lama-Trekking

## integrierter Kurs

Nachdem uns die Lamas und ihre Eigenheiten vorgestellt worden sind, nehmen wir ein Tier an die Leine und wandern gemütlich über Hügelzüge des Emmentals. Wir übernachten in einem Berggasthaus mit wunderbarer Sicht auf die Alpen.



**Leitung** Ursula Cantwell (Tel. 034 402 31 13)  
Ueli Werren

**Dauer** Samstag, 25. Juni 2011, 10.30 Uhr bis Sonntag, 26. Juni 2011, 16.15 Uhr

**Ort** Bahnhof Zäziwil, 3532 Zäziwil

**Hinweis** nicht rollstuhlgängig

**Kosten** CHF 278.–

Kleingruppenzuschlag bei 7 Personen: CHF 40.– pro Person

Teilnehmende ohne Behinderung: CHF 398.–

**Mitbringen** Gute Wander- oder Trekkingschuhe, je nach Witterung warme Kleidung, Sonnenschutz/Regenschutz, Lunch für den ersten Tag, Getränke, kleiner Tagesrucksack, Schlafsack, Hausschuhe, Medikamente, Toilettenartikel, Trainer

**Voraussetzungen** Sie können pro Tag 3 Stunden, mit Pausen, wandern.

**Durchführung** 8–10 Teilnehmende

**Anmeldefrist** 18. Mai 2011

# Lama- und Esel-Trekking

## integrierter Kurs

Weit weg vom Alltag geniessen Sie mit Esel-Reiten und Lama-Führen die Weiten des Berner Juras. Sie lernen dabei die Besonderheiten der Tiere kennen und erfahren viel über das Führen und die Pflege der Tiere. Wir übernachten im Naturfreunde-Haus.



**Leitung** Ursula Cantwell (Tel. 034 402 31 13)  
Ueli Werren

**Dauer** Samstag, 17. September 2011, 10.15 Uhr bis Sonntag,  
18. September 2011, 16.30 Uhr

**Treffpunkt** 10.15 Uhr, Bahnhof Biel, Haupteingang, 2500 Biel

**Hinweis** nicht rollstuhlgängig

**Kosten** CHF 278.–

Kleingruppenzuschlag bei 7 Personen: CHF 40.– pro Person  
Teilnehmende ohne Behinderung: CHF 398.–

**Mitbringen** Gute Wander- oder Trekkingschuhe, je nach Witterung warme Kleidung,  
Sonnenschutz/Regenschutz, Getränke, kleiner Tagesrucksack, Schlafsack,  
Hausschuhe, Medikamente, Toilettenartikel, Trainer

**Voraussetzungen** Sie können pro Tag 3 Stunden, mit Pausen, wandern und interessieren  
sich für die Tiere.

**Durchführung** 8–10 Teilnehmende

**Anmeldefrist** 13. Juli 2011

# Lese- und Schreibwerkstatt Dienstag

## Im Kurs geht es um:

Sich Zeit nehmen für ein spannendes Thema; Wortbilder erkennen; Symbole lesen; Wörter, Sätze und kurze Texte lesen; diskutieren; zeichnen; Buchstaben und Briefe oder Karten schreiben... All das ohne Druck und mit Humor!



<b>Leitung</b>	Margrit Michel (Tel. 031 371 62 36)
<b>Dauer</b>	jeweils Dienstag, 18.30–20.30 Uhr 16-mal, 3./10./17./24./31. Mai, 7./14./21./28. Juni, 5. Juli, 16./23./30. August, 6./13./20. September 2011
<b>Ort</b>	Unitobler, Lerchenweg 36, 3012 Bern
<b>Kosten</b>	CHF 288.– Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 58.– pro Person
<b>Voraussetzungen</b>	Sie wollen lesen und schreiben. Sie haben Freude an der Sprache.
<b>Durchführung</b>	6–10 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	5. April 2011

# Lese- und Schreibwerkstatt Donnerstag

## Im Kurs geht es um:

Sich Zeit nehmen für ein spannendes Thema; Wortbilder erkennen; Symbole lesen; Wörter, Sätze und kurze Texte lesen; diskutieren; zeichnen; Buchstaben und Briefe oder Karten schreiben... All das ohne Druck und mit Humor!



<b>Leitung</b>	Margrit Michel (Tel. 031 371 62 36)
<b>Dauer</b>	jeweils Donnerstag, 18.30–20.30 Uhr 16-mal, 5./12./19./26. Mai, 9./16./23./30. Juni, 7. Juli, 18./25. August, 1./8./15./22./29. September 2011
<b>Ort</b>	Unitobler, Lerchenweg 36, 3012 Bern
<b>Kosten</b>	CHF 288.– Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 58.– pro Person
<b>Voraussetzungen</b>	Sie wollen lesen und schreiben. Sie haben Freude an der Sprache.
<b>Durchführung</b>	6–10 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	<b>6. April 2011</b>

# España? Hasta la vista!

Fahren Sie nach Spanien in die Ferien, vielleicht sogar mit der **volkshochschule plus** nach Barcelona? Oder interessieren Sie sich für das Leben der Leute in Spanien? Reisen Sie gerne an fremde Orte und möchten etwas über spanische Reiseziele erfahren? Möchten Sie gerne mit den Menschen dort ein bisschen reden können? In diesem Kurs lernen Sie die spanische Sprache und Kultur kennen und sich auf Reisen und in Alltagssituationen zurechtzufinden. Lieder, kurze Geschichten und Landeskunde sind auch Teil dieses Kurses.



**vhs plus** Bern

<b>Leitung</b>	Elena Schlumpf-Cáceres (Tel. 032 672 51 82)
<b>Dauer</b>	jeweils Montag, 18.30–20.00 Uhr 6-mal, 28. März, 4./11./18. April, 2./9. Mai 2011
<b>Ort</b>	Unitobler, Lerchenweg 36, 3012 Bern
<b>Kosten</b>	CHF 90.– Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 18.– pro Person
<b>Voraussetzungen</b>	Freude und Interesse an Spanien und der spanischen Sprache
<b>Durchführung</b>	6–8 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	<b>28. Februar 2011</b>

# Computer Workshop I

**individuell begleitet integrierter Kurs**

In diesem Kurs lernen Sie den Computer kennen. Für einige ist der Computer ein bekannter Begleiter, mit dem sie schon Texte geschrieben und bearbeitet haben, für andere ist dies noch eine Herausforderung, der wir uns gemeinsam in diesem Kurs stellen. Sie werden auch Basiswissen erarbeiten, um den Computer besser im Griff zu haben. Für die Fortgeschrittenen kann nach einigen Kursen das Ziel das ECDL-Modul 2 oder 3 sein. Ihre Wünsche werden wir nach Möglichkeit berücksichtigen.



<b>Leitung</b>	Alfred Blatter (Tel. 033 856 04 44)
<b>Dauer</b>	jeweils Mittwoch, 19.00–21.00 Uhr 8-mal, 27. April, 11./18./25. Mai, 1./8./15./22. Juni 2011
<b>Ort</b>	Gymnasium Kirchenfeld, Kirchenfeldstrasse 25, 3005 Bern
<b>Kosten</b>	CHF 160.– Kleingruppenzuschlag bei 6 Personen: CHF 27.– pro Person Teilnehmende ohne Behinderung: CHF 240.–
<b>Voraussetzungen</b>	Lesekenntnisse
<b>Durchführung</b>	7–10 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	<b>30. April 2011</b>

# Computer Workshop II

**individuell begleitet integrierter Kurs**

In diesem Kurs lernen Sie den Computer kennen. Für einige ist der Computer ein bekannter Begleiter, mit dem sie schon Texte geschrieben und bearbeitet haben, für andere ist dies noch eine Herausforderung, der wir uns gemeinsam in diesem Kurs stellen. Sie werden auch Basiswissen erarbeiten, um den Computer besser im Griff zu haben. Für die Fortgeschrittenen kann nach einigen Kursen das Ziel das ECDL-Modul 2 oder 3 sein. Ihre Wünsche werden wir nach Möglichkeit berücksichtigen.



<b>Leitung</b>	Alfred Blatter (Tel. 033 856 04 44)
<b>Dauer</b>	jeweils Mittwoch, 19.00–21.00 Uhr 5-mal, 17./24./31. August, 7./21. September 2011
<b>Ort</b>	Gymnasium Kirchenfeld, Kirchenfeldstrasse 25, 3005 Bern
<b>Kosten</b>	CHF 120.– Kleingruppenzuschlag bei 6 Personen: CHF 20.– pro Person Teilnehmende ohne Behinderung: CHF 180.–
<b>Voraussetzungen</b>	Lesekenntnisse
<b>Durchführung</b>	7–10 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	13. Juli 2011

*vhs plus* Bern

Kurs 008/11

# Pizza, Pasta und Co. I

Sie lernen einfache italienische Gerichte zuzubereiten und nach Rezepten mit Fotos zu kochen. Sie lernen die verschiedenen Zutaten der italienischen Küche kennen und geniessen anschliessend gemeinsam mit anderen das feine Essen. Sie bestimmen mit, welche Gerichte Sie kochen möchten.



**Leitung** Sara Heer (Tel. 032 621 19 78)

**Dauer** jeweils Montag, 17.15–20.45 Uhr  
6-mal, 2./9./16./23./30. Mai, 6. Juni 2011

**Ort** Schulhaus Brunnmatt, Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern

**Kosten** CHF 228.–

Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 46.–

**Mitbringen** Schürze, allfällige Medikamente

**Voraussetzungen** Freude am Kochen, auch für Teilnehmende mit schweren Beeinträchtigungen geeignet

**Durchführung** 6–8 Teilnehmende

**Anmeldefrist** 4. April 2011

# Pizza, Pasta und Co. II

Sie lernen einfache italienische Gerichte zuzubereiten und nach Rezepten mit Fotos zu kochen. Sie lernen die verschiedenen Zutaten der italienischen Küche kennen und geniessen anschliessend gemeinsam mit anderen das feine Essen. Sie bestimmen mit, welche Gerichte Sie kochen möchten.



*vhs plus* Bern

<b>Leitung</b>	Sara Heer (Tel. 032 621 19 78)
<b>Dauer</b>	jeweils Montag, 17.15–20.45 Uhr 6-mal, 15./22./29. August, 5./12./19. September 2011
<b>Ort</b>	Schulhaus Brunnmatt, Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern
<b>Kosten</b>	CHF 228.– Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 46.–
<b>Mitbringen</b>	Schürze, allfällige Medikamente
<b>Voraussetzungen</b>	Freude am Kochen, auch für Teilnehmende mit schweren Beeinträchtigungen geeignet
<b>Durchführung</b>	6–8 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	<b>13. Juli 2011</b>

Kurs 010/11

# Arbeit tut gut!

Sind Sie daran interessiert andere Institutionen mit ihren Arbeitsplätzen kennen zu lernen? Möchten Sie Ihren Arbeitsplatz anderen Personen vorstellen? Gemeinsam untersuchen wir, welche Stärken und Fähigkeiten für welchen Arbeitsplatz nötig sind und wo die eigenen Stärken und Fähigkeiten liegen.



- Leitung** Veronika Balmer (Tel. 031 972 40 67)
- Dauer** jeweils Mittwoch, 18.15–20.30 Uhr  
3-mal, 17. August, 7./21. September 2011  
jeweils Mittwoch, 13.30–17.00 Uhr  
3-mal, 24./31. August, 14. September 2011 für Besichtigung  
der Institutionen (genaue Angaben erfolgen am ersten Kurstag)
- Ort** Unitobler, Lerchenweg 36, 3012 Bern
- Kosten** CHF 155.–  
Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 31.– pro Person  
für Mittwochabend jeweils kleines Nachtessen
- Mitbringen** Sie interessieren sich für Neues. Sie möchten über Ihre Arbeit und Ihre  
**Voraussetzungen** Fähigkeiten nachdenken.
- Durchführung** 6–8 Teilnehmende
- Anmeldefrist** 6. Juni 2011

# Wer bin ich? Wer bist du?

Sind Sie neugierig, sich selbst und andere besser kennen zu lernen? Anhand von Bildern, Gesten, Musik und Texten entdecken Sie, wie Sie noch sorgfältiger mit sich und anderen umgehen können.



*vhs plus* Bern

<b>Leitung</b>	Monique Vuithier (Tel. 031 371 48 31 abends)
<b>Dauer</b>	jeweils Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr 5-mal, 18./25. August, 1./15./22. September 2011
<b>Ort</b>	Unitobler, Lerchenweg 36, 3012 Bern
<b>Kosten</b>	CHF 75.– Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 15.–
<b>Voraussetzungen</b>	Interesse, sich selbst und andere zu entdecken
<b>Durchführung</b>	6–8 Personen
<b>Anmeldefrist</b>	13. Juli 2011

# Erste Hilfe

## Integrierter Kurs

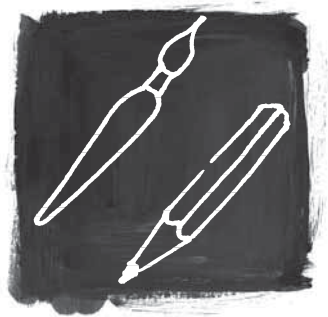
Was machen Sie bei einer Brandwunde? Wie behandeln Sie eine Schnittwunde? Diese und viele andere Fragen können Sie nach dem Kurs beantworten. Sie lernen das kleine 1×1 für «Erste Hilfe» kennen. Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem SRK Schweizerisches Rotes Kreuz geführt.



<b>Leitung</b>	Roland Sieber (Tel. 031 825 62 44)
<b>Dauer</b>	jeweils Montag, 18.30–20.30 Uhr 4-mal, 4./11./18. April, 2. Mai 2011
<b>Ort</b>	passepourtout-ch AG, Sandstrasse 5, 3302 Moosseedorf
<b>Kosten</b>	CHF 72.– Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 14.– pro Person Teilnehmende ohne Behinderung: CHF 108.–
<b>Voraussetzungen</b>	Sie können eine Schere und Verbandstoff halten.
<b>Durchführung</b>	6–10 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	7. März 2011

# Malen und Entdecken

Sie begeben sich auf Entdeckungsreise in die Welt der Farben und Formen. Dabei lernen Sie den grossen Maler Paul Klee kennen. Ihre Lieblingsfarben und -formen fügen Sie zu einem eigenen Bild zusammen.



**Leitung** Katharina Schär-Oehen (Tel. 079 566 68 17)

**Dauer** jeweils Montag, 18.00–20.00 Uhr  
8-mal, 9./16./23./30. Mai, 6./20./27. Juni, 4. Juli 2011

**Ort** Chinderchübu, Kapellenstrasse 22, 3011 Bern

**Kosten** CHF 144.–

**Mitbringen** Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 26.– pro Person  
Malschürze

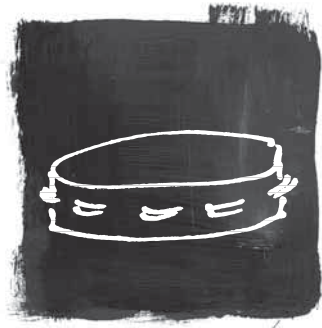
**Voraussetzungen** Sie interessieren sich für Farben und Formen und können ohne  
Handführung malen.

**Durchführung** 6 Teilnehmende

**Anmeldefrist** 5. April 2011

# Rhythmen aus Kuba spielen lernen I

Sie entdecken kubanische Instrumente, wie Congatrommel, Agogo, Claves, Kata, Shekere und Maracas. Dabei lernen Sie verschiedene Rhythmen und Techniken spielen. Sie erleben Klänge und Pausen. Sie machen neue, spannende Erfahrungen mit karibischer Musik. Lassen Sie sich von der ansteckenden Energie dieser kubanischen Rhythmen durch den Alltag begleiten! Ein Fest für die Freude und Kraft!



**Leitung** Ruth Krähenbühl (Tel. 031 372 64 33)

**Dauer** jeweils Donnerstag, 19.30–21.00 Uhr  
8-mal, 28. April, 5./12./19./26. Mai, 9./16./23. Juni 2011

**Ort** Schule Moosseedorf, Schulhausstrasse 23, 3302 Moosseedorf

**Kosten** CHF 168.–

Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 34.– pro Person

**Voraussetzungen** Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Auch für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen geeignet.

**Durchführung** 6–8 Teilnehmende

**Anmeldefrist** 29. März 2011

# Rhythmen aus Kuba spielen lernen II

Sie entdecken kubanische Instrumente, wie Congatrommel, Agogo, Claves, Kata, Shekere und Maracas. Dabei lernen Sie verschiedene Rhythmen und Techniken spielen. Sie erleben Klänge und Pausen; Sie machen neue, spannende Erfahrungen mit karibischer Musik. Lassen Sie sich von der ansteckenden Energie dieser kubanischen Rhythmen durch den Alltag begleiten! Ein Fest für die Freude und Kraft!



**Leitung** Ruth Krähenbühl (Tel. 031 372 64 33)  
**Dauer** jeweils Donnerstag, 19.30–21.00 Uhr  
6-mal, 18./25. August, 1./8./15./22. September 2011  
**Ort** Schule Moosseedorf, Schulhausstrasse 23, 3302 Moosseedorf  
**Kosten** CHF 126.–

**Voraussetzungen** Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 25.– pro Person  
Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Auch für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen geeignet.

**Durchführung** 6–8 Teilnehmende  
**Anmeldefrist** 14. Juli 2011

# Theatergruppe muniambärg

## (2. Ausschreibung) integrierter Kurs

Die **vhs plus**-Theatergruppe **muniambärg** – Theater mit Erwachsenen mit und ohne Behinderung – wird im November 2011 zum fünften Mal ein abendfüllendes Stück auf die Bühne bringen. Diesmal geht es um die LIEBE. Wir schauen unsere Lieblings-LIEBES-Filme an und wir fragen uns: Welche sind meine Lieblingsszenen? Warum? Wen möchte ich gerne spielen? Was ist Liebe eigentlich? Wen liebe ich? Und und und... Und daraus gestalten wir dann unser eigenes Theater zu LIEBE. Möchten Sie auch in Zürich und Basel auftreten und Schauspielende aus anderen Gruppen kennen lernen? Dann melden Sie sich gleichzeitig für den Kurs 114/10 an! Für weitere Auskünfte steht Ihnen gerne Sibylle Heiniger zur Verfügung.



<b>Leitung</b>	Sibylle Heiniger (Tel. 078 766 27 99), Michael E. Graber
<b>Einführungsabend</b>	Montag, 16. Mai 2011, 19.00–21.30 Uhr
<b>Proben</b>	jeweils Montag, 19.00–21.30 Uhr, 12-mal, 23./30. Mai, 6./20./27. Juni, 15./22./29. August, 5./12./19. September, 17. Oktober 2011
<b>Endproben</b>	jeweils 19.00–22.00 Uhr, 15-mal, 24./25./26./31. Oktober, 1./4./7./8./9./14./15./21./22./24. November, 1. Dezember 2011
<b>Probeweekends</b>	Samstag/Sonntag, jeweils 12.00–17.30 Uhr, 2./3. Juli, 20./21. August 2011
<b>Aufführungsdaten</b>	Freitag/Sonntag: 25./27. November, 2./4. Dezember 2011
<b>Ort</b>	Proben ab Montag, 16. Mai 2011: St. Marienkirche, Wylerstrasse 24, 3014 Bern, Endproben: Gaskessel, Sandrainstrasse 25, 3007 Bern
<b>Kosten</b>	CHF 280.–, Teilnehmende ohne Behinderung: CHF 420.–
<b>Voraussetzungen</b>	Sie haben Freude am Theaterspiel und sind bereit, an den vielen und intensiven Proben teilzunehmen.
<b>Durchführung</b>	10–15 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	15. März 2011

# Extraaufführungen Theatergruppe muniambärg

## integrierter Kurs

Die Theatergruppe **muniambärg** wird an den beiden Theaterfestivals wildwuchs in Basel und Okkupation in Zürich auftreten können und zwar gemeinsam mit 6 anderen Theatergruppen. Im Zentrum der Aufführungen stehen die 7 Todsünden. Thema unserer Theatergruppe wird sein: Eine szenische Installation zu lustvollen Momenten, wo wir es uns gut gehen lassen und was uns gut tut.



**Leitung** Sibylle Heiniger (Tel. 078 766 27 99)

Michael E. Graber

**Proben** jeweils Dienstag, 19.00–21.00 Uhr

6-mal, 8./22. März, 5./26. April, 3./17. Mai 2011

Samstag und Sonntag, jeweils 12.00–17.00 Uhr, 14./15. Mai 2011

**Aufführungen** «Okkupation» in Zürich, Sonntag, 22. Mai 2011

«wildwuchs» in Basel, Sonntag, 29. Mai 2011

**Ort** Proben: St. Marienkirche, Wylenstrasse 24, 3014 Bern

**Kosten** CHF 150.–

Teilnehmende ohne Behinderung: CHF 225.–

**Voraussetzungen** Sie haben Freude am Theaterspiel und freuen sich, Schauspielende aus anderen Gruppen kennen zu lernen.

**Durchführung** 8–15 Teilnehmende

**Anmeldefrist** 25. Februar 2011

vhs plus Bern

Kurs 114/10

# Bewegen Atmen Tönen Spüren

Wir dehnen uns, machen lockernde Bewegungen, stampfen, klatschen, rufen und singen. Dies regt den Atem an. Gähnen, stöhnen, lachen lösen Verspannungen und bringen Weite in Körper und Geist. Mit verschiedenen Materialien wecken wir unsere Sinne – und lernen uns zu spüren.



- Leitung** Margaretha Reber (Tel. 079 296 25 46)  
**Dauer** jeweils Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr  
8-mal, 27. April, 4./11./25. Mai, 1./8./15./22. Juni 2011  
**Ort** passepartout-ch AG, Sandstrasse 5, 3302 Moosseedorf  
**Kosten** CHF 108.–  
Kleingruppenzuschlag bei 6 Personen: CHF 18.–  
**Voraussetzungen** auch für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen geeignet  
**Durchführung** 7–8 Teilnehmende  
**Anmeldefrist** 30. März 2011

# Bauchtänzen für Frauen

Haben Sie Lust auf eine tänzerische Reise durch den Orient? Wollten Sie schon immer mal die Hüften schwingen lassen wie Shakira? Wenn Sie auch noch Freude an bunten Schleiern und klimpernden Tüchern haben, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen die wichtigsten Grundschrirte und Bewegungen des orientalischen Tanzes und werden in die Rhythmik dieser speziellen Musik eingeführt. Sie haben die Möglichkeit eigene Ideen und Wünsche einzubringen.



*vhs plus* Bern

- Leitung** Nadine Schneider (Tel. 079 755 43 74)  
**Dauer** jeweils Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr  
8-mal, 6./13./20./27. April, 4./11./25. Mai, 1. Juni 2011  
**Ort** passepartout-ch AG, Sandstrasse 5, 3302 Moosseedorf  
**Kosten** CHF 96.–  
Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 19.–  
**Voraussetzungen** Freude am gemeinsamen Tanzen  
**Durchführung** 6–8 Teilnehmende  
**Anmeldefrist** 9. März 2011

# Frisch fröhliches Volkstanzen I

Sie lernen Kreis-, Reihen- und Sitztänze aus verschiedenen Ländern kennen. Um den Körper aufzulockern, machen Sie einfache Gymnastik- und Entspannungsübungen.



<b>Leitung</b>	Ursula Cantwell (Tel. 034 402 31 13)
<b>Dauer</b>	jeweils Montag, 18.45–20.45 Uhr 11-mal, 21./28. März, 4. April, 2./9./16./23./30. Mai, 6./20./27. Juni 2011
<b>Ort</b>	Raum Bern
<b>Kosten</b>	CHF 176.– Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 35.– pro Person auch für Teilnehmende mit schweren Beeinträchtigungen geeignet
<b>Voraussetzungen</b>	6–10 Teilnehmende
<b>Durchführung</b>	
<b>Anmeldefrist</b>	<b>21. Februar 2011</b>

# Frisch fröhliches Volkstanzen II

Sie lernen Kreis-, Reihen- und Sitztänze aus verschiedenen Ländern kennen. Um den Körper aufzulockern, machen Sie einfache Gymnastik- und Entspannungsübungen.



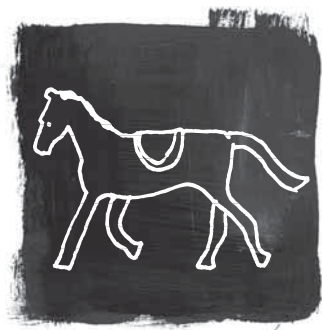
*vhs plus* Bern

<b>Leitung</b>	Ursula Cantwell (Tel. 034 402 31 13)
<b>Dauer</b>	jeweils Montag, 18.45–20.45 Uhr 10-mal, 12./19./26. September, 24./31. Oktober, 7./14./21./28. November, 5. Dezember 2011
<b>Ort</b>	Raum Bern
<b>Kosten</b>	CHF 160.– Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 32.–
<b>Voraussetzungen</b>	auch für Teilnehmende mit schweren Beeinträchtigungen geeignet
<b>Durchführung</b>	6–10 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	<b>15. August 2011</b>

Kurs 020/11

# Das Pferd als Erlebnis

Sie lernen das Pferd kennen, indem Sie es pflegen, füttern, auf ihm turnen, reiten und mit ihm die Natur erleben. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen, welche keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Pferd haben, aber auch an diejenigen, die Kenntnisse mitbringen.



<b>Leitung</b>	Christiana Colliard (Tel. 031 981 30 20)
<b>Dauer</b>	jeweils Mittwoch, 18.30–20.30 Uhr 8-mal, 27. April, 11./18./25. Mai, 1./8./29. Juni, 6. Juli 2011
<b>Ort</b>	Manège Avoine, Wangentalstrasse 77, 3172 Niederwangen
<b>Hinweis</b>	Rollstuhlfahrer/innen auf Anfrage
<b>Kosten</b>	CHF 256.– Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 43.– pro Person
<b>Voraussetzungen</b>	Sie können auf dem Pferd sitzen.
<b>Durchführung</b>	6 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	<b>30. März 2011</b>

# Küche kunterbunt

Sie kochen und geniessen Menus aus Nah und Fern. Sie lernen fremdländische Gewürze und Menus kennen. Aber auch die inländische Küche soll nicht zu kurz kommen.

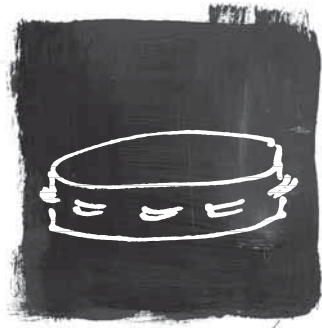


- Leitung** Evelyne Köhli-Mühlheim (Tel. 032 392 67 08)  
**Dauer** jeweils Freitag, 18.00–21.30 Uhr  
9-mal, 10./17. Juni, 1./8. Juli, 19./26. August,  
9./16./23. September 2011  
(Teilnehmende, welche den Zug im Anschluss erreichen müssen,  
können den Kurs rechtzeitig verlassen)
- Ort** Schulhaus Grentschel, Hardernstrasse 4, 3250 Lyss  
**Kosten** CHF 342.–  
Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 68.–
- Mitbringen** Schreibzeug, Schürze, Mäppli oder Ordner, Medikamente  
**Voraussetzungen** Sie können nach einfachen Rezepten kochen.  
**Durchführung** 6–8 Teilnehmende  
**Anmeldefrist** 4. Mai 2011

VHS Biel-Lyss

# Entdecken Sie Ihre eigene Musik!

Auf vielen verschiedenen Instrumenten können Sie Klang, Rhythmus und Melodie hervorzaubern und Ihre Vorlieben entdecken. Sie lernen Lieder singen, spielen und tanzen und komponieren auch eigene Musikstücke. Haben Sie Lust am selber Entdecken und zusammen Musikmachen? Dann steigen Sie ein und begeben Sie sich mit uns auf eine abenteuerliche Reise!



- Leitung** Karin Ackermann (Tel. 076 346 27 05)  
**Dauer** jeweils Donnerstag, 19.00–20.30 Uhr  
8-mal, 28. April, 5./12./19./26. Mai, 9./16./23. Juni 2011  
**Ort** Primarschule Linde, Seilerweg 64, 2503 Biel, Aula  
**Kosten** CHF 108.–  
Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 22.– pro Person  
**Voraussetzungen** Freude an Musik und am Zusammensein mit anderen, auch für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen geeignet  
**Durchführung** 6–8 Teilnehmende  
**Anmeldefrist** 29. März 2011

# Billard

Standen Sie schon mal an einem Billardtisch und stellten fest, dass Ihnen die Regeln und Techniken des Billardspiels nicht so geläufig sind? Sie werden beim Erlernen des POOL-Billardspiels von der Kursleitung unterstützt und begleitet. Meistens liegt es an der Körperstellung oder am genauen Anstoss, wenn die weisse Kugel noch nicht dorthin rollt, wohin Sie wollen. Sie lernen Schritt für Schritt die Feinheiten und Regeln des POOL-Billardspiels kennen. Die Übungen werden Ihrem Können angepasst. Das Material wird vom Billard Center zur Verfügung gestellt.



<b>Leitung</b>	Markus Luder (Tel. 079 612 85 14) Werner Hurni
<b>Dauer</b>	jeweils Dienstag, 17.30–19.30 Uhr 10-mal, 26. April, 3./10./17./24./31. Mai, 7./14./21./28. Juni 2011
<b>Ort</b>	Billard Center Biel, Aarbergstr. 87, 2505 Biel
<b>Kosten</b>	CHF 270.– Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 54.–
<b>Voraussetzungen</b>	Freude am Billardspielen
<b>Durchführung</b>	6–12 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	24. März 2011

# Dem eigenen Clown begegnen

## integrierter Kurs

Humor, Komik und Ausgelassenheit, Fantasie, Spontaneität und Ausdruckskraft werden geweckt und gefördert. Mit einfachen spielerischen Übungen werden Sie die Welt des Clowns entdecken. Sie brauchen keine Kenntnisse im Clown-Spielen. Auf Wunsch der Kursteilnehmenden kann am Kursende eine öffentliche Vorführung (und bei Interesse eine DVD oder Foto-CD) gemacht werden.



- Leitung** Clown Fulvio (Tel. 079 464 67 51)  
Markus Luder (Tel. 079 612 85 14)
- Dauer** von Mittwoch bis Freitag, jeweils 10.00–16.00 Uhr  
3-mal, 13./14./15. Juli 2011
- Ort** le Kreuz, rue du Moulin 38, 2504 Biel
- Kosten** CHF 240.– (inklusive Mittagessen)  
Kleingruppenzuschlag bei 7 Personen: CHF 34.– pro Person  
Teilnehmende ohne Behinderung: CHF 360.–
- Mitbringen** bequeme Kleidung und leichte Schuhe/Turnschuhe
- Voraussetzungen** Freude sich zu präsentieren und sich näher kennen zu lernen
- Durchführung** 8–10 Teilnehmende
- Anmeldefrist** 30. April 2011

# Gestalten mit Ton

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, Ihre Ideen mit Ton umzusetzen. Sie können ein Geschenk herstellen oder für sich selbst etwas machen.



**Leitung** Regina Salzmann (Tel. 034 423 16 34)

**Dauer** jeweils Mittwoch, 18.30–20.30 Uhr  
6-mal, 4./11./18./25. Mai, 1./8. Juni 2011

**Ort** Atelier Keramik Akzente, Bernstrasse 7, 3400 Burgdorf  
**Kosten** CHF 120.–

Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 24.– pro Person  
Schürze

**Mitbringen** Sie haben Freude am Arbeiten und Gestalten mit Ton.

**Voraussetzungen** 6–8 Teilnehmende

**Durchführung**  
**Anmeldefrist** 4. April 2011

**Region Burgdorf**

# Gestalten mit Ton I

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, Ihre Ideen mit dem wunderbaren Naturmaterial «Ton» umzusetzen.



<b>Leitung</b>	Beatrice Lisi (Tel. 079 754 07 14)
<b>Dauer</b>	jeweils Mittwoch, 18.30–20.30 Uhr 6-mal, 13./20./27. April, 4./11./18. Mai 2011
<b>Ort</b>	Evang.-ref. Kirchgemeindehaus, Faltschen, 3713 Reichenbach
<b>Kosten</b>	CHF 120.– Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 24.– pro Person
<b>Mitbringen</b>	Schürze
<b>Voraussetzungen</b>	Sie haben Freude am Kneten und Formen.
<b>Durchführung</b>	6–8 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	16. März 2011

VHS  
Frutigland

Kurs 027/11

# Gestalten mit Ton II

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, Ihre Ideen mit dem wunderbaren Naturmaterial «Ton» umzusetzen.



- Leitung** Beatrice Lisi (Tel. 079 754 07 14)  
**Dauer** jeweils Mittwoch, 18.30–20.30 Uhr  
6-mal, 25. Mai, 1./8./15./22./29. Juni 2011  
**Ort** Evang.-ref. Kirchgemeindehaus, Faltschen, 3713 Reichenbach  
**Kosten** CHF 120.–  
Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 24.– pro Person  
**Mitbringen** Schürze  
**Voraussetzungen** Sie haben Freude am Kneten und Formen.  
**Durchführung** 6–8 Teilnehmende  
**Anmeldefrist** 20. April 2011

# Bewegen und Malen

Im Alltag begegnen uns viele Formen. Der runde Tisch, das eckige Buch, die spitze Nadel und vieles mehr. In diesem Kurs erfahren Sie Formen über den Körper und die Bewegung. Im 2. Teil des Kursabends malen Sie ein passendes Bild dazu.

**Leitung**

Barbara Reber (Tel. 062 961 00 14)

**Dauer**

jeweils Dienstag, 18.00–20.00 Uhr

**Ort**

8-mal, 3./10./17./24./31. Mai, 7./14./21. Juni 2011

**Hinweis**

Atelier PUR, Oberfeldstrasse 2, 3360 Herzogenbuchsee

**Kosten**

nicht rollstuhlgängig

CHF 144.–

**Mitbringen**

Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 29.– pro Person

**Voraussetzungen**

bequeme Kleider, Hausschuhe, Malschürze

**Organisation**

Sie malen und bewegen sich gerne.

**Anmeldefrist**

6–8 Teilnehmende

5. April 2011

VHS

Oberaargau

Kurs 029/11

# Tanz ist Lebensfreude I

Leichte Gymnastik mit verschiedenen Geräten (Tüchli, Stäbe, Bälle, Kissen und vieles mehr) fördert Ihre Kraft und Beweglichkeit. Einfache Volkstänze aus aller Welt bringen Lebensfreude.



- Leitung** Ursula Cantwell (Tel. 034 402 31 13)  
**Dauer** jeweils Donnerstag, 19.00–21.00 Uhr  
10-mal, 21./28. April, 5./12./19./26. Mai, 9./16./23./30. Juni 2011  
**Ort** Physiotherapieraum, Gesundheitszentrum Huttwil, 4950 Huttwil  
**Kosten** CHF 160.–  
Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 32.–  
**Mitbringen** Turnkleider  
**Voraussetzungen** auch für Teilnehmende mit schweren Beeinträchtigungen geeignet  
**Durchführung** 6–12 Teilnehmende  
**Anmeldefrist** 24. März 2011

# Tanz ist Lebensfreude II

Leichte Gymnastik mit verschiedenen Geräten (Tüchli, Stäbe, Bälle, Kissen und vieles mehr) fördert Ihre Kraft und Beweglichkeit. Einfache Volkstänze aus aller Welt bringen Lebensfreude.



- Leitung** Ursula Cantwell (Tel. 034 402 31 13)  
**Dauer** jeweils Donnerstag, 19.00–21.00 Uhr  
8-mal, 18./25. August, 1./8./15./22. September, 20./27. Oktober 2011  
**Ort** Physiotherapieraum, Gesundheitszentrum Huttwil, 4950 Huttwil  
**Kosten** CHF 128.–  
Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 26.– pro Person  
**Mitbringen** Turnkleider  
**Voraussetzungen** auch für Teilnehmende mit schweren Beeinträchtigungen geeignet  
**Durchführung** 6–12 Teilnehmende  
**Anmeldefrist** 13. Juli 2011

VHS  
Oberaargau

Kurs 031/11

# Tanz und Bewegung I

Zu rassisger Musik tanzen und turnen Sie und lernen dabei verschiedene Rhythmen kennen. Mit gezielten Gymnastikübungen können Sie den Rücken besser wahrnehmen und beweglicher machen.



**Leitung** Ursula Cantwell (Tel. 034 402 31 13)

**Dauer** jeweils Mittwoch, 15.25–16.55 Uhr  
10-mal, 20./27. April, 11./18./25. Mai, 1./8./15./22./29. Juni 2011

**Ort** Langnau Dorfzentrum, Dorfstrasse 5, 3550 Langnau i.E.

**Kosten** CHF 120.–  
Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 24.– pro Person

**Mitbringen** Turnkleider

**Voraussetzungen** auch für Teilnehmende mit schweren Beeinträchtigungen geeignet

**Durchführung** 6–12 Teilnehmende

**Anmeldefrist** 23. März 2011

Kurs 032/11

# Tanz und Bewegung II

Zu rassisger Musik tanzen und turnen Sie und lernen dabei verschiedene Rhythmen kennen. Mit gezielten Gymnastikübungen können Sie den Rücken besser wahrnehmen und beweglicher machen.



**Leitung** Ursula Cantwell (Tel. 034 402 31 13)

**Dauer** jeweils Mittwoch, 15.25–16.55 Uhr  
6-mal, 17./24./31. August, 7./14./21. September 2011

**Ort** Langnau Dorfzentrum, Dorfstrasse 5, 3550 Langnau i.E.

**Kosten** CHF 81.–

Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 16.– pro Person

Turnkleider

**Mitbringen** auch für Teilnehmende mit schweren Beeinträchtigungen geeignet

**Voraussetzungen** 6–12 Teilnehmende

**Durchführung** 13. Juli 2011

**Anmeldefrist**

# Wellness: Gymnastik – Tanz – Wasser

Mit leichter Gymnastik wärmen Sie sich auf. Gemeinsam lernen und geniessen Sie einfache Paar-, Reihen- und Kreistänze. Im warmen Wasser erleben Sie einen entspannenden Abschluss.

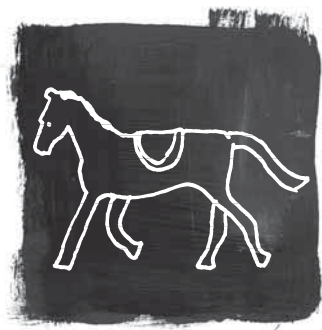


- Leitung** Ursula Cantwell (Tel. 034 402 31 13)  
**Dauer** jeweils Sonntag, 11.45–17.00 Uhr  
4-mal, 27. März, 8. Mai, 23. Oktober, 20. November 2011  
**Ort** Krankenhaus Dahlia, 3550 Langnau i.E.  
**Kosten** CHF 294.–  
Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 60.–  
**Mitbringen** Turn- und Badekleider sowie Lunch und Getränke  
**Voraussetzungen** auch für Teilnehmende mit schweren Beeinträchtigungen geeignet  
**Durchführung** 6–12 Teilnehmende  
**Anmeldefrist** 27. Februar 2011

Kurs 034/11

# Pferde erleben

Sie beobachten, pflegen, füttern, putzen, streicheln und führen die Pferde und erleben die Welt dieser Tiere. Auf dem geführten Pferd geniessen Sie die Natur, auf dem Reitplatz lernen Sie Reitübungen und Spiele kennen. Sie werden mitbestimmen, was Sie lernen möchten.



**Leitung** Marlis Erhard (Tel. 034 496 53 88)

**Dauer** jeweils Dienstag, 09.30–11.30 Uhr  
12-mal, 3./10./17./24. Mai, 7./21. Juni, 16./23./30. August,  
6./13./20. September 2011

**Ort** Hof Mungnau, 3436 Zollbrück

**Kosten** CHF 384.–

Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 77.– pro Person

**Voraussetzungen** Sie können alleine auf dem geführten Pferd sitzen und bewegen sich gerne draussen bei jedem Wetter.

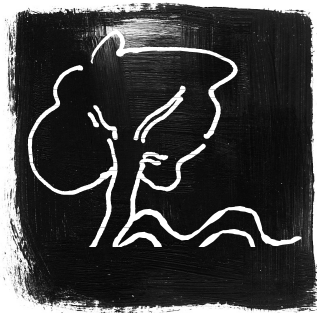
**Durchführung** 6 Teilnehmende

**Anmeldefrist** 5. April 2011

# Woher der Wind weht

Beim Wandern lernen Sie Gewässer, Berge und Hügel in der Region Emmental und Entlebuch kennen. Mit Ihrer Hilfe machen wir ein Feuer und bräteln darauf etwas Feines.

Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt.



- Leitung** Ursula Cantwell (Tel. 034 402 31 13)  
Marianne Künzi
- Dauer** jeweils Samstag, 10.00–17.00 Uhr  
4-mal, 14. Mai, 11. Juni, 2. Juli, 3. September 2011
- Ort** Bahnhof Langnau, 8135 Langnau i. E.
- Hinweis** nicht rollstuhlgängig
- Kosten** CHF 322.–  
Kleingruppenzuschlag bei 7 Personen: CHF 46.– pro Person
- Mitbringen** Lunch (zum Bräteln), Getränke, Wanderschuhe, Sonnenschutz/  
Regenschutz
- Voraussetzungen** Sie können 2 bis 3 Stunden, mit Pausen dazwischen, wandern.
- Durchführung** 8–10 Teilnehmende
- Anmeldefrist** 13. April 2011

Kurs 036/11

# Wanderfitzig dem Wasser auf der Spur

3 Themenwanderungen im Oberhasli: Wir entdecken Neues in der Aareschlucht und gehen den Spuren von Sherlock Holmes nach. Von der Bäregg-Hütte aus erleben wir sogar ein Wochenende in der Grimsel-Natur, welche vom Gletscher und Wasser geprägt ist.

Wir wollen mehr erfahren über die Kraft des Wassers, die Wasserwege, über die Natur um unsere Gewässer, aber auch etwas über die Geschichte im Oberhasli.



- Leitung** Vreni Berger-Huber (Tel. 033 971 12 44)
- Dauer** jeweils Samstag, 10.00–17.30 Uhr  
2-mal, 14. Mai und 25. Juni 2011  
1-mal, Samstag, 27. August, 10.00 Uhr bis Sonntag, 28. August 2011, 17.30 Uhr
- Ort** Stiftung Sunneschyn, 3860 Meiringen
- Kosten** CHF 364.–  
Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 73.– pro Person
- Voraussetzungen** Sie können mindestens 1 bis 2 Stunden wandern in einfachem Gelände und sich in eine Gruppe einfügen.
- Durchführung** 6–8 Teilnehmende
- Anmeldefrist** 20. April 2011

# Lese- und Schreibwerkstatt

## Im Kurs geht es um:

Sich Zeit nehmen für ein spannendes Thema; Wortbilder erkennen; Symbole lesen; Wörter, Sätze und kurze Texte lesen; diskutieren; zeichnen; Buchstaben und Briefe oder Karten schreiben... All das ohne Druck und mit Humor!



**Leitung** Margrit Michel (Tel. 031 371 62 36)

**Dauer** jeweils Montag, 18.00–20.00 Uhr  
16-mal, 2./9./16./23./30. Mai, 6./20./27. Juni, 4. Juli,  
15./22./29. August, 5./12./19./26. September 2011

**Ort** Schulzentrum NOSS, Schösslistrasse 7, 3700 Spiez

**Kosten** CHF 288.–

Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 58.– pro Person

**Voraussetzungen** Sie wollen lesen und schreiben. Sie haben Freude an der Sprache.  
**Durchführung** 6–10 Teilnehmende

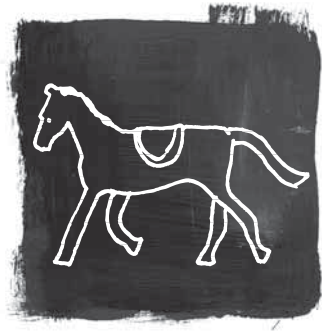
**Anmeldefrist** 28. März 2011

VHS Spiez-  
Niedersimmental

Kurs 038/11

# Pferde erleben

Sie lernen Pferde kennen durch beobachten, putzen, pflegen, füttern und führen. Sie geniessen auf dem geführten Pferd die Natur und lernen auf dem Reitplatz Reitübungen kennen. Sie werden mitbestimmen, was Sie lernen möchten.



**Leitung** Nicole Buser (Tel. 079 347 96 60)

**Dauer** jeweils Mittwoch, 18.00–20.30 Uhr

8-mal, 6./13./20./27. April, 4./11./18./25. Mai 2011

**Ort** Pensionsstall El Sol, Höhenstrasse 32, 3646 Einigen

**Kosten** CHF 320.–

Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 64.– pro Person

**Voraussetzungen** Sie sind gerne draussen bei jedem Wetter und können auf dem Pferd sitzen.

**Durchführung** 6 Teilnehmende

**Anmeldefrist** 9. März 2011

# Kali orexi – griechisch Kochen I

Möchten Sie die griechische Küche kennen lernen und zu Hause die wunderbaren Gerichte nachkochen können? Sie erfahren in diesem Kurs auch viel über Sitten und Gebräuche in Griechenland. Übrigens, «Kali orexi» ist griechisch und heisst «en Guete».



<b>Leitung</b>	Hans Ueli Wäckerli (Tel. 031 922 04 88)
<b>Dauer</b>	jeweils Donnerstag, 18.30–21.30 Uhr 6-mal, 19./26. Mai, 9./16./23./30. Juni 2011
<b>Ort</b>	Schulhaus Länggasse, Länggasse 16, 3600 Thun
<b>Kosten</b>	CHF 204.– Kleingruppenzuschlag bei 7 Personen: CHF 29.– pro Person
<b>Mitbringen</b>	Schürze, allfällige Medikamente
<b>Voraussetzungen</b>	Sie können nach einfachen Rezepten (mit Bildern) und mit Unterstützung kochen.
<b>Durchführung</b>	8–9 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	19. April 2011

Region Thun

# Kali orexi II – griechisch Kochen II

Möchten Sie die griechische Küche kennen lernen und zu Hause die wunderbaren Gerichte nachkochen können? Sie erfahren in diesem Kurs auch viel über Sitten und Gebräuche in Griechenland. Übrigens, «Kali orexi» ist griechisch und heisst «en Guete».



<b>Leitung</b>	Hans Ueli Wäckerli (Tel. 031 922 04 88)
<b>Dauer</b>	jeweils Donnerstag, 18.30–21.30 Uhr 5-mal, 18./25. August, 1./15./22. September 2011
<b>Ort</b>	Schulhaus Länggasse, Länggasse 16, 3600 Thun
<b>Kosten</b>	CHF 170.– Kleingruppenzuschlag bei 7 Personen: CHF 24.–
<b>Mitbringen</b>	Schürze, allfällige Medikamente
<b>Voraussetzungen</b>	Sie können nach einfachen Rezepten (mit Bildern) und mit Unterstützung kochen.
<b>Durchführung</b>	8–9 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	<b>14. Juli 2011</b>

# Nähatelier plus

Sie verbringen einen Kurs mit Menschen, die Freude am Nähen haben. Sie lernen die Handnähmaschine und vielleicht sogar die neue elektrische Nähmaschine kennen. Nach Wünschen und Fähigkeiten wählen Sie einen Gegenstand zum Ausführen. Wir kaufen gemeinsam in der Stadt das Material ein und trinken Kaffee.



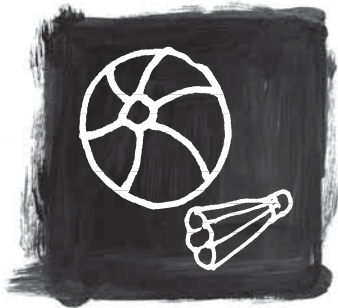
<b>Leitung</b>	Theresia Dietrich (Tel. 033 822 17 05)
<b>Dauer</b>	jeweils Donnerstag, 18.00–20.30 Uhr 8-mal, 17./24./31. März, 7./14. April, 5./12./19. Mai 2011
<b>Ort</b>	Gewerblich Industrielle Berufsschule, Mönchstrasse 30b, 3600 Thun
<b>Kosten</b>	CHF 220.– Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 44.– pro Person
<b>Voraussetzungen</b>	Freude am Nähen
<b>Durchführung</b>	6 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	<b>16. Februar 2011</b>

Region Thun

# Tennis und Bewegung

## integrierter Kurs

In diesem Kurs machen Sie anhand vieler spielerischer Übungen mit und ohne Tennisschläger neue Erfahrungen mit dem weissen Sport und bewegen sich vor allem viel. Nebenbei lernen Sie auf spielerische Weise die Regeln des Tennissports kennen und können bei einem Tennismatch mitreden. Dabei wird auch bereits Erlerntes stets vertieft und verbessert. Es sind sowohl Anfänger und Anfängerinnen als auch fortgeschrittene Spieler und Spielerinnen im Kurs willkommen.

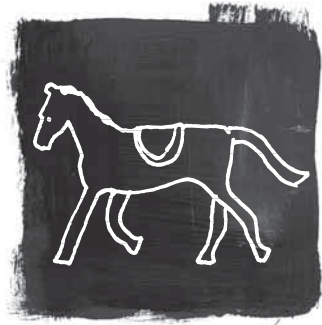


<b>Leitung</b>	Janine Vlach (Tel. 079 678 16 61)
<b>Dauer</b>	jeweils Montag, 18.30–20.00 Uhr 6-mal, 16./23./30. Mai, 6./20./27. Juni 2011
<b>Ort</b>	Tennishalle Thun, Bürgerstrasse 50, 3604 Thun
<b>Kosten</b>	CHF 117.– Kleingruppenzuschlag bei 6 Personen: CHF 20.– pro Person Teilnehmende ohne Behinderung: CHF 175.–
<b>Voraussetzungen</b>	Sie können einen Tennisschläger halten.
<b>Durchführung</b>	7–8 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	<b>18. April 2011</b>

# Erlebnisse rund ums Pferd

## Pferdeerlebnis für Anfänger und Fortgeschrittene

Nicht das «Reiten-Lernen», sondern der Umgang mit dem Pferd und das Erlebnis der Begegnung mit dem Pferd stehen im Vordergrund! Sie lernen die Pferde kennen oder nehmen Kontakt auf zu den schon bekannten Tieren. Sie beobachten, benennen, fühlen, putzen, füttern, führen das Pferd und reiten (auf dem geführten Pferd). Jeder und jede nach den eigenen Möglichkeiten. Auf dem geführten Pferd erkunden Sie die nahen Wälder und Wiesen.



<b>Leitung</b>	Susanna Schwendimann Loeffel (Tel. 031 771 15 47)
<b>Dauer</b>	jeweils Dienstag, 18.30–20.30 Uhr 12-mal, 24./31. Mai, 7./14./21./28. Juni, 5. Juli, 23./30. August, 6./13./20. September 2011
<b>Ort</b>	Reithof Pablito, Oberreiz 582, 3672 Linden
<b>Hinweis</b>	nicht rollstuhlgängig
<b>Kosten</b>	CHF 384.– Kleingruppenzuschlag bei 5 Personen: CHF 77.– pro Person
<b>Voraussetzungen</b>	Sie können etwa 20 Minuten am Stück selbständig spazieren.
<b>Durchführung</b>	6–8 Teilnehmende
<b>Anmeldefrist</b>	<b>26. April 2011</b>

Region Thun

# Teilnahmebedingungen

## Anmeldungen

- Im Kursprogramm finden Sie am Schluss **Anmeldetalons**. Bitte geben Sie bei jeder Anmeldung die Kurs-Nummer und den Kurs-Titel an.
- Sie können sich auch per **Internet** anmelden, indem Sie auf unserer Website **www.vhsplus.ch** unter Kurse das Anmeldeformular vollständig ausfüllen und abschicken.
- **Mindestalter: 18 Jahre.**
- Die Anmeldung ist **verbindlich**. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Je nach Anzahl Anmeldungen behalten wir uns vor, Kurse abzusagen oder doppelt zu führen.
- **Kleingruppenzuschlag:** Bei einer kleinen Anzahl Teilnehmende erheben wir einen Zuschlag. Massgebend ist die Anzahl Teilnehmende beim Verschicken der ersten Rechnungen.

## Abmeldungen

- Bei einer allfälligen Kursabmeldung nach der Anmeldefrist müssen wir den ganzen Kursbetrag in Rechnung stellen.
- Für versäumte Lektionen können wir kein Kursgeld zurückerstatten. Bei Vorliegen eines **Arztzeugnisses** werden versäumte und bereits bezahlte Lektionen unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– rückvergütet.

- Bei Abmeldungen von mehrtägigen Kursen und Studienreisen müssen wir Ihnen die zu entrichtenden Annullationsgebühren und die vom Reisebüro verrechneten Kosten in Rechnung stellen.
- Durch die Kursleitung abgesagte Lektionen werden nachgeholt oder anteilmässig rückvergütet.
- Bei mehrtägigen Kursen und Studienreisen wird beim ersten Vorbereitungstreffen definitiv über die Zusammensetzung der Gruppe entschieden. Teilnehmende haben dann noch die Möglichkeit begründet ihre Anmeldung zurückzuziehen. Die Kursleitenden können ebenfalls, in begründeten Fällen, Angemeldete nicht berücksichtigen.

#### **Kursräume**

- Für die Organisation der Reise zum und vom Kursort sind Sie selbst verantwortlich.
- Sofern nichts anderes vermerkt ist, findet der Kurs in einem **rollstuhlgängigen** Raum statt. Wenn Sie einen Rollstuhl benützen oder wegen einer körperlichen Behinderung Assistenz brauchen, geben Sie das bitte auf dem Anmeldetalon an. Wir werden versuchen, mit Ihnen Lösungen zu finden, damit ein Kursbesuch möglich wird.

#### **Allgemeine Hinweise**

- Die **vhs plus** übernimmt **keine Haftung** bei Unfällen und Verlusten. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
- Sie erhalten spätestens **5 Tage vor Kursbeginn Detailinformationen** zum Kurs und die Rechnung inkl. Einzahlungsschein. Wir bitten Sie, **das Kursgeld innert 30 Tagen netto** zu bezahlen.

# Die *volkshochschule plus*

## **Wer wir sind**

Die ***volkshochschule plus (vhs plus)*** versteht sich als öffentliche Institution der Weiterbildung. Sie richtet ihre Kurse an Teilnehmer und Teilnehmerinnen, welchen in Kursen der allgemeinen Erwachsenenbildung keine geeigneten Lehrformen angeboten werden. Ziel ist es, Erwachsenen mit besonderen Lernvoraussetzungen oder geistiger Behinderung gleiche oder gleichwertige Möglichkeiten der Weiterbildung anzubieten wie die Institutionen der allgemeinen Weiterbildung.

## **Angebot**

Wir bieten Erwachsenenbildungskurse im Kanton Bern an. In den Kursen nehmen wir auf Ihr persönliches Lernverhalten und Ihre Lernbedürfnisse Rücksicht. Auch Erwachsene mit schweren und schwersten Beeinträchtigungen können an den Kursen teilnehmen. Einige Kurse sind speziell für sie ausgeschrieben. Alle Kurse haben einen Bezug zu Ihrem Alltag. Mehrere Kurse werden auch integriert angeboten. Bei diesem Angebot können Menschen mit und ohne geistige Behinderung teilnehmen.

## **Unsere Bildungsziele**

Unsere Kurse fördern die Weiterentwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ziel von mehr Selbständigkeit im Alltag. Neben der Auseinandersetzung mit dem Kursthema erweitern Sie auch Ihre Selbst- und Sozialkompetenz.

## **Unser Bildungsverständnis**

Wir gehen davon aus, dass alle Menschen während ihres ganzen Lebens fähig sind, sich in der Auseinandersetzung mit dem Umfeld zu entwickeln und zu lernen.

**Unsere  
Kursleitenden**

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sind ausgebildete Fachpersonen und haben Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Sie gehen auf Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten ein und begegnen Ihnen mit grossem Einfühlungsvermögen

**Zusammenarbeit**

Wir arbeiten eng mit den regionalen Volkshochschulen zusammen. Ebenso besteht eine intensive Zusammenarbeit mit den Institutionen im Kanton Bern mit dem Ziel, unser Weiterbildungsprogramm gemeinsam weiterzuentwickeln.

**Qualität**

Die **volkshochschule plus** bietet Weiterbildungen für Kursleiterinnen und Kursleiter an. Ein gegenseitiger Austausch ist uns wichtig. Als Teilnehmer oder Teilnehmerin erhalten Sie in jedem Kurs einen Fragebogen zu Ihrer Zufriedenheit mit dem Kurs. Hat Ihnen ein Kurs nicht gefallen? Melden Sie uns Ihre Kritik. Wir sind stets bemüht, die Organisation und unsere Bildungsarbeit zu verbessern.

**Finanzierung**

Die **volkshochschule plus** wird von der Invalidenversicherung des Bundesamtes für Sozialversicherungen finanziell unterstützt. Zudem erhält sie finanzielle Unterstützung von der Erziehungsdirektion und der Gesundheitsdirektion des Kantons Bern. Auch Spenden werden direkt für die Bildungsarbeit eingesetzt.

# Kursleiterinnen und Kursleiter

<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Beruf</b>	<b>Ort</b>
Ackermann	Karin	Musikerin	Biel
Balmer	Veronika	Heilpädagogin, dipl. Erwachsenenbildnerin	Liebefeld
Berger-Huber	Vreni	Ausbilderin eidg. Fachausweis	Meiringen
Blatter	Alfred	dipl. Berufsfachschullehrer, ECDL-Abschluss	Zweilütschinen
Buser	Nicole	Reitpädagogin, Betreuungsagodin	Mülmen
Cantwell	Ursula	Bewegungs- und Tanztherapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB 1	Langnau i.E.
Colliard	Christiana	dipl. Sozialpädagogin, Reitpädagogin	Liebefeld
Dietrich	Theresia	dipl. Damenschneiderin, Erwachsenenbildnerin SVEB 1, dipl. Arbeitsagodin	Därlichen
Erhard	Marlis	Lehrerin und Reitpädagogin SG-TR	Zollbrück
Graber	Michael	Theaterwissenschaftler	Basel
Heer	Sara	lic. phil. Sonderpädagogin, systemische Beraterin	Solothurn
Heiniger	Sibylle	dipl. Sozialpädagogin HF, Theaterpädagogin, Regisseurin	Bern
Hurni	Werner	Instruktor SBV (Schweizerischer Billard Verband)	Jegenstorf
Köhli-Mühlheim	Evelyne	Heilpädagogin, Erwachsenenbildnerin SVEB 1	Seedorf
Krähenbühl	Ruth	Kursleiterin für Rhythmik und Gesang, Malpädagogin	Bern
Künzi	Marianne	Primarlehrerin, Behindertensportleiterin	Wohlhusen
Lisi	Beatrice	Keramikerin	Goldswil

Luder	Markus	Sozialpädagoge HFS	Biel
Michel	Margrit	Heilpädagogin, Erwachsenenbildnerin SVEB 1	Bern
Reber	Barbara	Kunst- und Gestaltungstherapeutin, Tanzpädagogin	Oberönz
Reber	Margaretha	Atemtherapeutin, Pädagogin	Bern
Salzmann	Regina	Keramikerin	Burgdorf
Schär-Oehen	Katharina	Aktivierungstherapeutin	Jegenstorf
Schlumpf-Cáceres	Elena	Sprachkursleiterin, Erwachsenenbildnerin SVEB 1	Biberist
Schneider	Nadine	Heilpädagogik-Studentin, Uni Freiburg	Bern
Schwendimann	Susanna	Reitpädagogin	Linden
Sieber	Roland	Pflegfachmann AKS, dipl. Erwachsenenbildner	Detligen
Staub	Susi	Kindergärtnerin	Burgdorf
Tresch	Jost	Clown, Kursleiter	Biel
Vlach	Janine	dipl. Tennislehrerin (Swiss Tennis)	Fribourg
Vuithier	Monique	dipl. Sozialarbeiterin, Enneagramm-Lehrerin	Bern
Wäckerli	Hans Ueli	dipl. Sozialarbeiter, Ausbilder eidg. FA, Zertifikat Gastro-Grundseminar	Worblaufen
Werren	Ueli	dipl. Bergführer, J+S Sportleiter 2	Langnau i.E.

# Anmeldetalon

Kurs-Nummer

Kurs-Titel

Name

Vorname

Geburtsdatum

Strasse

PLZ und Ort

Korrespondenzadresse

Telefon (Privat)

Telefon (Geschäft)

Handy

E-Mail

Bemerkungen

Name und Vorname

Strasse

PLZ und Ort

Rechnungsadresse, wenn nicht identisch mit Korrespondenzadresse

## Angaben für alle Kurse

Ich bin IV-berechtigt

ja  nein

Ich bin Rollstuhlfahrer/in

ja  nein

Ich habe eine IV-Begleitkarte

ja  nein

## Angaben für Reisen

Generalabonnement SBB

Halbtaxabonnement

Wir danken für die Unterstützung

- Invalidenversicherung über
- Erziehungsdirektion des Kantons Bern
- Gesundheitsdirektion des Kantons Bern



**volkshochschule plus**

Schwarztorstrasse 20 · 3007 Bern · Telefon 031 302 09 05 · [info@vhsplus.ch](mailto:info@vhsplus.ch) · [www.vhsplus.ch](http://www.vhsplus.ch)