

arkadis

begleiten beraten bewegen

Kursprogramm 2017

Bildungsclub Region Olten

Erwachsenenbildung für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung

Erwachsenenbildung für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung

Bildungsclub Region Olten

Der Bildungsclub bietet Kurse in kleinen Gruppen an.

Die Kurse dienen der Persönlichkeitsbildung und fördern die Selbständigkeit.

Der Bildungsclub bietet Kontakte in der Gemeinschaft.

Die Kursleitenden haben Erfahrung im Umgang mit Menschen mit einer Beeinträchtigung.

Für wen

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

- mindestens 18 Jahre alt sind
- gerne ihr Wissen erneuern oder Neues dazu lernen wollen
- selbständig zum Kurs kommen können bzw. gebracht und wieder abgeholt werden

Kursinformationen

Anmeldung

Die Anmeldung für einen Kurs hat schriftlich – mittels beiliegender Anmeldekarte – zu erfolgen und ist verbindlich. Die Reihenfolge des Posteingangs wird berücksichtigt.

10 Tage vor Kursbeginn erhalten Sie eine detaillierte Anmeldebestätigung mit Rechnung und Einzahlungsschein.

Kurskosten

Die Kurskosten sind mit den anderen Bildungsclubs des Kantons Solothurn festgesetzt.

Falls die Kosten für Sie zu viel sind, bieten wir bei der Finanzierung Unterstützung an.

Kursabmeldungen/-abbruch

Eine Abmeldung ist bis zum Anmeldeschluss kostenfrei.

Danach wird die Hälfte der Kurskosten berechnet.

Bei Kursabbruch wegen Krankheit wird das Kursgeld mit ärztlichem Zeugnis anteilmässig zurückerstattet.

Falls Sie an einem Kurstag keine Zeit haben, bitte bei der Kursleitung abmelden. Danke!

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kontakt

Stiftung Arkadis

Bildungsclub

Tina Crameri

Martin-Disteli-Str. 89

4600 Olten

Mobil 079 360 73 52

tina.crameri@arkadis.ch

www.arkadis.ch

Andere Bildungsclubs im Kanton Solothurn

Bildungsclub Thal-Gäu

Sibylle Dübi, Siedlungsstrasse 18, 4702 Oensingen

Telefon 062 396 35 08

Pro Infirmis, Bildungsclub

Helga Willimann-Günther, Postfach 630, 4501 Solothurn

Telefon 032 626 50 20

Inhaltsverzeichnis

Seite Tag Ort

Kursinformationen 4

Kurse 1. Halbjahr 2017

Nr. 1	Kochkurs	5	Do	Martin-Disteli-Str. 89, Olten
Nr. 2	Kreatives Bewegen	6	Mi	Aaraustrasse 10, Olten
Nr. 3	Krafttraining	7	Do	Höhenstrasse West 20, Olten
Nr. 4	Märchen aus aller Welt	8	Sa	Hardfeldstrasse 33, Olten
Nr. 5	Liebe & Freundschaft	9	Do	Martin-Disteli-Str. 89, Olten
Nr. 6	Flirtkurs	10	Do	Martin-Disteli-Str. 89, Olten
Nr. 7	Museumstour	11	Sa	Unterwegs, verschiedene Orte
Nr. 8	Kosmetik - Schminken	12	Sa	Höhenstrasse West 20, Olten
Nr. 9	Gestalten mit Farben	13	Mi	Hardfeldstrasse 33, Olten
Nr.10	Geld, Geld, Geld	14	Mi	Martin-Disteli-Str. 89, Olten
Nr.11	Sinnlich d. Natur erleben	15	Mi	Höhenstrasse West 20, Olten
Nr.12	Musikalische Spiele	16	Do	Aaraustrasse 10, Olten
Nr.13	Basteln für den Frühling	17	Mi	Martin-Disteli-Str. 89, Olten
Nr.14	Extrablatt (PC-Kurs)	18	Mi	Martin-Disteli-Str. 89, Olten
Nr.15	Meine Lebensgeschichte	19	Do	Pro Infirmis, Solothurn

Kurse 2. Halbjahr 2017

Nr.16	Kochkurs Alltagsgerichte	20	Do	Martin-Disteli-Str. 89, Olten
Nr.17	Krafttraining/Teil 2	21	Do	Höhenstrasse West 20, Olten
Nr.18	Fitness mit Musik	22	Mi	Aaraustrasse 10, Olten
Nr.19	Wellness	23	Sa	Hardfeldstrasse 33, Olten
Nr.20	Zookurs	24	Sa	Unterwegs im Zoo/Tierpark
Nr.21	Lesen & Schreiben	25	Mi	Martin-Disteli-Str. 89, Olten
Nr.22	Englisch leicht gelernt	26	Sa	Hardfeldstrasse 33, Olten
Nr.23	Spielen & Wahrnehmen	27	Mi	Höhenstrasse West 20, Olten
Nr.24	Liebe & Freundschaft	28	Do	Martin-Disteli-Str. 89, Olten
Nr.25	Sich lieben als Paar	29	Do	Martin-Disteli-Str. 89, Olten
Nr.26	Musikalische Spiele	30	Do	Aaraustrasse 10, Olten
Nr.27	Gesund sein ist wichtig	31	Do	Aaraustrasse 10, Olten
Nr.28	Fotografieren in d. Natur	32	Mi	Martin-Disteli-Str. 89, Olten
Nr. 29	Integrationskurs Töpfern	33	Mo	Migros-Klubschule, Olten

Nr. 1

Kochkurs - Kochen für mehrere Personen



Wir kochen leckere, gesunde und einfache Gerichte für mehrere Personen.

Für wen	Für alle, die neugierig sind und gerne kochen und backen.
Wann	Donnerstag, 18.00 – 21.00 Uhr Januar 12. / 26. Februar 09. / 23. März 09. / 23. April 06. / 20. Mai 04. / 11.
Wo	Sonnenblick, Martin-Disteli-Strasse 89, Olten
Leitung	Ursula Siegrist
Kurskosten	Fr. 300.-- plus Materialkosten Fr. 100.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 02. Dezember 2016 Bitte Kochschürze mitbringen.

Nr. 2

Kreatives Bewegen



Wir bewegen uns gemeinsam, einzeln und zu zweit zu Musik.

Wir nehmen hierfür auch Bälle und Tücher. So entdecken und erweitern wir unsere Bewegungsmöglichkeiten.

Für wen	Für alle Bewegungsfreudigen, die auch gerne eigene Ideen einbringen.
Wann	Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr Januar 11. / 18. / 25. Februar 01. / 08. / 22. März 01. / 08. / 15. / 22. / 29. April 05.
Wo	Arkadis Zentrum, Aarauerstrasse 10, 4. Stock, Olten
Leitung	Simone Küng
Kurskosten	Fr. 240.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 02. Dezember 2016 Bitte Trainingshose, Gymnastikschläppli oder rutschfeste Socken mitbringen.

Nr. 3

Krafttraining

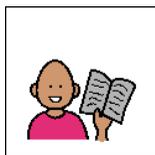


Wir wollen unsere Muskeln kräftigen und stärken. Dazu benötigen wir verschiedene Hilfsmittel wie Fahrrad, Rudergerät, Crosstrainer, Trampolin, Krafttrainingsstation, Thera-Bänder, Bälle usw. Abgerundet wird das Training mit Entspannung und Meditation.

Für wen	Für alle, die Lust und Freude haben sich zu bewegen und die Muskeln zu kräftigen.
Wann	Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr Januar 05. / 12. / 19. / 26. Februar 02. / 09. / 16. / 23. März 02. / 09. / 16. / 23. / 30. April 06.
Wo	Schärenmatte, Höhenstrasse West 20, Olten
Leitung	Daniela Hürzeler
Kurskosten	Fr. 280.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 28. November 2016 Bitte ein Badetuch und eine Wasserflasche mitbringen. Trainingskleider und Turnschuhe können bereits zu Hause angezogen werden, ansonsten bitte mitbringen zum Umziehen. Es gibt am Kursort keine Möglichkeiten zu duschen.

Nr. 4

Märchen aus der ganzen Welt

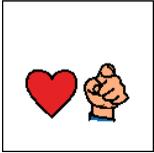


Wir machen eine Weltreise durch Märchen. Zusammen werden wir auswählen, aus welchen Ländern wir Märchen kennenlernen wollen. Vielleicht aus den 1001 Arabischen Nächten, ein Indianer-Märchen oder eines von den Gebrüder Grimm entdecken?

Für wen	Für alle, die Märchen gerne haben.
Wann	Samstag, 13.00 – 16.00 Uhr März 04. / 11. / 18. / 25. April 01. / 08. / 29. Mai 06. / 13. / 20.
Wo	Tagesstätte Sonnenblick, Hardfeldstrasse 33, Olten
Leitung	Michelle Stropoli
Kurskosten	Fr. 300.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 21. Januar 2017

Nr. 5

Liebe, Freundschaft und Sexualität



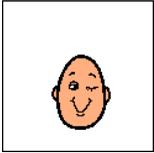
Wir besprechen Themen wie:

- Ich als Frau / Ich als Mann
- Freundschaft / Liebe / Sex
- Verhütung – HIV
- Nein sagen
- Grenzen

Für wen	Für Menschen mit besonderen Lernbedürfnissen.
Wann	Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr Februar 02. / 09. / 16. / 23. März 09. / 16. / 23.
Wo	Sonnenblick, Martin-Disteli-Strasse 89, Olten
Leitung	Nora S. Ineichen
Kurskosten	Fr. 140.-- plus Fr. 15.-- Materialkosten
Hinweis	Anmeldeschluss: 21. Dezember 2016 Maximal 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Nr. 6

Flirtkurs – Wie flirtet man?



- Wie spricht man jemanden an?
- Tipps zum Flirten
- Wie und wo kann man jemanden ansprechen?
- Wie beginnt man eine Beziehung?
- Sich für den Partner/Partnerin hübsch machen

Für wen	Für Menschen mit besonderen Lernbedürfnissen.
Wann	Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr April 20. / 27. Mai 04. / 11. / 18.
Wo	Sonnenblick, Martin-Disteli-Strasse 89, Olten
Leitung	Nora S. Ineichen
Kurskosten	Fr. 100.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 09. März 2017

Nr. 7

Museumstour

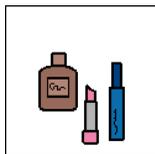


Entdecken, staunen, nachdenken und spielen! Sie mögen gerne Museen und Städte? Sie finden Museen spannend? Wir besuchen unterschiedliche Museen in diversen Städten. Wir reisen in Gruppen mit dem ÖV. Wenn Sie zudem auch noch gut zu Fuss sind, ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Für wen	Die Museen stehen allen Wissbegierigen offen, welche mehr erfahren, erkunden und erforschen wollen über die Natur, die Kunst, altes Handwerk und fremde Kulturen.
Wann	Samstag, ca.10.00 - 16.00 Uhr Samstag, 29. April, 9.30 - 12.00 Uhr an der Martin-Disteli-Strasse 89 Januar 28. März 25. Februar 25. April 22./29.
Wo	Genauere Zeiten und Treffpunkt gemäss Einladung
Leitung	Magdalena Gisin
Kurskosten	Fr. 265.-- plus Eintritte und Reisekosten
Hinweis	Anmeldeschluss: 17. Dezember 2016 Wichtig: Bitte bei der Anmeldung aufschreiben, ob Sie ein GA, Halbtax-Abo oder eine Begleitkarte haben. Geld für Eintritt, Zugfahrt und Verpflegung jeweils mitnehmen. Bitte auch im Voraus bereits angeben, falls Sie an einem Datum nicht teilnehmen werden können.

Nr. 8

Kosmetik - Schminken



Wir lernen unser Gesicht zu reinigen, zu pflegen und schön zu schminken.

Auch die Fingernägel sollen hübsch aussehen. Wir bringen sie in Form und versehen sie mit Nagellack.

Für wen	Für alle, die Freude haben sich zu schminken und die Nägel zu lackieren.
Wann	Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr Februar 11. März 11. April 08. Juni vor dem Bildungsclubfest 16.00 – 18.00 Uhr
Wo	Schärenmatte, Höhenstrasse West 20, Olten
Leitung	Daniela Hürzeler
Kurskosten	Fr. 110.-- plus Materialkosten Fr. 10.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 05. Januar 2017 Wenn Sie bereits Schminke und Nagellack haben, bitte an den Kurstag mitnehmen.

Nr. 9

Freies Gestalten mit Farben



Sie malen und zeichnen gern?
Auf Papier oder Leinwand?
Ihre Bilder malen Sie mit verschiedenen Farben.
Sie können alleine oder in der Gruppe malen.

Für wen	Für alle, die zeichnen und malen und es gerne farbig haben. Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Wann	Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr Januar 4. / 11. / 18. / 25. Februar 01. / 22. März 01. / 08. / 15. / 22. / 29. April 05.
Wo	Tagestätte Sonnenblick, Hardfeldstrasse 33, Olten
Leitung	Heiner Honegger
Kurskosten	Fr. 240.-- plus Materialkosten Fr. 20.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 28. November 2016 Der Kurs geht sehr individuell auf persönliche Fähigkeiten und Wünsche ein.

Nr. 10

Geld, Geld, Geld



Geld ist ein wichtiger Bestandteil in unserem Leben, doch manchmal ist es schwierig, damit umzugehen.

Wir zählen, wir rechnen, wir üben.

Wir lernen auch, indem wir Rollenspiele machen.

Für wen	Für alle, die Interesse daran haben, besser mit Geld umgehen zu können.	
Wann	Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr	
	April	26.
	Mai	03. / 10. / 17. / 24. / 31.
Wo	Sonnenblick, Martin-Disteli-Strasse 89, Olten	
Leitung	Andrea Schmid-Kunz	
Kurskosten	Fr. 120.-- plus Kursmaterial Fr. 10.--	
Hinweis	Anmeldeschluss: 15. März 2017	
	Bitte Schreibzeug und falls vorhanden einen Taschenrechner mitbringen.	

Nr. 11

Sinnlich die Natur erleben



Wir spazieren alle zwei Wochen in der Natur und schauen, was sich verändert. Wir beobachten, riechen, tasten, hören und schmecken. Wir fotografieren Interessantes und lernen Namen von Pflanzen und Tieren.

Für wen	Der Kurs richtet sich vor allem an Menschen mit einer schweren geistigen oder mehrfachen Beeinträchtigung.
Wann	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr März 15. / 29. April 12. / 26. Mai 10. / 24. Juni 07. / 21.
Wo	Schärenmatte, Höhenstrasse West 20, Olten
Leitung	Elsbeth Bader
Kurskosten	Fr. 160.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 01. Februar 2017 Wir verbringen die meiste Kurszeit im Freien. Bei starkem Regen und Kälte kürzen wir die Route ab.

Nr. 12

Musikalische Spiele



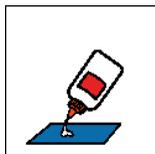
Sie machen gerne mit Instrumenten Musik?
Auch mit dem Körper und der Stimme kann man
Musik machen!

Einfache Instrumente bauen wir selber.

Für wen	Alle, die gerne miteinander Musik machen und ein paar einfache Instrumente selber bauen wollen.
Wann	Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr Februar 23. März 02. / 09. / 16. / 23. / 30. April 06.
Wo	Arkadis Zentrum, Aarauerstrasse 10, 4. Stock, Olten
Leitung	Boris Lanz
Kurskosten	Fr. 140.-- plus eventuell Materialkosten Fr.20.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 12. Januar 2017

Nr. 13

Basteln für den Frühling und für Ostern

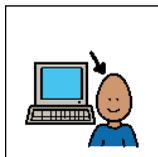


Mit unterschiedlichen Materialien stellen wir pro Abend eine farbenfrohe, kreative Bastelarbeit her.

Für wen	Für alle, die mit den Händen arbeiten können und Freude haben, kreativ tätig zu sein.
Wann	Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr März 15. / 22. / 29. April 05.
Wo	Sonnenblick, Martin-Disteli-Strasse 89, Olten
Leitung	Andrea Schmid-Kunz
Kurskosten	Fr. 80.-- plus Materialkosten Fr. 60.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 01. Februar 2017

Nr. 14

Extrablatt – Wir berichten



Wir erstellen Kurzgeschichten, Reportagen und Berichte. Diese veröffentlichen wir in einem Extrablatt. Eigene Themen werden mit Bildern und Texten am Computer verarbeitet und gedruckt. Themen: Was möchte ich erzählen? Wie kann ich das mit den technischen Mitteln gestalten? Wir setzen Digitalkamera, Scanner, Computer und Drucker ein.

Für wen	Für alle, welche Grundkenntnisse in Schreiben und Lesen haben. Das Ziel des Kurses ist die Ausgabe eines Extrablattes. Computerkenntnisse sind keine Voraussetzung, vorhandene Kenntnisse können jedoch vertieft und ergänzt werden.
Wann	Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr Samstag, 9.00 – 12.00 Uhr Mai 10. / 13. / 17. / 31. Juni 07. / 10.
Wo	Sonnenblick, Martin-Disteli-Strasse 89, Olten
Leitung	Boris Lanz
Kurskosten	Fr. 140.-- plus Materialkosten Fr. 10.--
Hinweis	Anmeldefrist: 27. März 2017

Nr. 15

Meine Lebensgeschichte



Sie gehen Ihrer Lebensspur nach.

Themen sind:

Ich als Kind.

Ich als Erwachsener.

Ich mit meiner Familie.

Sie entdecken Ihre eigene Lebensgeschichte.

Sie finden darin neue Lebenskraft.

Für wen	Für alle, die ihre Lebensgeschichte entdecken möchten.
Wann	Donnerstag, 18.30 – 21.00 Uhr Januar 12. / 19. / 26. Februar 02.
Wo	Pro Infirmis Solothurn, Poststrasse 2, 4500 Solothurn
Leitung	Eva-Maria Fischli-Hof
Kurskosten	Fr. 110.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 01. Dezember 2016, bitte direkt an: Pro Infirmis, Frau Helga Willimann-Günther, Leitung Bildungsclub, Postfach 630, 4500 Solothurn

Nr. 16

Kochkurs Alltagsgerichte



Wir probieren saisongerechte, bekannte und neue Rezepte aus.

Für wen	Für alle, die neugierig sind, gerne kochen und gerne Desserts zubereiten.
Wann	Donnerstag, 18.00 – 21.00 Uhr Oktober 26. November 02. / 09. / 16. / 23. / 30. Dezember 07.
Wo	Sonnenblick, Martin-Disteli-Strasse 89, Olten
Leitung	Ursula Siegrist
Kurskosten	Fr. 210.-- plus Materialkosten Fr. 70.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 14. September 2017

Nr. 17

Krafttraining / Teil 2



Wir wollen unsere Muskeln kräftigen und stärken. Dazu benötigen wir verschiedene Hilfsmittel wie Fahrrad, Rudergerät, Crosstrainer, Trampolin, Krafttrainingsstation, Thera-Bänder, Bälle usw. Abgerundet wird das Training mit Entspannung und Meditation

Für wen	Für alle, die Lust und Freude haben sich zu bewegen und die Muskeln zu kräftigen.
Wann	Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr Oktober 19. / 26. November 02. / 09. / 16. /23. /30. Dezember 07. / 14. / 21.
Wo	Schärenmatte, Höhenstrasse West 20, Olten
Leitung	Daniela Hürzeler
Kurskosten	Fr. 200.--
Hinweis	Anmeldefrist: 07. September 2017 Bitte ein Badetuch und eine Wasserflasche mitbringen. Trainingskleider und Turnschuhe können bereits zu Hause angezogen werden, ansonsten bitte mitbringen zum Umziehen. Es gibt am Kursort keine Möglichkeiten zu duschen.

Nr. 18

Fitness mit Musik

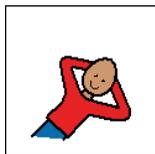


Mit Übungen zu Musik verbessern wir unsere körperlichen Fähigkeiten. Es werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Haltung geschult.

Für wen	Für Bewegungsfreudige, die sich gerne in der Gruppe zu Musik bewegen und ihre persönliche Fitness verbessern möchten.
Wann	Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr September 06. / 13. / 20. / 27. Oktober 18. / 25. November 01. / 08. / 15. / 22. / 29. Dezember 06.
Wo	Arkadis Zentrum, Aarauerstrasse 10, 4. Stock, Olten
Leitung	Simone Küng
Kurskosten	Fr. 240.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 26. Juli 2017 Bitte Trainingskleider und Turnschuhe mitbringen.

Nr. 19

Wellness – Was kann ich mir Gutes tun?



Was tut mir gut? Eine entspannte Atemübung, eine Selbstmassage oder sogar ein wilder Tanz, um alle Sorgen abzuschütteln, können helfen, wenn Sie zum Beispiel Spannungen haben, müde oder verärgert sind.

Für wen	Für alle, die gerne herausfinden möchten, was ihnen persönlich gut tut.
Wann	Samstag, 13.00 – 16.00 Uhr November 25. Dezember 02.
Wo	Tagesstätte Sonnenblick, Hardfeldstrasse 33, Olten
Leitung	Michelle Stropoli
Kurskosten	Fr. 60.-- plus Materialkosten Fr. 10.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 13. Oktober 2017 Maximal 6 Teilnehmer. Bitte Handtuch und bequeme Kleider mitbringen.

Nr. 20

Zookurs

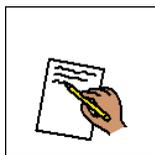


Wir beobachten Tiere im Zoo und erarbeiten ein Thema rund um das «ausgewählte» Tier. Wir vertiefen uns in «Artenkunde» und diskutieren über Tierschutz.

Für wen	Für alle, die sich für Tiere interessieren und über den Lebensraum, die Lebensweise und die Herkunft der Tiere mehr erfahren möchten. Wir sind mit dem ÖV unterwegs und man sollte gut zu Fuss sein.
Wann	Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr August 19. September 09. Oktober 21 November 11.
Wo	Genauere Zeiten und Treffpunkte gemäss Einladung
Leitung	Eberhard Hartwich
Kurskosten	Fr. 280.-- plus Eintritte und Reisekosten
Hinweis	Anmeldeschluss: 07. Juli 2017 Wichtig: Bitte bei der Anmeldung aufschreiben, ob Sie ein GA, ein Halbtax-Abo oder einen Begleitausweis haben. Geld für Eintritt, Zugfahrt und Verpflegung mitnehmen. (Picknick aus dem Rucksack).

Nr. 21

Lesen und Schreiben

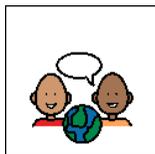


Möchten Sie lesen und schreiben?
Wir lesen einfache Texte und reden darüber.
Wir werden auch Postkarten, kleine Gedichte und
kurze Geschichten schreiben.

Für wen	Für alle, die Lust haben, ihre Lese- und Schreibfähigkeiten zu erweitern.
Wann	Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr August 23. / 30. September 06. / 13. / 20. / 27.
Wo	Sonnenblick, Martin-Disteli-Strasse 89, Olten
Leitung	Andrea Schmid-Kunz
Kurskosten	Fr. 120.-- plus Kursmaterial Fr. 20.--
Hinweis	Anmeldefrist: 07. Juli 2017

Nr. 22

Englisch leicht gelernt

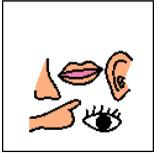


Wir führen einfache Gespräche miteinander.
Wir lernen die Farben in Englisch zu nennen.
Mit lustigen Spielen lernen wir alles über die Zeit.

Für wen	Für alle, die gerne eine andere Sprache kennenlernen möchten. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.
Wann	Samstag, 13.00 – 15.00 Uhr September 02. / 09. /16. /23. / 30. Oktober 21. / 28. November 04. / 11. / 18.
Wo	Tagesstätte Sonnenblick, Hardfeldstrasse 33, Olten
Leitung	Michelle Stropoli
Kurskosten	Fr. 200.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 26. Juli 2017

Nr. 23

Spiele – Wahrnehmen – Erfahren

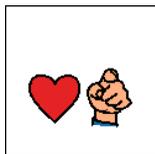


Sie wecken Ihre Sinne mit Wahrnehmungsspielen. Ihre Ideen und Anregungen fliessen ins Spiel ein. Mit Spass und Freude werden Sie aktiv.

Für wen	Für erwachsene Menschen mit schwerer kognitiver oder mehrfacher Beeinträchtigung.
Wann	Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr September 27. Oktober 04. / 11. / 18. / 25. November 08. / 15. / 22. / 29. Dezember 06.
Wo	Schärenmatte, Höhenstrasse West 20, Olten
Leitung	Elsbeth Bader
Kurskosten	Fr. 200.--
Hinweis	Anmeldeschluss. 16. August 2017 Maximal 8 Teilnehmer

Nr. 24

Liebe, Freundschaft und Sexualität / Teil 2



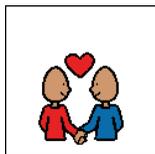
Wir besprechen Themen wie:

- Ich als Frau / Ich als Mann
- Freundschaft / Liebe / Sex
- Verhütung – HIV
- Nein sagen – Grenzen
- Schwangerschaft

Für wen	Für Menschen mit besonderen Lernbedürfnissen.
Wann	Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr August 17. / 24. / 31. September 07. / 14. / 28. Oktober 05. / 12.
Wo	Sonnenblick, Martin-Disteli-Strasse 89, Olten
Leitung	Nora S. Ineichen
Kurskosten	Fr. 160.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 07. Juli 2017

Nr. 25

Sich lieben und sehen als Paar



Für Paare, die sich und den Partner emotional besser verstehen möchten. Wir werden uns mit Fragen nach den verschiedenen Liebetechniken sowie mit allen anderen Fragen beschäftigen, die euch als Liebespaar wichtig erscheinen. Ferner lernen wir mit unserem Partner/Partnerin zu kommunizieren und mitzuteilen, was ich mir wünsche und was nicht.

Für wen	Für alle interessierten Liebespaare, die ihren eigenen Körper sowie den Körper des Partners und ihre Sexualität besser kennenlernen und verstehen wollen.
Wann	Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr Oktober 19. / 26. November 09. / 23. Dezember 07.
Wo	Sonnenblick, Martin-Disteli-Strasse 89, Olten
Leitung	Nora S. Ineichen
Kurskosten	Fr. 100.-- plus Materialkosten Fr. 15.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 07. September 2017 Maximal 3 Paare

Nr. 26

Musikalische Spiele / Teil 2

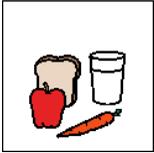


Das gemeinsame Musizieren mit Instrumenten, dem Körper und der Stimme steht im Zentrum des Kurses. Einfache Instrumente werden selbst gebaut.

Für wen	Für alle, welche gerne miteinander Musik machen und ein paar einfache Instrumente selber bauen wollen.
Wann	Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr Oktober 19. / 26. November 02. / 09. / 16. / 23. /30. Dezember 07. / 14.
Wo	Arkadis Zentrum, Aarauerstrasse 10, 4. Stock, Olten
Leitung	Boris Lanz
Kurskosten	Fr. 180.-- plus Materialkosten Fr. 15.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 07. September 2017

Nr. 27

Gesund sein ist wichtig

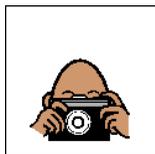


Was kann ich für meine Gesundheit tun? Wie kann ich mich im Alltag gesund ernähren? Welche Bewegungen sind für meine Gesundheit wichtig und machen mir Spass? Wir lernen die Sachen kennen, die wichtig für unsere tägliche Gesundheit sind.

Für wen	Für alle, die Interesse haben, etwas für ihre Gesundheit zu tun.
Wann	Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr Oktober 26. November 02./ 09. / 16. / 23.
Wo	Arkadis Zentrum, Aarauerstrasse 10, Cafeteria, Olten
Leitung	Helena Bigler
Kurskosten	Fr. 100.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 14. September 2017

Nr. 28

Fotografieren in der Natur

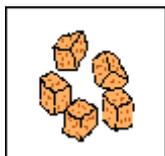


Wie bringen wir Motive mit der Kamera gut ins Bild? Wir lernen Bildgestaltung mit unserem Fotoapparat. Wir arbeiten mit Licht und Farbe und versuchen, möglichst spannende Fotos in der Natur und in der Stadt zu machen.

Für wen	Für alle, die eine digitale Fotokamera haben und gerne draussen sind. Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Wann	Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr August 17. / 24. / 31. September 06. / 13. / 20. /27. Oktober 25. November 01. / 08.
Wo	Sonnenblick, Martin-Disteli-Strasse 89, Olten
Leitung	Heiner Honegger
Kurskosten	Fr. 200.--
Hinweis	Anmeldeschluss: 07. Juli 2017

Nr. 29

Integrationskurs Töpfern und Modellieren



Der Kurs wird von der Migros Klubschule Olten durchgeführt.

Wir töpfeln und modellieren.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger gut möglich.

Für wen	Für alle, die gerne an einem Kurs für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung teilnehmen möchten und sich für kreative Gestaltung interessieren.
Wann	Montag, 19.00 – 21.50 Uhr, ab Januar 2017 Termine und Einladung erfolgen nach der Anmeldung. 10 Kursabende
Wo	Klubschule Migros, Sälipark, Olten
Leitung	Pierette Fischer, Telefon Migros-Klubschule: 058 568 94 94
Kurskosten	Fr. 420.— plus Kursmaterial ca. Fr. 30.-- bis Fr. 50.-- (Selbstkosten der Migros-Klubschule)
Hinweis	Anmeldeschluss: Der Kurs ist laufend, eine Anmeldung ist immer möglich. Anmeldung bitte direkt an die Klubschule. Max. 3 Teilnehmende. Wenn nötig, kann Sie zu Beginn des Kurses eine Assistenz unterstützen.

Fachstelle Wohnen

Die Fachstelle Wohnen berät Sie gerne zu den vielseitigen Wohnangeboten der Stiftung Arkadis. Sie nimmt Ihre Anfrage entgegen und koordiniert Aufnahmen, Umplatzierungen und Austritte im Wohn- und Arbeitsbereich.

Für einige unserer Wohnangebote können wir freie Plätze anbieten. Mehr dazu finden Sie auch auf unserer Website www.arkadis.ch.

Zusätzlich ist die Fachstelle Wohnen für die Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit zuständig.

Kontakt:

Stiftung Arkadis
Iris Meier
Fachstelle Wohnen
Von Roll-Strasse 1
4600 Olten

Telefon 062 287 72 54
E-Mail iris.meier@arkadis.ch

Die Stiftung Arkadis ist ein Dienstleistungszentrum für Erwachsene mit einer Behinderung, primär mit einer kognitiven Beeinträchtigung und/oder cerebralen Bewegungsstörung, die privat oder in unserer Institution leben. Weiter sind wir Fachzentrum für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen inklusive ihrem Umfeld, Entwicklungsbeeinträchtigung oder -gefährdung sowie mit einem besonderen gesundheitlichen oder sozialen Unterstützungsbedarf. Über 270 Mitarbeitende begleiten, betreuen und fördern nahezu 1650 Klientinnen und Klienten jährlich und setzen sich für deren Inklusion in unsere Gesellschaft ein. Unsere Leistungen richten sich primär an unsere Zielgruppen im Kanton Solothurn, mit einem Schwerpunkt im unteren Kantonsteil.

Unsere Leistungen sind nicht vollumfänglich von der öffentlichen Hand gedeckt. Mit einer Spende erweisen Sie uns einen wichtigen und wertvollen Dienst.

Sie können uns auch mit einem Legat unterstützen. Gerne senden wir Ihnen die entsprechenden Informationen zu.

Sämtliche Details zur Stiftung Arkadis finden Sie auch unter www.arkadis.ch.

Spendenkonto: 46-5000-6

Titelbild von M.G. aus dem Kurs «Gestalten mit Farben»

arkadis
begleiten beraten bewegen

Stiftung Arkadis
Aarauerstrasse 10
4600 Olten
Telefon 062 287 00 00
Fax 062 287 00 16
arkadis@arkadis.ch
www.arkadis.ch