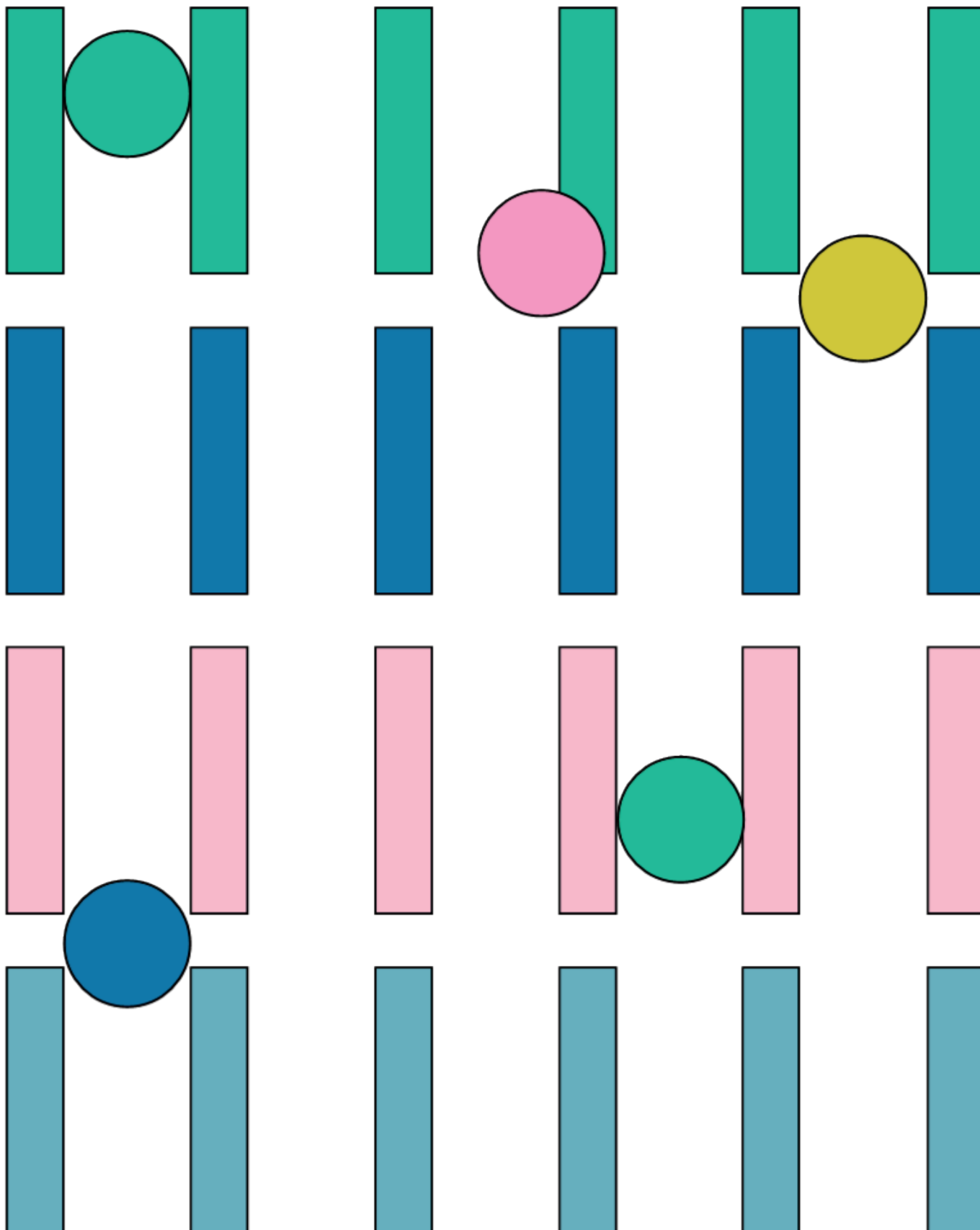


Jahresprogramm 2024



insieme
Thun Oberland





Vorwort

Liebe insieme Thun Oberland Mitglieder

Wir freuen uns, Ihnen auch im kommenden Jahr vielfältige Angebote anzubieten, die speziell auf die Bedürfnisse und Interessen von Menschen mit Beeinträchtigung zugeschnitten sind. Unser Ziel ist es, inklusive und bereichernde Erlebnisse zu schaffen, die Freude, soziale Interaktion und persönliche Weiterentwicklung fördern. Uns ist wichtig, dass für alle Altersgruppen ein Angebot besteht.

Neu seit diesem Jahr sind das Tanzen für Erwachsene alle zwei Wochen in der HPS Steffisburg und die Freitagabendveranstaltungen mit Sing- und Spielabenden, Disco und Spass mit Sprachen im offenen Höchhus Steffisburg.

Neu werden wir im Jahr 2024 einen LEA-Leseclub anbieten. LEA steht für LESEN EINMAL ANDERS. Erwachsene Menschen mit und ohne Beeinträchtigung lesen gemeinsam in der

Buchhandlung Orell Füssli in Thun Bücher und Texte in leichter Sprache. Dabei dürfen auch Menschen mitmachen, die nicht lesen können. Das Wichtigste ist die Freude an Büchern und Geschichten und der Austausch darüber. Ja, und Leseerfahrungen sind auch Möglichkeiten zur kulturellen Teilhabe. Mehr Infos dazu finden Sie ab Dezember 2023 / Januar 2024 auf unserer Homepage.

Als **insieme Regionalverein** freuen wir uns sehr, mit den Freitagabendveranstaltungen «Fritig im Höchhus» und dem künftigen LEA Leseclub einen Beitrag zu leisten um ein selbstverständliches Miteinander von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung erfahr- und lebbar zu machen.

Herzliche Grüsse
Im Namen des Vorstandes insieme Thun Oberland
Kathrin Häberli
Präsidentin





Inhaltsverzeichnis & Symbolerklärung

	Anlässe.....	4
	Raclette-Abende.....	5
	Geschwisterkind	7
	Freizeittreff Erwachsene.....	9
	Freizeittreff Kinder.....	11
	Ferienpässe.....	14
	NEU – MuKi / VaKi / GroKi Tanzen.....	15
	Tanz – Spiel – Spass Interlaken	17
	Kindertanzen Steffisburg	19
	NEU – Tanzen Erwachsene Steffisburg	20
	Workshop zu Verlust, Sterben, Tod und Trauer (2 Teile).....	21
	Beraten / Entlasten / Freizeit.....	22
	Notfallblatt	23

Anlässe

Über zahlreiche Anmeldungen freuen wir uns bereits heute.

Für einige folgender Kurse und Anlässe ist die Anmeldung bereits hier im Programmheft zu finden.

Jeden zweiten Freitagabend
Offenes Höchhus Steffisburg

09. Februar 2024

Raclette-Abend in der SILEA Gwatt

15. Februar 2024

Raclette-Abend im Zentrum Mittengraben
Interlaken

23. März 2024

Geschwister-Tag in Spiez

23. November 2024

Geschwister-Tag in Spiez

26. Oktober 2024

Workshop zu Verlust, Sterben, Tod und Trauer (1)

09. November 2024

Workshop zu Verlust, Sterben, Tod und Trauer (2)

Zu folgenden Anlässen werden die Details und Unterlagen zu gegebener verschickt:

13. März 2024

Mitgliederversammlung insieme Thun Oberland
in der SILEA Gwatt

08. September 2024

JCII Sendlifest Interlaken

Kurzfristige Änderungen werden direkt auf unserer Webseite www.insieme-thunoberland.ch publiziert.

Anmeldungen für sämtliche Kurse und Angebote können auch während des Jahres über die Hauptleitungen getätigt werden.





Raclette-Abende

Hast du Lust, mit deinen Eltern, Geschwistern, Kollegen, Freunden, Verwandten, Betreuern und allen anderen Interessierten einen gemütlichen Raclette-Abend zu verbringen? Dann komm vorbei.

Thun

Wann

Freitag 09. Februar 2024 ab 18.00 Uhr

Wo

Stiftung SILEA, Hännisweg 3D, 3645 Gwatt

Kosten

CHF 15.00 für Raclette «bis gnue», Fruchtsalat, Tee, Wasser

Anmeldung

Bis am **1. Februar 2024** mittels Anmeldetalon oder direkt an SILEA:
033 334 17 17 / mail: info@stiftung-silea.ch

Interlaken

zentrum  mittengraben

Wann

Donnerstag, 15. Februar 2024 ab 18.00 Uhr

Wo

Zentrum Mittengraben, Mittengrabenstrasse 56, 3800 Interlaken

Kosten

CHF 10.00 pro Person

Anmeldung

Bis am **10. Februar 2024** an mittels Anmeldetalon oder direkt an Eveline Vitaliano,
Tel. 079 259 14 32 oder evelyn68@gmx.ch

Anmeldung Raclette-Abend in der SILEA

Name & Vorname: _____

Anzahl Personen: _____

E-Mail: _____

Telefonnummer: _____

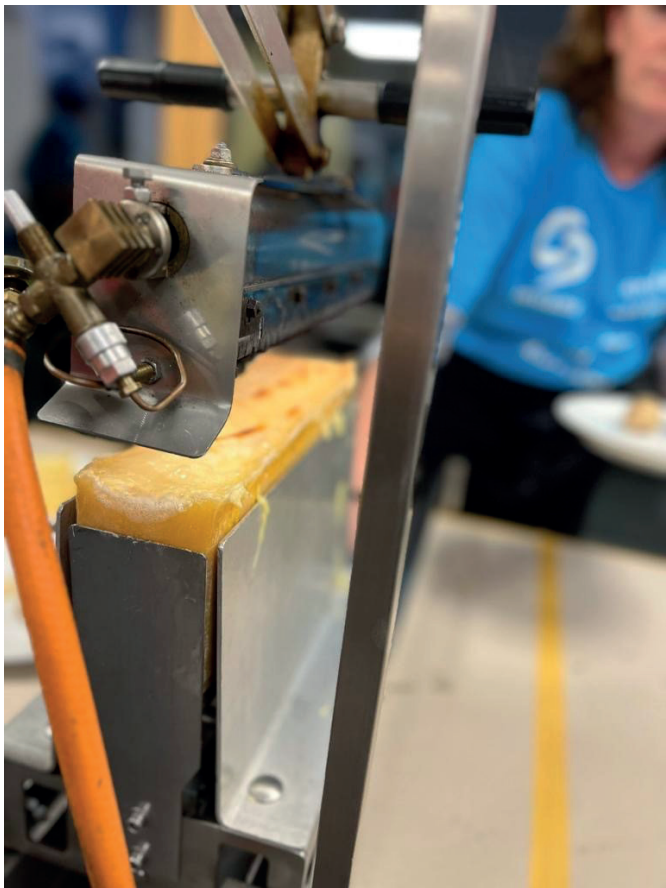
Anmeldung Raclette-Abend in Interlaken

Name & Vorname: _____

Anzahl Personen: _____

E-Mail: _____

Telefonnummer: _____



Bitte frankieren
oder direkt abgeben

Eveline Vitaliano
Klostergässli 25
3800 Matten/Interlaken



Bitte frankieren
oder direkt abgeben

Stiftung SILEA
Hännisweg 3D
3645 Gwatt



Geschwisterkind sein

Als betroffene Schwester und aus Gesprächen mit anderen Geschwisterkindern erfahre ich immer wieder, dass das Aufwachsen mit einer Schwester oder einem Bruder mit Beeinträchtigung oder schwerer chronischer Krankheit prägend ist. Der Schweregrad der Beeinträchtigung, die jeweils individuelle Familiensituation und die damit verbundenen Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung spielen dabei eine Rolle.

Geschwisterkinder übernehmen oft Betreuungsaufgaben und stellen ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund, so dass für Hobbys wenig Zeit bleiben kann. Geschwisterkinder müssen bei Spitalaufenthalten der Schwester oder des Bruders auf Zuwendung und Zeit der Eltern verzichten. Einige Geschwisterkinder sind für sie schwer nachvollziehbaren Verhaltensweisen wie Schlagen, Schreien oder Beissen ausgesetzt und sie schämen sich für dieses Verhalten. Zu erleben und zu spüren, dass die Eltern überlastet sind und Sorgen haben, kann dazu führen, dass Geschwisterkinder sie nicht noch mit ihren eigenen Sorgen oder Fragen beanspruchen wollen und so ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen, sich anpassen und oft früh Verantwortung übernehmen.

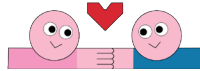
Dr. Waltraud Hackeberg schreibt, dass Geschwisterkinder zu sozial kompetenten, empathischen und lebenspraktischen Menschen heranwachsen. Dabei würden sie unterschiedliche Strategien entwickeln, um mit der speziellen Familiensituation zurecht zu kommen. Sie fühlten sich dem Geschwister mit Beeinträchtigung gegenüber sehr verbunden, verteidigen es oder sie wenden sich innerlich und äußerlich ab, da das Geschwisterkind den Alltag als sehr beschwerlich empfindet. Andere engagieren sich für das beeinträchtigte oder schwerkranke Geschwister und erfahren so Bestätigung und Anerkennung und entwickeln ein Verständnis für Menschen,

die Unterstützung brauchen. Geschwisterkinder seien auch gefährdet, sich schuldbeladen, zu kurz gekommen zu fühlen. (Ilse Achilles, «... und um mich kümmert sich keiner!» 6. Auflage, 2018)

Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, hätte ich mir viel mehr Informationen gewünscht und ab und zu die Möglichkeit, ein wenig mit meiner lieben Mutter verbringen zu können.

Ilse Achilles rät dazu in ihrem Ratgeber, Geschwisterkinder selber entscheiden zu lassen, wieviel Zeit sie mit ihrer Schwester oder ihrem Bruder verbringen wollen und darauf zu achten, Geschwisterkinder nicht über die Belastungsgrenze in die Betreuung oder Pflege einzubeziehen. Auch dürfen sie Freude und Spass haben und später ihr eigenes Leben führen. Geschwisterkinder sollen Informationen über die Behinderung oder die Krankheit erhalten und in Entscheidungen einbezogen werden. Betroffene Familien sind hohen Anforderungen ausgesetzt und deshalb ist es wichtig, sich Hilfe oder Beratung zu holen.

Sich Auszeiten gönnen als Familie ist wichtig, denn nur wer gut zu sich schaut, kann auch liebevoll mit anderen umgehen. Insieme Thun Oberland setzt sich dafür ein, dass Geschwisterkinder gesehen werden und gesund und glücklich aufwachsen können. Im November haben wir deshalb unseren ersten Geschwisterkinder tag „Heute geht es nur um mich!“ angeboten. Künftig werden wir zwei Geschwisterkindertage jährlich anbieten. Wir freuen uns! Allen Familien mit ihren kleinen und grossen Kindern wünsche ich von Herzen immer wieder glückliche, farbige und bereichernde Momente und Inseln zum Auftanken für den Alltag.



Heute geht es nur um mich!

Ein Tag für Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren mit einem Geschwister mit einer Beeinträchtigung oder einer schweren Krankheit

Als Schwester/Bruder eines Geschwisters mit Beeinträchtigung oder schwerer Krankheit stehst du an diesem Tag ganz im Zentrum. Du triffst andere Geschwister in einer ähnlichen Situation und erfährst, wie sie ihren Alltag leben.

Programm

- Es geht um mich
- Gemeinsam das Mittagessen kochen und essen
- Spiele und kreatives Gestalten zu verschiedenen Themen
- Kraft-Tankstellen kennenlernen
- Ressourcen stärken

Wann

23. März 2024 10.00 Uhr – 15.30 Uhr
23. November 2024 10.00 Uhr – 15.30 Uhr

Wo

Kathrin Häberli, Rebbergweg 2B, 3700 Spiez

Kosten

CHF 30.00 inklusive Mittagessen

Anmeldung

Bis jeweils am **10. des Monats 2024** an
Kathrin Häberli, kathrin.haerberli@outlook.com

Familientrauerbegleiterin, www.raumfuertrauer.ch
Fachlehrperson Gesundheit/Soziales,
Dipl. Pflegefachfrau HF, betroffene Schwester



Freizeittreff Erwachsene

Wann

Einmal im Monat (siehe Programm Rückseite), ausser in der Sommerpause im Juli.

Wer

Alle, die das Programm anspricht und zu den ersten 16 Angemeldeten gehören. Mindestalter 16 Jahre.

Wo

Bahnhof Thun beim Bro's Thun

Kosten

Je nach Aktivität zwischen CHF 10.– und CHF 30.– (Mitglieder) / CHF 25.– und 45.– (Nicht Mitglieder) pro Treff.

Wer organisiert

3–4 Betreuungspersonen, mit Ausbildung im Themenbereich des Freizeitangebots, pädagogischer Ausbildung oder Praxiserfahrung.

Einladung für einzelne Treffs


Bitte Daten notieren! Zwei Wochen vor dem Treff werden Sie alle wichtigen Informationen für den bevorstehenden Freizeittreff erhalten.

Abmelden

Im Verhinderungsfall bitte spätestens 24 Stunden vor dem Treff abmelden. Bei Abmeldungen in weniger als 24 Stunden vor dem vereinbarten Treff, sind wir leider gezwungen, Ihnen das Kursgeld zu verrechnen. Wir danken für Ihr Verständnis.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

weitere Informationen auf der Rückseite 

Anmeldung Freizeittreff Erwachsene

Name & Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ & Ort: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

IV- Nummer: _____

Bitte ankreuzen:

Begleitausweis ½ Tax GA

Mitglied insieme Thun Oberland

Ja Nein

Ich möchte die Einladungen jeweils per Mail erhalten

Ja Nein

Ich bin damit einverstanden, dass Fotos von mir veröffentlicht werden können

Ja Nein

Das muss die Leitung wissen (Medikamente, Allergien usw.): _____

Datum / Unterschrift: _____



Mitbringen

Gemäss Einladung und immer ID, Begleitausweis und / oder Halbtax / GA, Taschengeld für den Eigengebrauch. Vor dem ersten Treff im neuen Jahr bitte aktuelles Notfallblatt an anna.adam@unifr.ch senden, damit die Hauptleitung beim Treff für Notfallsituationen gewappnet ist. Zu finden auf der letzten Seite im Programmheft.

Verantwortlich für die Organisation

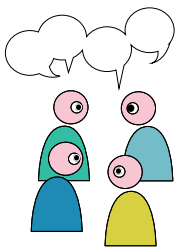
Anna Adam, Blümlisalpstrasse 39, 3600 Thun, anna.adam@unifr.ch

Anmeldung

Anmeldeformular per Post einsenden bis am **31. Dezember 2023** oder per E-Mail an anna.adam@unifr.ch

Daten

20. Januar	Sensorium 12:45 – 17:45 Uhr
10. Februar	Ausflug Gaming Lounge 14:00 – 17:30 Uhr
Freitag! 1. März	Disco 18:15 – 22:00 Uhr
13. April	Minigolf 13:30 – 16:45 Uhr
25. Mai	Eseltrekking 13:45 – 17:00 Uhr
22. Juni	Badi 13:30 – 17:30 Uhr
24. August	Bräteln am Blausee 10:45 – 17:00 Uhr
14. September	Schiffahrt 12:15 – 15:30 Uhr
19. Oktober	Kambly 12:45 – 17:30 Uhr
9. November	Öppis ga zieh und Rendez-Vous am Bundesplatz 16:15 - 20:15 Uhr
7. Dezember	Spieletreff 13:30 – 17:00 Uhr



Ich melde mich an für:

- Sensorium
- Ausflug Gaming Lounge
- Disco
- Minigolf
- Eseltrekking
- Badi
- Bräteln am Blausee
- Schiffahrt
- Kambly
- Öpis ga zieh Rendez-Vous am Bundesplatz
- Spieletreff

Bitte frankieren
oder direkt abgeben

Anna Adam
Blümlisalpstrasse 39
3600 Thun



Freizeittreff Kinder

Wann

Einmal im Monat, jeweils an einem Samstag (siehe Programm Rückseite), ausser im Juli Sommerpause

Wer

Der insieme-Kinderfreizeittreff steht allen Kindern und Jugendlichen zwischen 6 und 18 Jahren offen.

Wo

Wir treffen uns meistens beim Coop Pronto am Bahnhof Thun. Weiter geht es dann zu Fuss oder mit dem ÖV.

Zeit

Ein Treff dauert ungefähr zwischen 4 bis 7 Stunden.

Kosten

CHF 10.– pro Treff für insieme-Mitglieder
CHF 21.– pro Treff für Nichtmitglieder

Der Betrag wird bei der Treff-Besammlung der Hauptleitung abgegeben. Bei besonderen Aktivitäten kann es vorkommen, dass die Kurskosten um wenige Franken höher ausfallen.

Wer organisiert

Wir sind ein Team aus 11 Betreuungspersonen. Wir gestalten das Programm gemeinsam und bei jedem Treff hat eine Betreuungsperson die Hauptleitung.

Verantwortlich für die Organisation

Janina Oester, Kalcheggweg 4, 3006 Bern,
079 919 81 84, janinaoester@hotmail.com

Anmeldung Freizeittreff Kinder

Name & Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ & Ort: _____

Telefonnummer der Eltern (während Treff erreichbar): _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

IV- Nummer: _____

IV-Begleitausweis vorhanden

Ja Nein

Mitglied insieme Thun Oberland

Ja Nein

Ich bin damit einverstanden, dass Fotos von mir veröffentlicht werden können

Ja Nein

Das muss die Leitung wissen (Medikamente, Allergien usw.): _____

Datum / Unterschrift der Eltern: _____



Einladung für einzelne Treffs

Zwei Wochen vor dem Treff wird die Einladung mit allen wichtigen Informationen für den bevorstehenden Freizeittreff in den Insieme Whats App Chat geschickt. Die Anmeldung für den Treff erfolgt direkt im Chat.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

Abmelden

Im Verhinderungsfall bitte spätestens 24 Stunden vor dem Treff abmelden. Bei Abmeldungen in weniger als 24 Stunden vor dem vereinbarten Treff, sind wir leider gezwungen, Ihnen das Kursgeld zu verrechnen. Wir danken für Ihr Verständnis.

Mitbringen

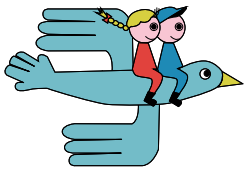
Gemäss Einladung und immer Begleitausweis und / oder Halbtax / GA. Vor dem ersten Treff im neuen Jahr bitte aktuelles Notfallblatt an janinaoester@hotmail.com senden, damit die Hauptleitung beim Treff für Notfallsituationen gewappnet ist. Zu finden auf der letzten Seite im Programmheft.

Anmeldung

Schicke das Anmeldeformular bis **31. Dezember 2023** an Janina Oester.

Neuanmeldungen sind auch während des Jahres möglich.

Programmänderungen bleiben vorbehalten!



Ich melde mich an für:

- Schlittschuhlaufen
- Schneetag
- Theater
- Barryland, Martigny, längerer Treff
- Basler Zoo, mit Geschwistern, längerer Treff
- Übernachtungswochenende
- Gletscherschlucht, mit Geschwistern
- Lama-Trekking, längerer Treff
- Party
- Kreativ Workshop
- Weihnachtsweg

Bitte frankieren
oder direkt abgeben

Janina Oester
Kalcheggweg 4,
3006 Bern



Daten Freizeittreff Kinder

20.01.2024 Schlittschuhlaufen
Hauptleitung: Barbara

10.02.2024 Schneetag
Hauptleitung: Fabienne

16.03.2024 Theater
Hauptleitung: Thomas

27.04.2023 Barryland, Martigny,
längerer Treff
Hauptleitung: Nadia

25.05.2024 Basler Zoo, mit Geschwistern,
längerer Treff
Hauptleitung: Ueli

01.06 – 02.06.2024
Übernachtungswochenende
Hauptleitung: Janina, Mara

17.08.2024 Gletscherschlucht,
mit Geschwistern
Hauptleitung: Monika

14.09.2024 Lama-Trekking, längerer Treff
Hauptleitung: Janina

19.10.2024 Party
Hauptleitung: Mara

23.11.2024 Kreativ Workshop
Hauptleitung: Jan

07.12.2024 Weihnachtsweg
Hauptleitung: Beatrice





Ferienpässe

Der Ferienpass ermöglicht Kindern ab 6 bis 16 Jahren kurzweilige und abwechslungsreiche Ferien. Mit dem Ferienpass ist Spass und Abwechslung garantiert.

Wann

Der Ferienpass findet meistens in den Sommerferien statt. Ausnahme Interlaken, da ist der Ferienpass schon im Frühling.

Wo

Im ganzen Berner Oberland.

Anmeldung

Jedes Mitglied muss sich selber bei den Ferienpässen anmelden. Die Daten finden Sie auf der jeweiligen Webseite.

Entlastung

Wer sein Kind gerne schicken würde und eine Unterstützung dazu braucht, kann sich gerne beim Entlastungsdienst Region Thun melden. 033 336 55 60

Ferienpass Bödeli

boedeli.feriennet.projuventute.ch

Ferienpass Thun

thunerferienpass.ch

Ferienpass Nidersimmental

ferienpass-nst.ch

Ferienpass Frutigen:

ferienpass-frutigland.ch



MuKi/VaKi/GroKi Tanzen

Wann

Neustart, Montag, 2. September 2024
Jeweils montags, 9.00 – 9.45 Uhr

Wer

Mutter, Vater oder Grosseltern mit ihrem beeinträchtigten Kleinkind ab 2 Jahren bis KiGa-Eintritt. Maximal 10 Teilnehmer, nach Anmeldeeingang.

Wo

Burgsaal Thun
Ist mit ÖV gut erreichbar: Haltestelle Spital Thun. Velo und Veloanhänger dürfen vor Burgsaal abgestellt werden. Parkhaus City Ost Schlossberg Parkmöglichkeiten für Autos. Die Burgsaaleingangstüre ist abgeschlossen, sie wird von Linda um 8:45 Uhr geöffnet. Lift ist mit Kinderwagen, kleinem Rollstuhl befahrbar.

Kosten

Pro Lektion CHF 20.–
Für Nichtmitglieder pro Lektion CHF 31.–

Wenn ein Geschwister regelmässig teilnimmt, was möglich ist, kostet die Lektion CHF 3.– plus, jedes weitere Geschwister ist gratis

Leitung

Linda Saurer
12 Jahre Kindergarten- und Basisstufenerfahrung, Kunstschaffende Mus-E Sparte Tanz, Tänzerin und Tanzschulleiterin. Mami von vier Kindern.

→
weitere Informationen auf der Rückseite

Anmeldung MuKi/VaKi/GroKi Tanzen

Name & Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ & Ort: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

IV- Nummer: _____

Mitglied insieme Thun Oberland

Ja Nein

Ich bin damit einverstanden, dass Fotos von mir veröffentlicht werden können

Ja Nein

Das muss die Leitung wissen (Medikamente, Allergien usw.): _____

Datum / Unterschrift: _____



Mitbringen

Noppensöckli oder Gummischlärpli (wer nicht Barfuss tanzen will), Trinkflasche, bequeme Kleider zum Bewegen.

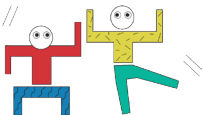
Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung

Linda Saurer

Anmeldeformular per Post einsenden bis am 30. Juni 2024, per Mail tanzerei@tanzinthun.ch oder 076 514 83 20 (WhatsApp oder Sprachnachricht).



Bitte frankieren
oder direkt abgeben

Tanzerei
Linda Saurer
Spittelweg 16B
3600 Thun



Tanz – Spiel – Spass Interlaken

Wann

Jeden Montag, 15.40 Uhr – 16.25 Uhr
während den Schulwochen von Interlaken.

Wer

Tanz, Spiel und Spass für Kinder und Jugendliche
zwischen 7 und 18 Jahren mit einer Beeinträchtigung

Wo

Zentrum Mittengraben (zemi),
Mittengrabenstrasse 56, 3800 Interlaken

Leitung

Tamara Hugi, Schulassistentin zemi,
078 608 75 64

Mitbringen

Rutschsichere Socken oder Turnschlappli,
bequeme Kleider zum Bewegen

Kosten

pro Semester CHF 70.–
für Nichtmitglieder CHF 140.–

Anmeldung

Bis **31.12.2023** bei der Schulleitung Zentrum
Mittengraben (zemi). Versicherung ist Sache
der Teilnehmenden.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

Bei Fragen

David Sieger Schulleitung zemi, 079 396 53 16
Eveline Vitaliano, Vorstand insieme,
evelyn68@gmx.ch

Anmeldung Tanz – Spiel – Spass

Name & Vorname des Kindes:

Name & Vorname der Eltern:

E-Mail der Eltern:

Geburtsdatum:

Telefonnummer:

Adresse:

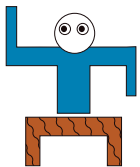
PLZ & Ort:

Mitglied insieme Thun Oberland Ja Nein

Ich möchte beitreten (Jahresbeitrag CHF 70.00) Ja Nein

Ich bin damit einverstanden, dass Fotos von mir veröffentlicht werden können Ja Nein

Datum / Unterschrift der Eltern:



Bitte frankieren
oder direkt abgeben

Heilpädagogische Schule
Zentrum Mittengraben
Z.H. David Sieger
Mittengrabenstrasse 56
3800 Interlaken



Kindertanzen Steffisburg

Wann

Jeweils am Montag von 15.45 – 16.30 Uhr
(kein Kurs während den Schulferien)

Wer

Tanzen, spielen, träumen, wagen, hören, staunen, sein. Ein Tanz- und Bewegungskurs für beeinträchtigte und nicht beeinträchtigte Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche bis 18 Jahre.

Wo

Rhythmikraum der Heilpädagogischen Schule
Region Thun in Steffisburg

Kosten

CHF 100.– pro Semester für insieme Mitglieder
CHF 200.– für Nichtmitglieder

Leitung

Svenja-Lina Stricker, 077 473 76 33,
svenja-lina@gmx.ch

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken (oder Barfuss). Bei Bedarf etwas zu trinken.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung

Telefonisch oder per WhatsApp an Eliane
Wittwer, stellvertretende Leitung 079 901 12 81





Tanzen für Erwachsene

Wann

Jeweils am Donnerstag von 18.45 – 19:45 Uhr
(kein Kurs während den Schulferien Steffisburg)

Wer

Tanzen, spielen, träumen, wagen, hören, staunen, sein. Ein Tanz- und Bewegungskurs für beeinträchtigte und nicht beeinträchtigte Erwachsene und Jugendliche ab 18 Jahren.

Wo

Rhythmikraum der Heilpädagogischen Schule
Region Thun in Steffisburg.

Kosten

CHF 110.– pro Semester für insieme Mitglieder
CHF 210.– pro Semester für Nichtmitglieder

Leitung

Mara Brügger 079 821 44 00, aram.r@gmx.ch
Anna Adam 079 690 03 58,
anna.adam@unifr.ch

Mitbringen

Bequeme Kleidung und Antirutsch-Socken. Bei Bedarf etwas zu Trinken.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung

Mara Brügger 079 821 44 00, aram.r@gmx.ch
Anna Adam 079 690 03 58,
anna.adam@unifr.ch





Workshop zu Verlust, Sterben, Tod und Trauer (1)

Programm

- Welche Verlustsituationen gibt es?
- Ich habe verschiedene Gefühle
- Das hilft mir, wenn ich traurig bin
- Sterben und Abschied nehmen
- Wir besuchen gemeinsam einen Friedhof

Wann

Samstag, 26. Oktober und Samstag,
9. November 2024 14.00 – 17.00 Uhr

Wo

Raum für Trauer, Rebbergweg 2B, 3700 Spiez

Kosten

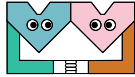
CHF 20.00 pro Nachmittag mit Zvieri

Anmeldung

Bis **12. Oktober 2024** an
Kathrin Häberli, kathrin.haeberli@outlook.com

Familientrauerbegleiterin, www.raumfuertrauer.ch
Fachlehrperson Gesundheit/Soziales,
Dipl. Pflegefachfrau HF, betroffene Schwester





Beraten / Entlasten / Freizeit

Neben zahlreichen Freizeitangeboten für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung finden Sie hier auch Adressen von Entlastungs- und Beratungsangeboten. Gerade in zusätzlich belastenden, unsicheren Zeiten wie der momentanen, ist

es besonders wichtig, dass Sie, liebe Angehörige und Betreuende, Hilfe und Unterstützung erhalten. Wir sind gerne für Sie da und unterstützen Sie.

www.insieme-thunoberland.ch

www.insieme.ch

www.insieme-kantonbern.ch

www.insieme21.ch

www.agile.ch Behinderten Selbsthilfe Schweiz

www.aladdin-stiftung.ch Familienentlastung, Auszeit

www.behindertekinder.ch Konferenz der Vereinigung von Eltern behinderter Kinder

www.beweggrund.org Vielfältiges Tanzangebot für Kinder und Jugendliche

www.cerebral-bern.ch

www.chindaktiv.ch «Turnhalle was fägt»

www.claireundgeorge.ch Barrierefreie Ferien Schweiz

www.deindate.ch Online Partnerbörse

www.elternsofa.ch

www.entlastungsdienst.ch/bern Entlastungsdienst Kanton Bern

www.familienrunde.ch Systematische Familienunterstützung

www.freud-ha.ch Unterhaltung

www.frueherziehung.ch Früherziehungsdienst Kanton Bern

www.glanzzeit.ch Entlastung

www.hindernisfrei-bauen.ch

www.integration-westwind.ch zum bunten Hund

www.insobe.ch Anbieter von begleiteten Gruppenreisen für Menschen mit einer Beeinträchtigung und persönliche Reiseassistenz

www.kbk.ch

Kantonale Behindertenkonferenz Bern

www.kind-autismus.ch

www.kinderspitem.ch

www.laviva.ch Barrierefrei tanzen, Party

www.meinohrfuerdich.ch Offenes Ohr bei Schwierigkeiten

www.nanas-lunchbox.ch Entlastung

www.nathaliestiftung.ch Beratungsstelle Autismus

www.participa.ch Informationsplattform der Berner Behindertenkonferenz

www.plusport.ch Behindertensport Schweiz

www.plusportbern.ch Behindertensport Kanton Bern

www.pontas.ch Leben mit Assistenz

www.procap.ch Netzwerk für Menschen mit Handicap

www.proinfirmis.ch

www.provisorium46.ch Freizeit

www.raumfuertrauer.ch Verlust, Sterben, Tod und Trauer

www.srk-bern.ch Fahrdienst vom Roten Kreuz

www.sunneschyn-meiringen.ch Entlastung

www.specialolympics.ch

www.stiftung-kifa.ch Pflege und Entlastung

www.vhsplus.ch Volkshochschule plus



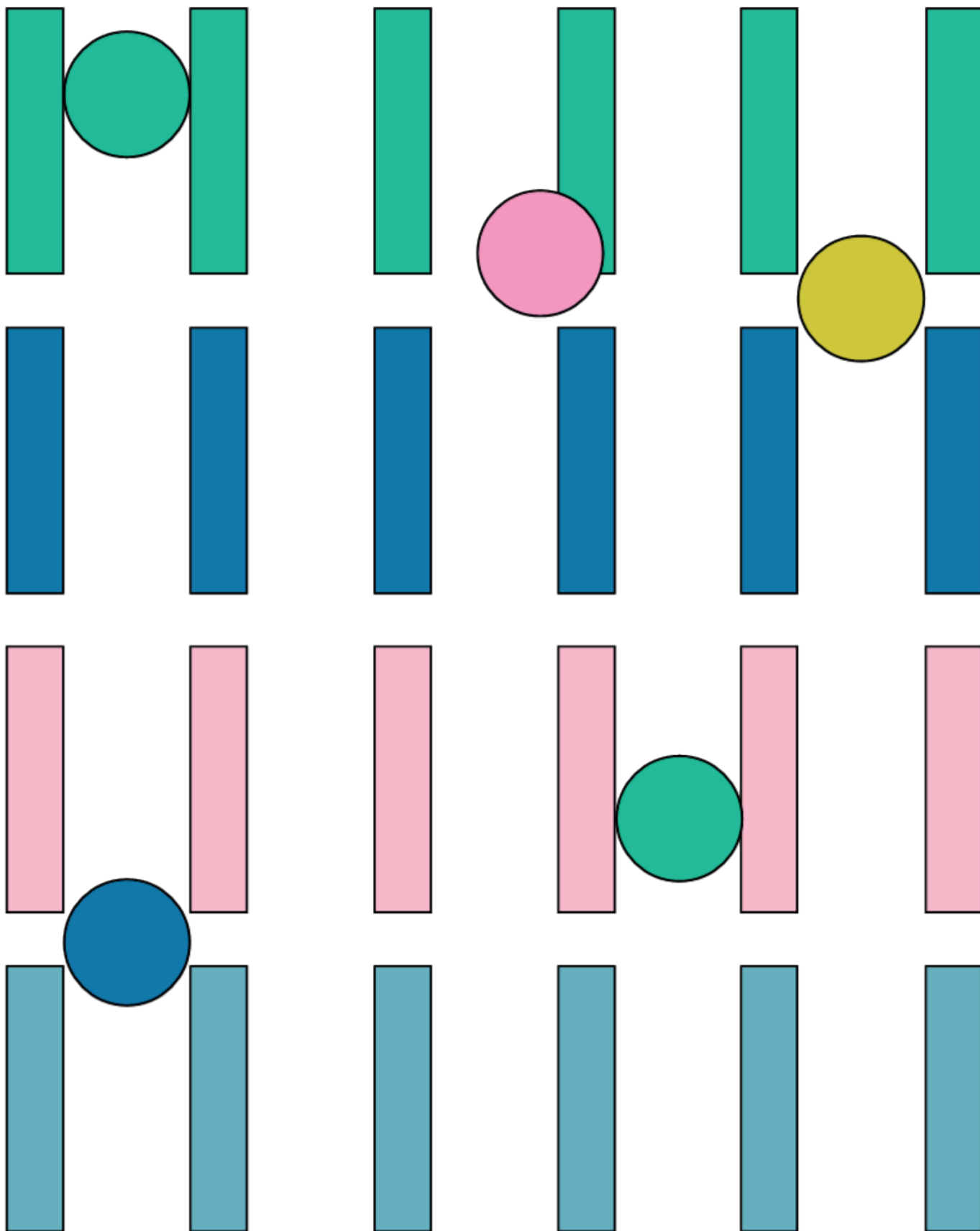
Kurse insieme Thun-Oberland

Anmeldung und Notfallblatt

Name des Kurses/Treffs:	
Name Teilnehmer*in	
Name Eltern/Kontaktperson	
Geburtsdatum	
Adresse	
PLZ & Wohnort	
Mailadresse	
Telefonnummer mobil	
Wichtige Infos (Allergien, Medikamente, Besonderes)	
Notfallnummer & Name	
Sind sie Mitglied von insieme Thun-Oberland?	
Dürfen wir Fotos machen und für unseren Verein verwenden?	
Anreise/Abreise	
Bemerkungen	

Ort und Datum

Unterschrift



sekretariat@insieme-thunoberland.ch | www.insieme-thunoberland.ch
Spendenkonto | insieme Thun Oberland,
IBAN CH04 8080 8002 0580 1013 5 | Raiffeisenbank Thunersee