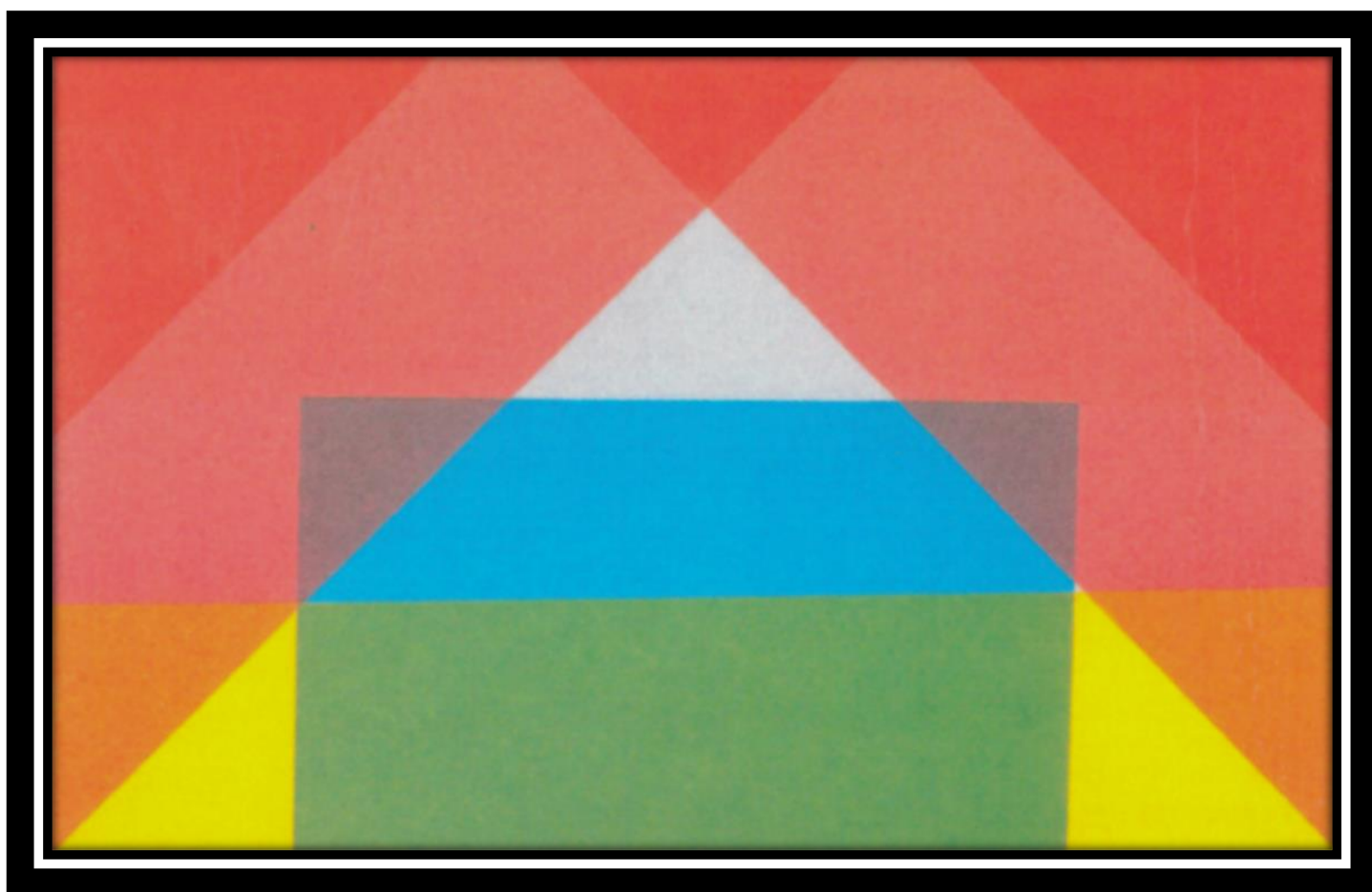


Kursangebote

für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

November 2022 – Februar 2023



**Erwachsenenbildung
Aarwangen, Bannwil, Schwarzhäusern**

Allgemeine Informationen

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit Anmeldeformular oder via E-Mail an die Anmeldestelle.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Je nach Anmeldebestand behalten wir uns vor, Kurse abzusagen oder doppelt durchzuführen. Alle Kurse werden bis spätestens 1 Woche vor Beginn schriftlich oder via E-Mail bestätigt oder annulliert.

Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn.

Anmeldestelle

Antoinette Schneiter, Jurastrasse 37, 4912 Aarwangen
antoinette.schneiter@bluewin.ch

Kurskosten

Sie erhalten einen Einzahlungsschein. Versäumte Lektionen berechtigen zu keiner Preisreduktion.

Abmeldungen

Die Anmeldung ist **verbindlich** und verpflichtet Sie zum Bezahlen des Kursgeldes. Bei Abmeldungen bis 7 Tage vor Kursbeginn wird das halbe Kursgeld in Rechnung gestellt; bei Abmeldung nach dieser Frist oder bei Nichterscheinen im Kurs ist das ganze Kursgeld zu bezahlen.

Die Abmeldung erfolgt schriftlich, telefonisch oder via E-Mail an die Anmeldestelle.

Versicherung / Haftung

Die Spurguppe Erwachsenenbildung übernimmt keine Haftung bei Unfällen und Verlusten. Die Versicherung gegen Unfälle in Kursen, auf Reisen und Exkursionen ist Sache der Teilnehmenden.

Hinweis

Unter www.aarwangen.ch/Bildung finden Sie unser Kursangebot im Internet, wo auch ein elektronischer Anmeldeformular zur Verfügung steht.

Liebe Kursinteressierte

Nach einer Pause von drei Jahren wird die Erwachsenenbildung Aarwangen-Bannwil-Schwarzhäusern zu neuem Leben erweckt. Wir starten mit einem kleinen Angebot, welches von Semester zu Semester ausgebaut wird.

Sie finden Angebote im kreativen und meditativen Bereich, Sie können sich fit halten oder Sie besuchen einen Kurs, bei welchem Sie Leben retten können.

Bewusst bieten wir keine Sprachkurse an. Dafür verweisen wir sie an die Volkshochschule Oberaargau in Langenthal, welche dafür spezialisiert ist.

Wir sind dankbar für Ihre Mitwirkung und suchen laufend Interessierte, welche ihr Hobby mit anderen Menschen teilen wollen. Kontaktieren Sie uns für Kurs-Ideen und geben Sie uns Rückmeldung nach Kursbesuchen. So können wir unser Angebot auf Ihre Bedürfnisse abstimmen.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse.

Die Spurguppe Erwachsenenbildung

Kurs Nr. 01 Advent im Kerzenschein

Sie gestalten eine Adventsdekoration mit Kerzen Kugeln, Zapfen, etc.

Tag/Zeit: Mittwoch, 30. November 2022, 19:00 bis 22:00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Kosten: CHF 40.00 plus Materialkosten, je nach Grösse und gewählten Materialien, bei mindestens 6 Teilnehmenden
Kursleitung: Annemarie Siegenthaler und Simon Rickli, Floristin und Florist
Kursort: Blumen und Geschenke
Jurastrasse 6
4912 Aarwangen

Kurs Nr. 02 Bascetta-Stern mit LED Licht

Aus 30 Faltblättern basteln wir einen dreidimensionalen Origami-Stern mit LED-Licht

Auch Jugendliche ab 11 Jahren sind herzlich willkommen.

Tag/Zeit: Mittwoch, 14. Dezember 2022, 13:30 bis 16:30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Kosten: CHF 40.00 plus ca. CHF 15.00 Materialkosten
Kursleitung: Anita Meyer
Kursort: Werkraum Sonnhalde Süd

Kurs Nr. 03 Buch binden

Wir stellen ein Notizbuch oder ein Tagebuch mit gut 300 Seiten her. Die Seiten werden mittels der ursprünglichen Fadenheftung stabil miteinander verbunden. Anschliessend wird die Rohdecke aufgebaut und verziert. Am Ende wird der Buchblock eingeklebt.

Reicht die jeweilige Kurszeit nicht, sollten die einfachen Lochungen und Bindungen zuhause fertiggestellt werden können. Ahlen und/oder Nadeln mit Faden werden zur Verfügung gestellt.

Tag/Zeit: Ab Dienstag 22. November 2022, 19:00 bis 21:30 Uhr
Dauer: 4 Abende: 22. und 29. November, 06. und 13. Dezember 2022
Kosten: CHF 150.00 plus CHF 20.00 Materialkosten bei mindestens 4 Teilnehmenden
Kursleitung: Ueli Herren, pensionierter Werklehrer und Schulleiter
Kursort: Werkraum Sonnhalde Nord

Kurs Nr. 04 Beton giessen

In diesem Kurs lernen Sie den Werkstoff Beton kennen und können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Nach einer kurzen Einführung können Sie Ihre Ideen giessen - dazu stehen viele Plastik, Silikon oder Latexformen zur Verfügung.

Bitte Schürze oder dergleichen mitnehmen - die Kleidung könnte schmutzig werden. Die Werkstücke können nicht gleich nach Hause genommen werden, da sie 2-3 Tage trocknen müssen.

Tag/Zeit: Montag, 05. Dezember 2022, 18:30 bis 20:30 Uhr
Dauer: 1 Abend
Kosten: CHF 40.00 plus CHF 15.00 Materialkosten bei mindestens 4 Teilnehmenden
Kursleitung: Thomas Lanz, eidg. dipl. Obergärtner Typ Polier
Kursort: Werkraum Sonnhalde Nord

Kurs Nr. 05 Lauter Sterne!

Mit einfachen Techniken (Gelli-Platten-Druck, Schablonen) stellen wir aus Acrylfarbe hübsche und sehr individuell verschiedene Vorlagen her, die sich anschliessend zum Herstellen von eigenen Weihnachtskarten bestens eignen. Keine Vorkenntnisse oder spezielle Begabungen nötig.

Schürze, eigene Stern Schablonen, falls vorhanden.
Auch Jugendliche ab 11 Jahren sind herzlich willkommen.

Tag/Zeit: Mittwoch, 07. Dezember 2022, 13:30 bis 16:30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Kosten: CHF 40.00 plus CHF 10.00 Materialkosten bei
 mindestens 6 Teilnehmenden
Kursleitung: Brigitte Harder, Lehrperson
Kursort: Werkraum Sonnhalde Süd

Kurs Nr. 06 Weihnachtszauber - Ideen für Genussgeschenke

Auf der Suche nach neuen Geschenkalternativen zu Gützli und Parlinés für Gotte/Götti, Grosi und Grosspapi zu Weihnachten? An diesem Nachmittag erhalten Sie viele Tipps für duftend-glitzernde Weihnachtsüberraschungen, die Sie unkompliziert und einfach mit Ihren Kindern herstellen können und die garantiert viel Freude bereiten. Wir stellen her je 1 Shampoo, 6 Badepralinés/Badeschoggi, Ringelblumenbalsam und Lippenpflege, Blütenzucker. Sie erhalten detaillierte Unterlagen und viele weitere Rezepte und Ideen.

Bitte Schürze mitnehmen.

Tag/Zeit: Dienstag, 29. November 2022, 18:30 bis 21:00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Kosten: CHF 30.00 plus CHF 40.00 Materialkosten, bei
 mindestens 7 Teilnehmenden
Kursleitung: Antoinette Schneiter, Heilpflanzenfrau, Seifensiederin
Kursort: Foyer Aula

Kurs Nr. 07 Der Engelwurz - in der Erde verwurzelt mit dem Himmel verbunden

Einfach für ein paar Stunden aus dem Festtagstrubel aussteigen, der Seele etwas Zeit schenken, zur Ruhe kommen. Sie tauchen in die faszinierende Welt des Engelwurzes ein, stellen einen Balsam her, lassen sich von einzigartigen Märchen verzaubern und kehren gut verwurzelt und mit neuer Kraft in ihren Alltag zurück.

Bitte mitnehmen: Mätteli, Wolledecke, Frottiertuch, Bettflasche, Wollsocken

Tag/Zeit: Freitag, 09. Dezember 2022, 18:30 bis 21:30 Uhr
Dauer: 1 Abend
Kosten: CHF 45.00 plus CHF 25.00 Materialkosten, bei mindestens 8 Teilnehmenden
Kursleitung: Antoinette Schneiter und Gisela Bolliger - Heilpflanzenfrau, Seifensiederin // Erwachsenenbildnerin
Kursort: Foyer Aula

Kurs Nr. 08 Der Garten im Klimawandel

Die Sommer werden trockener und heisser, die Winter feuchter und milder. Viele Pflanzen leiden unter den Wetterextremen und Gartenbesitzer werden vor neue Herausforderungen gestellt. Lernen Sie in diesem Kurs, welche Pflanzen und Massnahmen helfen, mit dem Klimawandel umzugehen.

Tag/Zeit: Mittwoch, 14. Dezember 2022, 18:30 bis 20:30 Uhr
Dauer: 1 Abend
Kosten: CHF 40.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden
Kursleitung: Thomas Lanz, eidg. dipl. Obergärtner Typ Polier
Kursort: Foyer Aula

Kurs Nr. 9 Wildgehölze im Winter erkennen

Viele Schönheiten und Besonderheiten der Gehölze sind nur im laublosen Zustand zu erkennen. Die Teilnehmer dieses Kurses lernen Wildgehölze anhand ihrer Knospen und Zweige zu bestimmen. Dafür begeben wir uns gemeinsam auf einen Rundgang entlang der Aare und im Buechwald.

Tag/Zeit: Samstag, 21. Januar 2023, 13:30 bis 15:30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Kosten: CHF 40.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden
Kursleitung: Thomas Lanz, eidg. dipl. Obergärtner Typ Polier
Kursort: Treffpunkt Haltestelle Schloss Aarwangen

Kurs Nr. 10 Schritt für Schritt zum naturnahen Garten

Wie muss der Garten gestaltet werden, um naturfreundlicher und nachhaltiger zu werden? Der Weg zum naturnahen Garten funktioniert auch mit kleinen Schritten, ohne gleich alles komplett umzukrempeln. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungsansätze zur Förderung der Biodiversität.

Tag/Zeit: Dienstag, 31. Januar 2023, 18:30 bis 20:30 Uhr
Dauer: 1 Abend
Kosten: CHF 40.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden
Kursleitung: Thomas Lanz, eidg. dipl. Obergärtner Typ Polier
Kursort: Foyer Aula

Kurs Nr. 11 Einführungsworkshop Yoga Nidra Tiefenentspannung

Yoga Nidra bedeutet Schlaf des Yogi und ist eine angeleitete Entspannung, liegend auf dem Rücken. Sie lernen die einzelnen Übungen kennen und erfahren wissenswertes über die Wirkungsweise. Zum Schluss wird die komplette Lektion am Stück angeleitet und Sie profitieren sofort von tiefer Entspannung.

Bitte lockere Alltagskleidung und dicke Socken mitnehmen.

Tag/Zeit: Montag, 09. Januar 2023, 19:00 bis 21:00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Kosten: CHF 40.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden
Kursleitung: Patricia Bürki, Kursleiterin Yoga Nidra, dipl. Coach ILP©
Kursort: Schule Dorf, Langenthalstrasse 2, 4912 Aarwangen
2. Stock, Zimmer 22

Kurs Nr. 12 Einführungsworkshop Yoga Nidra Tiefenentspannung

Yoga Nidra bedeutet Schlaf des Yogi und ist eine angeleitete Entspannung, liegend auf dem Rücken. Sie lernen die einzelnen Übungen kennen und erfahren wissenswertes über die Wirkungsweise. Zum Schluss wird die komplette Lektion am Stück angeleitet und Sie profitieren sofort von tiefer Entspannung.

Bitte lockere Alltagskleidung und dicke Socken mitnehmen.

Tag/Zeit: Montag, 16. Januar 2023, 19:00 bis 21:00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Kosten: CHF 40.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden
Kursleitung: Patricia Bürki, Kursleiterin Yoga Nidra, dipl. Coach ILP©
Kursort: Schule Dorf, Langenthalstrasse 2, 4912 Aarwangen
2. Stock, Zimmer 22

Kurs Nr. 13 Yoga Nidra, Tiefenentspannung Gruppenkurs

Sie kennen Yoga Nidra bereits oder haben den Einführungsworkshop besucht. In der Gruppe praktizieren wir die Tiefenentspannung wöchentlich, tauschen unsere Erfahrungen aus und vertiefen die Praxis mit weiterführenden Sequenzen.

Bitte lockere Alltagskleidung und dicke Socken mitnehmen.

Tag/Zeit: Ab Donnerstag, 19. Januar 2023, 19:00 bis 20:15 Uhr
Dauer: 5 Abende: 19. und 26. Januar, 09., 16. und 23. Februar 2023
Kosten: CHF 100.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden
Kursleitung: Patricia Bürki, Kursleiterin Yoga Nidra, dipl. Coach ILP©
Kursort: Schule Dorf, Langenthalstrasse 2, 4912 Aarwangen
 2. Stock, Zimmer 22

Kurs Nr. 14 Resilienz Workshop

Wir packen unsere Resilienz-Kiste mit geeigneten Tools und stärken uns für den fordernden Alltag. Sie lernen im Workshop die Grundlagen der Resilienz-Kompetenzen kennen. Wir üben systematische Bewältigungsstrategien ein und Sie erhalten ein Handout zum Nachlesen. Gemeinsam für mehr Widerstandsfähigkeit, Flexibilität, innere Stärke, Seelenwohl und Gesundheit.

Bitte bequeme Alltagskleidung mitnehmen.

Tag/Zeit: Samstag, 14. Januar 2023 14:00 bis 17:00 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Kosten: CHF 60.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden
Kursleitung: Patricia Bürki, Kursleiterin Yoga Nidra, dipl. Coach ILP©
Kursort: Schule Dorf, Langenthalstrasse 2, 4912 Aarwangen
 2. Stock, Zimmer 2

Kurs Nr. 15 **Sich Zeit nehmen** - *Die schönsten Erinnerungen sind stets Erlebnisse, für die man sich Zeit genommen hat. Charles Kuralt*

Im Kurs lernen Sie einfache Techniken aus der klassischen Massage und aus dem Shiatsu kennen. Schwerpunkt: Rücken, Nacken, Kreuz, Hände, Füsse. Wir nehmen uns viel Zeit um aneinander zu üben. Es wird am bekleideten Körper gearbeitet. Vorkenntnisse sind keine nötig. Am Ende des Tages werden sie die nötige Sicherheit haben um ihre Lieben mit einer Wohlfühlmassage zu verwöhnen.

Wir arbeiten auf einer Liege. Bitte bringen Sie eine warme Decke, ev. ein kleines Kissen, Socken und eine kleine Zwischenverpflegung für die Pause mit.

Tag/Zeit: Samstag, 03. Dezember 2022 09:00 bis 13:00 Uhr
Dauer: 1 Morgen
Kosten: CHF 50.00 bei mindestens 6 Teilnehmenden
Kursleitung: Gisela Bolliger, Erwachsenenbildnerin
Kursort: Singsaal Sonnhalde Süd

Kurs Nr. 16 **Zumba® über Mittag**

Beim Zumba®Fitness verbinden sich einfache Tanzelemente mit Fitnessübungen. In Zumba® Kursen erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Kurs ist für Jung und Alt. Der Einstieg ist einfach und jederzeit möglich, dann Tanz Dich fit mit Zumba®!

Tag/Zeit: Ab Donnerstag, 12. Januar 2023 12:15 bis 13:00 Uhr
Dauer: 6 Mal am Mittag: 12., 19. und 26. Januar, 09., 16. und 23. Februar 2023
Kosten: CHF 60.00 bei mindestens 6 Teilnehmenden
Kursleitung: Brigitte Jost, ZIN-Instruktorin
Kursort: Alte Turnhalle

Kurs Nr. 17 BLS-AED-SRC-Kurs kompakt

Geeignet für Teilnehmende, die vor weniger als 5 Jahre einen Nothelfer-/BLS-AED-Kurs besucht haben und diesen gerne auffrischen möchte. Dieser Kurs beinhaltet: Ablauf/Alarmierung bei einem Notfall nach SRC. Erstbeurteilung, Herzdruckmassage, Beatmung, Defibrillation mittels AED, Bewusstlosigkeit und Lagerung.

Tag/Zeit: Montag, 28. November 2022 19:00 bis 21:00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Kosten: CHF 90.00 bei mindestens 3 Teilnehmenden, inkl. SRC-Zertifikat
Kursleitung: Daniel Schneider, Anästhesieexperte/Rettungssanitäter
Kursort: Schule Dorf, Langenthalstrasse 2, 4912 Aarwangen
1. Stock, Zimmer 11

Kurs Nr. 18 BLS-AED-SRC-Kurs kompakt

Geeignet für Teilnehmende, die vor weniger als 5 Jahre einen Nothelfer-/BLS-AED-Kurs besucht haben und diesen gerne auffrischen möchte. Dieser Kurs beinhaltet: Ablauf/Alarmierung bei einem Notfall nach SRC. Erstbeurteilung, Herzdruckmassage, Beatmung, Defibrillation mittels AED, Bewusstlosigkeit und Lagerung.

Tag/Zeit: Freitag, 09. Dezember 2022 19:00 bis 21:00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Kosten: CHF 90.00 bei mindestens 3 Teilnehmenden, inkl. SRC-Zertifikat
Kursleitung: Daniel Schneider, Anästhesieexperte/Rettungssanitäter
Kursort: Schule Dorf, Langenthalstrasse 2, 4912 Aarwangen
1. Stock, Zimmer 11

Kurs Nr. 19 BLS-AED-SRC-Kurs komplett

Geeignet für TN die vor mehr als 5 Jahre einen Not-
helfer-/BLS-AED-Kurs besucht haben. Dieser Kurs
beinhaltet: Notfälle lernen zu erkennen.
Der korrekte Ablauf vom Auffinden über das Handeln bei
einem Notfall, bis hin zu Eintreffen der angeforderten Hilfe.
Massnahmen um Notfälle zu bewältigen. Präventiv und
innovativ mit zu helfen.

Tag/Zeit: Sonntag, 04. Dezember 2022 13:00 bis 17:00 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Kosten: CHF 120.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden, inkl.
 SRC-Zertifikat
Kursleitung: Daniel Schneider, Anästhesieexperte/Rettungssanitäter
Kursort: Schule Dorf, Langenthalstrasse 2, 4912 Aarwangen
 1. Stock, Zimmer 11

Kurs Nr. 20 BLS-AED-SRC-Kurs komplett

Geeignet für TN die vor mehr als 5 Jahre einen Not-
helfer-/BLS-AED-Kurs besucht haben. Dieser Kurs
beinhaltet: Notfälle lernen zu erkennen.
Der korrekte Ablauf vom Auffinden über das Handeln bei
einem Notfall, bis hin zu Eintreffen der angeforderten Hilfe.
Massnahmen um Notfälle zu bewältigen. Präventiv und
innovativ mit zu helfen.

Tag/Zeit: Sonntag, 18. Dezember 2022 13:00 bis 17:00 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Kosten: CHF 120.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden, inkl.
 SRC-Zertifikat
Kursleitung: Daniel Schneider, Anästhesieexperte/Rettungssanitäter
Kursort: Schule Dorf, Langenthalstrasse 2, 4912 Aarwangen
 1. Stock, Zimmer 11

KULTUR KREIS



Halbjahresprogramm 2022/23

jeweils im Kirchgemeindehaus Riedgasse 22, Aarwangen, soweit nichts anderes vermerkt ist.

- | | |
|-----------------------------|--|
| Mittwoch, 16.11.22, 19 Uhr | Kirche Aarwangen
Friedenskonzert mit dem St. Petersburger Vokal-ensemble,
Eintritt frei, Kollekte zugunsten Ensemble |
| Sonntag, 18.12.22, 17 Uhr | Kirche Bannwil
*Ein Grenzklang – Projekt: Das kleine Weihnachts-oratorium:
Fassung von Moritz Achermann (*1991) für Sopran und Tenor,
Blockflöte, Oboe, Querflöte, Cello, Akkordeon, Kontrabass und
Orgel, Eintritt: 27.--/25.— |
| Freitag, 20.1.2023, 19 Uhr | * Benefizkonzert der Jugendmusik Aarwangen
mit Nachtessen (Vorstellung Gehörlosenprojekt). |
| Samstag, 11.2.23, 20 Uhr | Kirche Aarwangen
Vokalensemble Voskresenije St. Petersburg
Eintritt frei, Kollekte zugunsten des Ensembles |
| Samstag, 18.2.-So., 26.2.23 | Ausstellung
Dominique Nietlispach, Langenthal,
Elisabeth Germann, Oberbipp,
Regula Bieri, Madiswil.
Vernissage Sa., 18.2.23, 17 Uhr (The Greyhounds) |
| Donnerstag, 23.2.23, 20 Uhr | * Improvisationstheater-Show mit TAP
(Theater am Puls), Eintritt: 25.--/23.--, Pausengetränk |

Reservierungen für *: kulturkreis@refaarwangen.ch / 062 923 23 79
Weitere Informationen auf www.refaarwangen.ch

Wir danken der Einwohnergemeinde für die finanzielle Unterstützung.

Anmeldetalon

Ich melde mich für folgenden Kurs / folgende Kurse an:

Kurs Nr.

Kurs Nr.

Kurs Nr.

Name und Adresse:

.....

.....

E-Mail:

Telefon:

Anmeldestelle: Antoinette Schneiter, Jurastrasse 37, 4912 Aarwangen

✂-----

Anmeldetalon

Ich melde mich für folgenden Kurs / folgende Kurse an:

Kurs Nr.

Kurs Nr.

Kurs Nr.

Name und Adresse:

.....

.....

E-Mail:

Telefon:

Anmeldestelle: Antoinette Schneiter, Jurastrasse 37, 4912 Aarwangen

Das nächste Kursprogramm erscheint im Januar 2023

Spurgruppe Erwachsenenbildung

Antoinette Schneiter
Jurastrasse 37
4912 Aarwangen
antoinette.schneiter@bluewin.ch

Gisela Bolliger
Moosbergstrasse 19
4912 Aarwangen
giselabolliger@bluewin.ch

Ueli Herren
Mumenthalstrasse 70
4912 Aarwangen
uherren@besonet.ch

Einwohnergemeinde Aarwangen
Patrick Mattes
Langenthalstrasse 4
4912 Aarwangen
062 926 63 00
patrick.mattes@aarwangen.ch

