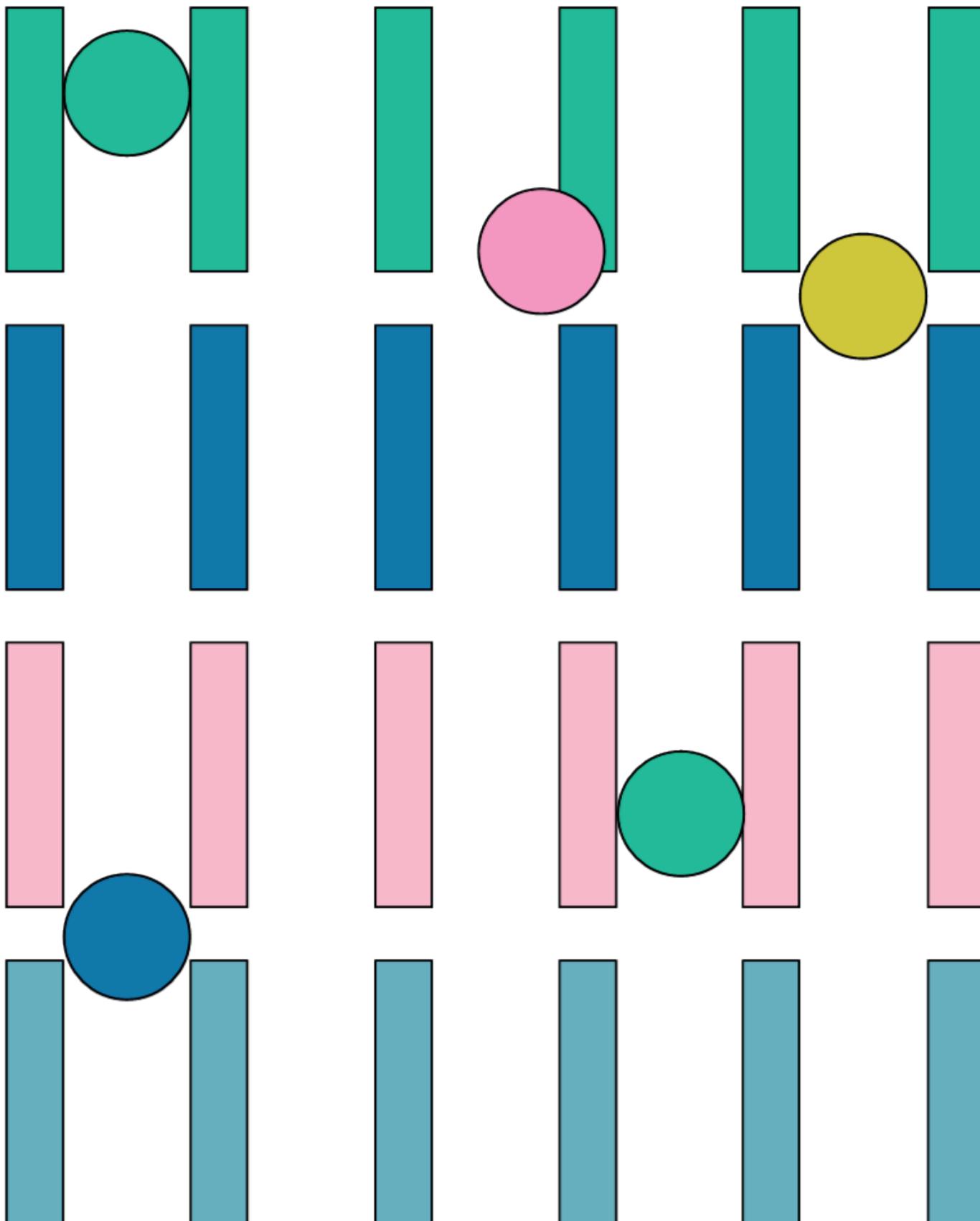


# Jahresprogramm 2025



insieme  
Thun Oberland





# Vorwort

## Liebe Mitglieder des Regionalvereins von insieme Thun Oberland

Immer mehr Menschen mit geistiger Beeinträchtigung werden älter und das fordert uns als Angehörige und Betreuende auf vielfältige Weise heraus. Was passiert, wenn der gewohnte Alltag nicht mehr aufrechterhalten werden kann, das Mitarbeiten am jahrelang gewohnten Arbeitsplatz wegfällt und die geistigen Fähigkeiten abnehmen?

In den Institutionen müssen neue Angebote und Betreuungsformen geschaffen werden, um den sich verändernden Bedürfnissen der alternden Bewohner gerecht zu werden. Flexibilität und Geduld einerseits sind gefordert und es braucht neues Wissen zu Demenz und dem Umgang damit. Demenz bei Menschen mit geistiger Beeinträchtigung tritt häufig früher auf als bei der allgemeinen Bevölkerung und viele Krankheitszeichen, die auf eine Demenz hindeuten, werden nicht als solche erkannt.

Als insieme Regionalverein ist es uns wichtig, diese komplexe und wichtige Thematik aufzunehmen.

Am 27. August 2025 findet dazu eine Sensibilisierungsveranstaltung statt für Angehörige, Betreuende aus Institutionen und Begleitende der Ferien- und Freizeitangebote und weitere Interessierte:

**Vortrag zum Thema «Menschen mit geistiger Behinderung werden älter – Herausforderung Demenz und Verhaltensänderungen» mit Frau Isabelle Rösli, lic.phil.**

Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz und geistiger Beeinträchtigung so wie die Details und Anmeldeinformationen zur Veranstaltung im Psychiatriezentrum Münsingen finden Sie in diesem Heft.

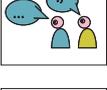
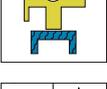
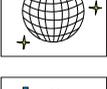
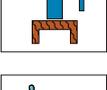
Von Herzen wünsche ich Ihnen viele schöne und bereichernde Begegnungen und Momente mit Ihren Angehörigen. Sie schätzen und spüren diese, auch wenn sie es nicht immer über Worte ausdrücken können.

*Kathrin Häberli  
Präsidentin Regionalverein insieme Thun Oberland  
(16 Jahre Leitende der Beratungsstelle für Demenz  
von Alzheimer Bern im Berner Oberland)*





# Inhaltsverzeichnis & Symbolerklärung

	Anlässe.....	4
	Wer sind wir? .....	5
	Raclette-Abende.....	7
	Umgang mit Menschen mit Demenz .....	9
	Freizeittreff Erwachsene .....	11
	Freizeittreff Kinder.....	12
	LEA Leseklub .....	14
	Kindertanzen Steffisburg .....	15
	Tanzen Erwachsene Steffisburg .....	16
	Tanz – Spiel – Spass Interlaken .....	17
	Ferienpässe.....	19
	Erste Hilfe im Alltag.....	20
	Geschwisterkinder-Treffen .....	20
	Workshop zu Verlust, Sterben, Tod und Trauer .....	21
	Beraten / Entlasten / Freizeit.....	22
	Notfallblatt .....	23

# Anlässe

Wir freuen uns, Ihnen im Jahr 2025 neue Angebote anbieten zu dürfen. Auch die bereits bekannten und beliebten Kurse und Anlässe finden wieder statt. Über zahlreiche Anmeldungen freuen wir uns sehr.

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

## **Einmal monatlich**

Let's dance – Lasst uns tanzen!

Offenes Höchhus Steffisburg

[www.offeneshoehhus.ch/programm](http://www.offeneshoehhus.ch/programm)

## **13. Februar 2025**

Raclette-Abend im Zentrum Mittengraben Interlaken

## **14. Februar 2025**

Raclette-Abend in der SILEA Gwatt

## **5. und 12. Mai 2025**

Kurs «Erste Hilfe im Alltag»

## **24. Mai 2025**

Geschwister-Tag in Spiez

## **27. August 2025**

Veranstaltung «Menschen mit geistiger Behinderung werden älter- Herausforderung Demenz und Verhaltensveränderungen» im PZM Münsingen mit Frau Isabelle Rösli

## **18. Oktober 2025**

Kurs zu Verlust, Sterben, Tod und Trauer

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

## **12. März 2025**

Mitgliederversammlung insieme Thun Oberland in der SILEA Gwatt

## **07. September 2025**

JCII Sendlifest ab 13.30 Uhr im Bootshaus Seeclub Interlaken

Kurzfristige Änderungen werden direkt auf unserer Webseite [www.insieme-thunoberland.ch](http://www.insieme-thunoberland.ch) publiziert.

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



## Wer sind wir?

Wir sind ein Team von sechs engagierten Frauen, die sich mit Herzblut und Überzeugung ehrenamtlich für die Belange von Menschen mit geistiger Behinderung im Vorstand von insieme Thun Oberland engagieren. Unser gemeinsamer Wunsch ist es, positive Veränderungen zu bewirken und die Teilhabe und Lebensqualität dieser Menschen zu fördern und ihre Familien zu unterstützen.

Unser Vorstand besteht aus erfahrenen Personen, die sich in unterschiedlichen Bereichen auskennen. Gemeinsam setzen wir uns ein, dass unser Verein wächst und arbeiten daran, eine Gesellschaft zu fördern, in der Vielfalt geschätzt wird. Unser Fokus liegt auf der Entwicklung von inklusiven Angeboten in der Bildung und Freizeit und der Förderung von gesellschaftlicher Teilhabe.

Wir freuen uns auf ein weiteres erfolgreiches Jahr, in dem wir unsere Ziele verwirklichen und unsere Gemeinschaft stärken können. Danke, dass ihr uns auf diesem Weg begleitet!

*Euer Vorstand insieme Thun Oberland*



Von links nach rechts:

**Nina Schenk**, Jahresprogramm/Webseite/Facebook; **Franziska Stucki**, Kurswesen; **Brigitte Krebs**, Finanzen; **Kathrin Häberli**, Präsidentin/Anlässe Region Thun; **Barbara Kessler**, Sekretariat; **Eveline Vitaliano**, Aktivitäten Region Interlaken

Am 9. August 2024 durften wir unsere so wertvollen Leiterinnen und Leiter so wie unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer im Garten vom DorfHus in Spiez zum Dank für ihre wertvollen Einsätze zu einem Helferbräteln einladen. Ohne sie würde es insieme Thun Oberland nicht geben und könnten all die Kurse, Treffs und

Anlässe nicht realisiert werden. Wir bedanken uns HERZLICH bei Ihnen Allen. Das Bräteln war ein voller Erfolg und ist von den 19 Teilnehmenden sehr geschätzt worden.

Gerne teilen wir auf der nächsten Seite einige Eindrücke mit Ihnen.





# 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 14. Februar 2025 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 2025** mittels Anmeldetalon oder direkt an SILEA:  
033 334 17 17 / mail: info@stiftung-silea.ch

## Interlaken

zentrum **mittengraben**

### Wann

Donnerstag, 13. Februar 2025 ab 18.00 Uhr

### Wo

Zentrum Mittengraben, Mittengrabenstrasse 56, 3800 Interlaken

### Kosten

CHF 10.00 pro Person

### Anmeldung

Bis am **1. Februar 2025** 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





# Umgang mit Menschen mit Demenz/geistiger Behinderung

- Stelle Dich mir mit Namen vor
- Komm von vorne auf mich zu
- Stelle oder setze Dich mir gegenüber
- Vermeide Unruhe
- Beziehe mich ins Gespräch mit ein
- Sprich nicht über meinen Kopf hinweg
- Sprich langsam und deutlich
- Hilf mir, fehlende Worte zu ergänzen
- Schreie nicht mit mir
- Verwende kurze, einfache Sätze
- Stelle mir keine Warum- Fragen zu Gesprächsbeginn
- Höre mir aufmerksam zu
- Stelle mir Fragen, die ich mit ja oder nein beantworten kann
- Lasse mir Zeit, Dir zu antworten
- Vermeide Widerspruch
- Zeige Verständnis und versuche, mir Sicherheit zu vermitteln
- Nimm meine Ängste und Probleme ernst
- Nimm eventuelle Anschuldigungen nicht persönlich
- Lasse meine Welt gelten
- Verwende verschiedene Kommunikationsmöglichkeiten
- Informiere mich über Bevorstehendes kurz vorher
- Sprich über Dinge mit mir, die ich anschauen oder berühren kann
- Lass meinen Tag immer ähnlich ablaufen
- Verlege schwierige Verrichtungen auf meine gute Tageszeit
- Teile mir Handlungsabläufe in einzelne Schritte auf
- Gib mir den Gegenstand in die Hand, um den Handlungsimpuls einzuleiten
- Lass mich Tätigkeiten ausführen, die ich gut kann
- Lobe und bestätige mich auch!





# Anmeldung zum Vortrag/Schulung

## «Menschen mit geistiger Behinderung werden älter- Herausforderung Demenz und Verhaltensveränderungen»

### Referentin

Isabelle Rösli, lic.phil. Fachpsychologin für Psychotherapie, PZM Münsingen

Tätig im Kriam (Ambulatorium für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung) PZM, Münsingen, Konsiliarpsychologin in Institutionen im Auftrag vom PZM

**Wann** Mittwoch, 27. August 2025

**Zeit** 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

**Wo** Psychiatriezentrum Münsingen,  
PZM, Hunzigenallee 1,  
3110 Münsingen, Raum Casino

**Kosten** Kollekte

### Inhalt des Vortages

Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen, Demenz oder erworbenen Hirnschädigungen zeigen manchmal Verhaltensweisen, die von ihrem Umfeld als belastend erlebt werden.

Der Vortrag gibt Einblick ins Thema Demenz und zeigt Möglichkeiten zum Verständnis und

Umgang mit herausforderndem Verhalten. Sie lernen die Ursachen verstehen und erhalten Tipps, wie sie als Angehörige oder Fachperson respektvoll und wirksam darauf reagieren können.

### Erfahrene Referentin

Isabelle Rösli ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Trainerin für Aggressions- und Deeskalationsmanagement NAGS. Sie ist im Kriam (Ambulatorium für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung) PZM in Münsingen tätig.

### Networking

Beim anschliessenden Apéro können wir unsere Erfahrungen austauschen.

Bitte bestätigen Sie Ihre Teilnahme bis zum **10. August 2025** unter [sekretariat@insieme-thunoberland.ch](mailto:sekretariat@insieme-thunoberland.ch)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

*Herzliche Grüsse*

*Kathrin Häberli*

*Präsidentin*

*Regionalverein insieme Thun Oberland*



# Freizeittreff Erwachsene

## Wann

Einmal im Monat (siehe Programm Rückseite), meistens samstags, bitte Ausnahmen beachten!

## Wer

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

## Wo

Bahnhof Thun vor dem Coop, beim Gleis 1

## 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 per E-Mail erhalten.

## Abmelden

Im Verhinderungsfall bitte spätestens 24 Stunden vor dem Treff bei der zuständigen Treffleitung 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.

## Mitbringen

Gemäss Einladung und immer ID, Begleitausweis und / oder Halbtax / GA, Sternschnuppenkarte bis 18 Jahre, Taschengeld für den Eigengebrauch. Vor dem ersten Treff im neuen Jahr bitte aktuelles Notfallblatt an [anna.adam@unifr.ch](mailto:anna.adam@unifr.ch) senden, damit die Hauptleitung beim Treff für Notfallsituationen gewappnet ist. Zu finden auf der letzten Seite im Programmheft oder auf unserer Homepage: [www.insieme-thunoberland.ch](http://www.insieme-thunoberland.ch)

## Verantwortlich für die Organisation

Anna Adam

## Anmeldung

Anmeldeformular per Post einsenden oder per E-Mail an [anna.adam@unifr.ch](mailto:anna.adam@unifr.ch)

<b>18. Januar</b>	<b>Ausflug ins KUHniversum</b> 12.40 – 17.00 Uhr
<b>22. Februar</b>	<b>Papiliorama</b> 11.00 – 16.00 Uhr
<b>Sonntag! 23. März</b>	<b>Sonntagsbrunch Heitere Fahne</b> 10.00 – 15.00 Uhr
<b>26. April</b>	<b>Selbstverteidigung im Alltag (Gemeinsamer Treff mit dem KFZT)</b> 13.30 – 17.00 Uhr
<b>17. Mai</b>	<b>Ausflug zum Regenbogenhaus Wattenwil</b> 14.00 – 17.00 Uhr
<b>7. Juni</b>	<b>Bräteln am Thunersee</b> 11.00 – 15.00 Uhr
<b>Mittwoch! 2. Juli</b>	<b>Frauen-EM Fussballspiel Arena Thun</b> Nur die ersten 7 Anmeldungen Zeit: Abends – Genaue Anstosszeit ist noch nicht bekannt.
<b>23. August</b>	<b>Ausflug in den Zoo Basel</b> 09.45 – 16.30 Uhr
<b>20. September</b>	<b>Bowling</b> 14.00 – 17.00 Uhr
<b>Freitag! 31. Oktober</b>	<b>Halloweenparty</b> 18.00 – 21.45 Uhr
<b>15. November</b>	<b>Sensorium</b> 12.45 – 17.45 Uhr
<b>13. Dezember</b>	<b>Spieletreff</b> 14.30 – 17.00 Uhr



# Freizeittreff Kinder

## Wann

Einmal im Monat, jeweils an einem Samstag (siehe Programm), ausser im Juli aufgrund der 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, anschliessend starten wir unseren Ausflug zu Fuss oder mit dem ÖV.

## Zeit

Ein Treff dauert ungefähr zwischen 4 bis 8 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

## Einladung für die einzelnen Treffs

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

## 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.

## Mitbringen

Gemäss Einladung und immer Begleitausweis und / oder Halbtax / GA, Sternschnuppenkarte (wer hat). 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 und auf unserer Homepage.

## Anmeldung

Schicke das Anmeldeformular bis **31. Dezember 2024** an Janina Oester. Neuanmeldungen sind auch während des Jahres möglich.

Programmänderungen bleiben vorbehalten!



## Daten Freizeittreff Kinder

18.01.2025	<b>Schlittschuhlaufen Eisfeld Langnau, mit Geschwistern</b> Hauptleitung: Barbara	23.08.2025	<b>Wasserspielplatz Diemtigtal, längerer Treff</b> Hauptleitung: Ueli
08.02.2025	<b>Ausflug Bouldern</b> Hauptleitung: Sereina	13.09.2025	<b>Muggestutz Hasliberg, längerer Treff</b> Hauptleitung: Jan
22.03.2025	<b>Besuch Museum</b> Hauptleitung: Muriel	18.10.2025	<b>Bowling, mit Geschwistern</b> Hauptleitung: Mara
26.04.2025	<b>Spezialtreff</b> Hauptleitung: Janina, Anna	22.11.2025	<b>Besuch Kambly Trubschachen</b> Hauptleitung: Beatrice
17.05/ 18.05.2025	<b>Übernachtungswochenende</b> Hauptleitung: Janina, Mara	06.12.2025	<b>Besuch Samichlaus</b> Hauptleitung: Nadja
14.06.2025	<b>Ausflug Interlaken mit Schiff, mit Geschwistern</b> Hauptleitung: Fabienne		





# LEA heisst Lesen Einmal Anders

Der LEA Leseklub ist ein Freizeitangebot für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Hast du Lust und Freude an Büchern und Geschichten? Dann bist du herzlich willkommen! Du musst nicht lesen können. Der Klub ist gratis.

Wir treffen uns jede zweite Woche am Donnerstag von 18.30 -19.30 Uhr in der Buchhandlung Krebsler im Bälliz in Thun.

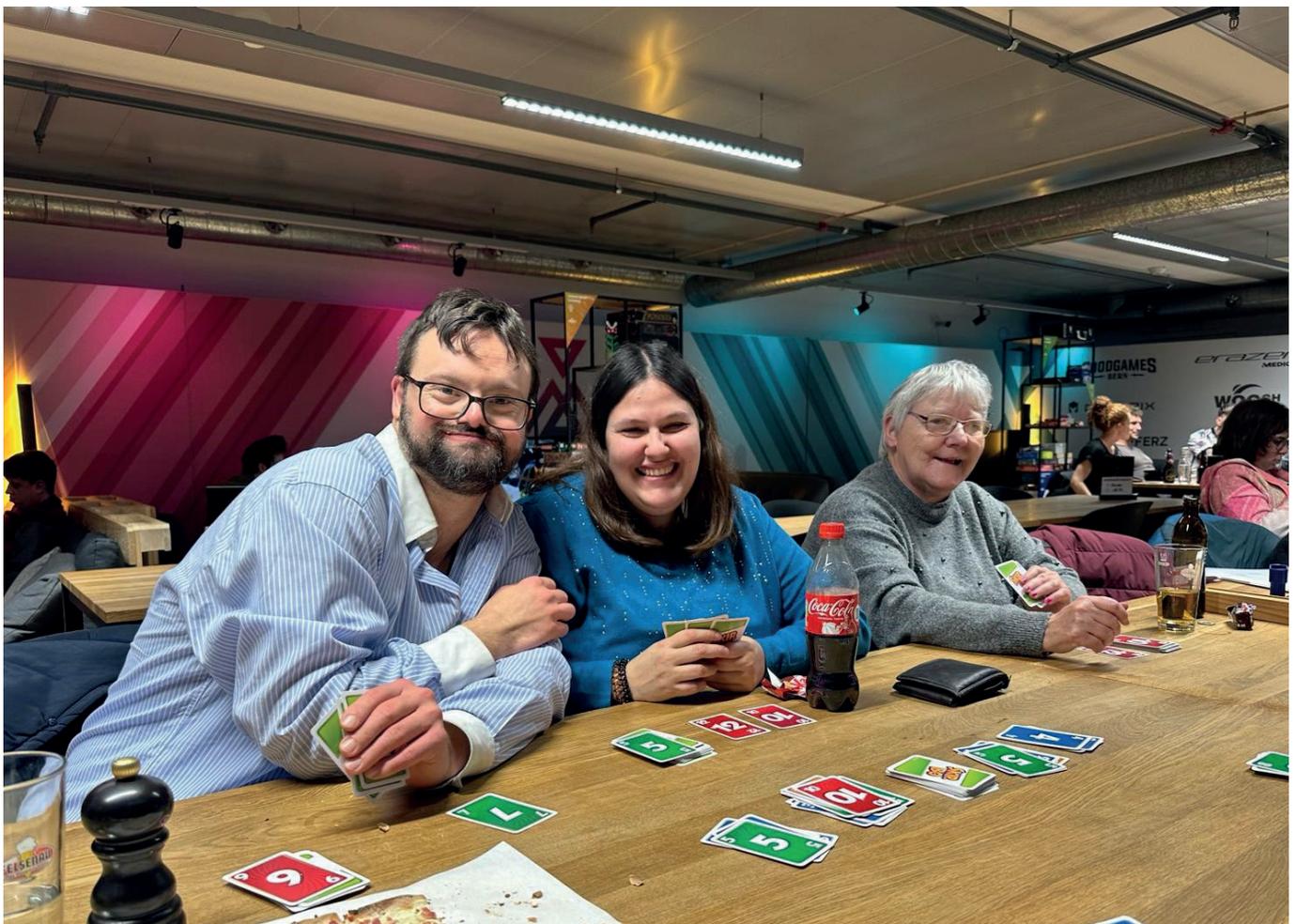
## Daten 2025

16. Jan. / 30. Jan. / 13. Febr. / 27. Febr. /  
13. März / 27. März / 24. April / 8. Mai /  
22. Mai / 5. Juni / 19. Juni / 3. Juli / 14. Aug.  
/ 11. Sept. / 25. Sept. / 16. Okt. / 30. Okt. /  
13. Nov. / 27. Nov. / 11. Dez. / 18. Dez.

Wir freuen uns auf dein Kommen!

Keti lashvili

076 671 31 90





# Kindertanzen Steffisburg

## Wann

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

## 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

Eliane Wittwer, 079 901 12 81,  
wittwereliane@gmail.com

## Mitbringen

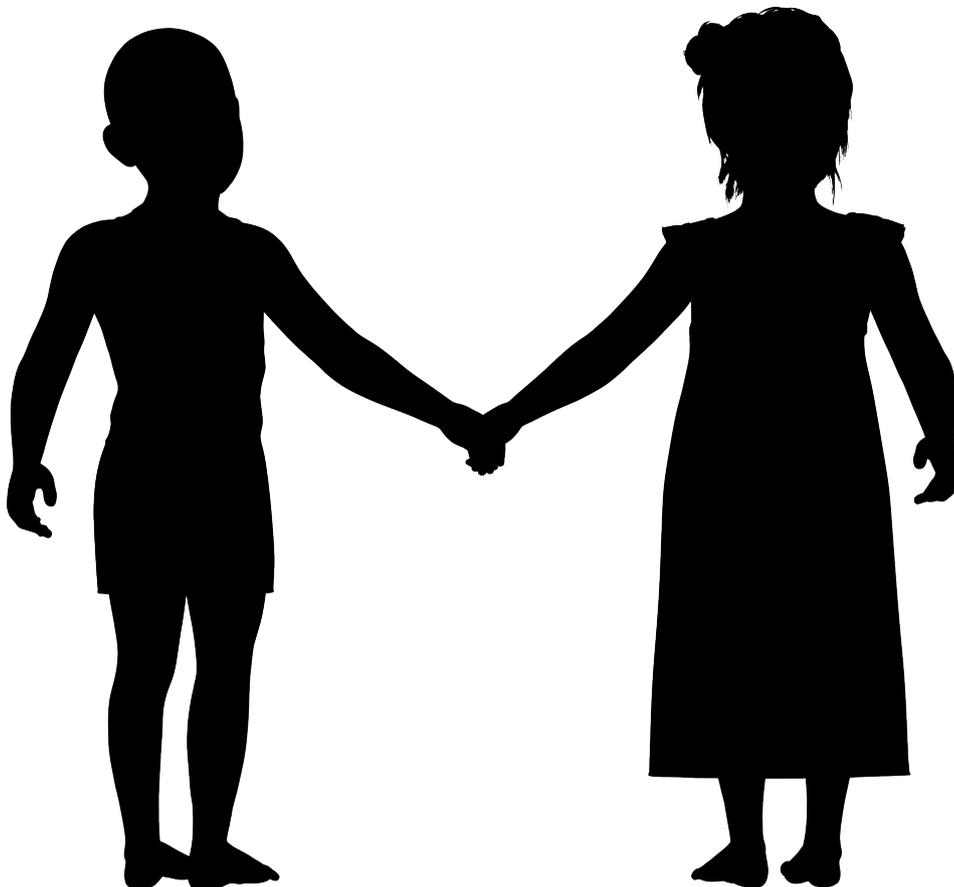
Bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken (oder Barfuss). Bei Bedarf etwas zu trinken.

## Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden

## Anmeldung

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





# Tanzen für Erwachsene

## Wann

Jeweils am Donnerstag von 18.35 – 19.35 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

Anna Adam 079 690 03 54,  
anna.adam@unibe.ch  
Celina Fuhrer 079 373 71 26,  
celina.fuhrer651@gmail.com

## Mitbringen

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

## Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

## Anmeldung

Anna Adam 079 690 03 54,  
anna.adam@unibe.ch  
Celina Fuhrer 079 373 71 26,  
celina.fuhrer651@gmail.com





# 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 **31.12.2024** bei der Schulleitung Zentrum  
Mittengraben (zemi). Versicherung ist Sache  
der Teilnehmenden. Auch während dem Jahr  
sind Neuanmeldungen möglich.

## 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: \_\_\_\_\_

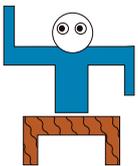
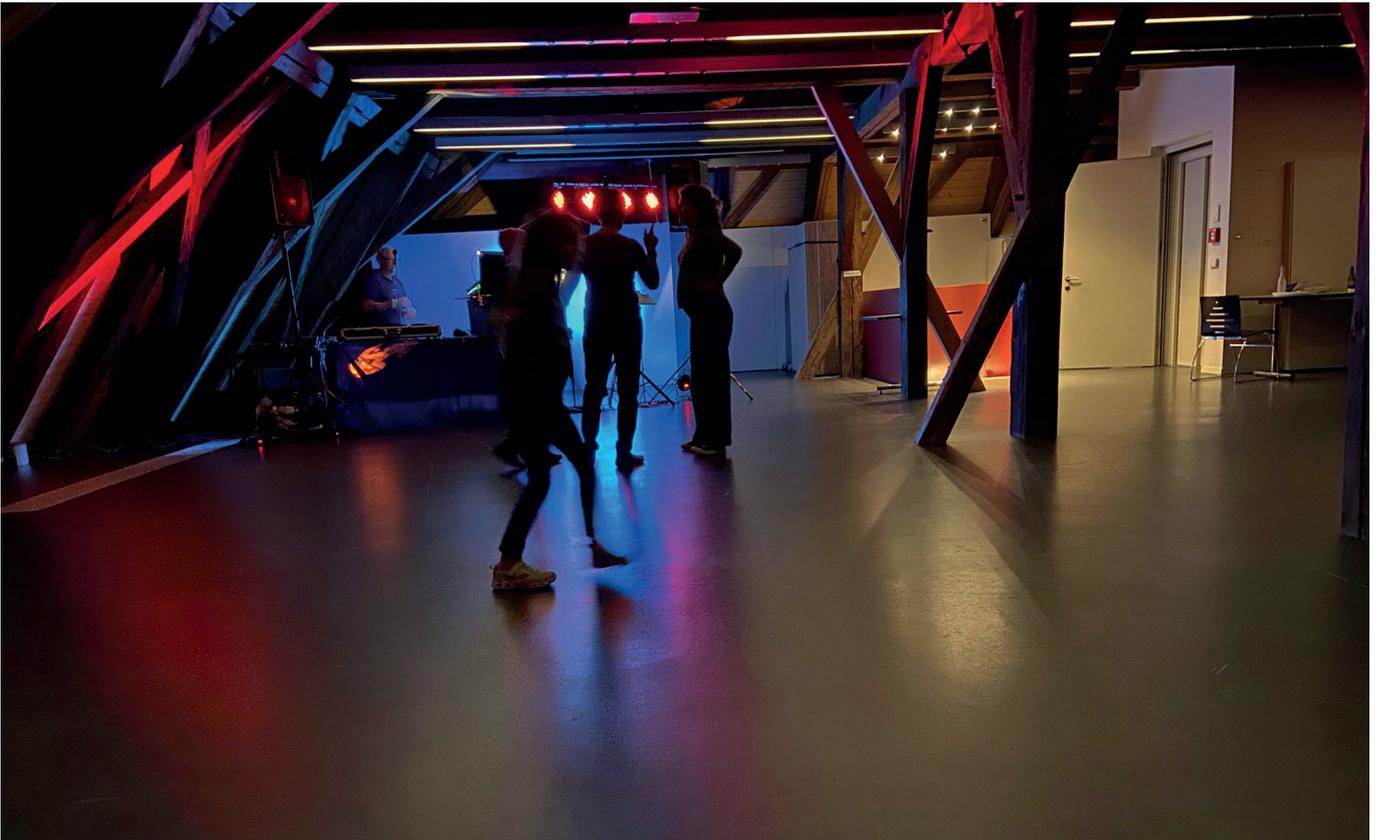
PLZ & Ort: \_\_\_\_\_

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



# 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](http://boedeli.feriennet.projuventute.ch)

## Ferienpass Thun

[thunerferienpass.ch](http://thunerferienpass.ch)

## Ferienpass Niedersimmental

[ferienpass-nst.ch](http://ferienpass-nst.ch)

## Ferienpass Frutigen:

[ferienpass-frutigland.ch](http://ferienpass-frutigland.ch)





# Erste Hilfe im Alltag

## Der Kurs ist

- Für alle Menschen mit Beeinträchtigung
- Du brauchst keine Vorkenntnisse

## Das lernst du

- Wie hole ich Hilfe
- Wie helfe ich bei einem Unfall
- Was mache ich bei einem Notfall
- Was mache ich mit einer Wunde
- Wie wende ich die stabile Seitenlage an

## Wann

Montag, 5. Mai und 12. Mai 2025,  
18.30 bis 20.30 Uhr

## Wo

Schule IDM Spiez, Schlüsselmattenweg 23,  
Spiez

## Kosten

Für beide Abende: CHF 80.00

## Leitung

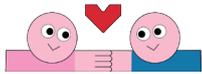
Brigitte Wiederkehr, Samariterlehrerin,  
First Aid Instruktor 2.

**insieme Thun Oberland** übernimmt CHF 40.00  
deiner Kurskosten

**Du bezahlst somit CHF 40.00 für beide Abende**

## Anmeldung

Bis spätestens **28. April 2025** an:  
kathrin.haeberli@outlook.com



# Heute geht es nur um mich!

Ein Tag für Kinder und Jugendliche von 8 bis  
14 Jahren mit einem Geschwister mit einer Beein-  
trächtigung 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

24. Mai 2024, 10.00 Uhr – 15.30 Uhr

## Wo

Kathrin Häberli, Rebbergweg 2B, 3700 Spiez

## Kosten

CHF 30.00 inklusive Mittagessen

## Anmeldung

Bis am **10. Mai 2025** an Kathrin Häberli,  
kathrin.haeberli@outlook.com

Familientrauerbegleiterin, [www.raumfuertrauer.ch](http://www.raumfuertrauer.ch)  
Fachlehrperson Gesundheit/Soziales,  
Dipl. Pflegefachfrau HF, betroffene Schwester



# Workshop zu Verlust, Sterben, Tod und Trauer

## Themen

- Was passiert, wenn jemand stirbt?
- Verschiedene Gefühle kennen und benennen
- Das hilft mir, wenn ich traurig bin
- Ich kann anderen helfen, die traurig sind
- Tröstendes kennen lernen
- Wir besuchen gemeinsam einen Friedhof

## Wann

Samstag, 18. Oktober 2025  
14.30 – 17.30 Uhr

## Wo

Raum für Trauer, Rebbergweg 2B, 3700 Spiez

## Kosten

CHF 20.00 pro Nachmittag mit Zvieri

## Anmeldung

Bis **10. Oktober 2025** an  
kathrin.haeberli@outlook.com

Ich freue mich auf dich!

Kathrin Häberli

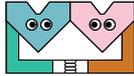
*Sterbe- und Trauer-Begleiterin*

*Trauerbox für Schulen/Institutionen*

*Broschüre in Leichter Sprache*

*über Sterben, Tod und Trauer*





# Beraten / Entlasten / Freizeit

Neben zahlreichen Freizeitangeboten für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung finden Sie hier auch Adressen von Entlastungs- und Beratungsangeboten.

[www.insieme-thunoberland.ch](http://www.insieme-thunoberland.ch)  
[www.insieme.ch](http://www.insieme.ch)  
[www.insieme-kantonbern.ch](http://www.insieme-kantonbern.ch)  
[www.insieme21.ch](http://www.insieme21.ch)  
[www.cerebral-bern.ch](http://www.cerebral-bern.ch)

**Beratungsstelle Autismus**  
[www.nathaliestiftung.ch](http://www.nathaliestiftung.ch)

**Früherziehungsdienst Kanton Bern**  
[www.frueherziehung.ch](http://www.frueherziehung.ch)

**Entlastungsdienst Kanton Bern**  
[www.entlastungsdienst.ch/bern](http://www.entlastungsdienst.ch/bern)

**Behinderten Selbsthilfe Schweiz**  
[www.agile.ch](http://www.agile.ch)

**Kantonale Behindertenkonferenz Bern**  
[www.kbk.ch](http://www.kbk.ch)

**Informationsplattform der Berner Behindertenkonferenz**  
[www.participa.ch](http://www.participa.ch)

**Konferenz der Vereinigung von Eltern behinderter Kinder**  
[www.behindertekinder.ch](http://www.behindertekinder.ch)  
[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

**Behindertensport Schweiz**  
[www.plusportbern.ch](http://www.plusportbern.ch)  
[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)

**Behindertensport Kanton Bern**  
[www.specialolympics.ch](http://www.specialolympics.ch)  
[www.beweggrund.org](http://www.beweggrund.org)

**Netzwerk für Menschen mit Handicap**  
[www.procap.ch](http://www.procap.ch)

**Volkshochschule plus**  
[www.vhsplus.ch](http://www.vhsplus.ch)  
[www.kind-autismus.ch](http://www.kind-autismus.ch)  
[www.glanzzeit.ch](http://www.glanzzeit.ch)

**Entlastung**  
[www.hindernisfrei-bauen.ch](http://www.hindernisfrei-bauen.ch)  
[www.kinderspitem.ch](http://www.kinderspitem.ch)  
[www.insobe.ch](http://www.insobe.ch)

**Fachstelle zu Freundschaft, Liebe und Sexualität**  
[www.insieme-kantonbern.ch/startseite/herzblatt/](http://www.insieme-kantonbern.ch/startseite/herzblatt/)

Anbieter von begleiteten Gruppenreisen und Sportangeboten für Menschen mit einer Beeinträchtigung und persönliche Reiseassistenz

**Barrierefrei tanzen, Party**  
[www.laviva.ch](http://www.laviva.ch)

**Unihockey Berner Oberland, inklusiver Sportclub**  
[www.uhbeo.ch/teams/beo-unified](http://www.uhbeo.ch/teams/beo-unified)

**Leben mit Assistenz**  
[www.sunneschyn-meiringen.ch](http://www.sunneschyn-meiringen.ch)  
[www.pontas.ch](http://www.pontas.ch)

**Entlastung**  
[www.srk-bern.ch](http://www.srk-bern.ch)

**Fahrdienst vom Roten Kreuz**  
[www.aladdin-stiftung.ch](http://www.aladdin-stiftung.ch)

**Familientlastung, Auszeit**  
[www.provisorium46.ch](http://www.provisorium46.ch)

**Freizeit**  
[www.stiftung-kifa.ch](http://www.stiftung-kifa.ch)

**Pflege und Entlastung**  
[www.nanas-lunchbox.ch](http://www.nanas-lunchbox.ch)

**Entlastung**  
[www.claireundgeorge.ch](http://www.claireundgeorge.ch)

**Barrierefreie Ferien Schweiz**  
[www.chindaktiv.ch](http://www.chindaktiv.ch)

**Unterhaltung**  
 Turnhalle was fägt  
[www.freud-ha.ch](http://www.freud-ha.ch)

**Ergotherapie**  
[www.juki-ergo.ch/links](http://www.juki-ergo.ch/links)

**Offenes Ohr bei Schwierigkeiten**  
[www.meinohrfuerdich.ch](http://www.meinohrfuerdich.ch)



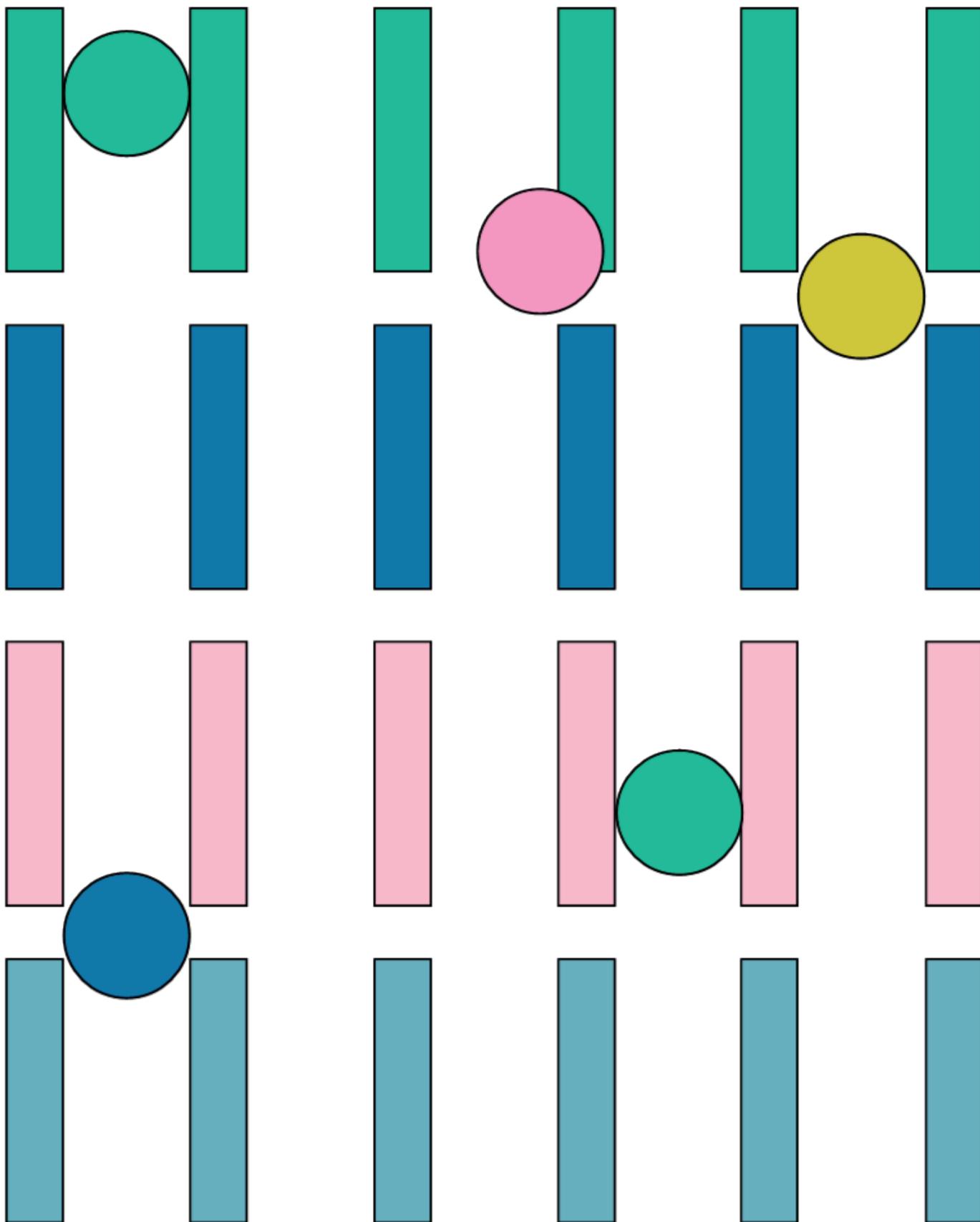
# Kurse insieme Thun-Oberland

## 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](http://www.insieme-thunoberland.ch)  
Spendenkonto | insieme Thun Oberland,  
IBAN CH04 8080 8002 0580 1013 5 | Raiffeisenbank Thunersee