



SBV FSA

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Kursprogramm 2. Semester 2024

Gemeinsam sehen wir mehr



Herausgeber: Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV

Redaktion: Astrid Allet, SBV

Gestaltung und Druck: Schneider AG, Bern

Barrierefreiheit: MyPAR GmbH

Erscheinungsweise: Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier,
in Blindenschrift und elektronisch

gedruckt in der
schweiz

Liebe Leserinnen und Leser

Das neue Kursprogramm des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbandes SBV ist mit neuen und altbewährten Angeboten da.

Sie finden die detaillierten Beschreibungen der einzelnen Kursangebote auf unserer Webseite sbv-fsa.ch/kurse, auf Voicenet unter 031 390 88 88 oder Sie kontaktieren uns direkt.

Unsere Kurse richten sich speziell an blinde und sehbehinderte Menschen. Neben Spass und sozialen Kontakten fördern sie die Selbstständigkeit, vermitteln Fähigkeiten und Techniken oder regen zur Bewegung an. Engagierte und sensibilisierte Leitungsteams helfen den Teilnehmenden bei den verschiedenen Herausforderungen.

Dank den Subventionen des Bundesamtes für Sozialversicherungen BSV und grosszügigen Unterstützungen von Stiftungen und privaten Spendern bieten wir die Kurse zu attraktiven Preisen an.

Wir freuen uns, Sie bald in einem unserer Kurse zu begrüßen.

Astrid Allet, Verantwortliche Kurswesen

Auskünfte und/oder Anmeldungen:

Webseite: www.sbv-fsa.ch/kurse

Telefon: 031 390 88 37

E-Mail: kurse@sbv-fsa.ch



Durch Scannen des obenstehenden QR-Codes gelangen Sie direkt auf die SBV-Kurs-Webseite.

Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Vorwort	3
10.08.	Segeln am Bodensee Nr. 13681 5
16.08. – 20.09.	Mental Power Workshop NEU Nr. 13842 12
19.08. – 16.12.	Pilates in Aarau Nr. 13837 5
23.08. – 06.12.	Mit den Füßen sehen NEU Nr. 13825 5
01.09. – 04.09.	Yoga in Einsiedeln Nr. 13673 6
05.09. – 21.11.	Yoga in Bern NEU Nr. 13865 6
06.09. – 29.11.	Aqua-Fit in St. Gallen Nr. 13828 5
15.09. – 19.09.	Wandertage im Heidiland NEU Nr. 13824..... 6
17.09. – 21.09	Schach - Schnupper- und Plauschtreffen Nr. 13868 13
20.09. – 13.12.	AROHA© für Körper, Geist & Seele NEU Nr. 13836..... 7
25.09.	Handpan - Eintauchen in die Klangwelt Nr. 13826 13
07.10.	Eine Sinnesreise durchs Appenzellerland NEU Nr. 13838.... 7
13.10. – 19.10.	Kreative Flechtwoche Nr. 13649 10
18.10.	Videobewerbung Kurs NEU Nr. 13852 12
19.10.	Mosaiken mit Vorweihnachtsfreude in Bern Nr. 13857 10
25.10.	Überzeugend auftreten NEU Nr. 13843 12
26.10.	Einstieg ins Klettern NEU Nr. 13835 7
02.11.	Gin brennen in Bern NEU Nr. 13827..... 9
02.11.	Mosaiken mit Vorweihnachtsfreude NEU Nr. 13856..... 10
15.11. – 18.11.	Weihnachtsmenu zaubern NEU Nr. 13829 9
15.12. – 22.12.	Skifahren in der Länk - dank! Nr. 13648 8
2025	Paartanzen in Einsiedeln Nr. 13867 7
Vorschau 2025	8
Weitere Kursangebote	14
Allgemeine Geschäftsbedingungen	15
Kontakt	16

Sport und Bewegung

Unsere Bewegungskurse bieten die Möglichkeit, sich gesund fit zu halten und Sport auf jedem Niveau mit all seinen Facetten zu erleben. Segeln, Wandern, Gymnastik, Tanzen, Yoga, Schneesport und vieles mehr.

Segeln am Bodensee

Kurs-Nr. 13681

Datum: Samstag, 10. August 2024
 Leitung: Segel Sport Club Romanshorn
 Ort: Hafen Romanshorn
 Preis: CHF 25.-, inkl. leichtem Lunch
 Spezielles: eine Begleitperson pro Teilnehmenden ist selbst zu organisieren
 Anmeldeschluss: 10. Juli 2024

Pilates in Aarau

Kurs-Nr. 13837

Datum: jeweils montags, 19. August bis 16. Dezember 2024, 16x
 Zeit: 14.45 bis 15.35 Uhr
 Leitung: Yvonne Stocker
 Ort: Migros Klubschule, Aarau
 Preis: SBV Mitglied CHF 192.- / Nichtmitglied CHF 256.-
 Anmeldeschluss: 12. Juli 2024, Kurseinstieg jederzeit möglich

Mit den Füßen sehen – Tanz & Bewegung NEU

Kurs-Nr. 13825

Datum: jeweils freitags, von 23. August bis 6. Dezember 2024, 12x
 Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
 Leitung: Karin Mettler
 Ort: CentreStage Tanzschule, Bülach
 Preis: SBV-Mitglied CHF 143.- / Nichtmitglied CHF 158.-
 Anmeldeschluss: 31. Juli 2024, Kurseinstieg jederzeit möglich

Aqua-Fit in St. Gallen

Kurs-Nr. 13828

Datum: jeweils freitags, 6. September bis 29. November 2024, 8x
 Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr
 Leitung: Rosmarie Kern-Naunheim
 Ort: Hallenbad Notkerschulhaus St. Gallen
 Preis: SBV Mitglied CHF 88.- / Nichtmitglied CHF 108.-
 Anmeldeschluss: 6. August 2024, Kurseinstieg jederzeit möglich

Yoga in Einsiedeln

Kurs-Nr. 13673

Datum: Sonntag, 1. September bis Mittwoch, 4. September 2024
Leitung: Gabriela Bernet
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis: SBV Mitglied EZ CHF 515.-, DZ CHF 460.-
Nichtmitglied EZ CHF 565.-, DZ CHF 505.-
Spezielles: Vollpension, für Einsteiger als auch für Geübte geeignet
Anmeldeschluss: 12. Juli 2024

Yoga in Bern NEU

Kurs-Nr. 13865

Datum: jeweils donnerstags, 5. September bis 21. November, 7x
Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr
Leitung: Nina Rocha
Ort: Open Yoga, Münzgraben 4, Bern
Preis: SBV Mitglied CHF 69.- / Nichtmitglied CHF 78.-
Spezielles: keine Vorkenntnisse nötig, Yoga-Material ist vorhanden
Anmeldeschluss: 20. August 2024, späterer Kurseinstieg auf Anfrage

Wandertage im Heidiland NEU

Kurs-Nr. 13824

Datum: Sonntag, 15. September bis Mittwoch, 18. September 2024
Leitung: Nadja Burger-Helg, Wanderleiterin
Ort: Swiss Heidi Hotel, Maienfeld
Preis: SBV Mitglied EZ CHF 585.-, DZ CHF 510.-
Nichtmitglied EZ CHF 646.-, DZ CHF 571.-
Spezielles: inkl. Abendessen und Skulpturen-Ausstellung Bad Ragartz, leichte bis mittelschwere Wanderrouten, vier Stunden pro Tag
Anmeldeschluss: 31. Juli 2024

*«Es ist für mich
eine Freude in einer so guten
Atmosphäre intensiv
Sport zu treiben»*

*«Mein Gleichgewicht
ist besser, ich fühle
mich für den Alltag
gestärkt»*

AROHA© Bewegung für Körper, Geist & Seele NEU

Kurs-Nr. 13836

Datum: jeweils freitags, 20. September bis 13. Dezember 2024, 11x
 Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
 Leitung: Sonja Huot-Zahnd
 Ort: EWTO-Akademie, Bern
 Preis: SBV Mitglied CHF 94.- / Nichtmitglied CHF 105.-
 Spezielles: effizientes und unkompliziertes Ganzkörpertraining
 im $\frac{3}{4}$ Takt
 Anmeldeschluss: 20. August 2024, Kurseinstieg jederzeit möglich

Eine Sinnesreise durchs Appenzellerland NEU

Kurs-Nr. 13838

Datum: Montag, 7. Oktober 2024
 Leitung: Gertrud Eberle
 Preis: SBV Mitglied CHF 42.- / Nichtmitglied CHF 54.-
 Spezielles: leichte Wanderung, ca. drei Stunden, inkl. Mittagessen
 Anmeldeschluss: 9. September 2024

Einstieg ins Klettern NEU

Kurs-Nr. 13835

Datum: Samstag, 26. Oktober 2024
 Zeit: 09.30 bis 12.00 Uhr
 Leitung: Kletterzentrum St. Gallen
 Ort: DIEKLETTERHALLE AG, St. Gallen
 Preis: SBV Mitglied CHF 50.- / Nichtmitglied CHF 60.-
 Spezielles: Preis inklusiv Eintritt und Klettermaterial
 Anmeldeschluss: 20. September 2024

Paartanz in Einsiedeln 2025

Kurs-Nr. 13867

Datum: Sonntag, 13. April bis Samstag, 19. April 2025
 Leitung: Rita Dubach
 Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
 Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 1638.-, DZ CHF 1534.-
 Nichtmitglied EZ CHF 1801.-, DZ CHF 1687.-
 Spezielles: die sehenden Partner bezahlen den gleichen Kurspreis
 Voranmeldung: 20. Dezember 2024

Skifahren in der Länk - dank!

Kurs-Nr. 13648

Datum: Sonntag, 15. Dezember bis Sonntag, 22. Dezember 2024
Leitung: Björn Saugy
Ort: Hotel Kreuz, Lenk
Preis: SBV-Mitglied EZ CHF 1385.-, DZ CHF 1310.-
Nichtmitglied EZ CHF 1550.-, DZ CHF 1435.-
Spezielles: Benutzung Wellnessanlage, inklusiv Bergbahnticket,
exklusiv Mittagessen
Anmeldeschluss: 31. Oktober 2024



Vorschau 2025:

12.01. - 19.01. Winterwoche in Arosa
17.01. - 19.01. Yoga und Ayurveda in St. Antoni
26.01. - 01.02. Ski Alpin in Frutigen
22.02. - 01.03. Langlauf und Schneewandern in Château d'Oex
23.02. - 28.02. Skitouren in Frutigen
02.03. - 09.03. Skifahren in der Länk
20.03. - 23.03. Yoga am Sarnersee
21.04. - 26.04. Braillekurs in Interlaken

Brennen und Kochen

Nach dem erfolgreichen Bierbrauseminar wagen wir uns ans Gin-Brennen. Im November zaubern Sie ein Weihnachtsmenu im Kochkurs, welches Sie zu Hause nachkochen können. Das Angebot soll Mut machen, Neues zu entdecken und anzuwenden.

Gin brennen in Bern NEU

Kurs-Nr. 13827

Datum: Samstag, 2. November 2024
 Zeit: 14.00 bis 18.00 Uhr
 Leitung: Brennmeister der Matte Brennerei
 Ort: Matte Brennerei, Bern
 Preis: SBV-Mitglied CHF 45.- / Nichtmitglieder CHF 52.-
 Spezielles: inkl. einem Fläschchen selbstgebrannten Gin zum Mitnehmen, Begleitpersonen sind herzlich willkommen (+ CHF 15.-)
 Anmeldeschluss: 27. September 2024

Weihnachtsmenu zaubern NEU

Kurs-Nr. 13829

Datum: Freitag, 15. November bis Montag, 18. November 2024
 Leitung: Claudia Schluchter
 Ort: Hotel Meiringen, Meiringen
 Preis: SBV-Mitglied EZ CHF 575.-, DZ CHF 432.-
 Nichtmitglied EZ CHF 598.-, DZ CHF 499.-
 Spezielles: mit Vorkenntnissen, Preis inkl. selbst zubereitetem Abendessen
 Anmeldeschluss: 15. Oktober 2024

«Das Bierbrau-Seminar war spannend und wir genossen den Degustationsabend sechs Wochen später mit unserem selbstgebrauten Bier.»

«Ich kann nun meinen Besuch mit kleinen, selbstgemachten Leckerbissen verwöhnen. Das macht Freude! »

«Ich durfte mit den Händen spüren und der Nase riechen, was verdorbene Lebensmittel sind. Dies ist mir im Alltag sehr hilfreich.»

Kreativität

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Lernen Sie neue Materialien und Techniken kennen und gestalten Sie schöne Sachen.

Wer hat nicht Freude an einem selbstgemachten Geschenk?

Kreative Flechtwoche

Kurs-Nr. 13649

Datum: Sonntag, 13. Oktober bis Samstag, 19. Oktober 2024
 Leitung: Urs Schwarz
 Ort: Hotel Hirschen, Langnau im Emmental
 Preis: SBV Mitglied EZ CHF 980.-, DZ CHF 920.-
 Nichtmitglied EZ CHF 1080.-, DZ CHF 1010.-
 Spezielles: Vollpension und Material
 Anmeldeschluss: 13. August 2024

Mosaiken mit Vorweihnachtsfreude in Bern

Kurs-Nr. 13857

Datum: Samstag, 19. Oktober 2024
 Zeit: 09.30 bis 15.00 Uhr
 Leitung: Marlène Fritschi
 Ort: BBZ Bern
 Preis: SBV-Mitglied CHF 54.- / Nichtmitglied CHF 60.-
 Spezielles: eigenes Picknick mitnehmen
 Anmeldeschluss: 20. September 2024

Mosaiken mit Vorweihnachtsfreude in Zürich NEU

Kurs-Nr. 13856

Datum: Samstag, 2. November 2024
 Zeit: 09.30 bis 15.00 Uhr
 Leitung: Marlène Fritschi
 Ort: BBZ Zürich
 Preis: SBV-Mitglied CHF 54.- / Nichtmitglied CHF 60.-
 Spezielles: eigenes Picknick mitnehmen
 Anmeldeschluss: 10. Oktober 2024



Kreativgruppen

Aarau, Basel, Bern, Burgdorf, Chur, Luzern, Nidau, Rapperswil, Spiez, Thun, Weinfelden, Winterthur, Zürich

Kurspreis: pauschal CHF 100.- pro Jahr
 Spezielles: Die Materialkosten sind nicht im Preis inbegriffen.

Gratis-Schnupperlektion und Kurseinstieg sind jederzeit möglich.
 Teilnehmende mit Ergänzungsleistungen zahlen keinen Kursbeitrag,
 weitere Informationen: 031 390 88 29

«Ich würde die Teilnahme an den Kreativgruppen des SBV jederzeit meinen Freundinnen und Freunden empfehlen, weil es ganz einfach Spass macht und ich immer wieder Neues lernen kann.»



«Die Kreativgruppe gibt mir eine Wochenstruktur und ich freue mich jedes Mal darauf.»

«Es ergeben sich dank der Unterstützung kreative Möglichkeiten, die wir ohne dieses wertvolle Angebot nicht haben.»



«Unter kundiger Anleitung können wir sehr schöne Handarbeiten und Dekorationsgegenstände anfertigen, die sich auch zum Verschenken bestens eignen. Auch der Austausch mit anderen Sehbehinderten tut gut.»



Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

Sei es im persönlichen Umfeld oder im Job, stärken Sie Ihre persönlichen Kompetenzen in einem unserer Kurse.

Mental Power Workshop NEU

Kurs-Nr. 13842

Datum: jeweils freitags,
16. August, 23. August, 6. September, 20. September 2024
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Leitung: Sibylle E. Pfeiffer,
S E P Schulung - Entwicklung - Persönlichkeit
Ort: SBV, Generalsekretariat, Bern
Preis: SBV-Mitglied CHF 277.- / Nichtmitglied CHF 308.-
Spezielles: Bereitschaft, jeden Tag 15 Minuten zu Hause zu üben
Anmeldeschluss: 16. Juli 2024

Videobewerbung Kurs NEU

Kurs-Nr. 13852

Datum: Freitag, 18. Oktober 2024 + individueller Termin
Leitung: Diane Klein, FRAC, Dirk Weiss, Video
Ort: FRAC, Murtenstrasse 7, Biel
Preis: CHF 195.- (Selbstkostenpreis) / RAV + IV CHF 780.-
Spezielles: Workshop in der Gruppe, Drehbuch, Videodreh individuell
Zielgruppe: arbeitssuchende Personen
Anmeldeschluss: 4. Oktober 2024

Überzeugend auftreten NEU

Kurs-Nr. 13843

Datum: Freitag, 25. Oktober 2024
Zeit: 10.00 bis 16.30 Uhr
Leitung: Myriam Holzner, Kürze&Würze GmbH
Ort: SBV, Generalsekretariat, Bern
Preis: SBV-Mitglied CHF 147.- / Nichtmitglied CHF 165.-
Spezielles: inkl. Mittagessen
Anmeldeschluss: 26. September 2024

Musik und Spiel

Das Handpan ist ein perkussives Musikinstrument. Es besteht aus zwei miteinander verklebten Halbkugeln aus Stahlblech. Erleben Sie neue wunderbare Klänge, welche mit Sie den Fingern oder Händen aus dem Handpan locken. Spielen Sie am Schluss des Workshops Ihre eigene Handpan-Melodie.

Handpan – Eintauchen in die Klangwelt

Kurs-Nr. 13826

Datum: Mittwoch, 25. September 2024
 Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
 Leitung: Kay Rauber
 Ort: BBZ Zürich
 Preis: SBV-Mitglied CHF 90.- / Nichtmitglied CHF 108.-
 Spezielles: Preis inkl. Mietinstrument
 Anmeldeschluss: 15. September 2024

Schach Schnupper- und Plauschtreffen NEU

Kurs-Nr. 13868

Datum: Samstag, 7. / 14. / 21. September 2024
 Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr
 Leitung: Oliver Hasenohr
 Ort: BBZ Zürich
 Spezielles: Begleitpersonen sind willkommen, um in der Freizeit mit ihnen weiter zu trainieren
 Anmeldeschluss: 15. August 2024



*«Es ist schön,
 so ein neues
 Instrument kennen
 zu lernen, die
 Kursleitung ist sehr
 professionell und
 sehr engagiert.
 Toller Kurs!»*

Weitere Kursangebote

In 40 **Kreativgruppen** können Sie Ideen verwirklichen, neue Techniken entdecken und Kontakte pflegen. Qualifizierte Kursleiterinnen begleiten Sie dabei. Je nach Kursort treffen sich die Kreativgruppen wöchentlich oder alle zwei Wochen. Informieren Sie sich über die nächstgelegene Kreativgruppe auf unserer Webseite unter sbv-fsa.ch/kreativgruppen, via E-Mail an kreativgruppen@sbv-fsa.ch oder per Telefon 031 390 88 29.

Die **Bildungs- und Begegnungszentren BBZ** des SBV finden Sie in Bern, Lausanne, Luzern, St. Gallen und Zürich. Wie es ihr Name schon verspricht, bieten die BBZ einerseits die Möglichkeit, neue handwerkliche Techniken und Fertigkeiten zu lernen, andererseits sind sie auch beliebte Treffpunkte, um sich auszutauschen. Jedes BBZ bietet sein eigenes Programm. Sensibilisiertes Fachpersonal begleitet und unterstützt Sie bei Ihren Tätigkeiten. Für weitere Informationen wenden Sie sich an das jeweilige BBZ: sbv-fsa.ch/bbz

Sie wünschen einen **Sprachkurs oder ein anderes Angebot**, das nicht in unserem Programm erscheint? Wenden Sie sich bitte direkt an das Kurssekretariat: kurse@sbv-fsa.ch oder 031 390 88 37.

Cours romands : le programme des cours de la FSA pour la Suisse romande peut être demandé au secrétariat des cours au 031 390 88 27 ou cours@sbv-fsa.ch.

Das **Kurs- und Ausbildungsangebot weiterer Organisationen im Blindenwesen** finden Sie auf der Website: kurseplus.ch

Allgemeine Geschäftsbedingungen



Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) sind online verfügbar auf sbv-fsa.ch/agb oder durch das Scannen des nebenstehenden QR-Codes. Mit Ihrer Anmeldung zu einem Kurs akzeptieren Sie die AGB.

Sie können die AGB auch auf Voicenet unter 031 390 88 88 unter der Rubrik 2.3.5 anhören oder direkt im Kurssekretariat bestellen.

In Zukunft berichten wir in der neuen Rubrik KURSE des SBV-Newsletters monatlich über Anmeldefristen sowie erfolgreiche oder neue Kurse. Sie können sich ganz einfach via unsere Homepage registrieren: www.sbv-fsa.ch. Falls Sie für die Registrierung Unterstützung benötigen, rufen Sie uns unter 031 390 88 37 an. Selbstverständlich können Sie sich jederzeit von diesem Service wieder abmelden.

Bei der Teilnahme an einem Kurs, der eine Begleitperson voraussetzt - welche nicht vom SBV bereitgestellt wird - können unsere Mitglieder mit dem Formular für **Begleiterkosten** einen finanziellen Unterstützungsbeitrag beantragen unter sbv-fsa.ch/sbv/publikationen. Dieser beträgt maximal 50% des Kurspreises und ist je nach Ausführungsbestimmungen auf CHF 800.- oder CHF 1000.- pro Jahr begrenzt.

Eine finanzielle Unterstützung für eine Kursteilnahme ist für alle Betroffenen in schwierigen, wirtschaftlichen Situationen möglich. Die Beratungsstellen informieren Sie gerne über die Anspruchsvoraussetzungen.
BBZ in Ihrer Nähe: sbv-fsa.ch/bbz

Das SBV-Kurssekretariat steht Ihnen für alle weiteren Fragen und Anregungen gerne zur Verfügung.



SBV FSA

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Könizstrasse 23

Postfach

3001 Bern

031 390 88 00

info@sbv-fsa.ch

sbv-fsa.ch/kurse



**Ihre Spende
in guten Händen.**