SBV FSA
Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband
Fédération suisse des aveugles et malvoyants

Kursprogramm 1. Semester 2024

Gemeinsam sehen wir mehr

Herausgeber: Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV

Redaktion: Sharon Mukuna, SBV

Gestaltung: Schneider AG, Bern

Druck: Schneider AG, Bern

Erscheinungsweise: Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier, in Grossdruck und Blindenschrift. Zusätzlich in Audio und elektronisch erhältlich.

gedruckt in der schweiz

Liebe Leserinnen und Leser

Das neue Kursprogramm des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbandes SBV ist da – Jetzt mit grösserer Schrift und wieder in A4! Dennoch bleibt es kompakt mit stets neuen und spannenden Angeboten.

Die detaillierten Beschreibungen der einzelnen Kursangebote finden Sie auf unserer Webseite unter www.sbv-fsa.ch/kurse, auf Voicenet unter 031 390 88 88 oder Sie kontaktieren uns per E-Mail auf kurse@sbv-fsa.ch oder telefonisch unter 031 390 88 37.

Unsere Kurse richten sich speziell an blinde und sehbehinderte Menschen. Nebst Spass und sozialen Kontakten fördern sie die Selbstständigkeit, vermitteln Fähigkeiten und Techniken oder regen zum Bewegen 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, können die Kurse zu attraktiven Preisen angeboten werden.

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

Solenn Beck, 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-Website.

Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Impressum 2

Vorwort 3

10.01. – 26.06. Pilates in Basel NEU!, Nr. 13662 5
12.01. – 28.06. Mit den Füssen sehen NEU!, Nr. 13658 5
14.01. – 21.01. Winterwoche in Arosa 1, Nr. 13650 5
15.01. – 17.06. Pilates in Aarau, Nr. 13706 5
19.01. – 21.01. Yoga und Ayurveda in St. Antoni NEU!, Nr. 13708 6
20.01. Bierbrauseminar, Nr. 13678 9
21.01. – 26.01. Ski Alpin 1, Nr. 13684 6
27.01. Mosaiken mit Freude 1 NEU! Nr. 13634 12
28.01. – 02.02. Ski Alpin 2, Nr. 13685 6
03.02. – 10.02. Langlauf, Schneeschuhlaufen, Winterwandern, Nr. 13629 ... 6
09.02. – 03.05. Aqua-Fit in St. Gallen, Nr. 13703 7
17.02. Mosaiken mit Freude 2 NEU!, Nr. 13635 12
23.02. Handpan – Eintauchen in die Klangwelt 1, Nr. 13707 13
25.02. – 01.03. Skitourenkurs, Nr. 13686 7
09.03. – 16.03. Winterwoche in Arosa 2, Nr. 13651 7
01.04. – 06.04. Tastfan – Fantast, Nr. 13596 10
07.04. Erwecken der Kochkünste NEU!, Nr. 13705 9
13.04. Einstieg ins Klettern NEU!, Nr. 13698 8
22.04. – 01.07. Bewegung vitalisiert! NEU!, Nr. 13704 8
27.04. Jetzt geht's um die Wurst! NEU!, Nr. 13700 9
03.05. Handpan – Eintauchen in die Klangwelt 2, Nr. 13699 13
11.05. Kräutersalz und Basentee, Nr. 13655 11
09.05. – 12.05. Kochkurs im Frühsommer, Nr. 13701 10
25.05. – 01.06. Tandem-Tourenwoche mit Kultur, Nr. 13630 8
01.06. Hydrolate und ätherische Öle NEU!, Nr. 13657 11

Weitere Kursangebote 14

Allgemeine Geschäftsbedingungen 15

Sport und Bewegung

Unsere Bewegungskurse bieten für jedes Niveau die Möglichkeit, den Wintersport mit all seinen Facetten zu erleben. Ski Alpin, Langlaufen und noch vieles mehr, es hat für alle etwas dabei. Sobald die Temperaturen wärmer werden, können Sie mit Vitaleurythmie Ihre Wahrnehmung verstärken, das Klettern entdecken oder die Schweiz mit dem Tandem erkunden.

Pilates in Basel NEU! Kurs-Nr. 13662

Datum:	Jeweils mittwochs, 10. Januar bis 26. Juni 2024, 19x
Zeit:	13.00 bis 14.00 Uhr
Leitung:	Deborah Hofstetter
Ort:	Prima Vista, Basel
Preis:	SBV-Mitglied CHF 237.– / Nichtmitglied CHF 270.–
Anmeldeschluss:	5. Dezember 2023

Mit den Füssen sehen – Tanz & Bewegung NEU! Kurs-Nr. 13658

Datum:	Jeweils freitags, von 12. Januar bis 28. Juni 2024, 19x
Zeit	9.30 bis 11.00 Uhr
Leitung:	Karin Mettler
Ort:	CentreStage Tanzschule, Bülach
Preis:	SBV-Mitglied CHF 211.– / Nichtmitglied CHF 234.–
Anmeldeschluss:	5. Dezember 2023

Winterwoche in Arosa 1 Kurs-Nr. 13650

Datum:	Sonntag, 14. Januar bis Sonntag, 21. Januar 2024
Leitung:	Björn Saugy
Ort:	Hotel Faern, Arosa
Preis:	SBV-Mitglied EZ CHF 1875.–, DZ CHF 1700.– Nichtmitglied EZ CHF 2075.–, DZ CHF 1900.–
Spezielles:	Inklusive Bergbahntickets, exklusive Mittagessen.
Anmeldeschluss:	30. November 2023

Pilates in Aarau Kurs-Nr. 13706

Datum:	Jeweils montags, 15. Januar bis 17. Juni 2024, 18x
Zeit:	14.45 bis 15.35 Uhr
Leitung:	Yvonne Stocker
Ort:	Migros Klubschule, Aarau
Preis:	SBV-Mitglied CHF 166.– / Nichtmitglied CHF 185.–
Spezielles:	Gratis-Schnupperlektion und Kurseinstieg sind jederzeit möglich.
Anmeldeschluss:	6. Dezember 2023

Yoga und Ayurveda in St. Antoni NEU! Kurs-Nr. 13708

Datum: Freitag, 19. Januar bis Sonntag, 21. Januar 2024
Leitung: Diana Andrea
Ort: Bildungszentrum Burgbühl, St. Antoni FR
Preis: SBV-Mitglied EZ CHF 73.–, DZ CHF 45.–
Nichtmitglied EZ CHF 80.–, DZ CHF 50.–
Spezielles: Es gibt die Möglichkeit, sich eine ayurvedische Fussmassage zu gönnen.
Anmeldeschluss: 6. Dezember 2023

Ski Alpin 1 Kurs-Nr. 13684

Datum: Sonntag, 21. Januar bis Freitag, 26. Januar 2024
Leitung: Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen
Ort: Hotel National, Frutigen
Preis: SBV-Mitglied EZ CHF 1040.–, DZ CHF 940.–
Nichtmitglied EZ CHF 1144.–, DZ CHF 1034.–
Spezielles: Inklusive Bergbahntickets, exklusive Mittagessen.
Anmeldeschluss: 5. Dezember 2023

Ski Alpin 2 Kurs-Nr. 13685

Datum: Sonntag, 28. Januar bis Freitag, 2. Februar 2024
Leitung: Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen
Ort: Hotel National, Frutigen
Preis: SBV-Mitglied EZ CHF 1040.–, DZ CHF 940.–
Nichtmitglied EZ CHF 1144.–, DZ CHF 1034.–
Spezielles: Inklusive Bergbahntickets, exklusive Mittagessen.
Anmeldeschluss: 12. Dezember 2023

Langlaufen, Schneeschuhlaufen, Winterwandern Kurs-Nr. 13629

Datum: Samstag, 3. Februar bis Samstag, 10. Februar 2024
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: Hotel Roc & Neige, Château-d'Oex
Preis: SBV-Mitglied EZ CHF 1495.–, DZ CHF 1320.–
Nichtmitglied EZ CHF 1652.–, DZ CHF 1476.–
Spezielles: Exklusive Mittagessen.
Anmeldeschluss: 13. Dezember 2023

Aqua-Fit in St. Gallen
Kurs-Nr. 13703

Datum:	Jeweils freitags, 9. Februar bis 3. Mai 2024, 10x
Zeit:	18.00 bis 18.50 Uhr
Leitung:	Rosmarie Kern-Naunheim
Ort:	Hallenbad Notkerschulhaus St. Gallen
Preis:	SBV-Mitglied CHF 108.– / Nichtmitglied CHF 120.–
Anmeldeschluss:	8. Januar 2024

Skitourenkurs
Kurs-Nr. 13686

Datum:	Sonntag, 25. Februar bis Freitag, 1. März 2024
Leitung:	Urs Steiner, Bergführer Blindenskischule Frutigen
Ort:	Hotel National, Frutigen
Preis:	SBV-Mitglied EZ CHF 1040.–, DZ CHF 940.– Nichtmitglied EZ CHF 1144.–, DZ CHF 1034.–
Spezielles:	Exklusive Mittagessen
Anmeldeschluss:	11. Januar 2024

Winterwoche in Arosa 2
Kurs-Nr. 13651

Datum:	Samstag, 9. März bis Samstag, 16. März 2024
Leitung:	Björn Saugy
Ort:	Hotel Faern, Arosa
Preis:	SBV-Mitglied EZ CHF 1875.–, DZ CHF 1700.– Nichtmitglied EZ CHF 2075.–, DZ CHF 1900.–
Spezielles:	Inklusive Bergbahntickets, exklusive Mittagessen.
Anmeldeschluss:	23. Januar 2024

«Es ist einfach grossartig mit der Blindenskischule unterwegs zu sein.»

Zitat eines ehemaligen Teilnehmers des Ski Alpin

«Für mich war es das erste Lager mit dem SBV und es hat mir sehr gut gefallen. Ich freue mich auf weitere Winterwochen in Arosa!»

Zitat einer ehemaligen Teilnehmerin der Winterwoche in Arosa

Einstieg ins Klettern NEU!

Kurs-Nr. 13698

Datum:	Samstag, 13. April 2024
Zeit:	09.30 bis 12.00 Uhr
Leitung:	Kletterzentrum St. Gallen
Ort:	Die Kletterhalle, St. Gallen
Preis:	SBV-Mitglied CHF 50.– / Nichtmitglied CHF 60.–
Spezielles:	Preis inklusive Eintritt und Klettermaterial.
Anmeldeschluss:	4. März 2024

Bewegung vitalisiert! NEU!

Kurs-Nr. 13704

Datum:	Jeweils montags, 22. April bis 1. Juli 2024, 10x
Zeit:	16.00 bis 17.00 Uhr
Leitung:	Regula Werren
Ort:	Blindenschule Zollikofen
Preis:	SBV-Mitglied CHF 119.– / Nichtmitglied CHF 132.–
Anmeldeschluss:	18. März 2024

Tandem-Tourenwoche mit Kultur

Kurs-Nr. 13630

Datum:	Samstag, 25. Mai bis Samstag, 1. Juni 2024
Leitung:	Lukas Birchmeier
Ort:	Diverse Hotels zwischen Airolo und Chiasso
Preis:	SBV-Mitglied EZ CHF 1860.–, DZ CHF 1700.–
	Nichtmitglied EZ CHF 2065.–, DZ CHF 1890.–
Spezielles:	Eigenes Tandem von Vorteil. Miete CHF 160.–
Anmeldeschluss:	1. April 2024

Küche und Genuss

Freuen Sie sich auf die Vielfalt der Frühlingsküche! Gemeinsam zaubern Sie aus saisonalen und regionalen Produkten abwechslungsreiche Menüs und Köstlichkeiten. Das Angebot soll Mut machen, zu Hause im Alltag ungewohnte Kombinationen auszuloten und anzuwenden.

Bierbrauseminar

Kurs-Nr. 13678

Datum:	Samstag, 20. Januar 2024
Zeit:	08.45 bis 16.00 Uhr
Leitung:	Braumeister, Altes Tramdepot
Ort:	Altes Tramdepot, Bern
Preis:	SBV-Mitglied CHF 58.– / Nichtmitglied CHF 65.–
Spezielles:	Die Degustation des selbstgebrauten Bieres findet am Montag, 26. Februar 2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr statt. Begleitpersonen sind willkommen, CHF 15.– Preisaufschlag.
Anmeldeschluss:	13. Dezember 2023

Erwecken der Kochkünste NEU!

Kurs-Nr. 13705

Datum:	Sonntag, 7. April 2024
Leitung:	Claudia Schluchter
Ort:	Kochburg, Lenzburg
Preis:	SBV-Mitglied CHF 116.– / Nichtmitglied CHF 130.–
Spezielles:	Für Köchinnen und Köche, welche gerne die Basis des Kochens erlernen möchten. Begleitpersonen sind als Helfer eingeplant und zahlen den gleichen Preis.
Anmeldeschluss:	4. Dezember 2023

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

Zitat eines ehemaligen Teilnehmers des Kochkurses im Frühsommer

«Ich durfte mit den Händen spüren und der Nase riechen, was verdorbene Lebensmittel sind. Dies kann mir nun im Alltag behilflich werden.»

Zitat einer ehemaligen Teilnehmerin des Kochkurses im Frühsommer

Jetzt geht's um die Wurst! NEU! Kurs-Nr. 13700

Datum:	Samstag, 27. April 2024 von 09.00 bis 15.00 Uhr
Leitung:	Martin Neuenschwander, Hobbywurster
Ort:	Bern
Preis:	SBV-Mitglied CHF 48.– / Nichtmitglied CHF 55.–
Spezielles:	Preis inklusive Grillplausch und Getränke. Begleitpersonen sind als Helfer eingeplant und zahlen den gleichen Preis.
Anmeldeschluss:	18. März 2024

Kochkurs im Frühsommer Kurs-Nr. 13701

Datum:	Donnerstag, 9. Mai bis Sonntag, 12. Mai 2024
Leitung:	Claudia Schluchter
Ort:	Hotel Meiringen, Meiringen
Preis:	SBV-Mitglied EZ CHF 575.–, DZ CHF 450.– Nichtmitglied EZ CHF 632.–, DZ CHF 495.–
Spezielles:	Für mittlere und fortgeschrittene Köche und Köchinnen. Im Kurspreis sind Zimmer/Frühstück und das gemeinsam zubereitete Abendessen inbegriffen.
Anmeldeschluss:	1. April 2024

Kommunikation

Ob Sie ganz am Anfang stehen, oder ob die Brailleschrift bereits fester Bestandteil in Ihrem Alltag ist: in dieser Woche haben Sie Zeit, sich in die Welt der Punkte zu vertiefen. Sie wollen die Kurzschrift in Angriff nehmen oder die Braillezeile kennenlernen? Wir freuen uns auf lesehungrige Finger.

Tastfan – Fantast Kurs-Nr. 13596

Datum:	Montag, 1. April bis Samstag, 6. April 2024
Leitung:	Regula Schütz und Hanni Wüthrich
Ort:	Hotel Artos, Interlaken
Preis:	SBV-Mitglied EZ CHF 982.50, DZ CHF 832.50 Nichtmitglied EZ CHF 1083.–, DZ CHF 933.–
Anmeldeschluss:	29. Januar 2024

Tier- und Pflanzenwelt

Entdecken Sie die Schweizer Fauna, Flora und Tierwelt an unseren Tageskursen. Verarbeiten Sie selbst gesammelte Wildkräuter zu Köstlichkeiten und verführerischen Düften, und entdecken Sie die Magie der Pflanzen im Klostergarten Wil, St. Gallen.

Kräutersalz und Basentee

Kurs-Nr. 13655

Datum:	Samstag, 11. Mai 2024
Zeit:	10.45 bis 15.00 Uhr
Leitung:	Katharina Reichmuth
Ort:	Katharina's Kräuteratelier und Klostergarten, Wil St. Gallen
Preis:	SBV-Mitglied CHF 35.–, Nichtmitglied CHF 40.–
Spezielles:	Kräutersalz 50g und Basentee 60g sind im Preis inbegriffen.
Anmeldeschluss:	20. März 2024

Hydrolate und ätherische Öle NEU!

Kurs-Nr. 13657

Datum:	Samstag, 1. Juni 2024
Zeit:	10.00 bis 15.00 Uhr
Leitung:	Katharina Reichmuth
Ort:	Katharina's Kräuteratelier und Klostergarten, Wil St. Gallen
Preis:	SBV-Mitglied CHF 35.–, Nichtmitglied CHF 40.–
Spezielles:	Das selbst hergestellte Naturprodukt ist im Preis inbegriffen.
Anmeldeschluss:	24. April 2024

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?

Mosaiken mit Freude 1 NEU! Kurs-Nr. 13634

Datum:	Samstag, 27. Januar 2024
Zeit:	09.30 bis 15.00 Uhr
Leitung:	Marlène Fritschi
Ort:	BBZ Zürich
Preis:	SBV-Mitgleid CHF 58.– / Nichtmitglied CHF. 65.–
Anmeldeschluss:	20. Dezember 2023

Mosaiken mit Freude 2 NEU! Kurs-Nr. 13635

Datum:	Samstag, 17. Februar 2024
Zeit:	09.30 bis 15.00 Uhr
Leitung:	Marlène Fritschi
Ort:	BBZ Bern
Preis:	SBV-Mitgleid CHF 58.– / Nichtmitglied CHF. 65.–
Anmeldeschluss:	8. Januar 2024

Kreativgruppe

Datum:	Ganzjährig
Zeit	Abhängig vom Kursort
Ort:	Aarau, Bern, Burgdorf, Chur, Freiburg, Luzern, Nidau, Rapperswil, Thun, Weinfelden, Winterthur und Zürich.
Preis:	Pauschal CHF 100.– pro Jahr
Spezielles:	Die Materialkosten sind im Preis nicht inbegriffen.
Anmeldeschluss:	Gratis-Schnupperlektion und Kurseinstieg sind jederzeit möglich.

Musik

Unter fachkundiger Anleitung gemeinsam die Melodien des Handpans entdecken; unsere Kurse geben Ihnen die Möglichkeit, Ihre musikalische Ader entfalten zu lassen.

Handpan – Eintauchen in die Klangwelt 1 — Kurs-Nr. 13707

Datum:	Freitag, 23. Februar 2024
Zeit:	13.30 bis 16.30 Uhr
Leitung:	Kay Rauber
Ort:	BBZ, Bern
Preis:	SBV-Mitglied CHF 90.–, Nichtmitglied CHF 108.–
Spezielles:	Preis inklusive Mietinstrument.
Anmeldeschluss	11. Januar 2024

Handpan – Eintauchen in die Klangwelt 2 — Kurs-Nr. 13699

Datum:	Freitag, 3. Mai 2024
Zeit:	09.30 bis 12.30 Uhr
Leitung:	Kay Rauber
Ort:	Handpanwelt Atelier, St. Gallen
Preis:	SBV-Mitglied CHF 90.–, Nichtmitglied CHF 108.–
Spezielles:	Preis inklusive Mietinstrument.
Anmeldeschluss:	27. März 2024

Weitere Kursangebote

In den **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 www.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. Für weitere Informationen wenden Sie sich an das jeweilige BBZ: www.sbv-fsa.ch/bbz

Stellensuchende können sich mit unserer **Job Coaching** Abteilung in Verbindung setzen, welche verschiedene Kurse anbietet. Zum Beispiel: Videobewerbung, Erfolgreich bewerben und Vorstellungsgespräch leicht gemacht. Für weitere Informationen melden Sie sich bitte bei jobcoaching@sbv-fsa.ch oder 079 123 99 67.

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 à l'adresse cours@sbv-fsa.ch.

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

Um regelmässig über kurzfristige Kursausschreibungen ausserhalb des Programms informiert oder an Anmeldefristen erinnert zu werden, bieten wir neu einen **Info-Mail-Service** an. Alle aktuellen Abonnenten des SBV-Kursprogramms, die eine E-Mail-Adresse hinterlegt haben, erhalten die Info-Mail künftig automatisch. Weitere Interessierte am Info-Mail-Service melden Ihre E-Mail-Adresse für die Registrierung bitte direkt an kurse@sbv-fsa.ch oder rufen 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 www.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.

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

ZEWO
ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Ihre Spende in guten Händen.