

Editorial

Des offres de formations de qualité, adaptées à vos besoins.

Jeunes et moins jeunes trouveront dans ce programme une vaste offre de cours qui va de l'art culinaire au bien-être en passant par la danse et la nature. Parmi les nouveautés, citons un cours de claquettes, un atelier de céramique et du job-coaching. Nous vous proposons également une initiation à la cueillette de plantes sauvages, ainsi que du Shiatsu familial durant un week-end. Les nouvelles offres sont spécialement signalées. Notre programme continuera de s'élargir durant l'année avec de nouveaux cours. Vous trouverez notre offre complète, et à jour, directement sur notre site internet à la rubrique « cours » sous le lien : <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours>. Toutes nos formations s'adressent particulièrement aux personnes handicapées de la vue

Ces cours dispensent plus que de la formation au sens propre : ils stimulent l'autonomie des personnes aveugles et malvoyantes, font connaître des aptitudes et des techniques utiles dans la vie de tous les jours et incitent à organiser ses loisirs sur un mode actif.

Les formateurs sont sensibilisés aux défis particuliers qu'affrontent les personnes touchées par un handicap visuel. Par leur engagement personnel, ils aident les participants à maîtriser ces défis, si bien que des cours d'une grande valeur qualitative sont garantis. Tous ces cours peuvent être proposés à un tarif attractif grâce au généreux soutien de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS), aux fondations, ainsi qu'aux nombreux donateurs privés.

Le programme de cours de la FSA et de la CAB paraît en grands caractères, en braille, sur CD DAISY et sous forme électronique. Il peut également être téléchargé sur les sites internet de la FSA et de la CAB, où vous pouvez aussi vous inscrire en ligne à un cours.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à parcourir ce programme et nous nous réjouissons de pouvoir vous accueillir bientôt à l'un ou l'autre de nos cours.

Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA www.sbv-fsa.ch/fr/cours
Action Caritas Suisse des aveugles www.cab-org.ch

Table des matières

Une table des matières chronologique se trouve tout à la fin du programme.

| | |
|---|-----------|
| Sport et mouvement | 4 |
| Yoga dans le Jura (Delémont) NOUVEAU | 4 |
| Yoga I (Lausanne) | 4 |
| Yoga II (Lausanne) | 5 |
| Atelier de Yoga (Genève) | 5 |
| Pilates, Yoga et Qi Gong (Sion) NOUVEAU | 6 |
| Se mouvoir autrement ! (Genève) | 6 |
| Activités sportives et nature (Oberägeri) CAB | 7 |
| L'art en mouvement (St-Antoni) NOUVEAU | 7 |
| Santé et bien-être | 8 |
| Danse-thérapie (Sion) | 8 |
| Do In (Delémont) | 8 |
| Aromathérapie indienne II (Lausanne) NOUVEAU | 9 |
| Week-end Zen (St-Antoni) | 9 |
| Réflexologie plantaire familiale I (Interlaken) | 10 |
| Se ressourcer au bord du lac d'Ägeri (Oberägeri) CAB | 10 |
| Aromathérapie indienne I (Lausanne) | 11 |
| Shiatsu familial (St-Antoni) NOUVEAU | 11 |
| Cuisine et saveurs | 12 |
| L'autonomie en cuisine (Savagnier) | 12 |
| Brunch de Pâques (Sion) | 12 |
| Rencontres culinaires (Genève) | 13 |
| Les poissons frais (Villars s/Glâne) | 13 |
| La cuisine au quotidien (Villars s/Glâne) | 14 |
| Cadeaux gourmands (Sion) | 14 |
| Musique et danse | 15 |
| Voyagez en dansant (Lausanne) | 15 |
| Claquettes (Lausanne) NOUVEAU | 15 |
| Dansons autour du monde (Château-d'Oex) | 16 |
| Activités créatrices | 17 |
| Création céramique (Puplinge) NOUVEAU | 17 |
| Atelier de photographie (Neuchâtel) | 17 |
| Semaine créative: Objets artisanaux (Einsiedeln) CAB NOUVEAU | 18 |
| Groupes créatifs (divers lieux) | 18 |
| Culture, nature et jeu | 19 |
| Créer votre parfum (Genève) NOUVEAU | 19 |
| L'art de la torréfaction (Satigny) NOUVEAU | 19 |
| Les plantes sauvages I (Chalet-à-Gobet) NOUVEAU | 20 |
| Les plantes sauvages II (Chalet-à-Gobet) NOUVEAU | 20 |
| Théâtre créatif (Interlaken) NOUVEAU | 21 |
| Langues et communication | 22 |

| | |
|---|-----------|
| Postuler avec succès (Lausanne)..... | 22 |
| Votre vidéo de présentation A (Bienne) NOUVEAU | 22 |
| L'Espéranto : la langue équitable (Lausanne)..... | 23 |
| Votre vidéo de présentation B (Bienne) NOUVEAU | 23 |
| Autres possibilités de formations adaptées | 24 |
| Conditions générales FSA..... | 25 |
| Inscriptions | 25 |
| Prix | 25 |
| Désistements..... | 26 |
| Assurances..... | 26 |
| Hébergement..... | 26 |
| Table des matières chronologique..... | 27 |
| Bulletin d'inscription pour le participant au cours | 29 |
| Bulletin d'inscription pour la personne accompagnatrice | 30 |
| Adresses | 32 |

Sport et mouvement

Yoga dans le Jura (Delémont) **NOUVEAU**

Le yoga est une discipline millénaire par laquelle on tend à harmoniser le corps et l'esprit grâce à des exercices accessibles et adaptables à toutes et tous. Le travail postural apporte une meilleure connaissance de son corps et de sa respiration, une prise de conscience de soi. Les cours proposés vous aideront à améliorer votre souplesse et votre tonicité tout en respectant vos possibilités du moment. A l'issue d'une séance de yoga, le corps et le mental se trouvent apaisés ; la pratique régulière aide à mieux gérer son stress et ses émotions.

Dates : Cours A : 6 janvier au 30 mars 2020, 12x
Cours B : 6 avril au 29 juin 2020, 10x
Cours C : 17 août au 14 décembre 2020, 16x
Lundi, de 14h15 à 15h45

Formatrice : Gaétane Voillat

Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont

Prix membre FSA : Cours A CHF 101.- / B CHF 84.- / C CHF 135.-
Prix non-membre : Cours A CHF 131.- / B CHF 109.- / C CHF 175.-

Inscription : Jusqu'au 19 nov. 2019 / 25 fév. 2020 / 30 juin 2020
au 031 390 88 27

Yoga I (Lausanne)

Vous souhaitez retrouver et cultiver votre bien-être ? Mieux gérer vos émotions ? Ou encore apprivoiser votre stress ? Alors, venez découvrir le yoga et ses méthodes accessibles à tous.

En plus de la pratique d'exercices vous permettant petit à petit d'assouplir et de tonifier votre corps, de fortifier et d'équilibrer votre mental, vous acquérez des outils simples à utiliser dans la vie quotidienne pour être mieux dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur.

Dates : Cours A : 6 janvier au 22 juin 2020, 15x
Cours B : 28 septembre au 14 décembre 2020, 9x
Lundi, de 10h00 à 11h30

Formatrice : Nicole Béguin

Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne

Prix membre FSA : Cours A CHF 126.- / B CHF 75.-
Prix non-membre : Cours A CHF 164.- / B CHF 98.-

Inscription : Jusqu'au 18 novembre 2019 / 13 juillet 2020
au 031 390 88 27

Yoga II (Lausanne)

Vous souhaitez retrouver et cultiver votre bien-être ? Mieux gérer vos émotions ? Ou encore apprivoiser votre stress ? Alors, venez découvrir le yoga et ses méthodes accessibles à tous.

En plus de la pratique d'exercices vous permettant petit à petit d'assouplir et de tonifier votre corps, de fortifier et d'équilibrer votre mental, vous acquérez des outils simples à utiliser dans la vie quotidienne pour être mieux dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur.

Dates : Cours A : 6 janvier au 22 juin 2020, 15x
Cours B : 28 septembre au 14 décembre 2020, 9x
Lundi, de 11h45 à 13h15

Formatrice : Nicole Béguin

Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne

Prix membre FSA : Cours A CHF 126.- / B CHF 75.-

Prix non-membre : Cours A CHF 164.- / B CHF 98.-

Inscription : Jusqu'au 18 novembre 2019 / 13 juillet 2020
au 031 390 88 27

Atelier de Yoga (Genève)

Cet atelier est une invitation à redécouvrir sa corporalité dans toute son ampleur. Entre des exercices de mouvement, de respiration, d'assouplissement et de relaxation. Le yoga vous propose de prendre le temps de travailler en douceur votre corps entier, tout en réapprenant à respirer pleinement et à porter attention aux sensations. Avec un temps de relaxation au début et à la fin de la pratique, un cours peut être un véritable îlot de présence au cœur de la semaine. Pas de prérequis nécessaire.

Dates : Cours A : 7 janvier au 7 avril 2020, 13x
Cours B : 21 avril au 23 juin 2020, 10x
Cours C : 1er septembre au 15 décembre 2020, 14x
Mardi, de 15h00 à 16h30

Formatrice : Sophie Berdoz

Lieu : Paroisse de Montbrillant, Genève

Prix membre FSA : Cours A CHF 109.- / B CHF 84.- / C CHF 118.-

Prix non-membre : Cours A CHF 142.- / B CHF 109.- / C CHF 154.-

Inscription : Jusqu'au 5 nov. 2019 / 14 fév. 2020 / 22 juin 2020
au 031 390 88 27

Pilates, Yoga et Qi Gong (Sion) NOUVEAU

Ce cours de bien-être s'inspire de ces trois pratiques en alliant la terre, le ciel, la respiration, le centrage, la conscience de ses muscles tout en respectant ses possibilités individuelles. Coordonner souffle et mouvement. Vous êtes acteur de votre corps dans le respect de sa santé.

Dates : Cours A : 7 janvier au 7 avril, 13x
Cours B : 21 avril au 30 juin, 10x
Cours C : 25 août au 15 décembre, 12x
Mardi, de 9h30 à 11h00

Formatrice : Fabrizia Montanari

Lieu : Ecole-club Migros, Sion

Prix membre FSA : Cours A CHF 109.- / B CHF 84 / C CHF 101.-

Prix non-membre : Cours A CHF 142.- / B CHF 109.- / C CHF 131.-

Inscription : Jusqu'au 25 nov. 2019 / 2 mars 2020 / 29 juin 2020
au 031 390 88 27

Se mouvoir autrement ! (Genève)

Se mouvoir librement pour se sentir vivant !

Se mouvoir pleinement, laisser couler et se purifier !

Se mouvoir en pleine conscience pour se rencontrer, se libérer, et se révéler !

Se mouvoir pour voir...autrement !

Dans cet atelier, vous serez guidés dans une méditation en mouvement qui considère que le mouvement a des qualités curatives.

Cette approche considère aussi que nous sommes tous naturellement des danseurs puisque le vivant est en mouvement perpétuel, de l'infiniment petit, à l'infiniment grand. Quels que soient votre âge et votre parcours, chacun de vous est le bienvenu, pour danser la joie à sa manière.

Dates : Cours A : 7 janvier au 30 juin 2020, 24x
Cours B : 1er septembre au 15 décembre 2020, 15x
Mardi, de 14h00 à 16h00

Formatrice : Carole Angèle Chappuis

Lieu : Maison du Bonheur, Genève

Prix membre : Cours A CHF 380.- / cours B CHF 244.-

Prix non-membre : Cours A CHF 495.- / cours B CHF 317.-

Inscription : Jusqu'au 26 novembre 2019 / 23 juin 2020
au 031 390 88 27

Activités sportives et nature (Oberägeri) CAB

Vous avez envie de découvrir une nouvelle région pleine de surprises ? Vous aimez découvrir la nature? Vous aimez la compagnie? Alors ce cours qui s'adresse à des personnes de tout âge vous est destiné!

Afin de vous remettre en forme, d'augmenter votre assurance dans votre mobilité et d'améliorer votre bien-être, vous pratiquerez chaque jour de la gymnastique, de l'aquagym, de la danse et peut-être même du tandem. De belles randonnées dans les environs et des promenades au bord du lac d'Ägeri compléteront le programme.

Dates : Samedi 25 avril au dimanche 3 mai 2020
Formatrice : Nicole Jaggi
Lieu : Zentrum Ländli, Oberägeri / ZG
Prix : S CHF 1180.- / D CHF 1010.- (avec douche/WC)
S CHF 870.- / D CHF 680.-
(avec lavabo, douche/WC à l'étage)
Inscription : CAB, jusqu'au 24 février 2020 au 044 466 50 66

L'art en mouvement (St-Antoni) **NOUVEAU**

Ce cours vit dans le moment présent tel un espace mental et physique ouvert à la découverte, à l'exploration, spontané, imprévisible, curieux. Affinez votre créativité à travers des suggestions musicales et des gestes corporels.

Pinceau au bout d'un bambou ou doigts en pinceaux... Le support peut être créé, minuscule ou très grand, de divers matériaux. Vous peignez lumière, couleurs avec votre corps. Vous développez votre attention et présence pour expérimenter une danse picturale qui finalement donne forme à une peinture non pas copiée mais ressentie. Klee et Turner, inventivité et ressenti, en filigrane dans cet art en mouvement.

Aucun prérequis

Dates : Mercredi 3 au dimanche 7 juin 2020
Formatrice : Fabrizia Montanari
Lieu : Bildungszentrum Burgbühl, St-Antoni
Prix membre : S CHF 584.- / D CHF 534.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 642.- / D CHF 587.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 9 mars 2020
au 031 390 88 27

Santé et bien-être

Danse-thérapie (Sion)

Cet atelier vous propose de développer la conscience du corps pour mieux appréhender l'espace et de vivre le plaisir de se mouvoir en toute sécurité. Musique, rythme, mouvements simples et temps de parole vous accompagnent lors de ces séances. Ces rencontres régulières favorisent les échanges et vous définirez ensemble vos objectifs. Ainsi, les expériences partagées vous soutiennent et vous encouragent à mieux vivre votre quotidien. Vous acquérez une plus grande autonomie et renforcez votre confiance en vous. Les ateliers de danse-thérapie s'adressent à tous. Ils ne demandent aucun niveau technique ou esthétique.

Dates: Cours A : 10 janvier au 3 avril 2020, 10x
Cours B : 4 septembre au 20 nov. 2020, 10x
Vendredi, de 9h30 à 11h00

Formatrice: Carine Dorsaz

Lieu: Académie Cilette Faust, Sion

Prix membre FSA : Cours A CHF 86.- / B CHF 86.-

Prix non-membre : Cours A CHF 112.- / B CHF 112.-

Inscription: Jusqu'au 29 novembre 2019 / 6 juillet 2020
au 031 390 88 27

Do In (Delémont)

Ce cours vous aidera à intégrer les gestes d'automassage simples pour détendre les tensions physiques et mentales, les 5 étirements des méridiens d'énergie ainsi que les besoins spécifiques du corps selon les saisons. Le *Do In* est une pratique de santé japonaise en lien avec le shiatsu. Elle a pour but de faciliter la circulation de l'énergie vitale, le « ki », ce qui aide à relâcher les tensions et à renforcer la vitalité. Ce cours propose des exercices d'automassage et d'étirement adaptés aux besoins spécifiques du corps à chaque saison de l'année. La pratique régulière favorise un effet durable dans la vie quotidienne.

Dates : Cours A : 11 janvier au 6 juin 2020, 6x
Cours B : 28 août au 19 déc. 2020, 5x
Samedi, de 9h30 à 12h00

Formatrice : Vanessa Lopez

Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont

Prix membre FSA : Cours A CHF 135.- / Cours B CHF 112.-

Prix non-membre : Cours A CHF 162.- / Cours B CHF 135.-

Inscription : Jusqu'au 11 novembre 2019 / 29 juin 2020
au 031 390 88 27

Aromathérapie indienne II (Lausanne) NOUVEAU

Cette suite de cours permet un récapitulatif des 4 premiers chakras, du partage de vos expériences et vos questions à ce propos.

Vous verrez la suite, soit les chakras 5, 6 et 7. Toujours de manière ludique au moyen d'exercices pratiques pour vous-même ou pour les autres.

Le tout aromatisé aux huiles essentielles que nous découvrirons ensemble et qui permettent de soutenir l'efficacité de la pratique pour un bien-être profond et s'occuper de soi de manière préventive.

Ce cours est ouvert à ceux qui ont suivi le niveau I à la FSA ou qui ont déjà une connaissance (lecture ou autre) des chakras et des huiles essentielles

Dates : 4 mars, 18 mars et 1^{er} avril 2020
3x, mercredi, de 9h30 à 12h30
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Ecole Gédane, Lausanne
Prix membre FSA : CHF 66.-
Prix non-membre : CHF 82.-
Inscription : Jusqu'au 13 janvier 2020
au 031 390 88 27

Week-end Zen (St-Antoni)

Venez découvrir ou approfondir le yoga et ses méthodes accessibles à tous. En plus de la pratique d'exercices vous permettant petit à petit d'assouplir et de tonifier votre corps, de fortifier et d'équilibrer votre mental, vous pourrez apprendre et acquérir des outils simples à utiliser dans la vie quotidienne pour être de mieux en mieux dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur.

Alternance de la pratique entre exercices physiques, respirations, relaxation et méditation et marche en conscience à l'extérieur.

Dates : Vendredi 29 mai au lundi 1^{er} juin 2020
Formatrice : Nicole Béguin
Lieu : Bildungszentrum Burgbühl, St-Antoni
Prix membre FSA : S CHF 530.- / D CHF 481.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 583.- / D CHF 529.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 10 février 2020
au 031 390 88 27

Réflexologie plantaire familiale I (Interlaken)

Se faire du bien pour faire du bien aux autres en découvrant le bonheur du massage réflexe des pieds.

Tout au long de cette formation, vous allez apprendre les zones réflexes plantaires à l'aide d'un protocole et de planches colorées. Comment masser le corps entier à travers les pieds. Ceci autant dans le préventif que le thérapeutique.

Nos pieds contiennent 14'400 terminaisons nerveuses...de quoi amener de la détente et du bien-être. Mais également soulager divers maux qui se situent dans le corps comme des douleurs dorsales, les soucis digestifs, les maux de tête, etc.

Dates: Mercredi 17 juin au dimanche 21 juin 2020
Formatrice: Géraldine Viatte
Lieu: Hôtel Artos, Interlaken
Prix membre FSA : S CHF 770.- / D CHF 670.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 847.- / D CHF 737.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 10 mars 2020
au 031 390 88 27

Se ressourcer au bord du lac d'Ägeri (Oberägeri) CAB

C'est avec plaisir que nous vous convions dans ce beau canton verdoyant: Zoug! Venez fêter et partager avec nous des moments de rires et de découvertes. Ne ratez surtout pas notre fête du 1^{er} août et les belles excursions qu'offre la région. Par le mouvement du corps et de l'esprit, vos capacités personnelles sont mises à contribution pour développer votre autonomie et votre assurance. Au programme de la gymnastique, de l'aquagym, des excursions, des balades mais aussi du chant, des jeux, de la lecture et des moments de recueillement. Nous nous réjouissons de vous faire découvrir cette contrée vraiment magnifique.

Dates : Samedi 1^{er} août au mercredi 11 août 2020
Formateurs : Sabine Bédert, Lautaro Correa
Lieu : Zentrum Ländli, Oberägeri / ZG
Prix : S CHF 1610.- / D CHF 1385.- (avec douche/WC)
S CHF 1280.- / D CHF 935.- (avec lavabo, douche/WC à l'étage)
Inscription : CAB, jusqu'au 1er juin 2020 au 044 466 50 66

Aromathérapie indienne I (Lausanne)

Ce cours de base vous dévoile tous les secrets des chakras principaux qui sont au nombre de sept le long de notre colonne vertébrale. Chakra signifie « disque » en sanskrit. Un chakra est donc une roue d'énergie. Vous comprendrez leurs fonctionnements et le lien qu'il peut y avoir avec nos soucis physiques et émotionnels. Vous saurez également quelle(s) huile(s) essentielle(s) utiliser en regard de tout ceci.

A la fin du cours vous pourrez décrire les 4 premiers chakras, savoir quelles huiles appliquer sur quels chakras ainsi que les propriétés énergétiques de ces huiles. Ce cours est ouvert à tous !

Dates : 16 septembre, 30 septembre et 28 octobre 2020
3x, mercredi, de 9h30 à 12h30
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Ecole Gédane, Lausanne
Prix membre FSA : CHF 66.-
Prix non-membre : CHF 82.-
Inscription : Jusqu'au 1^{er} juillet 2020
au 031 390 88 27

Shiatsu familial (St-Antoni) NOUVEAU

Dans ce cours vous apprenez les bases du shiatsu, technique corporelle japonaise qui consiste à appliquer des pressions avec les pouces ou les paumes des mains sur des zones spécifiques du corps afin de libérer les tensions et les blocages, et ainsi rétablir une circulation harmonieuse de l'énergie vitale, le « ki ».

Ce cours propose divers enchaînements pour traiter les différentes parties du corps : bras et mains, jambes et pieds, dos et nuque, ainsi que le ventre. Contrairement au shiatsu thérapeutique, le shiatsu familial ne nécessite aucune connaissance théorique et cela le rend accessible à tous.

Dates : Vendredi 18 septembre au dimanche 20 septembre 2020
Formatrice : Vanessa Lopez
Lieu : Bildungszentrum Burgbühl, St-Antoni
Prix membre FSA : S. CHF 435.- / D. CHF 395.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 475.- / D. CHF 435.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 25 mai 2020
au 031 390 88 27

Cuisine et saveurs

L'autonomie en cuisine (Savagnier)

Ce cours vous aide à travers des recettes du quotidien à acquérir de l'autonomie et de la confiance en soi en cuisine.

Constitués de 5 modules avec une difficulté croissante et ne nécessitant pas de prérequis, des menus, de trois services, sont réalisés.

Pour y parvenir, les diverses techniques de base comme par exemple l'organisation du plan de travail ; la taille et la cuisson des légumes, des fruits et de la viande, sont réalisées avec un encadrement adapté à vos besoins individuels avec l'aide de repères tactiles, olfactifs, soutien gestuel et d'ustensiles traditionnels ou adaptés.

Dates : 8 février, 7 mars, 18 avril, 9 mai et 13 juin 2020
5x, samedi, de 10h30 à 15h30
Formateur : Bruno di Paolo
Lieu : « Chez Nicolas », Savagnier
Prix membre FSA : CHF 440.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 528.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 10 janvier 2020
au 031 390 88 27

Brunch de Pâques (Sion)

Apprenez à réaliser un petit-déjeuner simple constitué d'œufs ainsi que de fruits et de légumes de saison et d'une tresse. Dans un souci d'une cuisine facile, de tous les jours et à petit prix.

Egayez votre table de Pâques en préparant un brunch original.

Les recettes compteront 3 à 4 ingrédients, de façon à présenter un repas le plus nature possible.

L'objectif étant de pouvoir reproduire les mets chez vous.

Pas de prérequis nécessaire, simplement aimer cuisiner.

Date : Samedi 28 mars 2020, de 9h30 à 14h30
Formatrice : Béatrice Beney
Lieu : Ecole-club Migros, Sion
Prix membre FSA : CHF 86.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 106.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 20 février 2020
au 031 390 88 27

Rencontres culinaires (Genève)

Vous concoctez des recettes adaptées, avec différents modes de préparation et de cuisson. Vous échangez des astuces qui vous facilitent le quotidien.

Menu de Pâques. Vous cuisinez des souris d'agneau confites. Vous dégustez une viande fondante et savoureuse.

Menu autour de la mer. Poissons ou crustacés offrent de multiples possibilités pour préparer de délicieux petits plats printaniers.

Menu d'automne végétarien. La courge dont vous découvrirez les différentes variétés, et de nombreuses recettes savoureuses.

Menu de fête. Votre table sera un moment de gourmandise et de convivialité, avec peu de stress, où tout pourra être préparé à l'avance.

Dates : 28 mars, 16 mai, 26 septembre et 28 novembre 2020
4x, samedi, de 9h30 à 14h30
Formatrice : Marie-Cécile Cardenoso
Lieu : Cycle d'orientation des Marais, Onex
Prix membre FSA : CHF 328.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 427.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 20 janvier 2020
au 031 390 88 27

Les poissons frais (Villars s/Glâne)

Venez vous familiariser avec la découpe, les différentes cuissons des poissons et apprécier ces mets délicats et savoureux.

La dégustation et les boissons sont comprises dans le prix de cet atelier, ainsi que le support papier avec toutes les recettes.

Date : Samedi 27 juin 2020, de 9h30 à 14h30
Formateur : Olivier Perrenoud
Lieu : Atelier « la Folie des Saveurs », Villars s/Glâne
Prix membre FSA : CHF 86.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 106.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 4 mai 2020
au 031 390 88 27

La cuisine au quotidien (Villars s/Glâne)

Ne jetez plus vos fonds de frigo et placard et venez découvrir simplement comment utiliser et conditionner ces marchandises que nous jetons tous les jours à cause de leurs dates de péremption.

La dégustation et les boissons sont comprises dans le prix de cet atelier, ainsi que le support papier avec toutes les recettes.

Date : Samedi 29 août 2020, de 9h30 à 14h30
Formateur : Olivier Perrenoud
Lieu : Atelier « la Folie des Saveurs », Villars s/Glâne
Prix membre FSA : CHF 86.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 106.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 29 juin 2020
au 031 390 88 27

Cadeaux gourmands (Sion)

Apprenez à réaliser des cadeaux gourmands par de simples gestes et sans trop de matériel nécessaire. Dans un souci d'une cuisine facile, de tous les jours et à petit prix.

Confectionner et offrir une palette de cadeaux « maison ».

Pâtisser des sablés aromatisés de différentes saveurs, Réaliser des truffes, préparer un sel épicé avec des légumes récoltés et conditionnés en été ou encore cuisiner un chutney d'hiver, tout cela réalisé par vos soins.

Pas de prérequis nécessaire.

Date : Samedi 14 novembre 2020, de 9h30 à 14h30
Formatrice : Béatrice Beney
Lieu : Ecole-club Migros, Sion
Prix membre FSA : CHF 86.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 106.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 21 septembre 2020
au 031 390 88 27

Musique et danse

Voyagez en dansant (Lausanne)

A travers des musiques venues des quatre coins du monde vous développez votre mobilité, votre coordination, votre équilibre, votre orientation dans l'espace et le temps ainsi que votre sens du rythme.

Vous bougez et vous vous détendez sur des mélodies et des danses collectives de tous horizons.

Dates : Cours A, 6 janvier au 15 juin 2020, 13x
Cours B, 5 octobre au 14 décembre 2020, 7x
Lundi, de 14h15 à 15h45

Formatrice : Nicole Béguin

Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne

Prix membre FSA : Cours A CHF 199.- / B CHF 112.-

Prix non-membre : Cours A CHF 259.- / B CHF 145.-

Inscription : Jusqu'au 19 novembre 2019 / 14 juillet 2020
au 031 390 88 27

Claquettes (Lausanne) **NOUVEAU**

Venez découvrir cette danse qui fera swinguer vos pieds : les claquettes ! Ce cours vous permet d'apprendre les pas de base qui sont accessibles à tous et permettent rapidement de se faire plaisir. Une fois vos chaussures de claquettes aux pieds, vous produisez des sons qui font de vous, en plus d'un danseur, un musicien qui peut créer sa propre musique.

De nos jours, les claquettes se pratiquent sur tout type de musique, ce qui vous offre une grande liberté d'expression.

Chaque leçon se compose tout d'abord d'un échauffement, puis d'un exercice et se termine par une chorégraphie en musique

Dates : Cours A, 8 janvier au 8 avril 2020, 13x
Cours B, 29 avril au 1^{er} juillet 2020, 10x
Cours C, 26 août au 16 déc. 2020, 15x
Mercredi, de 11h00 à 12h00

Formatrice : Joane Juriens

Lieu : Martin's Planet Dance, Lausanne

Prix membre FSA : Cours A CHF 165.- / B CHF 128.- / C CHF 192.-

Prix non-membre : Cours A CHF 215.- / B CHF 167.- / C CHF 250.-

Inscription : Jusqu'au 26 nov. 2019 / 3 mars 2020 / 7 juillet 2020
au 031 390 88 27

Dansons autour du monde (Château-d'Oex)

Vous faites un tour du monde avec des danses simples et enjouées, très souvent en cercle, parfois deux à deux et parfois assis. Le tout est accompagné par des musiques enregistrées ou jouées sur divers instruments (guitare, flûtes, chalemie et percussion) ainsi que par des chants, nous menant de la Bretagne à la Grèce en passant par la Chine ! Vous améliorez votre mobilité, votre équilibre, votre orientation dans l'espace et votre mémoire imaginative dans un cadre sécurisant.

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire car chaque danse sera soigneusement introduite.

| | |
|-------------------|--|
| Dates : | Dimanche 27 septembre au samedi 3 octobre 2020 |
| Formateur : | Andreas Rutschmann |
| Lieu : | Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex |
| Prix membre FSA : | S CHF 899.- / D CHF 779.- (hôtel compris) |
| Prix non membre : | S CHF 999.- / D CHF 879.- (hôtel compris) |
| Inscription : | Jusqu'au 15 juillet 2020 au 031 390 88 27 |

Activités créatrices

Création céramique (Puplinge) **NOUVEAU**

Vous découvrez les différentes textures de terre et les différentes méthodes de façonnage. Le travail de la terre ne se fait pas avec un tour de potier, vous découvrez les techniques du pot pincée, des poteries africaines, des moules en plâtre, du modelage, etc. Vous laissez libre cours à votre expression artistique ou vous vous laissez guider pour la création de votre objet décoratif, utilitaire ou votre sculpture. Aucun prérequis artistique nécessaire, cours pour débutants ou initiés. Votre chien-guide est le bienvenu dans cet espace qui se situe au rez-de-chaussée avec un jardin clos.

Dates : Cours A : 8 janvier au 4 mars 2020, 3x
Cours B : 1^{er} avril au 10 juin 2020, 3x
Mercredi de 10h00 à 16h30

Formatrice : Nathalie Insomby

Lieu : La maison de Nathalie, Puplinge

Prix membre : Cours A CHF 80.- / B CHF 80.- (matériel inclus)

Prix non-membre : Cours A CHF 96.- / B CHF 96.- (matériel inclus)

Inscription : Jusqu'au 2 décembre 2019 / 17 février 2020
au 031 390 88 27

Atelier de photographie (Neuchâtel)

Développez votre sens de l'observation et votre créativité photographique. Nous nous présentons à l'aide de nos images. Lors d'une balade, vous photographiez avec vos sens et découvrez la diversité de nos visions du monde. Nous abordons quelques outils informatiques pour améliorer et sélectionner vos clichés. Vous exercez plusieurs techniques qui vous permettent d'aborder l'art du portrait avec joie, sérénité et un état d'esprit ludique ! Grâce à vos apprentissages, vous entreprenez un travail d'autoportrait réel ou symbolique !

Prérequis : avoir un appareil photo numérique ou smartphone et un ordinateur à disposition.

Dates : 17 janvier, 14 février, 13 mars, 3 avril, 5 juin 2020
5x, vendredi de 10h00 à 16h30

Formatrice : Anne Voeffray

Lieu : Hôtel des Arts, Neuchâtel

Prix membre : CHF 299.- (15 tirages photo A4 compris)

Prix non-membre : CHF 359.- (15 tirages photo A4 compris)

Inscription : Jusqu'au 9 décembre 2019
au 031 390 88 27

Semaine créative: Objets artisanaux (Einsiedeln) CAB **NOUVEAU**

Venez découvrir ce cours créatif, où vous pourrez développer vos aptitudes manuelles avec différentes matières (laine, tissus, perles, soie, etc.). Vous réaliserez de jolis objets dont vous serez fiers, par exemple des colliers originaux, des foulards en soie multicolores, des coussins surprenants, des tissages innovants, etc.

Ce cours vous permettra également de profiter de partages enrichissants dans une des plus belles régions de la Suisse centrale, de développer des amitiés, notamment lors de promenade, d'une excursion et de soirées animées mémorables (chant, jeux de société, loto, contes, etc.)

Dates : Dimanche 7 juin au dimanche 14 juin 2020
Formatrices : Anne-Mary Guenat et Sylvie Schmid
Lieu : Hôtel Allegro, Einsiedeln/SZ
Prix : S CHF 910.- / D CHF 830.- (matériel inclus)
Inscription : CAB, jusqu'au 6 avril 2020 au 044 466 50 66

Groupes créatifs (divers lieux)

Nos groupes créatifs sont aussi diversifiés que la vie : dans une ambiance détendue et conviviale où chacun peut discuter et échanger.

Vous faites le plein d'énergie et développez vos talents dans le domaine artisanal ou créatif. Vous aurez le plaisir de réaliser vos propres objets et d'apprendre de nouvelles techniques tout en passant un agréable moment.

Les activités créatives sont encadrées par des responsables qualifiés et sont adaptées aux besoins des personnes aveugles ou malvoyantes ainsi qu'aux diverses classes d'âge.

Inscrivez-vous sans tarder ! Cela en vaut la peine !

Vous avez également la possibilité de faire un cours d'essai.

Dates : hebdomadaire ou tous les 15 jours selon le lieu
Formatrices : Selon le lieu
Lieux : Bienne, Delémont, Fribourg, Genève, La Chaux-de-Fonds, Lausanne, Martigny, Neuchâtel, Porrentruy, Yverdon-les-Bains
Prix membre : CHF 100.- de forfait par an (sans matériel)
Inscription : A tout moment au 079 123 99 52

Culture, nature et jeu

Créer votre parfum (Genève) **NOUVEAU**

Faites-vous plaisir, découvrez et sentez une cinquantaine de plantes utilisées en parfumerie, comme par exemple, l'osmanthus, le frangipani, le tonka ou le jasmin sambac. Vous connaîtrez la structure d'un parfum avec ses notes de tête, ses notes de cœur et ses notes de fond.

Ensuite, chaque personne, individuellement, pourra composer avec l'aide du parfumeur son eau de toilette avec les fragrances qu'elle a choisies. Vous repartez à la fin de la journée avec 10ml de votre parfum personnel. Votre création est en accord avec la norme ISO 9235 et le code international de la parfumerie (IFRA).

Cours ouvert aux hommes également !

Dates : Samedi 8 février 2020
de 10h30 à 17h00
Formateur : Jacques Masraff
Lieu : Maison du Bonheur, Genève
Prix membre FSA : CHF 115.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 138.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 18 décembre 2019
au 031 390 88 27

L'art de la torréfaction (Satigny) **NOUVEAU**

L'Académie du café est un lieu convivial où les meilleurs experts du monde du café en Suisse vous enseignent tous leurs secrets. Venez découvrir ce monde passionnant.

Tout d'abord une brève histoire du café vous sera contée. Puis vous découvrirez par les différents sens les différences entre le café vert, jusqu'au café torréfié puis jusqu'à la tasse. Vous comprendrez également les différentes méthodes d'extraction du grain à la tasse et vous ferez des dégustations.

Ce cours est dédié à tous les accros « du petit noir » et autres passionnés de la caféine !

Dates : Mardi 28 avril 2020
de 10h00 à 16h30
Formateur : Ennio Cantergiani
Lieu : Académie du café, Satigny
Prix membre FSA : CHF 58.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 72.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 18 février 2020
au 031 390 88 27

Théâtre créatif (Interlaken) NOUVEAU

Le jeu est l'un des outils, la création d'un instant ludique avec d'autres, sans jugements. L'importance n'est pas le résultat final, sinon le processus.

Le théâtre est né du rituel, du besoin de raconter, partager, relier, construire une identité. Comment imaginer l'autre en vous imaginant d'abord?

A travers l'improvisation, le corporel, la voix, ce cours vise à vous fournir des techniques théâtrales pour créer un personnage. C'est un théâtre qui se concentre sur vous et développe vos capacités d'imagination, de variation des rythmes, d'utilisation de mots et de gestes.

Aucun prérequis nécessaire mis à part la curiosité.

| | |
|-------------------|---|
| Dates : | Dimanche 18 octobre au samedi 24 octobre 2020 |
| Formatrice : | Fabrizia Montanari |
| Lieu : | Hôtel Artos, Interlaken |
| Prix membre FSA : | S CHF 954.- / D CHF 804.- (hôtel compris) |
| Prix non-membre : | S CHF 1049.- / D CHF 884.- (hôtel compris) |
| Inscription : | Jusqu'au 8 juillet 2020 au 031 390 88 27 |

Langues et communication

Postuler avec succès (Lausanne)

Optimisez votre stratégie de postulation ! Apprenez à bien vous présenter dans le processus de candidature et augmentez vos chances de décrocher un entretien. Grâce à ce nouveau cours, vous saurez quand et comment communiquer votre déficience visuelle ainsi que vos capacités et compétences dans le processus de candidature. A la fin du cours vous savez formuler une lettre de candidature motivée et claire en réponse à l'offre d'emploi et au profil souhaité. Votre curriculum vitae contient tous les points essentiels nécessaires. Vous préparez un dossier de candidature propre et complet avec toutes les annexes.

Dates : Cours A : 7 et 28 février 2020, 2x
Cours B : 11 et 25 septembre 2020, 2x
Vendredi, de 09h30 à 16h30

Formatrice : Claire Martinet-Chapuis

Lieu : UCBA, Lausanne

Prix membre FSA : Cours A CHF 195.- / B CHF 195.- (repas compris)

Prix ORP / AI : Cours A CHF 780.- / B CHF 780.- prix coûtant (repas compris)

Inscription : Jusqu'au 16 décembre 2019 / 4 août 2020
au 031 390 88 27

Votre vidéo de présentation A (Bienne) **NOUVEAU**

Vous souhaitez différencier votre candidature des dossiers habituels ? Aimerez-vous montrer que les personnes handicapées de la vue peuvent travailler, avec les moyens auxiliaires, sur un pied d'égalité ? Vous présentez aux employeurs, de manière innovante, un profil personnel avec vos compétences et expériences professionnelles et grâce à l'utilisation des outils à votre disposition (JAWS, braille, etc.) dans votre travail vous montrez vos aptitudes. Créez votre présentation vidéo en trois étapes : Préparez votre présentation à l'aide d'un modèle ½ jour d'atelier : Optimisez votre script, entraînement à la prise de vue, Tournage vidéo : Présentez vos méthodes de travail à l'aide des moyens auxiliaires sur le lieu de votre choix.

Dates : Lundi 6 avril 2020, de 14h00 à 17h00
+ date individuelle à définir

Formatrice : Fabienne Hostettler

Lieu : Bienne et chez votre employeur

Prix membre FSA : CHF 195.-

Prix ORP / AI : CHF 750.- prix coûtant

Inscription : Jusqu'au 26 février 2020 au 031 390 88 27

L'Espéranto : la langue équitable (Lausanne)

Initiation à l'Espéranto. Découvrez la langue équitable en apprenant à vous présenter, à vous exprimer en groupe de manière ludique. A connaître le graphisme et les règles de base. A la fin du cours vous serez à même de comprendre de petits textes simples.

Participation active et individuelle, avec une méthode basée sur l'écoute et favorisant la production orale. Découverte des moyens actuels pour travailler individuellement avec les ordinateurs, tablettes et smartphones.

Ouverture à la culture espérantiste et aux moyens de contacter des espérantistes.

Dates : 30 avril au 2 juillet 2020, 9x
Jeudi, de 18h00 à 19h30
Formatrice : Sonia Daubercies
Lieu : Centre de formation FSA, Lausanne
Prix membre FSA : CHF 83.-
Prix non membre : CHF 108.-
Inscription : Jusqu'au 16 mars 2020
au 031 390 88 27

Votre vidéo de présentation B (Bienne) NOUVEAU

Vous souhaitez différencier votre candidature des dossiers habituels ?

Aimeriez-vous montrer que les personnes handicapées de la vue peuvent travailler, avec les moyens auxiliaires, sur un pied d'égalité ?

Vous présentez aux employeurs, de manière innovante, un profil personnel avec vos compétences et expériences professionnelles et grâce à l'utilisation des outils à votre disposition (JAWS, braille, etc.) dans votre travail vous montrez vos aptitudes.

Créez votre présentation vidéo en trois étapes :

Préparez votre présentation à l'aide d'un modèle

½ jour d'atelier : Optimisez votre script, entraînement à la prise de vue

Tournage vidéo : Présentez vos méthodes de travail à l'aide des moyens auxiliaires sur le lieu de votre choix.

Dates : Lundi 12 octobre 2020, de 14h00 à 17h00
+ date individuelle à définir
Formatrice : Fabienne Hostettler
Lieu : Bienne et chez votre employeur
Prix membre FSA : CHF 195.-
Prix ORP / AI : CHF 750.- prix coûtant
Inscription : Jusqu'au 31 août 2020
au 031 390 88 27

Autres possibilités de formations adaptées

Centre de formation et de rencontre

Des cours ponctuels sont également organisés régulièrement par le centre de formation et de rencontre de Lausanne (<https://www.sbv-fsa.ch/fr/cfr/lausanne>), en relation avec les activités qui y sont organisées. Pour tout renseignement, s'adresser au Centre de formation et de rencontre FSA, tél. 021 651 60 66, e-mail: centre.lausanne@sbv-fsa.ch.

Groupes créatifs

En prenant part aux activités de l'un des groupes créatifs romands (<https://www.sbv-fsa.ch/fr/groupes-creatifs>), vous concrétisez vos idées tout en découvrant de nouvelles techniques adaptées à votre handicap de la vue. La créativité, le travail manuel et l'artisanat figurent au premier plan, mais l'esprit de camaraderie et les échanges avec les autres personnes handicapées de la vue tiennent également une place importante. Pour tout renseignement, s'adresser à Marie-Laure Sanchez, tél. 079 123 99 52, e-mail: marie-laure.sanchez@sbv-fsa.ch.

Deutsche Kurse

Das Kursprogramm für die Deutschschweiz kann beim Kurssekretariat unter der Telefonnummer 031 390 88 37 angefordert werden.

Cours de langues

Veillez nous faire parvenir vos attentes et disponibilités pour le cours de langues que vous souhaitez suivre.

Dès que le quota de 6 participants minimum est atteint nous vous proposerons un cours au plus proche de vos souhaits.

L'Ecole de la pomme

Smartphones et tablettes sont aujourd'hui des moyens auxiliaires de première utilité pour les personnes aveugles et malvoyantes.

Grâce à l'offre de cours que l'Ecole de la pomme propose et les rencontres qu'elle organise, cet enseignement vous permettra d'entrer de plain-pied dans ce monde sans limite.

Rendez-vous sur www.ecoledelapomme.ch

Conditions générales FSA

Cours proposés par la CAB: vous pouvez obtenir les conditions générales propres à la CAB en téléphonant au 044 466 50 60.

Inscriptions

Les inscriptions se font au moyen du bulletin d'inscription détachable qui se trouve en fin de programme, par téléphone auprès du service des cours de la FSA au 031 390 88 27 ou via le site internet de la FSA (<https://sbv-fsa.ch/fr/cours>). Les inscriptions sont prises en considération dans l'ordre d'arrivée. Elles vous sont confirmées par écrit.

Dès que le nombre de participant minimum est atteint ou que le délai d'inscription est échu vous recevez une confirmation écrite avec tous les renseignements.

Sauf mention contraire, le voyage se fait de manière individuelle.

Prix

Tous nos prix s'entendent avec la TVA incluse, si celle-ci est nécessaire.

Pour les cours en bloc, le prix comprend : le cours, les repas (sans les boissons) ainsi que l'hébergement si aucune remarque ne stipule le contraire.

Un supplément sera facturé aux participants domiciliés à l'étranger.

Les cours ne peuvent pas être payés avec des chèques Reka.

C'est grâce au contrat de prestations avec l'OFAS (Office fédéral des assurances sociales), ainsi qu'aux dons et donations, que les prix des cours restent abordables. Les prestations sont toutefois soumises à deux principales conditions :

- L'obligation d'un nombre minimum de cinq participants par cours
- Cinq heures de formation par jour (sauf cours semestriels et annuels)

Une aide financière est possible pour les personnes en situation économique difficile. Les services de consultation et de réadaptation renseignent sur les conditions d'octroi.

Chaque organisation décide au cas par cas de l'octroi de soutien.

N'hésitez pas à vous informer.

En cas de participation à un cours FSA exigeant un accompagnement individuel (journée de ski, tandem, semaine de randonnées, etc.), un membre de la FSA peut demander une subvention au moyen du formulaire pour les frais d'accompagnement.

Le programme des cours peut être sujet à des changements en raison de la météo, des partenaires de service ou d'autres conditions. Cela ne donnera pas lieu à des remboursements. En outre, le service des cours se réserve le droit de procéder à des modifications du programme, des prix ainsi que des conditions générales.

Désistements

Dès que le délai d'inscription est atteint ou que le cours est définitivement confirmé (nombre suffisant de participants), des frais d'annulation sont facturés.

Pour les cours avec pension :

Dans tous les cas, un montant de CHF 100.- destiné à couvrir les frais administratifs est facturé pour les cours avec pension. En outre, sauf présentation d'un certificat médical avant le début du cours, vous devrez vous acquitter de :

- Jusqu'à 8 semaines avant le début du cours, 25% du prix du cours.
- Jusqu'à 6 semaines avant le début du cours, 50 % du prix du cours.
- Jusqu'à 4 semaines avant le début du cours, 75% du prix du cours.

Les éventuelles remises ou diminutions des frais d'annulation facturés par l'hôtel sont prises en compte dans le calcul des frais de désistement.

Pour les cours sans pension :

25% du prix du cours (min. CHF 20.-) sera facturé pour tout désistement annoncé moins de 4 semaines avant le début du cours.

Assurances

Les participants doivent disposer d'une assurance accident et maladie et d'une assurance responsabilité civile suffisante. La direction décline toute responsabilité en cas d'accident.

Nous vous conseillons également d'avoir une assurance annulation de voyage pour les frais d'hôtel découlant d'un désistement.

Hébergement

Les hôtels proposent des chambres simples, doubles ou à plusieurs lits. En ce qui concerne l'emplacement et la catégorie, il est de la compétence des hôtels d'octroyer une chambre en fonction des disponibilités.

Les éventuels frais que les hôteliers facturent pour les chiens-guides seront à payer sur place de manière individuelle.

Table des matières chronologique

| Dates | Cours en bloc | Page |
|-----------------|---|------|
| 25.04. - 03.05. | Activités sportives et nature (Oberägeri) CAB | 7 |
| 29.05. - 01.06. | Week-end Zen (St-Antoni) | 9 |
| 03.06. - 07.06. | L'art en mouvement (St-Antoni) NOUVEAU | 7 |
| 07.06. - 14.06. | Semaine créative : Objets artisanaux (Einsiedeln) CAB | 18 |
| 17.06. - 21.06. | Réflexologie plantaire familiale I (Interlaken) | 10 |
| 01.08. - 11.08. | Se ressourcer au bord du lac d'Ägeri (Oberägeri) CAB | 10 |
| 18.09. - 20.09. | Shiatsu familial (St-Antoni) NOUVEAU | 11 |
| 27.09. - 03.10. | Dansons autour du monde (Château-d'Oex) | 16 |
| 18.10. - 24.10. | Théâtre créatif (Interlaken) NOUVEAU | 21 |

| Dates | Cours d'un jour | Page |
|-----------------|--|------|
| 08.01. - 04.03. | Création céramique A (Puplinge) NOUVEAU | 17 |
| 17.01. - 05.06. | Atelier de photographie (Neuchâtel) | 17 |
| 07.02. - 28.02. | Postuler avec succès ! A (Lausanne) | 22 |
| 08.02. | Créer votre parfum (Genève) NOUVEAU | 19 |
| 08.02. - 13.06. | L'autonomie en cuisine (Savagnier) | 12 |
| 04.03. - 01.04. | Aromathérapie indienne II (Lausanne) NOUVEAU | 9 |
| 28.03. | Brunch de Pâques (Sion) | 12 |
| 28.03. - 28.11. | Rencontres culinaires (Genève) | 13 |
| 01.04. - 10.06. | Création céramique B (Puplinge) NOUVEAU | 17 |
| 06.04. | Votre vidéo de présentation A (Bienne) NOUVEAU | 22 |
| 28.04. | L'art de la torrification (Satigny) NOUVEAU | 19 |
| 15.05. | Les plantes sauvages I (Chalet-à-Gobet) NOUVEAU | 20 |
| 27.06. | Les poissons frais (Villars s/Glâne) | 13 |
| 29.08. | La cuisine au quotidien (Villars s/Glâne) | 14 |
| 02.09. | Les plantes sauvages II (Chalet-à-Gobet) NOUVEAU | 20 |
| 11.09. - 25.09. | Postuler avec succès ! B (Lausanne) | 22 |
| 16.09. - 28.10. | Aromathérapie indienne I (Lausanne) | 11 |
| 12.10. | Votre vidéo de présentation B (Bienne) NOUVEAU | 23 |
| 14.11. | Cadeaux gourmands (Sion) | 14 |

| Dates | Cours semestriels/annuels | Page |
|-----------------|---|------|
| 06.01. - 30.03. | Yoga dans le Jura A (Delémont) NOUVEAU | 4 |
| 06.01. - 15.06. | Voyagez en dansant A (Lausanne) | 15 |
| 06.01. - 22.06. | Yoga I A (Lausanne) | 4 |
| 06.01. - 22.06. | Yoga II A (Lausanne) | 5 |
| 07.01. - 07.04. | Atelier de Yoga A (Genève) | 5 |
| 07.01. - 07.04. | Pilates, Yoga et Qi Gong A (Sion) NOUVEAU | 6 |
| 07.01. - 30.06. | Se mouvoir autrement A (Genève) | 6 |
| 08.01. - 08.04. | Claquettes A (Lausanne) NOUVEAU | 15 |

| | | | |
|-----------------|--|---------|----|
| 10.01. - 03.04. | Danse-thérapie A (Sion) | 8 | |
| 11.01. - 06.06. | Do In A (Delémont) | 8 | |
| 06.04. - 29.06. | Yoga dans le Jura B (Delémont) | NOUVEAU | 4 |
| 21.04. - 23.06. | Atelier de Yoga B (Genève) | 5 | |
| 21.04. - 30.06. | Pilates, Yoga et Qi Gong B (Sion) | NOUVEAU | 6 |
| 29.04. - 01.07. | Claquettes B (Lausanne) | NOUVEAU | 15 |
| 30.04. - 02.07. | L'Espéranto : la langue équitable (Lausanne) | 23 | |
| 17.08. - 14.12. | Yoga dans le Jura C (Delémont) | NOUVEAU | 4 |
| 25.08. - 15.12. | Pilates, Yoga et Qi Gong C (Sion) | NOUVEAU | 6 |
| 26.08. - 16.12. | Claquettes C (Lausanne) | NOUVEAU | 15 |
| 29.08. - 19.12. | Do In B (Delémont) | 8 | |
| 01.09. - 15.12. | Se mouvoir autrement B (Genève) | 6 | |
| 01.09. - 15.12. | Atelier de Yoga C (Genève) | 5 | |
| 04.09. - 20.11. | Danse-thérapie B (Sion) | 8 | |
| 28.09. - 14.12. | Yoga I B (Lausanne) | 4 | |
| 28.09. - 14.12. | Yoga II B (Lausanne) | 5 | |
| 05.10. - 14.12. | Voyagez en dansant B (Lausanne) | 15 | |
| Selon région | Groupes créatifs | 18 | |
| A définir | Cours de langues divers, selon demande | | 24 |

Bulletin d'inscription pour le participant au cours

Cours: _____
Nom: _____ Prénom: _____
Rue et n°: _____ NPA et lieu: _____
Téléphone: _____ Mobile: _____
e-mail: _____ Date de naissance: _____

Touchez-vous des prestations de l'AI pour votre handicap visuel? oui non

Si oui, lesquelles? _____

Avez-vous touché des prestations de l'AI avant celles de l'AVS? oui non

Touchez-vous des prestations de l'AI pour un autre handicap? oui non

Souhaitez-vous une proposition d'horaire des trains ? oui non

Possédez-vous un reste de vue? oui non

Serez-vous accompagné(e) d'un chien-guide? oui non

Avez-vous un problème de santé au sujet duquel le formateur devrait être informé? oui non

Si oui lequel: _____

Avez-vous besoin d'un régime alimentaire? oui non

Si oui lequel: _____

Végétarien oui non

Personne joignable en cas d'urgence:

Nom: _____ Tél.: _____

Chambre souhaitée: simple double

Possédez-vous: abonnement général ½ tarif carte d'accompagnement

Format pour la correspondance: gros caractères braille e-mail

Date et signature: _____

Veillez retourner ce bulletin rempli à la Fédération suisse des aveugles et malvoyants, Secrétariat général, Service des cours, Könizstrasse 23, Case postale, 3001 Berne

Bulletin d'inscription pour la personne accompagnatrice

Nom: _____ Prénom: _____
Rue et n°: _____ NPA et lieu: _____
Téléphone: _____ Mobile: _____
e-mail: _____ Date de naissance: _____

La personne accompagnatrice prend-elle part au cours? oui non

La personne accompagnatrice a-t-elle un problème de santé au sujet duquel le formateur devrait être informé? oui non

Si oui lequel: _____

A-t-elle besoin d'un régime alimentaire? oui non

Si oui lequel: _____

Végétarien oui non

Personne joignable en cas d'urgence:

Nom: _____ Tél.: _____

Partage-t-elle la même chambre que la personne accompagnée ?

oui non

Si non, chambre souhaitée: simple double

Impressum

Editeur

Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA
Action Caritas suisse des aveugles CAB

Rédaction

Solenn Beck, FSA
Andrea Vetsch, CAB

Disposition & mise en page et impression

Bubenberg Druck, Berne

Modes de publication

En grands caractères et en braille
Sur CD en format DAISY et en version électronique

Photos

Archives FSA et CAB

La FSA est certifiée par le label de qualité ZEWO.

Adresses



Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA

Secrétariat général

Membres et formation

Könizstrasse 23

Case postale, 3001 Berne

Tél. 031 390 88 27 direct pour les cours

Tél. 021 651 60 60 secrétariat romand

e-mail: cours@sbv-fsa.ch

sbv-fsa.ch



Action Caritas suisse des aveugles CAB

Schrennengasse 26

8003 Zurich

Tél. 044 466 50 60

e-mail: info@cab-org.ch

cab-org.ch