

Kursprogramm 2017

Qualitativ hochstehende Bildungsangebote, ausgerichtet auf Ihre Bedürfnisse.

Die Kurse der Selbsthilfeorganisationen Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV, Schweizerischer Blindenbund SBb und Schweizerische Caritasaktion der Blinden CAB sind auf die Bedürfnisse sehbehinderter Menschen ausgerichtet und fördern die Chancengleichheit im Bildungsbereich.

Die Kurse vermitteln mehr als Bildung im herkömmlichen Sinne: Sie unterstützen blinde und sehbehinderte Menschen, ihre Selbstständigkeit wiederzuerlangen, indem sie die Kursteilnehmenden befähigen, in ihrem Alltag nützliche Technologien einzusetzen und ihre Freizeit aktiv zu gestalten. Zudem unterstützen die Kurse die Teilnehmenden bei der Ausübung einer beruflichen Tätigkeit.

Die Kurse haben verschiedene Ansätze, verfolgen aber dasselbe Ziel: Sie möchten die Kursteilnehmenden mittels eines Themas, körperlicher Betätigung, Einübens alternativer Denkmuster oder Austausch von Erfahrungen mit anderen Betroffenen dazu motivieren, sich weiterzubilden.

Die spezialisierten Kursleitenden sind sensibilisiert für die verschiedenen Probleme einer Sehbehinderung und garantieren qualitativ hochwertige Kurse. Ihr persönliches Engagement unterstützt die Betroffenen, die bei einer Sehbehinderung auftretenden Hindernisse zu überwinden.

Dank den Subventionen des Bundesamtes für Sozialversicherungen und der Grosszügigkeit vieler Spenderinnen und Spender haben die Kurse ein sehr interessantes Preis-Leistungs-Verhältnis.

Das Programmheft gibt es in Grossdruck, in Brailleschrift, auf Daisy-CD und in elektronischer Form. Sie können es im akustischen Informationssystem (031 390 88 88) oder auf den Webseiten der drei Organisationen abrufen, wo Sie sich auch online für die Kurse einschreiben können (www.sbv-fsa.ch; www.blind.ch; www.cab-org.ch).

SPORT UND BEWEGUNG

Bewegungstage im Herbst

Kurzer Kurs – viel Bewegung. Tandem, Nordic Walking, Wandern sowie Gymnastik und Aqua-Fitness: Diese Aktivitäten bieten sich Ihnen zur Ausübung in kleinen Gruppen an. Während ein paar Tagen haben Sie die Möglichkeit, körperlich aktiv zu sein und dadurch Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität zu steigern. In der Gymnastik erlernen und vertiefen Sie Übungen, die sich leicht zu Hause ausführen lassen.

Hinreise am Vormittag, ab Zürich mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Mittwoch, 27. September bis Sonntag, 1. Oktober 2017

Leitung: Niki Städeli, Sandra Cangini, Ursula Pletscher

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 480.-, DZ CHF 420.-

Anmeldeschluss: 15. Juli 2017

Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Mobil und geistig fit im Herbst

Viele Aktivitäten für Körper und Geist. Angepasste Gymnastik im Saal und im Wasser sowie herbstliche Spaziergänge, Wanderungen und Tandemtouren tragen dazu bei, beweglich, mobil und fit zu bleiben. Durch das Hören von Geschichten, Referaten und Erzählungen erfahren Sie viel Wissenswertes und Spannendes. Quiz und Spiele stärken das Gemeinschaftsgefühl.

Hinreise am Vormittag, ab Zürich mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Freitag, 3. November bis Freitag, 10. November 2017

Leitung: Niki Städeli, Alice Grundbacher

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 800.-, DZ CHF 700.-

Anmeldeschluss: 1. September 2017

Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Selbstverteidigungskurs

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich in Gefahrenmomenten, Konfliktsituationen oder gegenüber aufdringlichen Personen verhalten oder verteidigen können. Mit Übungen und Rollenspielen erlernen Sie unter anderem die verbale Verteidigung sowie einfache Befreiungs- und Abwehrtechniken, zum Teil mit dem Blindenstock. Die Gewissheit, sich schützen und verteidigen zu können, verleiht mehr Selbstsicherheit und -vertrauen.

Spaziergänge und Nordic Walking-Touren ergänzen das Programm. Dieser Kurs ist für alle Altersstufen und auch weniger sportliche Personen geeignet. Hinreise am Vormittag, ab Zürich mit der Gruppe.

Datum: Freitag, 17. November bis Sonntag, 19. November 2017

Leitung: Hans Hungerbühler, Niki Städeli

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 250.-, DZ CHF 220.-

Anmeldeschluss: 15. September 2017

Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Aktiv am Bodensee

Gemeinsam verschiedene Aktivitäten erleben. Dieser Kurs bietet sich für Personen jeden Alters an. Wir unternehmen gemeinsame Wanderungen, Besichtigungen und Schifffahrten. In den individuellen Programmteilen entscheiden Sie sich für Tandem fahren, Gymnastik oder Wassergymnastik sowie Wassersport. An gemütlichen Spiel- und Grillabenden erhalten Sie die Gelegenheit, sich näher kennenzulernen. Und welcher Ort bietet sich dazu besser an, als die wunderschöne Bodenseeregion?

Datum: Samstag, 22. Juli bis Samstag, 5. August 2017

Leitung: Doris Blum

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 1610.-, DZ CHF 1400.-

Anmeldeschluss: 21. Mai 2017

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Mit Körper, Geist und Seele

Kopf und Herz sind gefordert, wenn wir in Gesprächsrunden unsere Erfahrungen teilen und uns zu zentralen Fragen des Lebens austauschen. Biblische Impulse und besinnliche Momente beleben die Seele. Leichte körperliche Aktivitäten ergänzen das Programm und sorgen für den nötigen Ausgleich. - Und dies alles entspannt und gewürzt mit Humor.
Hinreise am Vormittag, ab Zürich mit der Gruppe.

Kursdatum: Samstag, 2. September bis Sonntag, 10. September 2017

Kursleitung: Niki Städeli, Urs Rehmann

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 940.-, DZ CHF 820.-

Anmeldeschluss: 2. Juli 2017

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Aktivkurs im Herbst – Bunte Zeiten

Wir wollen den bunten Herbstzeiten auf die Spur gehen und suchen ihre Farben und Düfte auf Ausflügen, Besichtigungen und Museumsbesuchen. Wir lassen uns inspirieren durch Vorträge und geniessen Konzerte. Ein kunterbuntes Programm führt uns durch den Frühherbst und die Region am Bodensee. Sportliche Aktivitäten wie Schwimmen, Gymnastik, Tandem fahren und Spaziergänge fördern das Wohlbefinden und die Beweglichkeit auf allen Ebenen. Es bleibt aber auch genügend Raum und Zeit zum Ausruhen, sich Austauschen und Entspannen.

Datum: Sonntag, 24. September bis Mittwoch, 4. Oktober 2017

Leitung: Jenny Bolliger, Ingrid Krizaj

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 1265.-, DZ CHF 1100.-

Anmeldeschluss: 24. Juli 2017

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Das Leben feiern auf herbstlichen Spuren Neu

Der Herbst hält einen grossen Gabentisch für uns bereit und wir sind eingeladen, uns daran zu erfreuen. Auf Spaziergängen, bei kleinen Ritualen und Spielen öffnen wir unsere Sinne und erleben die Schönheiten der Natur. Wohltuende Körperübungen und Meditationen lassen uns auch unsere innere Natur vermehrt spüren und mit ihr in Kontakt treten.

Datum: Freitag, 20. Oktober bis Sonntag, 22. Oktober 2017

Leitung: Simone Grohrock Stocker

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 260.-, DZ CHF 230.-

Anmeldeschluss: 16. August 2017

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Abschliessen, bewegen und geniessen **NEU**

Das Jahr in der wohltuenden Gemeinschaft einer Kurs-Gruppe ausklingen lassen und das neue Jahr beginnen... Was wollen Sie mehr...?

Bewegungsfreude erleben, im gemeinsamen Einüben von internationalen Tänzen, mit Ausflügen und Spaziergängen, sich in festlicher Atmosphäre im IBZ Landschlacht verwöhnen lassen. All dies erleben Sie in diesem neuen Kurs, den die CAB in Zusammenarbeit mit dem IBZ durchführt. Er beginnt mit dem Abendessen am Stephanstag 26. Dezember und endet nach dem Mittagessen des 2. Januar. Anstatt alleine zu Hause zu sein, erleben Sie eine im wahrsten Sinne des Wortes bewegende Zeit.

Seien Sie dabei, das Kurs-Team freut sich auf Sie!

Datum: Dienstag, 26. Dezember 2017 bis Dienstag, 2. Januar 2018

Kursleitung: Roland Gruber und Team

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 805.-, DZ CHF 700.-

Anmeldeschluss: 29. Oktober 2017

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

MUSIK UND TANZ

Music is life – Musik ist unser Leben

Gesangs- und Instrumentalwoche. Wir singen und spielen Lieder aus der Schweiz und aus anderen Regionen. Am Morgen gemeinsames Singen, Rhythmus und Perkussion. Am Nachmittag ein getrenntes Instrumental- und Gesangsensemble. Fremdsprachige Liedtexte liegen in Punkt- und in Schwarzschrift vor. Unser Ziel ist die Freude am Singen und Spielen sowie der Auftritt bei unserem kleinen Schlusskonzert. Das Rahmenprogramm: Spazieren, Hallenbad, Sauna und ein Konzertbesuch.

Datum: Samstag, 28. Oktober bis Samstag, 4. November 2017

Leitung: Ruth Bieri, Irene Gehring

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 825.-, DZ CHF 720.-

Anmeldeschluss: 26. August 2017

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

KREATIVITÄT UND HANDWERK

Kreatives Einstimmen in der Vorweihnachtszeit

Selbst gemachte Geschenke erfreuen doppelt – zum einen denjenigen, der sie herstellt und zum andern den Beschenkten. Viele Ideen für Geschenke und Dekorationen aus Wolle, Wachs, Seide, Mosaiksteinen und Perlen regen die Kreativität an. Mit Unterstützung können die gezeigten und/oder eigenen Ideen umgesetzt werden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Mit besinnlichen Geschichten und Liedern stimmen wir uns auf die Weihnachtszeit ein und feiern gemeinsam den ersten Adventssonntag. Der Besuch eines Weihnachtsmarktes und Konzertes runden das Programm ab. Spaziergänge, Gymnastik und Tanz halten uns in Bewegung.

Datum: Sonntag, 26. November bis Dienstag, 5. Dezember 2017

Leitung: Theres Raimondi, Ingrid Krizaj

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 945.-, DZ CHF 810.-

Anmeldeschluss: 14. September 2017

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

KULTUR, NATUR UND SPIEL

Literaturtage Landschlacht

Neben Fragen zur Hörbuchproduktion stehen die Literaturtage im Studio der Blindenbibliothek Landschlacht ganz im Zeichen des Herbstes. Wodurch zeichnet sich „Herbstliteratur“ aus? Gibt es sie überhaupt? Welche Themen und Literaturtypen umfasst sie? Hören Sie im Herbst andere Bücher als im Frühling? Solche und andere Fragen rund um das Thema Literatur sollen erläutert und gemeinsam diskutiert werden. Ein Besuch im Studio der Blindenbibliothek Landschlacht gehört genauso dazu, wie das Angebot an Sie, selber mal in die Rolle der Sprecherin/des Sprechers zu schlüpfen und ins Mikrofon zu reden. Ein Gespräch mit professionellen Sprecherinnen und Sprechern rundet die Veranstaltung ab.

Datum: Freitag, 18. August bis Sonntag, 20. August 2017

Kursleitung: Matthias Flückiger

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 260.-, DZ CHF 230.-

Anmeldeschluss: 14. Juni 2017

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Theater-Spiele für alle **NEU**

Jeder von uns kann es, aber nicht alle wissen es schon: Theater spielen. Wir entdecken durch Mini-Improvisationen unsere Spontanität, die Freude am Zufälligen und den Spass an der eigenen Kreativität. Gemeinsam geniessen wir kleine Theater-Spiele, die mit einfachsten Regeln auskommen, ohne Erfolgsdruck funktionieren und wo wir selbst gleichzeitig SchauspielerInnen und Publikum sind. Lachen garantiert, Spassfaktor hoch!

Kursdatum: Sonntag 8. Oktober bis Freitag 13. Oktober 2017

Kursleitung: Michela Gösken

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 575.-, DZ CHF 500.-

Anmeldeschluss: 6. August 2017

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

SPRACHEN UND KOMMUNIKATION

Apfelschule – Dein Zugang zu Smartphone und Co

Smartphones und Tablets sind für sehbehinderte und blinde Menschen Hilfsmittel erster Güte. Die Verwaltung der Termine und Notizzettel, der Zugang zu Büchern und Zeitungen, der Austausch mit den Mitmenschen, die Planung der Reisen, die Orientierung und Mobilität – kaum ein Lebensbereich, für den es nicht eine hilfreiche Anwendung gibt. Je besser man die Bedienung beherrscht, desto grösser sind Nutzen und Freude.

Die Apfelschule hilft dir beim Einstieg und zeigt dir auf, wie du mehr aus deinen smarten Helfern rausholen kannst. Unser Kursangebot findest du auf www.apfelschule.ch oder bestelle es bei kurse@apfelschule.ch.

KURSE FÜR TAUBBLINDE UND HÖRSEHBEHINDERTE

Herbstkurs für Hörsehbehinderte

Den farbenfrohen Herbst werden wir in der Natur draussen bei verschiedenen Erkundigungen bestaunen. Die herbstlichen Blätter mit den bunten Farben, die uns die Natur bietet, lernen wir zu den Bäumen und Sträuchern zuzuordnen. Wir machen kleinere Ausflüge, Spaziergänge, Gymnastik und vertiefen das Lormen. Auch unser gemütlicher Teil am Abend mit Spielen und Gesprächen wird nicht fehlen. Für hörsehbehinderte, taubblinde Personen.

Datum: Samstag, 7. Oktober bis Samstag, 14. Oktober 2017

Leitung: Ilse Ferrari, Jacqueline Alpiger

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 805.-, DZ CHF 700.-

Anmeldeschluss: 6. August 2017

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Internationale Begegnungswoche

Diese Kurswoche ist ein Angebot für Menschen im mittleren Alter. Im August organisiert ein Schweizer Team eine internationale Begegnungswoche im IBZ Landschlacht. Schwerpunkte sind Arbeit am Wochenthema, Ausflüge und spirituelle Angebote. Genügend Raum finden auch der persönliche Austausch und das gemütliche Beisammensein. Die Teilnehmenden sollten einer Diskussion in deutscher Sprache folgen können. Für Hörsehbehinderte nicht geeignet.

Datum: Samstag, 12. August bis Samstag, 19. August 2017

Leitung: lokales Vorbereitungsteam

Ort: Internationales Blindenzentrum, Landschlacht

Preis: EZ CHF 770.-, DZ CHF 630.-

Anmeldeschluss: 15. Mai 2017

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

((Logo SBV))

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Könizstrasse 23

Postfach

3001 Bern

Tel. 031 390 88 37

Fax 031 390 88 70

kurse@sbv-fsa.ch

sbv-fsa.ch

((Logo SBb))

Schweizerischer Blindenbund

Kurssekretariat

Postfach 8244

3001 Bern

Tel. 031 380 10 70

Fax 031 380 10 71

kurse@blind.ch

blind.ch

((Logo CAB))

Schweizerische
Caritasaktion der Blinden (CAB)
Schrennengasse 26
8003 Zürich
Tel. 044 466 50 60
Fax 044 466 50 69
kurse@cab-org.ch
cab-org.ch