



Schweizerische Caritasaktion
der Blinden



Kursprogramm 2020

Freiwillige Mitarbeit schenkt Lebensfreude

Sehbehinderte, blinde, höresehbehinderte und taubblinde Menschen sind bei vielen Aktivitäten auf Hilfe angewiesen. Dank Ihrem freiwilligen Engagement wird Vieles (wieder) möglich.

Dank der Begleitung von Freiwilligen können Betroffene ihr Leben aktiv gestalten und an Gruppenaktivitäten und Kursen teilnehmen.

Einsatzmöglichkeiten für Freiwilligenarbeit bei der CAB

Einsätze im Bildungswesen

- Kursangebote (mehrtägige Einsätze und Wanderwochen in der Schweiz)
- Ausflüge (Kultur- und Wandertage)
- Sektionsangebote
- Gruppenzusammenkünfte

Individuelle, stundenweise Einsätze

(meist bei den Betroffenen zu Hause)

- Kontaktbesuche
- Einkäufe
- Spaziergänge
- Vorlesen
- Sport
- Begleitung zu Events

Zeitlicher Umfang

Die CAB arbeitet nach den Richtlinien von benevol Schweiz. Eine Begleitung kann stundenweise, tageweise oder wochenweise geleistet werden. Den zeitlichen Umfang bestimmen Sie.

Der Einsatz wird zusammen mit den Betroffenen und den Fachpersonen der CAB geplant.

Anforderungsprofil

Die CAB sucht freiwillige Mitarbeitende, die mit Selbstverantwortung sehbehinderte, blinde und höresehbehinderte Menschen begleiten und unterstützen.

Sie bringen folgende Voraussetzungen mit:

- Interesse an Menschen mit Sinnesbeeinträchtigungen
- Diskretion
- Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein
- Kommunikationsfähigkeit
- Kooperation mit Kursleitenden und Fachpersonen der CAB

Das bietet die CAB:

- Der freiwillige Einsatz ist eine ausserberufliche Tätigkeit
- Eingehende Ausbildung und jährliche Fortbildung
- Spesenentschädigung für Einsätze, die im Auftrag der CAB geleistet werden
- Bescheidene Entschädigung für mehrtägige Einsätze, sowie Kost und Logis
- Kontinuierliche persönliche Unterstützung durch unsere Fachpersonen
- Wertschätzung und Mitspracherecht

Interessiert?

Möchten auch Sie sich als freiwillige Mitarbeiterin oder freiwilliger Mitarbeiter für sehbehinderte, blinde oder höresehbehinderte Menschen einsetzen? Dann melden Sie sich bei uns.

Kontakt:

Andrea Vetsch
Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB)
Schrennengasse 26
8003 Zürich
Zentrale: 044 466 50 60
Tel. direkt: 044 466 50 64
E-Mail: andrea.vetsch@cab-org.ch

Kursprogramm CAB 2020

24. - 27. Januar / 16. - 19. Oktober

Qigong-Taiji Wochenende

Hans-Peter Sibler | Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG

Die sanften Qigong-Taiji Übungen regen die Lebensenergie an, fördern die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und schulen die Koordination.

27. Januar - 2. Februar

Wellness Oase

Simone Grohrock Stocker | Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG

Das Zentrum Ländli mit seinem schönen Wellnessbereich ist geradezu prädestiniert für unsere Wellness Oase. Wir beleben, Körper, Geist und Seele neu mit Atemübungen, wohltuenden Massagen, Wickel und Smoothies und natürlich Bewegung in der Natur.

2. - 8. Februar

Kulturmomente

Judith Vera Bützberger | Zentrum Ländli, Oberägeri

Eine Begegnung mit der klassischen europäischen Hochkultur, mit Meisterwerken der Musik, Weltliteratur und dem Theater. Wir beleuchten die Kulturwelt im Zusammenhang mit der Weltgeschichte, den Lebensbildern der Kulturschaffenden und dem sozialen Umfeld jeweiliger Epochen.

22. - 29. Februar

Schneeschuhwandern am Ägerisee

Anna Schori | Zentrum Ländli, Oberägeri

Bewegen Sie sich gern an der frischen Luft, fühlen sich trittsicher im Schnee und haben eine gute Kondition? Schneeschuhwandern ist beliebt und gesund, fördert die Koordination und das Gleichgewicht und ist gelenkschonend. Auch Wanderungen auf präparierten Wanderwegen stehen auf dem Programm.



5. - 7. März/8. - 10. Mai/1. - 3. Oktober

Autofahrkurs

Gabi Waber | Seminarhotel Arenenberg, Salenstein

Neben dem Vergnügen soll ein Gefühl und grösseres Verständnis für Autos im täglichen Verkehr erlangt werden. In Zusammenarbeit mit dem TCS Weinfelden haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, mit Fahrlehrern selber zu fahren. Ein Glücksgefühl!

8. - 13. März

Detox Ayurveda

Elisabeth Tockloth, Bettina Visser
Hotel Allegro, Einsiedeln

Ein Intensivprogramm zur Reinigung, Entschlackung und Gewichtsreduktion. Die Kur hilft, Alltagsstress abzulegen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die nachhaltige Entgiftung stärkt die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem.

14. - 20. März

Meditationswoche

Simone Grohrock | Mattli St. Antoniushaus, Morschach

Wir praktizieren sowohl Meditationen in Ruhe als auch in der Bewegung. Oftmals hilft uns Bewegung, den Geist ruhig werden zu lassen. Wir lernen einfache und doch effektive Körperübungen. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden eine Meditationsform näherzubringen, die zum weiteren Üben im Alltag animiert.



28. März - 5. April

Kreativkurs im Frühling

Theres Raimondi | Hotel Allegro, Einsiedeln

Du kannst das! Unter fachkundiger Leitung wird die Kreativität gefördert und eigene Ideen können verwirklicht werden. Verschiedene Techniken warten darauf, erlernt, vertieft und weiterentwickelt zu werden.

12. - 19. April

Frühlingskurs für Hörsehbehinderte und Taubblinde

Theres Raimondi | Hotel Allegro, Einsiedeln

Dieser Kurs richtet sich an hörsehbehinderte und taubblinde Menschen. Gemeinsam wird kreativ gearbeitet. Verschiedene Ausflüge in der Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm.

18. - 26. April

Westschweizer Bewegungskurs

«Activités sportives et nature»

Nicole Jaggi | Zentrum Ländli

Bewegen Sie sich gern im Haus und an der frischen Luft? Sprechen Sie Französisch? Dann werden Sie sich in unserer Westschweizer Gruppe sehr wohl fühlen. Neben Wanderungen und Ausflügen in der Umgebung bieten wir Gymnastik, Wassergymnastik, Tanz, Nordic Walking und Tandemtouren an.

1. - 4. Mai

Blindengolf

Thomas Gisler, Karin Becker

Golfpark Holzhäusern, Apart Hotel Rotkreuz

In Deutschland und Österreich längst bekannt erobert die Trendsportart nun auch die Schweiz! Dank der grosszügigen Unterstützung des hoch motivierten Teams des Migros Golfparks Holzhäusern und einer der weltbesten Blindengolferinnen aus Innsbruck werden unsere Teilnehmer in die Geschicke des Golfsports eingeführt.



2. - 9. Mai

Wanderwoche Seetal

Simone Grohrock, Benno Stocker | Kloster Baldegg

Natur trifft Kultur: Wir entdecken das Seetal im Frühlingskleid und unternehmen einfache Wanderungen. Verschiedene Schlösser, u.a. das Schloss Hallwil (das bekannteste Wasserschloss der Schweiz) bringen uns ihre Geschichte näher. Untergebracht sind wir im Kloster Baldegg. Die Zimmer sind einfach und zweckmässig. Wanderzeit: 2-3 Stunden, Schwierigkeitsgrad: leicht



18. - 25. Mai

Bewegungswoche in den Frühling

Anna Schori, Patricia Berghoff

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

Gleichgewicht und Achtsamkeit werden genauso gewichtet wie Koordination und ein auf Sie angepasstes Training. Wanderungen, Nordic Walking, Tandem, Joggen mit Guide und Minitrampolin werden angeboten.

30. Mai - 6. Juni

Bewegungswoche

Anna Schori, Patricia Berghoff | Hotel Allegro, Einsiedeln

Angemessene Wanderungen, Nordic Walking, Tandem fahren, Joggen mit Guide, Gymnastik auf dem Minitrampolin mit Haltestangen und Bewegung zu Musik können wir anbieten. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu fördern, neue Übungen für den Alltag zu lernen und Spass zu haben.

7. - 14. Juni

Semaine créative

Anne-Mary Guenat, Sylvie Schmid

Hotel Allegro, Einsiedeln

Venez découvrir ce cours créatif, où vous pourrez développer vos aptitudes manuelles avec différentes matières (laine, tissus, perles, soie, 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.

5. - 15. Juni

Sommerlich leicht

Theres Raimondi, Martin Diener

Hotel Allegro, Einsiedeln

Einsiedeln bietet viele Möglichkeiten für Ausflüge, Besichtigungen, Vorträge und Spaziergänge. Jeder kann mitmachen und ist willkommen, auch mobilitätseingeschränkte Personen. Leichte Bewegungsübungen, Singen, Musizieren und Lachen runden das allgemeine Wohlbefinden ab.

20. - 27. Juni

Wanderwoche Binntal

Jenny Bolliger, Lydia Roth | Hotel Ofenhorn, Binn

Das wild-romantische Binntal im Walliser Goms lädt zu vielen schönen Tal- und Höhenwanderungen ein. Das Seitental des Goms ist bekannt für seinen Mineralienreichtum. Es gehört zu einem der intaktesten Täler des gesamten Alpenraums. Anforderungen: mittel-anspruchsvoll, Wanderzeit 4-6 Std.

11. - 18. Juli

Qi-Gong/Taiji-Sommerwoche

Hans-Peter Sibler | Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG

Beides sind Bewegungskünste aus dem alten China und bewährte Methoden, um Ausgeglichenheit und Stabilität zu entwickeln. Die langsamen, achtsam ausgeführten Bewegungen steigern den Energiefluss, fördern Konzentration und Entspannung zugleich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

19. Juli - 2. August

Sommerkurs Aktiv

Doris Blum, Anna Schori | Zentrum Ländli, Oberägeri

Zwei aktive Wochen erwarten Sie! Gemeinsam erkunden wir das malerische Zugerland. Es bieten sich viele schöne Wanderwege für Spaziergänge oder Wanderungen. Der See lädt zu Schifffahrten ein und das Ländli bietet sogar Ruderboote an. Im hauseigenen Schwimmbad bieten wir Wassergymnastik. Am Abend spielen wir und unterhalten uns in gemütlicher Runde.

1. - 11. August

Westschweizer Sommerkurs

«Se ressourcer au lac d'Ägeri»

Sabine Bédert, Lautaro Correa

Zentrum Ländli, Oberägeri

C'est avec plaisir que nous vous convions dans ce beau canton verdoyant: Zoug! 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.

3. - 8. August

Kreativkurs Sommer

Theres Raimondi | Hoel Allegro, Einsiedeln

Das schöne Werkatelier in Einsiedeln ist ideal für freies und kreatives Schaffen. Im Angebot stehen auch 3D Pflanzenbilder, Blumenschalen aus Gips, diverse Skulpturen u.v.m. Ein Ausflug, leichte Gymnastik und tägliches Spazieren in Einsiedelns schöner Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm.

13. - 17. August

Kulturknaller am Thunersee

Gabi Waber | Hotel Alpha, Thun

Wir erkunden ein paar Schlösser der Region, lassen uns zurückversetzen in frühere Zeiten im Freilichtmuseum Ballenberg, geniessen Thun bei einem Stadtrundgang und den Thunersee zu Schiff. Als Highlight des diesjährigen Kulturknallers besuchen wir die Thuner Seefestspiele. In dieser wunderbaren Kulisse wird das Musical «Io senza te» mit den Liedern des bekannten Schweizer Trios Peter, Sue & Marc aufgeführt.

22. - 29. August

Kultur- und Wanderwoche Tessin

Anna Schori | Hotel Colorado, Lugano

Diese Kultur- und Wanderwoche in der Schweizer Sonnenstube soll unserer körperlichen und mentalen Fitness dienen. Gemeinsam werden wir die nähere Umgebung von Lugano erkunden, schöne und eher leichtere Wanderungen sowie gemeinsame Ausflüge unternehmen. Auch im Nordic Walking kann man sich versuchen.

13. - 20. September

Wanderwoche Bever

Simone Grohrock, Benno Stocker

Hotel Beverlodge, Bever

Von der Wohlfühl-Lodge Bever, nahe am Bahnhof gelegen, erkundigen wir die schöne Gegend des Oberengadins mit seiner imposanten Bergwelt und der traumhaften Seenlandschaft. Die höchsten Berge der Schweiz mit (noch) ewigem Schnee haben sich hier versammelt. Kraftvolle Bäche und das Rauschen des Windes begleiten uns auf unseren Touren. Die Wanderungen sind eher anspruchsvoll. Wanderzeit 4-5 Std. pro Tag.

19. - 23. September

Sport und Bewegung für Taubblinde

Joachim Schmid, Sonja Weber-Schmid

Zentrum Ländli, Oberägeri

Dieses Angebot richtet sich ausschliesslich an bewegungsfreudige, hörsehbehinderte und taubblinde Menschen. Wir bieten ein tägliches, abwechslungsreiches Programm mit Sport und Bewegung an. Wandern, Walking, Wassergymnastik, Bewegung und Fitness im und ums Haus werden Sie entspannen und für den Alltag stärken. Nur für Begleitpersonen mit Ausbildung (Kommunikation).





20. - 26. September

Tanzkurs (Paartanz)

Dominik Blunschli und Gisela Wasem
Zentrum Ländli, Oberägeri

Walzer, Discofox, Salsa, Cha-Cha-Cha, Jive: Paartanz ist voll im Trend! Dieser Kurs ist offen für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene. Sie lernen Führen und geführt werden, Körperspannung und Körperhaltung und trainieren ganz nebenbei Ihren Gleichgewichtssinn sowie die Koordination.

29. September - 6. Oktober

Herbstkurs Aktiv

Theres Raimondi, Angela Anzi | Hotel Allegro, Einsiedeln

Einsiedelns liebliche Landschaft lädt uns ein, bunte und entspannende Herbsttage zu geniessen. Verschiedene Ausflüge und Spaziergänge entführen uns in die Natur oder an lokale Anlässe. Tägliche Gymnastik mit leichten Bewegungsübungen, gemeinsames Musizieren im Haus oder am Feuer runden die erholsamen Tage ab. Jeder kann mitmachen und ist willkommen.

9. - 12. Oktober

Aktive Bewegungstage

Anna Schori, Patricia Berghoff
Zentrum Ländli, Oberägeri

Ein Bewegungskurs für Junge und Junggebliebene, mit Gymnastik, Minitrampolin, Tandem, Jogging, Wandern, Walking, Wellness und vieles mehr.

24. - 31. Oktober

Music is life

Ruth Bieri, Irene Gehring | Hotel Allegro, Einsiedeln

Eine in jedem Jahr unvergessliche Musikwoche für Jung und Alt. Wir singen und spielen Musik aus der Schweiz und anderen Regionen. Wir proben die ganze Woche (gemeinsames Singen, Rhythmus, Perkussion oder Spielen am eigenen Instrument) und schliessen die Tage mit einem Werkstattkonzert ab.

15. - 19. November

Ayurveda, ein Tor zum ganzheitlichen Leben

Elisabeth Tockloth, Bettina Visser
Hotel Allegro, Einsiedeln

Die «Wissenschaft vom Leben» ist eine natürliche und sanfte Methode für mehr Lebensfreude, Gesundheit und Harmonie. Teil dieses Kurses sind die Zubereitung ayurvedischer Speisen, Yogaübungen, die Gesichts- und Fussmassage. Das erworbene Wissen integrieren Sie leicht im Alltag.

28. November - 6. Dezember

Kreatives Einstimmen auf Weihnachten

Theres Raimondi | Hotel Allegro, Einsiedeln

Unter professioneller Anleitung können gezeigte oder eigene Ideen umgesetzt werden. Mit besinnlichen Geschichten und Liedern stimmen wir uns auf die Weihnachtszeit ein und feiern gemeinsam den ersten Adventssonntag. Ein Besuch auf dem zauberhaften Weihnachtsmarkt in Einsiedeln darf nicht fehlen.

26. Dezember - 2. Januar

Abschliessen, bewegen und geniessen

Roland Gruber, Rosmarie Willa
Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, das Jahr in der wohltuenden Gemeinschaft einer Kursgruppe ausklingen zu lassen. Gemeinsames Singen, internationale Tänze sowie Spaziergänge stehen ebenfalls auf dem Tagesprogramm. Dazu werden Sie interessante Ausflüge in der Umgebung machen.

Die Kursorte

Hotel Allegro, Einsiedeln

www.hotel-allegro.ch

Zentrum Ländli, Oberägeri

www.zentrum-laendli.ch

St. Antoniushaus Mattli, Morschach

www.antoniushaus.ch

Seminarhotel Arenenberg, Salenstein

www.arenenberg.tg.ch

Hotel Colorado, Lugano

www.colorado.ch

Wandertage

Freitag 2. - Samstag 3. Oktober 2020

2-Tages Wanderung

Benno Stocker

Diese 2-Tages Wanderung führt uns von Pfäffikon am Zürichsee hinauf zum Etzelpass (Kapelle St. Meinrad). Durch eine malerische Landschaft wandern wir nach Einsiedeln, wo wir die Pilgerkirche besichtigen werden. Die Wege sind ohne Gefahr zu begehen, verlangen jedoch eine gute Fitness. Pro Tag wandern wir ca. 4.5 - 5 Std.

Samstag 11. April 2020

Wandertag, Frühlingwanderung im Randen/Schaffhausen

Anna Schori

Mittwoch 17. Juni 2020

Wandertag, kleine Emme Wohlhausen - Hasle/Luzern

Simone Grohrock

Samstag 4. Juli 2020

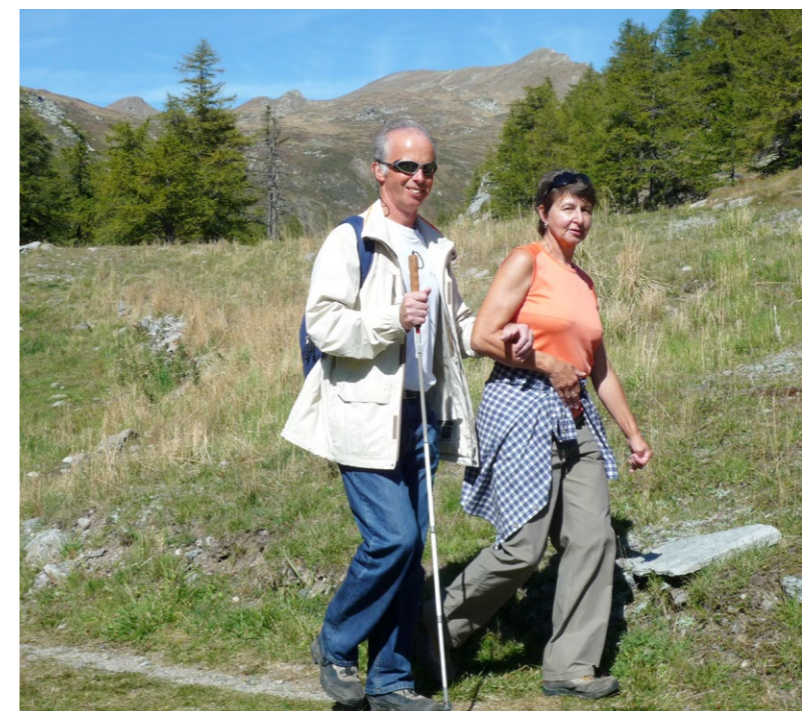
Wandertag, Flumserberg

Anna Schori

Freitag, 4. September 2020

Wandertag, Herbstwanderung Berner Oberland/Region Thunersee

Anna Schori



Kulturtag

Freitag, 21. Februar 2020

Naturama Aarau, «Global happiness», Sonderausstellung über nachhaltiges Glück

Simone Grohrock

Montag, 18. Mai 2020

Abenteuer Lamatrekking, Höri/ZH

Stephanie Scherrer

Mittwoch, 27. Mai 2020

Kulturtag Stein am Rhein/SH

Andrea Vetsch

Samstag, 13. Juni 2020

Oper für alle «Don Giovanni», Sechseläuteplatz Zürich

Andrea Vetsch, Barbara Gisler

Mittwoch, 19. August 2020

Kultur- und Gesundheitstag in Safenwil/AG

Andrea Vetsch



Die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) wurde im Jahr 1933 gegründet. Als Selbsthilfeorganisation mit christlichen Wurzeln ist die CAB seither die Organisation, bei der blinde, stark sehbehinderte und taubblinde Menschen gemeinsam auf dem Weg sind, unterstützt von sehenden Begleitpersonen.

Durch Weiterbildungskurse, regionale Treffen und persönliche Beratung trägt die CAB dazu bei, dass Betroffene ihr Leben möglichst selbständig gestalten und in der Begegnung mit anderen Mut und Kraft für den Alltag schöpfen können.

Die CAB ist von Bund und Kantonen anerkannt, parteipolitisch unabhängig und konfessionell neutral.



Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB)

Schrennengasse 26

8003 Zürich

Telefon: 044 466 50 60

E-Mail: info@cab-org.ch

Internet: www.cab-org.ch

IBAN: CH05 0900 0000 8000 6507 7