

# Kurs- programm 2024

Das Angebot der CAB für sehbehinderte und blinde Menschen.



Schweizerische Caritasaktion der Blinden  
Action Caritas Suisse des Aveugles

# Qualitativ hochstehende, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Bildungsangebote

## Liebe Leserinnen und Leser

Wir freuen uns, Ihnen unser Kursprogramm 2024 präsentieren zu dürfen. Erhältlich ist es in Grossdruck, im Daisy Format, in elektronischer Form und in Brailleschrift. Ausserdem können Sie es im akustischen Informationssystem VoiceNet (031 390 88 88, Rubrik 4-9-1) oder auf der Webseite [www.cab-org.ch/kurse](http://www.cab-org.ch/kurse) abrufen.

Anmelden können Sie sich direkt auf der Webseite [www.cab-org.ch/kurse](http://www.cab-org.ch/kurse) oder mit dem Formular auf Seite 43, per E-Mail an [kurse@cab-org.ch](mailto:kurse@cab-org.ch) oder telefonisch auf 044 466 50 66 (Kursadministration).

Unsere Bildungsangebote für Sehbeeinträchtigte schaffen Begegnungsorte, fördern Selbständigkeit und vermitteln Alltagstechniken. Menschen mit Hörsehbehinderung sind willkommen, sofern die Angebote passen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern dieses Programms und freuen uns, wenn wir Sie für das eine oder andere Kursangebot begeistern können.



Andrea Vetsch  
Bildungsbeauftragte



< Die AGB finden Sie hier.

Eine Printversion kann bei der Kursadministration bestellt werden.

# Des offres de formation de qualité, adaptées à vos besoins

## Chères lectrices, chers lecteurs

Nous avons le plaisir de vous présenter notre programme de cours 2024. Il est disponible en gros caractères, sous forme électronique et en braille. En outre, vous pouvez le consulter sur le site Internet [www.cab-org.ch/kurse](http://www.cab-org.ch/kurse).

Formations pour déficients visuels: Rencontres, autonomie, compétences pour la vie quotidienne. Des personnes avec surdicécité sont les bienvenus, si les offres le permettent.

Vous pouvez vous inscrire à l'aide du formulaire en page 45 ou directement sur le site [www.cab-org.ch/cours](http://www.cab-org.ch/cours), par E-mail à [kurse@cab-org.ch](mailto:kurse@cab-org.ch) ou par téléphone au 044 466 50 66 (administration des cours).

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à feuilleter ce programme et nous nous réjouissons si nous pouvons vous enthousiasmer pour l'une ou l'autre des offres de cours.



*Andrea Vetsch*  
*Responsable de la formation*



< Veuillez consulter nos conditions générales. Une version imprimée peut être commandée auprès de l'administration des cours.

# Block Kurse 2024

Neue Horizonte. Praxisnahe Kursangebote für den Alltag. Orte der Begegnung und des Austauschs.



6

## Schneesport an der Lenk

Wintersportabenteuer an der Lenk: Langlauf, Skifahren, Schneeschuhwandern und mehr!



8

## Bewerben von A-Z

Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein für den Bewerbungsprozess: Theorie, Praxis und Erleben in unseren Workshops!



22

## Erlebnis Pferd

Entdecken Sie das Paradies auf dem Rücken der Pferde: Kurs für Pferdeliebhaber mit Reiten und mehr!



23

## E-Tandem

4 Tage im Drei-Seen-Land mit viel Sport, Genuss und Spass!

## Blockkurse /// Cours en bloc

Wintersporttage an der Lenk	07.01. - 12.01.24	S. 06
Die Wellness-Oase	28.01. - 02.02.24	S. 07
Qigong und Taiji	02.02. - 05.02.24	S. 07
Kreativkurs	07.02. - 13.02.24	S. 08
Bewerbungstraining	21.02. - 25.02.24	S. 08
Schreibwerkstatt	01.03. - 04.03.24	S. 10
Autofahrkurs	14.03. - 16.03.24	S. 10
Schönheit und Pflege	04.04. - 07.04.24	S. 11
Tandemtage	25.04. - 28.04.24	S. 11
Remise en forme et bonne humeur	26.04. - 04.05.24	S. 12
Weinseminar	02.05. - 06.05.24	S. 12
Blindengolf	10.05. - 12.05.24	S. 13
Reise nach Assisi	12.05. - 18.05.24	S. 13
Brotbackkurs	16.05. - 19.05.24	S. 14
Gymnastik und Wellness	22.05. - 29.05.24	S. 15
Ticino uno	01.06. - 08.06.24	S. 15
Semaine créative	08.06. - 15.06.24	S. 16
Sommerlich leicht	14.06. - 22.06.24	S. 16
Wandern im Saanenland	16.06. - 22.06.24	S. 17
Berg- und Kletterwoche	24.06. - 29.06.24	S. 17
Achtsamkeits-Sommerwoche	29.06. - 06.07.24	S. 18
Leichte Wanderungen in Bever	06.07. - 13.07.24	S. 18
Aktiv am Ägerisee	13.07. - 20.07.24	S. 19
Bregenzer Festspiele	18.07. - 22.07.24	S. 19
Kreistanz Schnupperkurs	26.07. - 29.07.24	S. 20
Ressourcement et bien-être	31.07. - 10.08.24	S. 21
Erlebnistage am Ägerisee	07.08. - 12.08.24	S. 21
Erlebnis Pferd	14.08. - 18.08.24	S. 22
E-Tandem-Tage (1 und 2)	22.08. - 28.08.24	S. 23
Aktivierungskurs im Herbst	30.08. - 07.09.24	S. 24
Cours de tandem à Morat	12.09. - 15.09.24	S. 24
Wandern rund um Arosa	15.09. - 22.09.24	S. 25
Backkurs für Feinschmecker	18.10. - 21.10.24	S. 25
Einheimisches Handwerk im Goms	28.09. - 05.10.24	S. 26
Ticino due	20.10. - 26.10.24	S. 26
Kulinarische Entdeckungsreise	27.10. - 01.11.24	S. 27
Qigong und Taiji Wochenende	15.11. - 18.11.24	S. 27
Erste Hilfe Kurs	22.11. - 25.11.24	S. 28
Einstimmen auf Weihnachten	30.11. - 08.12.24	S. 28
Fit und gesund durch den Winter	11.12. - 16.12.24	S. 29
Abschliessen, bewegen und geniessen	26.12. - 02.01.25	S. 29

# Wintersporttage an der Lenk

Sie wählen Ihre bevorzugte Sportart und erleben mit Ihrer Begleitperson einen sportlichen Wintertag. Zur Auswahl stehen Langlauf, Skifahren, Schneeschuh- und Winterwandern. Traumhafte Loipen auf rund 23 Kilometern werden Ihre Lungen mit frischer Luft durchfluten. Für Skifahrer ist der Pisten-spass in Adelboden-Lenk garantiert, dafür sorgen 60 Prozent beschneite Haupt-pisten. Das nötige Sportmaterial kann vor Ort gemietet werden. Anreise am frühen Abend, Abreise nach dem Frühstück.

---

## Datum

So 7. Januar bis So 12. Januar 2024

## Leitung

Daniel Borter

## Ort

Hotel Kreuz, Lenk

## Preis

EZ CHF 700.-, DZ 650.- inkl. HP.  
Mittagessen, Skipässe, Langlaufloipe,  
Bergbahnen und Sport-Equipment  
gehen auf eigene Kosten.

## Anmelden bis

10. November 2023

## Anforderungen

Freude am Schnee, Grundkenntnisse  
der jeweiligen Sportart



hier mehr erfahren



## Die Wellness-Oase ist wieder offen!

Entspannung im Ländli ist wieder angesagt! Schön, wenn wir uns gemeinsam fit machen können für einen guten Start in den Frühling. Wie die Natur draussen, wollen wir drinnen unsere Kräfte mobilisieren mit wohltuenden Körper- und Atemübungen, Massagen, Wasseranwendungen, Wickeln, Smoothies etc. Klangreisen und Geschichten schaffen eine Brücke zu unserer inneren Quelle. Das Bad samt Saunalandschaft laden ein zum Geniessen und Sein. Nach Möglichkeit bewegen wir uns täglich an der frischen Luft und geniessen die schöne Gegend.

Sie haben die Möglichkeit, gleich anschliessend den Taiji Qigong Kurs zu besuchen (Kursbeginn mit dem Mittagessen).

### Datum

So 28. Januar, 17 Uhr  
bis Fr 2. Februar 2024,  
nach dem Frühstück

### Leitung

Simone Grohrock Stocker

### Ort

Hotel Ländli, Oberägeri

### Preis

EZ CHF 700.-, DZ CHF 640.-

### Anmelden bis

27. November 2023

### Anforderungen

Stabile Gesundheit, eine Grundfitness und Freude am gemeinsamen Bewegen



< hier mehr erfahren

## Qigong und Taiji Wochenende

Wir lernen und vertiefen einfache Übungen und befassen uns mit grundlegenden Haltungs- und Bewegungsprinzipien, die auch im Alltag hilfreich sind.

Die sanften und achtsam ausgeführten Bewegungen entspannen, zentrieren und führen zu innerer Ruhe. Es ist ein Spiel der Balance, das den Körper stärkt und den Geist beruhigt, die Energie «Qi» zum Fliesen bringt und die Gesundheit fördert.

Geschichten, Texte und Gespräche über den Hintergrund und die Anwendung im Alltag bereichern das Üben.

Vorkenntnisse und besondere Fitness sind nicht erforderlich.

### Datum

Fr 2. Februar, 12 Uhr  
bis Mo 5. Februar 2024, 10 Uhr

### Leitung

Hans-Peter Sibler

### Ort

Hotel Ländli, Oberägeri (mit Wellness Bereich)

### Preis

EZ CHF 450.-, DZ 420.- mit WC/Dusche

### Anmeldeschluss

4. Dezember 2023

### Besonderes

Leichte Spaziergänge in der Umgebung sind möglich.



< hier mehr erfahren

## Kreativkurs Nähen und Peddigrohr

Die Kombination aus diesen beiden Handwerken bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um einzigartige und persönliche Objekte zu schaffen.

Vielleicht möchten Sie ein Brotkörbchen aus Peddigrohr flechten und es zusammen mit einem selbstgebackenen Zopf mit nach Hause nehmen. Oder Sie nähen eine Tasche oder ein kleines Etui mit Reissverschluss. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, Ihnen das nötige Werkzeug für diese Techniken mitzugeben und Sie darin zu stärken, Ihre eigenen Kunstwerke zu schaffen. Der Kurs bietet Ihnen Raum, neue Fähigkeiten zu entwickeln, Ihre ganz persönliche Kreativität zu entfalten und viel Spass in der Gruppe zu erleben.

### Datum

Mi 7. Februar, 12 Uhr  
bis Di 13. Februar 2024,  
nach dem Frühstück

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

### Preis

EZ CHF 840.-, DZ CHF 780.-. Material im Wert von CHF 100.- ist im Kurspreis inbegriffen.

### Anmelden bis

8. Dezember 2023



< hier mehr erfahren

## Bewerbungstraining von A bis Z

Ein bisschen Theorie und viel Erleben. Was kann ich? Was will ich? Wer bin ich? – in den gemeinsamen Tagen geht es darum, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen für den Bewerbungsprozess zu stärken. Wir entwickeln Ihre Auftrittskompetenz, Ihr Stärken- und Schwächenprofil für den Lebenslauf, überarbeiten Ihr Schreiben und üben das Bewerbungsgespräch.

Das Ziel ist, dass Sie wissen, was Sie möchten, welchen Wert Sie für einen potenziellen Arbeitgeber mitbringen, dass Sie sich im Bewerbungsprozess möglichst wohlfühlen und entsprechend präsentieren können. Wir werden eine gute Balance zwischen Theorie, Praxis und Erleben finden.

### Datum

Mi 21. Februar, 17 Uhr  
bis So 25. Februar 2024,  
nach dem Frühstück

### Leitung

Gabi Waber

### Ort

Hotel Arenenberg, Salenstein

### Preis

EZ CHF 560.-, DZ CHF 520.-,  
inkl. VP und Kursmaterial

### Anmelden bis

22. Dezember 2023



< hier mehr erfahren



«Ich kann mich ganz entspannt für einen Kurs anmelden und sicher sein, dass alles perfekt organisiert und eine Begleitung garantiert ist. Die Angebote sind alle sehr sensibel auf Menschen mit Sehbeeinträchtigungen ausgerichtet.»

*Nicole Sourt Sánchez*

«Die meisten Sachen werden Geschenke. Ich nehme diese mit nach Hause, und dort erst entscheide ich dann, wer was bekommen soll. So kann ich Menschen eine Freude machen oder einer Begleitperson merci sagen.»

*Brigitte Häsler im Kreativatelier*



«Die Kursteilnehmenden sind jeweils so motiviert. Ihre Begeisterung ist ansteckend und erfüllt mich mit Zufriedenheit und positiver Energie.»

*Theres Raimondi, Kursleiterin*

# Schreibwerkstatt

## Moderne Korrespondenz

Briefe und E-Mails sind immer persönlich, da sie von Menschen für Menschen verfasst werden. Ein verständlicher, freundlicher und wertschätzender Schreibstil kommt gut an – und fördert den Dialog. So lässt sich auf dem schriftlichen Weg die gewünschte Wirkung erzielen.

Dieses Seminar eignet sich für alle, die Wert auf einen modernen, floskelfreien, höflichen und empfängerorientierten Schreibstil legen.

Praktische Übungen stellen den Praxis-transfer sicher. Ein eigener Laptop ist von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

---

### Datum

Fr 1. März, 17 Uhr  
bis Mo 4. März 2024,  
nach dem Frühstück

### Leitung

Erica Sauta

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

### Preis

EZ CHF 410.-, DZ 370.-  
inkl. VP und Kursunterlagen

### Anmelden bis

5. Januar 2024



hier mehr erfahren

# Autofahrkurs

Auf dem Gelände des Verkehrssicherheitszentrums Weinfelden bietet sich Ihnen die Möglichkeit, dank dem grosszügigen Engagement des TCS mit Fahrlehrern in Fahrschulfahrzeugen, einen Tag lang selbst zu fahren. Nach kurzem Kennenlernen geht es in 2er-Teams zügig in die Autos, um abwechselnd Zeit hinter dem Steuer verbringen zu können.

Neben dem Vergnügen soll ein Gefühl und grösseres Verständnis für Autos im täglichen Strassenverkehr erlangt werden.

---

### Datum

Do 14. März, 17 Uhr  
bis Sa 16. März 2024,  
nach dem Frühstück

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

Hotel Arenenberg, Salenstein  
Verkehrssicherheitszentrum  
Weinfelden

### Preis

EZ CHF 320.-, DZ CHF 270.-

### Anmelden bis

15. Januar 2024

### Besonderes

Das Mittagessen wird vom  
TCS Weinfelden spendiert.



< hier mehr erfahren

## Schönheit u. Pflege

Legen Sie Wert auf Ihr Aussehen, aber auch auf Ihr Wohlbefinden? Dann ist das der richtige Kurs für Sie. Sie lernen die neuesten Frisurentrends kennen und erhalten wertvolle Tipps von einem Profi. Eine Expertin für Farbberatung steht zur Verfügung, um herauszufinden, welche Farbe am besten zu Ihrem individuellen Hauttyp und Ihrer Persönlichkeit passt. Sie wählen zwischen einer wohltuenden Massage oder einer entspannenden Fussreflexzonenmassage.

Ausserdem stellen wir eine feuchtigkeitsspendende Handcreme aus natürlichen Bioprodukten her.

Das Hotel Ländli ist mit seinem hauseigenen Wellnessbereich mit Schwimmbad geradezu prädestiniert für diesen Kurs. Vorkenntnisse sind keine nötig.

---

### Datum

Do 4. April, 12 Uhr  
bis So 7. April 2024, 14 Uhr

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

Hotel Ländli, Oberägeri

### Preis

EZ CHF 450.-, DZ CHF 420.-  
inkl. VP und Kursmaterial

### Anmelden bis

5. Februar 2024

### Besonderes

Für Männer und Frauen geeignet



< hier mehr erfahren

## Tandemtage

Diese 4 Tage in der Region Drei-Seen-Land und dem grössten Gemüsegarten der Schweiz sind perfekt geeignet für einen entspannten Start in die bevorstehende Tandemsaison. Die vielen Velowege zwischen Murten-, Neuenburger-, und Bielersee erlauben uns tägliche Ausfahrten von 40 bis 65 Kilometern. In erster Linie geht es darum, nach den Wintermonaten die Beine mit einem sorgfältigen Konditionsaufbau wieder ans Tandemfahren zu gewöhnen.

Wer kein eigenes Tandem besitzt, kann für CHF 100.- eines mieten.

---

### Datum

Do 25. April, 12 Uhr  
bis So 28. April 2024,  
nach der letzten Tour

### Leitung

Daniel Borter

### Ort

Hotel Centre Löwenberg, Murten

### Preis

EZ CHF 410.-, DZ CHF 370.- inkl. HP  
und Mittagslunch

### Anmeldeschluss

23. Februar 2024

### Anforderungen

Die nötige Grundkondition  
für die geplanten Etappen



< hier mehr erfahren

## Cours de remise en forme et bonne humeur *(francophone)*

L'hiver a été long et vous aimeriez profiter du retour du printemps pour vous remettre en forme?

Vous aimez partir à la découverte d'une belle région à pied, en nordic walking ou en tandem?

Vous aimez commencer la journée par une leçon de gym dynamique, de danse ou d'aquagym?

Vous aimez la compagnie et partager du bon temps autour d'un verre ou d'un jeu de cartes?

Alors ce cours, qui s'adresse à des personnes de tout âge, vous est destiné!

---

### Date

Ven 26 avril au sam 4 mai 2024

### Formatrice

Nicole Jaggi

### Lieu

Hôtel Ländli, Oberägeri

### Prix

S CHF 1'040.- / D 980.- avec douche/WC

### Inscription

23 février 2024



< hier mehr erfahren

## Weinseminar «In Vino Veritas»

Bündner Herrschaft, die kleine Gegend der grossen Weine! Mildes Klima und kalkhaltige Böden – die Bündner Herrschaft zählt zu den wärmsten Regionen der deutschsprachigen Schweiz. Besonders gut gedeiht der Blauburgunder (Pinot Noir), dem die Bündner Winzer zu besonderem Glanz verhelfen. Im Bündner Rheintal sind 42 Rebsorten heimisch, aus denen mehr als 70 Betriebe Weine keltern.

So vielseitig wie die Weine sind auch die einzelnen WinzerInnen. In Begleitung des Winzers besuchen wir den Weinkeller, geniessen eine fachkundige Rebberg-Begehung und erfahren viel über den Wein. Natürlich werden wir ihn auch degustieren.

---

### Datum

Do 2. Mai bis Mo 6. Mai 2024

### Leitung

Daniel Borter

### Ort

Swiss Heidi Hotel, Maienfeld

### Preis

EZ CHF 580.-, DZ CHF 530.-

### Anmelden bis

1. März 2024



< hier mehr erfahren

## Blindengolf

Der Golfsport ist auch für Sehbehinderte und Blinde ideal, fördert Ihre Beweglichkeit und Konzentration. Bereits am Freitagabend werden Sie im Hotel von unseren beiden kompetenten Kursleitern in die Sportart eingeführt.

Samstag und Sonntag verbringen Sie auf dem nahegelegenen Golfpark Holzhäusern, wo Sie auch das Mittagessen einnehmen.

Die international bekannte Blindengolferin Karin Becker aus Innsbruck unterstützt das Leitungsteam der CAB und des Golfparks mit ihrem Fachwissen. Vorkenntnisse sind keine nötig, geübte GolferInnen haben die Möglichkeit, ihre bereits erworbenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

---

### Datum

Fr 10. Mai, 17 Uhr bis So 12. Mai 2024, 17 Uhr

### Leitung

Thomas Gisler, Karin Becker, Julian Myerscough

### Ort

Apart Hotel, Rotkreuz (beim Bahnhof)

### Preis

EZ CHF 490.-, DZ CHF 420.- inkl. VP

### Anmelden bis

11. März 2024



< hier mehr erfahren

## Reise nach Assisi

Unser Angebot richtet sich an sehbehinderte und blinde Menschen, die sich in besonderer Weise auf den Ort Assisi einlassen möchten, auf den Geist von Klara und Franziskus und auch ein Stück Italianità.

Organisiert und geleitet wird die Reise von der Franziskanischen Gemeinschaft Deutsche Schweiz, in enger Zusammenarbeit mit der CAB. Sie bezahlen nur Ihre eigenen Reisekosten.

Im Preis inbegriffen sind Reise, Halbpension, sämtliche Eintritte und Führungen und auch Ihre Begleitung, die wir gerne für Sie organisieren. Wir reisen mit dem Car, je nach Teilnehmerkreis ab Zürich oder Luzern. Beschränkte Teilnehmerzahl.

---

### Datum

So 12. Mai bis Sa 18. Mai 2024

### Leitung

Nadia Rudolf von Rohr, Monika Hug

### Ort

Hotel La Rocca, Assisi/Italien

### Preis

EZ CHF 1'200.-, DZ CHF 1'050.-

### Anmelden bis

9. Februar 2024



< hier mehr erfahren

# Brotbackkurs

Tauchen Sie ein in die Welt des köstlichen Dufts von frisch gebackenem Brot und entdecken Sie neue und spannende Ideen für ihr eigenes Backabenteuer zu Hause.

Haben Sie schon einmal ein glutenfreies Brot probiert? Wenn nicht, dann ist dieser Kurs perfekt für Sie. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie ein köstliches Brot herstellen können, das genauso luftig und aromatisch ist wie herkömmliches Brot.

Darüber hinaus werden Sie in diesem Kurs lernen, wie man ein Schweizer Gipfeli zaubert. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam köstliche Brote zu backen.

---

## Datum

Do 16. Mai, 12 Uhr  
bis So 19. Mai 2024, 11 Uhr

## Leitung

Theres Raimondi

## Ort

Hotel Arenenberg, Salenstein

## Preis

EZ CHF 410.-, DZ CHF 370.-  
inkl. Materialkosten und VP

## Anmelden bis

15. März 2024



< hier mehr erfahren



## Leukerbad

Lieben Sie Gymnastik, Thermalwasser und die Walliser Berge? Vertragen Sie eine Höhe von 1'800 m ü.M. und fühlen sich fit genug für vier Stunden aktive Bewegungszeit pro Tag? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Am Vormittag stärken wir den Körper mit Kraft, Koordination, Gleichgewicht und abschliessender Entspannung. Mit der «Wassergymnastik» geht es am Nachmittag im hauseigenen Thermalbad weiter. Nach einer Ruhepause dürfen Sie nach individuellem Wunsch einen Spaziergang im Dorf oder nach Birchen geniessen. Bei schönem Wetter ist ein Mittagessen auf der Gemmi mit einer Bartgeierführung geplant. Den Abend lassen wir mit Spiel, Spass und Gemütlichkeit ausklingen.

---

### Datum

Mi 22. Mai bis Mi 29. Mai 2024

### Leitung

Anita Mürner, Monika Wallimann

### Ort

Hotel Therme 51°, Leukerbad

### Preis

EZ CHF 940.-, DZ CHF 890.- inkl. VP, Eintritte und Rahmenprogramm

### Anmelden bis

22. März 2024

### Anforderungen

Stabiler Gesundheitszustand, gute Grundkondition



< hier mehr erfahren

## Ticino uno, Magliaso Wunder der Vielfalt

Ein vielfältiges Programm aus Wandern und Kultur erwartet uns. Auf unseren Ausflügen werden wir zu Fuss prächtige Naturlandschaften erkunden, wie z.B. den Naturpark Monte Caslano mit seinen rund 600 Pflanzen- und 150 Moosarten. Beim Waldbaden entdecken wir auf dem Themenweg «Artinbosco» einzigartige und überdimensional grosse Kunstwerke aus Holz. Mit der Bergbahn werden wir einen der vielen Tessiner Berggipfel erkunden, und auch eine Schifffahrt steht auf dem Programm. Das Centro Magliaso verfügt über eine schöne Hotelanlage direkt am Luganersee, wo wir uns nach unseren Ausflügen bei einem erfrischenden Bad erholen können.

---

### Datum

Sa 1. Juni bis Sa 8. Juni 2024

### Leitung

Daniela Borter, Daniel Borter

### Ort

Centro Magliaso, Magliaso

### Preis

EZ CHF 980.-, DZ CHF 860.- inkl. HP, Mittagslunch und Rahmenprogramm

### Anmelden bis

28. März 2024

### Anforderungen

Gute Kondition für ganztägige Ausflüge und rund 3-stündige Wanderungen



< hier mehr erfahren

## Semaine créative: objets artisanaux (francophone)

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

Sam 8 juin au sam 15 juin 2024

### Formatrices

Anne-Mary Guenat, Sylvie Schmid

### Lieu

Hôtel Allegro, Einsiedeln

### Prix

S CHF 980.-, D CHF 860.-  
(matériel en valeur de CHF 100.-  
inclus)

### Inscription

5 avril 2024



< hier mehr erfahren

## Sommerlich leicht

Lassen Sie sich von Einsiedeln verzaubern und geniessen Sie eine Zeit voller Entspannung, Inspiration und wahrer Freude.

Wir stärken die Gemeinschaft und fördern den Austausch, während Sie bei Spaziergängen die Natur erkunden, an spannenden und lehrreichen Ausflügen teilnehmen und eine gemütliche Schifffahrt geniessen. Die gemeinsamen Spielabende und das gemütliche Beisammensein bieten einen schönen Ausgleich.

Unser Programm ist auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität zugänglich, sofern Körperpflege und die Mobilität im ÖV gewährleistet sind.

Der Kurs beginnt am frühen Abend, Kursende ist nach dem Mittagessen.

---

### Datum

Fr 14. Juni bis Sa 22. Juni 2024

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

### Preis

EZ CHF 1'080.-, DZ CHF 960.-

### Anmelden bis

12. April 2024



< hier mehr erfahren

## Saanenland

Was gibt es Schöneres, als sich im Frühling auf den Weg in die Berge zu machen? Beim Wandern durch die einzigartige Bergwelt des Saanenlandes erleben wir den Duft von frischer Bergluft und blühenden Pflanzen und erleben dabei den Bergfrühling in seiner vollen Pracht. Wir wandern entlang von kühlen Bergbächen ins wildromantische Turbachtal und nach Rougemont, das vor allem für seine traditionellen Bauernhäuser bekannt ist. Der Hausberg Eggli, liebliche Bergseen, das mondäne Gstaad und das malerische Dorf Saanen wollen ebenfalls entdeckt werden. Frühstück und Abendessen im Hotel, Lunchpaket für unterwegs.

---

### Datum

So 16. Juni bis Sa 22. Juni 2024

### Leitung

Daniela Borter, Daniel Borter

### Ort

Hotel Arc-en-Ciel, Gstaad

### Preis

EZ CHF 840.-, DZ CHF 790.- inkl. Verpflegung und Rahmenprogramm

### Anmelden bis

15. April 2024

### Anforderungen

Trittsicherheit, gute Kondition, Wanderungen leicht-mittelschwer (Bergwanderwege), 3-5 Stunden



< hier mehr erfahren

## Berg- u. Kletterwoche

Schon die Mundartrockband «Span» besangen 1988 in ihrem Hit den «Louenensee». Hier beginnt die ca. zweistündige abwechslungsreiche Wanderung zu unserer Unterkunft, der Geltenhütte in den Gstaader-Alpen. Mögliche Tourenziele sind das Wildhorn (3250m) oder das Gältehorn (3062m) und diverse alpine Gipfel. Für weitere Aktivitäten bietet sich ein schöner Klettergarten neben der Hütte an oder eine Bergwanderung zum Sanetschpass oder zur Wildhornhütte. Wir sind täglich zwischen 4-8 Stunden unterwegs, begleitet von einem Bergführer mit eidg. Fachausweis. Die Aktivitäten werden den Möglichkeiten der Teilnehmenden und den Wetterverhältnissen angepasst. Gefördert werden Kraft, Ausdauer und Gleichgewichtssinn.

---

### Datum

Mo 24. Juni bis Sa 29. Juni 2024

### Leitung

Manuel Bär, Seth Fröhlich (Bergführer)

### Ort

SAC-Hütte Gelten

### Preis

CHF 430.-

### Anmelden bis

24. April 2024

### Besonderes

Die Ausrüstung steht kostenlos zur Verfügung, Mehrbettzimmer mit Duvets auf 2002 m.ü.M.



< hier mehr erfahren



# Achtsamkeits- Sommerwoche

Mit einfachen Übungen im Sitzen, langsamen Bewegungen aus dem Qigong und Taiji, sowie Naturerfahrungen in der nahen Umgebung nehmen wir bewusst wahr, was im Moment ist.

Sinneseindrücke, Körperempfindungen, Gedanken, innere Bilder und Gefühle kommen und gehen. Sich auf den gegenwärtigen Moment einzulassen, ohne einzugreifen und zu bewerten fördert Gelassenheit, Wachheit, Ausgeglichenheit und Lebendigkeit. Dies können wir auch im Alltag pflegen.

Im Moment präsent zu sein ist bewusstes und erfülltes Leben.

## Datum

Sa 29. Juni, 12 Uhr  
bis Sa 6. Juli 2024, 10 Uhr

## Leitung

Hans-Peter Sibler

## Ort

Hotel Ländli, Oberägeri, mit Wellness Bereich und privatem Badeplatz

## Preis

EZ CHF 920.-, DZ 830.-

## Anmelden bis

29. April 2024



< hier mehr erfahren

# Leichte Wanderungen in Bever

Das Oberengadin ist eine der schönsten Gegenden der Schweiz. Es ist geprägt durch den Inn, der sich hier frei bewegen kann. Die Seenlandschaft ist einzigartig. Wir erkunden die liebliche Gebirgswelt, die sehr offen wirkt und gleichzeitig in hohe Berge eingebettet ist.

Unser Ausgangspunkt für die Wanderungen ist das Hotel Beverlodge in Bever. Seine ideale Lage lässt uns mit einfachen Wanderungen das schöne Tal erschliessen und auf vielfältige Art geniessen.

## Datum

Sa 6. Juli bis Sa 13. Juli 2024

## Leitung

Benno Stocker

## Ort

Hotel Beverlodge, Bever

## Preis

EZ CHF 980.-, DZ CHF 860.-, inkl. HP, Lunchpaket und Rahmenprogramm

## Anmelden bis

6. Mai 2024

## Anforderungen

Gute Kondition für tägliche Wanderungen von 2 bis 3 Stunden (leicht bis mittel), Trittsicherheit, Fähigkeit auf schmalen Wegen hintereinander zu laufen



< hier mehr erfahren

## Sommerkurs Aktiv

In diesem Kurs stehen Bewegung, Austausch und Geselligkeit im Vordergrund. Gemeinsam erkunden wir die Region mit Wanderungen, besuchen die Königin der Berge und blicken hinter die Kulissen des Tierparks Goldau. Wir erleben «Zug Pur», eine Stadtführung durch das historische Zug und geniessen eine Rundfahrt auf dem Zugersee mit anschliessender Kirschtorten Degustation.

Das hoteleigene Strandbad lädt zur täglichen Abkühlung ein. Mit Stand Up Paddling (SUP) oder den hauseigenen Ruderbooten trainieren Sie ausserdem Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Leichte Gymnastik und Tandemfahrten runden das Angebot ab. Auch der beliebte Lotto-Abend darf nicht fehlen.

---

### Datum

Sa 13. Juli, 17 Uhr bis Sa 20. Juli 2024,  
nach dem Frühstück

### Leitung

Daniel Borter, Daniela Borter

### Ort

Hotel Ländli, Oberägeri

### Preis

EZ CHF 1'020.-, DZ CHF 940.-, inkl. VP  
und Rahmenprogramm

### Anmelden bis

10. Mai 2024

### Anforderungen

Gute Grundkondition, um an mehrstündigen Aktivitäten teilnehmen zu können.



< hier mehr erfahren

## Kulturknaller mit den Bregenzer Festspielen

Ein paar Tage voller Kultur und Genuss am Bodensee! Auf dem Programm stehen der Besuch des Napoleonmuseums Arenenberg, ein Tagesausflug inklusive Führung, der Besuch der Oper «Der Freischütz» von Carl Maria von Weber auf der Seebühne der Bregenzer Festspiele mit Besichtigung der Bühne. Der schon traditionelle Ausflug nach Konstanz mit einem Besuch in der Stamm-Eisdiele gehört ebenso zum Programm.

Als gebührenden Abschluss erleben wir eine Weinprobe mit Weinen vom Arenenberg mit anschliessendem Abendessen.

---

### Datum

Do 18. Juli bis Mo 22. Juli 2024

### Leitung

Gabi Waber

### Ort

Hotel Arenenberg, Salenstein

### Preis

EZ CHF 750.-, DZ CHF 680.- inkl. VP,  
Tickets und Rahmenprogramm

### Anmelden bis

17. Mai 2024



< hier mehr erfahren



## Kreistanz Schnupperkurs: Aufatmen, staunen und tanzen

neu

Haben Sie Lust, frohe und meditative Kreistänze kennenzulernen? Sie sind Oasen in der hektischen Zeit und unterstützen eine gesunde Hirntätigkeit. Hier erklingen schöne Melodien, die bewegen und uns durch verschiedene Länder führen. Besinnlichere Wegstücke berühren die Seele und lassen uns gemeinsam vorankommen. Jeder Tanz wird eingeführt, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ausserhalb der Tanzzeit wird erläutert, was der meditative, sakrale Tanz ist und wie, wann und woher er den Weg zu uns gefunden hat. Tanzschritte werden erlernt und gemeinsam eingeübt. Gebärden und Ausdrucksformen werden gezeigt und angewendet.

Datum

Fr 26. Juli, 15 Uhr  
bis Mo 29. Juli 2024,  
14 Uhr

Leitung

Brigitta Biberstein

Ort

Hotel Ländli, Oberägeri

Preis

EZ CHF 430.-, DZ CHF 380.-

Anmelden bis

27. Mai 2024

Anforderungen

Stabiler Gesundheitszustand,  
gute Grundkondition (ca. 4 Stunden  
aktive Bewegungszeit)



< hier mehr erfahren

## Ressourcement et bien-être à Einsiedeln *(francophone)*

Nous vous invitons à découvrir une région riche en histoire et aux paysages pittoresques.

Des balades, des cours de gym, des baignades au lac, une promenade en bateau ainsi qu'une sortie surprise d'une journée vous seront proposés.

Il y aura également des jeux, des moments de partage et de recueillement.

Ce cours est ouvert à tous, y compris à des personnes à mobilité réduite.

Sabine et Lautaro se réjouissent de partager tous ces moments avec vous. Alors n'hésitez pas, rejoignez-nous et inscrivez-vous sans hésiter.

### Date

Mer 31 juillet au sam 10 août 2024

### Formateurs

Sabine Bédert, Lautaro Correa

### Lieu

Hôtel Allegro, Einsiedeln

### Prix

S CHF 1'450.- /

D 1'390.- avec douche/WC

### Inscription

31 mai 2024



< hier mehr erfahren

## Schwungvolle Erlebnistage am Ägerisee

Im täglichen Angebot stehen Wandern, Tandem fahren und Wassersportarten wie Schwimmen, Stand Up Paddling (SUP) oder Ruderbootfahren. Danach bietet sich der hauseigene Wellnessbereich wunderbar zur Entspannung an (Bad, Whirlpool, Sauna). Sie entscheiden am Vorabend, bei welchen Aktivitäten Sie am folgenden Tag mitmachen möchten.

Der absolute Höhepunkt ist ein Tagesausflug mit zwei professionell geleiteten 10er Kanus auf dem Urnersee. Ein unvergessliches Erlebnis!

Feldenkraisübungen am Morgen und ein Bewegungsteil mit Entspannung und Musik am Abend runden das Programm ab.

### Datum

Mi 7. August, 17 Uhr

bis Mo 12. August 2024, 14 Uhr

### Leitung

Patricia Berghoff, Daniel Borter

### Ort

Hotel Ländli, Oberägeri

### Preis

EZ CHF 720.-, DZ CHF 640.-

### Anmelden bis

7. Juni 2024



< hier mehr erfahren



## Erlebnis Pferd

neu

«Das Paradies der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde» (Friedrich von Bodenstedt).

Dieser neue Kurs bietet Gelegenheit, direkten Kontakt mit Pferden zu erleben und einen vertrauensvollen Umgang mit ihnen zu erlernen. Füttern, Putzen und Satteln sind Teil des Programms. Neben dem Führen der Pferde haben Sie ausserdem die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung das Reiten selbst zu erfahren. Das Ziel ist, ein tieferes Verständnis für die wunderbaren Tiere zu entwickeln. Angeleitet werden wir von einem engagierten Team des renommierten Pferdebetriebs Marstall, dem ältesten noch aktiven Gestüt Europas.

Wir lernen auch die spannende Arbeit eines Hufschmieds kennen. Vorkenntnisse nicht nötig, beschränkte Teilnehmerzahl.

### Datum

Mi 14. August, 12 Uhr  
bis So 18. August 2024, 14 Uhr

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

### Preis

EZ CHF 720.-, DZ CHF 640.-

### Anmelden bis

14. Juni 2024

### Anforderungen

Körperlich fit,  
maximales Körpergewicht 85 kg



< hier mehr erfahren

# E-Tandem-Tage am Murtensee

neu

Rollen Sie mit dem E-Tandem während den vier Tagen gemütlich entlang der schönsten Radwege im Berner Seeland. In zwei Stärkegruppen, frei von jeglichem Leistungsdruck, pedalen wir durch grossartige Landschaften der Drei-Seen Region, geniessen Natur und Kultur am Wegrand und lassen es uns in gemütlicher Runde so richtig gut gehen. Dank der Unterstützung des Elektromotors sind Co-Pilot und Pilot immer entspannt und bei vollen Kräften.

Der Kurs eignet sich für erfahrene Tandemfahrer und für solche, die es werden möchten. Sie wählen zwischen den beiden Kursdaten mit unterschiedlichen Kurszeiten.

## Leitung

Daniel Borter

## Ort

Hotel Centre Löwenberg, Murten

## Preis

EZ CHF 410.-, DZ CHF 370.-, hinzu kommen Mietkosten von CHF 100.- für das E-Tandem

## Anmelden bis

21. Juni 2024 (gilt für beide Kurse)

## Anforderungen

Gute körperliche Balance, Lust darauf, mehrere Stunden auf dem Velosattel zu verbringen



< E-Tandem Gruppe 1  
22. August, 11.30 Uhr  
bis 25. August 2024, 14 Uhr  
(Start mit Mittagessen)



< E-Tandem Gruppe 2  
25. August, 14 Uhr  
bis 28. August 2024, 15 Uhr  
(Start ohne Mittagessen)



## Aktivierungskurs im Herbst

Dieser Kurs bietet unvergessliche Ausflüge, spannende Besichtigungen und interessante Vorträge. Wir entfliehen der Hitze des Spätsommers und freuen uns auf bunte Herbsttage. Begleitet von der wundervollen Kulisse des Herbstes begeben wir uns auf einen Tagesausflug.

Es bleibt ausreichend Raum und Zeit für romantische Spaziergänge in der Natur, spannende Geschichten, leichte Gymnastik, Spiele oder dem gemütlichen Beisammensein.

Unser Programm ist auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität zugänglich, sofern Körperpflege und die Mobilität im öV gewährleistet sind.

---

### Datum

Fr 30. August, 17 Uhr  
bis Sa 7. September 2024, 14 Uhr

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

### Preis

EZ CHF 1'080.-, DZ CHF 960.-,  
inkl. VP und Rahmenprogramm

### Anmelden bis

28. Juni 2024



< hier mehr erfahren

## Morat à pied et en tandem (francophone)

Rouler en tandem vous tente? Vous êtes débutant(e)s ou déjà habitué(e)s aux randonnées? Vous préférez les marches le long du lac ou au pied du Jura en bonne compagnie? Débuter la journée avec de la gymnastique afin d'être prêt pour partir à la découverte des alentours, ça vous parle? Alors, venez nous rejoindre et partager avec nous quatre jours de fin d'été à la découverte des charmes du Lac de Morat, du Vully et du pied du Jura dans une ambiance conviviale avec une équipe de guides et accompagnants sympas.

Nous allons séjourner au centre Löwenberg, situé dans un parc calme tout près du lac et de la petite ville de Morat.

---

### Date

Jeu 12 septembre  
au dim 15 septembre 2024

### Formatrice

Nicole Jaggi

### Lieu

Centre Löwenberg, Morat

### Prix

S CHF 410.-, D CHF 370.-

### Inscription

12 juillet 2024

### Remarque

Location de tandem possible  
au prix de CHF 100.-



< hier mehr erfahren

## Arosa

Zuhinterst im Schanfigg liegt Arosa, umrahmt von schönen Bergen und lieblichen Alpweiden. Im Winter ist es ein beliebter Skiort und im Sommer bekannt als Wanderparadies. Es ist nicht erstaunlich, dass hier auch viele kulturelle Veranstaltungen stattfinden, die von der wunderbaren Landschaft optimal in Szene gesetzt werden. Arosa ist auch bekannt für seine Gastfreundschaft. Diese besondere Atmosphäre wollen wir auf schönen Wanderpfaden erkunden.

Wir lassen uns im Hotel Alpensonne an bester Lage mit feinem Essen verwöhnen. Moderne, stilvoll eingerichtete Zimmer sorgen dafür, dass wir uns wohl fühlen und entspannen können.

---

### Datum

So 15. September  
bis So 22. September 2024

### Leitung

Benno Stocker

### Ort

Hotel Alpensonne, Arosa

### Kosten

EZ CHF 980.-, DZ CHF 860.-

### Anmelden bis

12. Juli 2024

### Anforderungen

Gute Kondition, Wanderzeit:  
4 bis 6 Stunden, Schwierigkeitsgrad  
mittel bis anspruchsvoll



< hier mehr erfahren

## Backkurs für Feinschmecker

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die Freude daran haben, ihre Gäste zu verwöhnen und sich von neuen Ideen inspirieren lassen möchten. Sie werden begeistert sein, wie einfach es ist, köstlich frische Brioche, luftige Muffins und Apfelstrudel mit selbstgemachter Vanillesauce zuzubereiten.

Sind Sie auf der Suche nach neuen Apéro-Ideen oder nach einer Geschenkidee, wie beispielsweise Pralinen? Darüber hinaus werden Ihnen auch einfache und luftig leichte Desserts gezeigt. In der modernen und gut ausgestatteten Küche des Arenenberg erhalten Sie alle notwendigen Tipps und Tricks dafür.

---

### Datum

Fr 18. Oktober, 12 Uhr  
bis Mo 21. Oktober 2024, 11 Uhr

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

Hotel Arenenberg, Salenstein

### Preis

EZ CHF 410.-, DZ CHF 370.-  
inkl. Materialkosten und VP

### Anmelden bis

16. August 2024



< hier mehr erfahren

## Wandern und einheimisches Handwerk im Goms

Das Hochtal Goms mit seinen ursprünglichen Bergdörfern ist ein Paradies für Natur- und Wanderfreunde. Wir wandern über Alpen durch faszinierende Landschaften, entlang von Bergbächen und durchstreifen duftende Wälder, vorbei an urchigen Bergdörfern, mit Abstechern in die zauberhaften Seitentäler des Goms. Dabei erfahren wir auch etwas über das einheimische Handwerk. Der Panoramaweg Aletsch, mit dem UNESCO Welterbe Aletschgletscher steht ebenfalls auf dem Programm. Das Hotel Glocke verfügt über eine sehr schöne Saunalandschaft, wo wir unsere Muskeln nach den Wanderungen entspannen können.

### Datum

Sa 28. September  
bis Sa 5. Oktober 2024

### Leitung

Daniela Borter, Daniel Borter

### Ort

Hotel Glocke, Reckingen

### Preis

EZ CHF 980.-, DZ CHF 860.-

### Anmelden bis

26. Juli 2024

### Anforderungen

Trittsicherheit und gute Kondition, mehrstündige Wanderungen



< hier mehr erfahren

## Ticino due, Pura

Ein vielfältiges Programm aus Wandern und Kultur erwartet uns. Auf unseren Ausflügen werden wir zu Fuss prächtige Naturlandschaften erkunden, wie z.B. den Naturpark Monte Caslano mit seinen rund 600 Pflanzen- und 150 Moosarten. Beim Waldbaden entdecken wir auf dem Themenweg «Artinbosco» einzigartige und überdimensional grosse Kunstwerke aus Holz. Mit der Bergbahn werden wir einen der vielen Tessiner Berggipfel erkunden und auch eine Schifffahrt steht auf dem Programm.

Das Hotel Paladina liegt auf einer Anhöhe über dem Lago di Lugano, mitten in einem 85'000 m2 grossen Park mit eigenem Weinberg. Ein schöner Aussenpool lädt bei warmer Witterung zum Baden ein.

### Datum

So 20. Oktober  
bis Sa 26. Oktober 2024

### Leitung

Daniela Borter, Daniel Borter

### Ort

Hotel Paladina, Pura

### Preis

EZ CHF 840.-, DZ CHF 790.- inkl. HP, Mittagslunch und Rahmenprogramm

### Anmelden bis

16. August 2024

### Anforderungen

Gute Kondition für ganztägige Ausflüge und rund 3-stündige Wanderungen



< hier mehr erfahren

## Kulinarische Entdeckungsreise

Die Reise führt uns dieses Jahr in den Kanton Bern. Es erwartet uns ein bunter Mix aus traditionellen, aber auch neuzeitlichen Produktionsbetrieben. Die lehrreichen und interessant gestalteten Betriebsführungen lassen uns in die Geheimnisse der vielfältigen kulinarischen Genüsse des Kantons Bern eintauchen. Wir lernen viel über die verschiedensten Nahrungsmittel, von der Produktion bis zum Genuss auf dem Teller.

Wir besuchen täglich zwei Produzenten, erleben exklusive Führungen und haben teilweise die Möglichkeit, selbst Hand anzulegen. Vorkenntnisse sind keine nötig, erwartet wird jedoch eine gute Grundkondition. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

---

### Datum

So 27. Oktober  
bis Fr 1. November 2024

### Leitung

Daniel Borter

### Ort

in Abklärung (Raum Bern)

### Preis

EZ CHF 680.-, DZ CHF 620.-

### Anmelden bis

23. August 2024



< hier mehr erfahren

## Qigong und Taiji Wochenende

Wir lernen und vertiefen einfache Übungen und befassen uns mit grundlegenden Haltungs- und Bewegungsprinzipien, die auch im Alltag hilfreich sind.

Die sanften und achtsam ausgeführten Bewegungen entspannen, zentrieren und führen zu innerer Ruhe. Es ist ein Spiel der Balance, das den Körper stärkt, den Geist beruhigt, die Energie «Qi» zum Fließen bringt und die Gesundheit fördert.

Geschichten, Texte und Gespräche über den Hintergrund und die Anwendung im Alltag bereichern das Üben.

Vorkenntnisse und besondere Fitness sind nicht erforderlich.

---

### Datum

Fr 15. November, 12 Uhr  
bis Mo 18. November 2024, 10 Uhr

### Leitung

Hans-Peter Sibler

### Ort

Hotel Ländli, Oberägeri mit  
Wellnessbereich

### Besonderes

Leichte Spaziergänge in der nahen Umgebung sind möglich.

### Preis

EZ CHF 450.-, DZ CHF 420.-

### Anmelden bis

13. September 2024



< hier mehr erfahren

## Erste Hilfe Kurs

Wie schnell kommt man in die Situation, sich selbst oder anderen Menschen medizinische Nothilfe leisten zu müssen! Wir lernen viel über Wundversorgung, Patientenbeurteilung, Reanimation, Alarmierung, Unfallstelle sichern, Verhalten und Lagerungen bei Hitzschlägen, Hirnschlägen, Bewusstlosigkeit etc. Theorie und spannende praktische Arbeit, sehbehindertengerecht vermittelt von ausgebildeten Samaritern, wechseln sich ab. Für ein interessantes Rahmenprogramm (lass Dich überraschen) ist ebenso gesorgt, wie für Bewegung und das leibliche Wohl.

---

### Datum

Fr 22. November, 17 Uhr  
Mo 25. November 2024,  
nach dem Frühstück

### Leitung

Marzio Medici, Daniel Reichmuth

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

### Preis

EZ CHF 390.-, DZ CHF 350.-  
mit Dusche/WC

### Anmelden bis

20. September 2024



< hier mehr erfahren

## Kreativkurs Weihnachten

In der Adventszeit warten wir gespannt auf das Fest, nutzen die Zeit aber auch, um liebevolle Geschenke für unsere Liebsten herzustellen. Unter professioneller Anleitung können Sie verschiedene Ideen mit unterschiedlichen Materialien umsetzen. Ihre Wünsche stehen dabei im Mittelpunkt und wir besprechen diese gerne im Voraus. Mit besinnlichen Geschichten und Liedern stimmen wir uns auf die bevorstehende Weihnachtszeit ein. Ein Besuch auf dem zauberhaften Weihnachtsmarkt in Einsiedeln ist bereits Tradition und gehört dazu. Zwischen den Kursblöcken haben wir genügend Zeit für Spaziergänge, Singen, Spiele und gemütliches Beisammensein.

---

### Datum

Sa 30. November, 17 Uhr  
bis So 8. Dezember 2024,  
nach dem Mittagessen

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

### Preis

EZ CHF 1'080.-, DZ CHF 960.-

### Anmelden bis

27. September 2024

### Besonderes

CHF 100.- Materialkosten sind im  
Kurspreis inbegriffen



< hier mehr erfahren

## Fit und gesund durch den Winter

Wenn die Tage dunkler werden und wir uns vermehrt drinnen aufhalten ist es umso wichtiger, dass wir uns regelmässig bewegen und frische Luft tanken.

Am Vormittag führt uns die zertifizierte Pilatetrainerin Sonja Reichmuth sanft in die Geheimnisse des kräftigenden Pilates ein – übrigens auch für Männer geeignet. Am Nachmittag werden wir alternierend von Doris Steinauer auf dem Spinning-Velo gepusht oder powern uns mit Sonja im Hallenbad Unteriberg beim Aqua Jogging aus. Eine Fackelwanderung in der mystischen Winterlandschaft steht ebenfalls auf dem Programm.

---

### Datum

Mi 11. Dezember, mit dem Mittagessen bis Mo 16. Dezember 2024, nach dem Frühstück

### Leitung

Daniel Borter

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

### Preis

EZ CHF 690.-, DZ CHF 650.-, inkl. VP, Kurslektionen und Eintritte

### Anmelden bis

11. Oktober 2024



< hier mehr erfahren

## Abschliessen, bewegen und geniessen

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

Sie tauschen Ihre Gedanken vor dem Hintergrund des Jahreswechsels in Gesprächsrunden aus und hören sich zusammen ein Hörspiel oder eine Fortsetzungsgeschichte an. Wer möchte, kann sich kreativ betätigen, leichte Gymnastik, Spaziergänge und kleine Ausflüge in der reizvollen Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm. Das Hotel Allegro bietet schöne Zimmer, feines Essen und nicht zuletzt eine familiäre, freundliche Atmosphäre. Lassen Sie sich zum Jahreswechsel verwöhnen.

---

### Datum

Do 26. Dezember 2024, 17 Uhr bis Do 2. Januar 2025, 13 Uhr

### Leitung

Roland Gruber, Theres Raimondi

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

### Preis

EZ CHF 950.-, DZ CHF 830.-

### Anmelden bis

21. Oktober 2024



< hier mehr erfahren

# Das CAB Team stellt sich vor

Unsere engagierten Köpfe und Herzen – Gemeinsam für sehbehinderte und blinde Menschen in der Schweiz.



**Rudolf Rosenkranz**/// Ich arbeite seit 2017 als Geschäftsleiter bei der CAB. Eine wichtige Aufgabe in dieser Funktion ist die Zusammenarbeit mit unseren Partnerorganisationen in verschiedenen Gremien. Auch als kleinste der drei überregionalen Selbsthilfeorganisationen wird die CAB wahrgenommen und kann sich einbringen.

 [rudolf.rosenkranz@cab-org.ch](mailto:rudolf.rosenkranz@cab-org.ch)



**Andrea Vetsch**/// Ich bin seit 2011 bei der CAB tätig. Kurse konzipieren, Sensibilisierungskurse und Weiterbildungen planen und durchführen, Newsletter kreieren, in verschiedenen Gremien an aktuellen Themen mitarbeiten gehören zu meinen Lieblingstätigkeiten. Hin und wieder vertrete oder begleite ich unseren Geschäftsleiter, bin im Redaktionsteam unserer Spendenzeitschrift und liebe Kursbesuche über alles.

 [andrea.vetsch@cab-org.ch](mailto:andrea.vetsch@cab-org.ch)



**Barbara Gisler**/// Ich arbeite seit 2019 bei der CAB und bin Ihre erste Ansprechperson für Kursanmeldungen. Ich pflege Kontakte zu Teilnehmenden, Begleitpersonen, Kursleitenden, Hotels und Zivis. Mir gefällt, dass der Mensch im Zentrum steht.

 [barbara.gisler@cab-org.ch](mailto:barbara.gisler@cab-org.ch)



**Roland Gruber**/// Ich bin zuständig für Öffentlichkeitsarbeit, Peer-Beratung und barrierefreien ÖV. Ich brenne für alle modernen «ÖV-Vehikel» und dafür, dass sie von allen Menschen mit Behinderungen möglichst autonom genutzt werden können.

 [roland.gruber@cab-org.ch](mailto:roland.gruber@cab-org.ch)



**Monika Meile**/// Wie Andrea bin ich seit Januar 2011 bei der CAB im Teilzeit Pensum tätig. Zu meinem Aufgabengebiet gehören nebst der Buchhaltung und der Lohnbuchhaltung auch das Beschaffen von Büromaterial. Ausserdem verwalte ich die Spenderdatenbank und bin seit anfangs Jahr für die Mitgliederbetreuung zuständig. Ich schätze es, in einem aufgestellten und top motivierten Team zu arbeiten.

 [monika.meile@cab-org.ch](mailto:monika.meile@cab-org.ch)

# Tages- kurse 2024

Wissenserweiterung und Gemeinschaft:  
Unsere Tageskurse bieten spannende Lerninhalte  
für Blinde und Sehbehinderte.



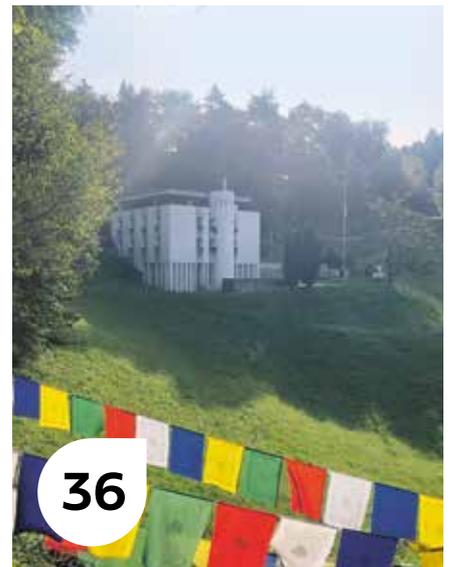
## Gedächtnistraining

Graue Zellen fit & flexibel halten mit Humor & Übungen! Mach mit, bleib fit - für alle Altersgruppen!



## Gesichtscreme selbst gemacht

Verwöhne deine Haut natürlich: Selbstgemachte Gesichtsscreme für strahlende Pflege.



## Kulturtag im Tösstal

Entdecken Sie Klostergeheimnisse und Pfannenmagie in Rikon!



## Wandertag in Engelberg

Erleben Sie die Aaschlucht: Wildromantische Wanderung von Grafenort nach Engelberg.

## Tageskurse /// Cours d'une journée

Gedächtnistraining	20.01.24	S. 34
Milestone Kurs in Zürich	ab 12.02.24	S. 34
Peeling und Gesichtscreme	17.02.24	S. 35
Wanderung der Aare	22.03. - 23.03.24	S. 36
Kulturtag im Tösstal	10.04.24	S. 36
Kreativer Schmuckkurs	20.04.24	S. 37
Im Land der tausend Kirschbäume	22.04.24	S. 38
Naturzentrum Thurauen	08.05.24	S. 38
Milestone Auffrischungs-Kurs	10.06.24	S. 39
Weg der Schweiz	01.09. - 02.09.24	S. 39
Ins Tal der Engel nach Engelberg	13.09.24	S. 40
Autofahrkurs	11.10.24	S. 41
Besuch beim Samichlaus	06.12.24	S. 41

## Gedächtnistraining für Jung und Alt

Mit Humor und kreativen Übungen wird das Gedächtnis auf Trab gebracht. Ein effizientes Gehirntraining hält durch unterschiedliche Denkanreize die grauen Zellen fit, jung und flexibel. Neben vielen Tipps trainieren wir Wortfindung, Konzentration, logisches Denken, Wahrnehmung, Sprache und Bewegung. Mach mit - bleib fit! Ziel des Kurses ist es, Ihnen Übungen zu vermitteln, die Sie auch zu Hause anwenden können. Der Kurs eignet sich für Personen jeden Alters. Vorkenntnisse sind keine nötig. Die Verpflegung bringen Sie selbst mit.

---

### Datum

Sa 20. Januar 2024, 9.30 bis 16.30 Uhr

### Leitung

Therese Steiner, zertifizierte Gedächtnistrainerin SVGT

### Ort

Bildungs- und Begegnungszentrum BBZ, Dietikon

### Preis

CHF 15.-

### Anmelden bis

22. Dezember 2023



< hier mehr erfahren

## Milestone Kurs in Zürich

Der Kurs richtet sich an sehbehinderte und blinde Personen, welche bereits einen Milestone M312 ACE WiFi besitzen und das Gerät optimal nutzen möchten oder an Interessierte die ein Leihgerät möchten. Ziel ist es, die verschiedenen Möglichkeiten wie Audio, Bücher, Wecker und Radio kennen und bedienen zu lernen (z.B. Aufsprechen und Wiederfinden von Notizen in verschiedenen Ordnern, Bedienungsanleitungen, Telefonnummern, Kochrezepte, usw). Am letzten Kurstag konzentrieren wir uns auf die neuen Funktionen des Milestone M312 ACE WiFi. Getränke, Kaffee, Gipfeli und ein kleiner Mittagslunch sind im Preis inbegriffen.

---

### Datum

Kurse 1 - 3, jeweils montags, 9:30 - 16:00:  
12. Februar 2024, 26. Februar 2024,  
11. März 2024

Kurs 4, Montag, 25. März 2024

Auffrischkurs: 10. Juni 2024

### Leitung

Roger Dietler

### Ort

CAB, Schrennengasse 26, 8003 Zürich

### Preis

CHF 75.- für Kurse 1-3

CHF 25.- für Kurs 4 und Auffrischung

CHF 95.- für Kurse 1-4

### Anmelden bis

1 Monat vor Kursbeginn



< hier mehr erfahren

# Peeling und Gesichtscreme

Natürliche Gesichtscreme - Verwöhne deine Haut mit einem selbstgemachten Pflegeprodukt.

Eine Möglichkeit, deiner Haut die beste Pflege zu bieten, ist die Verwendung einer selbstgemachten Gesichtscreme. Durch die Vermeidung von chemischen Zusatzstoffen kannst du sicherstellen, dass deine Haut nur natürliche und hautfreundliche Inhaltsstoffe erhält. Das Herstellen einer Gesichtscreme ist einfacher als du denkst. Der Vorteil dabei ist, dass du die Kontrolle über die Inhaltsstoffe hast und somit eine Gesichtscreme für deine individuellen Bedürfnisse herstellen kannst.

---

## Datum

Sa 17. Februar 2024

## Leitung

Theres Raimondi

## Ort

Bildungs- und Begegnungszentrum  
BBZ, Dietikon

## Preis

CHF 15.-

## Anmelden bis

19. Januar 2024



< hier mehr erfahren



## Wandern an der Aare

Wir starten unsere 2-Tageswanderung in Büren an der Aare und begleiten die Aare bis nach Solothurn.

Durch liebliche Landschaften und ganz in unserem Fluss erreichen wir gegen Nachmittag das schöne Städtchen Solothurn, welches zur Besichtigung einlädt. Wir übernachten im Hotel Roter Ochsen und ruhen uns aus für den nächsten Tag. Nach dem Frühstück besteigen wir den Zug nach Wangen an der Aare, von wo aus wir weiter der herrlichen Flusslandschaft bis nach Murgenthal folgen.

---

### Datum

Fr 22. März  
bis Sa 23. März 2024

### Leitung

Benno Stocker

### Übernachtung

Hotel Roter Ochsen, Solothurn

### Preis

CHF 130.- inkl. Hotel, HP und Lunch für den 2. Tag (kein Gepäcktransport)

### Anmelden bis

16. Februar 2024

### Anforderungen

Grundkondition für eine tägliche Wanderzeit von ca. 3 Stunden, Schwierigkeitsgrad leicht bis mittel.



< hier mehr erfahren

## Kulturtag im Tösstal

Was Pfannen mit einem Kloster gemeinsam haben? Sie werden staunen!

Gemeinsam erkunden wir das klösterliche Tibet Institut Rikon, welches in den 1960er Jahren auf Wunsch seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama gegründet wurde. Ausserdem besuchen wir den Betrieb der berühmten Kuhn Rikon Pfannen. Beide liegen ganz nahe beim Bahnhof und sind nur wenige Gehminuten voneinander entfernt. Treffpunkt ist Winterthur, von da reisen wir mit der S-Bahn nach Rikon im Tösstal (ca. 15 Minuten). Das Mittagessen nehmen wir im gediegenen Betriebsrestaurant der Kuhn Rikon AG ein.

---

### Datum

Mi 10. April 2024, ca. 9.30 Uhr  
ab Winterthur

### Leitung

Andrea Vetsch

### Ort

Rikon/ZH

### Preis

CHF 30.- inkl. Mittagessen  
und Führungen

### Anmelden bis

15. März 2024

### Anforderungen

Eine gute Grundkondition, um beide Betriebe besichtigen zu können.



< hier mehr erfahren

# Kreativer Schmuckkurs

Gehen Sie mit uns auf eine kreative Reise und entdecken Sie die Freude des eigenen Schmuckherstellens!

Perlen erfreuen immer wieder. Wie wäre es, wieder einmal ein persönliches Schmuckstück herzustellen? Halskette, Ohringe, ein Armband oder eine Brillenkette – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Auch eigene Ideen sind willkommen. Wir zeigen Ihnen ausserdem, wie man ein Wickelarmband knüpft. Sie wählen unter den verschiedensten Materialien wie Leder, Baumwolle, Halbedelsteinen, Glas- und Metallperlen. Sie werden begeistert sein von der grossen Auswahl an Perlen, die Sie bei uns finden.

**Datum**

Sa 20. April 2024

**Leitung**

Theres Raimondi

**Ort**

TDS, Frey-Herosé-Strasse 9, 5000 Aarau

**Preis**

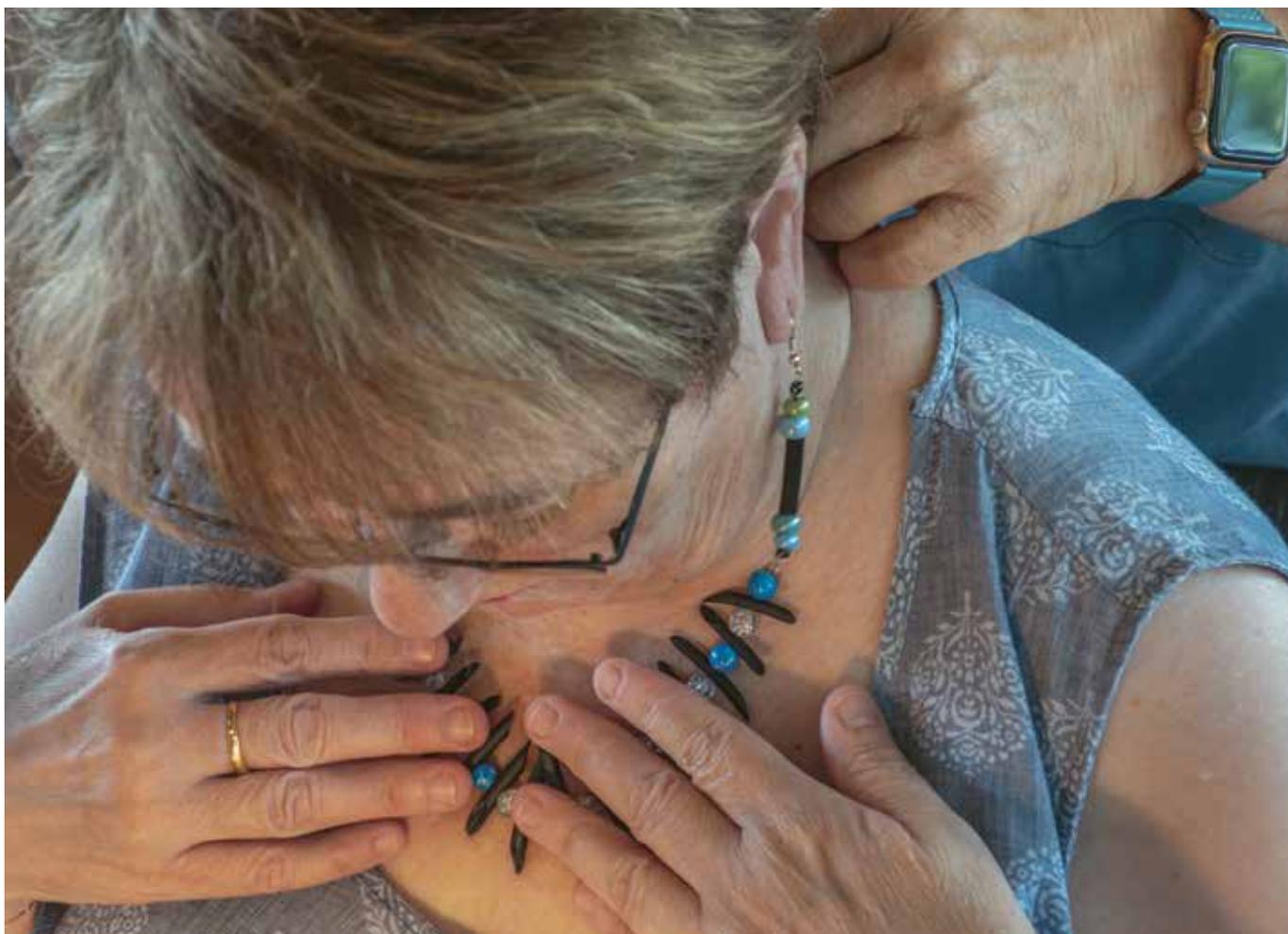
CHF 15.-, ein kleiner Imbiss ist im Preis inbegriffen

**Anmeldeschluss**

22. März 2024



< hier mehr erfahren



## Im Land der tausend Kirschbäume

Die Region Zugersee zwischen Arth und Zug ist bekannt für ihre Kirschbäume. Wir wandern von Arth Goldau Richtung Arth am See durch den Kirschgarten dieser Region. Mit dem Schiff fahren wir nach Oberwil, wo wir unsere Wanderung nach Zug fortsetzen. Wir schlendern durch die schöne Altstadt von Zug und flanieren dem Zugersee entlang. Zum Abschluss machen wir eine Kirschtorten Degustation von vier verschiedenen Produzenten.

Verpflegung aus dem Rucksack.

---

### Datum

Mo 22. April 2024, ca. 9.30 bis 16.30 Uhr

### Leitung

Daniela Borter

### Ort

Treffpunkt Bahnhof Arth Goldau –  
Heimreise ab Zug

### Preis

CHF 15.–

### Anmelden bis

22. März 2024

### Anforderungen

Kondition für die technisch einfache Wanderung von rund 3 bis 3<sup>1/2</sup> Stunden (reine Wanderzeit).



< hier mehr erfahren

## Naturzentrum Thurauen & Spargelfelder von Flaach

Auf dieser Wanderung erwartet uns der Naturpark Thurauen, das grösste Auengebiet des Schweizer Mittellandes. Der Weg führt uns dem Rhein entlang mitten durch den Auenwald. Mit etwas Glück begegnen wir dem Eisvogel. Weiter geht's auf flachem Gelände in die Spargelfelder von Flaach. Retour mit Bus ab Flaach.

Verpflegung aus dem Rucksack.

---

### Datum

Mi 8. Mai 2024

### Leitung

Daniela Borter

### Ort

Flaach

### Preis

CHF 15.–

### Anmeldeschluss

8. April 2024

### Anforderungen

Gute Kondition für die technisch einfache Wanderung von rund 3 Stunden (reine Wanderzeit)



< hier mehr erfahren

## Milestone Auffrischungs-Kurs in Zürich

Du hast bereits einen Milestone-Kurs besucht? Sind seit Deinem Milestone-Kurs Fragen dazu aufgetaucht? Möchtest Du Deinen Milestone noch besser nutzen können?

Ziel dieses eintägigen Kurses ist es, die verschiedenen Möglichkeiten wie Audio, Bücher, Wecker und Radio noch besser bedienen zu lernen.

Wir werden auch Zeit haben zum Üben, sowie Erfahrungen und Nutzungsmöglichkeiten auszutauschen.

Der Kurs richtet sich an Personen, welche bereits an einem Milestone -Kurs teilgenommen haben.

Getränke, Kaffee, Gipfeli und ein kleiner Mittagslunch sind im Preis inbegriffen.

---

### Datum

Mo 10. Juni 2024

### Leitung

Roger Dietler

### Ort

CAB, Schrennengasse 26, 8003 Zürich

### Preis

CHF 25.- für Auffrischkurs

### Anmelden bis

10. Mai 2024



< hier mehr erfahren

## Weg der Schweiz

Über Schwyz gelangen wir ins Muotathal und von dort mit der steilsten und sehr modernen Standseilbahn auf den Stoos. Gemeinsam wandern wir auf den Fronalpstock und je nach Kondition mit Bahn oder zu Fuss wieder hinunter Richtung Stoos. Am späteren Nachmittag gelangen wir mit der Luftseilbahn nach Morschach. Eine kleinere Wanderung zum Antoniushaus Mattli rundet den Tag ab. Nach einem feinen Zmorge folgen wir dem Weg der Schweiz bis nach Flüelen, von wo uns Schiff und Bahn wieder nach Hause zurückkehren lassen. Bei gutem Wetter bräteln wir unterwegs und es ist auch möglich, ein frisches Bad im Urnersee zu geniessen. die Sie bei uns finden.

---

### Datum

So 1. September  
bis Mo 2. September 2024

### Leitung

Benno Stocker

### Übernachtung

Antoniushaus Mattli, Morschach

### Preis

CHF 130.- inkl. Übernachtung,  
HP und Lunchpaket für den 2. Tag

### Anmeldeschluss

29. Juli 2024

### Anforderungen

Gute Grundkondition, tägliche Wanderzeit ca. 4 Stunden, Schwierigkeitsgrad mittel bis schwierig



< hier mehr erfahren

# Ins Tal der Engel nach Engelberg

Die wildromantische Aaschlucht im Engelbergertal ist das Ergebnis jahrtausendelanger Erosion. Ein prachtvoller Wanderweg durchzieht dieses Naturwunder. Er führt von Grafenort zur Hochebene des Klosterdorfs Engelberg hinauf. Uns erwartet auf dieser Wanderung eine Brückenparade: Insgesamt neunmal quert der Schluchtweg den Fluss – auf Steinbrücken, Metallstegen und Hängebrücken. Im Eugenisee am Ende der Aaschlucht tummeln sich Bach- und Regenbogenforellen.

Verpflegung aus dem Rucksack.

Datum

Fr 13. September 2024

Leitung

Daniela Borter

Ort

Treffpunkt Bahnhof Luzern. Von dort geht's mit dem Zug nach Grafenort. Rückreise von Engelberg nach Luzern.

Preis

CHF 15.-

Anmelden bis

12. August 2024

Anforderungen

Gute Kondition für die Wanderung von ca. 3<sup>1/2</sup> Stunden (reine Wanderzeit), Distanz 9 km, Aufstieg 520m



< hier mehr erfahren



## Autofahrkurs

Auf dem Gelände des Verkehrssicherheitszentrums des TCS Weinfeldens bietet sich Ihnen die Möglichkeit, mit Fahrlehrern in Fahrschulfahrzeugen einen Tag lang selbst zu fahren. Nach kurzem Kennenlernen der Fahrlehrer geht es in 2er-Teams zügig in die Autos, um abwechselnd Zeit hinter dem Steuer verbringen zu können. Neben dem Vergnügen soll ein Gefühl und grösseres Verständnis für Autos im täglichen Strassenverkehr erlangt werden. Sie reisen selbständig bis Weinfeldens und werden dort von unserem Team abgeholt und am Abend wieder zurückgebracht. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Treffpunkt in Weinfeldens: ca. 9 Uhr  
Kursende: ca. 17 Uhr

---

### Datum

Fr 11. Oktober 2024, 9 bis 17 Uhr

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

TCS Weinfeldens

### Preis

CHF 80.-, inkl. Verpflegung und Transfer

### Anmeldeschluss

11. September 2024

### Besonderes

Ein warmes Mittagessen wird Ihnen vom TCS Weinfeldens offeriert.



< hier mehr erfahren

## Besuch beim Samichlaus

Dieses Jahr besuchen wir den Samichlaus im Hochmoor von Rothenturm.

Während der Wanderung werden wir dem weisen Mann hoffentlich begegnen und mit ihm gemeinsam eine Suppe essen. Insgesamt werden wir rund drei Stunden zu Fuss unterwegs sein. Der Anlass findet bei jeder Witterung statt.

---

### Datum

Fr 6. Dezember 2024

### Leitung

Daniela Borter

### Ort

Rothenturm

### Preis

CHF 15.-

### Anmelden bis

4. November 2024

### Anforderungen

Gute Kondition für die Wanderung von rund 3 Stunden (reine Wanderzeit).



< hier mehr erfahren

# Partnerorganisationen

## Organisations partenaires



SZBLIND (Fachstelle für Hörsehbehinderung und Taubblindheit)

Diese Bildungs- und Freizeitangebote richten sich an Menschen mit einer Hörsehbehinderung und sind auf ihre besonderen Bedürfnisse angepasst.

[www.taubblind.ch](http://www.taubblind.ch) unter «Angebot für Betroffene» – Bildungs und Freizeitangebote

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Pia Huber [bildung-freizeit@szblind.ch](mailto:bildung-freizeit@szblind.ch)



Sonntag, 28. April 2024, Begegnungs- und Besinnungstag im Flüeli Ranft, geleitet und organisiert von Tanja Haas (Behindertenseelsorge Zürich) und Fabienne Eichmann (Behindertenseelsorge Luzern)

Weitere Kursangebote für Menschen mit einer Sehbehinderung finden Sie auf der von der CAB, dem SBV (Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband) und dem SBb (Schweizerischer Blindenbund) gemeinsam konzipierten Plattform: [www.kurseplus.ch](http://www.kurseplus.ch)

*Vous trouverez d'autres offres de cours pour les personnes ayant un handicap visuel sur le site Internet conçu conjointement par la CAB et la FSA (Fédération suisse des aveugles et malvoyants):* [www.coursplus.ch](http://www.coursplus.ch)

# Anmeldetalon

Kurs: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

## Fragebogen

Beziehen oder bezogen Sie aufgrund Ihrer Sehbehinderung Leistungen der IV?  Ja  Nein

Beziehen Sie IV Leistungen für ein anderes Handicap?  Ja  Nein

Verfügen Sie über einen Sehrest?  Ja  Nein

Werden Sie von einem Führhund begleitet?  
*Wenn ja, erkundigen Sie sich beim Hotel nach den Preisen.*  Ja  Nein

Haben Sie gesundheitliche Probleme, welche die Kursleitung kennen sollte?  Ja  Nein

Wenn ja, welche: \_\_\_\_\_

Benötigen Sie eine Diät?  Ja  Nein

Wenn ja, welche: \_\_\_\_\_

Welches Essen wünschen Sie?

- Normal/Fleisch
- Vegetarisch
- Vegan (ev. mit einem Aufpreis)

Unverträglichkeiten? \_\_\_\_\_

Kontaktperson im Notfall:

Name: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Beziehung zu dieser Person: \_\_\_\_\_

Gewünschtes Zimmer:

- EZ
- DZ

Welche Reisedokumente besitzen Sie?

- GA
- Halbtax
- Begleiterkarte

Korrespondenz:

- E-Mail
- Grossdruck
- Braille
- Daisy/CD

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

*Mit der Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten elektronisch gespeichert und für die Kontaktaufnahme im Zusammenhang mit dem jeweiligen Kurs weitergeleitet und verwendet werden.*

**Bitte senden an:**

Schweiz. Caritasaktion der Blinden (CAB)  
Schrennengasse 26  
8003 Zürich

# Bulletin d'inscription

Cours: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Rue/numéro: \_\_\_\_\_

NPA/lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Mobile: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date de naissance: \_\_\_\_\_

## Questionnaire

Touchez-vous ou avez-vous touché des prestations de l'AI en raison de votre handicap visuel?  Oui  Non

Recevez-vous des prestations AI pour un autre handicap?  Oui  Non

Disposez-vous d'un reste de vue?  Oui  Non

Serez-vous accompagné(e) d'un chien-guide?  Oui  Non  
*Si oui, renseignez-vous sur les tarifs auprès de l'hôtel.*

Avez-vous des problèmes de santé au sujet duquel le formateur/la formatrice doit être informé?  Oui  Non

Si oui, lesquels: \_\_\_\_\_

Avez-vous besoin d'un régime alimentaire?  Oui  Non

Si oui, lequel? \_\_\_\_\_

Quel type de repas souhaitez-vous?

- Normal/viande
- Végétarien
- Végétalien  
(év. avec un supplément de prix)

Des intolérances? \_\_\_\_\_

Personne à contacter en cas d'urgence:

Nom: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Relation avec cette personne: \_\_\_\_\_

Chambre souhaitée:

- simple
- double

Possédez-vous

- Abonnement général
- 1/2 tarif
- carte d'accompagnement

Correspondance souhaitée:

- E-Mail
- gros caractères
- Braille
- Daisy/CD

Remarques: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

*En vous inscrivant, vous acceptez que vos données soient enregistrées électroniquement et qu'elles soient transmises et utilisées pour la prise de contact en rapport avec le cours concerné.*

**Renvoyer à:**

Action Caritas Suisse des aveugles (CAB)  
Schrenngasse 26  
8003 Zurich



# «Danke an unsere Freiwilligen – Heldinnen und Helden»

Ihr seid das Licht für für blinde und sehbehinderte Menschen in der Schweiz –  
Danke für eure unbezahlbare Unterstützung und Herzlichkeit.

Die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) bedankt sich herzlich bei  
allen freiwilligen Mitarbeitenden. Eure Zeit, Energie und Liebe verändern Leben.  
Ihr seid wahre Helden!



Schweizerische Caritasaktion der Blinden  
Action Caritas Suisse des Aveugles

## **Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) /// Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB)**

Schrennengasse 26, 8003 Zurich

044 466 50 60 | [kurse@cab-org.ch](mailto:kurse@cab-org.ch) | [www.cab-org.ch/kurse](http://www.cab-org.ch/kurse)

IBAN: CH05 0900 0000 8000 6507 7

