



Schweizerischer Zentralverein  
für das Blindenwesen

**Fachstelle Hörsehbehinderung und  
Taubblindheit**

# **Programm**

**Bildung und Freizeit  
August bis Dezember 2024**

Lenzburg, 30. April 2024

Sehr geehrte Damen und Herren

Wir freuen uns, Ihnen das neue Programmheft für die Monate August bis Dezember 2024 überreichen zu können und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken der verschiedenen Angebote.

Wir feiern dieses Jahr das 100-jährige Jubiläum der Fachstelle Hörsehbehinderung und Taubblindheit. Zwei festliche Anlässe in den Regionen Basel und Bern finden bereits im 1. Semester statt, drei weitere Anlässe in den Regionen Luzern, St. Gallen und Zürich im 2. Semester.

Gerne laden wir Sie ein, mit uns zu feiern. Sie können in Ihrer Region teilnehmen oder je nach Interesse dürfen Sie sich auch in einer anderen Region für einen oder mehrere Anlässe anmelden. Der SZBLIND übernimmt für einen Anlass alle Kosten. Für weitere Anlässe bezahlen Sie den üblichen Unkostenbeitrag.

Sie finden im neuen Programm auch wieder die beliebten geselligen und sportlichen Anlässe wie Ateliertage, Baden oder Wanderungen.

Als Höhepunkt des Jahres finden im November und Dezember unsere gemütlichen Adventsfeiern in den Regionen statt.

Wir freuen uns, Sie bei den Anlässen begrüßen zu dürfen und auf den Austausch mit Ihnen.

Freundliche Grüsse

Pia Huber

Fachbereichsleiterin mit dem Team Bildung und Freizeit

# Inhaltsverzeichnis nach Regionen

<b>Online – Treffen, 2. Oktober, 14. November, 4. Dezember .....</b>	<b>6</b>
<b>Tagesanlässe Nordwestschweiz .....</b>	<b>7</b>
Kreativ sein im Atelier, 5., 11. und 17. Sept., 3., 9. und 15. Okt., 7., 19., und 23. November .....	7
Karten entwickeln und produzieren, Zyklus 2024 bis 2025 .....	8
Bewegung im Alltag mit Smovey, 20. August .....	9
Baden im Thermalbad Schinznach Bad, 12. September .....	10
Grenzerfahrungen – eine Spurensuche, 1. Oktober .....	11
Thermalbad Fortyseven in Baden, 16. Oktober .....	12
Begegnung und Austausch in Olten, 6. November .....	13
Sicher unterwegs zu Fuss, 8. November .....	14
Kerzenziehen und Kerzengiessen, 15. und 16. November .....	15
Adventsfeier Nordwestschweiz, 29. November .....	16
Medienworkshop – Umgang mit den Medien, 3. Dezember .....	17
Selbstgebackene Weihnachtsguetzli, 6. und 7. Dezember .....	18
<b>Tagesanlässe Mittelland .....</b>	<b>19</b>
Altstadtführung für die Sinne in Biel, 7. August .....	19
Die Schweizer Gesundheitspolitik, 18. September .....	20
Adventsfeier Mittelland, 10. Dezember .....	21
<b>Tagesanlässe Zentralschweiz .....</b>	<b>22</b>
Über Stock und Stein auf der Rigi, 21. September .....	22
100-jähriges Jubiläum auf dem Berg, 25. September .....	23
Philosophie, 22. November .....	24
Adventsfeier Zentralschweiz, 11. Dezember .....	25
<b>Tagesanlässe Ostschweiz .....</b>	<b>26</b>
St. Galler Panoramaweg, 4. September .....	26
100-jähriges Jubiläum in Hosenruck, 10. Oktober .....	27
Adventsfeier Ostschweiz, 12. Dezember .....	28
<b>Tagesanlässe Zürich und Region .....</b>	<b>29</b>
Tandem – Gruppenausfahrt in Flaach, 7. September .....	29
100-jähriges Jubiläum: Brunch in den Wolken, 19. September .....	30
Kegeln – Glück, Freude, Spass, 17. Oktober .....	31
Adventsfeier Zürich, 28. November .....	32

Ausflug zum "Bächlihof" in Jona, Herbst 2024 .....	33
<b>Weitere SZBLIND Veranstaltungen .....</b>	<b>34</b>
Lormen und Haptische Kommunikation, 6. September, 11. Oktober und 6. Dezember .....	34
Gestalten Sie Ihren eigenen Tag .....	36
<b>Anlässe mit Übernachtung .....</b>	<b>37</b>
Wellnesswoche im Hotel Fravi in Andeer, 27. Okt. bis 1. Nov. ....	37
<b>Vorschau 1. Semester 2025 .....</b>	<b>38</b>
Sommerferien in Salenstein, 5. Juli bis 12. Juli .....	38
Wellnesswoche im Hotel Fravi in Andeer, 26. Okt. bis 31. Okt. ....	38
<b>Hinweis auf Veranstaltungen anderer Organisationen .....</b>	<b>39</b>
Freizeitaktivitäten der CAB .....	39
Freizeitaktivitäten von PluSport .....	39
<b>Informationen zum Programm .....</b>	<b>40</b>
<b>Wie melde ich mich für einen Anlass an? .....</b>	<b>45</b>
<b>Kontaktadresse .....</b>	<b>46</b>

## **Das Angebot von Bildung und Freizeit**

Gemeinsam unterwegs sein und miteinander etwas erleben, sich mit anderen Betroffenen austauschen – all das ist Lebensqualität. Sie haben Gelegenheit, Neues kennenzulernen, neue Bekanntschaften zu knüpfen und Freundschaften zu vertiefen.

Durch gemeinsames Erleben entstehen Kreativität, Selbstvertrauen und gegenseitiges Verständnis. Unter Gleichgesinnten fühlt man sich zugehörig, ist für einmal nicht anders und braucht sich nicht zu erklären.

Mit einer Hörsehbehinderung oder Taubblindheit begegnet man vielen, oft unsichtbaren Barrieren. In Gruppen sind diese Barrieren noch grösser und schwieriger zu überwinden als im Kontakt mit einzelnen Menschen. Es ist deshalb unser Ziel, Ihnen trotz Hörsehbehinderung unvergessliche Gruppenerlebnisse zu ermöglichen.

Lassen Sie sich von unseren Angeboten überraschen.

Zur Auswahl stehen:

- Austausch unter Betroffenen
- Thematische Bildungskurse
- Ateliers und kreative Kurse
- Kulturelle Anlässe
- Gesellige und sportliche Ausflüge
- Wochenendausflug, Wellness- und Ferienwochen

Unsere Bildungs- und Freizeitangebote sind Ihren Bedürfnissen angepasst.

Am Schluss dieses Programmheftes finden Sie alle nötigen Informationen und die Teilnahmebedingungen. Kennen Sie uns noch nicht und möchten Sie an einem Anlass schnuppern?

Zögern Sie nicht und nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

# Online – Treffen

## Fachgeleitete Austauschtreffen

**Mittwoch, 2. Oktober**  
**Donnerstag, 14. November**  
**Mittwoch, 4. Dezember**  
**jeweils von 9.30 bis 11.30 Uhr**

Die Online-Austauschtreffen werden acht Mal im Jahr angeboten. Fünf Mal im Frühjahr, drei Mal im Herbst.

**Warum diese Treffen:** Ein Austausch in einer Gruppe mit Gleichbetroffenen kann stärkend sein. Die Treffen geschehen in geregelter Rahmen: Keine Hintergrundgeräusche und es spricht eine Person nach der anderen.

Ein weiterer Vorteil ist, dass kein ermüdendes Anreisen nötig ist.

Sie können es einfach ausprobieren. Sie können selbst auswählen, an welchen Daten Sie teilnehmen möchten. Es gibt keine Verpflichtung zu einer regelmäßigen Teilnahme.

**Rolle der Moderation:** Sie regelt den Kommunikationsfluss und den Rahmen, nicht den Gesprächsinhalt.

**Themen:** Die Themen werden von den Teilnehmenden eingebracht. Teilnehmende sind Experten in eigener Sache. Es ist keine therapeutische Gruppe.

**Anmeldung:** Wenn Sie bereits an Online-Treffen teilgenommen haben, können Sie sich wie üblich bei Bildung und Freizeit anmelden.

Haben Sie bisher nicht teilgenommen, dann nehmen Sie bitte mit Ihrer Reha-Fachperson Kontakt auf. Sie wird mit Ihnen die technischen Details klären.

**Leitung: Cosima Ruinatscha und Juliane Husistein**  
**Anmeldeschluss: laufend**

# Tagesanlässe Nordwestschweiz

Kantone Aargau, Solothurn, Baselstadt und Baselland

## Kreativ sein im Atelier

**5., 11. und 17. September, 3., 9. und 15. Oktober, 7., 19. und 23. November, jeweils von 9 bis 16 Uhr**

Haben Sie Freude am Werken und Gestalten? Geniessen Sie den Austausch in der Gruppe? In unserem Atelier finden Sie beides. Beim Begrüssungskaffee und Mittagessen haben Sie Zeit für gemütliches Plaudern.

Im Atelier erwarten Sie einfache und interessante Werkarbeiten. An anspruchsvollere Techniken können Sie sich wagen, wenn Sie über Vorwissen auf dem entsprechenden Gebiet verfügen. Wir haben viele Werkbeispiele, die Sie anschauen und von denen Sie sich inspirieren lassen können.

Gerne stehen wir Ihnen bei Ihrem Vorhaben mit Rat und Tat zur Seite.

Im Atelier vom **23. November** können "Weihnächtliche Gestecke" gemacht werden. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Sie können jedoch auch wie gewohnt an Ihren eigenen angefangenen Arbeiten weitermachen.

Anmeldeschluss dazu ist ebenfalls am **3. Juni 2024**.

**Leitung: Monika Fischer und Pia Huber**

**Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.-- pro Tag plus Materialkosten**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 3. Juni**

# **Karten entwickeln und produzieren**

**Karten entwickeln:**

**24. September, 22. Oktober, 26. November 2024 und  
21. Januar 2025**

**jeweils dienstags von 9 bis 16 Uhr**

**Karten produzieren:**

**25. März, 22. April, 27. Mai und 24. Juni 2025**

**jeweils dienstags von 9 bis 16 Uhr**

Diese Kursreihe kann nur als Ganzes besucht werden. Es ist nicht möglich, nur an einzelnen Daten teilzunehmen.

Der SZBLIND verschickt jedes Jahr zahlreiche Karten. Falls Sie Interesse am Gestalten von Karten haben, können Sie an dieser Kursreihe teilnehmen. Sie erhalten pro Karte eine Entschädigung von CHF 3.--.

In der ersten Phase entwickeln wir gemeinsam Musterkarten. Der SZBLIND wählt dann die gewünschten Karten aus und vergibt die Produktionsaufträge. Danach können Sie die Karten im Kartenatelier und teilweise auch zu Hause produzieren.

Falls Sie selber interessierte Kunden kennen, können Sie Kartenaufträge im Kartenatelier produzieren.

**Leitung: Monika Fischer**

**Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.-- pro Tag**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 3. Juni**



# **Bewegung im Alltag mit Smovey**

**Dienstag, 20. August von 10 bis 15 Uhr**

Mit Cornelia Dietsche als Kursleiterin tauchen wir gemeinsam in die Bewegung des smovey ein.

Das Wort "smovey" ist eine Zusammensetzung aus den englischen Wörtern "swing" (schwingen), "move" (sich bewegen) und "smiley" (lächeln).

Hierbei geht es um schwungvollen Spass an der Bewegung mit Schwingringen. Dabei wird der ganze Körper aktiviert, der Geist lebendig und die Seele tanzend.

Durch die Schwingringe werden an der Handinnenseite und am Handrücken die Reflexpunkte fast aller Organe und Drüsen stimuliert. Die feinen Vibrationen wirken sich positiv auf die entsprechenden Organe und Drüsen aus. Durch diese Vibrationen werden Muskeln lockerer und entspannen sich, unsere Balance und Koordination verbessert sich wie auch unsere Haltung und Stabilität.

Wir freuen uns auf einen bewegungsvollen Tag mit Ihnen.

**Leitung: Cornelia Dietsche**

**Organisation: Isabelle Hofstetter**

**Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.--**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 20. Juli**

## **Baden im Thermalbad Schinznach Bad**

**Donnerstag, 12. September von 10 bis 15 Uhr**

Lassen Sie sich vom warmen Wasser, den Massagedüsen und dem Sprudelbad im Aquarena verwöhnen und geniessen Sie einen entspannenden Vormittag.

Das Thermalbad in Schinznach Bad hat die stärkste Schwefelquelle der Schweiz und deshalb ist dort die vitalisierende Wirkung des Thermalwassers besonders gut zu spüren.

Für Entspannung sorgt ein fein duftendes Dampfbad und die Liegestühle auf der Wiese laden zum Verweilen ein. Es gibt auch ein zusätzliches Aussenschwimmbcken mit etwas niedrigerer Temperatur, das sich gut zum Schwimmen eignet.

Nach dem Baden nehmen wir im Restaurant Bad-Stübli gemeinsam ein feines Mittagessen ein.

Dieser Anlass eignet sich nicht für Blindenführhunde.

**Leitung: Isabelle Hofstetter**

**Treffpunkt: Aquarena in Schinznach Bad**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.--**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 12. August**

# **Grenzerfahrungen – eine Spurensuche**

## **Nähe und Distanz im zwischenmenschlichen Kontakt**

**Dienstag, 1. Oktober von 10 bis 16 Uhr**

Der SZBLIND hat ein Projekt zur Prävention von Übergriffen und Grenzverletzungen lanciert. Im Rahmen dieses Projekts werden sowohl die Mitarbeitenden als auch die freiwilligen Begleitpersonen und Kommunikations-Assistierenden geschult.

Wir möchten Sie über das Präventionsprojekt informieren und uns über Ihre Erfahrungen austauschen.

Die Themen "Umgang mit Grenzen" oder "Umgang mit Nähe und Distanz" gehören zum Menschsein, wenn wir im Kontakt mit anderen stehen. Wo sind unsere Grenzen und wie kommunizieren wir diese? Mit wem fühlen wir uns wohl oder wie entsteht Schutz und Vertrauen in unseren Beziehungen? Das sind alles spannende Fragestellungen.

Als Mensch mit einer Hörsehbehinderung oder Taubblindheit sind Sie in verschiedenen Bereichen auf Unterstützung von Angehörigen und/oder Begleitpersonen angewiesen. Das kann ganz schön nahe gehen! Wie können Sie Ihre Bedürfnisse einbringen, klar "Ja" oder auch "Nein" sagen?

Erforschen Sie mit uns solche Situationen. Wie gehen Sie damit um? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Wie entsteht in Ihrem Kontext eine offene Kommunikation?

Wir freuen uns auf einen angeregten Austausch, der einerseits mit spielerischen Experimenten und andererseits mit etwas Theorie angereichert werden soll.

**Moderation: Christine Alder, Coachin und Supervisorin**

**Organisation: Cosima Ruinatscha**

**Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.--**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 1. September**

# Thermalbad Fortyseven in Baden

## Die neue Wellness-Therme von Mario Botta

**Mittwoch, 16. Oktober von 10 bis 15 Uhr**

Wir spazieren vom Bahnhof Baden die kurze Strecke zum Thermalbad Fortyseven (das bedeutet "47" auf Englisch). Es hat seinen Namen vom Mineralwasser, das mit 47 Grad aus der Erde sprudelt. Schon die Römer kannten diese Quelle mit dem mineralreichsten Wasser der Schweiz.

Der international bekannte Tessiner Stararchitekt Mario Botta hat für die Stadt Baden dieses Thermalbad entworfen und bauen lassen. Es ist ein imposanter Bau, der dank dem vielen Licht leicht und elegant wirkt. Ein Besuch lohnt sich!

Das Bad verfügt über mehrere Becken im Innen- und im Aussenbereich mit 20 bis 38 Grad warmem Wasser. Die mit natürlichen Materialien gestalteten Räume bieten alles, was es zum Entspannen braucht: Sprudelliege, Whirlpool, Massagedüsen, Nackendusche, warme und kalte Becken und verschiedene Liegebereiche.

Der Blick in die schöne Landschaft und vom Aussenbecken direkt auf die Limmat, sowie die frische Luft, lassen Sie den Alltag vergessen.

Anschliessend stärken wir uns im historischen Hotel Blume mit einem Mittagessen.

**Leitung: Isabelle Hofstetter**

**Treffpunkt: Bahnhof Baden**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.--**

**Zusätzlicher Beitrag für den Badeeintritt: CHF 10.--**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 16. September**

## **Begegnung und Austausch in Olten**

**Mittwoch, 6. November von 10 bis 16 Uhr**

Wir gehen gemeinsam ins "Flörli", eine gepflegte Stadtvilla nahe dem Bahnhof Olten. Im Salon machen wir es uns bei Kaffee und Gipfeli gemütlich. Danach können Sie sich zu einem selbst gewählten Thema austauschen.

Frau Christine Alder, eine erfahrene Coachin und Supervisorin, moderiert das Gespräch. Vielleicht interessiert Sie ein Thema ganz besonders? Dann können Sie es an den Anlass mitbringen.

Nach dem Austausch gehen wir gemeinsam Mittagessen.

Wer mag, kann sich am Nachmittag ohne Gesprächsleitung weiter austauschen (1.5 Stunden). Sie entscheiden spontan, ob Sie am Nachmittag dabei sein möchten oder nicht.

**Leitung: Christina Alder, Supervisorin und Coachin**

**Organisation: Simone Leuenberger und Iris Schelker**

**Treffpunkt: Bahnhof Olten**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.--**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 13. Oktober**

## **Sicher unterwegs zu Fuss**

**Freitag, 8. November von 10 bis 16 Uhr**

Sicherheit im Alltag ist das Thema dieses Tages mit der Reha-Fachperson. Wir geben Ihnen Tipps und zeigen Ihnen praktische Tricks, wie Sie sich sicherer orientieren und bewegen können: Sei dies im Haus, zum Briefkasten oder auf der Strasse, allein oder in Begleitung, mit oder ohne weissen Stock.

Wir machen Übungen für das Gleichgewicht, um unseren Gleichgewichtssinn besser verstehen zu können.

Kleine Veränderungen haben oft eine grosse Wirkung!

Diese Übungen kann man selbständig zuhause machen. Man kann aber auch in der Region, in der man wohnt, Kurse finden, in denen man in einer Gruppe unter Anleitung sanft die Kraft und das Gleichgewicht trainiert. Die regionale Reha-Fachperson unterstützt Sie und Kursleitende gerne, damit Sie in einer Gruppe in Ihrer Nähe mitmachen können.

**Leitung: Britta Amend und Juliane Husistein**

**Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.--**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 8. Oktober**

# **Kerzenziehen und Kerzengiessen**

**Freitag, 15. und Samstag, 16. November von 9.30 bis 16 Uhr**

Sie können an einem oder an beiden Tagen teilnehmen.

Wenn es draussen dunkel und kalt wird, ist es die richtige Zeit, Kerzen selbst herzustellen. Ob für Sie oder zum Verschenken, selbstgemachte Kerzen bringen viel Freude! Lassen Sie sich von den Farben und Formen inspirieren und ziehen Sie Ihre eigene Kerze.

Neben dem klassischen Kerzenziehen können Sie auch eine Kerze giessen. Wir zeigen Ihnen gerne, wie das geht. Einfach, schnell und wunderbar daran ist, dass beinahe jedes Gefäss dafür verwendet werden kann: Ob eine alte Teetasse aus Grossmutter's Schrank, eine hübsche Blechdose, Gläser in unterschiedlichen Formen oder gar Nussschalen für Schwimmkerzen – das kann alles zum Giessen verwendet werden.

Mit einer selbst gegossenen Kerze in einem hübschen Gefäss haben Sie für jede Jahreszeit ein schönes "Licht" zu Hause.

**Leitung: Simone Leuenberger und Isabelle Hofstetter**

**Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.-- pro Tag, plus Materialkosten**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Maximale Teilnehmerzahl pro Tag: 8 Personen**

**Anmeldeschluss: 15. Oktober**

## **Adventsfeier Nordwestschweiz**

**Freitag, 29. November von 10.30 bis 15.30 Uhr**

Wir freuen uns, Sie an die diesjährige Adventsfeier einzuladen. Wir werden diesen Tag im Restaurant Ayledo verbringen. Das Restaurant Ayledo liegt mitten in der Stadt Basel und gehört zur Mission 21, dem ehemaligen Missionshaus.

Ein feines Essen in adventlicher Atmosphäre macht diese Feier zu einem besonderen Anlass.

Nach dem Hauptgang haben Sie, falls Sie möchten, die Möglichkeit zum Wichteln. Wer weiss – vielleicht werden Sie mit jemandem ins Gespräch kommen, den Sie noch nicht kannten. Das Wichtelgeschenk basteln wir zusammen. Danach können Sie ein Los ziehen, auf dem ein Name steht. Dieser Person können Sie dann das Wichtelgeschenk übergeben.

Wir freuen uns auf einen fröhlichen Tag mit Ihnen.

**Leitung: Franziska Schmid, Iris Schelker und Simone Leuenberger**

**Treffpunkt: Basel, Restaurant Ayledo**

**Unkostenbeitrag: Wird vom SZBLIND übernommen**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 1. November**



# **Medienworkshop – Umgang mit den Medien**

**Dienstag, 3. Dezember 10 bis 16 Uhr**

Mit Medienarbeit kann der SZBLIND seine Arbeit bekannter machen und die Öffentlichkeit für die Hörsehbehinderung sensibilisieren. Jedes Interview, ob schriftlich oder mündlich, ist eine Chance, unsere Anliegen zu positionieren. Hier spielen Sie als Person mit Hörsehbehinderung oder als freiwillige Begleitperson eine wichtige Rolle: Sie geben dem Thema ein Gesicht. Damit gelingt es uns, die Öffentlichkeit zu erreichen.

Damit Sie gut auf die Arbeit mit Journalistinnen und Journalisten vorbereitet sind, bieten wir Ihnen diese Medienschulung an. Wir widmen uns der Medienlandschaft Schweiz, beleuchten den Umgang des SZBLIND mit den Medien und üben, wie ein Interview in der Praxis abläuft.

In lockerer Atmosphäre können Sie folgendes verbessern:

- Ihr Selbstvertrauen, ein Interview zu führen
- Ihre Gewandtheit, vor laufender Kamera und laufendem Mikrofon aufzutreten
- Ihre Fähigkeit, in kurzer Zeit das Wesentliche zu sagen

Diese Schulung steht allen Menschen mit Hörsehbehinderung sowie freiwilligen Begleitpersonen offen. Wir freuen uns, mit Ihnen zusammen die spannende Welt der Medien zu entdecken.

**Leitung: Kathrin Schellenberg, Verantwortliche PR /  
Kommunikation Deutschschweiz SZBLIND**

**Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: Der SZBLIND übernimmt alle Kosten.**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Maximale Teilnehmendenzahl: 8 (bei mehr Anmeldungen wird ein zweiter Termin organisiert)**

**Anmeldeschluss: 2. November**

# **Selbstgebackene Weihnachtsguetzli**

**Adventszeit – kleine Geschenke für sich und Freunde**

**Samstag, 7. Dezember von 9.30 bis 16 Uhr,  
bei vielen Anmeldungen auch am Freitag, 6. Dezember**

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie auch am Freitag, 6. Dezember teilnehmen können.

Wie die vielen Lichterketten und geschmückten Tannenbäume, so gehört auch der Duft von frisch gebackenen Weihnachtsguetzli zur Adventszeit – sozusagen eine Prise Nostalgie.

Kommen Sie nach Lenzburg ins "Gleis 1" und backen Sie zusammen mit anderen Teilnehmenden ganz verschiedene traditionelle Guetzli wie Mailänderli, Spitzbuben, Zimtsterne und weitere feine Sorten und geniessen Sie den verführerischen Duft.

Jede und jeder kann eine Guetzlisorte backen und am Ende des Tages haben wir eine reiche Auswahl zum Aufteilen und für jeden einige Säcklein zum Mitnehmen.

So haben Sie feine Leckereien zum Selberraschen oder Sie können mit den hübsch verpackten Guetzli Verwandte und Freunde überraschen.

**Leitung: Isabelle Hofstetter**

**Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.-- plus CHF 15.-- Materialkosten**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 7. November**

# Tagesanlässe Mittelland

Kantone Bern, dt. Freiburg, dt. Wallis

## Altstadtführung für die Sinne in Biel

**Mittwoch, 7. August von 10.15 bis 14 Uhr**

Erleben Sie während einer Stunde die Industriestadt Biel mit den Sinnen. Nehmen Sie die Düfte von Spezialitäten auf, ertasten Sie Skulpturen und kosten Sie reines Bieler Brunnenwasser. Erleben Sie die Geräuschkulisse der Stadt direkt oder übersetzt als Beschreibung. Sie erfahren, wie es sich lebt in dieser schönen Stadt und erhalten historische Informationen.

Diese Führung hat Tourismus Biel erarbeitet. Die Teilnehmenden werden auf dem Rundgang durch die lauschige Altstadt viele sinnenreiche Details zur wunderbaren, zweisprachigen Stadt Biel-Bienne erfahren.

Nach der Führung nehmen wir mitten in der Altstadt im Restaurant Loggia unser Mittagessen ein und können so die Atmosphäre der Altstadt weiter geniessen.

**Leitung: Marianne Schütz und Isabelle Hofstetter**

**Treffpunkt: Bahnhof Biel, beim Treffpunkt in der Halle**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.--**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 5. Juli**

# Die Schweizer Gesundheitspolitik

**Gesundheit geht uns alle an**

**Mittwoch, 18. September von 11 bis 16 Uhr**

Im Juni kommen zwei Gesundheitsinitiativen zur Abstimmung: Die Kostenbremse-Initiative und die Prämientlastungs-Initiative. Wie werden die Abstimmungsergebnisse einzuordnen sein?

Das Schweizer Gesundheitswesen ist komplex. Die steigenden Gesundheitskosten belasten.

Gesundheit geht alle etwas an, deshalb ist Gesundheitspolitik für jede und jeden direkt relevant. Wir widmen uns am heutigen Polittag diesem "Sorgenkind" und schauen genauer hin. Guido Schommer begleitet uns dabei.

Wir werden folgende Themen betrachten:

Wie und von wem wird in der Schweiz Gesundheitspolitik gemacht?

Welches sind die wesentlichen Kräfte, die wirken?

Was wird unseren Anforderungen gerecht? Wo krankt das heutige System?

Abschliessend blicken wir in die Zukunft: Was steht als nächstes an?

Vor der Veranstaltung essen wir gemeinsam im Restaurant Veranda zu Mittag.

**Referent: Guido Schommer, Partner und Berater reflecta ag**

**Organisation: Cosima Ruinatscha**

**Treffpunkt: Bahnhof Bern, auf der Welle beim Kiosk**

**Kursort: Restaurant Veranda, Bern**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.--**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 18. August**

# **Adventsfeier Mittelland**

**Dienstag, 10. Dezember von 11 bis 15 Uhr**

Wir freuen uns, Sie zu unserer traditionellen Adventsfeier einladen zu dürfen!

Bei einem gemütlichen Essen im Saal "Fischer" des Hotels Kreuz in Bern haben Sie Zeit, sich auszutauschen und Ihre Bekanntschaften zu pflegen. Das Hotel Kreuz ist wenige Hausnummern (Zeughausgasse 41) entfernt vom Restaurant Schmiedstube.

Ihre eigenen Beiträge bereichern die Feier und sind herzlich willkommen. Haben Sie eine Idee (Musik, Gedicht, Überraschung usw.)? Dann melden Sie sich bitte bei Marianne Schütz bis zum Anmeldeschluss.

Wir freuen uns auf Sie!

**Leitung: Marianne Schütz**

**Treffpunkt: Hotel Kreuz, Saal "Fischer", Zeughausgasse 41, Bern**

**Unkostenbeitrag: Wird vom SZBLIND übernommen**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 10. November**

# Tagesanlässe Zentralschweiz

Kantone Zug, Luzern, Uri, Schwyz, Ob- und Nidwalden

## Über Stock und Stein auf der Rigi

**Samstag, 21. September von 9.30 bis 16 Uhr**

Bei dieser anspruchsvolleren Wanderung verlassen wir des Öfteren die perfekten, breiten Wanderwege. Es geht "über Stock und Stein", fernab der Alltagshektik, mit einem Picknick zum Mittagessen.

Die Wanderung erstreckt sich über 9 Kilometer. Wer mag, kann sie bis auf 12 Kilometer ausdehnen. Die Dauer ist abhängig von der gewählten Wegstrecke, das kann von vier bis maximal sechs Stunden sein. Es geht ca. 100 Höhenmeter bergauf und ca. 400 Höhenmeter bergab.

Zu Ihrer Information: Der SZBLIND bietet regelmässig den Kurs "Sicher Führen beim Wandern und Spazieren" für freiwillige Begleitpersonen an. Das sichere Führen auf Wegen, die nicht alltäglich sind, wird dort gelernt. Worauf wird geachtet, wenn der Weg schmaler wird und hintereinander gegangen werden muss? Was passiert, wenn es steiler wird, Wurzeln zu Stolperfallen werden oder ein Kuhgitter überquert werden muss?

Auf genau solchen Wegen möchten wir gehen und freuen uns auf gut ausgebildete Begleitpersonen.

**Teilnehmende:** Eine gewisse Trittsicherheit und Grundfitness ist für diese Wanderung erforderlich.

**Begleitpersonen:** fMA, die den Kurs "Sicher Führen beim Wandern und Spazieren" besucht haben, werden bevorzugt für eine Begleitung eingeteilt.

**Leitung:** Simone Leuenberger und Mäde Müller

**Treffpunkt:** Arth Goldau

**Unkostenbeitrag:** CHF 20.-- (eigenes Picknick mitbringen)

**Beitrag Reisespesen:** maximal CHF 10.--

**Anmeldeschluss:** 18. August

## **100-jähriges Jubiläum auf dem Berg**

**Mit der CabriO-Luftseilbahn auf das Stanserhorn**

**Mittwoch, 25. September von 9.55 bis 16.30 Uhr**

Feiern Sie mit uns das 100-jährige Jubiläum unserer Fachstelle für Hörsehbehinderung und Taubblindheit.

An diesem Anlass gehen wir auf den Stanser Hausberg in Nidwalden – das Stanserhorn.

Lassen Sie uns den Fahrtwind geniessen – zuerst in der offenen Standseilbahn, rumpelnd wie vor 120 Jahren – dann auf dem offenen Oberdeck der modernen, doppelstöckigen Panoramakabine.

Oben auf dem Berg angekommen, verbringen wir die Zeit bei einem gemütlichen Mittagessen, individuellen Spaziergängen, der Suche nach Murmeltieren oder wie auch immer Sie diesen Ort entdecken und geniessen möchten.

Mit der CabriO-Luftseilbahn und der Standseilbahn geht es wieder zurück nach Stans und weiter nach Luzern.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Ausflug ein und freuen uns auf Sie.

**Leitung: Christine Herrmann und Cosima Ruinatscha**

**Treffpunkt: Bahnhof Luzern, Kiosk**

**Unkostenbeitrag: Wird vom SZBLIND übernommen**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 25. August**

# Philosophie

## **Freitag, 22. November von 9.30 bis 16 Uhr**

Was heisst philosophieren? Philosophieren ist Nachdenken über sich selbst und die Welt, im Dialog, also im Gespräch.

Philosophieren ist Selberdenken.

Man kann über alles philosophieren. Über jedes Wort, über jeden Begriff, über jede gemachte Erfahrung. Selber denken macht schlau! Und zusammen denken in der Gruppe ist anregend und spannend. Zum Philosophieren braucht es kein Fachwissen, sondern nur die Lust am Gespräch mit anderen.

Das Thema, über das wir an diesem Tag nachdenken, ist "Zeit".

Am Vormittag: Philosophisches Gespräch mit Herrn Rayk Sprecher (2 Stunden).

Gemeinsames Mittagessen nach dem ersten Teil.

Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, sich ohne Gesprächsleitung des Philosophen auszutauschen (1.5 Stunden). Sie entscheiden spontan, ob Sie am Nachmittag dabei sein möchten.

**Moderation: Rayk Sprecher, freier Philosoph**

**Organisation: Christine Herrmann und Cosima Ruinatscha**

**Treffpunkt: Bahnhof Luzern, Kiosk**

**Kursort: Café Sowieso**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.--**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 21. Oktober**



# **Adventsfeier Zentralschweiz**

**Mittwoch, 11. Dezember von 11 bis 15 Uhr**

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer traditionellen Adventsfeier.

Wir gehen wieder in den schönen Saal mit dem prächtigen Weihnachtsbaum im Hotel Continental. Das ist ganz in der Nähe vom Bahnhof Luzern.

Bei einem feinen Essen nehmen wir uns Zeit, zusammen zu sein, uns auszutauschen und zu geniessen.

Ihre eigenen Beiträge bereichern die Feier und sind herzlich willkommen. Haben Sie eine Idee dazu (Musik, Gedicht, Spiel usw.)? Dann melden Sie sich bitte bei Ihrer Fachstelle bis spätestens zwei Wochen vor der Feier.

Wir freuen uns auf Sie!

**Leitung: Juliane Husistein und Christine Hermann**

**Treffpunkt: Bahnhof Luzern, beim Kiosk**

**Unkostenbeitrag: Wird vom SZBLIND übernommen**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 11. November**

# Tagesanlässe Ostschweiz

Kantone St. Gallen, beide Appenzell, Thurgau, Graubünden

## St. Galler Panoramaweg

**Mittwoch, 4. September von 9.30 bis 16 Uhr**

Der Panoramaweg ist eine schöne und kurzweilige Wanderung entlang der Weiherlandschaft oberhalb von St. Gallen. Dieser abwechslungsreiche Weg führt vom Osten der Stadt Richtung Westen – durch Wälder und Wiesen übers Land.

Der Wanderweg ist ein Flurweg, ein kleines Stück führt durch ein Wohnquartier. Die meiste Zeit wandern Sie auf breiten Wegen, vereinzelt gibt es schmale Abschnitte. Der Weg verläuft auf und ab und liegt an sonniger Lage mit wenigen Waldabschnitten.

Treffpunkt ist beim Bahnhof St. Gallen. Für die längere Wanderung fahren wir mit dem Bus, für die kürzere nehmen wir die Trogenerbahn. Wir starten an zwei unterschiedlichen Ausgangspunkten und treffen uns wieder in der Mitte zum Mittagessen.

Es ist möglich, nach dem Mittagessen mit dem Zug zurückzufahren.

**Wanderung lang:** Wanderung von St. Georgen Bach bis Riethüsli, 8 Kilometer, Gesamtaufstieg: 200 m, Gesamtabstieg: 200 m. Dauer ca. 3 Stunden. Nach 4,5 km machen wir eine Mittagsrast.

**Wanderung kurz:** St. Gallen Schwarzer Bären bis Riethüsli, 5.5 Kilometer, Gesamtaufstieg: 200 m, Gesamtabstieg: 200 m. Dauer ca. 2 Stunden. Nach 2.5 km machen wir eine Mittagsrast.

Bitte überlegen Sie im Voraus, welche Wanderung Sie machen möchten und informieren Sie uns vor Ort.

**Leitung: Cosima Ruinatscha**

**Treffpunkt: Bahnhof St. Gallen in der Schalterhalle**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.--**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 11. August**

# **100-jähriges Jubiläum in Hosenruck**

## **Eine Postauto-Nostalgiefahrt mit Mittagessen**

**Donnerstag, 10. Oktober von 9.30 bis 16 Uhr**

Feiern Sie mit uns das 100-jährige Jubiläum unserer Fachstelle für Hörsehbehinderung und Taubblindheit.

An diesem Anlass erwartet uns am Bahnhof Wil ein für uns reserviertes Postauto. Dieses ist ein wenig in die Jahre gekommen. Es ist ein "Saurer Reisewagen Clubliner", Jahrgang 1983. Trotzdem fährt es uns sicher, zuverlässig und vor allem gemütlich durch die schöne Landschaft des Thurgaus.

Unser Ziel ist das Restaurant Nollen in Hosenruck. Es liegt an schönster Lage auf 733 Meter über Meer mit einer Panoramasicht auf die Alpen und den Bodensee.

Hier geniessen wir das gemeinsame Mittagessen. Anschliessend können Sie die Umgebung mit individuellen Spaziergängen oder nach Lust und Laune entdecken.

Mit dem Postauto geht es danach wieder zurück zum Bahnhof Wil.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Ausflug ein und freuen uns auf Sie.

**Leitung: Sandra Hilti und Cosima Ruinatscha**

**Treffpunkt: Bahnhof Wil**

**Unkostenbeitrag: Wird vom SZBLIND übernommen**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 9. September**

# Adventsfeier Ostschweiz

**Donnerstag, 12. Dezember von 11 bis 16 Uhr**

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer traditionellen Adventsfeier. Bei einem feinen Essen nehmen wir uns Zeit, uns auszutauschen, zusammen zu sein und zu geniessen.

Ihre eigenen Beiträge für die Feier sind sehr willkommen. Haben Sie eine Idee dazu (Musik, Gedicht, Spiel usw.)? Dann melden Sie sich bei Ihrer Fachstelle bis spätestens zwei Wochen vor der Feier.

Wir freuen uns auf Sie!

**Leitung: Sandra Hilti, Bastian Ritzmann, Cosima Ruinatscha**

**Treffpunkt: Restaurant Lagerhaus, Stadtsaal in St. Gallen**

**Unkostenbeitrag: Wird vom SZBLIND übernommen**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 10. November**

# Tagesanlässe Zürich und Region

Kantone Zürich, Schaffhausen und Glarus

## Tandem – Gruppenausfahrt in Flaach

**Samstag, 7. September von 9.30 bis 16 Uhr**

Unsere zweite Tandemtour in diesem Jahr beginnt in Flaach. Unter Anleitung von Niklaus Wahli, einem erfahrenen Tandempiloten vom Sehbehinderten-Tandemverein Bern, werden wir eine Ausfahrt durch das schöne Zürcher Weinland geniessen.

Zu Beginn der Rundfahrt werden die Tandems individuell eingestellt. Ebenso üben wir die wichtigsten Kommunikationszeichen, die während der Fahrt angewendet werden. Die Tour durch das Zürcher Weinland, dem grössten Weinbaugebiet des Kantons Zürich, führt uns über asphaltierte- und Naturstrassen in einer noch vorwiegend ländlich geprägten Umgebung.

Auf dem Weg zurück nach Flaach stärken wir uns in einem netten Restaurant. Die gesamte Wegstrecke beträgt etwa 30 km. Die Tour wird dem Können der Teilnehmenden angepasst.

**Teilnehmende:** Es sind keine Kenntnisse im Tandemfahren Voraussetzung. Es können sich gerne alle anmelden.

**Begleitpersonen:** Es können sich gerne alle anmelden.

- Begleitpersonen mit Schulung zum Tandempiloten fahren mit Teilnehmenden auf einem Tandem.
- Die Ausfahrt kann auch zum Schnuppern oder Üben genutzt werden. Begleitpersonen, die die Schulung noch nicht gemacht haben, fahren nur mit anderen Begleitpersonen.

**Leitung: Niklaus Wahli und Simone Leuenberger**

**Treffpunkt: Hauptbahnhof Winterthur**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.--**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 11. August**

## **100-jähriges Jubiläum: Brunch in den Wolken**

**Donnerstag, 19. September von 11 bis 14.30 Uhr**

Brunch in den Wolken zum 100-jährigen Jubiläum des SZBLIND: hierfür laden wir Sie ganz herzlich ein.

Der Prime Tower - ein architektonisch herausragendes Bauwerk von Gigon/Guyer - ist das Wahrzeichen des wachsenden Businessbezirks von Zürich-West. Das 126 Meter hohe Gebäude überragt mit seinen 36 Etagen die Skyline der City.

Hier, im 35. Stockwerk auf 120 Meter Höhe werden wir diesen ganz besonderen Anlass im berühmten Restaurant Clouds feiern. Im Saal Privé werden wir uns mit einem köstlichen Brunch verwöhnen lassen.

Nach dem Brunch werden wir eine kleine Stadtführung im Quartier mit Zürich Tourismus machen und einiges über die Geschichte der verschiedenen Gebäude wie zum Beispiel Schiffsbau, das Moods, die Maag Halle und das Viadukt erfahren.

Freuen Sie sich auf einen grossartigen, unvergesslichen Anlass!

**Leitung: Isabelle Hofstetter, Regula Stoll und Jürg Suter**

**Treffpunkt: Bahnhof Hardbrücke ZH**

**Unkostenbeitrag: Wird vom SZBLIND übernommen**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 19. August**

## **Kegeln – Glück, Freude, Spass**

**Donnerstag, 17. Oktober, von 9.30 bis 15 Uhr**

Es gibt sie noch, die Kegelbahnen in der Stadt Zürich. In der Gaststube "Muggenbüehl" im Quartier Wollishofen steht eine der letzten Kegelbahnen der Stadt. Diese Chance lassen wir uns nicht entgehen.

Die Zutaten fürs Kegeln sind einfach: Eine Kugel, eine Bahn und neun Kegel. Zusammen mit Freunden und Gleichgesinnten kann so etwas Simples ganz schön lustig werden und allen viel Spass bereiten. Während zwei Stunden dürfen wir die beiden Bahnen der Gaststube "Muggenbüehl" die unseren nennen.

In Deutschland gibt es ganze Meisterschaften für blinde und sehbehinderte Kegler/innen. Dank deren Erkenntnissen und der Begleitung eines passionierten Kegelfreundes, lernen wir diesen geselligen Sport kennen. Neugierig geworden?

**Leitung: Simone Leuenberger**

**Treffpunkt: Zürich Hauptbahnhof, Treffpunkt Grosse Uhr**

**Unkostenbeitrag: CHF 30.--**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 17. September**

# Adventsfeier Zürich

**Donnerstag, 28. November von 11.15 bis 15.30 Uhr**

Wir laden Sie gerne zu unserer Adventsfeier in das Hotel Krone Unterstrass in Zürich ein. Das Hotel befindet sich direkt bei der Tramhaltestelle Kronenstrasse und ist vom Hauptbahnhof Zürich gut erreichbar.

In einem der Säle des Hotels werden wir ein festliches Essen geniessen und einen geselligen Nachmittag verbringen.

Lustige oder besinnliche kurze Beiträge von Ihnen verschönern diesen Tag. Kennen Sie ein passendes Gedicht, ein Rätsel, ein Lied oder möchten Sie etwas zeigen oder vorspielen?

Dann melden Sie sich doch bitte bei der Fachstelle in Zürich bis spätestens vier Wochen vor der Feier. Über Ihre Ideen freuen wir uns!

Das "Wichteln ohne Kosten" ist in Zürich auf dem besten Weg, eine Tradition zu werden. Deshalb werden wir dieses Jahr wiederum etwas anbieten. Vielleicht haben auch Sie eine Idee?

**Leitung: Regula Stoll, Jürg Suter und Isabelle Hofstetter**

**Treffpunkt: Hotel Krone Unterstrass (direkt bei der Tramhaltestelle Kronenstrasse, Zürich)**

**Unkostenbeitrag: Wird vom SZBLIND übernommen**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: 28. Oktober**



# **Ausflug zum "Bächlihof" in Jona**

**Spaziergang über den Hof, zu Tieren und Beeren**

**Herbst 2024 von 14 bis 17 Uhr**

Das Angebot "Taubblind plus" richtet sich an höresehbehinderte und taubblinde Personen mit einer geistigen Behinderung. Bitte bringen Sie Ihre eigene Begleitperson mit, danke.

Selbstverständlich sind auch alle anderen Personen mit Hörsehbehinderung oder Taubblindheit bei diesem Treffen willkommen.

Wir treffen uns am Bahnhof in Rapperswil und spazieren gemütlich dem Ufer des oberen Zürichsees entlang und erreichen in circa 45 Minuten den "Bächlihof", der sich nur wenige Gehminuten vom See befindet.

Es ist auch möglich direkt zum Hof zu fahren.

Vom Auf dem "Bächlihof" wird sehr viel Obst Äpfel und Birnen produziert und es wird gemostet.

Im Sommer laden Heidelbeeren zum Selberpflücken und ab Ende August wunderbare Kürbisfiguren zum Bestaunen ein.

Es gibt einen Streichelzoo mit Ziegen, einen Hofladen mit feinen regionalen Spezialitäten und ein Hofrestaurant. Ein gemeinsames Zvieri wird den Anlass abrunden.

Das Datum des Anlasses, der Anmeldeschluss und die Details zum Programm werden im "Infos für Sie" vom Juni bekannt gegeben.

**Leitung: Pia Huber**

**Treffpunkt: Bahnhof Rapperswil oder "Bächlihof"**

**Unkostenbeitrag: CHF 15.--**

**Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--**

**Anmeldeschluss: noch offen**

# Weitere SZBLIND Veranstaltungen

## Lormen und Haptische Kommunikation

### Treffen in Übungsgruppen

**Freitag, 6. Sept. und Freitag, 11. Okt. von 14 bis 16 Uhr**

**Freitag, 6. Dezember von 10 bis 12 Uhr**

Die Haptische Kommunikation und das Lormen dienen der Verständigung mit Menschen mit Hörsehbehinderung und Taubblindheit.

Mittel dazu sind bei der haptischen Kommunikation festgelegte Berührungen innerhalb neutraler und abgesprochener Körperzonen. Die verwendeten haptischen Zeichen sind eine Ergänzung zur sonstigen Kommunikationsform wie Lautsprache oder Gebärdensprache. Schnell und einfach können wichtige Informationen ausgetauscht werden, auch unter schwierigen äusseren Bedingungen. Zum Beispiel im Dunkeln, wenn es sehr laut ist, oder wenn man sich ohne Hörgeräte im Schwimmbad befindet.

Beim Lorm-Handalphabet werden die Buchstaben durch Berührungspunkte und Striche in der Handfläche dargestellt. Auch dies kann ergänzend zur üblichen Kommunikationsform angewendet werden, sei es für ein Schlüsselwort oder für die ganze Kommunikation.

Wir möchten in einer Gruppe Haptische Zeichen und das Lormen repetieren und gegenseitig ausführen. Dies motiviert zum Lernen und hilft mit, das Gelernte besser im Gedächtnis zu verankern.

Die Anlässe sind kostenlos, es werden jedoch keine Reisespesen ausbezahlt.

Wenn Sie eine Begleitperson wünschen, dürfen Sie gerne selbst eine private Begleitperson oder Kommunikations-Assistierende organisieren oder schreiben Sie bei Ihrer Anmeldung, ob für Sie eine freiwillige Begleitperson gesucht werden soll.

**Leitung: Bastian Ritzmann und Mäde Müller**  
**Ort: Zürich, in der Nähe des Hauptbahnhofes**  
**Anmeldung und Fragen bis jeweils 1 Monat vor dem**  
**Übungstreffen bei:**  
**ritzmann@szblind.ch; 078 791.37.92**  
**mueller@szblind.ch; 078 781.37.97**

**Die Informationen erfolgen jeweils 2 Wochen vor dem**  
**Übungstreffen per Mail.**

## **Gestalten Sie Ihren eigenen Tag**

Haben Sie Interessen oder Themen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Zum Beispiel im Bereich Natur, Mensch, Umwelt, Literatur, Musik, Bewegung, Kreativität oder anderem?

Oder soll es einfach ein geselliger Anlass sein, an dem Sie miteinander kochen, sich austauschen, spielen?

Sie haben die Möglichkeit, beim SZBLIND einen solchen Tag zu planen. Sie können selber etwas anbieten mit Hilfe einer privaten Begleitperson oder einer Fachperson des SZBLIND.

Sie können auch gemeinsam mit einem externen Kursleiter einen Tag zu einem bestimmten Thema gestalten.

Wir unterstützen Sie nach Bedarf bei der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung Ihres Kurses.

**Anmeldung: Bildung und Freizeit oder bei Ihrer zuständigen Fachperson Sozialarbeit**

# Anlässe mit Übernachtung

## Wellnesswoche im Hotel Fravi in Andeer

**Sonntag, 27. Oktober bis Freitag, 1. November**

Das Leben mit einer Hörsehbehinderung kann anstrengend sein. Gönnen Sie sich etwas Gutes und kommen Sie mit in unsere Wellnesswoche.

Unsere Reise geht wieder nach Andeer. Das Dorf liegt im Schamsertal in Graubünden, mitten im Naturpark Beverin. Dank des milden Klimas und seiner Lage auf rund 1000 Meter über Meer ist Andeer ein idealer Ort, um sich zu erholen und zu entspannen.

Das Hotel Fravi gibt es seit 1828 und der Jugendstil ist noch überall gut sichtbar.

Heute ist das Hotel ein 3-Sterne-Haus und bietet Komfort mit einem grosszügigen Wellnessbereich (Mineralbad mit Innen- und Aussenbecken, verschiedene Saunen, Dampfbad, usw.).

Sie können aus verschiedenen Therapieangeboten Ihr eigenes, individuelles Programm zusammenstellen, sowie je nach Wunsch an Gruppenaktivitäten wie Aqua-Gymnastik oder Spaziergängen teilnehmen.

Die weite Landschaft bietet viele einfache Ausflugsmöglichkeiten. Das Postauto hält direkt vor dem Hotel. Erleben Sie eine erholsame, gemütliche Woche. Wir freuen uns auf Sie!

**Leitung: Simone Leuenberger und Cosima Ruinatscha**

**Treffpunkt: Bahnhof Chur, Postautostation**

**Unkostenbeitrag: CHF 720.-- pro Person im Einzelzimmer**

**CHF 600.-- pro Person im Doppelzimmer**

**Die Kosten für Blindenführhunde gehen Zulasten der Hundebesitzer, CHF 25.-- pro Tag**

**Anmeldeschluss: 13. August**

# Vorschau 1. Semester 2025

Damit Sie Ihre Freizeit frühzeitig planen können, geben wir Ihnen das Datum für die Sommerferien und die Wellnesswoche 2025 bekannt. Das Datum und der Ort für den Wochenendausschuss 2025 stehen noch nicht fest.

Bitte melden Sie sich aber erst nach den offiziellen Ausschreibungen an.

## Sommerferien in Salenstein

**Samstag, 5. Juli bis Samstag, 12. Juli 2025**

## Wellnesswoche im Hotel Fravi in Andeer

**Sonntag, 26. Oktober bis Freitag, 31. Oktober 2025**

# Hinweis auf Veranstaltungen anderer Organisationen

Gerne verweisen wir Sie hier auf weitere Veranstaltungen für Menschen mit einer Sehbehinderung oder Hörsehbehinderung.

## Freizeitaktivitäten der CAB

Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB)

Gerne weisen wir Sie auf die sportlichen und kulturellen Bildungs- und Freizeitangebote der CAB hin. Das Programm finden Sie auf deren Webseite: [www.cab-org.ch/kurse/](http://www.cab-org.ch/kurse/)

Ansprechpersonen sind: Andrea Vetsch und Barbara Gisler

E-Mail: [kurse@cab-org.ch](mailto:kurse@cab-org.ch)

## Freizeitaktivitäten von PluSport

Gerne weisen wir Sie auf die sportlichen Freizeitaktivitäten von PluSport hin. Das Programm finden Sie auf deren Webseite: [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)

PluSport ist das Kompetenzzentrum für den Behindertensport in der Schweiz. Es bietet viele Möglichkeiten an Sport zu machen, individuell oder in Gruppen und für jedes Niveau. Wir sind im Kontakt mit PluSport und können Ihnen deren Angebote empfehlen.

Unsere Kontaktperson bei PluSport heisst Chantal Cavin. Sie ist Projektleiterin und selber blind. Sie kann Ihnen auch helfen, einen Guide zu finden.

Bei Fragen steht Ihnen Chantal Cavin sehr gerne zur Verfügung! Nehmen Sie einfach Kontakt mit ihr auf per Mail: [cavin@plusport.ch](mailto:cavin@plusport.ch)

# Informationen zum Programm

## Teilnahme

Das Programm wird zweimal pro Jahr verschickt.

Die Tagesanlässe sind offen für alle Menschen mit einer Hörsehbehinderung oder Taubblindheit. Für eine Teilnahme bei den mehrtägigen Anlässen ist zuerst eine Anmeldung bei der Fachstelle des SZBLIND erforderlich.

Sie können das Programmheft in Grossdruck, in Brailleschrift oder in elektronischer Form erhalten.

## Anmeldung

Bei allen Anlässen braucht es eine Anmeldung.

Wichtig: Bitte melden Sie sich für jeden Anlass mit allen Angaben an. Für genaue Informationen siehe "Wie melde ich mich für einen Anlass an". Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss. Ihre Anmeldung ist verbindlich.

## Absagen durch den SZBLIND

Falls wir zu wenige Begleitpersonen haben, kann es sein, dass wir einzelnen Teilnehmenden absagen müssen.

Haben sich für einen Anlass mehr Personen angemeldet als es Plätze gibt, müssen wir Absagen erteilen.

Kriterien für Absagen sind:

Bei Tagesanlässen haben Teilnehmende, die noch nicht oft dabei waren, Priorität. Wenn mehrere Teilnehmende etwa gleich oft dabei waren, entscheidet das Los.

Bei regionalen Anlässen haben Teilnehmende aus der jeweiligen Region den Vorrang.

Bei Anlässen mit Übernachtung beachten wir die Teilnahme der letzten 10 Jahre. Wer am häufigsten dabei war, erhält eine Absage und kann dafür im Folgejahr sicher mitkommen. Wenn mehrere Personen gleich oft dabei waren, entscheidet das Los.



## **Abmeldung durch Teilnehmende**

Sollten Sie durch einen Notfall oder wegen gesundheitlicher Probleme verhindert sein, können Sie sich für alle Anlässe ohne Folgekosten abmelden.

## **Abmeldungen mit Folgekosten**

Tagesanlässe: Bei Abmeldung ohne Begründung und weniger als zwei Wochen vor dem Anlass stellen wir Ihnen den Unkostenbeitrag von CHF 30.-- in Rechnung.

Anlässe mit Übernachtung: Bis einen Monat vor dem Anlass ist eine Abmeldung ohne Folgekosten möglich. 3 bis 4 Wochen vor dem Anlass werden CHF 100.-- in Rechnung gestellt. Ab weniger als 2 Wochen vor dem Anlass werden 50% des Unkostenbeitrags in Rechnung gestellt.

## **Programmänderungen oder Absage eines Anlasses**

Erreicht eine Aktivität nicht die von uns vorgesehene Mindestteilnahmezahl, können wir das Programm ändern oder die Aktivität absagen.

## **Informationen zum Anlass**

Ein bis zwei Wochen vor dem Anlass erhalten Sie einen Brief mit detaillierten Informationen zum Programm und einen Reiseplan, genannt Infobrief. Zusätzlich erhalten Sie eine Adressliste von allen Teilnehmenden und freiwilligen Begleitpersonen.

Sollten Sie 7 Tage vor dem Anlass noch keine Informationen erhalten haben, melden Sie sich bitte bei Bildung und Freizeit.

## **Unkostenbeitrag**

Im Unkostenbeitrag sind sämtliche Ausgaben wie z.B. Eintritte, Verpflegung und die Kosten für Ihre Begleitperson enthalten.

Mit Ihrem Unkostenbeitrag bezahlen Sie nur einen kleinen Teil der Vollkosten eines Anlasses. Die Kursangebote bleiben für Sie kostengünstig, weil wir Beiträge des Bundesamtes für Sozialversicherungen erhalten. Auch viele private Spendende und Stiftungen unterstützen uns immer wieder grosszügig.

Die Abrechnung der Kurse und Reisespesen erfolgt über die Buchhaltung in St. Gallen.

Sollte der Unkostenbeitrag für Sie zu hoch sein, können Sie sich an Ihre Fachstelle wenden.

### **Reisespesen**

Der SZBLIND erstattet Ihnen, nach Abzug des Selbstbehaltes von maximal CHF 10.--, die Kosten für die An- und Heimreise gemäss dem Reiseplan, der Ihnen geschickt wird: Billett der SBB ½ Tax, 2. Klasse oder eine Tageskarte von CHF 75.--, wenn diese billiger ist als das Billett.

Bitte kaufen Sie Ihr Bahnbillett im Voraus. Im Reiseplan ist dafür keine Zeit einberechnet. Falls Sie Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte frühzeitig an Ihre Fachstelle.

### **Begleitpersonen**

Wir vermitteln Ihnen von uns ausgebildete freiwillige Mitarbeiter/innen als Begleitpersonen. Falls Sie lieber mit einer privaten Begleitperson kommen möchten, ist dies bei Tagesanlässen oder dem Wochenendausflug möglich.

Bei Ferienwochen können Sie nicht mit einer privaten Begleitperson teilnehmen, denn es gibt Wechsel bei den Begleitpersonen.

### **Kommunikations-Assistierende**

Kommunikations-Assistierende können nicht für Anlässe eingesetzt werden, die im Programmheft ausgeschrieben sind. Einzige Ausnahme sind der "Gebärdentreff" und die "Online-Treffen". Die Kosten für Kommunikations-Assistierende werden durch die Teilnehmenden getragen.

### **Sprache**

Die Anlässe werden in Deutsch durchgeführt. Voraussetzung für die Teilnahme an einem Anlass ist, dass Sie entweder Deutsch sprechen oder mit einer Begleitperson kommen, die für Sie übersetzen kann. Bei Bedarf organisieren wir deutschsprachige Gebärdensprach-Dolmetscher/innen (DSGS).

## **Blindenführhunde**

Blindenführhunde sind gestattet, ausser es ist im Programm anders vermerkt. Der Hundehalter/die Hundehalterin ist vollumfänglich für das Tier verantwortlich. Das heisst auch für Auslauf, Säuberung und Pflege.

Bei mehrtägigen Anlässen gehen zusätzliche Kosten für Blindenführhunde im Hotel Zulasten der Hundehalter.

## **Medizinische Betreuung und Rollstühle**

Klären Sie zuerst mit uns ab, ob die Teilnahme mit einem Rollstuhl möglich ist. Wir organisieren keine Rollstühle.

Bitte beachten Sie, dass wir keine medizinische oder pflegerische Betreuung zur Verfügung stellen.

Teilnehmende sind selbst verantwortlich, ihren Begleitpersonen wichtige Informationen mitzuteilen. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie unsicher sind.

## **Fotos, Bildrecht und Datenschutz**

Mit der Anmeldung geben Sie den Verantwortlichen des SZBLIND Ihr Einverständnis, dass Personendaten an Leistungserbringer und Leistungserbringerinnen weitergeleitet werden dürfen, sofern dies für deren Dienstleistung notwendig ist (z.B. Hotels; freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter).

Weiter willigen Sie mit der Anmeldung ein, dass der SZBLIND Fotos, welche bei Anlässen von Bildung und Freizeit gemacht werden, zu Informationszwecken, für die Medienarbeit sowie für die Mittelbeschaffung und Stiftungsberichte eingesetzt werden können.

Sie können uns mitteilen, wenn Sie nicht fotografiert werden möchten und Sie nicht einverstanden sind, dass der SZBLIND Fotos mit Ihnen verwendet.

Wenn Sie wissen möchten, wie der SZBLIND Ihre Daten bearbeitet, finden Sie auf der Internetseite die Datenschutzerklärung:  
[www.szblind.ch/rechtliches/datenschutz](http://www.szblind.ch/rechtliches/datenschutz)

## **Versicherung und Haftung**

Der persönliche Versicherungsschutz gegen Unfall und Krankheit sowie die Haftpflichtversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Der SZBLIND übernimmt keine Haftung für Sachschäden, die durch eine auch nur leichte oder mittlere Fahrlässigkeit von Teilnehmenden verursacht werden.

# Wie melde ich mich für einen Anlass an?

Bei Anmeldung per Post benutzen Sie bitte die ausgedruckten Anmeldeformulare.

Bei Anmeldung per E-Mail können Sie das elektronische Anmeldeformular benutzen.

Bei telefonischer Anmeldung beantworten Sie bitte folgende Fragen:

## **Für alle Anlässe:**

- Vorname und Name
- Titel und Datum des Anlasses
- Wie erreichen wir Sie tagsüber am besten? Tel., Mobile, E-Mail.
- Haben Sie eine Begleitperson? Adresse der Begleitperson (nur für Tagesanlässe und Wochenendausflug).
- Essen Sie und Ihre Begleitperson Fleisch, Fisch oder vegetarisch? Benötigen Sie oder Ihre Begleitperson eine spezielle Diät? Was für eine?
- Können Sie selbständig bis zum Treffpunkt reisen? Wenn nicht, ab wo genau benötigen Sie eine Reisebegleitung?
- Haben Sie ein Halbtax-Abo, ein GA, eine gültige Begleiterkarte?
- Haben Sie einen Blindenführhund?
- Zusatzfragen für das Atelier: An welchen Tagen möchten Sie kommen?
- Zusatzfragen für Anlässe mit Übernachtung: Möchten Sie ein Einzelzimmer oder ein Doppelzimmer?

# Kontaktadresse

SZBLIND

Fachstelle Hörsehbehinderung und Taubblindheit

Bildung und Freizeit

Niederlenzer Kirchweg 1

5600 Lenzburg

Tel.: 062 888.28.68

E-Mail: [bildung-freizeit@szblind.ch](mailto:bildung-freizeit@szblind.ch)

[www.szblind.ch](http://www.szblind.ch)

[www.taubblind.ch](http://www.taubblind.ch)

Wir danken allen Spenderinnen und Spendern sowie den Sponsoren und den freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihre wertvolle Unterstützung.