



Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen

**Fachstelle Hörsehbehinderung und
Taubblindheit**

Programm

**Bildung und Freizeit
Januar bis Juli 2025**

Lenzburg, 22. Oktober 2024

Sehr geehrte Damen und Herren

Wir freuen uns, Ihnen das neue Programmheft für die Monate Januar bis Juli 2025 überreichen zu können und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken der verschiedenen Angebote.

Lieben Sie Musik? Würden Sie gerne einmal bei einer Orchesterprobe anwesend sein und mittendrin neben den Musikern oder bei einem Konzert in der 1. Reihe sitzen? Dann ist die Orchesterprobe vom 18. März und das Konzert des Sinfonieorchesters in der Tonhalle St. Gallen vom 20. März etwas für Sie.

Auch neue sportliche Aktivitäten stehen auf dem Programm: In der Kletterhalle in Lenzburg haben Sie Gelegenheit, durch versierte Mitarbeitende gut gesichert erste Kletterversuche am Seil zu machen. Auch zwei Tanzanlässe finden Sie in diesen Monaten und können den orientalischen Tanz kennenlernen oder einfache Schritte zu klassischen Tänzen üben.

Natürlich fehlen auch die beliebten geselligen und sportlichen Anlässe wie Ateliertage, Baden im Thermalbad oder Wanderungen nicht.

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

Online – Treffen , 15. Jan., 11. Feb., 13. März, 9. Mai, 4. Juni.....	6
Tagesanlässe Nordwestschweiz	8
Kreativ sein im Atelier, 6., 12. und 21. März, 3., 9. und 15. April, 8., 14. und 20. Mai, 5., 11. und 17. Juni	8
Baden im Thermalbad Schinznach Bad, 6. Februar.....	9
Klettern in der Kletterhalle, 13. Februar.....	10
Aqua-Gymnastik im Thermalbad Zurzach, 26. Februar	11
Bauchtanz, 11. März.....	12
Mit Hobbyköchen ein Salatbuffet zaubern, 4. April.....	13
Blindenheim Basel mit dem Laden Ybliggen, 10. April.....	14
Ein Tag im Auenschutzpark Aargau, 3. Juni	15
Tagesanlässe Mittelland	16
Spielen, was das Herz begehrt, 25. Februar.....	16
Centre Albert Anker in Ins, 2. April	17
Spaziergang am Ufer des Thunersees, 28. Mai	18
Tagesanlässe Zentralschweiz	19
Philosophie, 21. Februar	19
Schweizerisches Agrarmuseum Burgrain, 26. März.....	20
Bergluft schnuppern in Wirzweli, 22. Mai	21
Tagesanlässe Ostschweiz	22
Spielen, was das Herz begehrt, 28. Februar	22
Winterwanderung in den Flumserbergen, 7. März	23
An einer Orchesterprobe teilnehmen, 18. März.....	24
Tasten, riechen, schmecken im Kornhaus, 24. April	25
Kapitäns Frühstück auf dem Bodensee, 6. Juni	26
Tagesanlässe Zürich und Region	27
Spielen, was das Herz begehrt, 24. Februar	27
Gebärdentreff – Bauernhofbrunch, 29. März.....	28
Pure Verführung im Haus der Schokolade, 16. April.....	29
Kunst der Welt in Zürich, 13. Mai	30
Frühlingswanderung im Tösstal, 23. Mai	31
Tanzen ist Lebensfreude, 12. Juni	32
Tandem – Gruppenausfahrt in Flaach, 14. Juni	33

Schiffrundfahrt auf dem Zürichsee, 18. Juni.....	34
Weitere SZBLIND Veranstaltungen	35
Deafblind News, 14. März	35
Mittagskonzert in der Tonhalle St. Gallen, 20. März.....	36
Werkstatt Lebensqualität, 10. Mai	37
Lormen und Haptische Kommunikation, 7. Feb., 9. Mai, 13. Juni ..	39
Gestalten Sie Ihren eigenen Tag.....	40
Anlässe mit Übernachtung	41
Wochenendausflug an den Schwarzsee, 17. und 18. Mai	41
Sommerferien auf dem Arenenberg, 5. bis 12. Juli	42
Vorschau 2. Semester 2025	43
Wellnesswoche im Hotel Fravi in Andeer, 26. bis 31. Oktober.....	43
Hinweis auf Veranstaltungen anderer Organisationen	44
Freizeitaktivitäten der CAB	44
Freizeitaktivitäten von PluSport	44
Informationen zum Programm	45
Wie melde ich mich für einen Anlass an?	50
Kontaktadresse.....	51

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, 15. Januar

Dienstag, 11. Februar

Donnerstag, 13. März

Freitag, 9. Mai

Mittwoch, 4. Juni

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.

Die Dauer ist auf zwei Stunden beschränkt, inklusiv Pause.

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 (bei zu vielen Anmeldungen kommen Sie auf eine Warteliste). 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

6., 12., und 21. März, 3., 9. und 15. April, 8., 14. und 20. Mai, 5., 11. und 17. Juni 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 **Donnerstag, 3. April** können Oster- und Frühlingsdekorationen gemacht werden. Sie können an diesem Tag jedoch auch wie gewohnt an Ihren eigenen angefangenen Arbeiten weitermachen.

Anmeldeschluss dazu ist ebenfalls am **25. November 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: 25. November 2024

Baden im Thermalbad Schinznach Bad

Donnerstag, 6. Februar von 9.30 bis 16 Uhr

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

Ein fein duftendes Dampfbad wirkt belebend und Entspannung finden Sie anschliessend auf bequemen Liegestühlen in der Liegehalle. Es gibt ein zusätzliches Aussenschwimmbcken, das sich auch im Winter gut zum Schwimmen eignet.

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

Dieser Anlass eignet sich nicht für Blindenhunde.

Leitung: Isabelle Hofstetter

Treffpunkt: Aquarena in Schinznach Bad

Unkostenbeitrag: Fr. 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 7. Januar

Klettern in der Kletterhalle

Donnerstag, 13. Februar von 9.30 bis 15 Uhr

Wir treffen uns in Lenzburg und gehen gemeinsam in die Kletterhalle "Kraftreaktor". Der "Kraftreaktor" bietet eine angenehme und familiäre Kletteratmosphäre und ist führend im Thema Sicherheit. Seit 2006 ist er fester Bestandteil der Schweizer Kletterszene. Gesichert von ausgebildeten Mitarbeitenden der Kletterhalle können wir die Faszination Seilklettern kennenlernen.

Klettern ist ein gesunder Sport, bei welchem der ganze Körper eingesetzt wird. Arme, Schultern, Rücken, Bauchmuskeln, Beine und sogar Finger werden gebraucht. Dabei stärkt Klettern auch das Selbstvertrauen sowie die Konzentration und Aufmerksamkeit. Es ist somit nicht nur ein Fitness- und Krafttraining, sondern stärkt auch den Geist und die Konzentration.

Information an Begleitpersonen: Das Sichern an der Kletterwand übernehmen lizenzierte Mitarbeitende der Kletterhalle und wird nicht zu Ihrer Aufgabe gehören. Falls Sie privat über den "Grundkurs 1 – Sichern und Klettern im Toprope" verfügen, dürfen Sie sich gerne mit mir in Verbindung setzen.

Leitung: Simone Leuenberger

Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 13. Januar

Aqua-Gymnastik im Thermalbad Zurzach

Mittwoch, 26. Februar von 10 bis 15 Uhr

Lassen Sie sich nicht nur vom warmen Thermalwasser verwöhnen, sondern betätigen Sie sich auch sportlich.

Aquagymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Durch einfache Übungen steigern Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Dies wirkt sich positiv auf Ihren Körper aus.

Dank des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke, die Sehnen und der Rücken bei den verschiedenen Übungen geschont.

Den Hunger nach dem Baden stillen wir beim gemeinsamen feinen Mittagessen.

Dieser Anlass eignet sich nicht für Blindenführhunde.

Leitung: Simone Leuenberger und Elisabeth Zedi

Treffpunkt: Thermalbad Zurzach Bad

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 2. Februar

Bauchtanz

Bewegung und Rhythmus erleben mit Dominique Borath

Dienstag, 11. März von 10 bis 16 Uhr

In dieser Kursreihe gestaltet jeweils eine hörsehbehinderte oder taubblinde Person einen Kurstag.

Dominique Borath, eine erfahrene Tänzerin, möchte Ihnen den Bauchtanz näherbringen.

Dieser orientalische Tanz, mit Einflüssen aus Schwarzafrika, Nubien und Indien, spielt auch heute in verschiedenen Kulturen eine wichtige Rolle und wird mittlerweile auch bei uns im Westen von vielen Menschen geschätzt und praktiziert.

Als uralter Ritualtanz zelebriert er Leben, Geburt, Tod und Fruchtbarkeit.

Einfache Tanzschritte kombinieren die Bewegungen mit Schwung und Drehungen. So entsteht ein fließender persönlicher Tanz. Rhythmisch und geschmeidig bewegt sich der Körper von der Mitte aus. Es fördert allgemein die Beweglichkeit und vor allem die der gesamten Wirbelsäule und aktiviert auch das Gleichgewicht.

Alle sind zu diesem Kurs willkommen, ob jung oder alt, Mann oder Frau. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wichtig ist die Freude an Musik und Bewegung. Bauchtanz fördert die Körperwahrnehmung, stärkt das Selbstvertrauen und wirkt entspannend.

Erleben Sie einen wohltuenden Tag mit Dominique Borath. Sie wird Sie behutsam in die Welt des Bauchtanzes einführen.

Leitung: Dominique Borath und Monika Fischer

Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 14. Februar

Mit Hobbyköchen ein Salatbuffet zaubern

Immer beliebt – als Beilage oder Hauptspeise

Freitag, 4. April von 9.30 bis 16 Uhr

Salate sind in jeder Jahreszeit beliebt, als Beilagen oder als buntes und vielfältiges Buffet.

Salate können einfach alles: Traditionell wie der Kartoffelsalat mit Bratwurst oder ein wenig ausgefallener und exotischer, sei es mit Fleisch, vegetarisch oder auch vegan, mit vielen frischen Kräutern und Gewürzen, ob kalt oder lauwarm serviert, im Reich der Salate gibt es keine Grenzen. Manchmal muss es schnell gehen – das ist Fast Food auf die gesunde Art.

Salate werden jedoch erst durch die Sauce zu einer runden Sache. Welche Sauce zu welchem Salat passt, die Hobbyköche werden uns mit Tipps und leckeren Rezepten überraschen.

In kleinen Gruppen wird geschält, geschnitten, geraffelt und gerührt und zum krönenden Abschluss werden wir mit einem wahrlich reichen Festessen belohnt.

Dieser Anlass eignet sich nicht für Blindenführhunde.

Leitung: Hobbyköche und Isabelle Hofstetter

Treffpunkt: Bahnhof Lenzburg beim Kiosk

Ort: Kochburg in Lenzburg

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 2. März

Blindenheim Basel mit dem Laden Yblig

**Rundgang im neu gestalteten Blindenheim "Irides" mit
Besichtigung des betriebseigenen Ladens "Yblig"**

Donnerstag, 10. April von 9.30 bis 16 Uhr

Wer im Mai 2024 in Basel einen Blick in die Zeitung warf, fand viele Artikel mit Titeln wie: "Basler Blindenheim in neuem Gewand" oder "Selbstbestimmt leben, wohnen und arbeiten: Neues Zentrum inmitten der Stadt".

Der kröndende Abschluss zum 125-Jahr-Jubiläum der Stiftung Blindenheim Basel war sicherlich die Eröffnung des Neubaus vom Blindenheim. Neu heisst das Blindenheim "Irides" und bietet für Blinde, Seh- oder Hörsehbehinderte, Betagte sowie Menschen mit Unterstützungsbedarf einen Ort zum Leben und Arbeiten. Ein neuer Lebensraum ist im Quartier entstanden.

Bei einem geführten Rundgang dürfen wir den Neubau kennenlernen. Im Anschluss geniessen wir auf der Dachterrasse einen Apéro und im hauseigenen Restaurant ein Mittagessen.

Am Nachmittag führt ein kurzer Spaziergang zum Laden "Yblig". Dieser ist ein Werk der Stifung Blindenheim Basel. Er ist Shop, Kunsthandwerkstatt und Ausstellungsraum in einem. Hier entstehen Produkte wie Bürsten, Besen, Körbe und Stuhlgeflechte.

Sevgi Sahin, selber von einer Hörsehbehinderung betroffen, arbeitet hier als Stuhlflechterin. Sie freut sich, uns willkommen zu heissen und ihr Handwerk zu zeigen.

Leitung: Simone Leuenberger und Iris Schelker

Treffpunkt: Bahnhof Basel, Schalterhalle

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 10. März

Ein Tag im Auenschutzpark Aargau

Dienstag, 3. Juni von 9.30 bis 15 Uhr

Man nennt den Aargau auch "Land der Ströme". Aare, Reuss und Limmat kommen im Wasserschloss bei Brugg zusammen und fliessen bei Koblenz vereint in den Rhein. Kurz vor der Mündung in den Rhein durchqueren sie den Klingnauer Stausee.

Dieser Stausee mit den umliegenden Auengebieten gehört zu den wichtigsten Feuchtgebieten der Schweiz. Ein international bekanntes Naturschutzgebiet mit einer artenreichen Tier- und Pflanzenwelt ist hier über die Jahre entstanden.

Im Naturzentrum "Birdlife" des Klingnauer Stausees erwartet uns eine spannende Führung durch diese einzigartige Welt. Bei einem Spaziergang im Garten des Naturschutzzentrums tauchen wir in die verschiedenen Lebensräume der Auenlandschaft ein. Wir lernen typische Bewohner kennen wie den Eisvogel, den Biber oder die Ringelnatter. Zudem erfahren wir einiges über die Biodiversität einer Auenlandschaft.

Das Naturschutzgebiet lädt auch zum Wandern und Spazieren ein. Nach einem gemeinsamen Mittagessen haben Sie die Möglichkeit, die Auenlandschaft auf eigene Faust zu entdecken. Von einem kurzen "die Füsse vertreten" über einen Spaziergang, bis hin zu einer ein- oder zweistündigen Wanderung stehen Ihnen alle Möglichkeiten offen.

Leitung: Simone Leuenberger und Franziska Schmid

Treffpunkt: Bahnhof Döttingen

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 3. Mai

Tagesanlässe Mittelland

Kantone Bern, dt. Freiburg, dt. Wallis

Spiele, was das Herz begehrt

Spiele für alle!

Dienstag, 25. Februar von 10 bis 16 Uhr

Wir tauchen zusammen ein in das Thema Spielen. Wir erfahren Interessantes über die Geschichte des Spielens. Es bleibt genug Zeit, die verschiedenen Spiele vor Ort auszuprobieren und neue zu entdecken.

Zu entdecken gibt es: Brettspiele, Kartenspiele, Tastspiele, Bewegungsspiele, Rätselspiele, Glücksspiele und weitere mehr. Man spielt allein, zu zweit oder in einer Gruppe, miteinander oder gegeneinander, sogar am Laptop oder am Handy.

Es geht um Spass, Herausforderung, geselliges Beisammensein oder ums Gewinnen.

Am Morgen werden verschiedene Spiele vorgestellt. Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen und Vorlieben. Wir experimentieren: Wie kann man ein Lieblingsspiel verändern, so dass es trotz Hörsehbehinderung spielbar bleibt?

Am Nachmittag haben wir die Möglichkeit, verschiedene Spiele auszuprobieren.

Haben Sie ein Lieblingsspiel? Sie dürfen dies gerne bei der Anmeldung vermerken und mitbringen.

Leitung: Juliane Husistein und Gaston Perroud

Treffpunkt: Bahnhof Bern

Unkostenbeitrag: Fr. 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 25. Januar

Centre Albert Anker in Ins

Ein Künstlerhaus aus dem 19. Jahrhundert

Mittwoch, 2. April von 9.30 bis 15 Uhr

Wer kennt ihn nicht? Einer der bekanntesten und beliebtesten Schweizer Maler des 19. Jahrhunderts: Albert Anker.

In seiner Persönlichkeit vereinigen sich viele Facetten: Feinfühligkeit, ein humanistisch geprägtes Weltbild und die Verantwortung eines Familienvaters.

Das Centre Albert Anker ist das sanft renovierte historische Wohnhaus von Albert Anker und seiner Familie. Als Künstlerhaus vermittelt es ein umfassendes Bild des künstlerischen und kulturellen Wirkens Albert Ankers in seiner Zeit.

Wir sind eingeladen, dem kulturhistorisch einmaligen Erbe des bekannten Schweizer Malers zu begegnen. Die Attraktion ist das einzigartige und beinahe unveränderte Atelier im Dachgeschoss. Die Wirkungsstätte des Malers dürfen wir in kleinen Gruppen mit Führung erleben.

Danach geniessen wir gemeinsam das Mittagessen in der Nähe und runden so den Tag miteinander ab.

Blindenführhunde sind für die Führung zugelassen.

Leitung: Isabelle Hofstetter und Marianne Schütz

Treffpunkt: Bahnhof Ins

Unkostenbeitrag: Fr. 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 2. März

Spaziergang am Ufer des Thunersees

Mittwoch, 28. Mai von 10 bis 16 Uhr

Gemütlich starten wir in Spiez am Thunersee mit einem Kaffee und Gipfeli und geniessen vorerst die Morgenstunde.

Frisch gestärkt, freuen wir uns, auf dem beliebten Strandweg dem Thunersee entlang nach Faulensee zu schlendern. Der Spaziergang ist 2.7 km lang und dauert zirka 45 bis 60 Minuten.

Ein herrlicher Panoramablick auf See und Berge begleitet uns und die 50 Sitzbänke laden immer wieder zum Verweilen ein.

Es lohnt sich, die Badesachen mitzunehmen und allenfalls einen Sprung ins kühle Nass zu wagen. Hierfür gibt es immer wieder Gelegenheiten.

In der Nähe der Schiffsstation in Faulensee kehren wir für das gemeinsame Mittagessen im Restaurant Hecht ein, ruhen uns aus und geniessen das Zusammensein.

Wer will, kann die gleiche Strecke wieder zurück schlendern oder den Bus zum Bahnhof Spiez nehmen.

Leitung: Isabelle Hofstetter und Marianne Schütz

Treffpunkt: Bahnhof Spiez

Unkostenbeitrag: Fr. 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 28. April

Tagesanlässe Zentralschweiz

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

Philosophie

Freitag, 21. Februar 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, wird beim Philosophietag im November 2024 gemeinsam gewählt.

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.

Leitung: 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: 20. Januar

Schweizerisches Agrarmuseum Burgrain

Zentrum für nachhaltige Landwirtschaft und Ernährung

Mittwoch, 26. März von 9.30 bis 16 Uhr

"Wer ist Landwirtschaft?" Dieser Frage geht die Hauptausstellung im Agrarmuseum Burgrain auf den Grund.

Sie thematisiert brennende aktuelle Fragen rund um das Thema nachhaltige Lebensmittelproduktion und verbindet sie mit historischen Objekten aus der Landwirtschaft.

Die Ausstellung zeigt auf, wo der Zündstoff liegt: Beispielsweise in der industriellen Lebensmittelproduktion, im Umgang mit Pestiziden und Gülle, bei der Bearbeitung des Bodens, beim Verlust an Biodiversität und Sortenvielfalt, in der globalen Konkurrenz unter den Agrarnationen und nicht zuletzt bei den Konsumierenden, die alles jederzeit in Hülle und Fülle, makellos, normiert und billig im Supermarkt kaufen können.

Das Agrarmuseum hat für diese Dauerausstellung mehrere Preise erhalten. Sie wird als "wunderbare Entdeckung" bezeichnet. Sie sei mutig, gut durchdacht und grossartig umgesetzt, kritisch aber nie tendenziös.

Nachhaltige Landwirtschaft ist ein aktuell wichtiges Thema – Zeit also für einen Besuch im Agrarmuseum. Wir haben eine Führung gebucht und in der Burgrainstube das Mittagessen reserviert.

Leitung: Christine Herrmann und Cosima Ruinatscha

Treffpunkt: Bahnhof Sursee beim Imbissstand

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 24. Februar

Bergluft schnuppern in Wirzweli

Donnerstag, 22. Mai von 9.20 bis 16 Uhr

Das Wirzweli ist ein Hochplateau auf 1200 m.ü.M im Engelbergertal, oberhalb von Dallenwil im Kanton Nidwalden. Im Rücken zeigt sich das mächtige Stanserhorn, vor uns der Vierwaldstättersee. Wir sind in der Heimat der bekannten Wiesenberger Jodler.

Hier erfreuen uns frische Bergluft, satte Matten und Wälder. Dieses Hochplateau ist ein Geheimtipp, so sagt man.

Wir reisen mit dem Zug nach Dallenwil und von dort mit der Gondelbahn nach Wirzweli.

Oben angekommen, können Sie den Weiler und seine Landschaft individuell nach Ihren Wünschen kennenlernen.

Sie spazieren oder wandern, gehen auf die Suche nach der Ponyherde, fahren weiter hoch auf die Gummenalp, besuchen die Bergkapelle oder verweilen auf einem Bänkli und geniessen einfach die Ruhe. Lassen Sie uns diesen schönen Ort entdecken!

Für diesen Ausflug brauchen Sie keine Kondition und können dennoch Bergluft schnuppern.

Das Mittagessen nehmen wir gemeinsam in einem der Gasthäuser ein.

Leitung: Christine Herrmann und Cosima Ruinatscha

Treffpunkt: Bahnhof Luzern, Kiosk

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 21. April

Tagesanlässe Ostschweiz

Kantone St. Gallen, beide Appenzell, Thurgau, Graubünden

Spiele, was das Herz begehrt

Spiele für alle!

Freitag, 28. Februar, von 10 bis 16 Uhr

Wir tauchen zusammen ein in das Thema Spielen. Wir erfahren Interessantes über die Geschichte des Spielens. Es bleibt genug Zeit, die verschiedenen Spiele vor Ort auszuprobieren und neue zu entdecken.

Zu entdecken gibt es: Brettspiele, Kartenspiele, Tastspiele, Bewegungsspiele, Rätselspiele, Glücksspiele und weitere mehr. Man spielt allein, zu zweit oder in einer Gruppe, miteinander oder gegeneinander, sogar am Laptop oder am Handy.

Es geht um Spass, Herausforderung, geselliges Beisammensein oder ums Gewinnen.

Am Morgen werden verschiedene Spiele vorgestellt. Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen und Vorlieben. Wir experimentieren: Wie kann man ein Lieblingsspiel verändern, so dass es trotz Hörsehbehinderung spielbar bleibt?

Am Nachmittag haben wir die Möglichkeit, verschiedene Spiele auszuprobieren.

Haben Sie ein Lieblingsspiel? Sie dürfen dies gerne bei der Anmeldung vermerken und mitbringen.

Leitung: Juliane Husistein und Loredana Landenberger

Treffpunkt: Bahnhof St. Gallen

Unkostenbeitrag: Fr. 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 28. Januar

Winterwanderung in den Flumserbergen

Freitag, 7. März von 10 bis 16.30 Uhr

Die Winterwanderung von der Prodalp auf die Alp Panüöl bietet spektakuläre Ausblicke ins Sarganserland und zum Berg Spitzmeilen. Dank der Südexposition kann die Sonne in vollen Zügen genossen werden.

Der Einstieg zum Winterwanderweg befindet sich auf der Prodalp, welche wir bequem mit der Gondelbahn erreichen.

Im Bergrestaurant stärken wir uns bei einem Kaffee und Gipfeli. Danach geht es los auf den rund 4 Kilometer langen Weg zur Alp Panüöl.

Der Wanderweg steigt kontinuierlich über 240 Höhenmeter an. Nach der Hälfte des Weges befindet sich der Rastplatz Rotenberg. Hier haben Sie eine herrliche Aussicht zum Spitzmeilen, dem Wahrzeichen von Flumserberg. Er ist bekannt für seine imposante Form, da er als steiler Felszahn aus den darunter liegenden Hängen ragt.

Nach dem Rastplatz folgt ein kurzer Anstieg. Danach führt der Weg durch verschneite unberührte Winterlandschaften bis zum Restaurant auf der Alp Panüöl. Das Restaurant ist sehr ruhig gelegen und wurde mit viel Liebe zum Detail ausgestattet.

Wir essen gemeinsam zu Mittag und wandern dann wieder den gleichen Weg zurück bis zur Prodalp.

Strecke: 8 km (Hinweg und Rückweg je 4 km)

Dauer: gute 4 Stunden reine Wanderzeit

Auf- und Abstieg: je 240 Höhenmeter

Leitung: Simone Leuenberger

Treffpunkt: Bahnhof Sargans

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 7. Februar

An einer Orchesterprobe teilnehmen

Das Sinfonieorchester der Tonhalle St. Gallen lädt Sie ein.

Dienstag, 18. März von 11 bis 16 Uhr

Kann es mit einer Hörsehbehinderung einen Zugang zu Musik geben? Das Sinfonieorchester gemeinsam mit dem Dirigenten und der Dramaturgin möchten Ihnen ihre Musik erlebbar machen: ein Versuch.

An vier Mittagen im Jahr bietet die Tonhalle St. Gallen ein Konzert an. Eines dieser Mittagskonzerte findet im März statt.

Das Orchester spielt: "Sergei Prokofjew, Ouvertüre über hebräische Themen op. 34; Aaron Copland, Appalachian Spring Suite". Für dieses Konzert wird drei Mal geprobt und ein viertes Mal extra nur für uns.

Wir erhalten eine Einführung in das Werk. Was möchten uns die Komponisten Prokofjew und Copland mit ihren Stücken mitteilen und wie werden sie vom Orchester interpretiert?

Es werden die einzelnen Instrumente vorgestellt. Motive werden allein, zu zweit und im Zusammenspiel mit mehreren Instrumenten gespielt. Wie ist es, wenn Instrumente einzeln oder zusammen ertönen? Sie dürfen Musik hören, "tasten", fühlen. Dazu dürfen Sie neben den Musikerinnen und Musikern sitzen, die Instrumente anfassen und dabei die Vibrationen spüren.

Dauer der Probe circa 90 Minuten mit Pausen. Vor der Probe essen wir gemeinsam zu Mittag.

Möchten Sie das ganze Konzert hören? Dann können Sie es individuell besuchen. Es findet zwei Tage später am **Donnerstag, 20. März um 12.15 Uhr** statt. Beachten Sie die Ausschreibung auf **Seite 41**.

Leitung: Sandra Hilti und Cosima Ruinatscha

Treffpunkt: Bahnhof St. Gallen

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 19. Februar

Tasten, riechen, schmecken im Kornhaus

Museum im Kornhaus Rorschach

Donnerstag, 24. April von 10.30 bis 16 Uhr

Das Kornhaus Rorschach sticht als imposantes, knapp 300-jähriges, barockes Gebäude direkt am Bodensee in Rorschach heraus. Es wurde in den Jahren um 1750 herum als Getreidespeicher erbaut und beherbergt heute ein Erlebnismuseum.

Es ist ein altes Gebäude, in dem sich die Ausstellung über vier Stockwerke verteilt (kein Lift). Wir werden uns bei der Führung in eine andere Zeitversetzen lassen und uns auf zwei Stockwerke beschränken. Um die dunklen Ecken dieses alten Hauses auszuleuchten, werden wir Taschenlampen dabeihaben. Es gibt viel zu fühlen und zu erleben.

Nach der Führung können Sie mit Ihrer Begleitperson individuell auch die weiteren zwei Stockwerke erkunden.

Danach geniessen wir gemeinsam das Mittagessen im ersten Stock des Restaurants Hafen Buffet, mit Aussicht auf den Rorschacher Hafen sowie den Bodensee.

Leitung: Isabelle Hofstetter

Treffpunkt: Bahnhof Rorschach

Unkostenbeitrag: Fr. 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 24. März

Kapitäns Frühstück auf dem Bodensee

Freitag, 6. Juni von 9.45 bis 14.30 Uhr

Lassen Sie uns genussvoll in den Tag starten.

Die frische Seebrise und die vorbeiziehende Uferlandschaft, lassen Sie direkt spüren, dass das Frühstück für einmal nicht zu Hause oder in einem Restaurant stattfindet, sondern auf einem Schiff – eine wunderbare Abwechslung.

Eine Schifffahrt ist Tradition und lässt doch immer wieder Neues entdecken. Dazu geniessen wir Kaffee und Ovo, Brötchen und Zopf, Joghurt und Früchte, Fleisch und Käse, Rührei und Speck.

Wir machen eine Bodenseerundfahrt in das Dreiländereck von Romanshorn via Bregenz, Wasserburg, Lindau und nach Rorschach.

Wir verweilen vier Stunden auf dem Schiff. Genug Zeit und Ruhe, um Bekanntschaften aufzufrischen und neue zu knüpfen.

Ab Rorschach Hafen reisen wir mit dem Zug wieder zurück nach Hause.

Leitung: Sandra Hilti und Cosima Ruinatscha

Treffpunkt: Hafen Romanshorn

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 5. Mai

Tagesanlässe Zürich und Region

Kantone Zürich, Schaffhausen und Glarus

Spiele, was das Herz begehrt

Spiele für alle!

Montag, 24. Februar von 9.30 bis 16 Uhr

Wir tauchen zusammen ein in das Thema Spielen. Wir erfahren Interessantes über die Geschichte des Spielens. Es bleibt genug Zeit, die verschiedenen Spiele vor Ort auszuprobieren und neue zu entdecken.

Zu entdecken gibt es: Brettspiele, Kartenspiele, Tastspiele, Bewegungsspiele, Rätselspiele, Glücksspiele und noch weitere. Man spielt allein, zu zweit oder in einer Gruppe, miteinander oder gegeneinander, sogar am Laptop oder am Handy.

Es geht um Spass, Herausforderung, geselliges Beisammensein oder ums Gewinnen.

Am Morgen werden verschiedene Spiele vorgestellt. Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen und Vorlieben. Wir experimentieren: Wie kann man ein Lieblingsspiel verändern, so dass es trotz Hörsehbehinderung spielbar bleibt?

Am Nachmittag haben wir die Möglichkeit, verschiedene Spiele auszuprobieren.

Haben Sie ein Lieblingsspiel? Sie dürfen dies gerne bei der Anmeldung vermerken und mitbringen.

Leitung: Juliane Husistein und Mäde Müller

Treffpunkt: Bahnhof Zürich

Unkostenbeitrag: Fr. 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 24. Januar

Gebärdentreff – Bauernhofbrunch

Samstag, 29. März von 10 bis 15 Uhr

Dieses Angebot richtet sich an hörsehbehinderte Personen, welche in Gebärdensprache kommunizieren.

Ende März sind die Tage genau gleich lang wie die Nächte. Der Winter ist vorbei, es ist der Wechsel von der Winterzeit zur Sommerzeit. Ab jetzt werden die Tage immer länger und es gibt mehr Licht. Grund zum Feiern.

Wir treffen uns in Richterswil. Es folgt ein gemütlicher Spaziergang von circa 15 Minuten dem Zürichsee entlang.

Ziel ist der "Fischlin-Hof". Hier hat sich Sylvia Fischlin ihren Traum verwirklicht und "Sylvias Bäsensbeiz und Hofladen" gegründet. Wir geniessen einen reichhaltigen Bruch bei ihr.

Lassen Sie sich bei einer Plauderrunde kulinarisch verwöhnen. Ein schöner Moment, alte Bekannte zu treffen oder neue Teilnehmende kennenzulernen.

Leitung: Simone Leuenberger

Treffpunkt: Bahnhof Richterswil oder Fischlin-Hof

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 2. März

Pure Verführung im Haus der Schokolade

Lindt Home of Chocolate

Mittwoch, 16. April von 9.30 bis 15 Uhr

Willkommen im grössten Schokoladenmuseum der Schweiz, im "Lindt Home of Chocolate" in Kilchberg. Tauchen Sie in die Welt der Schokolade ein und erleben Sie besondere Momente der süssen Verführung.

Auf der einstündigen Führung erfahren wir alles über den weiten Weg der Kakaobohne, vom Anbaugebiet bis nach Europa und wie die Kakaofrucht zu feinsten Schokolade verarbeitet wird.

Ebenfalls wird uns verraten, wie die Schokolade in ihrer 5000-jährigen Geschichte die Welt eroberte und wie die Schweiz zum wichtigsten Schokoladenland wurde.

Nach Herzenslust darf während der Führung feinste Schokolade probiert werden.

Danach nehmen wir gemeinsam das Mittagessen im Restaurant Ochsen, gleich in der Nähe des Bahnhofs Kilchberg, ein.

Leitung: Isabelle Hofstetter und Jürg Suter

Treffpunkt: Bahnhof Kilchberg

Unkostenbeitrag: Fr. 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 20. Februar

Kunst der Welt in Zürich

Das Museum Rietberg Zürich

Dienstag, 13. Mai von 10.30 bis 15 Uhr

Haben Sie auch einmal Lust, dem Alltag für einen kurzen Moment zu entfliehen und eine Reise um die Welt zu machen? Und sich dabei vielfältig inspirieren zu lassen?

Das Museum Rietberg lädt Sie ein, die Kunst der Welt zu entdecken und mit neuen Inspirationen und Erkenntnissen nach Hause zu gehen.

Bei einer Führung tauchen wir in die traditionellen, aber auch zeitgenössischen Kulturen Afrikas, Amerikas, Asiens und Ozeaniens ein und lassen uns die Sammlungsobjekte und deren Geschichte erklären.

Danach geniessen wir gemeinsam das Mittagessen in der Nähe, um die Eindrücke setzen zu lassen oder uns über das Erlebte auszutauschen.

Leitung: Isabelle Hofstetter und Regula Stoll

Treffpunkt: Bahnhof Zürich Enge

Unkostenbeitrag: Fr. 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 13. April

Frühlingswanderung im Tösstal

Freitag, 23. Mai von 10 bis 17 Uhr

Das obere Tösstal, südöstlich von Winterthur, gilt als schützenswertes Naherholungsgebiet von Winterthur und Zürich. Es ist ein lauschiges und für viele ein unbekanntes Tal, durch welches die Töss fliesst. In den fast unberührten Seitentälern und Wäldern leben Gämsen, Auerhahn und ausgewilderte Luchse.

Zuerst stärken wir uns in Bauma mit Kaffee und Gipfeli.

Von Bauma aus wandern wir stets der Töss entlang, einmal auf der rechten, dann wieder auf der linken Flussseite. Die Wege sind flach, zumeist breit und bequem. Nach etwa 2 Stunden, 7.5 km erreichen wir Wila, wo wir eine Pause machen und das Mittagessen geniessen.

Von Wila führt der Weg weiter der Töss entlang nach Turbenthal, Rämismühli und Rikon (nochmals knapp 2 Stunden).

Wer am Nachmittag nicht mehr die ganze Strecke wandern möchte, kann entweder in Wila, in Turbenthal (nach 40 Minuten, 2.6 km) oder in Rämismühle (nach weiteren 30 Minuten, 2 km) den Zug Richtung Winterthur nehmen.

Die ganze Wanderung dauert, grosszügig gerechnet, knapp 4 Stunden.

Leitung: Simone Leuenberger

Treffpunkt: Bahnhof Bauma

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 23. April

Tanzen ist Lebensfreude

Donnerstag, 12. Juni von 10 bis 16 Uhr

Genussvoll und mit Freude Tanzen, das wollen wir an diesem Tag erleben. Wir erlernen einfache Tanzschritte mit Boris Kaiser in seiner Tanzschule im Züricher Seefeld. Er wird uns mit seiner reichen Erfahrung das richtige Rüstzeug mitgeben.

Beim Paartanz geht es vor allem um das Miteinander, führen und sich führen lassen, sich im Takt der Musik bewegen. Lassen Sie sich vom Schwung und der Bewegung tragen und leiten.

Sie haben zwei linke Beine? Das macht nichts, hier sind Sie richtig, denn hier geht es ums Ausprobieren und um die Schritte von Grund auf gemeinsam zu erlernen. Die Kommunikation des Paares steht an oberster Stelle. Figuren und Schritte sind zweitrangig.

Wir werden mit einer Melodie aus dem Reich des Tango Argentino beginnen und werden uns dann von weiteren Rhythmen und Klängen überraschen lassen.

Das Mittagessen werden wir in einem Restaurant in der Nähe einnehmen und gönnen uns die Pause, bevor wir am Nachmittag die Schritte wiederholen.

Das Wichtigste ist vor allem, dabei Spass zu haben.

Leitung: Isabelle Hofstetter

Treffpunkt: Bahnhof Stadelhofen

Unkostenbeitrag: Fr. 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 12. Mai

Tandem – Gruppenausfahrt in Flaach

Samstag, 14. Juni von 9.30 bis 16 Uhr

Während der Tandemfahrt das Freiheitsgefühl geniessen, den Wind auf der Haut spüren, draussen in der Natur unterwegs sein und sich dabei auch sportlich betätigen, wenn Ihnen dies zusagt, dann laden wir Sie ein auf eine Fahrt durch das schöne Zürcher Weinland.

Die neue Zusammenarbeit mit dem Kiwanis Club Andelfingen ermöglicht es uns, unsere jährliche Ausfahrt im Weinland auch ausserhalb von Flaach zu starten. So treffen wir uns dieses Mal in Andelfingen. Dank dem Velotransport durch Kiwanis warten hier bereits die Tandems auf uns und wir starten unsere Ausfahrt von Andelfingen aus.

Die Fahrt beträgt etwa 30 Kilometer, wobei wir unterwegs gemeinsam zu Mittag essen. Wir fahren auf asphaltierten Velowegen wie auch auf Naturstrassen. Autostrassen werden wenn möglich vermieden.

Wichtig für die Anmeldung:

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

Für Begleitpersonen: Es können sich 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 besucht haben, fahren mit anderen Begleitpersonen.

Leitung: Simone Leuenberger und Kiwanis Club

Treffpunkt: Bahnhof Andelfingen

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 14. Mai

Schiffrundfahrt auf dem Zürichsee

Wir geniessen ein feines Zvieri unterwegs

Mittwoch, 18. Juni von 14 bis 16.30 Uhr

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

Selbstverständlich sind auch alle anderen hörsehbehinderten und taubblinden Personen bei diesem Treffen willkommen.

Wir treffen uns in Thalwil am Bahnhof und spazieren zusammen gemütlich zum See hinunter bis zur Schifflande (Fussweg circa 5 bis 10 Minuten). Dort steigen wir ins Schiff und geniessen die Rundfahrt auf dem Zürichsee - immer mit einer leichten Brise Fahrtwind im Gesicht. Zur Stärkung erwartet uns während der Fahrt ein feines Zvieri.

Das Schiff bringt uns nach der gemütlichen Seefahrt wieder nach Thalwil zurück. Der Fahrplan fürs 2025 ist noch nicht bekannt.

Leitung: Pia Huber

Treffpunkt: Bahnhof Thalwil

Unkostenbeitrag: Fr. 15.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 19. Mai

Weitere SZBLIND Veranstaltungen

Deafblind News

Freitag, 14. März von 14.15 bis 16.45 Uhr

Bisher fand jeweils der Anlass "Neue Gebärden" (= alter Name) in Zürich mit Mäde Müller und Sandra Sidler statt. Nun bieten wir Ihnen den Anlass unter neuem Namen "**DEAFBLIND NEWS**" an.

Warum gibt es dieses neue Angebot?

Zurzeit werden über die Sozialen Medien viele neue Informationen verbreitet. Durch die schnellen Informationen verpassen viele Menschen mit Hör- und Sehbehinderung Neuigkeiten aus der Deafblind- und Deaf Community. Ein Beispiel: Ein Betroffener gibt via Instagram oder Facebook Tipps für den Alltag und zeigt auch gleich neue Gebärden dazu.

Sie können bei diesem Anlass über Ihre Erfahrungen berichten und sich zu Fragen gemeinsam austauschen.

Pausen: Snacks, Gipfeli sowie Getränke und Kaffee werden vom SZBLIND offeriert

Begleitung: Sie können eine private Begleitperson oder eine KA mitbringen oder Ihre/n Sozialarbeiter/in frühzeitig bitten, eine Begleitperson für Sie zu suchen.

Reise: Bitte organisieren Sie die Reise selbst, oder mit Hilfe einer Begleitperson.

Leitung: Nikole Mitterbauer, Fachperson Kompetenzzentrum erworbene Hörsehbehinderung

Ort: SZBLIND Fachstelle Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg

Kosten: Keine. Es werden keine Spesen zurückerstattet.

Anmeldung und Fragen bei: mitterbauer@szblind.ch,

Natel/SMS/Videotelefonie: 079 408 33 95

Anmeldeschluss: 14. Februar

Mittagskonzert in der Tonhalle St. Gallen

Ein individueller Konzertbesuch

Donnerstag, 20. März von 11.30 bis 14 Uhr

Sie möchten über Mittag ein Konzert hören? Wir haben für Sie die zwei vordersten Reihen im Konzertsaal reserviert. Ein Besuch auf der Bühne ist während dem Konzert nicht möglich.

Es wird ein inklusives Konzert sein, das heisst es werden circa 150 Gäste erwartet.

Das Orchester spielt: "Sergei Prokofjew, Ouvertüre über hebräische Themen op. 34; Aaron Copland, Appalachian Spring Suite".

Beginn des Konzerts ist um 12.15 Uhr. Es dauert circa 30 Minuten.

Sie können wählen, ob Sie zum Lunch im Foyer bleiben wollen oder nicht. Im Angebot steht eine vegetarische oder fleisshaltige Lunch-Variante. Allergien oder Diäten werden nicht berücksichtigt. In diesem Falle wäre ein Mittagessen à la carte im Restaurant Concerto möglich (bitte bei Anmeldung notieren).

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Reisebegleitung und eine Begleitung beim Konzert wünschen. Falls nötig, wird Sie die Sozialarbeiterin oder der Sozialarbeiter Ihrer Region bei der Suche nach einer Begleitperson und der Reiseplanung unterstützen.

Anmeldung bei: Cosima Ruinatscha

Veranstaltungsort: Tonhalle St. Gallen

Kosten pro Person: Der Eintritt für das Konzert wird vom SZBLIND offeriert, Teilnahme beim Lunch CHF 35.--

Reisespesen: Es werden keine Spesen zurückerstattet

Anmeldeschluss: 19. Februar

<https://www.konzertundtheater.ch/programm/spielplan-24-25/3-luko-fruehlingshafter-lunch/>

Werkstatt Lebensqualität

Samstag, 10. Mai ab 9.30 bis 16 Uhr, Beginn 10 Uhr

Es ist ein offener Austausch für alle Interessierten.

Wir können Ihnen die Hörsehbeeinträchtigung leider nicht abnehmen. Aber wir vom SZBLIND können versuchen, die Rahmenbedingungen zu verbessern.

Sie sind die Expertinnen und Experten. Wir fragen Sie deshalb: Was müsste unternommen werden, um eine bessere Lebensqualität zu erreichen?

Was gibt es schon? Wird es benutzt? Wenn nein, warum nicht? Was braucht es noch?

Wir tauschen uns aus, sammeln Anregungen und Ideen und ordnen diese ein.

Das Ganze ist ein Prozess. Wer das erste Mal dabei ist, wird von Astrid von Rotz vorinformiert.

Kommunikation: Deutsch.

Eine Ringleitung ist vorhanden. Bitte klären Sie mit ihrem Akustiker ab, ob Sie Ihre Hörgeräte auf Induktion (T-Spule, Ringleitung) umschalten können.

Sie können auch Ihre eigenen guten Kopfhörer mitbringen.

Begleitung: Bitte organisieren Sie selbst eine private Begleitperson oder eine KA. Oder bitten Sie frühzeitig Ihre/n Sozialarbeiter/in, eine Begleitperson für Sie zu suchen.

Reise: Bitte organisieren Sie die Reise selbst oder mit Hilfe Ihrer Begleitperson.

Anmeldung: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie einen Gebärdensprachdolmetscher oder eine Schriftdolmetscherin benötigen. Wir werden diese nach Bedarf organisieren.

Bitte geben Sie gleichzeitig an, ob Sie und Ihre Begleitperson Nahrungsmittelallergien haben oder nur Vegi essen.

Die Bestätigung mit der Teilnehmerliste erhalten Sie kurz nach Anmeldeschluss per Mail oder Brief von Cosima Ruinatscha. Achtung, jedoch ohne Reiseplan.

Moderation: Astrid von Rotz, Fachbereichsleiterin Sozialarbeit SZBLIND

Treffpunkt: Gleis 1, Niederlenzer Kirchweg 1, Lenzburg

Kursort: Seminarraum Franz Wedekind, im Hochparterre

Kosten: Sie bezahlen keinen Unkostenbeitrag. Das Mittagessen ist inbegriffen.

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 7. April

Anmeldung an: vonrotz@szblind.ch oder

ruinatscha@szblind.ch oder bei Ihre/n Sozialarbeiter/in

Lormen und Haptische Kommunikation

Treffen in Übungsgruppen

7. Februar, 9. Mai und 13. Juni jeweils von 14 bis 16 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 ohne Hörgeräte im Schwimmbad.

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: Mäde Müller

Ort: Zürich, in der Nähe des Hauptbahnhofes

Anmeldung und Fragen: bis jeweils 1 Monat vorher, die Info-Mail kommt jeweils 2 Wochen vor der Veranstaltung

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 oder 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

Wochenendausflug an den Schwarzsee

Samstag, 17. und Sonntag, 18. Mai

Von Biel fahren wir mit einem Reiseкар in circa 40 Minuten ins bernische Laupen, ein kleines schmuckes Städtchen mit blumengeschmückten Fachwerkhäusern. Laupen liegt am Zusammenfluss von Sense und Saane. Das Wahrzeichen ist das Schloss, welches auf einem hohen Sandsteinfelsen thront.

Sie können wählen, ob Sie mit Ihrer Begleitperson in den malerischen Gassen herumschlendern, in einem Restaurant zu Mittag essen und bei einer Führung im Schloss viel zu seiner reichen Geschichte erfahren möchten.

Sie können sich aber auch sportlich betätigen, denn von Laupen startet ein Schienenvelo, das Sie zu viert zu einem Picknickort führt. Dort können Sie sich für die Rückfahrt erfrischen und stärken.

Im Anschluss bringt uns der Reiseкар ins Freiburgische zum Schwarzsee, wo unser Hotel direkt am See liegt. Ein traditionelles feines Abendessen mit Musik und Tanz erwartet uns.

Den Sonntag geniessen wir in der schönen Umgebung des Schwarzsees. Es gibt für jeden Geschmack etwas: ein gemütlicher flacher Seerundweg, eine Sesselfahrt auf die Riggisalp, eine Rodelbahnfahrt, Pedalofahren, eine Minigolfanlage oder den hoteleigenen Pool.

Leitung: Simone Leuenberger und Pia Huber

Treffpunkt: Bahnhof Biel

Übernachtung: www.hostellerieamschwarzsee.ch

Unkostenbeitrag: Fr. 240.-- pro Person im Einzelzimmer

Fr. 200.-- pro Person im Doppelzimmer

Beitrag Reisespesen: max. CHF 20.-- (Hin- und Rückfahrt)

Die Kosten für Blindenführhunde gehen Zulasten der Hundebesitzer.

Anmeldeschluss: 1. März

Sommerferien auf dem Arenenberg

Samstag, 5. Juli bis Samstag, 12. Juli

Auf einer kleinen Anhöhe am Bodensee in Salenstein, nahe der Insel Reichenau liegt das Schloss Arenenberg. Es gehörte einst Eugénie, der Gattin des letzten Kaisers von Frankreich, Napoleon. Irgendwann schenkte Eugénie das gesamte Schlossgut dem Kanton Thurgau. Heute befindet sich in einem der Nebengebäude ein Hotel. Hotel und Schloss sind umgeben von malerischen Park- und Gartenanlagen. Dies wird für acht Tage unsere Unterkunft sein und Ausgangsort für interessante Ausflüge.

Das südliche Ufer des Bodensees ist nicht so bekannt wie der Rheinfall und die Insel Mainau. Doch in der Region Untersee gibt es einiges zu entdecken.

Erkunden Sie mit uns diese schöne Gegend am See, den grossen Wäldern, den weiten Landschaften und pittoresken Weilern.

Leitung: Isabelle Hofstetter und Cosima Ruinatscha

Treffpunkt: Hotel Arenenberg Salenstein oder

Bahnhof Weinfelden TG

Übernachtung: www.arenenberg.ch

Unkostenbeitrag: CHF 960.-- pro Person im Einzelzimmer

CHF 800.-- pro Person im Doppelzimmer

Beitrag Reisespesen: max. CHF 20.-- (Hin- und Rückfahrt)

Die Kosten für Blindenführhunde gehen Zulasten der Hundebesitzer.

Anmeldeschluss: 3. März

Vorschau 2. Semester 2025

Damit Sie Ihre Freizeit frühzeitig planen können, geben wir Ihnen das Datum für die Wellnesswoche 2025 bekannt.

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

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/

Ansprechpersonen sind: Andrea Vetsch und Barbara Gisler

E-Mail: 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

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

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 privat 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-Assistenz

Kommunikationsassistenten/innen können nicht für B+F Anlässe eingesetzt werden, die im Programmheft ausgeschrieben sind. Ausnahmen sind der "Gebärdentreff", die "Online-Treffen", die "Treffen Lormen und Haptische Kommunikation", Deafblind News sowie die "Werkstatt Lebensqualität".

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

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 barrierefreie Anmeldeformular benutzen. Mit folgendem Link erhalten Sie Zugang zur internen, nicht öffentlichen Internetseite der Fachstelle, wo Sie das Anmeldeformular für Tagesanlässe finden: **www.taubblind.ch/intern**.

Bei telefonischer Anmeldung benötigen wir unbedingt folgende Angaben:

Für alle Anlässe:

Nötige Angaben von Ihnen:

- Titel und Datum des Anlasses
- Ihr Vorname und Name
- Wie kommunizieren Sie? Lautsprache, Gebärdensprache, taktile Gebärdensprache oder Lormen
- Kommen Sie mit Ihrem Blindenführhund?
- Können Sie selbständig bis zum Treffpunkt reisen? Wenn nicht, ab wo genau benötigen Sie eine Reisebegleitung?
- Haben Sie eine Begleitperson?
(nur für Tagesanlässe und Wochenendausflug möglich)
Name und Adresse der Begleitperson.

Nötige Angaben von Ihnen und Ihrer Begleitperson:

- Essen Sie Fleisch, Fisch oder vegetarisch?
- Haben Sie oder Ihre Begleitperson eine Allergie/Unverträglichkeit? Was für eine?
- Haben Sie ein Halbtax-Abo, ein GA, eine gültige Begleiterkarte? Was hat Ihre Begleitperson?

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

www.szblind.ch

www.taubblind.ch