



Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen

**Fachstelle Hörsehbehinderung und
Taubblindheit**

Programm

**Bildung und Freizeit
Januar bis Juli 2026**

Lenzburg, 3. November 2025

Sehr geehrte Damen und Herren

Wir freuen uns, Ihnen das neue Programmheft für die Monate Januar bis Juli 2026 überreichen zu können und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken der verschiedenen Angebote.

Wollten Sie schon immer mehr zu Schlittenhunden erfahren oder weitere Kletterversuche an einer Kletterwand wagen?

Möchten Sie gerne hinter die Kulissen schauen und erfahren, was es mit den Masken der Luzerner Fasnacht auf sich hat?

Sind Sie interessiert, was in der Welt aktuell geschieht, und möchten mehr Hintergrundinformationen erhalten und sich mit anderen darüber austauschen? Dann könnte Sie der Anlass "Die Welt im Umbruch" interessieren.

Natürlich fehlen auch die beliebten geselligen und sportlichen Anlässe wie Ateliertage, Baden im Thermalbad oder Wanderungen und der Wochenendausflug 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 – Angebote	6
Fachgeleitete Austauschtreffen, 25. März, 22. April, 20. Mai	6
Online-Webinar, 25. Februar	7
Tagesanlässe Nordwestschweiz	9
Kreativ sein im Atelier, 6., 12. und 18. März, 2. und 8. April, 7. und 13. Mai, 4. und 10. Juni	9
Begegnung mit Schlittenhunden, 21. Januar.....	10
Baden im Thermalbad Schinznach Bad, 17. Februar.....	11
Lormen und Haptische Kommunikation, 24. Februar	12
Aqua-Gymnastik im Thermalbad Zuzach, 4. März	13
Klettern in der Kletterhalle, 14. März	14
Die mediterrane Küche, 17. April.....	15
Was uns unterstützt gesund zu bleiben, 16. Juni	16
Schiff Ahoi: Führung Hafenmuseum Basel, 19. Juni	17
Tagesanlässe Mittelland	18
Die Weltordnung im Umbruch, 11. Februar	18
Wie ein Strohhut entsteht, 9. April	19
Bauernbrunch und Märchen auf dem Gurten, 11. Mai	20
Tagesanlässe Zentralschweiz	21
Philosophie, 30. Januar	21
Lormen und Haptische Kommunikation, 26. Februar	22
Maskenliebhaber der Luzerner Fasnacht, 31. März	23
Von Luzern nach Seelisberg, 22. Mai.....	24
Tagesanlässe Ostschweiz	25
Lormen und Haptische Kommunikation, 27. Februar	25
Brunch und Stadtführung in St. Gallen, 19. März	26
Das malerische Weissbachtal, 8. Mai.....	27
Der Naturgarten im Kloster St. Katharina Wil, 3. Juni	28
Tagesanlässe Zürich und Region	29
Winterwanderung im sonnigen Braunwald, 28. Januar	29
Raclette in der Stadtkäserei Zürich, 5. Februar	30
Gebärdentreff – Bauernhofbrunch, 28. März	31
Frühlingswanderung im Tösstal, 12. Mai	32

Museum für Gestaltung, 28. Mai	33
Tandem – Gruppenausfahrt in Andelfingen, 6. Juni	34
Schiffrundfahrt auf dem Zürichsee, taubblind plus, 11. Juni.....	35
Weitere SZBLIND Veranstaltungen	36
Deafblind News, 16. Januar und 19. Juni	36
Werkstatt Lebensqualität, 11. April	38
Übungsgruppen Kommunikation L + HK, 23. Januar, 13. März	40
Gestalten Sie Ihren eigenen Tag	41
Anlässe mit Übernachtung	42
Wochenendausflug – Chur und Bad Ragaz, 2. und 3. Mai	42
Sommerferien am Sarnersee, 27. Juni bis 4. Juli	43
Vorschau 2. Semester 2026	44
Wellnesswoche im Hotel Fravi in Andeer, 25. bis 30. Oktober.....	44
Hinweis auf Veranstaltungen anderer Organisationen	45
Freizeitaktivitäten der CAB	45
Freizeitaktivitäten von PluSport	45
Informationen zum Programm	46
Wie melde ich mich für einen Anlass an?	51
Kontaktadresse	52

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 – Angebote

Fachgeleitete Austauschtreffen

**Mittwoch, 25. März, Mittwoch, 22. April und Mittwoch, 20. Mai
jeweils von 10 bis 12 Uhr**

Das Ziel dieser Treffen ist der Austausch in einer Gruppe mit Gleichbetroffenen zum Umgang mit einer Hörsehbehinderung in allen Lebensbereichen. Dies geschieht in einem geregelten Rahmen: Es wird nicht durcheinandergeredet, nur eine Person spricht, es gibt keine störenden Hintergrundgeräusche. Die Treffen sind auf zwei Stunden beschränkt und Pausen werden eingeplant. Es ist keine ermüdende Anreise nötig.

Seit einiger Zeit bieten wir regelmässig Online-Treffen an. Da sie von einer Fachperson moderiert werden, die selbst nicht hörsehbehindert ist, ist es keine gemeinschaftliche Selbsthilfe, sondern eine "Fachgeleitete Austauschgruppe". Es ist keine therapeutische Gruppe, Teilnehmende sind Experten in eigener Sache.

Die Moderatorin regelt alles Organisatorische, den Rahmen und den Kommunikationsfluss. Der Gesprächsinhalt wird von den Teilnehmenden eingebracht.

Sie können es einfach ausprobieren und selbst entscheiden, wann und wie oft Sie teilnehmen möchten. Es gibt keine Verpflichtung zu einer langfristigen Teilnahme.

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 zuständigen Reha-Fachperson Kontakt auf. Diese wird alle technischen Bedingungen mit Ihnen klären.

Leitung: Cosima Ruinatscha und Juliane Husistein

Anmeldeschluss: laufend

Online-Webinar

"Trigger" – Wenn Erinnerungen unser Verhalten beeinflussen

Mittwoch, 25. Februar von 10 bis 12 Uhr

Im Frühling gibt es das zweite Online-Webinar zu einem bestimmten Thema. Das Webinar ist offen für alle Interessierten. Sie können bequem von zu Hause aus daran teilnehmen.

Thema: Das Wort "Trigger" stammt aus dem Englischen und bedeutet "Auslöser". In der Psychologie beschreibt ein Trigger einen Reiz, der in uns Erinnerungen wachruft – oft verbunden mit starken Emotionen. Dieser Reiz kann eine bewusste oder unbewusste Reaktion auslösen.

Typische Trigger sind etwa Düfte, Klänge, bestimmte Orte, aber auch Worte, Gesten oder Bilder. Sie berühren uns und beeinflussen unser Verhalten, manchmal subtil, manchmal deutlich.

In diesem Webinar erhalten Sie einen Input zum Thema Trigger und deren Wirkung auf uns. Gemeinsam gehen wir folgenden Fragen nach:

Was sind meine persönlichen Triggerpunkte?

Wie erkenne ich, dass mein Verhalten durch einen Trigger beeinflusst wird?

Welche Strategien helfen mir, mit Triggern konstruktiv umzugehen?

Welchen Einfluss haben Trigger auf mein Umfeld – Familie, Freunde oder in Begleitungssituationen?

Neben dem fachlichen Input bietet das Webinar Raum für Austausch. Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen in einem geschützten Rahmen.

Anmeldung: Haben Sie schon Erfahrung mit online Angeboten? Dann melden Sie sich wie üblich bei Bildung und Freizeit an.

Haben Sie bisher noch keine Erfahrung damit? Dann nehmen Sie bitte mit Ihrer zuständigen Reha-Fachperson Kontakt auf. Diese wird alle technischen Bedingungen und die nötige Unterstützung mit Ihnen klären. Sobald dies geklärt ist, können Sie sich anmelden.

**Leitung: Christine Alder, Coach und Supervisorin,
www.frischblick.ch
Organisation: Cosima Ruinatscha
Unkostenbeitrag: CHF 20.--
Anmeldeschluss: 25. Januar**

Tagesanlässe Nordwestschweiz

Kantone Aargau, Solothurn, Baselstadt und Baselland

Kreativ sein im Atelier

6., 12., und 18. März, 2. und 8. April, 7. und 13. Mai, 4. und 10. 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 **Mittwoch, 18. März**, können Frühlings- und Ostergestecke gemacht werden. Sie können an diesem Tag jedoch auch wie gewohnt an Ihren eigenen angefangenen Arbeiten weitermachen.

Anmeldeschluss dazu ist ebenfalls am 28. November 2025.

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: 28. November 2025

Begegnung mit Schlittenhunden

Mittwoch, 21. Januar von 10 Uhr bis 16 Uhr

Schlittenhunde sind faszinierende Tiere mit beeindruckender Geschichte und einzigartigen Fähigkeiten. Einst als einziges zuverlässiges Transportmittel in der Arktis genutzt, werden die Hunde heute unter anderem auch für Rennen eingesetzt.

Janine Matsch und ihr Mann Andy aus dem Aargau teilen diese Faszination. Aus ihrer Begeisterung wurde eine grosse Leidenschaft: das Schlittenhunderennen. Heute leben sie mit zehn reinrassigen Siberian Huskys zusammen. Ein zeitintensives, aber erfüllendes Hobby, in das sie uns gerne Einblick gewähren.

Sie empfangen uns in der Waldhütte Staufen. Dort erzählen sie von der Haltung der Hunde, dem Training und den Rennen. Wer möchte, kann im Anschluss in einem Trainingswagen eine kleine Runde mitfahren. Da nicht alle Hunde bei der Fahrt im Gespann sind, haben Sie auch die Möglichkeit, die verschmusten Tiere aus nächster Nähe kennenzulernen.

Die Waldhütte bietet den idealen Rahmen für diesen Anlass, die Hunde fühlen sich draussen in der freien Natur wohl. Bei kalten Temperaturen können wir uns in der Waldhütte aufhalten. Ein wärmendes Feuer sorgt für Gemütlichkeit.

Das Mittagessen wird direkt in der Waldhütte frisch gekocht und so erwartet uns eine einfache, aber liebevoll zubereitete Mahlzeit.

Blindenführhunde sind willkommen. Die Huskys vertragen sich gut mit anderen Hunden.

Leitung: Simone Leuenberger und Franziska Schmid

Treffpunkt: Bahnhof Lenzburg beim Kiosk

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 4. Januar

Baden im Thermalbad Schinznach Bad

Dienstag, 17. Februar von 9.30 bis 15 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 Aussenschwimmbecken, 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: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 17. Januar

Lormen und Haptische Kommunikation

Taktile Kommunikationsformen als Ergänzung zur Lautsprache und Gebärdensprache – für Anfänger und Fortgeschrittene

Dienstag, 24. Februar von 10 bis 16 Uhr

In einer lärmigen Umgebung nützt das Hörgerät oft nicht viel. Wenn das Licht schlecht ist, wird das Erkennen der Lippen und Gebärden schwierig. Ob zu zweit oder in einer Gruppe, manchmal möchte man jemandem rasch etwas mitteilen, doch die Hände sind schon mit Werkzeug oder Messer und Gabel beschäftigt.

In dieser Situation kann Haptische Kommunikation durch Berührung eine Unterstützung sein. Dies sind taktile Zeichen, zum Beispiel auf der Hand oder am Oberarm. So kann man kurze Informationen über Menschen, Umgebung, zur Orientierung oder in einer Notsituation mitteilen.

Es ist eine einfache und nützliche Ergänzung zur Lautsprache, Gebärdensprache oder zum Lormen.

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.

Leitung: Mäde Müller mit Daniela Kiene

Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 24. Januar

Aqua-Gymnastik im Thermalbad Zurzach

Mittwoch, 4. März von 10 bis 15 Uhr

Gönnen Sie sich nicht nur die wohltuende Wärme des Thermalwassers, sondern werden Sie auch aktiv.

Aqua-Gymnastik ist ein gelenkschonendes Bewegungstraining im Wasser mit einfachen Übungen. Sie fördern gezielt Ihre Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Dank des natürlichen Auftriebs im Wasser werden Gelenke, Sehnen und der Rücken entlastet. Dadurch lassen sich die Übungen besonders sanft und zugleich wirkungsvoll ausführen.

Nach der Aqua-Gymnastik und Baden lassen wir den Vormittag bei einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen. In entspannter Runde stärken wir uns und geniessen die Zeit miteinander.

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: 8. Februar

Klettern in der Kletterhalle

Samstag, 14. März 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 betreffend Sicherheit. Seit 2006 ist er fester Bestandteil der Schweizer Kletterszene. Gesichert durch ausgebildete Mitarbeitende der Kletterhalle können Sie die Faszination Seilklettern kennenlernen.

Klettern ist ein ganzheitlicher Sport, bei dem der ganze Körper eingesetzt wird. Arme, Schultern, Rücken, Bauch, Beine und sogar Finger kommen zum Einsatz. Gleichzeitig stärkt das Klettern das Selbstvertrauen, die Konzentration und die Aufmerksamkeit. Es ist somit nicht nur ein Fitness- und Krafttraining, sondern stärkt auch den Geist und die Konzentration.

Hinweis für Begleitpersonen: Das Sichern an der Kletterwand übernehmen ausschliesslich lizenzierte Mitarbeitende der Kletterhalle und wird nicht zu Ihrer Aufgabe gehören.

Leitung: Simone Leuenberger

Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 14. Februar

Die mediterrane Küche

Leckere und gesunde Ernährung – zubereitet mit Hobbyköchen

Freitag, 17. April von 9 bis 16 Uhr

Die mediterrane Küche ist in den Ländern rund um das Mittelmeer beheimatet und zeichnet sich durch frische, saisonale Zutaten aus. Besonders beliebt sind Gemüse, Obst, Olivenöl, Kräuter und Fische. Sie ist bekannt für ihre gesundheitlichen Vorteile, die auf der Verwendung von hochwertigen, unverarbeiteten Lebensmitteln basieren.

Bei unserem Anlass starten wir mit einem spanischen Apéro. Anschliessend wird das Menü marokkanisch inspiriert sein und als Dessert geniessen wir eine feine türkische Spezialität.

In kleinen Gruppen können Sie unter fachkundiger Anleitung unserer Hobbyköche die verschiedenen Köstlichkeiten zubereiten. Der gemeinsame Essgenuss rundet das Erlebnis perfekt ab.

Sie sind herzlich eingeladen zu dieser kulinarischen Reise rund um das Mittelmeer!

Dieser Anlass eignet sich nicht für Blindenführhunde.

Leitung: Isabelle Hofstetter

Treffpunkt: Bahnhof Lenzburg beim Kiosk

Ort: Kochburg in Lenzburg

Max. Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmende

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 17. März

Was uns unterstützt gesund zu bleiben

Anregungen von Wolfgang Fasser und Austausch

Dienstag, 16. Juni von 10 bis 16 Uhr

Wohlbefinden und Gesundheit sind ein vielschichtiges Zusammenspiel von körperlichem, geistigen und seelischen Aspekten. Umweltfaktoren, Lebensumstände und soziale Einflüsse spielen eine zentrale Rolle und werden mit dem Älterwerden, umso wichtiger.

Was können wir für unsere Gesundheit tun?

Gemeinsam mit Wolfgang Fasser gehen wir der Frage nach, was uns stärken und uns er Wohlbefinden und unsere Gesundheit unterstützen kann. Er bringt vielfältige Impulse und wertvolle Informationen und verfolgt dabei stets einen ganzheitlichen Ansatz.

Er beleuchtet unter anderem Themen wie Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Sie können Übungen zur Körperwahrnehmung kennenlernen und herausfinden, was Ihnen guttut, wie Sie entspannen können und was Ihre Beweglichkeit fördern kann.

Wolfgang Fasser legt viel Wert auf einfache und gut umsetzbare Anregungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe ist inspirierend und bereichernd und kann den persönlichen Horizont erweitern.

Leitung: Wolfgang Fasser und Monika Fischer

Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 15. Mai

Schiff Ahoi: Führung Hafenmuseum Basel

Freitag, 19. Juni von 11 bis 16 Uhr

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Binnenschifffahrt. Entdecken Sie die spannende Geschichte des Rheins und die Rolle Basels als Drehscheibe des internationalen Handels. Ein Hafen ist heute mehr als nur Anker- und Umschlagsplatz für Schiffe. Als Drehscheibe des kombinierten Verkehrs ist er die Nahtstelle zwischen Wasser, Schiene und Strasse.

Eine auf uns zugeschnittene Führung gibt uns spannende Einblicke in die Geschichte und die Bedeutung des Basler Hafens und der Rheinschifffahrt.

Zum Mittagessen kehren wir im "Restaurant Schiff" ein und essen in einem der wenigen noch erhaltenen historischen Gebäude der alten Fischerzunft.

Leitung: Simone Leuenberger und Iris Schelker

Treffpunkt: Bahnhof Basel, beim Migros Blumenladen

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 19. Mai

Tagesanlässe Mittelland

Kantone Bern, dt. Freiburg, dt. Wallis

Die Weltordnung im Umbruch

Hoffnung, Krisen, Konflikte

Mittwoch, 11. Februar von 11 bis 16 Uhr

Nach dem Ende des Kalten Krieges und dem Zusammenbruch der Sowjetunion 1991 hoffte man auf eine friedliche Welt für alle.

Nun scheint es anders. Es gibt mehr Krisen, Kriege, Machtkonflikte und Unsicherheit.

China steht im Konkurrenzkampf mit Amerika.

Seit dem Krieg in der Ukraine sind die Fronten zwischen Russland und vielen Ländern, die eine Gemeinschaft bilden (NATO), verhärtet. Der neue amerikanische Präsident möchte nicht mit anderen Ländern zusammenarbeiten, sondern nur für sein eigenes Land schauen.

Das alles ist sehr komplex. Und wie sieht es in Europa aus?

Wie werden sich die Konflikte weiterentwickeln? Wie wird die Welt in Zukunft zusammenarbeiten? Und was bedeutet das für die Demokratien?

Referent: Moser Marcus, Geschäftsleiter Forum für Universität und Gesellschaft, www.forum.unibe.ch

Organisation: Cosima Ruinatscha

Treffpunkt: Bahnhof Bern, auf der Welle beim Kiosk

Kursort: Restaurant Veranda, Bern

Unkostenbeitrag: Fr. 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 11. Januar

Wie ein Strohhut entsteht

Besuch im Strohatelier in Rechthalten

Donnerstag, 9. April von 9.30 bis 16 Uhr

Das Strohatelier befindet sich in Rechthalten im Kanton Freiburg – dem höchstgelegenen Dorf im Sensebezirk. Vom Bahnhof Freiburg fahren wir gemeinsam mit dem Bus über Bourgouillon und St. Ursen nach Rechthalten und geniessen die malerische Landschaft.

Der Ort begeistert mit seinen schmucken Bauernhäusern, der eindrucksvollen Barockkirche sowie dem Herrensitz aus dem 15. Jahrhundert. Einst war der Kanton Freiburg eine der bedeutendsten Regionen der Schweiz in der Strohverarbeitung.

Das Strohatelier Sense-Oberland hat sich in den letzten Jahren zu einem Geheimtipp entwickelt.

Es ist hochinteressant zu erfahren, wie ein Strohhut entsteht und was es alles für Arbeiten und Materialien dazu braucht. Während einer Führung werden uns alle Arbeitsschritte gezeigt und erklärt.

Anschliessend geniessen wir das Mittagessen im Restaurant zum brennenden Herzen.

Leitung: Isabelle Hofstetter und Rahel Rutishauser

Treffpunkt: Bahnhof Freiburg

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 9. März

Bauernbrunch und Märchen auf dem Gurten

Märchenstunde auf dem Hof Highland mit Claudia Däpp

Montag, 11. Mai von 9.30 bis 16 Uhr

Mit der Gurtenbahn fahren wir auf den Berner Hausberg. Nach einem gemütlichen Fussmarsch von rund 30 Minuten erreichen wir den Hof Highland Gurten. Dort erwartet uns ein reichhaltiger Bauernbrunch. Der Hof steht für gelebte Nachhaltigkeit - viele Produkte stammen direkt aus eigener Produktion. Besonders bekannt ist er für seine schottischen Hochlandrinder.

Hier haben wir Zeit zum Geniessen, Zusammensein und Austauschen.

Zwischendurch nimmt uns die professionelle Geschichtenerzählerin Claudia Däpp mit auf eine Reise in die Welt der Märchen. Mit ihren Erzählungen über den Gurten und Märchen aus der Schweiz lässt sie uns eintauchen in Geschichten voller Licht und Schatten, Freude und Nachdenklichkeit. Märchen spiegeln das Leben – sie erzählen von dessen Höhen und Tiefen und berühren immer wieder auch eigene Lebensthemen.

Mit ihrem würzigen Charme und ihrer spürbaren Freude entführt uns Claudia Däpp in Welten von bitterbösen Schwiegermüttern, knutschverliebten Prinzen, zauberhaften Bauerstöchtern und grasgrünen Kronenträgern.

Leitung: Isabelle Hofstetter und Rahel Rutishauser

Treffpunkt: Bahnhof Bern

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 11. April

Tagesanlässe Zentralschweiz

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

Philosophie

Freitag, 30. Januar 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. 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 2025 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: Cosima Ruinatscha

Treffpunkt: Bahnhof Luzern, beim Kiosk oben bei den Gleisen

Kursort: Café Sowieso

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 5. Januar

Lormen und Haptische Kommunikation

Taktile Kommunikationsformen als Ergänzung zur Lautsprache und Gebärdensprache – für Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstag, 26. Februar von 9.30 bis 16 Uhr

In einer lärmigen Umgebung nützt das Hörgerät oft nicht viel. Wenn das Licht schlecht ist, wird das Erkennen der Lippen und Gebärden schwierig. Ob zu zweit oder in einer Gruppe, manchmal möchte man jemandem rasch etwas mitteilen, doch die Hände sind schon mit Werkzeug oder Messer und Gabel beschäftigt.

In dieser Situation kann Haptische Kommunikation durch Berührung eine Unterstützung sein. Dies sind taktile Zeichen, zum Beispiel auf der Hand oder am Oberarm. So kann man kurze Informationen über Menschen, Umgebung, zur Orientierung oder in einer Notsituation mitteilen.

Es ist eine einfache und nützliche Ergänzung zur Lautsprache, Gebärdensprache oder zum Lormen.

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.

Leitung: Mäde Müller mit Daniela Kiene

Treffpunkt: Bahnhof Luzern, beim Kiosk oben bei den Gleisen

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 26. Januar

Maskenliebhaber der Luzerner Fasnacht

Dienstag, 31. März von 10 bis 16 Uhr

Die Luzerner Fasnacht ist berühmt. Am Tag von unserem Anlass ist sie bereits wieder vorbei.

Doch wir interessieren uns für deren Hintergrund. Und zwar am Beispiel einer der vier grossen Fasnachtsgesellschaften Luzerns: die MLG, Maskenliebhaber-Gesellschaft, die seit mehr als 200 Jahren existiert.

Mitten in der Altstadt Luzern, im Süesswinkel 7, besitzen sie ein altes Haus mit einem schönen Festsaal, einem originellen Stübli, einer Kegelbahn mit Bar, einer Masken- und Plakettensammlung und einem Archiv.

Uns interessiert die Geschichte der MLG, wie sie organisiert ist und was sie antreibt. Aber vor allem interessieren wir uns für das Archiv und für die Masken, ebenso für ihren Archivar Basil Koch. Er ist selbst ein grosser Masken- und Plakettenkünstler.

Wir verbringen die Zeit im prachtvollen Festsaal, können den Fasnachtsgeschichten von Basil Koch lauschen und dürfen Masken aus dem Archiv in die Hände nehmen und bestaunen.

Danach essen wir in der Altstadt von Luzern gemeinsam zu Mittag.

Leitung: Cosima Ruinatscha und Maurice Kuchen

Treffpunkt: Bahnhof Luzern, beim Kiosk oben bei den Gleisen

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 1. März

Von Luzern nach Seelisberg

Freitag, 22. Mai von 9 bis 16.30 Uhr

Wir machen eine Rundreise von Luzern nach Seelisberg und zurück.

Mit dem Schiff fahren wir von Luzern nach Treib. Ab Treib bringt uns die Standseilbahn zur Bergstation Seelisberg. Nach einer kurzen Fahrt mit dem Bus haben wir das Ziel erreicht: Seelisberg Dorf, ein kleines Bergdorf in der Innerschweiz, hoch über dem Vierwaldstättersee gelegen.

Hier haben Sie die Möglichkeit, im märchenhaften Tannwald auf einfachen Wegen spazieren zu gehen. Ob man länger oder nur kurz spazieren möchte, alles ist möglich. Es ist ein Rundweg, der leicht auf und ab führt bis zum Aussichtspunkt Marienhöhe. Genau unterhalb dieser Anhöhe liegen das Rütli und der Urnersee. Haben Sie gewusst, dass hier das grosse Wandbild entstand, das im Nationalratssaal in Bern hängt?

Gemeinsam essen wir im Restaurant Träumli zu Mittag.

Und schon ist es Zeit für die Heimreise. Mit dem Bus fahren wir nach Stans, steigen um auf den Zug und reisen zurück nach Luzern.

Leitung: Cosima Ruinatscha und Maurice Kuchen

Treffpunkt: Bahnhof Luzern, beim Kiosk oben bei den Gleisen

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 19. April

Tagesanlässe Ostschweiz

Kantone St. Gallen, beide Appenzell, Thurgau, Graubünden

Lormen und Haptische Kommunikation

Taktile Kommunikationsformen als Ergänzung zur Lautsprache und Gebärdensprache – für Anfänger und Fortgeschrittene

Freitag, 27. Februar von 9.30 bis 16 Uhr

In einer lärmigen Umgebung nützt das Hörgerät oft nicht viel. Wenn das Licht schlecht ist, wird das Erkennen der Lippen und Gebärden schwierig. Ob zu zweit oder in einer Gruppe, manchmal möchte man jemandem rasch etwas mitteilen, doch die Hände sind beschäftigt mit Werkzeug oder Messer und Gabel.

In dieser Situation kann Haptische Kommunikation durch Berührung eine Unterstützung sein. Dies sind taktile Zeichen, zum Beispiel auf der Hand oder am Oberarm. So kann man kurze Informationen über Menschen, Umgebung, zur Orientierung oder in einer Notsituation mitteilen.

Es ist eine einfache und nützliche Ergänzung zur Lautsprache, Gebärdensprache oder zum Lormen.

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.

Leitung: Mäde Müller mit Daniela Kiene

Treffpunkt: Bahnhof St. Gallen

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 27. Januar

Brunch und Stadtführung in St. Gallen

Genuss im Café Drahtseilbähnli und Entdeckung der Altstadt

Donnerstag, 19. März von 9.30 bis 16 Uhr

Mitten in der St. Galler Altstadt erwartet uns eine gemütliche Oase: das Café Drahtseilbähnli. Marcel und Claudia, ein Geschwisterpaar, haben sich hier ihren Traum vom eigenen Café erfüllt – inspiriert vom neuseeländischen Lebensgefühl und der Freude am einfachen Genuss.

Wir lassen uns am reichhaltigen Tischbuffet mit hausgemachten Leckereien verwöhnen und geniessen die entspannte Atmosphäre beim gemeinsamen Brunch.

Im Anschluss entdecken wir die historische Altstadt bei einer besonderen Führung mit dem Titel "St. Gallen hören und ertasten". Diese macht die Stadt nicht nur sichtbar, sondern auch spürbar. Die Altstadt verbindet Geschichte, Kultur und modernes Leben – und ist berühmt für ihre 111 kunstvoll geschnitzten Erker und ihr lebendiges Zentrum.

Leitung: Isabelle Hofstetter

Treffpunkt: Bahnhof St. Gallen

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 19. Februar

Das malerische Weissbachtal

Freitag, 8. Mai von 10 bis 16 Uhr

Wir treffen uns im Kanton Appenzell, in Weissbad.

Von dort bringt uns das Postauto ins idyllische Weissbachtal. Auf einem gemütlichen Forstweg spazieren wir gemächlich nach Ahorn.

Unterwegs begegnen wir 15 Bildstöckli des Kreuzweges Blacken-Ahorn, die zu kurzen Pausen einladen.

Für geübte Wanderer bietet sich auf halber Strecke ein lohnender Abstecher zum beeindruckenden Leuenfall an, der vom 34 Meter hohen Felsband herunterstürzt – ein verstecktes Naturjuwel inmitten üppiger Vegetation.

Oben in Ahorn angekommen, erwarten uns die Wallfahrtskapelle Maria im Ahorn sowie das gleichnamige Gasthaus. Ein stiller, schöner Ort, umgeben von saftigen Wiesen und steil abfallenden Berghängen.

Hier verweilen wir ein wenig, essen gemeinsam zu Mittag und geniessen die Ruhe der Landschaft.

Anschliessend machen wir uns auf den Rückweg nach Lehmen und fahren von dort mit dem Postauto zurück nach Weissbad.

Für diejenigen, die nicht so weit gehen oder nur Teilstrecken zurücklegen möchten, organisieren wir Autofahrten, damit alle die Möglichkeit haben, an diesem Ausflug teilzunehmen.

Leitung: Cosima Ruinatscha und Sandra Hilti

Treffpunkt: Bahnhof Weissbad

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 6. April

Der Naturgarten im Kloster St. Katharina Wil

Mittwoch, 3. Juni von 10 bis 16 Uhr

Mitten in der Stadt Wil, verborgen hinter alten Klostermauern, liegt ein stilles Naturparadies: der Klostergarten der Dominikanerinnen. Seit vielen Jahren pflegt Kräuterfachfrau Katharina Reichmuth diesen besonderen Ort mit Hingabe und Wissen. Für sie ist es mehr als ein Garten – es ist ihr Hortulus, ihr "Seelengärtchen".

An diesem Tag öffnet sie die Pforten für uns und lädt ein zu einer sinnlichen Entdeckungsreise. Zwischen Heilpflanzen, duftenden Kräutern und blühenden Stauden erfahren wir, wie Pflanzen nicht nur unseren Körper stärken, sondern auch unsere Seele berühren. Farben, Formen und Düfte sprechen unsere Sinne an und lassen uns staunen.

Was erwartet uns:

Wir erhalten einen geführten Rundgang durch den sonst nicht zugänglichen Klostergarten.

Erfahren Geschichten über die Symbolik und Heilkraft der Pflanzen.

Erhalten Impulse, wie wir die Natur neu wahrnehmen können.

Ein einfaches Mittagessen im Kräuteratelier, der ehemaligen Waschküche, stärkt uns.

Als krönenden Abschluss stellen wir selbst eine Teemischung für zu Hause zusammen.

Dieser Tag ist eine Einladung, innezuhalten und die Verbindung zur Natur neu zu entdecken – mitten im Alltag, mitten im Leben.

Leitung: Cosima Ruinatscha und Sandra Hilti

Treffpunkt: Bahnhof Wil

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 3. Mai

Tagesanlässe Zürich und Region

Kantone Zürich, Schaffhausen und Glarus

Winterwanderung im sonnigen Braunwald

Mittwoch, 28. Januar von 9.45 bis 16 Uhr

Fussgänger, Kutschen und Hufgetrappel: Der autofreie Ferienort Braunwald wartet mit nostalgischem Charme und gemächlicher Ruhe auf. Auf der sanft geneigten und nach Südosten ausgerichteten Sonnenterrasse hoch über dem Tal der Linth (1'300 m ü. M.) scheint das Panorama der Glarner Alpen mit Ortstock, Tödi, Biferten und Hausstock zum Greifen nah.

Richtig märchenhaft ist die Stille auf den Winterwanderwegen.

Der Klassiker zum Nussbüel verläuft in leichtem Auf und Ab durch Waldabschnitte und vorbei an kleinen, plätschernden Bergbächen. Ziel ist das heimelige Restaurant Nussbüel. An diesem Logenplatz erwartet die Wanderer eine gemütliche Sonnenterrasse, ein urchiges Stübli und die weit herum bekannte Hausspezialität: selbstgemachter Gugelhopf. Für die Heimkehr nimmt man denselben Weg wieder in Angriff bis zur Bergstation Braunwald.

Wer müde ist, kann sich mit der Pferdekutsche zurück chauffieren lassen. Bei Lawinengefahr werden wir kurzfristig die Route den Verhältnissen anpassen. Die Winterwanderung ist darum praktisch bei jedem Wetter möglich.

Wanderzeit: hin und zurück 3 - 3.5 Stunden

Hin- und Rückweg zusammen 220 Höhenmeter.

Bitte geben sie schon bei der Anmeldung an, ob sie den Rückweg in der Pferdekutsche fahren möchten, dann halbiert sich die Wegstrecke, die Höhenmeter und die Zeit.

Leitung: Monika Fischer

Treffpunkt: Braunwald Bergstation

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 4. Januar

Raclette in der Stadtkäserei Zürich

Alles Käse oder was?

Donnerstag, 5. Februar von 9.30 bis 15 Uhr

Mitten in Zürich ist eine Stadt-Käserei mit einem dazugehörigen Restaurant entstanden. Hier wird Bio-Milch von Gutsbetrieben der Stadt Zürich verarbeitet.

Handwerk trifft Gastronomie: Zürichs Stadtkäserei hat nicht nur einen aussergewöhnlichen Produktionsstandort mit direktem Blick auf die Gleise des Zürcher Hauptbahnhofs, sondern das Team scheut sich auch nicht, zu experimentieren und Neues auszuprobieren.

Bei einer Führung tauchen wir in die Welt der Käse ein und lauschen gespannt, was es hierzu alles zu Wissen gibt.

Es versteht sich von selbst, dass wir den hier produzierten Käse auch gleich geniessen wollen, und zwar bei einem feinen Raclette, Salat und einem kleinen Dessert.

Die Molke, ein Nebenprodukt der Käseherstellung, wird kreativ weiterverwendet – zum Beispiel als Sirup, den man vor Ort auch kosten kann.

Leitung: Isabelle Hofstetter und Regula Stoll

Treffpunkt: Zürich Hauptbahnhof

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 5. Januar

Gebärdentreff – Bauernhofbrunch

Samstag, 28. März von 10 bis 15 Uhr

Dieses Angebot richtet sich an höresehbehinderte Personen, die in Gebärdensprache kommunizieren.

Ende März sind Tag und Nacht gleich lang. Der Winter verabschiedet sich, es ist der Wechsel von der Winterzeit zur Sommerzeit. Ab jetzt werden die Tage immer länger und es gibt mehr Licht. Das ist ein Grund zum Feiern.

Wir treffen uns in Richterswil und spazieren gemütlich rund 15 Minuten dem Zürichsee entlang. Unser Ziel ist der "Fischlin-Hof". Hier hat sich Sylvia Fischlin ihren Traum verwirklicht und "Sylvias Bäsebeiz und Hofladen" gegründet.

Es erwartet uns ein reichhaltiger Brunch. Bei einer gemütlichen Plauderrunde lassen wir uns kulinarisch verwöhnen.

Eine schöne Gelegenheit, alte Bekannte wiederzusehen oder neue Teilnehmende kennenzulernen.

Leitung: Simone Leuenberger

Treffpunkt: Bahnhof Richterswil oder Fischlin-Hof

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 28. Februar

Frühlingswanderung im Tösstal

Dienstag, 12. 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 dieses Tal fliesst die Töss. In den fast unberührten Seitentälern und Wäldern leben Gämsen, Auerhahn und ausgewilderte Luchse.

Zu Beginn der Wanderung stärken wir uns in Bauma mit Kaffee und Gipfeli. Danach wandern wir stets der Töss entlang, einmal auf der rechten, dann wieder auf der linken Flussseite nach Wila.

Die Wege sind flach, zumeist breit und bequem. Nach etwa 2 Stunden, 7.5 km, erreichen wir Wila. Hier machen wir unsere Mittagspause.

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

Wer am Nachmittag nicht mehr die ganze Strecke wandern möchte, kann entweder bereits 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: 12. April

Museum für Gestaltung

Museumsführung durch die Swiss Design Collection

Donnerstag, 28. Mai von 9.30 bis 16 Uhr

Im Trendquartier Zürich-West betreibt das Museum für Gestaltung Zürich seinen zweiten Standort im Toni-Areal, dem Campus der Zürcher Hochschule der Künste. Hier werden die umfangreichen Sammlungen des Museums präsentiert, bestehend aus Design, Grafik, Kunstgewerbe und Plakaten.

Die Swiss Design Collection zeigt etwa 2'500 ausgewählte Stücke aus den Bereichen Grafik, Typografie, Plakatgestaltung, Textil, Produktdesign und Kunstgewerbe. Im neu zugänglichen Archiv können Besucherinnen und Besucher Objekte hautnah erleben. Jedes Exponat erzählt eine eigene Geschichte und ist Ergebnis eines kreativen Gestaltungsprozesses.

Die Ausstellung bietet wechselnde Inszenierungen, die unterschiedliche Perspektiven auf die Sammlungsbestände eröffnen. Im integrierten Studio gibt es ausserdem die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden: gestalten, ausprobieren, Wissen vertiefen, sich austauschen oder einfach entspannen.

Bei unserer Führung lassen wir uns von diesem inspirierenden "Gestaltungs-Dschungel" begeistern.

Zum Abschluss geniessen wir ein gemeinsames Mittagessen im nahegelegenen Restaurant Ribelli.

Leitung: Isabelle Hofstetter und Jürg Suter

Treffpunkt: Bahnhof Zürich

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 28. April

Tandem – Gruppenausfahrt in Andelfingen

Samstag, 6. Juni von 9.30 bis 16 Uhr

Wieder unter der Leitung des Kiwanis Club Andelfingen werden wir wie Königinnen und Könige durch das Zürcher Weinland begleitet. Der Club organisiert für uns eine unvergessliche Tandemtour, angefangen beim Tandemtransport von Flaach nach Andelfingen, über die Routenplanung und das Mittagessen bis hin zur Verkehrsregelung an Strassenkreuzungen und anderen Verkehrsknotenpunkten.

Wir können uns zurücklehnen, die Freiheit geniessen, den Wind auf der Haut spüren, draussen in der Natur unterwegs sein und uns dabei auch körperlich betätigen.

Die Ausfahrt umfasst rund 30 Kilometer. Unterwegs essen wir gemeinsam zu Mittag. Die Strecke führt über asphaltierte Velowege, als auch Naturstrassen. Autostrassen werden wo möglich vermieden. Lassen sie sich nicht vermeiden, sorgt der Kiwanis Club für eine sichere Verkehrsregelung.

Wichtig für die Anmeldung:

Teilnehmende: Es sind keine Vorkenntnisse im Tandemfahren nötig, alle Interessierten können sich anmelden.

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 Andelfingen

Treffpunkt: Bahnhof Andelfingen oder Bahnhof Winterthur

Unkostenbeitrag: CHF 30.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 6. Mai

Schiffrundfahrt auf dem Zürichsee

Wir geniessen den Fahrtwind und ein feines Zvieri unterwegs

Donnerstag, 11. 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 weitere Teilnehmende mit einer Hörsehbehinderung willkommen, wenn es genügend freie Plätze gibt.

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 aufs Schiff und geniessen die Rundfahrt auf dem Zürichsee – immer mit einer leichten Brise 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 2026 ist noch nicht bekannt.

Leitung: Pia Huber

Treffpunkt: Bahnhof Thalwil oder Schifflande

Unkostenbeitrag: CHF 15.--

Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--

Anmeldeschluss: 4. Mai

Weitere SZBLIND Veranstaltungen

Deafblind News

Freitag, 16. Januar in Lenzburg, SZBLIND Fachstelle "Gleis 1"

Freitag, 19. Juni in Zürich, Radgasse 3

Jeweils von 14.15 bis 16.45 Uhr

Der beliebte Anlass, bei dem neue Informationen, Tipps und Gebärden ausgetauscht wird, findet auch dieses Jahr wieder statt.

Warum dieses Angebot wichtig ist?

In den sozialen Medien verbreiten sich laufend aktuelle Neuigkeiten, Gebärden und Alltagstipps. Viele Menschen mit Hör- und Sehbehinderung haben jedoch Mühe, diese schnellen Informationen mitzubekommen.

Bei Deafblind News gibt es die Möglichkeit, gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu stellen und von den Informationen aus der Deafblind – und Deaf Community zu profitieren.

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 und Fragen erzählen und sich mit anderen 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 Ihrer Begleitperson.

**Leitung: Nikole Mitterbauer, Fachperson Kompetenzzentrum
erworbene Hörsehbehinderung**

Kosten: Keine, es werden keine Spesen zurückerstattet.

Anmeldung und Fragen bei: nikole.mitterbauer@szblind.ch,

Natel/SMS/Videotelefonie: 079 408.33.95

Anmeldeschluss: jeweils ein Monat vor dem Anlass

Werkstatt Lebensqualität

Samstag, 11. April 9.30 bis 16 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 Experten. Was müsste verbessert werden, um eine bessere Lebensqualität zu erreichen?

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

Wir tauschen aus, sammeln und ordnen ein.

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

Kommunikation: Deutsch.

Eine FM-Anlage 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 mitnehmen.

Begleitung: Bitte organisieren Sie selbst eine private Begleitperson oder eine KA. Oder fragen Sie frühzeitig Ihren Sozialarbeitenden, 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 einen Schriftdolmetscher benötigen. Wir werden diese nach Bedarf organisieren.

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

Die Bestätigung mit der Teilnehmerliste erhalten Sie kurz nach Anmeldeschluss per Mail oder Brief. Aber Achtung: es gibt keinen Infobrief mit Reiseplan wie bei B+F Anlässen.

**Moderation: Astrid von Rotz, Fachbereichsleiterin Sozialarbeit
SZBLIND**
Treffpunkt: SZBLIND Fachstelle "Gleis 1" in Lenzburg
Kursort: Seminarraum Franz Wedekind, im Hochparterre
**Kosten: Sie bezahlen keinen Unkostenbeitrag; das Mittagessen
ist inbegriffen**
Beitrag Reisespesen: maximal CHF 10.--
Anmeldeschluss: 15. März
**Anmeldung: astrid.vonrotz@szblind.ch oder
cosima.ruinatscha@szblind.ch oder bei Ihrer zuständigen
Fachperson Sozialarbeit**

Übungsgruppen Kommunikation L + HK

Treffen für Lormen und Haptische Kommunikation

Freitag, 23. Januar und Freitag, 13. März

jeweils von 14 bis 16 Uhr

Wir wiederholen in der Gruppe Haptische Zeichen und das Lormen und üben die Zeichen miteinander. Dies motiviert zum Lernen und hilft mit, das Gelernte besser im Gedächtnis zu verankern.

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.

Diese Anlässe sind kostenlos, es werden 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 – Chur und Bad Ragaz

Samstag, 2. und Sonntag, 3. Mai

Der Wochenendausflug führt uns am Samstag nach Chur, ein echtes Juwel im Herzen Graubündens. Als Hauptstadt des Kantons und zugleich älteste Stadt der Schweiz bietet Chur eine faszinierende Mischung aus Geschichte, Kultur und Natur.

Verschiedene Programmmöglichkeiten stehen zur Auswahl:

- Kunstmuseum Chur: Bei einer Führung können Sie farbintensive Bilder von einigen bekannten Malern wie Giovanni Segantini, Giovanni und Augusto Giacometti erahnen oder die Maltechnik und Pinselstriche direkt am Modell nachempfinden.
- Flanieren durch die Altstadt: Die charmante Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen, historischen Gebäuden und reizenden Plätzen lädt zum entspannten Schlendern ein.
- Wanderung rund um Chur: Die Umgebung von Chur lockt mit malerischer Natur und zahlreichen Wanderwegen.

Den Sonntag verbringen wir im nahegelegene Bad Ragaz, einem traditionsreichen Kurort in der Nähe. Entweder entspannen Sie sich im Thermalbad, flanieren im einladenden Giessenpark oder wandern zur bekannten Taminaschlucht.

Leitung: Simone Leuenberger und Pia Huber

Treffpunkt: Zürich oder Chur

Unkostenbeitrag: CHF 300.-- im Einzelzimmer, CHF 260.-- im Doppelzimmer

Übernachtung: Hotel Freieck und Drei Könige

Die Kosten für Blindenführhunde gehen Zulasten der Hundebesitzer.

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

Anmeldeschluss: 2. März

Sommerferien am Sarnersee

Samstag, 27. Juni bis Samstag, 4. Juli

Im Jahr 2026 führt uns unsere Reise in den schönen Kanton Obwalden.

Direkt am Sarnersee haben wir das Hotel Kurhaus entdeckt – ein besonderer Ort, an dem wir unsere achttägigen Sommerferien verbringen werden.

Das Kurhaus liegt idyllisch am Ufer des Sarnersees, eingebettet in eine beeindruckende Berglandschaft.

Hier erwarten uns erlebnisreiche Tage mit gemeinsamen Aktivitäten, entspannenden Momenten und viel Zeit in der Natur.

Ob gemütliche und entspannte Spaziergänge am Seeufer, eine idyllische Schifffahrt, abwechslungsreiche Ausflüge in der Umgebung oder einfach das gemeinsame Verweilen und Zusammensein in stimmungsvoller Atmosphäre – diese Region hält für jeden Geschmack etwas bereit.

Leitung: Isabelle Hofstetter und Cosima Ruinatscha

Treffpunkt: Bahnhof Sarnen oder Hotel Kurhaus am Sarnersee

Übernachtung: www.kurhaus-sarnersee.ch

Unkostenbeitrag: CHF 1040.-- pro Person im Einzelzimmer

CHF 1200.-- pro Person im Doppelzimmer

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

Die Kosten für Blindenführhunde gehen Zulasten der Hundebesitzer.

Anmeldeschluss: 15. März

Vorschau 2. Semester 2026

Damit Sie Ihre Freizeit frühzeitig planen können, geben wir Ihnen das Datum für die Wellnesswoche 2026 bekannt.

Bitte melden Sie sich aber erst nach der offiziellen Ausschreibung an.

Wellnesswoche im Hotel Fravi in Andeer

Sonntag, 25. Oktober bis Freitag, 30. Oktober 2026

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.

Bei Absagen müssen wir auch immer sowohl die Bedürfnisse in Bezug auf Kommunikation und Mobilität als auch die verfügbaren Kompetenzen und Ressourcen der freiwilligen Mitarbeitenden berücksichtigen.

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

Kommunikations-Assistenten/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, taktiler 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