

# Programm

**Beratungsstelle für hörsehbehinderte  
und taubblinde Menschen**

**Januar bis Juli 2012**

**SZBLIND**

Schweizerischer Zentralverein  
für das Blindenwesen



Lenzburg, 28. Oktober 2011

Sehr geehrte Damen und Herren

Wir freuen uns, Ihnen das neue Programmheft für die Monate Januar bis Juli 2012 überreichen zu können. Sie finden in diesem Heft eine bunte Palette verschiedenster Angebote.

Mit dem Kurs „Haptische Kommunikation - eine nützliche Neuheit“ können wir Ihnen einen Einblick in eine neue Kommunikationstechnik geben. Sie beruht auf Zeichen, die durch Berührung übermittelt werden und eignet sich für alle Formen von Hörsehbehinderung, egal ob Sie schwerhörig oder gehörlos und sehbehindert oder blind sind. An diesem Kurs können auch Ihre Angehörigen teilnehmen.

Neu im Angebot haben wir einen dreitägigen Werkkurs, diesmal zum Thema „Arbeiten mit Holz und Laubsäge“. Die Verteilung des Kurses auf drei Tage erlaubt es Ihnen, sich in das Thema zu vertiefen und ohne Zeitdruck zu arbeiten.

Wieviel es ausmacht, eine gute Beleuchtung zu haben, erfahren Sie im Kurs „Licht und Beleuchtung“. Schon kleine Änderungen können eine grosse Auswirkung haben und das Leben erleichtern. Vielleicht gilt das auch für Sie?

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass beim Durchblättern des Programms und hoffen, dass Sie das eine oder andere anspricht und gluschtig macht.

Freundliche Grüsse  
Tina Aeschbach  
Leiterin Animation

# Inhaltsverzeichnis

6 Informationen zum SZB - Programm

8 Piktogramme

## 9 Tagesanlässe

### 9 Nordwestschweiz

9 Kerzenziehen, 31. Januar und 1. Februar

10 Taubblind plus - Kerzenziehen, 2. Februar

10 Entspannen und Erholen im Thermalbad von Schinznach Bad,  
8. Februar

11 Besuch im Grand Casino Baden, 9. Februar

11 Arbeiten mit Holz und Laubsäge, 15. / 22. / 29. Februar

12 Das Geheimnis des Currys, 28. Februar

12 Atelier, 8. / 14. / 20. März, 5. / 11. / 17. April, 3. / 9. / 15. Mai,  
7. / 13. / 19. Juni

13 Licht und Beleuchtung, 10. März

13 Gebärdentreff - Brunch auf dem Bauernhof, 24. März

14 Entspannen und Erholen im Thermalbad von Schinznach Bad,  
28. März

14 Besuch im Skulpturenmuseum Rehmann, 22. Mai

15 Haptische Kommunikation - eine nützliche Neuheit! , 23. Mai

16 Welche Farben passen zu mir? , 8. Juni

16 Klein und fein – Küchlein und Muffins, 12. Juni

### 17 Mittelland

17 Baden im Solbad Schönbühl, 17. Februar

17 Besuch im Tropenhaus, 24. Mai

18 Aareschiffahrt im Frühsommer, 1. Juni

### 19 Zentralschweiz

19 Schneeschuhwandern, 10. Februar

20 Babelquartier - Luzern einmal anders, 21. März

20 Schiffahrt zur Kaffeerösterei, 20. Juni

### 21 Ostschweiz

21 Baden im Thermalbad von St. Margrethen, 1. März

21 Die Klippen des Alltags bewältigen, 27. April

22 Plaudertreff mit Lesung, 30. Mai

22 Spaziergang mit Grillplausch, 26. Juni

## **23 Tessin**

23 La gazosa ticinese, 3. Februar

23 Licht und Beleuchtung, 7. März

24 Schmuck aus FIMO, 30. März und 19. April

24 Bolle di Magadino, 16. Mai

## **25 Zürich und Umgebung**

25 In die Welt des Theaters eintauchen, 14. Februar und 6. März

26 Hinter den Kulissen vom Hotel Dolder Grand, 23. Februar

26 Das Sulzer Areal in Winterthur entdecken, 14. Juni

27 Wanderung im Tösstal, 21. Juni

## **28 Ort der Veranstaltung noch nicht festgelegt**

28 Polittag, 24. Februar und 6. Juni

28 Gestalten Sie Ihren eigenen Kurstag

## **29 Anlässe mit Übernachtung**

29 Wellnesswoche auf dem Stoos, 30. April bis 4. Mai

30 Sommerferien in Magliaso am Luganersee, 30. Juni bis 7. Juli

## **30 Wie melde ich mich an?**

## **32 Kontaktadresse**

# Informationen zum SZB - Programm

## Allgemeine Information

Das Programm wird zweimal pro Jahr verschickt. Die Anlässe sind für alle Klientinnen und Klienten, nachfolgend Teilnehmende genannt, der SZB Beratungsstelle für hörsehbehinderte und taubblinde Menschen.

## Teilnahme

Die Anlässe sind für alle offen. Ausnahme: Sie können nur einmal an einer Adventsfeier teilnehmen. Diese muss aber nicht zwingend in ihrer eigenen Region sein.

## Anmeldung

Bei allen Anlässen braucht es eine vorherige Anmeldung. Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss. Ihre Anmeldung ist verbindlich.

## Warteliste

Sollte der gewünschte Anlass ausgebucht sein, erstellen wir eine Warteliste. Wird ein Platz frei, werden Sie unverzüglich benachrichtigt.

## Absagen durch den SZB

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

Haben sich für einen Anlass mehr Personen angemeldet als es Platz hat, müssen wir Absagen machen. 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 Anlässen mit Übernachtung beachten wir die Teilnahme der letzten 10 Jahre. Wer am häufigsten dabei war, muss einmal aussetzen. 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 hinreichende Begründung und weniger als zwei Wochen vor dem Anlass stellen wir Ihnen den Unkostenbeitrag in Rechnung.
- Anlässe mit Übernachtung: Bis einen Monat vor dem Anlass ist eine Abmeldung ohne Folgekosten möglich. 3-4 Wochen vor dem Anlass werden Fr. 100.— in Rechnung gestellt. Ab weniger als 2 Wochen vor dem Anlass werden 50% des Unkostenbeitrags in Rechnung gestellt.

## **Programmänderungen und Absage eines Anlasses**

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

## **Informationen zum Anlass**

Ein bis zwei Wochen vor dem Anlass erhalten Sie einen Brief mit detaillierten Informationen.

## **Unkostenbeitrag**

Mit dem Unkostenbeitrag bezahlen Sie einen kleinen Teil der Vollkosten eines Anlasses. Im Unkostenbeitrag sind sämtliche Ausgaben wie z.B. Eintritte, Verpflegung und die Kosten für Ihre Begleitperson enthalten. Der Grossteil der Kosten wird vom SZB übernommen. Bei mehrtägigen Anlässen übernimmt teilweise auch der IWS-Fonds ungedeckte Kosten. Die Abklärungen dazu erfolgen durch die SZB Beratungsstellen. Sollte der Unkostenbeitrag für Sie zu hoch sein, können Sie sich an Ihre Beratungsstelle wenden. Wir sind bemüht, für solche Situationen eine Lösung zu finden.

## **Reisespesen**

Der SZB erstattet Ihnen die Kosten für die An- und Heimreise gemäss dem Reiseplan, der Ihnen geschickt wird: Billett der SBB ½ Tax 2. Klasse oder ein Behindertentaxi. Die Begleitpersonen lassen sich ihre Reisespesen gemäss dem SZB Spesenreglement für freiwillige Mitarbeiter durch den zuständigen Sozialarbeiter vergüten.

## **Begleitpersonen**

Wir organisieren ausgebildete freiwillige Mitarbeiter des SZB als Begleitperson für Sie. Falls Sie lieber eine private Begleitperson mitnehmen möchten, ist dies bei Tagesanlässen oder dem Wochenendausflug möglich.

Bei mehrtägigen Anlässen können Sie keine privaten Begleitpersonen mitnehmen. Es gibt dort Begleitpersonenwechsel und obligatorische Begleiterpausen.

## **Kommunikations-Assistenz**

Diese können nicht für Anlässe eingesetzt werden, die im Programmheft ausgeschrieben sind. Einzige Ausnahme ist der „Gebärdentreff“, weil wir zu wenig freiwillige MitarbeiterInnen haben, die genügend ausgebildet sind, um vollumfänglich in Gebärdensprache und unter Beachtung der Gehörlosenkultur begleiten zu können. Die Kosten für die Kommunikations-Assistenz werden durch die Teilnehmenden getragen.

## **Sprachen**

Die Anlässe werden in der deutschen Schweiz auf deutsch und in der italienischen Schweiz auf italienisch durchgeführt. Voraussetzung für die Teilnahme an einem Anlass ist, dass Sie entweder die jeweilige Sprache beherrschen oder eine Begleitperson mitnehmen, die Ihnen das Gesprochene übersetzt.

Bei Bedarf organisieren wir Gebärdensprachdolmetscher/-innen.

## **Führhunde**

Führhunde sind gestattet, ausser es ist im Programm spezifisch vermerkt. Der Hundehalter ist vollumfänglich für das Tier verantwortlich.

## **Medizinische Betreuung und Rollstühle**

Klären Sie zuerst mit uns ab, ob die Teilnahme mit einem Rollstuhl möglich ist. Der SZB organisiert keine Rollstühle.

Bitte beachten Sie, dass wir keine medizinische oder pflegerische Betreuung zur Verfügung stellen. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie unsicher sind.

## **Versicherung**

Der persönliche Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden.

## **Piktogramme**



Bildung



Geselliges / Begegnung



Gesundheit



Kultur



Sport



Werken / Gestalten

# Tagesanlässe

## Nordwestschweiz

Kantone Aargau und beide Basel



### Kerzenziehen

**Dienstag, 31. Januar und Mittwoch, 1. Februar von 10 bis 16 Uhr**

Wenn es draussen noch dunkel und kalt ist, dann ist die richtige Zeit um Kerzen selber herzustellen. Ob für Sie selber oder zum Verschenken, an selbst gemachten Kerzen werden Sie Freude haben. Lassen Sie sich von den Farben und Formen inspirieren und ziehen Sie Ihre eigenen Kerzen. Es ist ganz einfach, wir zeigen Ihnen wie es geht. Sie können an einem oder an beiden Tagen teilnehmen.

**Leitung: Cosima Ruinatscha**

**Treffpunkt: Gleis 1 in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.-- pro Tag plus Materialkosten**

**Anmeldeschluss: 12. Dezember**



## **Taubblind plus - Kerzenziehen**

**Donnerstag, 2. Februar von 10 bis 16 Uhr**

Die Angebote von „Taubblind plus“ richten sich an höresehbehinderte und taubblinde Personen mit einer geistigen Behinderung. Bitte bringen Sie Ihre eigene Begleitperson mit, danke.

Selbstverständlich sind auch andere höresehbehinderte und taubblinde Personen bei diesem Treffen willkommen.

Wenn es draussen noch dunkel und kalt ist, dann ist die richtige Zeit um Kerzen selber herzustellen. Ob für Sie selber oder zum Verschenken, an selbst gemachten Kerzen werden Sie Freude haben. Lassen Sie sich von den Farben und Formen inspirieren und ziehen Sie Ihre eigenen Kerzen. Es ist ganz einfach, wir zeigen Ihnen wie es geht.

**Leitung: Pia Huber**

**Treffpunkt: Gleis 1 in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.-- pro Tag plus Materialkosten**

**Anmeldeschluss: 8. Januar**



## **Entspannen und Erholen im**

## **Thermalbad von Schinznach Bad**

**Mittwoch, 8. Februar von 10 bis 15 Uhr**

Lassen Sie sich vom warmen Wasser, den Massagedüsen und dem Sprudelbad in der Aquarena verwöhnen und geniessen Sie einen entspannenden Vormittag. Das Thermalbad in Schinznach Bad hat die stärkste Schwefelquelle der Schweiz und deshalb ist dort die vitalisierende Wirkung des Thermalwassers besonders gut zu spüren.

Nach dem Baden gehen wir zusammen Mittagessen.

Dieser Anlass ist für Führhunde nicht geeignet.

**Leitung: Pia Huber**

**Treffpunkt: Aquarena in Schinznach Bad**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 8. Januar**



## Besuch im Grand Casino Baden

**Donnerstag, 9. Februar von 12.30 bis 18 Uhr**

Black Jack und Roulette, das sind Spiele, die in allen Casinos der Welt gespielt werden. Möchten Sie gerne wissen, wie das geht und es mal versuchen, ganz ohne Geldeinsätze? Ein professioneller Croupier wird Sie während ca. einer Stunde in die Regeln und Finessen dieser Spiele einführen.

Wenn Sie möchten, können Sie anschliessend in der Spielhalle um Geld spielen. Wenn Sie nicht spielen möchten, können Sie anschliessend im Café etwas trinken.

Vor dem Besuch im Grand Casino Baden gehen wir zusammen zum Mittagessen.

**Leitung: Eva Züllig und Tina Aeschbach**

**Treffpunkt: Bahnhof Baden**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 9. Januar**



## Arbeiten mit Holz und Laubsäge

**Jeweils Mittwoch, 15. Februar, 22. Februar, 29. Februar von 9 bis 16 Uhr**

In der Geschichte finden wir Laubsägen bereits im 18. Jahrhundert. Man sägte zunächst Dekorationen aus, die eine Laubform besaßen. Dadurch entstand der Name Laubsäge. Mit einer Laubsäge können einfache sowie filigrane Motive aus dünnen Sperrholzplatten gesägt werden. Moderne Formen geben der alten Technik einen neuen Zauber.

In dieser Kursreihe können Sie sich an einfachen Werkideen aus Holz versuchen und sich im Umgang mit der manuellen und elektronischen Laubsäge üben. Es stehen Ihnen Ideen und Hilfsmittel für Werkarbeiten wie Kerzenhalter, Wandleuchten und Spiegelrahmen sowie für Figuren wie Hampelmänner oder bewegliches Spielzeug zur Verfügung.

**Leitung: Cosima Ruinatscha**

**Treffpunkt: Gleis 1 in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.-- pro Kurstag**

**Anmeldeschluss: 2. Januar**



## **Das Geheimnis des Currys**

**Dienstag, 28. Februar von 9 bis 16 Uhr**

Entdecken Sie die verschiedenfarbige Welt des Currys. Ob als Gewürzmischung in Pulverform oder als fertige Paste, es lassen sich unzählige feine Gerichte zaubern. Ein Currygericht, je nach Wunsch mit Huhn, Lamm, Fisch, Gemüse oder Früchten muss nicht unbedingt scharf sein, es kann würzig, mild, sauer, süsslich sein. Die Hobbyköche von Wettingen werden Sie mit Rat und Tat unterstützen.

Sie können das eine oder andere Gericht an diesem Tag selber zubereiten und von den andern die Rezepte erhalten. Zum Mittagessen werden wir die verschiedenen Curry-Köstlichkeiten mit Reis geniessen.

**Leitung: Pia Huber und die Hobbyköche von Wettingen**

**Treffpunkt: Gleis 1 in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 29. Januar**



## **Atelier**

**8. / 14. und 20. März, 5. / 11. und 17. April, 3. / 9. und 15. Mai,  
7. / 13. und 19. Juni, jeweils von 9 bis 16 Uhr**

Haben Sie Freude am Werken und Gestalten? Geniessen Sie den Austausch in der Gruppe? In unserem Atelier finden Sie beides. Beim Begrüssungskaffee und Mittagessen haben Sie Zeit für gemütliches Plaudern. Im Atelier erwarten Sie einfache und interessante Werkarbeiten. In komplizierte Techniken können Sie gerne einsteigen, wenn Sie einen Einführungstag zur Technik besucht haben oder bereits über Vorwissen auf diesem Gebiet verfügen.

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

**Leitung: Monika Fischer und Pia Huber**

**Treffpunkt: Gleis 1 in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.-- plus Materialkosten**

**Anmeldeschluss: 3. Januar**



## Licht und Beleuchtung

**Samstag, 10. März von 13.45 bis 16.45 Uhr (bei vielen Anmeldungen zusätzlich von 8.45 bis 11.45), um 12 Uhr freiwilliges Mittagessen**

Möchten Sie gerne mehr erkennen und sicher wissen, was Sie sehen, statt zu raten oder zu erraten?

Erweitern Sie Ihr Wissen über Licht, Blendung und Kontrast zum Arbeiten oder zum Lesen. Anschliessend können Sie verschiedene tragbare sowie fest installierbare Leuchten ausprobieren. Interessant sind auch solche zum Dimmen, um die Helligkeit zu verstellen.

Sie werden staunen, wie viel man mit gutem Licht verbessern kann.

Einfache Veränderungen können eine grosse Wirkung haben.

Manchmal hilft es schon, die „Birnen“ oder Röhren zu wechseln.

Bei Bedarf können Sie mit uns einen Termin vereinbaren, um bei Ihnen zu Hause in Ruhe Ihre Beleuchtung zu optimieren.

**Leitung: Mäde Müller, Rehabilitation und Cosima Ruinatscha**

**Treffpunkt: Gleis 1 in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: Fr. 10.-- ohne Mittagessen, Fr. 20.-- mit Mittagessen. Bitte bei der Anmeldung vermerken.**

**Anmeldeschluss: 5. Februar**



## Gebärdentreff - Brunch auf dem

## Bauernhof

**Samstag, 24. März von 10 bis 14 Uhr**

Dieses Angebot richtet sich an gehörlose Sehbehinderte, welche in Gebärdensprache kommunizieren.

Der Wechsel von der Winterzeit zur Sommerzeit und somit die längeren Tage, sind ein Grund zum Feiern. Dazu treffen wir uns auf dem Bauernhof „Sonnhaldenhof“ der Familie Kuhn in Wohlen zu unserem traditionellen feinen Bauernbrunch. Kommen Sie mit und lassen Sie sich bei einer gemütlichen Plauderrunde kulinarisch verwöhnen.

**Leitung: Tina Aeschbach**

**Treffpunkt: Bahnhof Wohlen**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 26. Februar**



## **Entspannen und Erholen im**

### **Thermalbad von Schinznach Bad**

**Mittwoch, 28. März von 10 bis 15 Uhr**

Lassen Sie sich vom warmen Wasser, den Massagedüsen und dem Sprudelbad in der Aquarena verwöhnen und geniessen Sie einen entspannenden Vormittag. Das Thermalbad in Schinznach Bad hat die stärkste Schwefelquelle der Schweiz und deshalb ist dort die vitalisierende Wirkung des Thermalwassers besonders gut zu spüren. Nach dem Baden gehen wir zusammen Mittagessen. Dieser Anlass ist für Führhunde nicht geeignet.

**Leitung: Pia Huber**

**Treffpunkt: Aquarena in Schinznach Bad**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 26. Februar**



## **Besuch im Skulpturenmuseum**

### **Rehmann**

**Dienstag, 22. Mai von 11.30 bis 17 Uhr**

Erwin Rehmann ist ein zeitgenössischer Bildhauer, der faszinierende Skulpturen aus Bronze herstellt. Im Museum zeigt die Arbeitsstätte des Künstlers auf eindrückliche Weise, wie solche Skulpturen entwickelt und gegossen werden. An der Führung durch das Museum und durch den Garten können Sie verschiedene Skulpturen unter kundiger Anleitung betrachten. Die Skulpturen dürfen angefasst werden.

Wir treffen uns zuerst zum Mittagessen und spazieren danach durch die Altstadt und dem Rhein entlang zum Museum.

**Leitung: Tina Aeschbach**

**Treffpunkt: Bahnhof Laufenburg**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 15. April**



## **Haptische Kommunikation - eine nützliche Neuheit!**

### **Mittwoch, 23. Mai von 10 bis 16 Uhr**

Manchmal hat es Lärm und auch das Hörgerät nützt nichts mehr. Oder das Licht ist schlecht und das Erkennen der Lippen und Gebärden schwierig. Oder beim Lormen sollte etwas rasch und kurz mitgeteilt werden. In solchen alltäglichen Situationen kann die Haptische Kommunikation eingesetzt werden.

Haptische Kommunikation beruht auf einfachen Zeichen, die durch Berührung, zum Beispiel auf der Hand oder am Oberarm vermittelt werden. So kann man kurze Informationen über Menschen, Umgebung oder zur Orientierung weitergeben.

Es ist eine einfache und nützliche Ergänzung zur jeweils benutzten Kommunikationsform, egal ob Lautsprache, Gebärden oder Lormen. Der SZB kann Sie ab Mitte 2012 in dieser Kommunikationsform unterrichten. Dieser Kurs ist eine erste kurze Einführung in das Thema, es können einige Zeichen ausprobiert werden. Danach können Sie sich entscheiden, ob Sie Haptische Kommunikation vertieft lernen möchten. Falls Ihre Angehörigen Interesse an diesem Kurs haben sind sie herzlich eingeladen teilzunehmen.

**Leitung: Mäde Müller, Rehabilitation**

**Treffpunkt: Gleis 1 in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 9. April**



## Welche Farben passen zu mir?

### **Freitag, 8. Juni von 10 bis 16 Uhr**

Jeder hat Lieblingsfarben, zu denen er sich instinktiv hingezogen fühlt. Doch was Farben in unserer Kleidung betrifft, trügt der Instinkt manchmal und es gibt andere Farben, die Ihnen viel besser stehen. Haben Sie Lust auf Farben? Erfahren Sie mehr über Fragen wie: Was sind Farben überhaupt? Warum ist es wichtig, mehr über die Wirkung von Farben zu wissen? Der Kurs hilft Ihnen herauszufinden, welcher Farbtyp Sie sind. Sie werden einzelne Farben finden, die ganz speziell zu Ihnen passen. Detaillierter als im letzten Farbberatungskurs werden Sie mit individuellem Wissen nach Hause gehen und Tipps und Tricks erhalten für Ihren persönlichen Farbstil. Nicht nur Frauen sondern auch Männer finden hier hilfreiche Anregungen.

**Leitung: Sabine Weber und Cosima Ruinatscha**

**Treffpunkt: Gleis 1 in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 6. Mai**



## Klein und fein – Küchlein und

## Muffins

### **Dienstag, 12. Juni von 10 bis 16 Uhr**

Kleine Küchlein kann man fast zu jeder Gelegenheit essen: zum Brunch, zum Znüni mit Kaffee, zum Apéro oder als Mahlzeit zusammen mit Salat oder einer Suppe, als Dessert, oder zum berühmten „five o'clock tea“. Natürlich eignen sie sich schön verpackt auch als feines Mitbringsel.

So vielseitig die Möglichkeiten sie zu geniessen, so vielseitig sind auch die Geschmacksrichtungen. Wir probieren einige süsse und salzige Rezepte aus.

**Leitung: Monika Fischer**

**Treffpunkt: Gleis 1 in Lenzburg**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 18. Mai**

# Mittelland

Kantone Solothurn, Bern, dt. Fribourg und dt. Wallis



## Baden im Solbad Schönbühl

**Freitag, 17. Februar von 10 bis 14.30 Uhr**

Das neu renovierte Solbad lädt zum Entspannen und Erholen ein. Die verwendete NaturSole stammt aus den Rheinsalinen in Schweizerhalle und ist sehr gesund. Warme Innen- und Aussenbecken mit Massagedüsen, Whirlpool, Nackenduschen und Sprudelliegen sorgen dafür, dass sich Verspannungen lösen und man sich angenehm erfrischt fühlt.

Nach dem Baden gehen wir zusammen zu Mittag essen.

**Leitung: Tina Aeschbach und Judith Braunschweig**

**Treffpunkt: Bahnhof Schönbühl**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 15. Januar**



## Besuch im Tropenhaus

**Donnerstag, 24. Mai von 9.30 bis 15.30 Uhr**

Exotische Pflanzen mitten im Berner Oberland! Bananen, Papaya, Orchideen und weitere tropische Pflanzen gedeihen dank der hohen Luftfeuchtigkeit und der Wärme im Tropenhaus ganz prächtig. Bei einer Führung können Sie diese Pflanzen von Nahem betrachten, anfassen und die frisch vom Baum gepflückten Früchte degustieren. Anschliessend essen wir im Tropenhaus zu Mittag und danach haben Sie Zeit, um selbst ein bisschen durch das Gewächshaus zu spazieren, zur Fischzucht zu gehen oder im Shop einzukaufen.

**Leitung: Judith Braunschweig und Tina Aeschbach**

**Treffpunkt: Bahnhof Frutigen**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 15. April**



## **Aareschiffahrt im Frühsommer**

### **Freitag, 1. Juni von 11 bis 16.30 Uhr**

Biel und Solothurn haben eine spezielle Verbindung: Es ist die ruhig dahin fliessende Aare, in einer idyllischen Landschaft. Die Schiffe auf der Aare fahren vorbei an Büren, dem reizenden Landstädtchen mit der imposanten Holzbrücke, aber auch an Altreu mit der bedeutenden Storchstation. Bei der Schleuse in Port, wo der Wasserstand der Juraseen geregelt wird, senkt sich der Wasserspiegel um mehr als einen Meter und wenn der krumme Turm und die St. Ursen-Kathedrale von Solothurn in Sicht ist, endet eine der schönsten Fluss-Schiffahrten. Dauer der Schiffahrt: 3 Stunden mit Mittagessen auf dem Schiff.

**Leitung: Cosima Ruinatscha**

**Treffpunkt: Bahnhof Biel**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 15. April**

# Zentralschweiz

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



## Schneeschuhwandern

### **Freitag, 10. Februar von 10 bis 16.30 Uhr**

Mit dem Postauto reisen wir gemeinsam nach Eigenthal. Dort werden wir im Restaurant Eigenthalerhof zum Mittagessen erwartet. Nach der kulinarischen Stärkung erhalten alle ein Paar Schneeschuhe. Damit wandern wir durch die winterliche Stille der verschneiten Landschaft. Gute Wege führen uns gemütlich durch Wiesen und Wälder zur 5,7 km entfernten Krienseregg. Wir überwinden dabei 220 Höhenmeter. Von der Krienseregg fährt uns eine Gondelbahn mit herrlichem Rundblick hinunter nach Kriens. Nach einem 10 minütigen Spaziergang erreichen wir den Bus und fahren zurück nach Luzern.

**Leitung: Monika Fischer**

**Treffpunkt: Bahnhof Luzern**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 9. Januar**



## **Babelquartier - Luzern einmal anders**

### **Mittwoch, 21. März von 10 bis 15 Uhr**

Luzern ist ein beliebtes Reiseziel für Touristen aus aller Welt. Vor allem reiche Touristen übernachten hier für ein paar Tage. Aber Luzern hat auch andere Gäste, die länger bleiben, mit weniger Geld. Viele Migranten wohnen in günstigen Wohnungen an der Basel- und Bernstrasse. Das Quartier ist seit Jahrzehnten ein Migrantenquartier. Die Stadt Luzern hat ein mehrjähriges Projekt aufgelegt, das schon viele Preise gewonnen hat (Projekt BaBeL). Ziel ist, diesem Quartier zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Der Leiter dieses Projekts führt uns durch das Quartier und erzählt von dessen Geschichte und den positiven Veränderungen. Zum Abschluss werden wir mit einem Essen von Bewohnern des Quartiers verwöhnt.

**Leitung: Tina Aeschbach und Astrid von Rotz**

**Treffpunkt: Bahnhof Luzern**

**Unkostenbeitrag: 20.--**

**Anmeldeschluss: 1. Februar**



## **Schiffahrt zur Kaffeerösterei**

### **Mittwoch, 20. Juni von 11.30 bis 17.30 Uhr**

Die kleine Kaffeerösterei wird von Herrn Hosennen betrieben. Er ist leidenschaftlicher Kaffeeröster und Schweizermeister im Kaffee schmecken. Bei einem Schaurösten mit der traditionellen Trommelröstanlage können Sie ihm bei der Herstellung von biologischem Spezialitäten-Kaffee über die Schulter blicken. Sie erfahren mehr über den Weg des Kaffees von der Kaffeepflanze bis hin zum fertig abgepackten Beutel. Selbstverständlich können Sie eine Tasse dieses feinen Kaffees degustieren.

Wir fahren mit dem Schiff von Luzern nach Gersau und essen auf dem Schiff zu Mittag. Nach der Besichtigung fahren wir wieder mit dem Schiff zurück nach Luzern.

**Leitung: Helena Schuler und Tina Aeschbach**

**Treffpunkt: Bahnhof Luzern**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 20. Mai**

# Ostschweiz

Kantone St. Gallen, beide Appenzell, Thurgau, Graubünden



## Baden im Thermalbad von

### St. Margrethen

**Donnerstag, 1. März von 9.45 bis 16 Uhr**

Entspannen und geniessen – verbringen Sie einen Wohlfühlvormittag im Mineralheilbad. Geniessen Sie das warme Wasser, das Sprudelbecken, die Massagedüsen und besuchen Sie die Dampfgrotte. Sie können auch an der Wassergymnastik-Lektion teilnehmen. Nach dem Baden gehen wir zusammen Mittag essen. Sollten Sie nicht baden wollen, können Sie auch gerne direkt zum Mittagessen kommen. Dieser Anlass ist für Führhunde nicht geeignet.

**Leitung: Sandra Hilti und Tina Aeschbach**

**Treffpunkt: Bahnhof St. Gallen**

**Unkostenbeitrag: 20.--**

**Anmeldeschluss: 29. Januar**



## Die Klippen des Alltags bewältigen

**Freitag, 27. April von 10.15 bis 16.15 Uhr**

Als hörsehbehinderter Mensch erleben Sie im Alltag viele kleinere und grössere Missgeschicke oder Missverständnisse und immer wieder stossen Sie an die Grenzen des Möglichen.

Wir wollen im gegenseitigen Gespräch hören, was andere für Erfahrungen machen und gemeinsam Lösungsvorschläge erarbeiten, für sich wiederholende schwierige Situationen. Das Ziel ist, dass Sie nach diesem Kurstag gestärkt und mit neuem Mut nach Hause gehen.

**Leitung: Marianna Gattella, psychologische Beraterin**

**Treffpunkt: Hotel Dom in St. Gallen**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 25. März**



## **Plaudertreff mit Lesung**

**Mittwoch, 30. Mai von 14 bis 17 Uhr**

Gerne laden wir Sie zum Plaudertreff in der Mensa der Rudolf Steiner Schule ein. Bei diesem Treffen lesen wir Ihnen eine kurzweilige Geschichte vor, die wir anschliessend diskutieren können. Danach lassen wir den Nachmittag in einer gemütlichen Runde bei Kaffee und feinem Kuchen ausklingen.

**Leitung: Tina Aeschbach und Sandra Hilti**

**Treffpunkt: Rudolf Steiner Schule in St. Gallen**

**Unkostenbeitrag: 10.--**

**Anmeldeschluss: 22. April**



## **Spaziergang mit Grillplausch**

**Dienstag, 26. Juni von 10 bis 16 Uhr**

Im Steinacher Hafen hat es eine sehr schöne Grillstelle. Wir treffen uns dort, um unser Mittagessen gemütlich über dem offenen Feuer zu bräteln und es mit Seeluft in der Nase zu geniessen.

Bei günstigem Wetter werden wir den Grillplausch mit einem Spaziergang verbinden. Bitte vermerken Sie auf dem Anmeldeformular, ob Sie am Spaziergang teilnehmen möchten.

**Leitung: Sandra Hilti und Tina Aeschbach**

**Treffpunkt: Bahnhof St. Gallen**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 20. Mai**

# Tessin

Kantone Tessin und ital. Graubünden



## La gazosa ticinese

**Freitag, 3. Februar von 11 bis 17 Uhr**

Das Tessin ist berühmt für seine Gazosa, seine Limonade. In der ältesten Limonadenfabrik des Kantons, in der 1885 die erste Flasche abgefüllt wurde, wird das Getränk noch nach traditionellen Methoden hergestellt. Es gibt sie in verschiedensten Geschmacksrichtungen, aber die Zitronen- und Orangenlimonade ist am beliebtesten. Bei unserem Besuch in dieser Fabrik weicht uns der Besitzer in die Geschichte und die Geheimnisse der Herstellung dieses Kultgetränks ein.

**Leitung: Tina Aeschbach und Enzo Bassetti**

**Treffpunkt: Bahnhof Bellinzona**

**Unkostenbeitrag: 20.--**

**Anmeldeschluss: 3. Januar**



## Licht und Beleuchtung

**Mittwoch, 7. März von 11.30 bis 16.45 Uhr (bei vielen Anmeldungen zusätzlich 8.45 bis 11.45)**

Möchten Sie auch gerne mehr erkennen und sicher wissen, was Sie sehen, statt zu raten oder zu erraten?

Erweitern Sie Ihr Wissen über Licht, Blendung und Kontrast zum Arbeiten oder zum Lesen. Anschliessend können Sie verschiedene tragbare sowie fest installierbare Leuchten ausprobieren. Interessant sind auch solche zum Dimmen, um die Helligkeit zu verstellen.

Sie werden staunen, wie viel man mit gutem Licht verbessern kann.

Einfache Veränderungen können eine grosse Wirkung haben.

Manchmal hilft es schon, die „Birnen“ oder Röhren zu wechseln.

Bei Bedarf können Sie mit uns einen Termin vereinbaren, um zu Hause in Ruhe Ihre Beleuchtung zu optimieren.

**Leitung: Enzo Bassetti und Mäde Müller, Rehabilitation**

**Treffpunkt: ftia in Giubiasco**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 5. Februar**



## Schmuck aus FIMO

**Freitag, 30. März und Donnerstag 19. April von 10 bis 16 Uhr**

Lucia Petrini zeigt uns an zwei Kurstagen, wie man aus dieser Modelliermasse individuelle Schmuckstücke herstellen kann. FIMO ist ein vielseitiges Material, das sich problemlos kneten, verarbeiten und im Backofen aushärten lässt. Aus dem bunten Farbangebot lassen sich mit verschiedenen Techniken wunderbare Perlen formen, die sich am zweiten Kurstag zu Ketten, Armbändern, Ohrringen oder Anhängern weiterverarbeiten lassen.

**Leitung: Lucia Petrini, Cosima Ruinatscha und Enzo Bassetti**

**Treffpunkt: Casa Andreina in Lugano**

**Unkostenbeitrag: Fr. 40.-- für beide Tage**

**Anmeldeschluss: 5. März**



## Bolle di Magadino

**Mittwoch, 16. Mai von 10 bis 18 Uhr**

Die Bolle di Magadino ist die Deltaebene, wo die Flüsse Ticino und Verzasca in den Lago Maggiore münden. Die Bolle ist ein Feuchtgebiet und beherbergt eine besonders reiche Flora und Fauna. Es hat über 250 verschiedene Arten von Vögeln und Zugvögel machen dort auf ihrer Reise Rast.

Ein Führer begleitet uns auf dem Naturlehrpfad und zeigt uns diese einmalige Landschaft und die Tierwelt. Der Weg ist flach und die Führung dauert etwa zwei Stunden. Vor der Führung gehen wir zusammen Mittagessen.

**Leitung: Enzo Bassetti und Tina Aeschbach**

**Treffpunkt: Bahnhof Bellinzona**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 16. April**

# Zürich und Umgebung

Kantone Zürich, Schaffhausen und Glarus



## In die Welt des Theaters eintauchen

**Dienstag, 14. Februar und 6. März von 10 bis 16.30 Uhr**

Theaterspielen kann bedeuten in unterschiedliche Rollen zu schlüpfen, innere Bilder und Emotionen zum Ausdruck zu bringen, Träume zu leben. Haben Sie Freude Neues zu entdecken, vertraute oder fremde Rollen und Geschichten zu erfinden? Aus dem Nichts können Geschichten entstehen, ob fantastisch, alltäglich, schräg, schön, witzig oder berührend, lassen Sie sich von Ihrer Fantasie beflügeln.

Am ersten Tag haben Sie die Gelegenheit sich einzustimmen, in die Welt des Theaterspielens einzutauchen, langsam etwas wachsen zu lassen. Es wird ruhen und reifen, 3 Wochen später, am zweiten Tag kommen Sie vielleicht mit neuen Ideen und Wünschen zurück in den Theatersaal.

**Kursleiterin: Theaterpädagogin Golda Eppstein und Pia Huber**

**Treffpunkt: Bahnhof Zürich**

**Unkostenbeitrag: Fr. 40.-- für beide Tage**

**Anmeldeschluss: 15. Januar**



## Hinter den Kulissen vom Hotel

### Dolder Grand

**Donnerstag, 23. Februar von 11 bis 17 Uhr**

Das berühmte \*\*\*\*\* Hotel „The Dolder Grand“ bezeichnet sich als „Wahrzeichen eines besonderen Anspruchs“ und hat schon viele bekannte Persönlichkeiten beherbergt.

Nach einem Mittagslunch im Dolder-Waldhaus mit Aussicht über den Zürichsee, bietet uns die Führung im „The Dolder Grand“ einen Blick hinter die Kulissen einer faszinierenden Welt. Sie lernen einen vielfältigen Betrieb von innen kennen und bekommen Zugang zu Orten, wo sonst niemand hinkommt. Lassen Sie sich überraschen...!

**Leitung: Charly Lindegger und Tina Aeschbach**

**Treffpunkt: Bahnhof Zürich**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 22. Januar**



## Das Sulzer Areal in Winterthur

### entdecken

**Donnerstag, 14. Juni von 11 bis 17 Uhr**

Die grossen Maschinen sind stillgelegt – still geworden ist es aber ganz und gar nicht! Wo früher Maschinen und Motoren für die ganze Welt produziert wurden, ist ein neuer und lebendiger Stadtteil entstanden.

Nach einem Mittagessen in der Fabrikkirche spazieren wir mit einer Führerin durch das Sulzer Areal Richtung Bahnhof. Wir besichtigen Kurioses, wie zum Beispiel das „Haus im Haus“ und erfahren Interessantes über das Wirken und die Bedeutung der Firma Sulzer sowie die Entwicklung des Areals nach der Schliessung – ein Tag zwischen Nostalgie und Moderne.

**Leitung: Regula Stoll und Tina Aeschbach**

**Treffpunkt: Bahnhof Winterthur**

**Unkostenbeitrag: 20.--**

**Anmeldeschluss: 13. Mai**



## Wanderung im Tösstal

### **Donnerstag, 21. Juni von 10 bis 17 Uhr**

Das obere Tösstal südöstlich von Winterthur gilt als schützenswertes Naherholungsgebiet. Durch das schmale Tal fliesst die Töss. In den fast unberührten Seitentälern und Wäldern leben Gämsen, Auerhahn und ausgewilderte Luchse.

Zuerst trinken wir in Bauma einen Kaffee. Von Bauma 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 erreichen wir Wila, wo unser Mittagessen geniessen. Von Wila geht es weiter der Töss entlang nach Turbenthal, Rämismühli und Rikon (nochmals knapp 2 Stunden). Wer am Nachmittag nicht mehr so viel wandern möchte, kann entweder in Wila, in Turbenthal oder in Rämismühle den Zug Richtung Winterthur nehmen. Insgesamt beträgt die Wanderzeit, grosszügig gerechnet, knapp 4 Stunden.

**Leitung: Pia Huber**

**Treffpunkt: Bahnhof Bauma**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: 20. Mai**

# Ort der Veranstaltung noch nicht festgelegt



## Polittag

### **Freitag, 24. Februar und Mittwoch, 6. Juni**

Da wir noch nicht wissen, was am 11. März und am 17. Juni zur eidgenössischen Abstimmung kommen wird, können wir Ihnen hier noch keine genauen Angaben zu diesem Polittag machen. Damit wir am „Puls der Zeit“ bleiben und aktuelle Themen anbieten können, werden wir Ihnen die Einladung zu einem späteren Zeitpunkt mit separater Post zuschicken.

**Leitung: Pia Huber**

**Treffpunkt: Wird noch bekannt gegeben**

**Unkostenbeitrag: Fr. 20.--**

**Anmeldeschluss: Wird noch bekannt gegeben**



## Gestalten Sie Ihren eigenen Kurstag

Haben Sie ein besonderes Wissen über ein Thema, das Sie gerne anderen mitteilen und weitergeben möchten? Zum Beispiel im Bereich Natur, Mensch, Umwelt, Literatur, Musik, Bewegung, Kreativität oder anderem? Möchten Sie einen Vortrag halten, eine Anwendung lehren oder gemeinsam werken und gestalten? Oder soll es einfach ein geselliger Anlass sein, an dem sie miteinander kochen, essen, plaudern, spielen? Dann haben Sie hier die Möglichkeit, einen Kurstag zu gestalten.

Haben Sie Interesse? Wir unterstützen Sie nach Bedarf in der Vorbereitung, Durchführung und Nachbearbeitung Ihres Kurses. Erkundigen Sie sich bei uns nach den Details.

Für die definitive Anmeldung erhalten Sie dann ein Merkblatt mit den Kursbedingungen und ein detailliertes Anmeldeformular.

# Anlässe mit Übernachtung



## Wellnesswoche auf dem Stoos

### **Montag, 30. April bis Freitag, 4. Mai**

Der Stoos liegt auf 1300 M.ü.M im Kanton Schwyz und ist autofrei. Im Mai, bei hoffentlich schönem Wetter, gibt es viele Spazierwegmöglichkeiten. Das Seminar- und Wellnesshotel bietet allen Komfort mit einem grosszügig angelegten Wellnessbereich (Hallenbad, Whirlpool, verschiedene Saunen, Kneippbecken, Dampfbad, usw). Zudem können Sie aus verschiedenen Therapieangeboten Ihr eigenes, individuelles Programm zusammen stellen. Sie können auch an Gruppenangeboten teilnehmen (Aqua-Gymnastik und Entspannungskurs). Alles freiwillig... Vielleicht haben Sie auch Lust, hie und da eine gemütliche Zeit bei einem Spiel zu verbringen? Allein, zu zweit, zu viert... Wir nehmen ein paar Spiele mit. Kommen Sie mit und erleben Sie eine erholsame, gemütliche Woche. Wir freuen uns auf Sie!

**Leitung: Cosima Ruinatscha und Astrid von Rotz**

**Ort: Seminar- und Wellnesshotel Stoos ([www.hotel-stoos.ch](http://www.hotel-stoos.ch))**

**Treffpunkt: Bahnhof Brunnen**

**Unkostenbeitrag: Fr. 400.-- pro Person im Doppelzimmer,**

**Fr. 425.-- pro Person im Einzelzimmer.**

**Anmeldeschluss: 10. Februar**



## Sommerferien in Magliaso am

### Luganensee

#### **Samstag, 30. Juni bis Samstag, 7. Juli**

Kommen Sie mit uns für acht Tage ins Tessin. Auf der anderen Seite der Alpen empfängt Sie der Süden mit seinem italienischen Flair und dem milden Klima. Mit schönen Ausflügen werden wir die Uferzonen des Luganersees und die Täler des Malcantone erkunden. Sie werden genügend Zeit haben, die Hotelanlage und die nähere Umgebung im Alleingang zu entdecken. Das Hotel liegt in einem grossen Park am Luganensee. Der direkte Seeanstoss, ein dazugehöriger Swimmingpool und die weiten Wiesen unter Bäumen laden uns zum sommerlichen Erholen ein. Mit Spaziergängen in das Fischerdorf Caslano und einem feinen Glas Wein im hoteleigenen Grotto können Sie die lauen Abende genussvoll ausklingen lassen.

**Leitung: Cosima Ruinatscha und Astrid von Rotz**

**Treffpunkt: Bahnhöfe Bern, Zürich, Luzern und St. Gallen**

**Unkostenbeitrag: Fr. 640.-- pro Person im Doppelzimmer,  
Fr. 680.-- pro Person im Einzelzimmer**

**Anmeldeschluss: 1. April**

### **Wie melde ich mich für einen Anlass an?**

Bei schriftlicher Anmeldung benutzen Sie bitte die Anmeldeformulare. Bei Anmeldung per e-Mail oder Telefon, beantworten Sie bitte folgende Fragen:

#### **Allgemeine Fragen für alle Anlässe:**

Vorname und Name / Titel und Datum des Anlasses / Wie erreichen wir Sie tagsüber am besten? Tel, Natel, Fax, e-Mail / Haben Sie eine Begleitperson? / Adresse der Begleitperson (nur für Tagesanlässe und Wochenendausflug) / Essen Sie und Ihre Begleitperson Fleisch oder Vegi? / Können Sie selbständig bis zum Treffpunkt reisen? / Haben Sie ein Halbtaxabo, ein GA, eine gültige Begleiterkarte?

#### **Zusatzfragen für das Atelier:**

An welchen Tagen möchten Sie kommen?

#### **Zusatzfragen für Anlässe mit Übernachtung:**

Ich möchte ein Einzelzimmer oder ein Doppelzimmer, wenn möglich zusammen mit ... / Ich habe einen Blindenführhund / spezielle Diät.



# **Kontaktadresse**

**SZB Beratungsstelle für höresehbehinderte und taubblinde Menschen**

**Animation**

**Niederlenzer Kirchweg 1**

**5600 Lenzburg**

**Tel: 062 888 28 68**

**Fax: 062 888 28 60**

**e-mail: [taubblind@szb.ch](mailto:taubblind@szb.ch)**

**[www.szb.ch](http://www.szb.ch)**

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