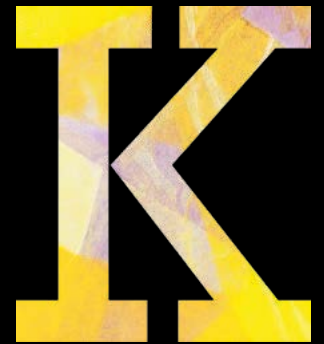


**Schweizerischer Blindenbund**  
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



Unser Kursheft.  
Was wir 2023 bewegen.





## Liebe Interessierte Liebe Kursteilnehmende

Wissen Sie schon, was das Jahr 2023 alles so mit sich bringt? Gerne schauen wir gemeinsam mit Ihnen ein bisschen in die Sterne.

Tatsache ist: Es gibt einen gemeinsamen Nenner für die Wanderwochen in den Bergen, das Schweizer Brauchtum im Saanenland und die Bewegungstage am Bodensee. Sie alle gehören zum vielfältigen Angebot aus über 20 Kursen für blinde und sehbehinderte Menschen des Schweizerischen Blindenbunds. Die Auswahl ist zugeschnitten, spannend und äusserst unterhaltsam.

Mit unserem Angebot helfen wir, die Selbständigkeit der blinden und sehbehinderten Gemeinschaft zu fördern – immer mit dem Fokus auf eine aktive, selbstbestimmte Lebensgestaltung im Alltag. Zusammen mit Dutzenden von freiwilligen Mitarbeitenden haben wir eine Kurslandschaft entworfen, in der die Teilnehmenden sich für viel mehr als nur eine Disziplin oder ein Angebot begeistern werden.

Wir legen Ihnen deshalb ans Herz, die breite Palette im Detail zu überprüfen. Gerne helfen wir Ihnen bei der Wahl des richtigen Kurses – rufen Sie uns für Fragen an oder noch besser: Nehmen Sie direkt mit dem Kurssekretariat Kontakt auf und reservieren Sie Ihre Lieblingsangebote.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen bei Ihrer persönlichen Planung Ihres Programms viel Freude.

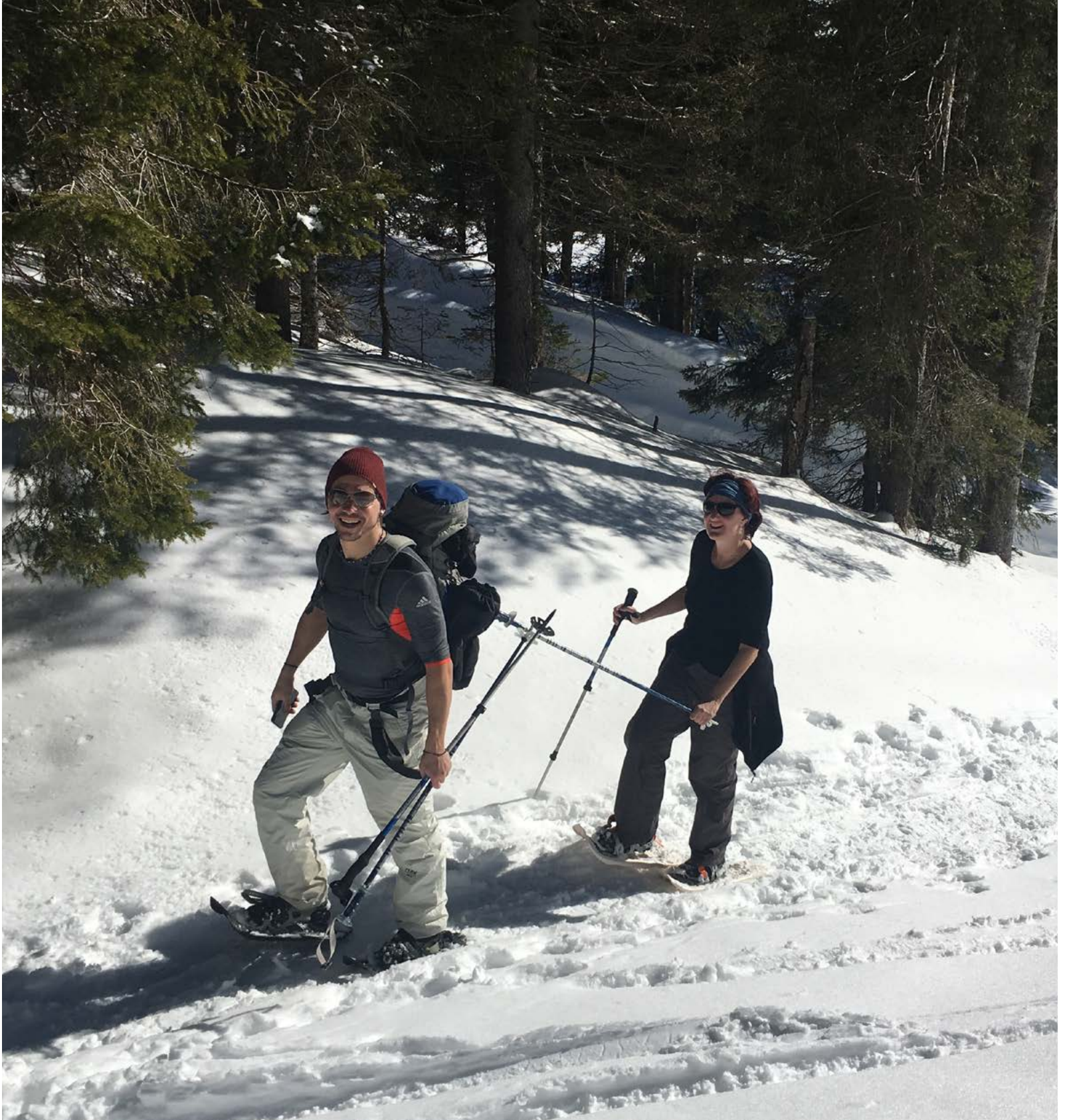
Ihre Kursverantwortlichen, Manuela Bittel und Eveline Wangeler, Schweizerischer Blindenbund

PS: Das Kursheft wurde in Grossdruck, Brailleschrift, elektronischer Form sowie als akustische Version im VoiceNet (031 390 88 88, Rubrik 421) produziert.

Hier finden Sie unsere Kurse online:







# Schneeschuhlaufen auf dem Glaubenberg

Was gibt es Schöneres, als in der tief verschneiten Natur Spuren zu ziehen! Das Schneeschuh-Wochenende bietet die Gelegenheit, mit Gleichgesinnten traumhafte, voralpine Landschaften zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht nötig, dafür Motivation und Kondition für rund vierstündige Wanderungen. Das Schneeschuhlaufen stärkt den Gleichgewichtssinn und die Koordination von Bewegungsabläufen. Wir unterstützen Anfängerinnen und Anfänger mit viel Einfühlungsvermögen. Entspannung und Spass kommen nicht zu kurz. Eine kleine Wellnessanlage ist vorhanden.

<b>Datum:</b>	Freitag, 20. Januar bis Sonntag, 22. Januar 2023
<b>Ort:</b>	Berghotel Langis, Stalden
<b>Preis:</b>	EZ CHF 290.–, DZ CHF 260.–
<b>Leitung:</b>	Lukas Birchmeier
<b>Spezielles:</b>	Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet
<b>Anmelden bis:</b>	15. Dezember 2022

# Schneeschuhlaufen in Habkern

Was gibt es Schöneres, als in der tief verschneiten Natur Spuren zu ziehen! Das Schneeschuh-Wochenende in Habkern bietet die Gelegenheit, sich durch die mystische Moorgegend der Lombachalp mit seinen urwüchsigen Bergföhren zu bewegen. Vorkenntnisse sind nicht Voraussetzung, jedoch Kondition und Motivation, um ca. 4 Stunden zu wandern. Wir unterstützen Anfängerinnen und Anfänger mit viel Einfühlungsvermögen. Erfahrene Personen können ihre Techniken vertiefen. Freude und Spass an dieser Aktivität stehen im Vordergrund.

<b>Datum:</b>	Freitag, 3. Februar bis Sonntag, 5. Februar 2023
<b>Ort:</b>	Sporthotel, Habkern
<b>Preis:</b>	EZ CHF 290.–, DZ CHF 260.–
<b>Leitung:</b>	Lukas Birchmeier
<b>Spezielles:</b>	Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet
<b>Anmelden bis:</b>	15. Dezember 2022

# Gymnastiktage im Frühling

Im hauseigenen Gymnastiksaal trainieren Sie am Vormittag für den Alltag wichtige Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Mobilität. Sie erlernen und vertiefen Übungen, die sich leicht zu Hause ausführen lassen. Als Ergänzung zur Gymnastik bieten wir Ihnen am Nachmittag kleine Wanderungen, Spaziergänge und Entspannungsübungen an.

Rahmenprogramm: Vorlesen von Geschichten und Berichten sowie Spiele. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

<b>Datum:</b>	Montag, 6. März bis Freitag, 10. März 2023
<b>Ort:</b>	Gästehaus Bethanien, St. Niklausen
<b>Preis:</b>	EZ und DZ CHF 580.– (WC/Dusche auf Etage) EZ mit WC CHF 670.– (Dusche auf Etage) DZ mit WC/Dusche CHF 700.–
<b>Leitung:</b>	Niki Städeli, Ursula Pletscher
<b>Anmelden bis:</b>	15. Dezember 2022



# Gymnastiktage im Spätsommer

Im hauseigenen Gymnastiksaal trainieren Sie am Vormittag für den Alltag wichtige Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Mobilität. Sie erlernen und vertiefen Übungen, die sich leicht zu Hause ausführen lassen. Als Ergänzung zur Gymnastik bieten wir Ihnen am Nachmittag kleine Wanderungen, Spaziergänge und Entspannungsübungen an.

Rahmenprogramm: Vorlesen von Geschichten und Berichten sowie Spiele. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

**Datum:** Montag, 4. September bis Freitag, 8. September 2023

**Ort:** Gästehaus Bethanien, St. Niklausen

**Preis:** EZ und DZ CHF 580.– (WC/Dusche auf Etage)

EZ mit WC CHF 670.– (Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 700.–

**Leitung:** Niki Städeli, Ursula Pletscher

**Anmelden bis:** 30. Juni 2023



# Nordic Walking und Wandern am Bodensee

Auf unseren vielseitigen Nordic Walking-Touren und Wanderungen geniessen wir das Frühlingserwachen in der Bodensee-Region. Wir nutzen das mehrheitlich flache Gelände und die vielen breiten Wege, um unsere Ausdauer und Fitness zu trainieren. Unser Hotel befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofes Berlingen, was uns ermöglicht, viele verschiedene Gegenden zu erkunden.

Nordic Walking-Anfängerinnen und -Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen. Gymnastik rundet das Programm ab. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

<b>Datum:</b>	Sonntag, 2. April bis Donnerstag, 6. April 2023
<b>Ort:</b>	Ferienhotel Bodensee, Berlingen
<b>Preis:</b>	EZ und DZ CHF 660.–
<b>Leitung:</b>	Niki Städeli, Ursula Pletscher
<b>Anmelden bis:</b>	27. Januar 2023

# Wandertage am Schwarzsee

Das hügelige Gebiet um den wunderschönen Schwarzsee im Sensegebiet eignet sich hervorragend für schöne und abwechslungsreiche Wandertage. Die Wanderungen – oft direkt ab dem Hotel möglich – dauern zwischen 4–6 Stunden und eignen sich sowohl für Geniesserinnen und Geniesser als auch für sportliche Wandervögel. Im Hotel direkt am See lässt es sich zudem wunderbar den Tag abschliessen, sei es geruhsam im Garten oder bei einem Schlummertrunk an der Bar.

**Datum:** Montag, 15. Mai bis Freitag, 19. Mai 2023

**Ort:** Hotel Bad Schwarzsee, Schwarzsee

**Preis:** EZ und DZ CHF 650.–

**Leitung:** Jenny Bolliger, Angela Anzi

**Anmelden bis:** 10. März 2023

# Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag

Eine breite und bunte Vielfalt an Aktivitäten erwartet Sie: Gymnastik, Turnen, Spaziergänge und Wanderungen, alles in angemessenem Rahmen. Nach den körperlichen Aktivitäten finden regelmässig Entspannungsübungen statt.

Vorlesen und Spiele gehören ebenfalls zum abwechslungsreichen Programm. Die Geschichten und Berichte, die wir Ihnen vorlesen, vermitteln viel Wissenswertes und regen zum Austausch an. Spiele stärken das Gemeinschaftsgefühl.

Dieser Kurs eignet sich auch für ältere, bewegungsfreudige Personen.  
Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

<b>Datum:</b>	Montag, 5. Juni bis Freitag, 9. Juni 2023
<b>Ort:</b>	Gästehaus Bethanien, St. Niklausen
<b>Preis:</b>	EZ und DZ CHF 580.– (WC/Dusche auf Etage) EZ mit WC CHF 670.– (Dusche auf Etage) DZ mit WC/Dusche CHF 700.–
<b>Leitung:</b>	Niki Städeli, Ursula Pletscher
<b>Anmelden bis:</b>	31. März 2023



# Kulturwochenende in Murten

Neu

Das historische Städtchen Murten lockt für ein verlängertes Wochenende. Wir erfahren einiges über die Geschichte von Murten im historischen Museum. Der Städtlibummel mit Informationen führt uns durch Murten. Der Naturerlebnispfad nach Praz ist eine schöne, leichte Wanderung und mit dem Schiff geht es über den Murtensee zu den Weinkellereien der Gegend. Dieser Kurs verbindet einmal mehr herrliche Naturerlebnisse mit Kultur der Region. Kulinarisch, ob bei Ortsspezialität Nidlechueche oder einem guten Glas Regionalwein, wir lassen uns im Centre Löwenberg verwöhnen und geniessen fröhliche Geselligkeit.

<b>Datum:</b>	Freitag, 23. Juni bis Sonntag, 25. Juni 2023
<b>Ort:</b>	Centre Löwenberg, Murten
<b>Preis:</b>	EZ CHF 350.–, DZ CHF 240.–
<b>Leitung:</b>	Judith Vera Bützberger
<b>Anmelden bis:</b>	21. April 2023

# Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee

Beim Kanufahren erleben Sie die Natur, Weite und Ruhe auf besondere Art. Der Vierwaldstättersee bietet mit seinen Buchten eine einmalige Kulisse. Es ist eine wunderschöne Herausforderung, sich mit eigener Muskelkraft fortzubewegen, die Balance zu halten und über das Wasser zu gleiten. Im Kurs werden Grundkenntnisse des Kanufahrens vermittelt. Sie werden von einem fachkundigen Team angeleitet.

Für die Teilnahme am Kurs sind Freude am Wasser, gute Schwimmkenntnisse und Beweglichkeit Voraussetzung. Wir übernachten im stilvoll eingerichteten Backpacker nahe der Einstiegsstelle.

**Datum:** Freitag, 7. Juli bis Sonntag, 9. Juli 2023

**Ort:** Backpackers, Luzern

**Preis:** EZ CHF 350.–, DZ CHF 270.–  
(WC/Dusche auf Etage)

**Leitung:** Lukas Birchmeier

**Spezielles:** Einfache, zweckmässige Unterkunft

**Anmelden bis:** 31. März 2023

## Wanderwoche in Zernez

Zernez ist das Tor zum nahegelegenen schweizerischen Nationalpark und ist auch für das übrige Engadin ein idealer Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Wandertouren. Untergebracht sind wir im Wohlfühlhotel Baer und Post im malerischen Dorfkern. Den Bedürfnissen entsprechend werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Stunden Marschzeit). Kommen Sie mit in dieses sonnige Hochtal. Geniessen und entdecken Sie das Unterengadin mit seinem Charme.

<b>Datum:</b>	Samstag, 15. Juli bis Samstag, 22. Juli 2023
<b>Ort:</b>	Hotel Baer und Post, Zernez
<b>Preis:</b>	EZ Standard CHF 990.–, EZ gross CHF 1090.– DZ CHF 840.–
<b>Leitung:</b>	Lukas Birchmeier
<b>Anmelden bis:</b>	12. Mai 2023





# Wanderwoche in Bergün

Auf unseren abwechslungsreichen Wandertouren lernen wir die Gegend um Bergün kennen. Wir nutzen für die Touren auch die zum UNESCO Welterbe gehörende Rhätische Bahn. Als Ausgangspunkt dient uns das prächtige Hotel Weisses Kreuz im malerischen, aus Engadiner Häusern bestehenden Dorfkern. Den Bedürfnissen entsprechend, werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Std. Marschzeit). Kommen Sie mit in diese prächtige Gegend. Geniessen und entdecken Sie das Albulatal mit seinem Charme.

<b>Datum:</b>	Samstag, 26. August bis Samstag, 2. September 2023
<b>Ort:</b>	Hotel Weisses Kreuz, Bergün
<b>Preis:</b>	EZ CHF 1020.–, DZ CHF 850.–
<b>Leitung:</b>	Lukas Birchmeier
<b>Anmelden bis:</b>	17. Juni 2023

# Schweizer Brauchtum im Saanenland: Alphorn Schnupperkurs

Neu

Während 2 Tagen das Alphornblasen erlernen mit Alphorn Multitalent Fritz Frautschi! Das Alphorn steht für traditionelle alpine Echtheit! Wir lernen den richtigen Alphorn-Griff kennen und ganz wichtig die richtige Atemtechnik. Intuitiv, spontan und aus dem Bauch wird unser Alphornspiel sein. Für Abwechslung sorgen andere einfach spielbare Musikinstrumente wie z.B. Schlaginstrumente. Am Samstag besuchen wir den Alpkäse- und Glockenmarkt in Saanen und lauschen dabei den Alphornklängen von einheimischen Alphornbläsern. Auf der Wanderung entlang der Saane lassen wir uns von 12 Zitaten von Lord Yehudi Menuhin inspirieren.

Es braucht für diesen Schnupperkurs keine Notenkenntnisse, Beginnerinnen und Beginner sind herzlich willkommen! Wir spielen ganz nach dem Motto: «Es gibt keine falschen Töne.»

Spielen werden wir je nach Wetter an unterschiedlichen Orten im Saanenland und werden – um an diese Orte zu gelangen – auch zu Fuss unterwegs sein.

<b>Datum:</b>	Mittwoch, 13. September bis Sonntag, 17. September 2023
<b>Ort:</b>	Schweizer Jugendherberge Gstaad Saanenland, Saanen
<b>Preis:</b>	EZ CHF 680.–, DZ CHF 535.–
<b>Leitung:</b>	Daniela Borter
<b>Anmelden bis:</b>	15. Juli 2023



# Kraftort «Leukerbad» – Festival der Sinne

Fokussierend auf dem Genuss der Sinne bietet sich im Kurort Leukerbad ein Konzept mit faszinierenden Komponenten an. Der Fokus liegt auf dem Erfahren der Sinne: wandern in den Bergen und den Klängen der Natur lauschen. Wer mag, kann mit Pilates, Zumba, Spielsport die Körperwahrnehmung erfahren. Literatur und Musik hören und darüber diskutieren. Degustationen von Wein- und Käsespezialitäten aus der Region ergänzen das sensorische Angebot. Eine gute Grundfitness ist von Vorteil.

<b>Datum:</b>	Donnerstag, 14. September bis Sonntag, 17. September 2023
<b>Ort:</b>	Hotel Regina Terme, Leukerbad
<b>Preis:</b>	EZ und DZ CHF 560.–
<b>Leitung:</b>	Markus Grunder, Inna Barunina
<b>Anmelden bis:</b>	14. Juli 2023

# Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Bestimmen Sie Ihre Grenzen selbst! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich in unangenehmen oder gefährlichen Situationen effektiv verteidigen können. Sie finden persönliche Wege, wie Sie Körper, Stimme und Blindenstock dafür einsetzen können. Sie stärken Wahrnehmung, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen und fühlen sich im Alltag sicherer und selbstbestimmter.

Durch vorangehende Achtsamkeitsübungen lernen Sie Ihren Körper besser kennen. Sie üben sich im körperlichen Ausdruck und bekommen Feedback, wie Sie von anderen wahrgenommen werden. Durch spielerische Übungen werden Sie immer wieder aufgelockert.

<b>Datum:</b>	Freitag, 29. September bis Montag, 2. Oktober 2023
<b>Ort:</b>	Hotel Ländli, Oberägeri
<b>Preis:</b>	EZ CHF 550.–, DZ CHF 415.–
<b>Leitung:</b>	Patricia Berghoff, Zora Heinrich
<b>Anmelden bis:</b>	28. Juli 2023

# Yoga und Wandern in Davos

Gönnen Sie sich ein verlängertes Wochenende mit wohltuendem Yoga und genussvollen Wanderungen. Lassen Sie die Seele baumeln. Yoga macht den Körper stark und flexibel, verbessert das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Zudem lehrt uns Yoga, mit Stress umzugehen und auf die entsprechenden Signale des Körpers zu achten. In allen Yoga-Übungen stehen die Achtsamkeit und das Wohlbefinden an oberster Stelle. Sorgfältig ausgewählte Wanderungen bringen uns in Kontakt mit der Umgebung und der wunderbaren Natur rund um das Hotel. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Yoga-Anfängerinnen und -Anfänger sowie auch für Fortgeschrittene. Vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmenden auf einer Matte auf dem Boden knien, sitzen, liegen und stehen können. Die Wanderungen setzen Trittsicherheit voraus.

**Datum:** Mittwoch, 4. Oktober bis Samstag, 7. Oktober 2023

**Ort:** Hotel Shima, Davos

**Preis:** EZ CHF 510.–, DZ CHF 450.–

**Leitung:** Dinah Ehram, Markus Grunder

**Anmelden bis:** 1. August 2023



# Wandern im Heidiland und Weinkultur in der Bündner Herrschaft

Neu

Das Heidiland lädt mit seiner riesigen Auswahl an Wanderwegen zum Entdecken ein. Im authentischen Heididorf oberhalb Maienfeld, welches Johanna Spyri in ihren Erzählungen schildert, tauchen wir ein in die Heidi-Geschichte und in eine längst vergangene Zeit, die bis heute Menschen auf der ganzen Welt berührt. Bei unserer Wanderung durch die Reben der Bündner Herrschaft werden wir Näheres zur Weinkelterung erfahren.

Wanderzeit täglich ca. 3–4 Std. Wir wandern auf einfachen bis mittelschweren Bergwanderwegen.

**Datum:** Donnerstag, 5. Oktober bis Montag, 9. Oktober 2023

**Ort:** Swiss Heidi Hotel, Maienfeld

**Preis:** EZ CHF 680.–, DZ CHF 560.–

**Leitung:** Daniela Borter

**Anmelden bis:** 31. Juli 2023

# Nordic Walking am Bodensee

Die gelenkschonende Trendsportart verbessert Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Orientierung und Ausdauer. Das mehrheitlich flache Gelände und die vielen breiten Wege eignen sich sehr für das Nordic Walking, und die Touren können gut individuell angepasst werden. Unser Hotel befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofes Berlingen, was uns ermöglicht, viele verschiedene Gegenden zu erkunden.

Anfängerinnen und Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen. Gymnastik rundet das Programm ab.  
Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

**Datum:** Freitag, 20. Oktober bis Montag, 23. Oktober 2023

**Ort:** Ferienhotel Bodensee, Berlingen

**Preis:** EZ und DZ CHF 490.–

**Leitung:** Niki Städeli, Ursula Pletscher

**Anmelden bis:** 18. August 2023

# Bewegungstage am Bodensee

Kurzer Kurs – viel Bewegung. Der Kurs richtet sich an Personen, welche sich vor den Festtagen während ein paar Tagen nochmals ausgiebig und gezielt bewegen möchten.

Gymnastik und Nordic Walking oder Wandern: Dank diesen Aktivitäten können Sie Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Mobilität steigern.

Der Besuch einer Therme und Entspannungsübungen ergänzen das Programm und sorgen für Abwechslung. Und natürlich lesen wir zur Einstimmung auf die Festtage besinnliche Geschichten vor.

Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

<b>Datum:</b>	Montag, 27. November bis Freitag, 1. Dezember 2023
<b>Ort:</b>	Ferienhotel Bodensee, Berlingen
<b>Preis:</b>	EZ und DZ CHF 660.–
<b>Leitung:</b>	Niki Städeli, Ursula Pletscher
<b>Anmelden bis:</b>	15. September 2023

# Kulturtag in Thun

Neu

Thun liegt als Eingangstor zum Berner Oberland am nordwestlichen Ende des Thunersees. Historische Bauten, eindruckliche Hochtrottoirs mit Geschichte, das weisse Schloss auf dem Schlossberg und die tolle Aussicht über den See und die imposanten Berner Alpen im Hintergrund – Thuns Charme verzaubert! Lassen Sie sich überraschen von einem vielseitigen Tagesprogramm, begleitet von gutem Essen und regem Austausch in vertrauter Runde.

<b>Datum:</b>	Freitag, 22. September 2023
<b>Ort:</b>	Thun
<b>Preis:</b>	CHF 60.–, inkl. Mittagessen
<b>Leitung:</b>	Eveline Wangler
<b>Spezielles:</b>	Tageskurs
<b>Anmelden bis:</b>	14. Juli 2023



# Unsere Semesterkurse

- Bewegungstage mit Gymnastik, Turnen und Wärmebad in Zürich
- Blind in Bewegung, Winterthur
- Blind-Jogging in Basel, Bern, Luzern, St. Gallen und Zürich



[blind-jogging.ch](http://blind-jogging.ch)

- Kreatives Werken in Liestal

Näheres und die aktualisierten Angebote können unter folgendem QR-Code entnommen werden



## **Wir bewegen, unterstützen und sehen gemeinsam nach vorne.**

Seit 64 Jahren steht der Schweizerische Blindenbund SBb für Selbstbestimmung und Selbsthilfe. Das wird sich auch nicht ändern, wenn wir nächstes Jahr pensioniert werden...

Seit der SBb 1958 als Selbsthilfeorganisation gegründet wurde, verfolgen wir dieselbe Vision: Er soll sich anlässlich seines hundertjährigen Geburtstags im Jahr 2058 auflösen. Weil dann alle sehbehinderten und blinden Menschen vollumfänglich in die Gesellschaft integriert sind und es die Selbsthilfeorganisation demnach nicht mehr braucht.

Bis dahin bündeln wir aber noch unsere ganzen Kräfte und engagieren uns dafür, das Leben der blinden und sehbehinderten Menschen zu erleichtern. Gemeinsam mit unseren Regionalgruppen bilden wir Allianzen und kreieren Zugänge, beispielsweise mit unserem jährlichen Kursprogramm.

Unsere sieben Beratungsstellen unterhalten ein interdisziplinäres Angebot für betroffene Menschen mit kostenlosen Fachberatungen zu verschiedenen Themen:

**Orientierung und Mobilität:** Fachpersonen schulen blinde und sehbehinderte Menschen im Einzelunterricht – damit sie sich überall möglichst selbständig und sicher bewegen können.

**Low Vision:** Hier geht es um Abklärung, Beratung und Unterstützung zur optimalen Nutzung des verbliebenen Sehvermögens mit optischen und elektronischen Hilfsmitteln.



Soziale Arbeit und Inklusion: Unsere Sozialarbeitenden unterstützen und beraten in Fragen zur persönlichen Situation, ausgehend von den individuellen Bedürfnissen und Ressourcen der Betroffenen. Themen wie Ansprüche bei Sozialversicherungen, Ermässigungen im öffentlichen Verkehr, Arbeitsplatzert halt oder Vermittlung von Freiwilligen dienen dem Ziel der Inklusion: der selbstverständlichen Teilhabe in allen Bereichen der Gesellschaft.

Lebenspraktische Fähigkeiten: Hier werden Fertigkeiten des häuslichen Alltags wie Kochen, Essen oder Körperpflege geschult, kluge Ordnungssysteme vermittelt sowie Formen der modernen elektronischen Kommunikation unterrichtet.

Natürlich haben wir noch einiges mehr zu erzählen – alle wichtigsten Infos gibt's bei unserer Geschäftsstelle in Zürich [Kontakt – www.blind.ch](http://www.blind.ch) oder bei unseren Beratungsstellen in der Deutschschweiz [Beratungsstellen – www.blind.ch](http://www.blind.ch)

PS: Spenden helfen, unsere Bemühungen an allen Fronten zu unterstützen:  
[Spenden – www.blind.ch](http://www.blind.ch)

## Schweizerischer Blindenbund

Kurse  
Maulbeerstrasse 14  
Postfach  
3001 Bern  
Tel: 031 380 10 70  
kurse@blind.ch  
[blind.ch](http://blind.ch)

Der Schweizerische Blindenbund ist Zewo-zertifiziert.

Layout: [amber-komm.ch](http://amber-komm.ch), Bern