N°1 | 2021

faire face

Für Menschen mit körperlicher Behinderung

Pour personnes avec handicap physique

Kurse und Aufenthalte
Cours et séjours 2021

ASPr-SVG *Association Suisse des Paralysés* | Schweizerische Vereinigung der Gelähmten

Kurse | Cours
www.aspr-svg.ch

HERAUSGEBER | *ÉDITEUR*

ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten

Route du Grand-Pré 3
1700 Fribourg
026 322 94 33 | info@aspr.ch

www.aspr-svg.ch
www.polio.ch

Postscheck | *Compte postal*
10-12636-5
IBAN CH32 0900 0000 1001 2636 5

REDAKTION | *RÉDACTION*

Olga Huber
kurse@aspr.ch
Florence Montellier
florence.montellier@aspr.ch

ÜBERSETZUNGEN | *TRADUCTIONS*

Georges Wyrsch
Florence Montellier

SATZ & DRUCK | *MISE EN PAGE & IMPRESSION*

Canisius AG, Freiburg
Canisius SA, Fribourg

GRAFIK | *GRAPHISME*

In between – inbetween.design
anja@inbetween.design

MITGLIEDERBEITRAG | *COTISATION*

Jahresabonnement | *abonnement annuel:* CHF 45.–
Die Autorinnen und Autoren sind für die Inhalte ihrer Texte verantwortlich.
Les auteures et auteurs sont responsables du contenu de leurs textes.
Faire Face erscheint 5 × jährlich
Faire Face paraît 5 × par an

faire**face**

BEWEGUNG | *MOUVEMENT*

14 Schneesporterlebnis für alle

15 Autonomie au quotidien

16 Bewegungsfreiheit im Wasser

17 Liberté de mouvements dans l'eau

18 Motricité et créativité

24 Bienfaits du rire

25 S'évader du quotidien

33 Maintien de l'autonomie

37 Gedächtnistraining

GEMEINSCHAFT | *COMMUNAUTÉ*

19 Voyage fleuri à travers le monde des émotions

26 Filmgestaltung mit eigenen Ressourcen

35 Kreative Schreibwerkstatt

36 Singen für Leib und Seele

39 Gemeinsame Weihnachten (zweisprachig)

40 Noël ensemble (bilingue)

41 Ein Hauch von Zimt in der Luft

42 Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken

43 Weihnachten in Gesellschaft erleben

WOHLBEFINDEN | *BIEN-ÊTRE*

20 Wohlfühlen für Alltagsfreude

21 Coordination respiratoire et bien-être

22 Aus der Quelle der Farben tanken

23 Entspannung für Leib und Seele

27 Rätselhafte Wohlfühltage

32 Tief durchatmen und mit allen Sinnen wahrnehmen

34 Wohltuendes Lachen und Entspannen

38 Ausgewogener Alltag heute und morgen

IN DER HEFTMITTE | *AU MILIEU DU MAGAZINE*

Anmeldeformular
Formulaire d'inscription

Kurskalender
Calendrier des cours

AKTUELL

Editorial

Normalerweise blicken wir hier auf die Kurse des vergangenen Jahres zurück…
aber zum Zeitpunkt des Schreibens konnten für 2020 aufgrund der Coronapandemie nur eine Handvoll Kurse durchgeführt werden – der Kurs in Bellwald Anfang März, die Kurse in Saint-Maurice, Hölstein und Interlaken im Herbst. Die Kursleiterinnen und -leiter, die Betreuungsteams und das Zentralsekretariat waren gefordert – wir informierten uns, wägten ab, trafen Entscheide. Wir haben ein Schutzkonzept für die Kurse/Aufenthalte der ASPr-SVG entwickelt, welches sich auf die Massnahmen/Weisungen des Bundesamtes für Gesundheit stützt.
Sehr oft dachten wir in dieser Zeit an die Mitglieder, die sich vergeblich für einen Kurs oder einen Aufenthalt eingeschrieben hatten, und die lange darauf warten müssen, um wieder mit den Kursteams frohe Tage erleben zu können.
Ein herzliches Dankeschön geht an Sebastiano Carfora, Eva Lea Glatt, Thomas Kaufmann, Sami Rakib und Mathis Spreiter für die langjährige Kursleitung mit viel Herz und grossem Einsatz, die sie jetzt in neue Hände legen. Willkommen heissen wir Sonja Aerne-Roggen, Jordane Boillat (Nachfolger von Sebastiano Carfora), Christine Gobet (Nachfolgerin von Mathis Spreiter) sowie Doris Hofstetter Bannwart im Kursleitungsteam. Der Katalog 2021 nimmt die meisten Kursangebote von 2020 wieder auf, damit die verpassten Momente doch noch – mit entsprechenden Anpassungen – erlebt werden können.
Weil wir nur gering auf zeitnahe Fotos zurückgreifen können, haben wir unser Kursarchiv geöffnet: Selbst in Schwarzweiss wirken das Lächeln und die Lebensfreude der Pionierteilnehmenden in den 30er-Jahren immer noch ansteckend! Ein Akkordeon ist dabei, man scherzt, fordert sich heraus, man freut sich aufs Wiedersehen. Der Kurs in Gwatt (BE) am Thunersee von 1951 fand unter dem Motto «Leben» statt!

LEBEN und ERLEBEN – das gilt auch für das Kursangebot 2021 der ASPr-SVG. Wir freuen uns auf Euch und hoffen von ganzen Herzen auf ein gesundes, aktives und erlebnisreiches Jahr 2021.

◇ *Florence Montellier*
Kommunikationsbeauftragte der ASPr-SVG

ACTUALITÉ

Editorial

D'habitude, c'est ici la place des rétrospectives des cours de l'année écoulée.
Cependant, au moment où nous écrivons ces lignes, seule une poignée de cours a pu être réalisée – le cours de Bellwald début mars, les cours de St-Maurice, Hölstein et Interlaken en automne. Les directrices et directeurs de cours, les équipes d'encadrement, le secrétariat central sont restés mobilisés, se tenant informés, évaluant et prenant des décisions. Nous avons développé un concept de protection pour les cours/séjours de l'ASPr-SVG qui se base sur les mesures/dispositions de l'Office fédéral de la santé publique.
Très souvent, pendant cette période, nous avons pensé aux membres inscrits en vain à un cours ou à un séjour, devant attendre longtemps avant de pouvoir partager à nouveau des jours heureux avec les équipes de cours.
Un merci chaleureux s'adresse à Sebastiano Carfora, Eva Lea Glatt, Thomas Kaufmann, Sami Rakib et Mathis Spreiter pour leur contribution longue et engagée à la direction des cours qu'ils remettent maintenant entre de nouvelles mains. Bienvenus à Sonja Aerne-Roggen, Jordane Boillat (remplaçant de Sebastiano Carfora), Christine Gobet (remplaçante de Mathis Spreiter) et Doris Hofstetter Bannwart dans l'équipe de direction de cours. Le catalogue 2021 reprend la plupart des offres programmées en 2020, laissant aux inscrits de cette année écoulée le loisir de vivre les moments manqués – tout en s'adaptant au contexte actuel.
Alors que les ressources du présent faisaient défaut, nous avons rouvert nos archives des cours. Même en noir et blanc, les sourires et la joie de vivre des participants pionniers des cours des années 30 sont intacts! L'accordéon est de sortie, on plaisante, on se lance des défis, on profite pleinement des retrouvailles. En 1951, le cours de Gwatt (BE) sur les bords du lac de Thoune est baptisé «Vivre»!

VIVRE est aussi au cœur des cours 2021 de l'ASPr-SVG! Nous nous réjouissons de vous revoir et espérons de tout cœur que l'année 2021 puisse être active et riche en expériences. Avec tous nos vœux de bonne santé.

◇ *Florence Montellier*
Chargée de communication ASPr-SVG

Danke Merci

DANKSAGUNGEN

Ein grosses Dankeschön

Ohne finanzielle Unterstützung verschiedenerseits und den unermüdlichen Einsatz der Betreuungsteams könnte die ASPr-SVG ihr Kursangebot nicht in dieser Art aufrechterhalten.

Ein grosses Dankeschön deshalb an alle, die in irgendeiner Form die Kurse von unserer Vereinigung ermöglichen:

- Bundesamt für Sozialversicherungen
- Denk an mich
- Stiftung Dorothea Kündig
- Stiftung Coromandel
- Stiftung Wulfsohn
- Spenderinnen und Spender
- Kursleitende und Betreuungsteams
- Sektionspräsidenten und -vorstandsmitglieder

REMERCIEMENTS

Un grand merci

Sans le soutien financier provenant de diverses sources et l'engagement infatigable de toutes les équipes d'encadrement, l'ASPr-SVG ne saurait maintenir sa palette de cours sous la forme actuelle.

Un grand merci à tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, assurent la pérennité des cours de notre Association :

- Office fédéral des assurances sociales
- Denk an mich
- Fondation Dorothea Kündig
- Fondation Coromandel
- Fondation Wulfsohn
- Donatrices et donateurs
- Directions des cours et équipes d'encadrement
- Président-e-s de section et membres du comité des sections

Die ASPr-SVG, ein Kursangebot mit Pioniercharakter

84 Jahre

Die Kurse im Verlauf der Zeit (1937–2021)

Das Kurs- und Aufenthaltsangebot der ASPr-SVG blickt auf eine lange Tradition zurück. 1937 wurde in Grandchamp (NE) das erste Lager organisiert. Wer ins Fotoarchiv der 30er- und 40er-Jahre eintaucht, verspürt die ganze Energie und den Humor, der die Teilnehmenden der ersten Stunde antrieb. Nicht umsonst hiess der erste Kurs in Gwatt von 1949 «Leben!». Auch heute noch bieten die Kurse und Aufenthalte ideale Gelegenheiten, Freundschaften zu schliessen und zu pflegen.

Ein Blick zurück auf einige Sternstunden der Kurs- und Aufenthaltsgeschichte der ASPr-SVG…

1937

Die ASPr-SVG organisierte ihr **erstes Lager** in Grandchamp (NE) am Ufer des Neuenburgersees. Freizeitangebote für Menschen mit Behinderung waren damals ein absolutes Novum!

1947

Die Mitglieder aus der Deutschschweiz freuen sich über ihre Teilnahme am Lager in Lenk (BE), **dem ersten deutschschweizerischen Lager.** Die Bergluft belebt!

1951

Extrawagen nach Gwatt (BE)!
«Vor einigen Tagen wurden in Gwatt am Thunersee vier Extrawagen der SBB abgehängt. Fahrstühle und Dreiräder mit und ohne Insassen wurden aus den Gepäckwagen ausgeladen. Starke Arme hoben viele Personen aus dem Zug», berichten die Zeitungen.

(Photo von meinem Arrangement vor einem Jahr)

1988

Weihnachten in Wildhaus. Ein Wiedersehen für die meisten Teilnehmenden. Unter den Begleitpersonen sind eine Physiotherapeutin und ein Musiker. **Blumen-Arrangements** beschäftigen die Teilnehmenden zwischen zwei grosszügigen Mahlzeiten.

1975

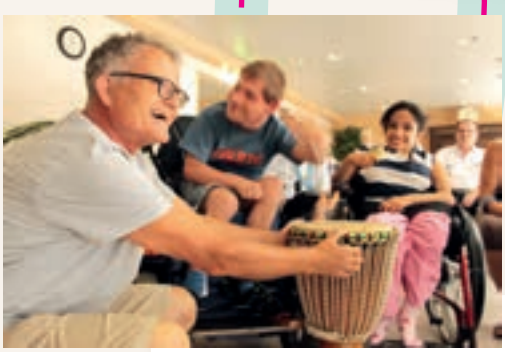
Die fünfte Ausgabe des zweiwöchigen **Sportlagers Eichberg** bot Platz für 35 Personen. «Im Rollstuhl auf dem Säntis: Problemlos fand der Transport in den geräumigen Grosskabinen der Säntisschwebebahn zum Berggipfel statt», schrieb die Appenzeller Zeitung am 8.8.1975.

1961

Tutti a Magliaso! Man trifft sich unter Palmen. Das milde und sonnige Klima des Kursstandortes beflügelt bis heute die Teilnehmenden der Tessiner Kurse.

2000

Gesangskurs in Wildhaus (2003), Sportlager in Sumiswald (2005), Wellness-Aufenthalt in Davos (2008), Leder-Arbeiten in Saint-Maurice: Das Programm wird immer **abwechslungsreicher!**



2016

Sumiswald steht für Wohlbefinden: Hier entspannt man sich zu angenehmen Klängen und lässt sich massieren. **«Manchmal werden gewöhnliche Dinge ganz aussergewöhnlich, einfach, weil man sie mit den richtigen Leuten macht»,** sagt ein Teilnehmer.

2019

Von Ski-Erfahrungen über den Umgang mit Pferden bis zu den aktuellsten Entspannungsmethoden: Wir bieten alles zur Überwindung des Handicaps und für ein Leben in grösstmöglicher Selbständigkeit. **Bewegung, Gemeinschaft oder Wohlbefinden** – Ihr habt die Wahl!

◇ *Florence Montellier*
Kommunikationsbeauftragte der ASPr-SVG

Fotos: Archive ASPr-SVG

L'ASPr-SVG, l'esprit pionnier au cœur des cours

84 ans

Les cours au fil du temps (1937–2021)

Les cours et séjours de l'ASPr-SVG appartiennent à une longue tradition. C'est en 1937 que le premier camp est organisé à Grandchamp (NE). Plonger dans les archives photographiques des années 30 et 40, c'est ressentir toute l'énergie et l'humour qui animaient les participant-e-s de la première heure. Ce n'est pas sans raison que le cours de Gwatt de 1949 s'appelait «vivre!» Aujourd'hui, les cours et séjours restent un espace privilégié pour l'amitié.

Retour sur les moments inédits de l'histoire des cours et séjours de l'ASPr-SVG…

1937

L'ASPr organise son **1er camp** à Grandchamp (NE) au bord du lac de Neuchâtel. Offre de loisirs pour personnes en situation de handicap physique inédite à l'époque!

1947

Les membres de la Suisse alémanique se réjouissent de participer au camp de la Lenk (BE), **le premier camp en Suisse alémanique.** L'air de la montagne est fortifiant!

1951

Wagon spécial pour Gwatt (BE)!
Les journaux écrivent: «Quatre voitures supplémentaires des CFF ont été décrochées à Gwatt, au bord du lac de Thoune. Des chaises roulantes et des tricycles avec et sans passagers ont été déchargés des wagons à bagages. Des gros bras ont aidé de nombreuses personnes à sortir du train.»

(Photo von meinem Arrangement für einen Jahr)

1988

Noël à Wildhaus. Retrouvailles pour la majorité des participant-e-s. Parmi les accompagnant-e-s, une physiothérapeute et un musicien! **Compositions florales** ou décorations de cartes de Noël occupent les participant-e-s entre deux copieux repas.

1975

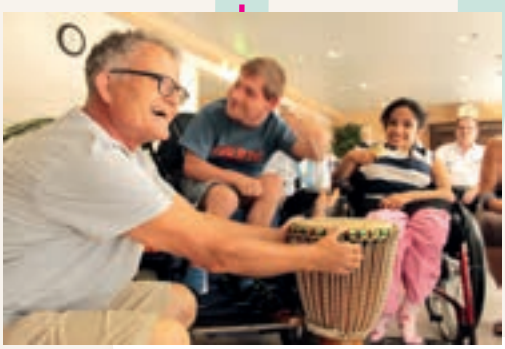
5e édition **du camp de sport à Eichberg** pour 35 personnes pendant deux semaines. «En chaise roulante sur le Säntis, le transport se passe sans problème jusqu'au sommet dans la spacieuse cabine de la Säntisschwebebahn», titre l'Appenzeller Zeitung le 8.8.1975.

1961

Tutti a Magliaso! Retrouvailles sous les palmiers. Les températures clémentes et la lumière du lieu ravivent aujourd'hui encore les participant-e-s au cours du Tessin.

2000

Cours de chant à Wildhaus (2003), séjour sportif à Sumiswald (2005), séjour Wellness à Davos (2008), travail du cuir à Saint-Maurice. Les activités **se diversifient!**



2016

Quand Sumiswald rime avec bien-être, on vient se relaxer en écoutant des sons et en se faisant masser. **«Parfois les choses deviennent tout à fait exceptionnelles, par le simple fait de les réaliser avec les bonnes personnes»,** déclare un participant.

2019

Entre l'expérience du ski, le soin aux chevaux, les méthodes de relaxation les plus actuelles, tout est pensé pour repousser les limites du handicap et permettre de vivre en plus grande autonomie. **Mouvement, communauté et bien-être** – faites votre choix !

◇ *Florence Montellier*
Chargée de communication ASPr-SVG

Photos: archives ASPr-SVG

FÜR SIE DA

Auf andere achten und dabei sich selbst finden…

Caroline Tschanz gehört seit 2019 zu den Kursverantwortlichen der ASPr-SVG. Sie erzählt uns wie sie mit 18 auf unsere Vereinigung gestossen ist und wie sie seitdem die Teilnehmenden mit Begeisterung begleitet.

Seit 2019 leite ich mit zwei Freundinnen den Sommerkurs von Sumiswald.
Bin ich besonders sozial? Habe ich ein starkes Helfersyndrom? Bin ich ein Workaholic?
Die Frage danach, weshalb ich die Kursleitung übernommen habe, ist sowohl schwieriger wie auch einfacher zu beantworten. Den oben genannten Fragestellungen muss ich widersprechen, denn auch wenn sie mir teilweise entsprechen, bilden sie nicht meine Motivation, den Sommerkurs in Sumiswald zu leiten.
Ich bin 25 Jahre alt, beruflich im sozialen Bereich unterwegs, studiere soziale Arbeit, doch deswegen habe ich nicht noch 12 Tage Kurs nötig, und zudem fand meine erste direkte Begegnung mit dem sozialen Bereich in einem Winterkurs in Sumiswald statt. Ob meine soziale Verankerung dazu geführt hat, dass ich mich in einem Kurs als Betreuerin meldete, oder ob dieser Kurs dazu führte, dass ich beruflich den sozialen Weg wählte, ist unklar.
Ich bin auch kein Workaholic. Ich arbeite zwar unglaublich gerne und scheue mich nicht vor 12 Kurstagen à 10–16 Arbeitsstunden am Stück. Doch es ist nicht etwas, das ich brauche oder suche.
Ich habe nicht einmal aus sozialen Gründen den ersten Kurs besucht. Ich war damals 18-jährig, hatte nur schulische Erfahrung und wollte aus privaten Gründen Weihnachten nicht zu Hause verbringen. Ich dachte mir, vielleicht finde ich einen Ferienjob, um die Festtage zu überbrücken. Ich stiess auf die Ausschreibung und nahm am Kurs teil. Es war sehr streng. Wenig Schlaf, viel Verantwortung, und das chronische Denken an sich selbst und an den Teilnehmenden, für den ich zuständig war, war erschöpfend. Als es zu Ende war, schlief ich 16 Stunden durch und meldete mich für den nächstjährigen Kurs an.
Nach acht Kursen hörte die damalige Kursleitung des Sommerkurses auf, und die Stelle wurde mir angeboten. Nun richte ich meine Arbeitsstellen danach, dass sie mir ermöglichen, den Kurs zu leiten.
Es gibt viele Persönlichkeitsfaktoren für die Kursleitung, welche wichtig sind, wie beispielsweise zu Unsicherheiten stehen zu können, sich nicht zu scheuen, Fragen zu stellen, und keine Angst vor Fehlern zu haben.
Die Leitung hat für mich eine ähnliche Aufgabe wie für die Betreuenden. Der Unterschied ist nur, statt eine Person intensiv zu begleiten, fungiert die Kursleitung als Ansprechperson für das Wohlbefinden aller Teilnehmenden und Betreuenden. Vom ersten Kurs an erlebte ich ein Gefühl, das ich davor und danach nur in den Kursen erleben durfte. Diese Kurse definieren für mich neu die Zeit, das Zusammenleben, das Vertrauen und die Freude. Die einzige Art herauszufinden, ob jemand dafür geeignet ist, ist teilzunehmen. Also meldet euch an, gebt 12 Tage von eurem Jahr her, um eine Erfahrung zu machen, die ihr euch kaum zutrauen würdet. Seid neugierig. Und wenn ihr nach dem Kurs nicht das Gefühl habt, 12 Tage geopfert zu haben, sondern 12 Tage geschenkt bekommen zu haben, so werdet ihr euch erneut anmelden, ohne dass euch jemand darum bitten muss.

Denn in diesen Kursen finden wir uns selbst, indem wir auf andere achten.

◇ *Caroline Tschanz*
Kursleiterin

LÀ POUR VOUS

Se découvrir soi-même en prenant soin des autres…

Caroline Tschanz fait partie de l'équipe des directeurs de cours de l'ASPr-SVG depuis 2019. Elle nous explique ici comment, à l'âge de 18 ans, elle fait connaissance de notre association. Elle accompagne depuis avec enthousiasme les participant-e-s aux cours.

Je dirige le cours d'été de Sumiswald depuis 2019 avec l'aide de deux amies.
Suis-je une personne particulièrement intéressée par le social? Aurais-je un syndrome de la personne-aidante particulièrement développé? Suis-je accro au travail?
La question de savoir pourquoi j'ai repris la direction du cours de Sumiswald est à la fois difficile et facile à répondre. Je ne peux pas m'identifier aux questions que je viens de me poser car même si elles me correspondent en partie, elles ne répondent pas à ma principale motivation à diriger le cours d'été à Sumiswald.
J'ai 25 ans. J'étudie et je travaille dans le domaine social. Ce n'est cependant pas ce qui explique le fait de se charger de 12 jours de cours supplémentaires. De plus, ma première rencontre avec le domaine social s'est produite pendant le cours d'hiver à Sumiswald. Ce cours m'a-t-il dirigée professionnellement vers le domaine social? Ou bien est-ce ma fibre sociale qui m'a amenée à postuler à la direction du cours? Je n'en sais trop rien.
Je ne suis pas particulièrement accro au travail non plus. J'ai beaucoup de plaisir à travailler et 12 jours de cours à raison de 10 à 16 heures de travail par jour ne me font pas peur. Mais ce n'est pas ce que je recherche forcément.
La raison qui m'a fait connaître un cours de l'ASPr-SVG n'avait rien de sociale. J'avais 18 ans à l'époque et une simple expérience scolaire. Pour des raisons privées, je ne voulais pas passer Noël à la maison. Je me suis dit que je pourrais peut-être trouver un emploi de vacances pour cette période de fêtes. Je suis tombée sur une annonce qui m'a permis de participer au cours.

C'était très rude. Le manque de sommeil, les responsabilités multiples et les réflexions incessantes sur moi-même et les participants dont j'étais responsable, tout ceci était épuisant. Une fois le cours terminé, j'ai dormi pendant 16 heures d'affilée, puis je me suis inscrite pour le cours de l'année suivante…

Après huit participations, la direction du cours d'été de l'époque a cessé, c'est alors que l'on a pensé à moi pour reprendre le poste. Maintenant, le cours est tellement important pour moi que j'organise mon emploi du temps de façon à être libre pour en assurer la direction.
Pour mener à bien la direction d'un cours, la capacité à faire face aux incertitudes, le fait de ne pas avoir peur de poser des questions, ni de faire des erreurs font partie des aptitudes importantes.
Pour moi, la direction du cours est une mission proche de celle de l'assistant-e. Au lieu d'accompagner une seule et même personne de manière intense, la ou le responsable du cours est la personne de contact pour le bien-être de tous les participant-e-s et assistant-e-s. Dès le premier cours, j'ai éprouvé un sentiment jamais ressenti auparavant. Je redécouvre la notion de temps, du vivre ensemble, de la confiance et de la joie. La seule façon de savoir si vous êtes fait-e pour cela, c'est de participer au moins une fois. Alors, inscrivez-vous, donnez 12 jours de votre temps pour vivre une expérience vers laquelle vous n'auriez jamais imaginé vous diriger. Soyez curieux. Et si, après le cours, vous n'avez pas l'impression d'avoir sacrifié 12 jours, mais plutôt le sentiment d'avoir reçu 12 jours en cadeau, alors vous vous inscrirez à nouveau sans que personne ne vous le demande.

Car pendant ces cours, on peut se découvrir soi-même en prenant soin des autres…

◇ *Caroline Tschanz*
Directrice de cours

Allgemeine Informationen

Unsere Leistungen während des Aufenthaltes

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Weiterführende Informationen sind auf der jeweiligen Kursausschreibung zu finden.

Nicht inbegriffen während des Aufenthaltes

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

½-Preis für die Teilnahme am Aufenthalt ohne Übernachtung

Für die Kursteilnahme ohne Übernachtung wird lediglich die Hälfte des jeweiligen Kurspreises in Rechnung gestellt.

Gutschein

Unsere Kurse sind für alle offen, auch für Nichtbehinderte. Vorrang haben jedoch Menschen mit einer körperlichen Behinderung. Der Rabattgutschein für einen Kurs im Wert von CHF 50.– ist für aktive Mitglieder und Sympa-Mitglieder der ASPr bestimmt. Dieser wird zusammen mit der Rechnung 2021 für die Jahresgebühr verschickt.
Eine Reduktion von CHF 50.– wird automatisch von der Rechnung bei Ihrer ersten Kursteilnahme in einem der im Faire Face 1/2021 ausgeschriebenen Kurse abgezogen werden.

Vorgehensweise zum Erhalt von Ergänzungsleistungen (EL)

Für Menschen, die zuhause leben: Ihnen steht ein Online-EL-Rechner zur Verfügung, der Ihr Anrecht auf allfällige Leistungsbezüge abklärt: **www.bit.ly/2wQjNMO**. Hier finden Sie, an welche Stelle Sie sich mit Ihren Fragen zu den EL wenden können: **www.ahv-iv.ch/de/Kontakte**. Die Formulare können Sie von der Website der Ausgleichskasse Ihres Kantons herunterladen oder an deren Schalter beziehen. Die Überweisungsverhältnisse (Konto) regeln entweder Sie selbst, Ihre gesetzliche Vertretung oder Ihre Kontaktperson bei der zuständigen Stelle.
Menschen, die in Institutionen wohnen, wenden sich an die Leitung ihres Hauses. Diese klärt Ihre Fragen bezüglich Ersatzleistungen ab.

Wichtig

Bezugsberechtigte der ASPr-SVG-Kurse sind Menschen mit einer körperlichen Behinderung, deren Angehörige sowie weitere Bezugspersonen, die einen direkten persönlichen Bezug zur behinderten Person haben. Die Bezugsberechtigten, die das Rentenalter der AHV erreichen, gelten weiterhin als bezugsberechtigt.
Die definitive Bestätigung der Kursteilnahme erfolgt durch die jeweilige Kursleitung.
Zur Vervollständigung Ihrer Anmeldungsunterlagen werden wir Ihnen das Formular «Pflegebericht» zusenden. Die persönlichen Daten der Teilnehmenden werden vertraulich behandelt.

Covid-19

Die Kurs-/Aufenthaltsinhalte sowie die Aktivitäten unterliegen möglicherweise den Änderungen im Zusammenhang mit der aktuellen Covid-19-Situation.

Bei der Durchführung unserer Kursangebote und Aufenthalte richten wir uns ganz nach den Vorgaben und Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG). Um den Schutz des Gesundheitszustandes und die Sicherheit aller Beteiligten während des Kurses/Aufenthaltes zu gewährleisten, hat die ASPr-SVG ein Schutzkonzept aufgestellt.
Die Rahmenbedingungen des Konzeptes und die allgemeinen Grundsätze gelten für Teilnehmende, Betreuungsteams, Referenten, Angehörige, Gäste usw. und müssen dementsprechend von allen am Kurs/Aufenthalt teilnehmenden Personen vor dem Kursbeginn angenommen und unterschrieben werden. Das Schutzkonzept wird stets den aktuellen Vorgaben/Verordnungen/Regeln des Bundes und entsprechenden Kantonen vom Zentralsekretariat angepasst, wobei die aktuelle Version stets beim Letzteren angefragt oder auf der ASPr-SVG-Webseite heruntergeladen werden kann.

Die Kursleitung sorgt dafür, dass das Schutzkonzept der ASPr-SVG vor Ort umgesetzt wird. Die ASPr-SVG holt vor dem Kurs/Aufenthalt die geltenden Schutzkonzepte der Hotels, Infrastrukturanbietenden etc. ein. Der Kurs/Aufenthalt wird nur dann durchgeführt, wenn die geltenden Schutz-, Hygiene- und Distanzregeln etc. vollumfänglich vor Ort eingehalten und umgesetzt werden können.

Jegliche Haftung von der APSr-SVG sowie der Kursleitung im Kurs im Zusammenhang mit dem Schutzkonzept wird ausgeschlossen. Wir verweisen zudem ausdrücklich auf die Haftungsausschlüsse in unseren allgemeinen Bedingungen für die Teilnahme am Kurs.

◇ *Olga Huber*
Verantwortliche und Sekretariat deutschsprachige Kurse

Informations générales

Nos prestations pendant le séjour
- Hébergement en pension complète
- Encadrement adapté
- Programme d'animations

Plus amples informations se trouvent sur le descriptif du cours en question.

Non compris pendant le séjour
- Frais de déplacement jusqu'au lieu du séjour et retour
- Boissons et encas pris en dehors des repas

Demi-tarif pour la participation au séjour sans hébergement
Pour la participation au cours sans hébergement, seulement la moitié du prix du cours en question sera facturée.

Bon de réduction
Nos cours sont ouverts à tous, y compris aux personnes valides. La priorité est cependant donnée aux personnes en situation de handicap physique. Le bon de réduction de CHF 50.– qui sera transmis avec la facture de la cotisation 2021, est destiné aux membres actifs et aux membres sympathisants de l'Association. Une réduction de CHF 50.– sera automatiquement déduite sur la facture lors de votre première participation à un cours présenté dans ce catalogue de cours.

Démarche pour la demande de prestations complémentaires (PC)
Pour les personnes vivant à domicile: Vous trouvez un calculateur de PC en ligne qui déterminera votre éventuel droit aux prestations sous: **www.bit.ly/2xJrULv**. Vous trouvez l'adresse de votre organe d'exécution compétent en matière de PC sous le lien suivant: **www.ahv-iv.ch/fr/Contacts**. Les formulaires sont téléchargeables en ligne à partir du site internet de la caisse de compensation de votre canton ou à leur guichet. Le dépôt peut être fait par vous-même, votre représentant-e légal-e ou un proche parent à l'organe compétent.

Pour les personnes vivant en institution: Il vous faut vous adresser à la direction de l'institution qui fournira les renseignements appropriés au sujet des prestations complémentaires.

Important
Les bénéficiaires des cours de l'ASPr-SVG sont les personnes en situation de handicap physique, leurs proches et les autres personnes de référence qui ont un contact direct avec elles. Les personnes qui atteignent l'âge de la retraite AVS continuent à être considérées comme ayants droit.
La confirmation définitive de la participation au cours est faite par la direction du cours.
Nous vous ferons parvenir le formulaire « rapport de soins » afin de compléter votre dossier. Les indications personnelles des participant-e-s sont confidentielles.

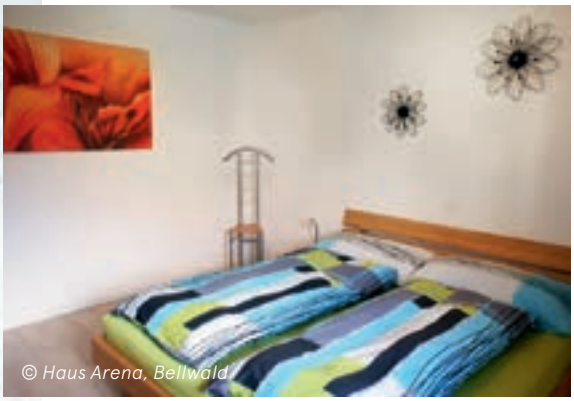
Covid-19
Les contenus des cours/séjours sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la situation actuelle en lien avec le Covid-19.

Pour la mise en œuvre de nos cours et de nos séjours, nous sommes tenus aux directives et recommandations de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). L'APSr-SVG a élaboré un concept de protection afin de garantir la santé et la sécurité de toutes les personnes durant les cours/séjours.
Les conditions-cadre et les principes généraux du concept de protection font foi pour les participant-e-s, les équipes d'encadrement, les intervenant-e-s, les proches, les invité-e-s, etc. et doivent en conséquence être acceptés/adoptés et signés au début du cours par toutes les personnes participant au cours/séjour. Le concept de protection sera toujours adapté aux objectifs/ordonnances/règlements de la Confédération et des cantons en conséquence par le secrétariat central. La version actuelle de ce dernier peut à chaque moment être commandée au secrétariat central ou téléchargée sur le site internet de l'ASPr-SVG.

La direction des cours est responsable de l'application du concept de protection sur le lieu des cours/séjours.
L'ASPr-SVG se procure avant le cours/séjour le concept de protection en vigueur des hôtels, des établissements, etc. Le cours/séjour aura uniquement lieu si les règles de protection, d'hygiène et de distance en vigueur pourront totalement être respectées et appliquées.

Toute responsabilité de l'APSr-SVG ainsi que de la direction du cours dans le cadre du concept de protection est exclue. Nous faisons également expressément référence aux exclusions de responsabilité exprimées dans nos conditions générales de participation au cours.

◇ *Olga Huber*
Responsable des cours germanophones et de leur gestion administrative


© Haus Arena, Bellwald

© Aparthotel Ambassador, Bellwald

BEWEGUNG

Schneesporterlebnis für alle

Bellwald VS

14.03. bis 20.03.2021

LEITUNG

Adrienne und Flurin Hungerbühler-Mattmüller,
061 511 50 11 oder 079 751 55 53

KURSINHALT

Sie möchten gerne die Emotionen des Skifahrens erleben und die Skipiste erobern? Mit Hilfe ausgebildeter Skilehrer*innen können Sie in aller Sicherheit sitzend oder stehend Ski fahren. Dadurch fördern Sie Ihre Körpermobilität, Beweglichkeit, Haltung, Koordination und Ihr Wohlbefinden. Entdecken Sie spezifisch auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte, begleitete Schneesporterlebnisse.

Unser Kursprogramm bietet:

- Einführungs- und/oder Vertiefungskurse im Skifahren entsprechend den individuellen Möglichkeiten mit professionellem Schneesportlehrer (Dualski/Tandemski/Ski/Snowboard)
- Austausch zwischen Teilnehmenden und Betreuenden
- Hilfe zur Selbsthilfe

UNTERKUNFT

Ferienwohnungen rund um die Talstation:
- Aparthotel Ambassador
- Haus zum Alpenblick
- Haus Arena

www.dualskikurs.ch
(allgemeine Informationen)

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 12

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam und ausgebildete Skilehrer
- Dualski-Miete und Skipass
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen
- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 810.00

Andere
CHF 970.00

ANMELDESCHLUSS

10.01.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

Photos: © Centre Saint-François, Delémont

MOUVEMENT

Autonomie au quotidien

Delémont JU
08.04. au 10.04.2021

DIRECTION

Jordane Boillat, 078 828 31 94

CONTENU DU COURS

L'entrée en EMS n'est pas une décision simple à prendre. Il existe des solutions intermédiaires qui permettent de rester dans son propre domicile plus longtemps. Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent en savoir plus sur l'aide à domicile comme alternative aux homes médicalisés.

Les douleurs physiques fragilisent l'autonomie et la mobilité. Découvrez les possibilités spécifiques pour simplifier votre quotidien grâce à des soins à domicile adaptés à votre situation.

Découvrez le programme:

- Introduction au concept de l'aide et des soins à domicile
- Ateliers pratiques pour entretenir la mobilité
- Aide à l'entraide

HÉBERGEMENT

Centre St-François
Chambres simples et doubles avec accès direct à la salle de bain adaptée
www.centresaintfrancois.ch

PARTICIPANT-E-S (PROCHES INCLUS)

Max. 12

NOS PRESTATIONS

- Hébergement en pension complète
- Encadrement adapté
- Programme d'animations
- Lits électriques sur demande

Non compris

- Frais de déplacement jusqu'au lieu du séjour et retour
- Boissons et encas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 260.00

Autres
CHF 315.00

DÉLAI D'INSCRIPTION

07.01.2021

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

FORUM Sumiswald; für Freizeit – Seminare – Kurse – Events

© Piscine des Hémionées à Boncourt, 2019

NEU!

Schwimmen und Schlafen unter gleichem Dach

BEWEGUNG

Bewegungsfreiheit im Wasser

Sumiswald BE

Nr. 1: 11.04. bis 15.04.2021
Nr. 2: 14.11. bis 18.11.2021

LEITUNG

Zu definieren

KURSINHALT

Schwimmen und Schlafen unter einem Dach! Traumhaft!

Kommen Sie und erleben Sie in völliger Sicherheit die Freude und Momente der Entspannung in Warmwasserbädern. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters. Ob Sie das erste Mal den Schwimmkurs besuchen oder die Erfahrung erneut machen möchten, das Wasser bietet Entspannung und ermöglicht sanfte Bewegung für alle. Schwimmen hilft, Muskelverspannungen zu reduzieren, an der Herz-Kreislauf-Leistung zu arbeiten und Körperbewusstsein auf eine andere Art und Weise zu erleben.

Unser Kursprogramm bietet:

- Individuelle Schwimmsitzungen im Schwimmbad
- Entspannungstechniken im Wasser
- Praktische Übungen zur Besserung der Mobilität
- Pflege sozialer Kontakte in einem freundlichen Umfeld fördern

ZUSATZINFORMATIONEN

Programm im Schwimmbad (Kurs Nr. 1 und 2)**:**
Jeden Tag ca. von 10 bis 13 Uhr* und von 15 bis 17 Uhr

* ausser am Sonntag- und Montagmorgen, Donnerstag ab 11.30 Uhr

UNTERKUNFT

Forum Sumiswald AG
Einzel- und Doppelzimmer
www.forum-sumiswald.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 10

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Passende Betreuung
- Angepasste Infrastruktur
- Geschütztes Schwimmbad (Wasser 32°C)
- Nutzung der Bowling-Anlage, des Gemeinschaftsraums und des Sportraums
- Pflegebetten auf Anfrage
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer	CHF	460.00
Doppelzimmer	CHF	410.00

Andere

Einzelzimmer	CHF	575.00
Doppelzimmer	CHF	525.00

ANMELDESCHLUSS

Nr. 1: 15.01.2021
Nr. 2: 31.07.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

FORUM Sumiswald

NOUVEAU!

Nager et dormir sous le même toit!

MOUVEMENT

Liberté de mouvements dans l'eau

Sumiswald BE

N° 1 : 18.04. au 22.04.2021
N° 2 : 31.10. au 04.11.2021

DIRECTION

Andy Vallon, 0033 76 832 88 98

CONTENU DU COURS

Nager et dormir sous un même toit! Quel confort!

Venez vivre, en toute sécurité, les plaisirs et les moments de détente que procure l'eau comme élément naturel. Le cours s'adresse aux personnes de tout âge. Que ce soit pour une première approche ou pour renouveler l'expérience, l'eau procure à tous relaxation et mouvements en douceur. La natation permet de réduire les tensions musculaires, de travailler la performance cardiovasculaire et de prendre conscience de son corps d'une autre façon.

Découvrez le programme:

- Séances individuelles à la piscine
- Techniques de relaxation dans l'eau
- Exercices pratiques pour améliorer la mobilité
- Contacts sociaux dans un environnement convivial

COMPLÉMENT D'INFORMATIONS

Programme en piscine (Cours n° 1 et 2)**:**
Chaque jour de env. 10 à 13 heures* et de 15 à 17 heures

*sauf le dimanche et lundi matin, jeudi dès 11h30

HÉBERGEMENT

Forum Sumiswald
Chambres simples et doubles
www.forum-sumiswald.ch

PARTICIPANT-E-S (PROCHES INCLUS)

Max. 10

NOS PRESTATIONS

- Hébergement en pension complète
- Encadrement adapté
- Infrastructure adaptée
- Piscine sécurisée (eau à 32° C)
- Utilisation de l'infrastructure de Bowling, de la salle commune et de la salle de sport
- Lits électriques sur demande
- Programme d'animations

Non compris

- Frais de déplacement jusqu'au lieu du séjour et retour
- Boissons et encas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG

Chambre simple	CHF 460.00
Chambre double	CHF 410.00

Autres

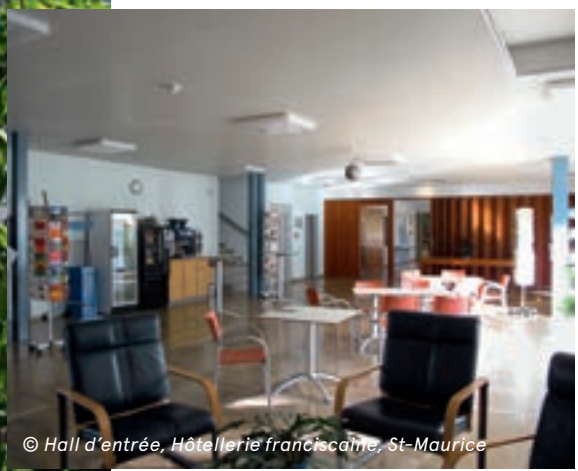
Chambre simple	CHF 575.00
Chambre double	CHF 525.00

DÉLAI D'INSCRIPTION

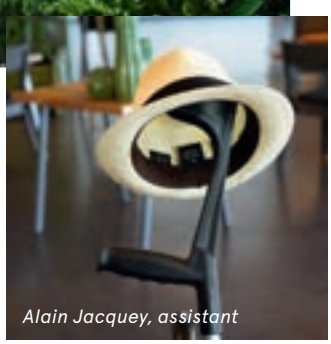
N° 1 : 10.01.2021
N° 2 : 31.07.2021

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

© Hôtellerie franciscaine, St-Maurice



© Hall d'entrée, Hôtellerie franciscaine, St-Maurice



Alain Jacquey, assistant

MOUVEMENT

Motricité et créativité

Saint-Maurice VS

N°1 : 23.04. au 25.04.2021 *
N°2 : 08.10. au 10.10.2021 **

DIRECTION

Francine Giauque, 032 315 23 79

CONTENU DU COURS

Ce cours s'adresse aux personnes de tout âge qui désirent améliorer leurs facultés motrices grâce à des ateliers créatifs.

Les activités alliant exercices de motricité fine et mémoire sont au centre du cours.

Explorez les outils pour éveiller votre énergie créative, mobilisez vos ressources.

Découvrez le programme :

- Activités du 1er cours* en lien direct avec le 2e cours**
- Ateliers pratiques récréatifs
- Contacts sociaux dans un environnement convivial

HÉBERGEMENT

Hôtellerie Franciscaine
Chambres simples et doubles
avec WC/douche
www.hotellerie-franciscaine.ch

PARTICIPANT-E-S (PROCHES INCLUS)

Max. 15

NOS PRESTATIONS

- Hébergement en pension complète
- Encadrement adapté
- Programme d'animations

Non compris

- Frais de déplacement jusqu'au lieu du séjour et retour
- Boissons et encas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 260.00

Autres
CHF 315.00

DÉLAI D'INSCRIPTION

N° 1 : 19.02.2021
N° 2 : 02.08.2021

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

© Jardin botanique

© Quadrant, Fribourg

Sonja Aerne-Roggen

COMMUNAUTÉ

Voyage fleuri à travers le monde des émotions

Fribourg FR
26.04.2021

DIRECTION

Sonja Aerne-Roggen, Conseillère BFRP et formatrice en fleurs de Bach pour tous les niveaux enseignés et reconnus par le Centre Bach en Angleterre

www.roggen.ch
Secrétariat central, 026 322 94 33

CONTENU DU COURS

La journée thématique à la découverte des fleurs de Bach s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent connaître l'approche du Dr Edward Bach visant à harmoniser corps et émotions.

Des exercices pratiques pour apprendre à utiliser les fleurs de Bach pour soi et son entourage agrèmenteront la rencontre.

Le programme de la journée comprend:

A partir de 10h
- Visite du jardin botanique de Fribourg
- Introduction aux propriétés des fleurs de Bach
- Possibilité de préparer un mélange personnalisé

Dès 16h30
- Visite du secrétariat central (facultatif)

LIEU
- Quadrant, Route St-Nicolas-de-Flüe 2, Fribourg
- Jardin botanique de Fribourg

PARTICIPANT-E-S (PROCHES INCLUS)
Max. 30

NOS PRESTATIONS
- Repas du midi

Non compris
- Frais de déplacement jusqu'au lieu du cours et retour

PRIX PAR PERSONNE
Membres ASPr-SVG
CHF 50.00

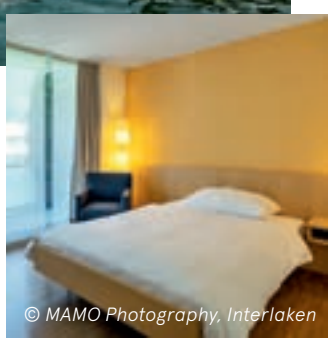
Autres
CHF 65.00

DÉLAI D'INSCRIPTION
26.02.2021

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

© pixabay.com

© MAMO Photography, Interlaken


© MAMO Photography, Interlaken

WOHLBEFINDEN

Wohlfühlen für Alltagsfreude

Interlaken BE

01.05. bis 08.05.2021

LEITUNG

Ruth Burkhalter, 062 794 10 03
Fritz Bär, 062 794 05 03

KURSINHALT

Lassen Sie sich von einer professionellen Geschichtenerzählerin verzaubern.

Anhand von vorgelesenen Märchen/Erzählungen werden eigene Lebensgeschichten reflektiert. Dieser Kurs richtet sich an Personen jeden Alters, die ihr Ausdrucksvermögen und ihre Vorstellungskraft fördern möchten.

Entdecken Sie in einer familiären Atmosphäre, wie man die kognitive Vitalität aufrechterhält.

Unser Kursprogramm bietet:

- Einführung in die Geschichtenerzählkunst
- Vorlese- und Erzählübungen
- Schifffahrt
- Austausch von Erfahrungen
- Pflege sozialer Kontakte

UNTERKUNFT

Hotel Artos
Einzel- und Doppelzimmer
mit TV, Dusche/WC
www.artos-hotel.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 10

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Tagesbetreuung
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung
- Weitergehende Betreuung (Spitex) vom Teilnehmenden ist zu organisieren. Kostenübernahme durch Krankenkasse ist zu prüfen.

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer	CHF	910.00
Doppelzimmer	CHF	770.00

Andere

Einzelzimmer	CHF	1 000.00
Doppelzimmer	CHF	850.00

ANMELDESCHLUSS

28.02.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

© Château de Saint-Maurice

© Hôtellerie franciscaine, St-Maurice

© Salle à manger, Hôtellerie franciscaine

BIEN-ÊTRE

Coordination respiratoire et bien-être

Saint-Maurice VS
16.05. au 21.05.2021

DIRECTION

Pierre Schwab, 032 731 81 45 ou 078 808 71 07

CONTENU DU COURS

Mieux respirer pour mieux vivre!

Vous souhaitez améliorer votre fonction respiratoire? Venez approfondir la méthode de «coordination respiratoire MDH» reconnue pour ses bienfaits.

Son but est de redévelopper et de renforcer le diaphragme.

Découvrez le programme:

- Initiation théorique à la méthode de respiration MDH
- Exercices pratiques
- Séances individuelles de respiration pour diminuer les tensions à l'origine des troubles respiratoires
- Contacts sociaux dans un environnement convivial

HÉBERGEMENT

Hôtellerie Franciscaine
Chambres simples et doubles avec WC/douche
www.hotellerie-franciscaine.ch

PARTICIPANT-E-S (PROCHES INCLUS)

Max. 7

NOS PRESTATIONS

- Hébergement en pension complète
- Encadrement adapté, physiothérapeute, praticien en coordination respiratoire MDH
- Programme d'animations

Non compris

- Frais de déplacement jusqu'au lieu du séjour et retour
- Boissons et encas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 650.00

Autres
CHF 800.00

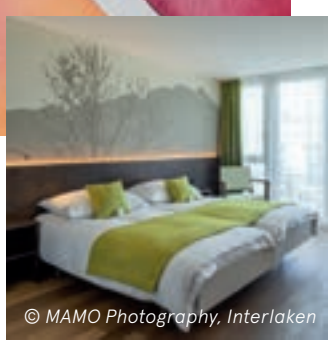
DÉLAI D'INSCRIPTION

12.03.2021

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

© pixabay.com

© pixabay.com


© MAMO Photography, Interlaken

WOHLBEFINDEN

Aus der Quelle der Farben tanken

Interlaken BE
26.05. bis 29.05.2021

LEITUNG

Susanne Bernardet, 061 261 78 29
Margrit Elber, 061 301 57 14
Malreferentin: Verena Koller

KURSINHALT

Sie möchten etwas tun, um dem Alltagsstress vorzubeugen und Ihr gesundheitliches Allgemeinbefinden mittels Kreativarbeit zu fördern?

Unser Kursprogramm bietet:

- Kennenlernen von Bedeutung und Wirkung der Farben
- Erzählcafé «Farben»
- Malübungen als Einstieg zu einem kleinen Bild
- Entstehung eines kleinen Bildes
- Pflege sozialer Kontakte

UNTERKUNFT

Hotel Artos
Einzel- und Doppelzimmer
mit TV, Dusche/WC
www.hotel-artos.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 16

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Brunch, Pausen und Abendessen
- Tagesbetreuung
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung
- Weitergehende Betreuung (Spitex) vom Teilnehmenden ist zu organisieren. Kostenübernahme durch Krankenkasse ist zu prüfen.

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer	CHF	400.00
Doppelzimmer	CHF	370.00

Andere

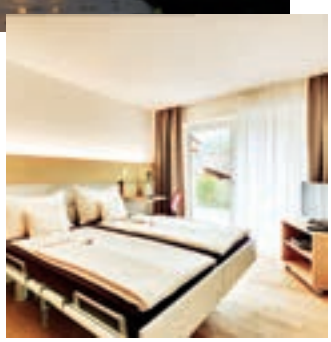
Einzelzimmer	CHF	490.00
Doppelzimmer	CHF	460.00

ANMELDESCHLUSS

15.03.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

© Verkehrsverein Berlingen



WOHLBEFINDEN

Entspannung für Leib und Seele

Berlingen TG

05.06. bis 12.06.2021

LEITUNG

Christine Gobet, 031 767 90 49 oder 079 663 00 44
Doris Hofstetter Bannwart, 026 493 44 54 oder 079 785 85 20

KURSINHALT

Erholen Sie sich ausgiebig und schöpfen Sie Kraft bei gemeinsamen Aktivitäten oder geniessen Sie Ihre Ruhe im schönen Hotelgarten.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Vitalität und Beweglichkeit fördern möchten und dabei offen sind für Neues.

Gemütliches Beisammensein, zusammen lachen, geniessen und fröhlich sein.

Unser Kursprogramm bietet:

- Kennenlernen von alternativen Therapiemöglichkeiten (einzeln und in der Gruppe)
- Meditations- und Entspannungsübungen
- Soziale Kontakte und Freundschaften pflegen
- Gemeinsames Singen
- Schifffahrten auf dem wunderschönen Untersee
- . . . und das «dolce far niente» geniessen

UNTERKUNFT

Ferienhotel Bodensee
Stiftung Pro Handicap
Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC
www.ferienhotel-bodensee.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 14

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Brunch und Abendessen
- Tagesbetreuung und fachliche Leitung
- Einzel- und Gruppentherapien (alternative Methoden)
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Mittagessen
- Getränke zu allen Mahlzeiten
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 1050.00

Andere
CHF 1260.00

ANMELDESCHLUSS

31.03.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

© Hôtellerie franciscaine, St-Maurice

© shutterstock

© Chambre à 2 lits avec douche/ WC, Hôtellerie franciscaine

MOUVEMENT

Bienfaits du rire

Saint-Maurice VS
27.06. au 09.07.2021

DIRECTION

Pierre Schwab, 032 731 81 45 ou 078 808 71 07
Francine Giauque, 032 315 23 79

CONTENU DU COURS

Qu'est-ce que le yoga du rire? Avez-vous déjà pratiqué le Shibashi? Venez découvrir les nouvelles méthodes de relaxation profonde.

Le rire a des effets bénéfiques prouvés sur le corps et l'esprit.

Venez partager ces techniques alternatives pour évacuer stress et tensions.

Découvrez le programme:

- Initiation au yoga du rire et au Shibashi
- Exercices pratiques et ciblés de détente, de respiration et de mouvement
- Partie musicale avec un musicien en situation de handicap
- Aide à l'entraide

HÉBERGEMENT

Hôtellerie Franciscaine
Chambres simples et doubles avec WC/douche
www.hotellerie-franciscaine.ch

PARTICIPANT-E-S (PROCHES INCLUS)

Max. 15

NOS PRESTATIONS

- Hébergement en pension complète
- Encadrement adapté
- Programme d'animations

Non compris

- Frais de déplacement jusqu'au lieu du séjour et retour
- Boissons et encas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 800.00

Autres
CHF 960.00

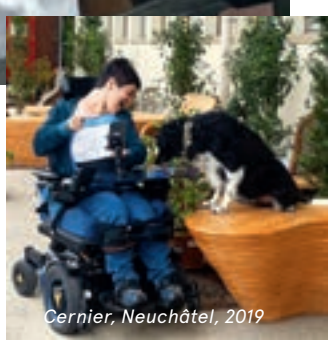
DÉLAI D'INSCRIPTION

30.04.2021

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

Cernier, Neuchâtel, 2019

© Centre Saint-François, Delémont



Cernier, Neuchâtel, 2019

MOUVEMENT

S'évader du quotidien

Delémont JU

11.07. au 24.07.2021

DIRECTION

Max Boulmé, 0033 68 705 75 21
Andy Vallon, 0033 76 832 88 98

CONTENU DU COURS

Allez à la rencontre d'autres personnes. «Rencontrer l'autre, c'est se reposer un peu de soi», dit Alexandre Jollien.

Le cadre idyllique et sauvage du Jura permet la relaxation et la découverte de lieux inédits et reposants.

Découvrez le programme:

- Participation à des activités manuelles (ateliers de création)
- Excursions enrichissantes dans une région aux multiples ressources
- Moments de convivialité partagés en groupe

HÉBERGEMENT

Centre St-François
Chambres simples et doubles avec accès direct à la salle de bain adaptée
www.centresaintfrancois.ch

PARTICIPANT-E-S (PROCHES INCLUS)

Max. 12

NOS PRESTATIONS

- Hébergement en pension complète
- Encadrement adapté
- Programme d'animations
- Lits électriques sur demande

Non compris

- Frais de déplacement jusqu'au lieu du séjour et retour
- Boissons et encas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 820.00

Autres
CHF 990.00

DÉLAI D'INSCRIPTION

31.03.2021

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

GEMEINSCHAFT

Filmgestaltung mit eigenen Ressourcen

Eichberg SG

17.07. bis 30.07.2021

LEITUNG

Lotti Messer, 078 647 64 87
Marthi Feldmann, 062 965 40 72

KURSINHALT

Werden Sie Ihr eigener Regisseur! Erleben Sie die Kulissen einer Filmgestaltung.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre individuellen Barrieren überwinden und ihre Körperwahrnehmung stärken möchten. Der Kursalltag wird zu spannenden Filmszenen, die in Erinnerung bleiben werden.

Entfalten Sie Ihre Ressourcen und Ihre Kreativität in einer barrierefreien, rustikalen Umgebung.

Unser Kursprogramm bietet:

- Gestaltung eines eigenen, barrierefreien Kinos
- Mitgestaltung von Filmszenen
- Aktivitäten für die Körperwahrnehmung
- Pflege sozialer Interaktionen

UNTERKUNFT

Jugend- und Erlebnishaus Eichberg
Doppel- und Viererzimmer
www.erlebnishaus.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 20

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 700.00

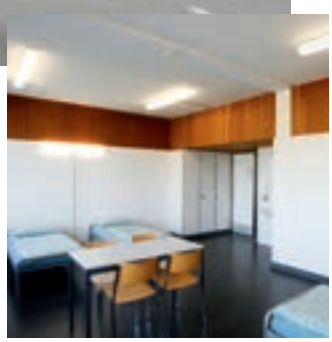
Andere
CHF 845.00

ANMELDESCHLUSS

16.05.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

© Emmental Tourismus



WOHLBEFINDEN

Rätselhafte Wohlfühltage

Sumiswald BE
20.07. bis 31.07.2021

LEITUNG

Andrea Matzinger, 079 606 85 24
Caroline Tschanz, 079 817 39 55

KURSINHALT

«In diesem Leben ist jeder mutig, der nicht aufgibt», sagt Paul McCartney. Wohlfühlen und Entspannen für Leib und Seele ist das Kredo dieses Kurses. Er richtet sich an alle, die ihren Aufenthalt im schönen Emmental geniessen und neue Perspektiven im Alltag entdecken möchten.

Unser Kursprogramm bietet:

- Wohlfühlen und Entspannen für Leib und Seele
- Rätsel und Fälle lösen zur Stärkung der individuellen und gemeinsamen Ressourcen
- Aktivitäten in der Natur
- Selbstbestimmung und Gemeinschaftsgefühl fördern durch diverse Ausflüge
- Sich Zeit nehmen, die Seele baumeln zu lassen
- Hilfe zur Selbsthilfe

UNTERKUNFT

DLZ Sumiswald AG
Einzel- und Doppelzimmer
mit fliessend Wasser,
teilweise mit Dusche/WC,
resp. Etagendusche/-WC
www.dlz-sumiswald.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 20

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension (Brunch)
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 810.00

Andere
CHF 970.00

ANMELDESCHLUSS

30.04.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

Anmeldung Teilnehmende | Inscription participant-e

Vielen Dank im Voraus für Ihre Anmeldung.
Nous vous remercions d'avance pour votre inscription.

Personalien/Renseignements personnels

❑ **Frau/**Madame ❑ **Herr/**Monsieur

❑ **Mitglied/**Membre ❑ **Nicht-Mitglied/**Non-membre

Name/Nom **Vorname/**Prénom

Institution/Institution

Strasse/Rue **Nr./**N°

PLZ/NPA **Ort/**Lieu **Kanton/**Canton

Telefon, Natel, E-Mail/Téléphone, mobile, e-mail

Geburtsdatum/Date de naissance

AHV-Nr./Numéro d'assurance AVS **IV-Nr./**N° AI

☐☐.☐☐☐☐.☐☐☐☐.☐☐☐

Diverses/Divers

❑ **Einzelzimmer, wenn möglich/**Chambre individuelle, si possible

Gesetzlicher Vertreter/Représentant légal

Name/Nom **Vorname/**Prénom

Strasse/Rue **Nr./**N°

PLZ/NPA **Ort/**Lieu

Telefon, Natel, E-Mail/Téléphone, mobile, e-mail

❑ **Rechnung an gesetzlichen/gesetzliche Vertreter/-in**
Facture à la/au représentant-e légal-e

Fahrkarten/Cartes

(obligatorisch mitbringen/à emporter obligatoirement)

Ich besitze/je possède:
❑ **GA/**AG ❑ **½-Tax-Abo/**Abo ½-tarif
❑ **SBB-Begleitkarte/**Carte d'accompagnant CFF
❑ **IV-Ausweis/**Carte AI

Ort, Datum/Lieu, date **Unterschrift/**Signature

❑ **BELLWALD VS**	14.03.–20.03.2021	A. & F. Hungerbühler-Mattmüller
❑ DELÉMONT JU	08.04.–10.04.2021	J. Boillat
❑ **SUMISWALD BE**	11.04.–15.04.2021	Zu definieren
❑ SUMISWALD BE	18.04.–22.04.2021	A. Vallon
❑ ST-MAURICE VS	23.04.–25.04.2021	F. Giauque
❑ FRIBOURG FR	26.04.2021	S. Aerne-Roggen
❑ **INTERLAKEN BE**	01.05.–08.05.2021	R. Burkhalter F. Bär
❑ ST-MAURICE VS	16.05.–21.05.2021	P. Schwab
❑ **INTERLAKEN BE**	26.05.–29.05.2021	S. Bernardet M.Elber
❑ **BERLINGEN TG**	05.06.–12.06.2021	Ch. Gobet D. Hofstetter Bannwart
❑ ST-MAURICE VS	27.06.–09.07.2021	P. Schwab F. Giauque
❑ DELÉMONT JU	11.07.–24.07.2021	M. Boulmé A. Vallon
❑ **EICHBERG SG**	17.07.–30.07.2021	L. Messer M. Feldmann
❑ **SUMISWALD BE**	20.07.–31.07.2021	A. Matzinger C. Tschanz
❑ **TESSIN TI**	01.08.–13.08.2021	Zu definieren
❑ BERLINGEN TG	15.08.–27.08.2021	A. Vallon M. Boulmé
❑ **INTERLAKEN BE**	28.08.–09.09.2021	P. Schwab
❑ **INTERLAKEN BE**	18.09.–24.09.2021	Ch. Gobet
❑ **WILDHAUS SG**	26.09.–07.10.2021	O. Huwyler M. Elber
❑ ST-MAURICE VS	08.10.–10.10.2021	F. Giauque
❑ **INTERLAKEN BE**	09.10.–15.10.2021	M. Hensler
❑ SUMISWALD BE	31.10.–04.11.2021	A. Vallon
❑ **DELÉMONT JU**	07.11.–13.11.2021	L. Messer
❑ **SUMISWALD BE**	14.11.–18.11.2021	Zu definieren
❑ BERLINGEN TG	20.12.–26.12.2021	I. Koster-Weber J. Koster
❑ **DELÉMONT JU**	23.12.–02.01.2022	Zu definieren
❑ **SUMISWALD BE**	23.12.–02.01.2022	M. Tobler M. Feldmann
❑ **WILDHAUS SG**	23.12.–02.01.2022	P. Schwab B. Lussi

Senden Sie uns bitte Ihre unterschriebene Anmeldung:
Merci de nous renvoyer votre inscription signée à:
ASPr-SVG, Rte du Grand-Pré 3, 1700 Fribourg, 026 322 94 33
Oder melden Sie sich online an | ou inscrivez-vous en ligne:
www.aspr-svg.ch >> Kurse, kurse@aspr.ch
www.aspr-svg.ch >> cours, cours@aspr.ch

An alle Institutionen für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung

Sind Sie interessiert an einer vielfältigen Auswahl an Kursen und Aufenthalten für Ihre Heimbewohner*innen? Die Schweizerische Vereinigung der Gelähmten macht es ihnen möglich!

Gerne begeben wir uns in Ihre Institution, um Ihnen unser Angebot detailliert vorzustellen. Es umfasst drei grosse Themenbereiche:

Bewegung | Gemeinschaft | Wohlbefinden.

Im Zentrum all unserer Aktivitäten steht das Ziel, die Autonomie von Personen mit physischem Handicap zu fördern.

Wir freuen uns, Sie bald zu treffen! Kontaktieren Sie uns unter der Nummer 026 322 94 33.

A toutes les institutions de personnes en situation de handicap physique

Offrir une palette colorée de cours et séjours à vos résident-e-s? Avec l'Association suisse des paralysés, c'est possible!

Nous nous déplaçons dans votre établissement pour vous présenter le détail de notre offre qui comprend trois grandes thématiques:

Mouvement | Communauté | Bien-être.

La promotion de l'autonomie des personnes avec handicap moteur est au cœur de nos préoccupations.

Vous pouvez volontiers nous contacter pour fixer un rendez-vous au 026 322 94 33.

Allgemeine Teilnahmebedingungen 2021

1. Anmeldung
Die Anmeldung kann entweder von Hand oder am Computer ausgefüllt und anschliessend per Post oder E-Mail an das Zentralsekretariat gesandt werden. Das korrekte und vollständige Ausfüllen von Anmeldeformular und Pflegebericht wird vorausgesetzt. Für Folgen aufgrund falscher oder unvollständiger Angaben, insbesondere im Bereich der Pflegeanforderungen, übernimmt die ASPr-SVG keine Verantwortung. Die Kursanmeldung muss durch eine unterschriftsberechtigte Person erfolgen (Teilnehmende oder ihre gesetzlichen Vertreter). Die Kursanmeldung ist verbindlich und verpflichtet die angemeldete Person zur Teilnahme.

2. Teilnahmebestätigung
Die Teilnahme wird vor Kursbeginn bestätigt. Die zugestellte Rechnung gilt als definitive Teilnahmebestätigung und muss bis spätestens vor Kursbeginn einbezahlt sein.

3. An- und Abreise
An- und Abreise sind durch die Teilnehmenden selbstständig zu organisieren, vorzunehmen und zu bezahlen. Das SBB Call Center (Tel. 0800 007 102; 6.00–22.30 Uhr) ist bei Reisen mit der Bahn behilflich. Die Kursleitungen können die Reiseorganisation unterstützen, wobei daraus entstehende Reisekosten vollständig von den Teilnehmenden zu tragen sind.

4. Medikamente, pers. Hilfsmittel, Hygieneartikel
Dies muss von den Teilnehmenden mitgebracht werden und für die ganze Kursdauer ausreichen. Bei Teilnehmenden, die in einer Institution leben, ist diese, resp. das zuständige Pflegepersonal, verantwortlich, eine genügende Reserve vorzusehen.

5. Assistenz/Betreuung
Die Assistenz/Betreuung wird durch freiwillige, nicht unbedingt im Pflege- oder Sozialbereich arbeitende Betreuende sichergestellt. Diese werden durch die Kursleitung rekrutiert mit der Unterstützung des Zentralsekretariats.

6. Versicherungen
Die Teilnehmenden oder ihre gesetzlichen Vertreter sind für den Versicherungsschutz verantwortlich (Krankheit, Unfall, Diebstahl, Haftpflicht usw.). Die ASPr-SVG übernimmt keine Kosten bei Krankheit, Unfall, Diebstahl oder unangebrachten Handlungen der Teilnehmenden. Die ASPr-SVG hat für Kursleitende und freiwillige Betreuende eine Haftpflichtversicherung abgeschlossen. Über die Übernahme von eventuellen Kosten entscheidet abschliessend die Versicherung. Bei einer Absage der Versicherung besteht keine Regressmöglichkeit gegenüber der ASPr-SVG.

7. Kursabbruch oder Kursausschluss
Die Kursleitung hat das Recht, die Kursteilnahme abzubrechen, falls eine akute und/oder ansteckende Krankheit oder fehlende Medikamente zu einer Gefährdung der Gesundheit der teilnehmenden Person oder anderer Teilnehmenden führen. Auch mangelhaft ausgefüllte Pflegeberichte, die eine sachgemässe Pflege/Betreuung der betroffenen Person nicht gewährleisten, können zu einem Abbruch der Kursteilnahme führen. Unangebrachte oder aggressive Handlungen gegenüber anderen Teilnehmenden, dem Betreuungsteam oder dem Personal der Kurszentren führen zum Ausschluss der betroffenen Kursteilnehmenden.

8. Kurskosten/Kursrechnung
Die Kurskosten inkl. MWST sind auf der Seite des entsprechenden Kurses erwähnt. Die Rechnung ist vor Kursbeginn zu begleichen. Bei einem Kursabbruch wegen Erkrankung oder Unfalls wird eine Rückerstattung der Kurskosten pro rata temporis vorgenommen, maximal aber in der Höhe des halben Kurspreises. Bei einem Ausschluss werden die Kurskosten nicht zurückerstattet.

9. Annullation durch Teilnehmende
Bei Verhinderung wird gegen Vorweisen eines entsprechenden Arztzeugnisses auf die Verrechnung eines Unkostenbeitrages von CHF 50.– verzichtet und die Kurskosten werden vollumfänglich zurückerstattet. In besonderen Situationen entscheidet die Kursleitung nach Absprache mit dem Zentralsekretariat über das weitere Vorgehen.

10. Annullation durch die ASPr-SVG
Ein Kurs kann mangels Teilnehmender abgesagt werden, ohne die ASPr-SVG schadenersatzpflichtig werden zu lassen. In diesem Fall werden bereits bezahlte Kurskosten vollumfänglich zurückerstattet.

11. Reklamationen
Reklamationen sind schriftlich innerhalb von 30 Tagen nach Kursabschluss an das Zentralsekretariat der ASPr-SVG zu richten.

12. Covid-19
Bei der Durchführung unserer Kursangebote richten wir uns ganz nach den Vorgaben und Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit. Das Schutzkonzept ist ab sofort für alle an den ASPr-SVG-Kursen/-Aufenthalten teilnehmenden Personen gültig und verbindlich während der gesamten Aufenthaltsdauer. Die Kenntnisnahme und die Unterzeichnung des Schutzkonzeptes stellen einen integrierten Bestandteil der Kurs-Teilnahmebedingungen für alle Teilnehmenden sowie die Betreuungsteams dar. Bezugnehmend auf das Schutzkonzept entbindet sich die ASPr-SVG inkl. Kursleitung von jeglicher Haftung.

Conditions générales de participation 2021

1. Inscription
L'inscription se fait par écrit ou à l'ordinateur au moyen du formulaire adéquat, et doit être envoyée par poste ou par e-mail au secrétariat central. Il est indispensable de remplir correctement et complètement tant le formulaire d'inscription que le rapport de soins. L'ASPr-SVG n'assume aucune responsabilité quant aux conséquences d'indications erronées ou incomplètes, plus particulièrement en ce qui concerne les exigences dans le domaine des soins. L'inscription au cours doit être faite par une personne autorisée à signer (le participant ou son représentant légal). L'inscription au cours est définitive et engage la personne inscrite à y participer.

2. Confirmation de participation
La participation est confirmée avant le début du cours. La facture qui vous est adressée tient lieu de confirmation définitive de participation. Elle est à payer au plus tard avant le début du cours.

3. Trajets aller et retour
Les trajets aller et retour doivent être organisés, effectués et payés par les participants. Le Call Center des CFF (tél. 0800 007 102; 6h–22h30) peut vous aider si vous voyagez en train. Les directions des cours peuvent aider à l'organisation du voyage. Les frais de voyage qui en résultent doivent être pris en charge entièrement par les participants.

4. Médicaments, moyens auxiliaires personnels, produits d'hygiène
Ceux-ci doivent être apportés par les participants et suffire pour toute la durée du cours. Les participants vivant en institution ou leurs référants sont responsables et doivent prévoir une réserve suffisante.

5. Assistance/prise en charge
L'assistance/prise en charge est assurée par des assistants bénévoles n'œuvrant pas nécessairement dans le domaine sanitaire ou social. Ceux-ci sont recrutés par la direction du cours avec le soutien du secrétariat central.

6. Assurances
Les participants ou leurs représentants légaux assument la responsabilité de la couverture d'assurance (maladie, accident, vol, responsabilité civile, etc). L'ASPr-SVG ne prend pas en charge les frais en cas de maladie, d'accident, de vol ou de comportements inadéquats de la part d'une ou d'un participant. L'ASPr-SVG a conclu une assurance responsabilité civile pour les directeurs des cours et les assistants bénévoles. L'assurance décide définitivement de la prise en charge ou non des coûts. En cas de refus de la part de l'assurance, il n'y a pas de possibilité de recours contre l'ASPr-SVG.

7. Interruption du cours ou exclusion du cours
La direction du cours a le droit d'interrompre la participation si une maladie aiguë ou un manque de médicaments met en danger la santé de la personne qui participe ou celle d'autres participants. Le renvoi d'un participant peut aussi avoir lieu si le rapport de soins n'est pas rempli avec exactitude et que la prise en charge appropriée n'est pas garantie suite à des informations manquantes.
Des comportements inadéquats ou agressifs envers les autres participants, l'équipe d'encadrement ou le personnel des centres de cours peuvent entraîner l'exclusion des participants concernés.

8. Coûts du cours/facture du cours
Les frais du cours englobent la TVA et sont publiés à la page du cours concerné. La facture doit être réglée avant le début du cours. En cas d'interruption du cours suite à une maladie ou un accident, les frais de cours sont remboursés au prorata des jours de cours non effectués, le maximum remboursable ne dépassant pas la moitié du prix du cours. En cas d'exclusion, les frais du cours ne sont pas remboursés.

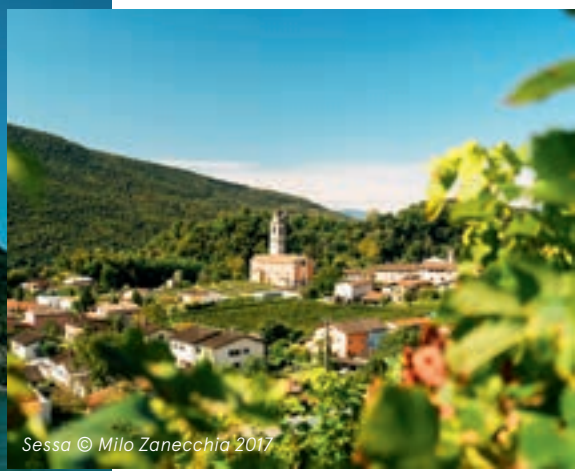
9. Annulation par le participant
Si une participation au cours est impossible du point de vue médical et qu'un certificat médical est fourni, nous renonçons à la facturation de frais administratifs de CHF 50.– et nous nous engageons à rembourser la facture payée. En cas de situations particulières, la direction du cours décide de la procédure en accord avec le secrétariat central.

10. Annulation par l'ASPr-SVG
Un cours peut être annulé faute de participants sans que l'ASPr-SVG soit tenue à verser des dommages-intérêts. Dans un tel cas, les frais de cours déjà payés seront entièrement remboursés.

11. Réclamations
Des réclamations doivent être adressées par écrit au secrétariat central de l'ASPr-SVG dans un délai de 30 jours après la clôture du cours.

12. Covid-19
Pour la mise en œuvre de nos cours et de nos séjours, nous sommes tenus aux directives et recommandations de l'Office fédéral de la santé publique. Le concept de protection s'applique de manière obligatoire et avec effet immédiat pour toutes les personnes participantes et est applicable tout au long du cours/séjour. La prise de connaissance et la signature du concept de protection présent font parties intégrantes des conditions de participation aux cours/séjours pour tous les participants et l'équipe d'encadrement. Se basant sur ce concept de protection, l'ASPr-SVG, ainsi que les directeurs de cours, se décharge de toute responsabilité.

Lago di Lugano © Milo Zanecchia 2017



Sessa © Milo Zanecchia 2017

Sessa © Davide Adamoli 2011

WOHLBEFINDEN

Tief durchatmen und mit allen Sinnen wahrnehmen

Tessin
01.08. bis 13.08.2021

LEITUNG

Zu definieren

KURSINHALT

Wir verbringen inspirierende Tage mit vielen Aktivitäten, um die wunderschöne Umgebung im Tessin kennenzulernen.

Übungen, welche die Atmung vertiefen und entspannen sowie die Beweglichkeit fördern, ergänzen unseren Alltag.

Unser Kursprogramm bietet:

- Atem-, Entspannungsübungen
- Übungen zur sanften Erweiterung der Beweglichkeit
- Bewusstes Wahrnehmen unserer Sinne wie Hören, Sehen, Spüren, Schmecken, Riechen
- Ausflüge in die nähere Umgebung und soziale Kontakte knüpfen

UNTERKUNFT

Tessin, zu definieren

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 10–12

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer	CHF	1240.00
Doppelzimmer	CHF	990.00

Andere

Einzelzimmer	CHF	1440.00
Doppelzimmer	CHF	1190.00

ANMELDESCHLUSS

01.04.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

© Verkehrsverein Berlingen

MOUVEMENT

Maintien de l'autonomie

Berlingen TG

15.08. au 27.08.2021

DIRECTION

Andy Vallon, 0033 76 832 88 98
Max Boulmé, 0033 68 705 75 21

CONTENU DU COURS

Reconnaître la valeur unique d'une personne et l'encourager dans son chemin qui lui est propre est au centre de ce cours qui s'adresse aux personnes désirant entraîner leur autonomie entre lacs et montagnes.

Le contenu du cours allie moments de partage autour d'activités adaptées à chacun et repos au bord de l'eau.

Le cours propose des excursions attractives à Berlingen en vue de stimuler l'imagination des participants.

Découvrez le programme:

- Activités spécifiques à choix, en lien avec l'autonomie et le mouvement
- Atelier de création
- Contacts sociaux dans un environnement convivial

HÉBERGEMENT

Ferienhotel Bodensee
Stiftung Pro Handicap
Chambres simples et doubles avec WC/douche
www.ferienhotel-bodensee.ch

PARTICIPANT-E-S (PROCHES INCLUS)

Max. 15

NOS PRESTATIONS

- Hébergement en pension complète
- Encadrement adapté
- Programme d'animations
- Bus organisé

Non compris

- Frais de déplacement jusqu'au lieu du séjour et retour
- Boissons et encas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG

Chambre simple	CHF	1240.00
Chambre double	CHF	990.00

Autres

Chambre simple	CHF	1440.00
Chambre double	CHF	1190.00

DÉLAI D'INSCRIPTION

15.05.2021

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

© MAMO Photography, Interlaken

© pixabay.com

© Zentrum Artos Interlaken, Simon Walther

WOHLBEFINDEN

Wohltuendes Lachen und Entspannen

Interlaken BE

28.08. bis 09.09.2021

LEITUNG

Pierre Schwab, 032 731 81 45 oder 078 808 71 07

KURSINHALT

Was ist Lachyoga und was bewirkt es im Körper und Geist? Wenn Sie Ihre physische und emotionale Gesundheit fördern möchten, dann haben Sie den passenden Kurs gewählt.

Lachen und Bewegung wirken sich positiv auf den Körper und die Psyche aus, bauen die Spannungen ab, reduzieren den Stresspegel und halten das Wohlbefinden in Schwung. Erleben Sie in einer an Ihre Bedürfnisse angepassten Umgebung in der Nähe der eindrücklichen Berglandschaften gezielte Bewegungs- und Atmungsübungen, wobei der Fokus auf Autonomie gelegt wird.

Unser Kursprogramm bietet:

- Einführung in das Lachyoga
- Diverse Entspannungsübungen
- Ausgewählte Bewegungsaktivitäten nach Methode «Margaret Morris»
- Autonomie und Selbstbestimmung über die Aktivitäten
- Ruhe und Freizeit geniessen
- Schifffahrt am Thuner- und Brienzersee (wetterabhängig)

UNTERKUNFT

Hotel Artos
Einzel- und Doppelzimmer
mit TV, Dusche/WC
www.hotel-artos.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 13

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer	CHF	1240.00
Doppelzimmer	CHF	990.00

Andere

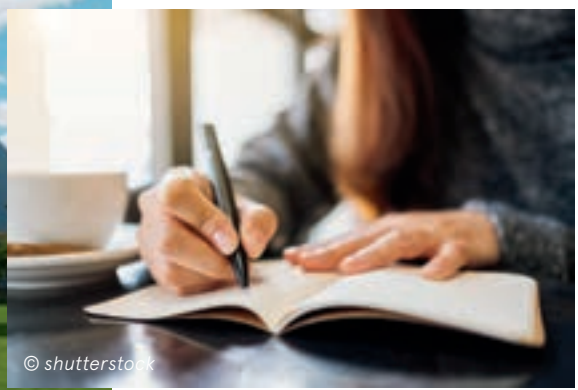
Einzelzimmer	CHF	1440.00
Doppelzimmer	CHF	1190.00

ANMELDESCHLUSS

15.06.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

© MAMO Photography, Interlaken


© shutterstock

GEMEINSCHAFT

Kreative Schreibwerkstatt

Interlaken BE

18.09. bis 24.09.2021

© shutterstock

LEITUNG

Christine Gobet, 031 767 90 49, 079 663 00 44

KURSINHALT

Verfassen Sie Ihre eigene Geschichte und lernen Sie das Handwerk des biografischen Schreibens kennen.

Die mündlichen und schriftlichen Auseinandersetzungen mit den Texten sowie die Schreibaktivitäten haben eine positive Wirkung auf das körperliche und geistige Wohlbefinden und fördern die Selbstbestimmung.

In diesem Kurs entwickeln Sie Ihre Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeit durch Methoden des kreativen Schreibens.

Unser Kursprogramm bietet:

- Einführung/Vertiefung in das biografische Schreiben
- Kreative schriftliche und mündliche Übungen
- Schreibaktivitäten und Umgang mit der eigenen Geschichte
- Austausch in der Gruppe
- «Veränderungen eine Chance geben» – neben rückwärtsschauen (biographisches Schreiben) auch vorwärtsschauen (sich mit jungen Menschen treffen und austauschen)

Folgende zusätzliche Angebote stehen bei Bedarf zur Verfügung:

- Individuelle Reflektion der eigenen Geschichte mit einem erfahrenen Coach
- Geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen

UNTERKUNFT

Hotel Artos
Einzelzimmer mit TV, Dusche/WC
www.hotel-artos.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 10

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Tagesbetreuung und fachliche Leitung
- Rahmenprogramm
- Mitbringen: Arbeitsblätter früherer Schreibkurse und PC

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung
- Weitergehende Betreuung (Spitex) vom Teilnehmenden ist zu organisieren. Kostenübernahme durch Krankenkasse ist zu prüfen.

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 600.00

Andere
CHF 720.00

ANMELDESCHLUSS

01.07.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

© Haus Wies, rollstuhlgäng, Panorama und Gamplüt Zentrum, Wildhaus

© Gamplüt Zentrum Seminarraum, Panorama und Gamplüt Zentrum, Wildhaus

© Familieneinheit mit Balkon, Panorama und Gamplüt Zentrum, Wildhaus

GEMEINSCHAFT

Singen für Leib und Seele

Wildhaus SG

26.09. bis 07.10.2021

LEITUNG

Odette Huwyler, 062 822 52 61
Margrit Elber, 061 301 57 14

Singleitung: Hans Ganter, 032 397 13 15

KURSINHALT

Möchten Sie Ihren Hörsinn sowie Ihre Atemfähigkeit mit Singen in der Gruppe stärken?

Wir singen bekannte und unbekannte Lieder mit Begleitung verschiedener Musikinstrumente.

Wir pflegen regen Kontakt mit den Turnerinnen von Wildhaus.

Das miteinander Spazieren und Spielen gehört natürlich auch dazu.

Unser Kursprogramm bietet:

Das Programm richtet sich stark nach dem Wetter, grössere Ausflüge machen wir nicht.

UNTERKUNFT

Panorama + Gamplüt Zentrum Wildhaus GmbH
Doppelzimmer, Dusche/WC
für jeweils zwei Zimmer
www.panoramazentrum.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 13

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 810.00

Andere
CHF 970.00

ANMELDESCHLUSS

31.05.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

© MAMO Photography, Interlaken

© MAMO Photography, Interlaken

© shutterstock

BEWEGUNG

Gedächtnistraining

Interlaken BE

09.10. bis 15.10.2021

LEITUNG

Maria Hensler, 055 412 17 79

KURSINHALT

Gedächtnistraining ermöglicht, die motorischen Fähigkeiten (Reflexe) aufrechtzuerhalten.

Entdecken Sie die passenden körperlichen und geistigen Kombinationsmethoden, die Ihnen dabei helfen.

Lassen Sie sich von der vielseitigen Gospelmusik inspirieren und begeistern.

Möchten Sie Ihre Merkfähigkeit, Ihren Tast- und Hörsinn sowie Ihre Atemfähigkeit mit Singen fördern?

Unser Kursprogramm bietet:

- Einführung/Vertiefung in das Gedächtnistraining
- Gezielte Merkübungen und Kombinationsfähigkeitstechniken
- Rhythmische Sing- und Atemübungen
- Pflege sozialer Kontakte

UNTERKUNFT

Hotel Artos
Einzel- und Doppelzimmer
mit TV, Dusche/WC
www.artos-hotel.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 12

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Brunch, Pausen und Abendessen
- (Tages)betreuung und fachliche Leitung
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung
- Weitergehende Betreuung (Spitex) vom Teilnehmenden ist zu organisieren. Kostenübernahme durch Krankenkasse ist zu prüfen.

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer	CHF 720.00
Doppelzimmer	CHF 670.00

Andere

Einzelzimmer	CHF 850.00
Doppelzimmer	CHF 800.00

ANMELDESCHLUSS

15.07.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

© Centre Saint-François, Delémont

© Shutterstock

NEU!

mit Lotti Messer

WOHLBEFINDEN

Ausgewogener Alltag heute und morgen

Delémont JU

07.11. bis 13.11.2021

LEITUNG

Lotti Messer, 078 647 64 87

KURSINHALT

Ausgewogenes Essen, Körperaktivität und gute Erholung können Wunder auf den gesundheitlichen Zustand bewirken. Dabei sind der eigene Körper und Ihre individuellen Bedürfnisse ein wichtiger Wegweiser. Dieser Kurs richtet sich an Personen jeden Alters, die sich mit Ernährung, Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten auseinandersetzen möchten.

Entdecken Sie in einer familiären Atmosphäre Möglichkeiten, die das Bewusstsein für Wohlergehen im Alltag fördern und Ihre 5 Sinne verwöhnen.

Unser Kursprogramm bietet:

- Einführung in das Thema Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Kreatives Kochen und Essensvorräte zubereiten
- Bewegungs- und Atemübungen für den Alltag
- Hilfe zur Selbsthilfe

UNTERKUNFT

Centre St-François
Einzelzimmer mit Dusche auf der Etage, z.T. mit rollstuhlgängigem Bad im Zimmer
www.centresaintfrancois.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 12

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam und fachliche Leitung
- Rahmenprogramm
- Elektrobetten auf Wunsch

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 720.00

Andere
CHF 850.00

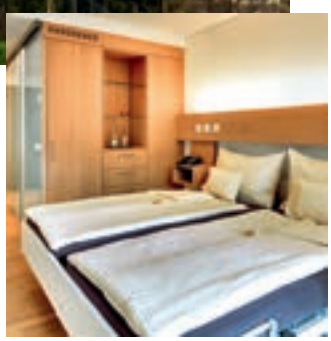
ANMELDESCHLUSS

31.07.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

© Verkehrsverein Berlingen

© pixabay.com



GEMEINSCHAFT

Gemeinsame Weihnachten (zweisprachig)

Berlingen TG

20.12. bis 26.12.2021

LEITUNG

Ines Koster-Weber, 079 521 26 15
Joe Koster, 078 902 64 76

KURSINHALT

Möchten Sie Weihnachten in Gesellschaft verbringen?

Die deutsch- und französischsprachigen Teilnehmenden werden von einer zweisprachigen Kursleitung betreut.

Menschliche Wärme, Hilfe zur Selbsthilfe und Freude sind das Herzstück dieses Aufenthaltes. Teilen Sie mit uns die Augenblicke der Entspannung und Geselligkeit in einem einmaligen Rahmen, direkt am Wasser.

Unser Kursprogramm bietet:

- Weihnachtliche Ateliers, um Freundschaften zu knüpfen
- Gemeinsam «Guetzli» backen
- Weihnachtslieder mit Joe Koster
- Region durch diverse Besichtigungen entdecken
- Zweckmässige Praktiken, um das Wohlbefinden zu verbessern
- Hilfe zur Selbsthilfe

UNTERKUNFT

Ferienhotel Bodensee
Stiftung Pro Handicap
Einzel- und Doppelzimmer
mit Dusche/WC
www.ferienhotel-bodensee.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 10

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 800.00

Andere
CHF 930.00

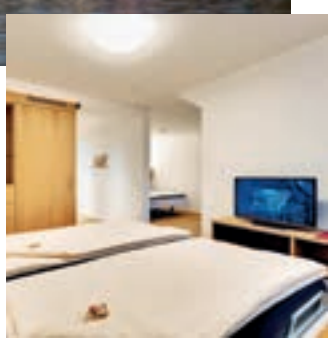
ANMELDESCHLUSS

15.08.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

© Verkehrsverein Berlingen

© pixabay.com



COMMUNAUTÉ

Noël ensemble (bilingue)

Berlingen TG

20.12. au 26.12.2021

DIRECTION

Ines Koster-Weber, 079 521 26 15
Joe Koster, 078 902 64 76

CONTENU DU COURS

Vous aimeriez passer Noël en communauté?

Les participant-e-s germanophones et francophones se retrouvent autour d'une direction de cours bilingue.

Chaleur humaine, entraide et joie sont au cœur de ce séjour. Venez partager des moments de détente et de convivialité, dans un cadre unique, au bord de l'eau.

Découvrez le programme:

- Ateliers de Noël pour nouer des amitiés
- Faire ensemble de la pâtisserie
- Chant de Noël avec Joe Koster
- Découverte de la région à travers diverses visites
- Pratiques adaptées pour améliorer son bien-être
- Aide à l'entraide

HÉBERGEMENT

Ferienhotel Bodensee
Stiftung Pro Handicap
Chambres simples et doubles
avec WC/douche
www.ferienhotel-bodensee.ch

PARTICIPANT-E-S (PROCHES INCLUS)

Max. 10

NOS PRESTATIONS

- Hébergement en pension complète
- Encadrement adapté
- Programme d'animations

Non compris

- Frais de déplacement jusqu'au lieu du séjour et retour
- Boissons et encas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 800.00

Autres
CHF 930.00

DÉLAI D'INSCRIPTION

15.08.2021

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

© pixabay.com

Delémont

© Centre Saint-François, Delémont

GEMEINSCHAFT

Ein Hauch von Zimt in der Luft

Delémont JU
23.12.2021 bis 02.01.2022

LEITUNG

Zu definieren

KURSINHALT

Möchten Sie Weihnachten und Silvester mit Spass in einer Gruppe erleben und Ihr Wohlergehen fördern?

Das Backen und Verzieren von Keksen und anderen Leckereien regen die Feinmotorik an und wirken sich positiv auf die Kreativität aus.

Verwöhnen Sie Ihre 5 Sinne in einer gemütlichen, weihnachtlichen Atmosphäre.

Unser Kursprogramm bietet:

- Kreative und gesellschaftliche Weihnachtsaktivitäten
- Gezielte Ateliers zur Förderung der Feinmotorik
- Hilfe zur Selbsthilfe

UNTERKUNFT

Centre St-François
Einzelzimmer mit Dusche auf der Etage, z. T. mit rollstuhlgängigem Bad im Zimmer
www.centresaintfrancois.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 10

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm
- Elektrobetten auf Wunsch

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

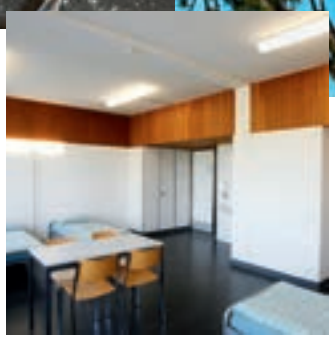
ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 810.00

Andere
CHF 970.00

ANMELDESCHLUSS

30.09.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF



GEMEINSCHAFT

Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken

Sumiswald BE

23.12.2021 bis 02.01.2022

LEITUNG

Mario Tobler, 071 558 58 75 oder 076 420 12 33
Marthi Feldmann, 062 965 40 72 oder 079 766 23 10

KURSINHALT

«Weihnacht ist das Fest aller Familien – Familie ist dort, wo du dich wohl fühlst…»

Der Kurs richtet sich an alle, die die Weihnachtszeit in der Gemeinschaft erleben möchten und damit ihr Wohlergeben fördern. Kontakte können das Immunsystem stärken und vor körperlichen Erkrankungen schützen.

Kontakt pflegen, ein- und ausgehen, sich austauschen, Umgang haben und pflegen, zu Gast sein, zusammenkommen… Das kontaktfreudige Sumiswald erwartet Sie.

Unser Kursprogramm bietet:

Raum und Zeit für

- Zusammensein
- Baumeln von Leib und Seele
- Kulturelles und Kreatives
- Sich selbst

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Das Haus verfügt während unseres Aufenthaltes über eine an unsere Bedürfnisse angepasste Infrastruktur.

UNTERKUNFT

DLZ Sumiswald AG
Einzel- und Doppelzimmer
mit fliessend Wasser,
teilweise mit Dusche/WC
resp. Etagendusche/-WC
www.dlz-sumiswald.ch/gastro
www.sumiswald.ch/de/tourismus

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 22

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension (Brunch)
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 810.00

Andere
CHF 970.00

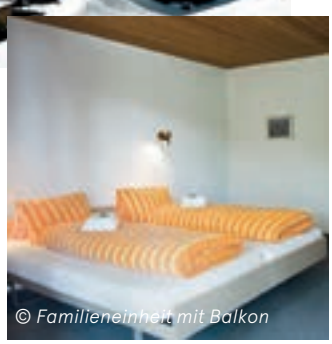
ANMELDESCHLUSS

31.08.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

© Hotel und Umgebung, Winter, Panorama und Gamplüt Zentrum, Wildhaus

© pixabay.com



© Familieneinheit mit Balkon

GEMEINSCHAFT

Weihnachten in Gesellschaft erleben

Wildhaus SG

23.12.2021 bis 02.01.2022

LEITUNG

Pierre Schwab, 032 731 81 45 oder 078 808 71 07
Barbara Lussi, 032 351 23 28

KURSINHALT

Bei Kerzenglanz, Zimtduft und beim Erzählen von Geschichten werden unsere Weihnachtsträume wahr. Feiern Sie Weihnachten und Silvester in herzlicher Gesellschaft. Alle, die an unserer Gemeinschaft teilhaben und mitgestalten wollen, sind herzlich willkommen.

Entdecken Sie kreative Bewegungsmöglichkeiten, die Spass und Wohlbefinden ermöglichen.

Unser Kursprogramm bietet:

- Anregende Geschichten
- Spazieren in der schönen Winterlandschaft
- Sanfte Bewegungen
- Back- und Dekorationsateliers

UNTERKUNFT

Panorama + Gamplüt Zentrum Wildhaus GmbH
Doppelzimmer, Dusche/WC
für jeweils zwei Zimmer
www.panoramazentrum.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 13

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum/vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 810.00

Andere
CHF 970.00

ANMELDESCHLUSS

31.08.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten