N°1 | 2022

faire face

Für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung

Pour personnes en situation de handicap physique

Kursangebot
Offre de cours
2022

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*

Kurssekretariat | *Secrétariat des cours*
kurse@aspr.ch | *cours@aspr.ch*

Erika Piat
Sophie Piat

ÜBERSETZUNGEN | *TRADUCTIONS*

Sophie Piat
Kari Sulc

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

AUFLAGE | *TIRAGE*

2200 Exemplare/Dezember 2021
2200 exemplaires/Décembre 2021

faire**face**

BEWEGUNG | *MOUVEMENT*

10 Schneesporterlebnis für alle

11 Liberté de mouvement dans l'eau

14 Bewegungsfreiheit im Wasser

15 Weekend de découverte

21 Détente et créativité

23 S'évader du quotidien

29 Entraînement de la mémoire

30 Gedächtnistraining

31 Liberté de mouvement dans l'eau

33 Bewegungsfreiheit im Wasser

GEMEINSCHAFT | *COMMUNAUTÉ*

12 Nouvelles technologies au service du handicap

13 Neue Technologien im Dienste der Behinderung

17 Voyage fleuri à travers le monde des émotions

22 Filmgestaltung mit eigenen Ressourcen

27 Kreative Schreibwoche

28 Singen für Leib und Seele

34 Gemeinsame Weihnachten (zweisprachig)

35 Noël ensemble (bilingue)

36 Ein Hauch von Zimt liegt in der Luft

37 Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken

38 Weihnachten in Gesellschaft erleben

WOHLBEFINDEN | *BIEN-ÊTRE*

16 Wohlfühlen für Alltagsfreude

18 Farb- und Stilberatung in der Gruppe

19 Coordination respiratoire et bien-être

20 Entspannung für Leib und Seele

24 Rätselhafte Wohlfühltage

25 Tief durchatmen und Entspannung im Wasser

26 Wohlfühlen

32 Ausgewogener Alltag heute und morgen

IN DER ZEITSCHRIFT | *DANS LE MAGAZINE*

Kursliste
Liste des cours

Allgemeine Teilnahmebedingungen
Conditions générales de participation

Editorial

Die Bilanz für das Jahr 2021 ist erfreulich! Als die Kurse im Frühjahr wiederaufgenommen werden konnten, waren das Betreuungsteam und vor allem die Kursteilnehmenden begeistert, dass sie nach den langen Monaten des Alleinseins sich endlich wieder treffen, etwas unternehmen und gemeinsam etwas erleben konnten. Im Sommer fanden alle Kurse statt, ausser in Sumiswald und in Magliaso. Der schon im Programm 2020 angekündigte neue Kurs *Bewegungsfreiheit im Wasser* konnte diesen Herbst endlich in Sumiswald durchgeführt werden. Unsere sehnsüchtig erwarteten Weihnachtskurse finden auch wieder statt, worüber wir uns sehr freuen.
Die ASPr-SVG bedankt sich herzlich bei den Kursleiterinnen, den Kursleitern und den Betreuenden für ihr grosses Engagement und ihre Flexibilität während dieser belastenden Zeit.

Im Programm 2022 finden Sie die Klassiker wie die Sommer- und Weihnachtskurse und entdecken Sie einige Neuheiten! Die ASPr-SVG bietet im Frühjahr in Delémont einen Kurs über *neue Technologien* an, weil es wichtig ist, diese zu kennen und zu nutzen, um soziale Kontakte aufrecht zu erhalten.
Eine weitere Neuheit ist der *Gedächtnistrainingskurs* in französischer Sprache, der im Herbst in St-Maurice stattfinden wird. Diesen Kurs gibt es bereits seit einigen Jahren in deutscher Sprache und ist sehr beliebt. Im Sommer entdecken Sie die Zentralschweiz in unserem neuen Kurs in Zug und wir freuen uns, den *Atemkurs* in Magliaso wieder anbieten zu können.
Wir freuen uns, von Ihnen zu hören, und wünschen Ihnen schon jetzt viel Spass an unseren Kursen.

◇ *Erika Piat*
Kursverantwortliche

Editorial

Le bilan de l'année 2021 est réjouissant! Lorsque les cours ont pu reprendre au printemps, l'équipe d'encadrement et surtout les participant-e-s étaient ravis de pouvoir enfin se retrouver, faire des activités et partager des moments ensemble après ces longs mois d'isolement. En été, tous les cours ont pu être maintenus à l'exception des cours de Sumiswald et de Magliaso. Le nouveau cours de *liberté de mouvement dans l'eau,* déjà annoncé dans le programme de 2020, a enfin pu avoir lieu à Sumiswald cet automne. Nos cours de Noël, très attendus, sont également de retour et nous en sommes heureux.
L'ASPr-SVG remercie de tout cœur les directrices et les directeurs des cours ainsi que leurs assistant-e-s pour leur immense engagement et leur flexibilité durant cette période éprouvante.

Dans le programme de 2022, vous retrouverez des classiques comme les cours d'été et de Noël mais vous découvrirez aussi quelques nouveautés! L'ASPr-SVG a mis en place un cours sur les *nouvelles technologies* à Delémont au printemps car nous avons constaté qu'il est important de les connaître et de savoir s'en servir afin de garder un lien social.
Une autre nouveauté est le cours de *l'entraînement de la mémoire* en français qui aura lieu à St-Maurice en automne. Ce cours existe déjà en allemand depuis quelques années et a beaucoup de succès. En été, vous pourrez également découvrir la Suisse centrale lors de notre nouveau cours à Zoug et nous sommes heureux de pouvoir proposer à nouveau le *cours de respiration* à Magliaso.
Nous nous réjouissons d'avoir de vos nouvelles et vous souhaitons d'ores et déjà beaucoup de plaisir lors de nos cours.

◇ *Erika Piat*
Responsable des cours

SIPS-Tagungen 2022

Mattenhof, Zürich
27. August 2022

Kipferhaus, Hinterkappelen (BE)
10. September 2022

THEMA

Was heisst altern, mit und ohne Polio oder Post-Polio-Syndrom? Was gehört generell dazu?

Journées CISP 2022

Centre ORIF, Pomy (VD)
24 septembre 2022

THÈME

Que signifie vieillir, avec et sans polio ou syndrome post-polio? Quelles sont les implications concrètes?

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
- Stiftung Wulfsohn
- Stiftung Coromandel
- Stiftung Dorothea Kündig
- Denk an mich
- Skyline Trading AG
- Spenderinnen und Spender
- Kursleitende und Betreuungsteams
- Sektionspräsidenten und Sektionsvorstandsmitglieder

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 son offre 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
- Fondation Wulfsohn
- Fondation Coromandel
- Fondation Dorothea Kündig
- Denk an mich
- Skyline Trading SA
- Donatrices et donateurs
- Directions des cours et équipes d'encadrement
- Président-e-s de section et membres du Comité des sections

FÜR SIE DA

Barrierefreiheit im Blickfeld behalten

Aktuell hören wir um manche Ecke, wie aufgebracht und wütend viele sind, dass die Zugänge zum öffentlichen Geschehen für einige aufgrund der COVID-Regelungen eingeschränkt sind. Nun haben wir doch schon so lange solidarisch, aus Zwischenmenschlichkeit Abstand gehalten und das Virus ist dennoch ein tägliches Thema. Wir müssen im Voraus abklären, wer geimpft, genesen oder getestet wurde, um zu wissen, wer mit wem unter welchen Bedingungen wohin kann. Die Meinungen gehen teilweise extrem auseinander und es entstehen Streitgespräche darüber, was richtig und falsch ist, welche Gesetze und Regelungen verfolgt werden sollten und welche nicht und wie wir doch alle bessere (für einige lockerere, während andere strenger wären) Entscheidungen treffen würden, hätten wir die Macht, zu bestimmen.

Ich schreibe euch nicht, um Politik zu betreiben oder mich für oder gegen die aktuelle Lage zu stellen.
Obschon wir nicht alle der gleichen Meinung sind, wenn es darum geht, wie die aktuelle Pandemie-Situation auf politischer Ebene in Schach gehalten werden soll, bin ich doch der Überzeugung, dass wir alle das Ziel verfolgen, möglichst bald wieder gemeinsam an einem Tisch sitzen zu können und über alltägliche Ereignisse zu sprechen, welche nichts mit dem COVID zu tun haben. Ich freue mich bereits auf den Tag, an dem ich Personen wiedersehen kann, und über die Pandemie in der Vergangenheitsform reden kann.
An diesem Punkt sind wir leider noch nicht. Doch wir können zusammen daran arbeiten, indem wir uns schon mal, abgesehen von unseren unterschiedlichen Meinungen, nicht gegeneinanderstellen. Es geht darum, miteinander zurück zur Normalität zu finden, indem wir unsere unterschiedlichen Positionen respektieren und aufeinander Rücksicht nehmen, statt zuzulassen, dass aufgrund politischer Meinungsverschiedenheiten Familien und Freundschaften getrennt werden.

Es ist wichtig, dass wir nicht vergessen, miteinander offen und respektvoll zu kommunizieren. Und es ist mir ein Anliegen, daran zu erinnern, dass, während wir uns teilweise über die Hindernisse aufregen, die wir nun haben, um gewisse Anlässe oder Orte des öffentlichen Lebens zu besuchen, wir nicht vergessen, dass für viele die Barrierefreiheit und somit die Zugänglichkeit des öffentlichen Lebens, sowohl vor der Pandemie wie auch nach der Pandemie, nicht gegeben ist.
Denn für mich als Kursleitende ist es normal, dass wir im Voraus abklären müssen, ob barrierefreie Toiletten auch tatsächlich keinen Absatz haben, oder ob genügend Plätze im Restaurant für alle Kursteilnehmenden vorhanden sind. Dies ist für viele Personen nichts Aussergewöhnliches mehr, doch dies sollte es laut mir sein. Denn während es für uns neu ist, abklären zu müssen, wann ich mit wem wo hingehen kann, entspricht das für viele der Norm.
Ich hoffe, dass dies auch nach der Pandemie nicht vergessen wird und wir uns dafür gemeinsam stark machen können. Bis dahin werden wir unser Möglichstes machen, um die Kurse auch unter den erschwerten Umständen wieder stattfinden zu lassen.

◇ *Caroline Tschanz*
Kursleiterin

LÀ POUR VOUS

Garder l'accessibilité en ligne de mire

On entend actuellement çà et là des échos de la colère et de la frustration de certain-e-s au vu de la manière dont les mesures anti-COVID restreignent leur accès à la vie publique. Tous ces mois de distanciation sociale que nous nous efforçons de respecter, par solidarité, n'ont rien changé et le virus est toujours à l'ordre du jour. Il faut se renseigner sur le statut de chacun-e – vacciné-e, guéri-e ou testé-e – avant de savoir où nous pouvons nous rendre, avec qui et sous quelles conditions. Les opinions divergent, parfois radicalement, sur ce qui est juste ou faux, sur quelles lois, quelles mesures sont à respecter ou non. Et bien entendu nous saurions tous-tes tellement mieux gérer la crise (certain-e-s avec une approche plus stricte, d'autres au contraire plus laxiste) si seulement nous en avions l'autorité.

Mais ce n'est pas pour parler politique que je vous écris, ni pour prendre position relativement à la situation actuelle.
Si nous ne voyons pas toutes et tous du même œil la gestion actuelle de la crise sanitaire par nos pouvoirs politiques, je suis persuadée que nous partageons tous-tes le même objectif, qui est de pouvoir nous asseoir une nouvelle fois ensemble autour d'une table et nous entretenir d'autre chose que du COVID. Et cela le plus vite possible! J'ai hâte du jour où je pourrai parler de la pandémie au passé.
Nous n'en sommes malheureusement pas encore là. Mais nous pouvons joindre nos forces, ne serait-ce qu'en nous efforçant de ne pas laisser nos divergeances d'opinion nous dresser les uns contre les autres. C'est ensemble que nous devons retrouver le chemin de la normalité, en faisant preuve de bienveillance et en respectant nos positions respectives, au lieu de permettre aux clivages politiques de diviser nos familles et de malmener nos amitiés.

N'oublions jamais de communiquer les un-es avec les autres de manière ouverte et respectueuse, c'est essentiel. Je tiens aussi à souligner qu'alors que nous nous plaignons parfois des obstacles que nous rencontrons désormais quand nous souhaitons participer à un événement ou nous rendre dans un lieu public, il ne faut pas oublier que pour de nombreuses personnes, l'accessibilité des espaces publics n'allait pas de soi avant la pandémie – ni après.
En tant que responsable de cours, j'ai l'habitude de devoir vérifier les choses à l'avance, par exemple si les toilettes annoncées comme accessibles aux personnes en situation de handicap physique peuvent réellement accommoder un fauteuil roulant, ou m'assurer que le restaurant compte suffisamment de places pour tous-tes les participant-e-s. Pour beaucoup de gens, cela n'a rien d'inhabituel – or selon moi, cela devrait être le cas. Pour la plupart d'entre nous, c'est une nouvelle expérience que de devoir déterminer à l'avance où l'on peut se rendre, quand, et avec qui. Mais il existe de nombreuses personnes pour lesquelles c'est la norme.
J'espère qu'on ne l'oubliera pas quand la situation sanitaire se sera normalisée, et que nous saurons nous engager ensemble pour relever ce défi. D'ici-là, nous allons faire tout notre possible pour que les cours puissent reprendre en dépit des circonstances compliquées.

◇ *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

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

Teilnahme am Kurs ohne Übernachtung

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

Wichtig

Unsere Kurse sind für alle offen, für Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung sowie für nichtbehinderte Personen. Vorrang haben jedoch Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung, deren Angehörige und ihre Bezugspersonen.

Reduktion

Wir schenken den Aktiv- und Sympa-Mitgliedern eine Reduktion im Wert von CHF 50.– für den ersten Kurs aus unserem Kursangebot von 2022 (ausser Tageskurse). Dieser Rabatt wird automatisch von der Rechnung abgezogen.

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 heraus, 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 Webseite der Ausgleichskasse Ihres Kantons herunterladen oder an deren Schalter beziehen. Der Antrag kann von Ihnen selbst, Ihrer gesetzlichen Vertretung oder Ihrer Kontaktperson bei der zuständigen Stelle eingereicht werden.
Für Menschen, die in Institutionen wohnen: Wenden Sie sich an die Leitung Ihres Hauses, diese klärt Ihre Fragen bezüglich Ergänzungsleistungen ab.

Personen, die aus finanziellen Gründen nicht an unseren Aktivitäten teilnehmen können, werden gebeten, sich mit dem Kurssekretariat in Verbindung zu setzen, das diskret eine Lösung finden wird.

Anmeldung

Wer sich für die Kurse anmelden möchte, kann das Anmeldeformular und den Pflegebericht beim Kurssekretariat anfordern oder von unserer Webseite herunterladen, ausfüllen und per Post oder per E-Mail an uns zurücksenden. Die persönlichen Daten der Teilnehmenden werden vertraulich behandelt.

ASPr-SVG

Kurssekretariat
Route du Grand-Pré 3
1700 Fribourg
Tel.: 026 322 94 34
E-Mail: kurse@aspr.ch
www.aspr-svg.ch/kurse/kursliste

Bestätigung

Die definitive Bestätigung der Kursteilnahme erfolgt durch die jeweilige Kursleitung. Die Kurse finden ab 5 Teilnehmenden statt.

COVID-19

Bei der Durchführung unserer Kurse sind wir an die Massnahmen und Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) gebunden.
Der Inhalt und die Aktivitäten der Kurse können daher an die aktuellen BAG-Massnahmen und an allfällige verschärfte Schutzmassnahmen der Kantone angepasst oder geändert werden.
Die Kursleitung informiert sich über alle zusätzlichen Schutzmassnahmen, die in Hotels und Einrichtungen gelten. Die Kurse finden nur statt, wenn die geltenden Schutz-, Hygiene- und Distanzierungsvorschriften eingehalten und angewendet werden können.

◇ *Das Kurssekretariat*

ACTUALITÉ

Informations générales

Nos prestations pendant le séjour

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

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

Non compris

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

Participation au cours sans hébergement

Pour la participation au cours sans hébergement, seule la moitié du prix du cours en question sera facturée.

Important

Nos cours sont ouverts à tous, aux personnes qui ont un handicap physique ainsi qu'aux personnes valides. La priorité est cependant donnée aux personnes en situation de handicap physique, à leurs proches et à leurs personnes de référence.

Réduction

Nous offrons aux membres actifs et aux membres sympathisants une réduction de CHF 50.– pour le premier cours de notre offre de cours de 2022 (sauf cours d'un jour). Cette réduction sera automatiquement déduite de la facture.

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. La demande peut être faite à l'organe compétent par vous-même, par votre représentant légal ou par un proche parent.
Pour les personnes vivant en institution : Il faut s'adresser à la direction de l'institution qui fournira les renseignements appropriés au sujet des prestations complémentaires.

Les personnes qui ne pourraient pas participer à nos activités pour raison financière sont invitées à prendre contact avec le secrétariat des cours qui trouvera une solution en toute discrétion.

Inscription

Les personnes souhaitant s'inscrire aux cours peuvent demander le formulaire d'inscription et le rapport de soins au secrétariat des cours ou les télécharger sur notre site internet, les remplir et nous les retourner par la Poste ou par mail. Les données personnelles des participant-e-s sont confidentielles.

ASPr–SVG

Secrétariat des cours
Route du Grand-Pré 3
1700 Fribourg
Tél. : 026 322 94 34
E-mail : cours@aspr.ch
www.aspr-svg.ch/fr/cours-fr/liste-des-cours

Confirmation

La confirmation définitive de la participation au cours est faite par la directrice ou le directeur du cours. Les cours ont lieu à partir de 5 participant-e-s.

COVID-19

Pour la mise en œuvre de nos cours, nous sommes tenus aux mesures et aux recommandations de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). De ce fait, les contenus des cours et les activités sont susceptibles d'être adaptés ou modifiés en fonction des dernières mesures de l'OFSP en vigueur ainsi que d'éventuelles mesures de protection plus strictes des cantons.
La directrice ou le directeur de cours s'informe sur d'éventuelles mesures de protection supplémentaires en vigueur dans les hôtels et les établissements. Les cours auront lieu uniquement si les règles de protection, d'hygiène et de distanciation en vigueur peuvent être respectées et appliquées.

◇ *Secrétariat des cours*

BEWEGUNG

Schneesporterlebnis für alle

Bellwald VS
13.03. bis 19.03.2022

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 und begleitete Schneesporterlebnisse.

Unser Kursprogramm bietet:

- Einführungs- und/oder Vertiefungskurse in verschiedene Schneesportarten 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 Schneesportlehrer
- Dualski-Miete und Skipass
- Rahmenprogramm

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

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 810.00

Andere
CHF 970.00

ANMELDESCHLUSS

02.02.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

MOUVEMENT

Liberté de mouvement dans l'eau

Sumiswald BE
03.04. au 07.04.2022

DIRECTION

Joanna Gerber, 079 310 10 61

CONTENU DU COURS

Nager et dormir sous le même toit! Quel confort!

Venez vivre, en toute sécurité, les plaisirs et les moments de détente que procure l'eau comme élément naturel. Ce 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 mouvement 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

HÉBERGEMENT

Forum Sumiswald AG
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 de séjour et retour
- Boissons et en-cas 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

11.02.2022

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS RECEVEZ DES PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

NOUVEAU!

COMMUNAUTÉ

Nouvelles technologies au service du handicap (Smartphone)

Delémont JU
07.04. au 09.04.2022

DIRECTION

Sebastiano Carfora, 032 489 55 09 ou 076 321 32 85

CONTENU DU COURS

La vie d'aujourd'hui nous oblige à communiquer de plus en plus avec des moyens technologiques comme par exemple le Smartphone. Cela nous permet d'être plus facilement en contact avec nos proches et nos amis sans pour autant remplacer le vrai contact physique, qui reste primordial.

Découvrez le programme:

- Introduction à l'initialisation et à l'utilisation du Smartphone
- Écrire, envoyer et gérer les mails
- Utilisation d'applications telles que WhatsApp, Zoom, etc.
- Prendre et envoyer des photos et des vidéos

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. 8

NOS PRESTATIONS

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

Non compris

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

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 260.00

Autres
CHF 315.00

DÉLAI D'INSCRIPTION

04.03.2022

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS RECEVEZ DES PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

NEU!

GEMEINSCHAFT

Neue Technologien im Dienste der Behinderung (Smartphone)

Delémont JU
10.04. bis 13.04.2022

UNTERKUNFT

Centre St-François
Einzel- und Doppelzimmer mit direktem Zugang zum angepassten Bad, www.centresaintfrancois.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 8

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm
- Pflegebett auf Anfrage

Nicht inbegriffen

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

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 350.00

Andere
CHF 405.00

ANMELDESCHLUSS

04.03.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

LEITUNG

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

KURSINHALT

Das heutige Leben zwingt uns, mehr und mehr mit technischen Mitteln wie dem Smartphone zu kommunizieren. Auf diese Weise können wir leichter mit unserer Familie und unseren Freunden in Kontakt bleiben, ohne dass der persönliche und nach wie vor sehr wichtige direkte Kontakt ersetzt wird.

Unser Kursprogramm bietet:

- Initialisierung und Nutzung des Smartphones
- E-Mails schreiben, versenden und verwalten
- Nutzung von Apps wie WhatsApp, Zoom usw.
- Aufnehmen und versenden von Fotos und Videos

BEWEGUNG

Bewegungsfreiheit im Wasser

Sumiswald BE
10.04. bis 14.04.2022

LEITUNG

Joanna Gerber, 079 310 10 61

KURSINHALT

Schwimmen und Schlafen unter einem Dach! Traumhaft!

Kommen Sie und erleben Sie in völliger Sicherheit schöne 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 Verbesserung der Mobilität
- Pflege sozialer Kontakte in einem freundlichen Umfeld

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 und 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

04.02.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

MOUVEMENT

Weekend de découverte

Saint-Maurice VS
22.04. au 24.04.2022

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 de séjour et retour
- Boissons et en-cas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 260.00

Autres
CHF 315.00

DÉLAI D'INSCRIPTION

25.03.2022

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS RECEVEZ DES PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

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 (par exemple bricolage, jeux de société, pyrogravure).

Les activités alliant exercices de motricité fine et mémoire sont au centre de ce cours. Explorez les outils pour éveiller votre énergie créative, mobilisez vos ressources.

Découvrez le programme:

- Ateliers pratiques récréatifs
- Contacts sociaux dans un environnement convivial
- Séance de Shibashi ou gymnastique douce

WOHLBEFINDEN

Wohlfühlen für Alltagsfreude

Interlaken BE

30.04. bis 07.05.2022

LEITUNG

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

KURSINHALT

Dieser Kurs bietet diverse Aktivitäten zwecks Autonomie und Selbstbestimmung in einer rollstuhlgängigen Umgebung und mit angepasster Infrastruktur.

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

Unser Kursprogramm bietet:

- Austausch von Erfahrungen beim Erzählkaffee
- Wohlfühlen und Entspannen
- Externe Aktivitäten und Schifffahrt
- 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 und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung
- Weitergehende Betreuung (z.B. SPITEX) ist von den Teilnehmenden zu organisieren. Eine Kostenübernahme ist durch die Krankenkasse 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

25.02.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

NOUVEAU!

COMMUNAUTÉ

Voyage fleuri à travers le monde des émotions

Fribourg FR
02.05.2022

LIEU

Le Voisin, Route des Daillettes 1, Fribourg
Jardin botanique de Fribourg

PARTICIPANT-E-S (PROCHES INCLUS)

Max. 15

NOS PRESTATIONS

- Repas du midi

Non compris

- Frais de déplacement jusqu'au lieu de cours et retour

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 50.00

Autres
CHF 65.00

DÉLAI D'INSCRIPTION

31.03.2022

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS RECEVEZ DES PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

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.

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 agrémenteront la rencontre.

Le programme de la journée comprend:

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

WOHLBEFINDEN

Farb- und Stilberatung in der Gruppe

Interlaken BE
10.05. bis 14.05.2022

LEITUNG

Susanne Bernardet, 061 261 78 29
Margrit Elber, 061 301 57 14

KURSINHALT

Innere und äussere Schönheit gehören zusammen! Lernen Sie Ihre persönlichen Farben und Ihren passenden Stil kennen.

Unser Kursprogramm bietet:

- Kennenlernen, wie die Farben einen Einfluss auf Ihr Aussehen haben
- 24-Typen-Farb- und Stilberatung mit Beatrice Barden
- Wie bringen wir unsere Vorzüge mit den richtigen Farben zur Geltung?
- Mandala malen
- Pflege sozialer Kontakte

UNTERKUNFT

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

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 12

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Tagesbetreuung
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung
- Weitergehende Betreuung (z.B. SPITEX) ist von den Teilnehmenden zu organisieren. Eine Kostenübernahme ist durch die Krankenkasse zu prüfen.

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer	CHF	500.00
Doppelzimmer	CHF	460.00

Andere

Einzelzimmer	CHF	610.00
Doppelzimmer	CHF	575.00

ANMELDESCHLUSS

25.02.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

BIEN-ÊTRE

Coordination respiratoire et bien-être

Saint-Maurice VS
15.05. au 20.05.2022

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 et dont le 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 de séjour et retour
- Boissons et en-cas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 650.00

Autres
CHF 800.00

DÉLAI D'INSCRIPTION

31.03.2022

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS RECEVEZ DES PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

© Verkehrsverein Berlingen

WOHLBEFINDEN

Entspannung für Leib und Seele

Berlingen TG
18.06. bis 25.06.2022

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
- Schifffahrten auf dem wunderschönen Untersee

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 Brunch und Abendessen
- Fachliche Leitung
- Einzel- und Gruppentherapien (alternative Methoden)
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Verpflegung
- Mittagessen und Zwischenverpflegung
- Getränke zu allen Mahlzeiten
- Weitergehende Betreuung (z.B. SPITEX) ist von den Teilnehmenden zu organisieren. Eine Kostenübernahme ist durch die Krankenkasse zu prüfen.

PREIS PRO PERSON

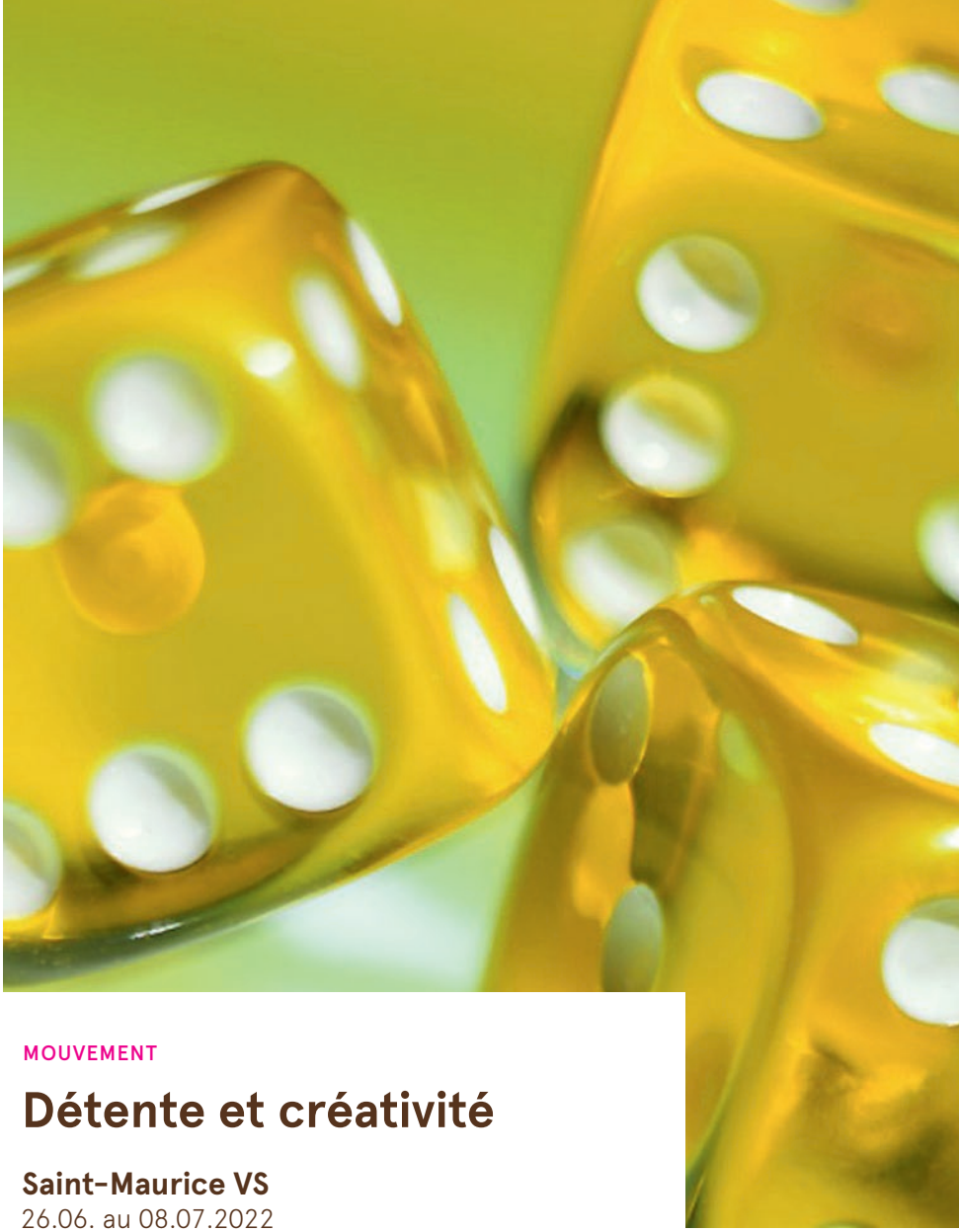
ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 1050.00

Andere
CHF 1260.00

ANMELDESCHLUSS

30.04.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN



MOUVEMENT

Détente et créativité

Saint-Maurice VS
26.06. au 08.07.2022

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 de séjour et retour
- Boissons et en-cas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 800.00

Autres
CHF 960.00

DÉLAI D'INSCRIPTION

25.04.2022

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS RECEVEZ DES PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

DIRECTION

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

CONTENU DU COURS

Le programme du cours est adapté selon les participant-e-s et selon la météo.

Découvrez le programme:

- Découverte du Valais et du Chablais
- Excursions dans la région et visites
- Créativité avec divers bricolages adaptés à chacun
- Travail de mémoire avec jeux de société

GEMEINSCHAFT

Filmgestaltung mit eigenen Ressourcen

Eichberg SG

16.07. bis 29.07.2022

LEITUNG

Lotti Messer, 078 647 64 87

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 und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 700.00

Andere
CHF 845.00

ANMELDESCHLUSS

13.05.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

MOUVEMENT

S’évader du quotidien

Delémont JU
17.07. au 30.07.2022

HÉBERGEMENT

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

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

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 de séjour et retour
- Boissons et en-cas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 820.00

Autres
CHF 990.00

DÉLAI D’INSCRIPTION

27.05.2022

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS RECEVEZ DES PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

DIRECTION

Joanna Gerber, 079 310 10 61

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

NEU!

WOHLBEFINDEN

Rätselhafte Wohlfühltage

Zug ZG
11.07. bis 22.07.2022

LEITUNG

Andrea Matzinger, 079 606 85 24
Sarah Roth, 079 625 16 30
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 in der schönen Zentralschweiz 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

Jugendherberge Zug
Einzel- und Doppelzimmer
mit fliessend Wasser,
teilweise mit Dusche/WC, resp.
Etagendusche/-WC
zug@youthhostel.ch

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 20

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

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

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 860.00

Andere
CHF 1020.00

ANMELDESCHLUSS

15.04.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

WOHLBEFINDEN

Tief durchatmen und Entspannung im Wasser

Magliaso TI
05.08. bis 14.08.2022

UNTERKUNFT

Centro Magliaso
Via Bosconi 11, 6983 Magliaso
centro-magliaso.ch
Haus Boscaccio

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 10 (4 Angehörige)

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Tagesbetreuung
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum und 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

08.04.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

LEITUNG

Eva Lea Glatt, 041 410 07 88
Andrea Pilchowski, 0049 171 848 96 72 (WhatsApp)

KURSINHALT

Wir verbringen entspannende und inspirierende Tage auf dem wunderschönen Gelände des Centro Magliaso. Der liebenswerte Therapiehund Kalle (Lagotto Romagnolo, für Allergiker geeignet) sorgt für gute Laune und kuschelige Begegnungen.

Unser Kursprogramm bietet:

- Atem- und Entspannungsübungen
- Unsere Sinne anregen und verwöhnen
- Baden im Freiluftbad (26°) zur sanften Erweiterung der Beweglichkeit
- Spiel und Freude mit Therapiehund Kalle
- Spaziergänge in der näheren Umgebung
- Abendmeditationen mit Gutenachtgeschichte

WOHLBEFINDEN

Wohlfühlen

Interlaken BE
27.08. bis 08.09.2022

LEITUNG

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

KURSINHALT UND KURSPROGRAMM

- Ausgewählte Bewegungsaktivitäten nach Methode «Margaret Morris»
- Einzelbehandlung zum Wohlfühlen
- Inklusion durch Ausflüge in der Region fördern
- Ruhe und Freizeit geniessen und individuelle Aktivitäten unternehmen
- Kontakte in der Gesellschaft knüpfen
- Schifffahrt am Thuner- und Brienzersee (wetterabhängig)
- Autonomie und Selbstbestimmung über die Aktivitäten

UNTERKUNFT

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

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 10

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum und 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

20.06.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

NOUVEAU!

BIEN-ÊTRE

Maintien de l'autonomie

Sumiswald BE
01.09.2022 au 15.09.2022

DIRECTION

Joanna Gerber, 079 310 10 61
Thomas Flühmann, 077 495 03 72

CONTENU DU COURS

Reconnaître la valeur unique d'une personne et l'aider à suivre son propre chemin est au centre de ce cours. Il s'adresse aux personnes désirant entraîner leur autonomie et leur mobilité dans la magnifique région de l'Emmental.

Découverte de l'écrivain suisse, Jeremias Gotthelf, de son musée et des lieux de tournages des films découlant de ses œuvres.

Découvrez le programme:

- Gymnastique et chants
- Équitation et visite d'animaux à Wyssachen et à Huttwil
- Exercices de mobilité et détente dans l'eau
- Excursions et visites enrichissantes dans la région
- Moments de convivialité partagés en groupe

HÉBERGEMENT

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

PARTICIPANT-E-S (PROCHES INCLUS)

Max. 20

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 de séjour et retour
- Boissons et en-cas 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

29.07.2022

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS RECEVEZ DES PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

NEU!

WOHLBEFINDEN

Selbstständig bleiben

Sumiswald BE
01.09.2022 bis 15.09.2022

LEITUNG

Joanna Gerber, 079 310 10 61
Thomas Flühmann, 077 495 03 72

KURSINHALT

Den einzigartigen Wert einer Person zu erkennen und ihr zu helfen, ihren eigenen Weg zu gehen, steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Er richtet sich an Personen, die ihre Selbstständigkeit und Mobilität in der wunderschönen Region Emmental trainieren möchten.

Entdecken Sie den Schweizer Schriftsteller Jeremias Gotthelf, sein Museum und die Drehorte seiner berühmten Filme.

Unser Kursprogramm bietet:

- Gymnastik und Singen
- Reiten und Besuch von Tieren in Wyssachen und in Huttwil
- Mobilitätsübungen und Entspannung im Wasser
- Bereichernde Ausflüge und Besichtigungen in der Region
- Pflege sozialer Kontakte in einem freundlichen Umfeld

UNTERKUNFT

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

TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 20

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 und 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

29.07.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

GEMEINSCHAFT

Kreative Schreibwoche

Interlaken BE

25.09. bis 01.10.2022

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 und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung
- Weitergehende Betreuung (z.B. SPITEX) ist von den Teilnehmenden zu organisieren. Eine Kostenübernahme ist durch die Krankenkasse zu prüfen.

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 600.00

Andere
CHF 720.00

ANMELDESCHLUSS

30.06.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

LEITUNG

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

Leiterin Schreibwerkstatt
Brigitte Brechbühl, www.wortweise.ch

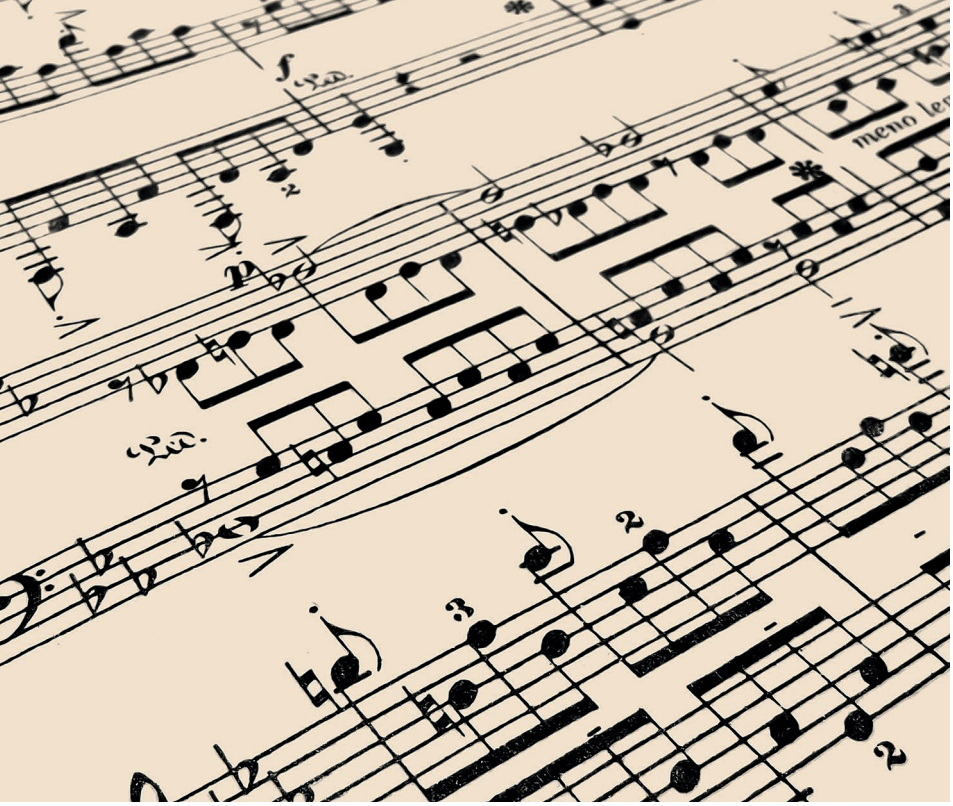
KURSINHALT

Der Herbst und ich
Wenn die bunten Blätter tanzen und sich die Erntekörbe füllen.
Wenn die Sonne ab und zu dem leisen Nebel weicht.
Dann lassen wir unsere Wörter tanzen und sichten die reiche Fülle unserer inneren Ernte und unserer Momente des Wachsens.

Den Perlen und Funden geben wir mit den Methoden des kreativen Schreibens eine Form mit kleinen Geschichten und Gedichten.

Unser Kursprogramm bietet:

- Mit Methoden des klassischen, kreativen Schreibens lernen wir, in den Schreibfluss zu kommen.
- Wir bringen die Essenz der Texte in eine passende Form. Sei es eine Geschichte oder eine Beschreibung. Auch verschiedene lyrische Formen, Gedichte, werden wir kennen lernen.
- Schreibend gehen wir in Resonanz. Mit uns und im Austausch auch mit anderen Schreibenden in der Gruppe.



GEMEINSCHAFT

Singen für Leib und Seele

Wildhaus SG
25.09. bis 06.10.2022

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:

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 und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 810.00

Andere
CHF 970.00

ANMELDESCHLUSS

29.07.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

NOUVEAU!

MOUVEMENT

Entraînement de la mémoire

Saint-Maurice VS
14.10. au 16.10.2022

HÉBERGEMENT

Hôtellerie Franciscaine
Chambres simples et doubles
avec WC/douche
www.hotellerie-franciscaine.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 de séjour et retour
- Boissons et en-cas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 260.00

Autres
CHF 315.00

DÉLAI D'INSCRIPTION

18.09.2022

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS RECEVEZ DES PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

DIRECTION

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

CONTENU DU COURS

L'entraînement de la mémoire permet de préserver les capacités motrices (réflexes).

Découvrez les méthodes de combinaison physique et mentale appropriées pour vous aider à développer votre mémoire.

Découvrez le programme:

- Introduction et approfondissement de l'entraînement de la mémoire
- Exercices de mémoire ciblés et techniques de combinaison physique et mentale
- Cultiver les contacts sociaux

BEWEGUNG

Gedächtnistraining

Interlaken BE
16.10. bis 22.10.2022

LEITUNG

Thomas Wolf, 041 360 03 72

KURSINHALT

Gedächtnistraining ermöglicht, die motorischen Fähigkeiten (Reflexe) aufrechtzuerhalten.

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

Möchten Sie Ihre Merkfähigkeit, Ihren Tast- und Hörsinn sowie Ihre Atemfähigkeit mit Singen fördern? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie!

Unser Kursprogramm bietet:

- Einführung in das Gedächtnistraining und Vertiefung
- 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
- Betreuung und fachliche Leitung
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung
- Weitergehende Betreuung (z.B. SPITEX) ist von den Teilnehmenden zu organisieren. Eine Kostenübernahme ist durch die Krankenkasse 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

15.08.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

MOUVEMENT

Liberté de mouvement dans l'eau

Sumiswald BE
30.10. au 03.11.2022

DIRECTION

Joanna Gerber, 079 310 10 61

CONTENU DU COURS

Nager et dormir sous le 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 mouvement 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

HÉBERGEMENT

Forum Sumiswald AG
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 de séjour et retour
- Boissons et en-cas 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

30.09.2022

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS RECEVEZ DES PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

NEU!

WOHLBEFINDEN

Ausgewogener Alltag heute und morgen

Delémont JU
06.11. bis 12.11.2022

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 und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 720.00

Andere
CHF 850.00

ANMELDESCHLUSS

16.09.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

BEWEGUNG

Bewegungsfreiheit im Wasser

Sumiswald BE
13.11. bis 17.11.2022

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 und 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

07.10.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

LEITUNG

Joanna Gerber, 079 310 10 61

KURSINHALT

Schwimmen und Schlafen unter einem Dach! Traumhaft!

Kommen Sie und erleben Sie in völliger Sicherheit 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 Verbesserung der Mobilität
- Pflege sozialer Kontakte in einem freundlichen Umfeld

GEMEINSCHAFT

Gemeinsame Weihnachten (zweisprachig)

Berlingen TG
19.12. bis 25.12.2022

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 und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 800.00

Andere
CHF 930.00

ANMELDESCHLUSS

14.10.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

COMMUNAUTÉ

Noël ensemble (bilingue)

Berlingen TG
19.12. au 25.12.2022

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 de séjour et retour
- Boissons et en-cas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG
CHF 800.00

Autres
CHF 930.00

DÉLAI D'INSCRIPTION

14.10.2022

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS RECEVEZ DES PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

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

© pixabay.com

GEMEINSCHAFT

Ein Hauch von Zimt liegt in der Luft

Delémont JU
23.12.2022 bis 02.01.2023

LEITUNG

Joanna Gerber, 079 310 10 61
Thomas Flühmann, 077 495 03 72

KURSINHALT

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

Das Backen und Verzieren von «Guetzli» 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 und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 810.00

Andere
CHF 970.00

ANMELDESCHLUSS

30.09.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

© pixabay.com

GEMEINSCHAFT

Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken

Sumiswald BE
23.12.2022 bis 02.01.2023

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 und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 810.00

Andere
CHF 970.00

ANMELDESCHLUSS

30.09.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

LEITUNG

Mario Tobler, 071 558 58 75 oder 076 420 12 33

KURSINHALT

In der Gemeinschaft in Sumiswald Weihnachten zu feiern, ist wohl eines der schönsten Geschenke.
Ein gemütliches Zuhause, ein Gläschen Wein,
gutes Essen – bei Kerzenschein.
Im Überfluss Zufriedenheit,
das ist die schöne Weihnachtszeit.

Der Kurs richtet sich an alle, welche die Weihnachtszeit gemeinsam erleben möchten. Und gute Erholung in Sumiswald stärkt, wie ein jeder weiss, allgemein.

Unser Kursprogramm bietet:

- Erholung
- Feines Essen
- Natur und Kultur
- Geselligkeit

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

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

GEMEINSCHAFT

Weihnachten in Gesellschaft erleben

Wildhaus SG
23.12.2022 bis 02.01.2023

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. 10

UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

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

PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 810.00

Andere
CHF 970.00

ANMELDESCHLUSS

30.09.2022

KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN

Schenken Sie eine ASPr-Mitgliedschaft!

- Kurse und Aufenthalte
- Eine Auszeit gemeinsam erleben
- Abonnement Faire Face
- Themenspezifische Tagungen

Kontakt für die Bestellung des Geschenkgutscheins
Zentralsekretariat
info@aspr.ch, 026 322 94 33

An alle Institutionen für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung

Sind Sie interessiert an einer grossen 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 Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung zu fördern. Wir freuen uns, Sie bald zu treffen!

Kontaktieren Sie unser Kurssekretariat unter der Nummer 026 322 94 34, oder per E-Mail kurse@aspr.ch.

A toutes les institutions de personnes en situation de handicap physique

Vous êtes intéressé-e par un large choix de cours et de séjours pour les résident-e-s de votre foyer? Avec l'Association Suisse des Paralysés, c'est possible!

Nous nous déplaçons volontiers 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 en situation de handicap physique est au cœur de nos préoccupations. Nous nous réjouissons de vous rencontrer bientôt!

Contactez notre secrétariat des cours au 026 322 94 34, ou par e-mail cours@aspr.ch.

Offrez à un proche l'affiliation à l'ASPr!

- Cours et séjours
- Instants de vie partagés
- Abonnement Faire Face
- Journées thématiques

Contact pour commander le bon cadeau
Secrétariat central
info@aspr.ch, 026 322 94 33

ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten