



N°1 | 2020

faire face

Für Menschen mit körperlicher
Behinderung

*Pour personnes avec handicap
physique*

**Kurse und Aufenthalte
Cours et séjours**

2020





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

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

REDAKTION | RÉDACTION

Noémie Girona
cours@aspr.ch

Olga Huber
kurse@aspr.ch

Florence Montellier
florence.montellier@aspr.ch

DRUCK | IMPRIMERIE

Canisius – Freiburg
Canisius – 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 respon-
sables du contenu de leurs textes.

Faire Face erscheint 6 x jährlich |
Paraît 6 x par an



faireface

BEWEGUNG | MOUVEMENT

- 08 Schneesporterlebnis für alle
- 09 *Autonomie au quotidien*
- 10 *Motricité et créativité*
- 13 *Liberté de mouvements dans l'eau*
- 16 *Bienfaits du rire*
- 18 *S'évader du quotidien*
- 24 *Maintien de l'autonomie*
- 28 Gedächtnistraining

GEMEINSCHAFT | COMMUNAUTÉ

- 12 *Voyage fleuri à travers le monde des émotions*
- 19 Filmgestaltung mit eigenen Ressourcen
- 26 Kreative Schreibwerkstatt
- 27 Singen für Leib und Seele
- 30 Gemeinsame Weihnachten
- 31 *Noël ensemble*
- 32 Ein Hauch von Zimt in der Luft
- 33 Weihnachtszeit gemeinsam genießen und die Seele stärken
- 34 Weihnachten in Gesellschaft erleben

WOHLBEFINDEN | BIEN-ÊTRE

- 11 Wohlfühlen für Alltagsfreude
- 14 *Coordination respiratoire et bien-être*
- 15 Aus der Quelle der Farben tanken
- 17 Entspannung für Leib und Seele
- 20 Rätselhafte Wohlfühltage
- 23 Tief durchatmen und mit allen Sinnen wahrnehmen
- 25 Wohltuendes Lachen und Entspannen
- 29 Ausgewogener Alltag heute und morgen

IN DER HEFTMITTE | AU MILIEU DU MAGAZINE

Anmeldeformular
Formulaire d'inscription

Kurspalette
Palette des cours
mit / avec *Souvenirs 2019*

EDITORIAL

Liebe Mitglieder, liebe Kursteilnehmende, liebe Begleitpersonen, Eltern, Freunde oder Partner



Unsere herzlichen Dank richten wir gerne als Erstes an alle Personen, die im Jahr 2019 Kurse und Aufenthalte vor Ort ermöglicht haben: an die Kursleitenden, an die Betreuenden und an das Begleitpersonal. Wir möchten Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Engagement würdigen, die Sie zu jedem Zeitpunkt für das Wohlbefinden aller Personen erbringen, und danken Ihnen herzlichst dafür.

Durchleben wir noch einmal gemeinsam die Höhepunkte des Jahres:

Neue Disziplinen zur Förderung der Bewegung, wie Qi Gong und Schwimmen, haben die Kurspalette bereichert. Man konnte so auf die Wünsche der Kursteilnehmenden eingehen, um sanfte und individuelle Therapien zu praktizieren, neue therapeutische Ansätze in einem sicheren und begleiteten Umfeld zu entdecken.

Neue Standorte, wie Berlingen mit seiner neuen Infrastruktur und Saint-Ursanne, eine wahre Verjüngungskur an dem Doubs, wurden in die Kursliste aufgenommen. Der Kurs «Energie tanken für Menschen mit Polio»

widmete sich der Förderung von Bewegung und Vitalität. Der Kurs «Tief durchatmen und mit allen Sinnen wahrnehmen» seinerseits förderte das Erlernen von Atemtechniken mit Hilfe unserer 5 Sinne.

Neuerungen 2020

Unser Ziel für das kommende Jahr ist es, Ihnen Themen im passenden Umfeld zu bieten, die Ihre Selbstständigkeit fördern, es Ihnen ermöglichen, aus dem Alltag auszubrechen, und Lust auf Austausch machen, wobei die Individualität jedes einzelnen nicht aus den Augen gelassen wird.

In unserem Katalog 2020 entdecken Sie eine grosse Auswahl an Kursen und Aufenthalten, einige neue Alternativ-Methoden, wie Ortho-Bionomy® zur Schmerzlinderung und Förderung des Energieflusses, oder das Lachyoga, das Ihnen einen neuen Moment der Entspannung beschern wird. Einige Themen werden an Ihre Fantasie und Kreativität appellieren. Werden Sie Regisseur, Erzähler, Schöpfer Ihres eigenen Kunstwerks ... Entdecken Sie ebenfalls die Vorteile von ausgewogenen Mahlzeiten in Ihrem Alltag und erlernen Sie, diese selbst zuzubereiten.

Das Erkunden von Orten der Entspannung und Kultur beleben jedes Kursthema. Wir hoffen sehr, dass Sie in unserer schönen Palette, einen Kurs nach Ihrem Geschmack finden werden. Viel Freude bei der Lektüre unseres Angebotes 2020. Wir freuen uns bereits jetzt, Sie in einem oder sogar mehreren Kursen begrüßen zu dürfen.

♦ Florence Montellier

Kommunikationsverantwortliche ASPr-SVG



EDITORIAL

Chers membres, chers participants aux cours, chers accompagnants, parents, amis ou partenaires,

Nos premiers messages s'adressent à toutes les personnes qui ont, en 2019, permis la réalisation des cours et séjours sur le terrain : les directrices et directeurs de cours, leurs assistant-e-s et le personnel accompagnant. Nous saluons leur attention et engagement de chaque instant pour le bien-être de tous et les remercions vivement.

Revivons ensemble ici quelques moments forts de l'année :

De nouvelles disciplines pour la promotion du mouvement, telles que le Qi Gong et la natation, ont enrichi la palette de cours, répondant aux envies des personnes de pratiquer des thérapies douces et individuelles, de découvrir de nouvelles approches thérapeutiques dans un environnement rassurant et bien encadré.

De nouveaux emplacements, tels que Berlingen avec ses infrastructures neuves et Saint-Ursanne, véritable cure de Jouvence au fil du Doubs, ont accueilli de nouveaux cours – le cours « Energie tanken für Menschen mit Polio », dédié à la promotion du mouvement et de la vitalité,

et le cours « Tief durchatmen und mit allen Sinnen wahrnehmen », favorisant l'apprentissage des techniques de respiration à travers nos 5 sens.

Nouveautés 2020

Pour l'année à venir, notre but reste de vous proposer des thèmes et des environnements propices à la promotion de votre autonomie, à l'évasion du quotidien et à l'envie d'échanger, dans le respect de l'individualité de chacune et de chacun.

Vous découvrirez dans notre catalogue 2020 un large choix de cours et séjours thématiques, quelques nouvelles méthodes alternatives telles que l'Ortho-Bionomy® qui soulage les douleurs et favorise la circulation énergétique, le yoga du rire qui vous fera vivre un moment de relaxation inédit. Certains thèmes feront appel à votre imagination et créativité. Devenez régisseur, conteur, créateur de votre propre œuvre d'art ... Découvrez aussi les bienfaits, dans votre quotidien, des repas équilibrés et apprenez à les composer vous-mêmes.

Chaque thème de cours reste agrémenté par la découverte de lieux de détente et de culture. Nous espérons que vous trouverez le cours de votre choix dans cette belle palette. Nous vous souhaitons bonne lecture de notre catalogue 2020 et nous nous réjouissons déjà de pouvoir vous saluer prochainement dans un ou plusieurs de nos cours.

♦ Florence Montellier

Responsable de la communication ASPr-SVG

Denk an mich



DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Behinderte

Seit 1968 setzt sich
Denk an mich für Ferien und
Freizeitaktivitäten für Menschen
mit Behinderungen ein.

Helfen auch Sie
PC 40-1855-4

denkanmich.ch
facebook.com/StiftungDenkanmich

SMS-Spenden:
DENKANMICH «Betrag»
an die Nummer 488
Beispiel für 30.- CHF: DENKANMICH 30



Schweizer Radio
und Fernsehen

Die Solidaritätsstiftung von Schweizer Radio und Fernsehen.



DANKSAGUNGEN

Ein grosses Dankeschön

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

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

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

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
- Directeurs/trices des cours et équipes d'encadrement

AKTUELL

SIPS-Tagungen 2020

ORT | DATUM

Nottwil, Hotel Sempachersee | 29. August 2020
Zürich, Mattenhof | 19. September 2020

THEMA

Schmerztherapien

PREIS

CHF 50.- inkl. MwSt. pro Person für Mitglieder,
Angehörige oder Bezugspersonen
CHF 65.- inkl. MwSt. pro Person für Nichtmitglieder

ANMELDUNG

Die Informationen werden im Juli 2020 allen ASPr-SVG-Mitgliedern zugestellt. Die Anmeldung ist erst ab Erhalt der Unterlagen möglich.

ACTUALITÉS

Journées CISP 2020

LIEU | DATE

À définir

THÈME

Thérapies contre les douleurs

PRIX

CHF 50.- par personne (TVA incluse) pour les membres,
leurs proches ou leurs personnes de référence
CHF 65.- par personne (TVA incluse) pour les
non-membres

INSCRIPTION

Les informations détaillées seront envoyées en juillet 2020 à tous les membres de l'ASPr-SVG. L'inscription pourra se faire dès réception des documents.

KURSE

Informationen

Neuer Status für Teilnehmer/-innen

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. Änderungen vorbehalten gemäss der Weisung CSOAPH 2020 – 2023, Bundesamt für Sozialversicherungen.

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 bestimmt. Dieser wird zusammen mit der Rechnung für die Jahresgebühr verschickt.

COURS

Informations

Nouveau statut pour les participant-e-s

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 ayant droit. Conditions sous réserve de modifications selon la circulaire CSOAPH 2020 – 2023 de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS).

Bon

Nos cours sont ouverts à tous, aussi aux personnes valides. La priorité est cependant donnée aux personnes en situation de handicap. Le bon de réduction de CHF 50.- qui sera transmis avec la facture de la cotisation 2020, est destiné aux membres actifs et aux membres sympathisants de l'Association.



BEWEGUNG

Schneesporterlebnis für alle

Bellwald VS

08.03. bis 14.03.2020

LEITUNG

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

KURsinhalt

Sie möchten gerne die Emotionen des Skifahrens erleben und die Skipiste erobern?

Mit Hilfe ausgebildeter Skilehrer 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

Teilnehmer (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 Verpflegung

Preis pro Person



ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 810.00

Andere

CHF 970.00

Anmeldeschluss



08.01.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**



© Centre Saint-François, Delémont



© Centre Saint-François, Delémont

MOUVEMENT

Autonomie au quotidien

Delémont JU

16.04. au 18.04.2020

DIRECTION

Sebastiano Carfora, 076 321 32 85

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



PARTICIPANTS (Y COMPRIS PROCHES)

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

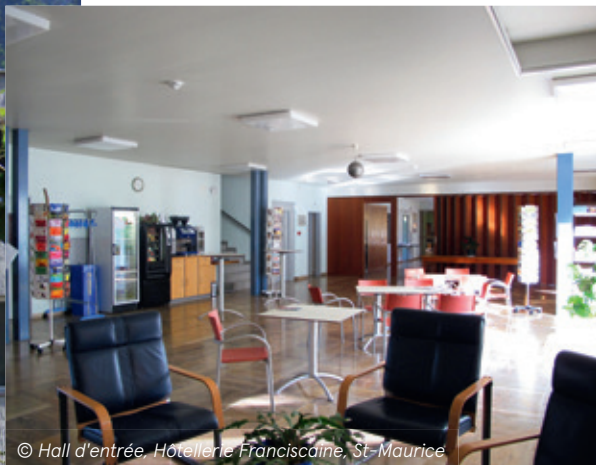
CHF 315.00



DÉLAI D'INSCRIPTION

17.02.2020

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICIAIRE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES



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



© Alain Jacquey, assistant

MOUVEMENT

Motricité et créativité

Saint-Maurice VS

N°1: 24.04. au 26.04.2020*

N°2: 09.10. au 11.10.2020**

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 2ème cours**
- Ateliers pratiques récréatifs
- Contacts sociaux dans un environnement convivial



HÉBERGEMENT

Hôtellerie Franciscaine

Chambres simples et doubles avec WC/douche

www.hotellerie-franciscaine.ch



PARTICIPANTS (Y COMPRIS PROCHES)

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: 29.02.2020

N°2: 31.07.2020

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES



WOHLBEFINDEN

Wohlfühlen für Alltagsfreude

Interlaken BE

25.04. bis 02.05.2020

LEITUNG

Ruth Burkhalter, 062 794 10 03

Fritz Bär, 062 794 05 03

KURSinHALT

Lassen Sie sich von einer professionellen Märchenerzählerin 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
- Austausch von Erfahrungen
- Theateraufführung
- Pflege sozialer Kontakte



UNTERKUNFT

Hotel Artos

Einzel- und Doppelzimmer mit TV, Dusche/WC

www.artos-hotel.ch



TEILNEHMER (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 Verpflegung
- 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

29.02.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**



© Sonja Aerne-Roggen, droguiste, conseillère BFRP formatrice en fleurs de Bach

© Jardin botanique de Fribourg



© Quadrant, Fribourg

COMMUNAUTÉ

Voyage fleuri à travers le monde des émotions

Fribourg FR

27.04.2020

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 agrémenteront la rencontre.

Le programme de la journée comprend :

A partir de 10h00

- 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)



LIEUX

Quadrant,
Rte St-Nicolas-de-Flüe 2,
Fribourg et visite du jardin
botanique



PARTICIPANTS (Y COMPRIS PROCHES)

Max. 30



NOS PRESTATIONS

- Repas de 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

30.01.2020

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES



Etang de la Gruère © Alain Perret © Jura Tourisme

MOUVEMENT

Liberté de mouvements dans l'eau

Delémont JU

N°1: 02.05. au 06.05.2020

N°2: 29.10. au 02.11.2020

DIRECTION

Andy Vallon, 0033 76 832 88 98

CONTENU DU COURS

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

N°1: programme à la piscine

03.05.2020 (matin et après-midi)

04.05.2020 (11h45-13h00)

N°2: programme à la piscine

29.10.2020 (11h15-13h15)

30.10.2020 (10h00-12h00)

01.11.2020 (11h00-14h00)

NOUVEAU!

Piscine à 5 minutes
du Centre
St-François

www.centre-rencontres.ch



HÉBERGEMENT

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



PARTICIPANTS (Y COMPRIS PROCHES)

10 - 15



NOS PRESTATIONS

- Hébergement en pension complète
- Encadrement adapté
- Infrastructure adaptée
- Piscine sécurisée (eau à 34 °C)
- 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 410.00

Autres

CHF 525.00



DÉLAI D'INSCRIPTION

N°1: 29.02.2020

N°2: 31.08.2020

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES



© Hôtellerie Franciscaine, St-Maurice



© Salle à manger, Hôtellerie Franciscaine, St-Maurice

BIEN-ÊTRE

Coordination respiratoire et bien-être

Saint-Maurice VS

10.05. au 15.05.2020

DIRECTION

Pierre Schwab, 032 731 81 45, 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



PARTICIPANTS (Y COMPRIS PROCHES)

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

01.04.2020

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES



WOHLBEFINDEN

Aus der Quelle der Farben tanken

Interlaken BE

13.05. bis 16.05.2020

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 gesundes Allgemeinforminden 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



TEILNEHMER (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 Verpflegung
- 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

03.03.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**



HÉBERGEMENT

Hôtellerie Franciscaine

Chambres simples et doubles avec WC/douche

www.hotellerie-franciscaine.ch



PARTICIPANTS (Y COMPRIS PROCHES)

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

30.04.2020

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

MOUVEMENT

Bienfaits du rire

Saint-Maurice VS

21.06. au 03.07.2020



DIRECTION

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

Francine Giaque, 032 315 23 79

CONTENU DU COURS

Qu'est-ce que le yoga du rire ? Avez-vous déjà pratiqué le Shibashi ? Vous souhaitez découvrir les nouvelles méthodes de relaxation profonde, telles que le yoga du rire et le Shibashi ?

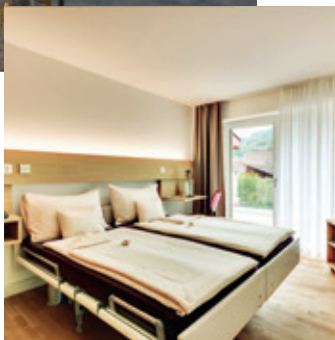
Le rire a des effets bénéfiques prouvés sur le corps et l'esprit. Venez partager ces techniques alternatives pour évacuer stress et tensions.

Découvrez le programme :

- Initiation au yoga du rire et au Shibashi
- Exercices pratiques et ciblés de détente, de respiration et de mouvement
- Aide à l'entraide



© Verkehrsverein Berlingen



WOHLBEFINDEN

Entspannung für Leib und Seele

Berlingen TG

04.07. bis 11.07.2020

LEITUNG

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

KURsinHALT

Erholen Sie sich ausgiebig und schöpfen Sie Kraft am malerischen Ort direkt am See. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Vitalität und Beweglichkeit fördern möchten und dabei offen sind für Neues.

Tauschen Sie Ihre Erfahrungen und Erlebnisse aus, um daraus neue Ressourcen zu entwickeln. Entdecken Sie in einer entspannten Atmosphäre an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasste Regenerations- und Bewegungsmöglichkeiten.

Unser Kursprogramm bietet:

- Kennenlernen von alternativen Therapiemethoden wie Ortho-Bionomy®, Osteopathie etc.
- Gezielte Meditations- und Entspannungsübungen
- Soziale Kontakte und Freundschaften pflegen
- Gemeinsames Singen
- Hilfe zur Selbsthilfe



UNTERKUNFT

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



TEILNEHMER (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 14



UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Brunch und Abendessen
- Tagesbetreuung und fachliche Leitung
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

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



PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 1'050.00

Andere

CHF 1'260.00



ANMELDESCHLUSS

30.04.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**



© Centre Saint-François, Delémont



Cernier, Neuchâtel, 2019

MOUVEMENT

S'évader du quotidien

Delémont JU

12.07. au 25.07.2020

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



PARTICIPANTS (Y COMPRIS PROCHES)

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

22.05.2020

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES



GEMEINSCHAFT

Filmgestaltung mit eigenen Ressourcen

Eichberg SG

18.07. bis 31.07.2020

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



TEILNEHMER (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 Verpflegung



PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 700.00

Andere

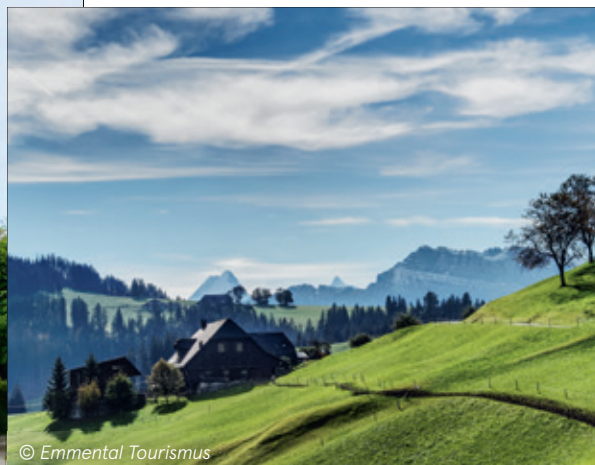
CHF 845.00



ANMELDESCHLUSS

14.05.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**



WOHLBEFINDEN

Rätselhafte Wohlfühltag

Sumiswald BE

20.07. bis 31.07.2020

LEITUNG

Andrea Matzinger, 079 606 85 24

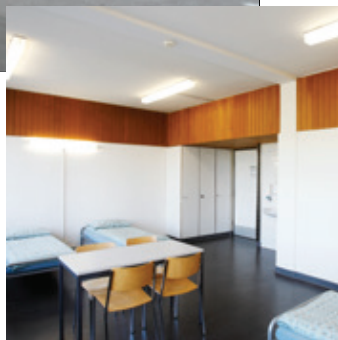
Caroline Tschanz, 079 817 39 55

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



TEILNEHMER (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 Verpflegung



PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 810.00

Andere

CHF 970.00



ANMELDESCHLUSS

30.04.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**

Anmeldung Teilnehmer/-in

Personalien

Name | Vorname ☐ Frau ☐ Herr

Strasse | Nr.

PLZ | Ort | Kanton

E-Mail

AHV-Nr. | IV-Nr.

Behinderung | Krankheit

Geburtsdatum

Telefon

Diverses

☐ Einzelzimmer, wenn möglich ☐ Vegetarier/-in

☐ Höhenempfindlichkeit (für Kursausflüge) ab _____ m. ü. M.

Bei Unfall benachrichtigen

Name | Vorname

Telefon

Gesetzlicher Vertreter

Name | Vorname

Strasse | Nr.

PLZ | Ort

Bemerkungen

- ☐ Rechnung an gesetzlichen/gesetzliche Vertreter/-in
- ☐ Die Verwendung von während des Kurses aufgenommenen Fotos mit meinem Abbild ist der ASPr-SVG nicht gestattet.

Ort | Datum

Unterschrift

☐ BELLWALD VS	08.03. – 14.03.20	Adrienne & Flurin Hungerbühler-Mattmüller
☐ INTERLAKEN BE	25.04. – 02.05.20	Ruth Burkhalter Fritz Bär
☐ INTERLAKEN BE	13.05. – 16.05.20	Susanne Bernardet Margrit Elber
☐ BERLINGEN TG	04.07. – 11.07.20	Christine Gobet
☐ EICHBERG SG	18.07. – 31.07.20	Lotti Messer Marthi Feldmann
☐ SUMISWALD BE	20.07. – 31.07.20	Andrea Matzinger Caroline Tschanz
☐ ST-URSANNE JU	01.08. – 13.08.20	Eva Lea Glatt
☐ INTERLAKEN BE	29.08. – 10.09.20	Pierre Schwab
☐ HÖLSTEIN BL	20.09. – 25.09.20	Mathis Spreiter
☐ WILDHAUS SG	27.09. – 08.10.20	Odette Huwyler Margrit Elber
☐ INTERLAKEN BE	17.10. – 23.10.20	Maria Hensler
☐ DELÉMONT JU	08.11. – 14.11.20	Lotti Messer
☐ BERLINGEN TG	20.12. – 25.12.20	zu definieren
☐ DELÉMONT JU	23.12. – 02.01.21	Sami Rakib Thomas Kaufmann
☐ SUMISWALD BE	23.12. – 02.01.21	Mario Tobler Marthi Feldmann
☐ WILDHAUS SG	23.12. – 02.01.21	Pierre Schwab Barbara Lussi

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.

Bitte beachten Sie, dass der Kurs ab fünf in der Schweiz wohnhaften Teilnehmenden, welche von der IV anerkannt sind/waren, stattfinden wird.

Die persönlichen Daten der Teilnehmenden werden vertraulich behandelt.

Senden Sie uns bitte Ihre unterschriebene Anmeldung an folgende Adresse:

ASPr-SVG, Rte du Grand-Pré 3
1700 Freiburg, 026 322 94 38

Oder melden Sie sich hier online an:
www.aspr-svg.ch >> Kurse
kurse@aspr.ch

Inscription participant-e

Renseignements personnels

Nom | Prénom ☐ Madame ☐ Monsieur

Rue | N°

NPA | Lieu | Canton

E-mail

Numéro d'assurance AVS | AI

Handicap | Maladie

Date de naissance Téléphone

Divers

☐ Chambre individuelle si possible ☐ Végétarien-ne
☐ Sensibilité à l'altitude (lors d'excursions) dès _____ mètres

Avertir en cas d'accident

Nom | Prénom

Téléphone

Représentant légal

Nom | Prénom

Rue | N° NPA | Lieu

Commentaires

☐ Facture au représentant légal
☐ L'utilisation des photos prises par l'ASPr-SVG durant le cours et me représentant, n'est pas autorisée.

Lieu | Date Signature

- ☐ **DELÉMONT JU** 16.04. – 18.04.20 Sebastiano Carfora
- ☐ **ST-MAURICE VS** 24.04. – 26.04.20 Francine Giauque
- ☐ **FRIBOURG FR** 27.04.20 Sonja Aerne-Roggen
- ☐ **DELÉMONT JU** 02.05. – 06.05.20 Andy Vallon
- ☐ **ST-MAURICE VS** 10.05. – 15.05.20 Pierre Schwab
- ☐ **ST-MAURICE VS** 21.06. – 03.07.20 Pierre Schwab
Francine Giauque
- ☐ **DELÉMONT JU** 12.07. – 25.07.20 Max Boulmé
Andy Vallon
- ☐ **MAGLIASO TI** 09.08. – 21.08.20 Andy Vallon
Max Boulmé
- ☐ **ST-MAURICE VS** 09.10. – 11.10.20 Francine Giauque
- ☐ **DELÉMONT JU** 29.10. – 02.11.20 Andy Vallon
- ☐ **BERLINGEN TG** 20.12. – 25.12.20 à définir

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 ayant-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.

Veuillez noter que le cours aura lieu dès cinq participant-e-s résident-e-s en Suisse, bénéficiant ou ayant bénéficié d'un soutien de l'AI.

Les indications personnelles des participant-e-s sont confidentielles.

Merci de nous renvoyer votre inscription signée à :

ASPr-SVG, Rte du Grand-Pré 3
1700 Fribourg, 026 322 94 34
Ou inscrivez-vous en ligne :
[>> cours](http://www.aspr-svg.ch)
cours@aspr.ch



Saint-Ursanne, Jura, 2019



Wanderung von Soubey nach Clairbief, 2019



© Maison de vacances Au fil du Doubs, St-Ursanne, Jura-Suisse

WOHLBEFINDEN

Tief durchatmen und mit allen Sinnen wahrnehmen

Saint-Ursanne JU

01.08. – 13.08.2020

LEITUNG

Eva Lea Glatt, 041 410 07 88

KURSIHALT

Im idyllisch gelegenen Haus «Au fil du Doubs» in Saint-Ursanne, direkt am Doubs, werden Ihre Sinne tagtäglich verwöhnt.

Wir verbringen inspirierende Tage mit vielen Aktivitäten, um die wunderschöne Umgebung im Jura kennen zu lernen. Übungen, welche die Atmung vertiefen und entspannen sowie die Beweglichkeit fördern, ergänzen unseren Alltag.

Unser Kursprogramm bietet:

- Atem-, Entspannungs- und meditative Übungen
- 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

Au fil du Doubs
Einzel- und Doppelzimmer mit
fliessend Wasser (Lavabo),
Etagedusche/-WC
www.aufildudoubs.com



TEILNEHMER (INKL. ANGEHÖRIGE)

10–12



UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

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



PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer CHF 1'240.00

Doppelzimmer CHF 990.00

Andere

Einzelzimmer CHF 1'440.00

Doppelzimmer CHF 1'190.00



ANMELDESCHLUSS

28.02.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**



HÉBERGEMENT

Centro Magliaso
Chambres simples et doubles
www.centro-magliaso.ch



PARTICIPANTS (Y COMPRIS PROCHES)

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 1'240.00
Chambre double CHF 990.00

Autres

Chambre simple CHF 1'440.00
Chambre double CHF 1'190.00



DÉLAI D'INSCRIPTION

15.05.2020

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

MOUVEMENT

Maintien de l'autonomie

Magliaso TI

09.08. au 21.08.2020

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 au Tessin, 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





© MAMO Photography, Interlaken



© pixabay.com



© Zentrum Artos Interlaken,
Simon Walther

WOHLBEFINDEN

Wohltuendes Lachen und Entspannen

Interlaken BE

29.08. bis 10.09.2020

LEITUNG

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

KURSinHALT

Was ist Lachyoga und was bewirkt es im Körper und Geist? Haben Sie schon Qi Gong erlebt? 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 eindrucklichen Berglandschaften gezielte Bewegungs- und Atmungsübungen.

Unser Kursprogramm bietet:

- Einführung in das Lachyoga
- Einführung in das Qi Gong
- Diverse Entspannungsübungen
- Ausgewählte Bewegungsaktivitäten nach Methode «Margaret Morris»



UNTERKUNFT

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



TEILNEHMER (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 Verpflegung



PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer CHF 1'240.00

Doppelzimmer CHF 990.00

Andere

Einzelzimmer CHF 1'440.00

Doppelzimmer CHF 1'190.00



ANMELDESCHLUSS

15.06.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**



© FotoSchärli, leuenberg.ch



UNTERKUNFT

Seminarhotel Leuenberg
Einzelzimmer mit Bad
www.leuenberg.ch



TEILNEHMER (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 8



UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Tagesbetreuung und fachliche Leitung
- Rahmenprogramm (10.00 – 12.00/16.00 – 18.00 Uhr)
Mitbringen: Arbeitsblätter früherer Schreibkurse und PC)

Nicht inbegriffen

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

20.07.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**

GEMEINSCHAFT

Kreative Schreibwerkstatt

Hölstein BL

20.09. bis 25.09.2020



© leuenberg.ch

LEITUNG

Mathis Spreiter, 061 701 33 25, 076 339 66 04

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



© Haus Wies, rollstuhlgängig, 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

27.09. bis 08.10.2020

LEITUNG

Odette Huwyler, 062 822 52 61

Margrit Elber, 061 301 57 14

KURSinHALT

Entdecken Sie die Kraft Ihrer eigenen Stimme!

Dieser Kurs richtet sich an Personen jeden Alters, die das Hörvermögen und die Ausdruckskraft ihrer eigenen Stimme im Chor erleben und stärken möchten.

Unser Kursprogramm bietet:

- Atmungs- und Entspannungstechniken
- Singen bekannter und neuer Lieder
- Spaziergänge in der Umgebung
- Pflege sozialer Kontakte



UNTERKUNFT

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



TEILNEHMER (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 13



UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm
- Singleleitung

Nicht inbegriffen

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



PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 810.00

Andere

CHF 970.00



ANMELDESCHLUSS

27.07.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**



UNTERKUNFT

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



TEILNEHMER (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 Verpflegung
- 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

30.07.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**

BEWEGUNG

Gedächtnistraining

Interlaken BE

17.10. bis 23.10.2020



LEITUNG

Maria Hensler, 055 412 17 79

KURSHALT

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?

Unser Kursprogramm bietet:

- Einführung/Vertiefung in das Gedächtnistraining
- Gezielte Merküben und Kombinationsfähigkeitstechniken
- Taktische und rhythmische Sing- und Atemübungen
- Pflege sozialer Kontakte



© Centre Saint-François, Delémont



NEU!

mit Lotti Messer

WOHLBEFINDEN

Ausgewogener Alltag heute und morgen

Delémont JU

08.11. bis 14.11.2020

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



Teilnehmer (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 Verpflegung



Preis pro Person

ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 720.00

Andere

CHF 850.00



Anmeldeschluss

08.09.2020

Bei Ergänzungsleistungen nehmen Sie mit uns Kontakt auf



© pixabay.com

UNTERKUNFT



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

TEILNEHMER (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 Verpflegung

PREIS PRO PERSON



ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 800.00

Anderer

CHF 930.00

ANMELDESCHLUSS



20.08.2020

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF

GEMEINSCHAFT

Gemeinsame Weihnachten

Berlingen TG

20.12. bis 25.12.2020



LEITUNG

Zu definieren

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
- Zweckmässige Praktiken, um das Wohlbefinden zu verbessern
- Hilfe zur Selbsthilfe



© Verkehrsverein Berlingen



© pixabay.com

COMMUNAUTÉ

Noël ensemble

Berlingen TG

20.12. au 25.12.2020



DIRECTION

À définir

CONTENU DU COURS

Vous voulez passer Noël en communauté ?

Les participants 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
- Pratiques adaptées pour améliorer le bien-être
- Aide à l'entraide



HÉBERGEMENT

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



PARTICIPANTS (Y COMPRIS PROCHES)

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



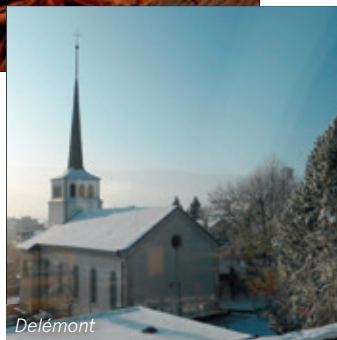
DÉLAI D'INSCRIPTION

20.08.2020

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES



© Centre Saint-François, Delémont



GEMEINSCHAFT

Ein Hauch von Zimt in der Luft

Delémont JU

23.12.2020 bis 02.01.2021

LEITUNG

Sami Rakib, Thomas Kaufmann

Zentralsekretariat, 026 322 94 33

KURSGEHALT

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



TEILNEHMER (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 Verpflegung



PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 810.00

Andere

CHF 970.00



ANMELDESCHLUSS

30.09.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**



© pixabay.com



GEMEINSCHAFT

Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken

Sumiswald BE

23.12.2020 bis 02.01.2021

LEITUNG

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

Marthi Feldmann, 062 965 40 72, 079 766 23 10

KURSIHALT

«Wenn uns bewusst wird, dass die Zeit, die wir uns für einen anderen Menschen nehmen, das Kostbarste ist, was wir schenken können, haben wir den Sinn der Weihnacht verstanden», sagt Roswitha Bloch.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die am weihnachtlichen Gemeinschaftsgefühl teilhaben möchten, um fit und munter zu bleiben. Das Beisammensein wirkt sich fördernd auf das Wohlergehen aus.

Entdecken Sie Wohlfühlmöglichkeiten in vertrauter und warmherziger Umgebung.

Unser Kursprogramm bietet:

- Entspannung, Erholung, Raum und Zeit füreinander
- Musische und kreative Ateliers



© pixabay.com



UNTERKUNFT

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



TEILNEHMER (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 Verpflegung



PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 810.00

Andere

CHF 970.00



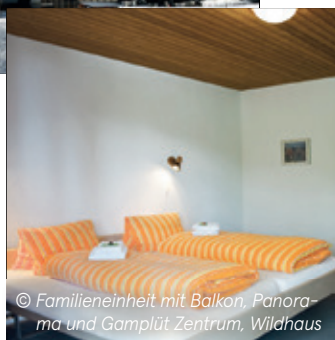
ANMELDESCHLUSS

31.08.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**



© Minergie-Klanghaus, Panorama und Gamplüt Zentrum, Wildhaus



© Familieneinheit mit Balkon, Panorama und Gamplüt Zentrum, Wildhaus

GEMEINSCHAFT

Weihnachten in Gesellschaft erleben

Wildhaus SG

23.12.2020 bis 02.01.2021

LEITUNG

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

Barbara Lussi, 032 351 23 28

KURSYNHALT

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

TEILNEHMER (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 Verpflegung

PREIS PRO PERSON



ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 810.00

Anderer

CHF 970.00

ANMELDESCHLUSS



31.08.2020

**BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN
NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF**

KURSE

Immersionstag für neue Mitarbeiterinnen

Doris Sherifi, neue Assistentin des Zentralsekretariats, und Florence Montellier, neue Kommunikationsbeauftragte der ASPr-SVG, trafen im 2019 die Mitglieder während eines Kurses.

29. Juli 2019, Delémont JU

Das Leben ohne Barrieren und Hindernisse geniessen

Ein herzlicher Empfang, gefolgt von einer kleinen Reise (mit Umwegen) durch den Jura, alle sind fröhlich und gut gelaunt, so weit, so gut! Kaum aus dem Bus gestiegen, ist sie da, die erste Barriere: das Pferd! Keiner hier weiss, dass ich Angst vor Pferden habe ... Um mich abzulenken, beobachte ich die Menschen um mich und lerne.

Ich lerne, dass ein Pferd striegeln pures Glück bedeuten und Reiten – auch wenn man im Rollstuhl sitzt – ein Kindheitstraum sein kann.

Ich lerne, dass Helden keinen Umhang tragen, aber dass sie heute da sind, um einen Traum wahr werden zu lassen.

Ich lerne, dass ich nicht als Einzige Angst habe und dass die Barrieren in unseren Köpfen manchmal schwieriger zu überwinden sind als jene auf dem Weg.

◇ Doris Sherifi

Assistentin der Zentralsekretärin

19. August 2019, Berlingen TG

Synergie um den Erhalt der Autonomie

Die Zweierteams, die zwischen Teilnehmenden und Betreuenden gebildet werden, haben mich besonders berührt. Einige Zweierteams kennen sich sehr gut, zuweilen sind es Paare, Stammpersonen, die einander helfen. Sie entdecken sich hier in einem anderen Kontext, zwischen Gruppendynamik und Wahrung eigener Intimität. Andere treffen sich einige Zeit nach dem letzten Kurs hier wieder. Humor und Leichtigkeit bestimmen ihren Austausch, machen das Unmögliche möglich, beseitigen ein wenig die Behinderung und die damit verbundenen Einschränkungen.

Ich war ebenfalls beeindruckt vom Wunsch der Teilnehmenden nach Austausch. Über jede Person, mit der ich an diesem Tag in Kontakt kommen durfte, könnte ein Artikel verfasst werden, so reich und einmalig ist das Leben dieser Menschen.

◇ Florence Montellier

Kommunikationsverantwortliche ASPr-SVG

COURS

Journée d'immersion pour les nouvelles collaboratrices

En 2019, Doris Sherifi, nouvelle assistante du secrétariat central, et Florence Montellier, nouvelle chargée de communication de l'ASPr-SVG, sont allées à la rencontre des membres dans un cours.

29 juillet 2019, Delémont JU

Profiter de la vie sans barrières ni obstacles

Accueil chaleureux suivi d'un petit (dé)tour en minibus à travers le Jura, bonne humeur et gaieté règnent, jusque-là tout va bien ! Puis à la sortie du bus, la voilà, la première barrière : le cheval ! Personne ici est au courant que j'ai peur des chevaux ... Pour me distraire j'observe les personnes autour de moi et j'apprends.

J'apprends que brosser un cheval peut être du pur bonheur et que monter à cheval peut être un rêve d'enfance, même si on est en chaise roulante.

J'apprends que les héros ne portent pas de cape, mais qu'ils sont bien là aujourd'hui pour faire d'un rêve une réalité.

J'apprends que je ne suis pas la seule à avoir peur et que les barrières dans nos têtes peuvent parfois être plus difficiles à surmonter que les barrières sur notre route.

◇ Doris Sherifi

Assistante de la secrétaire centrale

19 août 2019, Berlingen TG

Synergie autour du maintien de l'autonomie

Les binômes que forment participant-e-s et accompagnant-e-s m'ont beaucoup touchée. Certains se connaissent très bien, ce sont parfois des couples, des personnes habituées à se prêter assistance. Ils se découvrent ici dans un autre contexte, entre la dynamique du groupe et la préservation de leur intimité. D'autres se retrouvent quelques temps après le dernier cours. L'humour et la légèreté rythment leurs échanges et rendent possible l'impossible, effacent un peu le handicap avec ses contraintes.

J'ai aussi été frappée par l'envie de partage des participant-e-s. Un article pourrait être écrit sur chaque personne que j'ai eu la chance de côtoyer lors de cette journée, tellement les vies sont riches et méritent d'être connues !

◇ Florence Montellier

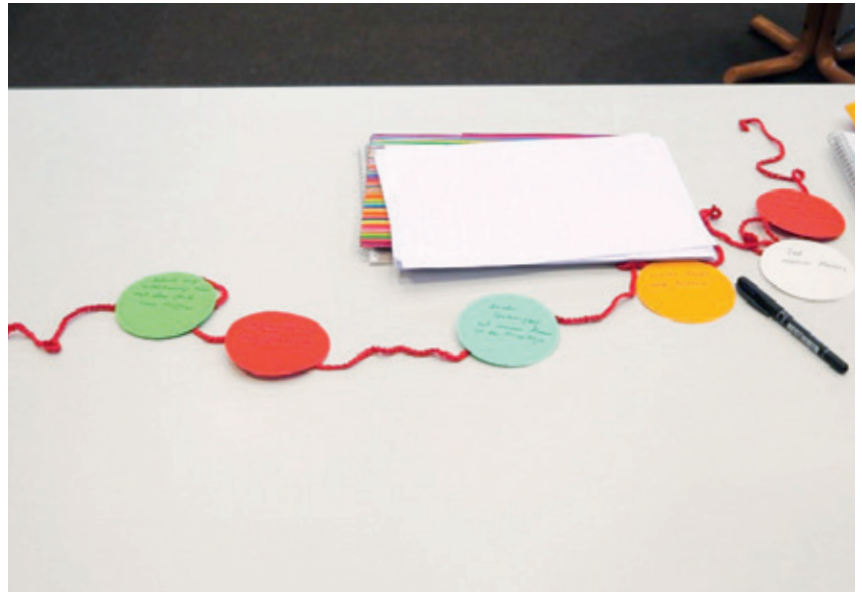
Responsable de la communication ASPr-SVG

Erzählte Behinderung – erzähltes Leben

22. bis 27. September 2019 in Hölstein BL

Gute Tage

Esther Spinner, unsere fachliche Leitung, musste sich schwerkrank von der Schreibwerkstatt abmelden. Kein guter Tag. Innert kurzer Zeit fanden wir eine Lösung, so dass der Schreibkurs trotzdem stattfinden konnte. Mit vereinten Kräften verwandelten wir die Krisensituation in eine Chance.



**«Es braucht Mut dazu, Wut auszuleben.»
«Wuet isch guet und tuet guet.»**

Die fünfte Schreibwerkstatt der ASPr-SVG war von der Zweiteilung und von speziellen Betreuungsaufgaben geprägt. Wegen der Krankheit von Esther Spinner gestalteten wir zwei Kurstage selbständig und zwei Kurstage fanden unter der Leitung von Brigitte Brechbühl statt. Der selbständige Teil setzte sich mit der Frage auseinander, ob vielleicht Wut- und Mutgeschichten aus dem Kreis der Teilnehmenden etwas über unser Verhältnis zur Polio und zum Lebensgefühl eines Menschen mit einer körperlichen Behinderung an den Tag bringen würden. «Es braucht Mut dazu, Wut auszuleben.» «Wuet isch guet und tuet guet.» Solche Sätze beförderten wir ans Tageslicht. Wir stellten fest, dass vielleicht die Energie einer Wut zu mutigen Taten führt, eben zur Bewältigung eines Lebens mit Beeinträchtigungen. Wir konnten aber keine grundsätzliche Opposition oder Wut gegen unser Behindertenschicksal beschreiben. Das schien erklärt mit der Tatsache, dass wir in unsere Krankheit hineingeboren wurden.

Anders stellten sich die Erkrankungen von Künstlern dar, die von Urs Graf in seinem Film «Gute Tage» porträtiert wurden. Sie zeigten Trauer, Zorn und Wut über ihre verlorenen künstlerischen Fähigkeiten. Ihre künstlerische Energie war aber so stark, dass sie trotz ihrer Behinderungen den Weg fanden, eine neue Kunst zu erfinden. «Es macht mich glücklich», sagte Renate Flury im Film, «wenn mir etwas trotz der körperlichen Einschränkungen gelingt.» Nicht die Wut oder die Trauer gaben den Ausschlag für ihr Glück, sondern eine geheimnisvolle Energiereserve.

In unseren eigenen Geschichten fanden wir ganz banale Anlässe, die uns zu mutigen Entscheidungen und Taten verhalfen. Vielleicht einmal Lust, etwas zu tun, vielleicht auch Pflichtgefühl. Und manchmal führten die Entscheid-Situationen zu Banalitäten wie Fernsehen oder langen Telefongesprächen. Nichts zu sehen und zu spüren von Wut oder Mut.

Der rote Faden in der Lebensgeschichte

Brigitt Brechbühl gestaltete zwei Tage des Kurses mit ihren Erfahrungen als Leiterin von persönlichkeitsbildenden Schreibwerkstätten. Den «roten Faden» in unserem Leben wollten wir näher kennen lernen, die Knotenpunkte und die Erlebnisse, die dabei im Mittelpunkt standen. Einmal mehr bestätigte sich, dass Familie, Ausbildung, Beruf und Partnerschaft wichtige Erlebnisse am roten Faden unseres Lebens hervorbrachten. Ganz nahe kamen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wenn sie von ihren Spitalaufenthalten, Operationen und Kuren erzählten. Diese Erinnerungen scheinen den wesentlichen Unterschied zu einem Leben ohne körperliche Behinderung zu bilden.

◇ Mathis Spreiter, Kursleiter

KURSBERICHTE

Singen, um tiefer zu atmen

22. September bis 3. Oktober in Wildhaus SG

Wie jedes Jahr treffen wir am Sonntag voller Erwartungen in Wildhaus ein. Dieses Jahr stand der Singkurs unter dem Motto «Sonne, Wind und Regen». Das Wetter passte sich dem Motto an, wir durften die drei Elemente hautnah erleben. Unsere sehr beliebten Singstunden mit Hans fanden jeweils jeden Tag von 10.00 – 11.30 Uhr und 16.30 – 17.30 Uhr statt. Dazwischen waren Essen, Ausruhen, Spaziergänge ... angesagt. Gemäss Tradition fanden sich am Montagabend zahlreiche Turnerinnen zum gemütlichen Abend mit Singen, Schwatzen und Sketches ein. Es ist erstaunlich, dass sich diese Treffen seit über 30 Jahren gehalten haben, immer wieder ein toller Abend.



Am Freitagabend genossen wir das Duo «Flückiger-Räss» beim Jodeln und Schwyzerörgelenspiel. Der Jodel war für einige zu modern, trotzdem war es eine schöne Erfahrung. Manchmal lohnt es sich, mit den Ausflügen zu warten, doch am zweiten Dienstag hiess es ab zum Schwendisee. Das Wetter hätte nicht schöner sein können, der Säntis zeigte sich wolkenlos. So vergingen die Tage im Nu.

Vielen Dank, Hans, für die tollen Singstunden, vielen Dank an alle für das herzliche und humorvolle Zusammensein.

◇ Odette Huwyler, Kursleiterin

KURSBERICHTE

Gehirnjogging

13. Oktober bis 18. Oktober 2019 in Interlaken BE

Am Sonntagnachmittag, den 13. Oktober, erschienen die Teilnehmenden für den Gehirnjoggingkurs so allmählich im Foyer des Zentrum Artos in Interlaken. Dann, um 17.00 Uhr, versammelten wir uns im Kurslokal im 4. Obergeschoss für eine lockere und gemütliche «Kennenlernrunde». Anschliessend ging es zum gemeinsamen Abendessen im Speisesaal.

Am darauffolgenden Morgen starteten wir das Einsingen mit Auflockerungsübungen der Stimmbänder, die uns unsere Gesangslehrerin Kathrin Cordes zeigte. Nach einigen hohen und tiefen Tönen waren dann unsere Stimmbänder aufgewärmt und unsere Kehlen bereit, alte sowie neue Lieder zu singen. An einigen Tagen hatten wir sogar das Glück, zwei bis drei Kirchenchorsänger aus Interlaken zur Verstärkung dabeizuhaben. Nach den jeweiligen Pausen



ging das Programm mit der Referentin fürs Gehirnjogging, Christine von Gunten, weiter. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde ging es dann in gemütlicher Weise weiter. Das behandelnde Thema war: Wie können wir uns im Alltag etwas besser merken – vorstellen, Dinge leichter ins Bewusstsein bringen?

Eine Übung bestand darin, Worte zu lesen, bei denen der Wortaufbau bzw. die Buchstaben durcheinandergebracht waren. Erstaunlicherweise gelang uns das Lesen ohne grosse Mühe!

Einige Sätze waren sogar mit Buchstaben und Zahlen durcheinander verfasst worden. Weiter hatten wir verschiedene einfachere und etwas schwierigere Aufgaben. Erstaunlich, wozu unser Gehirn im Stande ist. Die Fähigkeiten unserer Gehirne sind bemerkenswert.

Zusammen mit der Kursleiterin Maria Hensler und den Referentinnen Kathrin Cordes, Christine von Gunten und den treuen Helferinnen haben wir eine gute und auch tolle Woche erlebt. Der Dank gilt allen Beteiligten für das gute und kameradschaftliche Mitmachen.

◇ Thomas Wolf, Teilnehmer

Allgemeine Teilnahmebedingungen 2020

Die ASPr-SVG bemüht sich, allen termingerecht angemeldeten Interessenten einen Kursplatz zuzusichern.

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 unterschreibungsberechtigte 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, persönliche Hilfsmittel sowie 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 ihren 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 abubrechen, 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 Teilnehmer

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.

Conditions générales de participation 2020

L'ASPr-SVG s'efforce de garantir une place dans un cours à toutes les personnes intéressées qui s'inscrivent dans les délais prescrits.

1. Inscription

L'inscription se fait par écrit ou à l'ordinateur au moyen du formulaire adéquat, et envoyé 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. A 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 ; 06h00-22h30) peut vous aider si vous voyagez en train. Les directions des cours peuvent soutenir 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 et 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 référents 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'oeuvrant 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 leur couverture d'assurance (maladie, accident, vol, responsabilité civile, etc). L'ASPr-SVG ne prend pas de frais en charge 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 une participation aux 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.



ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten