

Editorial

Des offres de formations de qualité, adaptées à vos besoins.

Jeunes et moins jeunes trouveront dans ce programme une vaste offre de cours qui va de l'art culinaire au bien-être en passant par la culture, la musique et la nature. Parmi les nouveautés, citons un cours de photographie, des nouveaux thèmes de cuisine et du job-coaching. Nous vous proposons également une initiation à l'espéranto, la langue équitable, ainsi que du Shiatsu à Delémont. Les nouvelles offres sont spécialement signalées. Notre programme continuera de s'élargir durant l'année avec de nouveaux cours. Vous trouverez notre offre complète, et à jour, directement sur notre site internet à la rubrique « cours » sous le lien : <https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours>. Toutes nos formations s'adressent particulièrement aux personnes handicapées de la vue.

Ces cours dispensent plus que de la formation au sens propre : ils stimulent l'autonomie des personnes aveugles et malvoyantes, font connaître des aptitudes et des techniques utiles dans la vie de tous les jours et incitent à organiser ses loisirs sur un mode actif.

Les formateurs sont sensibilisés aux défis particuliers qu'affrontent les personnes touchées par un handicap visuel. Par leur engagement personnel, ils aident les participants à maîtriser ces défis, si bien que des cours d'une grande valeur qualitative sont garantis. Et grâce au généreux soutien de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS), aux fondations, ainsi qu'aux nombreux donateurs privés, tous ces cours peuvent être proposés à un tarif attractif.

Le programme de cours de la FSA et de la CAB paraît en grands caractères, en braille, sur CD DAISY et sous forme électronique. Il peut également être téléchargé sur les sites internet de la FSA et de la CAB, où vous pouvez aussi vous inscrire en ligne à un cours.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à parcourir ce programme et nous nous réjouissons de pouvoir vous accueillir bientôt à l'un ou l'autre de nos cours.

Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA www.sbv-fsa.ch/fr/cours
Action Caritas Suisse des aveugles www.cab-org.ch

Table des matières

Une table des matières chronologique se trouve tout à la fin du programme.

Sport et mouvement	4
Se mouvoir autrement ! (Genève).....	4
Activités sportives et nature (Oberägeri) CAB.....	4
Santé et bien-être	5
Yoga I (Lausanne).....	5
Yoga II (Lausanne).....	5
Atelier de Yoga (Genève) NOUVEAU	6
Danse-thérapie (Sion)	6
Yoga en Valais (Martigny) NOUVEAU	7
Do In I, Self-Shiatsu (Delémont) NOUVEAU	7
Aromathérapie indienne (Lausanne).....	8
Week-end Zen (St-Antoni) NOUVEAU	8
Réflexologie plantaire familiale II (Château d'Oex)	9
Se ressourcer au bord du lac d'Ägeri (Oberägeri) CAB	9
Do In II, Self-Shiatsu (Delémont) NOUVEAU	10
Cuisine et saveurs	11
L'autonomie en cuisine (Villars s/Glâne) NOUVEAU	11
Cuisine Vegan (Genève)	11
Rencontres culinaires (Genève)	12
Le panier printanier (Sion)	12
La folie des tartares (Villars s/Glâne)	13
On se farcit les légumes (Villars s/Glâne)	13
Des papillotes pour les papilles (Sion)	14
Musique et danse	15
Voyagez en dansant (Lausanne)	15
Chant – Chant Choral (St-Antoni).....	15
Danser et bouger (Morschach) CAB.....	16
Dansons autour du monde (Château d'Oex)	16
Chant - Gospel (Lausanne)	17
Activités créatrices	18
Atelier de photographie (Neuchâtel) NOUVEAU	18
Atelier de photographie (Lausanne) NOUVEAU	18
Créer votre bague en argent (Berthoud)	19
Groupes créatifs (divers lieux)	19
Culture, nature et jeu	21
Echanges autour de l'art (Genève)	21
Echanges autour de l'art (Lausanne)	21
Les graines germées (Genève) NOUVEAU	22
Construisons un nichoir (Genève) NOUVEAU	22
Peinture et histoire de l'art (Château d'Oex)	23
Langues et communication	24

Espéranto : la langue équitable (Lausanne) NOUVEAU	24
Postuler avec succès ! (Lausanne) NOUVEAU	24
Cours de langues - anglais, allemand ou autres	25
Le monde au bout des doigts avec l'Ecole de la pomme	25
Autres possibilités de formations adaptées	26
Conditions générales FSA	27
Inscriptions	27
Prix	27
Désistements.....	28
Assurances.....	28
Hébergement.....	28
Table des matières chronologique.....	29
Bulletin d'inscription pour le participant au cours	31
Bulletin d'inscription pour la personne accompagnatrice	32
Impressum.....	33
Adresses	34

Sport et mouvement

Se mouvoir autrement ! (Genève)

Se mouvoir librement pour se sentir vivant !

Se mouvoir pleinement, laisser couler et se purifier !

Se mouvoir en pleine conscience pour se rencontrer, se libérer, et se révéler !

Se mouvoir pour voir... Autrement !

Dans cet atelier, vous serez guidés dans une méditation en mouvement qui considère que le mouvement a des qualités curatives.

Cette approche considère aussi que nous sommes tous naturellement des danseurs puisque le vivant est en mouvement perpétuel, de l'infiniment petit, à l'infiniment grand. Quels que soient votre âge et votre parcours, chacun de vous est le bienvenu, pour danser la joie à sa manière.

Dates : Cours A : 8 janvier au 25 juin 2019, 18x
Cours B : 10 septembre au 17 décembre 2019, 12x
Mardi, de 14h00 à 16h00

Formatrice : Carole Angèle Chappuis

Lieu : Studio 7, Genève

Prix membre FSA : Cours A CHF 201.- / cours B CHF134.-

Prix non-membre : Cours A CHF 288.- / cours B CHF192.-

Inscription : Jusqu'au 19 novembre 18 / 13 juin 19 au 031 390 88 27

Activités sportives et nature (Oberägeri) CAB

Vous avez envie de découvrir une nouvelle région pleine de surprises ? Vous aimez découvrir la nature ? Vous aimez la compagnie ? Alors ce cours qui s'adresse à des personnes de tout âge vous est destiné !

Afin de vous remettre en forme, d'augmenter votre assurance dans votre mobilité et d'améliorer votre bien-être, vous pratiquerez chaque jour de la gymnastique, de l'aquagym, de la danse et peut-être même du tandem. De belles randonnées dans les environs et des promenades au bord du lac d'Ägeri compléterons le programme.

Dates : Samedi 27 avril au dimanche 5 mai 2019

Formatrice : Nicole Jaggi

Lieu : Zentrum Ländli, Oberägeri / ZG

Prix : S CHF 1180.-, D CHF 1010.- (avec douche/WC)
S CHF 870.-, D CHF 680.- (avec lavabo, douche/WC à l'étage)

Inscription : CAB, jusqu'au 22 février 2019 au 044 466 50 66

Santé et bien-être

Yoga I (Lausanne)

Vous souhaitez retrouver et cultiver votre bien-être ? Mieux gérer vos émotions ? Ou encore apprivoiser votre stress ? Alors, venez découvrir le yoga et ses méthodes accessibles à tous.

En plus de la pratique d'exercices vous permettant petit à petit d'assouplir et de tonifier votre corps, de fortifier et d'équilibrer votre mental, vous acquérez des outils simples à utiliser dans la vie quotidienne pour être mieux dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur.

Dates : Cours A : 7 janvier au 29 avril 2019, 12x
Cours B : 6 mai au 9 décembre 2019, 12x
Lundi, de 10h00 à 11h30

Formatrice : Nicole Béguin

Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne

Prix membre FSA : Cours A CHF 101.- / cours B CHF 101.-

Prix non-membre : Cours A CHF 144.- / cours B CHF 144.-

Inscription : Jusqu'au 6 novembre 18 / 2 avril 19 au 031 390 88 27

Yoga II (Lausanne)

Vous souhaitez retrouver et cultiver votre bien-être ? Mieux gérer vos émotions ? Ou encore apprivoiser votre stress ? Alors, venez découvrir le yoga et ses méthodes accessibles à tous.

En plus de la pratique d'exercices vous permettant petit à petit d'assouplir et de tonifier votre corps, de fortifier et d'équilibrer votre mental, vous acquérez des outils simples à utiliser dans la vie quotidienne pour être mieux dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur.

Dates : Cours A : 7 janvier au 29 avril 2019, 12x
Cours B : 6 mai au 9 décembre 2019, 12x
Lundi, de 11h45 à 13h15

Formatrice : Nicole Béguin

Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne

Prix membre FSA : Cours A CHF 101.- / cours B CHF 101.-

Prix non-membre : Cours A CHF 144.- / cours B CHF 144.-

Inscription : Jusqu'au 6 novembre 18 / 2 avril 19 au 031 390 88 27

Atelier de Yoga (Genève) NOUVEAU

Cet atelier est une invitation à redécouvrir sa corporalité dans toute son ampleur. Entre des exercices de mouvement, de respiration, d'assouplissement et de relaxation, le yoga vous propose de prendre le temps de travailler en douceur votre corps entier, tout en réapprenant à respirer pleinement et à porter attention aux sensations. Avec un temps de relaxation au début et à la fin de la pratique, un cours peut être un véritable îlot de présence au cœur de la semaine. Enfin, quelques moments de partage nous permettront d'échanger au fil du semestre à propos des ressentis de chacun. Pas de prérequis nécessaire.

Dates : Cours A : 8 janvier au 26 mars 2019, 11x
Cours B : 2 avril au 25 juin 2019, 12x
Cours C : 3 septembre au 17 décembre 2019, 15x
Mardi, de 14h30 à 16h00

Formatrice : Marie Duboule

Lieu : Paroisse de Montbrillant, Genève

Prix membre FSA : Cours A CHF 92.- / B CHF 101.- / C CHF 126.-
Prix non-membre : Cours A CHF 132.- / B CHF 144.- / C CHF 180.-

Inscription : Jusqu'au 12 novembre 2018 / 15 février 2019 / 3 juin 2019 au 031 390 88 27

Danse-thérapie (Sion)

Cet atelier vous propose de développer la conscience du corps pour mieux appréhender l'espace et de vivre le plaisir de se mouvoir en toute sécurité. Musique, rythme, mouvements simples et temps de parole vous accompagnent lors de ces séances. Ces rencontres régulières favorisent les échanges et vous définirez ensemble vos objectifs. Ainsi, les expériences partagées vous soutiennent et vous encouragent à mieux vivre votre quotidien. Vous acquérez une plus grande autonomie et renforcez votre confiance en vous.

Les ateliers de danse-thérapie s'adressent à tous. Ils ne demandent aucun niveau technique ou esthétique.

Dates: Cours A : 11 janvier au 29 mars 2019, 11x
Cours B : 13 septembre au 29 novembre 2019, 10x
Vendredi, de 9h30 à 11h00

Formatrice: Carine Dorsaz

Lieu: Académie Cilette Faust, Sion

Prix membre FSA : Cours A CHF 92.- / cours B CHF 84.-
Prix non-membre : Cours A CHF 132.- / cours B CHF 120.-

Inscription: Jusqu'au 30 novembre 18 / 2 août 19 au 031 390 88 27

Yoga en Valais (Martigny) NOUVEAU

Vous souhaitez retrouver et cultiver votre bien-être ?
Mieux gérer vos émotions ? Ou encore apprivoiser votre stress ?
Alors, venez découvrir le yoga et ses méthodes accessibles à tous.
En plus de la pratique d'exercices vous permettant petit à petit d'assouplir et de tonifier votre corps, de fortifier et d'équilibrer votre mental, vous pourrez apprendre et acquérir des outils simples à utiliser dans la vie quotidienne pour être mieux dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur.

Dates : 12 janvier, 9 février, 16 mars et 13 avril 2019
4x, samedi, de 9h30 à 12h00
Formatrice : Nicole Béguin
Lieu : Paroisse catholique, Martigny
Prix membre FSA : CHF 84.-
Prix non-membre : CHF 105.-
Inscription : Jusqu'au 8 novembre 2018 au 031 390 88 27

Do In I, Self-Shiatsu (Delémont) NOUVEAU

Ce cours vous apprendra à détendre les tensions physiques et mentales par l'automassage du corps entier et les 5 étirements des méridiens d'énergie.
Le Do In est une pratique de santé japonaise en lien avec le shiatsu. Elle a pour but de favoriser la circulation de notre énergie vitale, le « ki », ce qui aide à relâcher les tensions et à renforcer la force vitale.
Ce cours proposera des exercices d'automassage et d'étirement adaptés aux besoins spécifiques du corps à chaque saison de l'année.
Une partie théorique viendra étayer la pratique en apportant les notions de shiatsu nécessaires à une compréhension approfondie.

Dates : 2 mars et 18 mai 2019
2x, samedi, de 9h00 à 12h00
Formatrice : Vanessa Lopez
Lieu : Espace Loisirs, Delémont
Prix membre FSA : CHF 54.-
Prix non-membre : CHF 68.-
Inscription : Jusqu'au 24 janvier 2019 au 031 390 88 27

Aromathérapie indienne (Lausanne)

Ce cours de base vous dévoile tous les secrets des chakras principaux qui sont au nombre de sept le long de notre colonne vertébrale. Chakra signifie « route » en sanskrit. Un chakra est donc une roue d'énergie. Vous comprendrez leurs fonctionnements et le lien qu'il peut y avoir avec nos soucis physiques et émotionnels. Vous saurez également quelle(s) huile(s) essentielle(s) utiliser en regard de tout ceci.

A la fin du cours vous pourrez décrire les 4 premiers chakras, savoir quelles huiles appliquer sur quels chakras ainsi que les propriétés énergétiques de ces huiles. Ce cours est ouvert à tous !

Dates : 6 mars, 20 mars et 3 avril 2019
3x, mercredi, de 9h00 à 12h00
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Ecole Gédane, Lausanne
Prix membres FSA : CHF 66.-
Prix non-membre : CHF 82.-
Inscription : Jusqu'au 7 janvier 2019 au 031 390 88 27

Week-end Zen (St-Antoni) NOUVEAU

Venez découvrir ou approfondir le yoga et ses méthodes accessibles à tous. En plus de la pratique d'exercices vous permettant petit à petit d'assouplir et de tonifier votre corps, de fortifier et d'équilibrer votre mental, vous pourrez apprendre et acquérir des outils simples à utiliser dans la vie quotidienne pour être de mieux en mieux dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur.

Alternance de la pratique entre exercices physiques, respirations, relaxation et méditation et marche en conscience à l'extérieur.

Dates : Vendredi 10 mai au dimanche 12 mai 2019
Formatrice : Nicole Béguin
Lieu : Bildungszentrum Burgbühl, St-Antoni
Prix membre FSA : S CHF 405.-, D CHF 385.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 450.-, D CHF 430.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 28 janvier 2019 au 031 390 88 27

Réflexologie plantaire familiale II (Château d'Oex)

L'accent est mis sur la pratique avec pour objectif de reproduire ce qui a été appris lors du 1^{er} cours. Vous traiterez les soucis « classiques » tels que : Les maux de dos, problèmes digestifs, douleurs musculaires, tensions internes, le stress, etc. Au moyen de planches didactiques et de repères osseux tactiles vous pourrez facilement trouver les zones spécifiques à masser sous les pieds. En plus, il sera pratiqué des techniques de massage plantaire différentes que celle du classique « pas de chenille », ce qui ménage vos pouces !

Prérequis : avoir suivi un cours de réflexologie plantaire familiale de base.

Dates: Mercredi 5 au dimanche 9 juin 2019
Formatrice: Géraldine Viatte
Lieu: Hôtel Roc et Neige, Château d'Oex
Prix membre FSA : S CHF 567.-, D CHF 487.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 630.-, D CHF 550.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 25 mars 2019 au 031 390 88 27

Se ressourcer au bord du lac d'Ägeri (Oberägeri) CAB

C'est avec plaisir que nous vous convions dans ce beau canton verdoyant : Zoug ! Ce cours a pour but d'accroître la confiance en soi, de (re)trouver une certaine sérénité et la joie du partage. Par le mouvement du corps et de l'esprit, vos capacités personnelles sont mises à contribution pour développer votre autonomie et votre assurance. Au programme de la gymnastique, de l'aquagym, des excursions, des balades mais aussi du chant, des jeux, de la lecture et des moments de recueillement. Nous nous réjouissons de vous faire découvrir cette région vraiment magnifique. Alors n'hésitez pas, les places sont limitées.

Dates : Samedi 3 août au mercredi 14 août 2019
Formateurs : Sabine Bédert, Lautaro Correa
Lieu : Zentrum Ländli, Oberägeri / ZG
Prix : S CHF 1610.-, D CHF 1385.- (avec douche/WC)
S CHF 1280.-, D CHF 935.- (avec lavabo, douche/WC à l'étage)
Inscription : CAB, jusqu'au 3 juin 2019, au 044 466 50 66

Do In II, Self-Shiatsu (Delémont) NOUVEAU

Ce cours vous apprendra à détendre les tensions physiques et mentales par l'automassage du corps entier et les 5 étirements des méridiens d'énergie.

Le Do In est une pratique de santé japonaise en lien avec le shiatsu. Elle a pour but de favoriser la circulation de notre énergie vitale, le « ki », ce qui aide à relâcher les tensions et à renforcer la force vitale.

Ce cours proposera des exercices d'automassage et d'étirement adaptés aux besoins spécifiques du corps à chaque saison de l'année.

Une partie théorique viendra étayer la pratique en apportant les notions de shiatsu nécessaires à une compréhension approfondie.

Dates : 7 septembre et 30 novembre 2019
2x, samedi, de 9h00 à 12h00

Formatrice : Vanessa Lopez

Lieu : Espace Loisirs, Delémont

Prix membre FSA : CHF 54.-

Prix non-membre : CHF 68.-

Inscription : Jusqu'au 11 juillet 2019 au 031 390 88 27

Cuisine et saveurs

L'autonomie en cuisine (Villars s/Glâne) **NOUVEAU**

Ce cours vous aide à travers des recettes du quotidien à acquérir de l'autonomie et de la confiance en soi en cuisine.

Constitués de 5 modules avec une difficulté croissante et ne nécessitant pas de prérequis, des menus de trois services, sont réalisés.

Pour y parvenir, les diverses techniques de base comme par exemple l'organisation du plan de travail ; la taille et la cuisson des légumes, des fruits et de la viande, sont réalisées avec un encadrement adapté à vos besoins individuels avec l'aide de repères tactiles, olfactifs, soutien gestuel et d'ustensiles traditionnels ou adaptés.

Dates : 2 février, 2 mars, 6 avril, 4 mai et 1^{er} juin 2019
5x, samedi de 9h30 à 14h30
Formateur : Bruno di Paolo
Lieu : Atelier « la Folie des Saveurs », Villars s/Glâne
Prix membre FSA : CHF 352.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 440.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 17 décembre 2018 au 031 390 88 27

Cuisine Vegan (Genève)

Vous allez réaliser un repas Vegan avec des recettes qui ne contiennent aucun ingrédient animal. Ce repas vous permettra d'explorer de nouveaux horizons.

Constituée de légumes, de fruits, de légumineuses, d'oléagineux et de produits céréaliers. Ce cours vous permettra d'explorer des recettes surprenantes, sans œufs, sans gluten et sans lactose : Une mayonnaise, une tarte orientale aux légumes, un plat avec légumes d'hiver colorés et une tartelette aux citrons meringuée.

Vous découvrirez les différents produits végétaliens et quelques astuces pour faciliter votre quotidien.

Date : Samedi 9 février 2019
Formatrice : Marie-Cécile Cardenoso
Lieu : Cycle d'orientation des Marais, Onex
Prix membre FSA : CHF 78.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 98.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 21 décembre 2018 au 031 390 88 27

Rencontres culinaires (Genève)

Menu d'hiver – mitonner à feu doux : Vous apprécierez ces plats braisés, pour leurs saveurs exquises et qui vous laissent du temps. Vous réaliserez un jarret de veau mijoté et une courge entière au four.

Menu poisson accompagné de légume de saison : Vous réaliserez un repas simple, sain et léger.

Découverte de la cuisine brésilienne : Histoire de donner un petit air de vacances, vous réaliserez un buffet avec différents plats mijotés qui vous permettrons d'avoir un aperçu de la diversité des saveurs.

Menu Chasse : A plume, canard, pintade, autruche...

Vous pratiquerez la cuisson basse température.

Dates : 16 mars, 25 mai, 21 septembre et 30 novembre 2019
4x, samedi, 9h30 à 14h30
Formatrice : Marie-Cécile Cardenoso
Lieu : Cycle d'orientation des Marais, Onex
Prix membre FSA : CHF 256.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 320.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 25 janvier 2019 au 031 390 88 27

Le panier printanier (Sion)

Apprenez à réaliser un menu végétarien constitué de fruits et légumes du moment.

La star du jour : la nature ! Découvrez des recettes inventives, saines et savoureuses sans poissons ni viandes.

Venez acquérir des techniques culinaires que vous pourrez facilement reproduire tout au long de l'année. Chaque participant pourra réaliser une tâche de A à Z et ainsi prendre le temps de sentir, toucher et mémoriser les gestes. Les recettes seront choisies dans un souci de cuisine facile, de tous les jours et à petit prix.

Pas de prérequis nécessaire, simplement aimer cuisiner.

Date : Samedi 23 mars 2019
Formatrice : Béatrice Beney
Lieu : Ecole-club Migros, Sion
Prix membre FSA : CHF 78.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 98.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 6 janvier 2019 au 031 390 88 27

La folie des tartares (Villars s/Glâne)

L'été approche, voici venu le temps des repas simples et rafraîchissants.
Vous aimez manger cru ?

Venez redécouvrir l'art de faire un tartare.

Qu'ils soient de viandes, de poissons ou de légumes, ils sont là en entrée ou en plat pour régaler vos convives et donner à vos assiettes un goût de soleil plein d'originalité.

La dégustation et les boissons sont comprises dans le prix de cet atelier, ainsi que le support papier avec toutes les recettes.

Date : Samedi 6 juillet 2019
Formateur : Olivier Perrenoud
Lieu : Atelier « la Folie des Saveurs », Villars s/Glâne
Prix membre FSA : CHF 78.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 98.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 13 mai 2019 au 031 390 88 27

On se farcit les légumes (Villars s/Glâne)

Une tomate au thon, une courgette à la viande et un poivron au riz, à chaud ou à froid, on décapite, on coupe, on creuse, on remplit.

C'est peut-être des classiques, mais à la dégustation, on a juste envie de se resservir.

La dégustation et les boissons sont comprises dans le prix de cet atelier, ainsi que le support papier avec toutes les recettes.

Date : Samedi 24 août 2019
Formateur : Olivier Perrenoud
Lieu : Atelier « la Folie des Saveurs », Villars s/Glâne
Prix membre FSA : CHF 78.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 98.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 18 juin 2019 au 031 390 88 27

Des papillotes pour les papilles (Sion)

Apprenez à réaliser un menu complet en papillotes.

De la feuille de brick en passant par les papiers : sulfurisé, alu et carta fata. Venez apprendre différentes façons d'apprêter les mets en papillotes que vous pourrez facilement reproduire au four et sur le gril pour les beaux jours. Découvrez une autre manière de cuisiner à la vapeur. C'est une cuisine légère, saine et gouteuse.

Chaque participant pourra réaliser une tâche de A à Z et ainsi prendre le temps de sentir, toucher et mémoriser les gestes. Les recettes seront choisies dans un souci de cuisine facile, de tous les jours et à petit prix. Pas de prérequis nécessaire.

Date :	Samedi 23 novembre 2019
Formatrice :	Béatrice Beney
Lieu :	Ecole-club Migros, Sion
Prix membre FSA :	CHF 78.- (repas compris)
Prix non-membre :	CHF 98.- (repas compris)
Inscription :	Jusqu'au 26 septembre 2019 au 031 390 88 27

Musique et danse

Voyagez en dansant (Lausanne)

A travers des musiques venues des quatre coins du monde vous développez votre mobilité, votre coordination, votre équilibre, votre orientation dans l'espace et le temps ainsi que votre sens du rythme.

Vous bougez et vous vous détendez sur des mélodies et des danses collectives de tous horizons.

Dates : Cours A, 14 janvier au 29 avril 2019, 9x
Cours B, 6 mai au 9 décembre 2019, 10x
Lundi, de 14h15 à 15h45

Formatrice : Nicole Béguin

Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne

Prix membre FSA : Cours A CHF 94.- / cours B CHF 105.-

Prix non-membre : Cours A CHF 135.- / cours B CHF 150.-

Inscription : Jusqu'au 4 déc. 2018 / 1^{er} avril 2019 au 031 390 88 27

Chant – Chant Choral (St-Antoni)

Vous apprenez à utiliser la voix et le corps comme un instrument. Vous explorez la technique vocale par des exercices de voix, de posture, de respiration et de diction. Vous développez votre oreille et la justesse au travers de chants à l'unisson et à plusieurs voix, sur un répertoire varié : comédies musicales, variété, gospel et chants du monde. Vous développez votre sens du rythme et votre ancrage grâce à des mouvements simples. Vous éveillez votre créativité dans l'interprétation et l'improvisation. Les chants sont accompagnés à la guitare, au piano et aux percussions. Ce cours est ouvert à toute personne aimant le chant en groupe.

Dates : Mercredi 27 février au dimanche 3 mars 2019

Formatrice : Magali Rytz-Bubloz

Lieu : Bildungszentrum Burgbühl, St-Antoni

Prix membre FSA : S CHF 585.-, D CHF 545.- (hôtel compris)

Prix non-membre : S CHF 650.-, D CHF 610.- (hôtel compris)

Inscription : Jusqu'au 15 novembre 2018 au 031 390 88 27

Danser et bouger (Morschach) CAB

Vanessa Lopez, professeur de danse au niveau international, nous entraîne dans le monde des mouvements, de la respiration et de la musique en douceur. Nous utiliserons ces quatre journées afin de mieux connaître notre corps, de percevoir ses mouvements et d'essayer d'explorer nos limites ici et là. Accompagnés par une musique entraînante, nous dansons des mouvements connus et inconnus et aiguïsons ainsi notre sens de la présence. À cet effet, le centre de séminaire et de formation Mattli offre un cadre magnifique avec sa vue imprenable sur les montagnes et le lac d'Uri, entouré de prairies et de forêts.

Dates : Vendredi 22 mars au lundi 25 mars 2019
Formatrices : Vanessa Lopez, Déborah Hofstetter
Lieu : Seminar- und Bildungshaus Mattli, Morschach
Prix : S CHF 460.-, D CHF 370.- (avec douche/WC)
D CHF 390.- (vue sur le lac)
S CHF 360.- (lavabo, douche/WC à l'étage)
Inscription : CAB, jusqu'au 19 janvier 2019 au 044 466 50 66

Dansons autour du monde (Château d'Oex)

Vous améliorez votre mobilité, votre équilibre, votre orientation dans l'espace et votre mémoire imaginative dans un cadre sécurisant. Vous faites un tour du monde avec des danses simples et enjouées, très souvent en cercle, parfois deux à deux et parfois assis, accompagnés par des musiques enregistrées et jouées sur divers instruments (guitare, flûtes, percussion, etc.) ainsi que par des chants. Cette année le thème du célèbre film « Zorba le Grec » sera le fil conducteur du cours. Aucune connaissance préalable de danse n'est nécessaire, il faut simplement être capable d'effectuer des danses simples à peu près en cadence.

Dates : Dimanche 29 septembre au samedi 5 octobre 2019
Formateur : Andreas Rutschmann
Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château d'Oex
Prix membre FSA : S CHF 899.-, D CHF 779.- (hôtel compris)
Prix non membre : S CHF 999.-, D CHF 879.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 15 juillet 2019 au 031 390 88 27

Chant - Gospel (Lausanne)

Vous découvrez et expérimentez le chant gospel et negro spiritual, en groupe et à plusieurs voix.

Grâce à la richesse harmonique et rythmique du gospel, vous développez votre oreille et votre sens du rythme. Vous affinez également votre phrasé et nuancez votre interprétation.

Les chants sont accompagnés à la guitare et au piano.

Prérequis : ce cours est ouvert à toute personne aimant le chant en groupe.
Paroles en anglais et français

Dates : 26 et 27 octobre 2019,
Samedi et dimanche de 09h30 à 16h00
Formateur : Magali Rytz-Bubloz
Lieu : Centre de formation FSA, Lausanne
Prix membre fsa : CHF 64.- (sans repas)
Prix non-membre : CHF 80.- (sans repas)
Inscription : Jusqu'au 19 août 2019 au 031 390 88 27

Activités créatrices

Atelier de photographie (Neuchâtel) **NOUVEAU**

Développez votre sens de l'observation et votre créativité photographique. Nous nous présentons à l'aide de nos images. Lors d'une balade, vous photographiez avec vos sens et découvrez la diversité de nos visions du monde. Nous abordons quelques outils informatiques pour améliorer et sélectionner vos clichés. Vous exercez plusieurs techniques qui vous permettent d'aborder l'art du portrait avec joie, sérénité et un état d'esprit ludique ! Grâce à vos apprentissages, vous entreprenez un travail d'autoportrait réel ou symbolique !

Prérequis : avoir un appareil photo numérique ou smartphone et un ordinateur à disposition.

Dates : 17 janvier, 7 février, 7 mars, 4 avril, 9 mai et 13 juin 2019
6x, jeudi de 14h00 à 18h00
Formatrice : Anne Voeffray
Lieu : Hôtel des Arts, Neuchâtel
Prix membre FSA : CHF 302.- (18 tirages photo A4 compris)
Prix non-membre : CHF 432.- (18 tirages photo A4 compris)
Inscription : Jusqu'au 22 novembre 2018 au 031 390 88 27

Atelier de photographie (Lausanne) **NOUVEAU**

Développez votre sens de l'observation et votre créativité photographique. Nous nous présentons à l'aide de nos images. Lors d'une balade, vous photographiez avec vos sens et découvrez la diversité de nos visions du monde. Nous abordons quelques outils informatiques pour améliorer et sélectionner vos clichés. Vous exercez plusieurs techniques qui vous permettent d'aborder l'art du portrait avec joie, sérénité et un état d'esprit ludique ! Grâce à vos apprentissages, vous entreprenez un travail d'autoportrait réel ou symbolique !

Prérequis : avoir un appareil photo numérique ou smartphone et un ordinateur à disposition.

Dates : 31 janvier, 21 février, 21 mars, 11 avril, 23 mai et 27 juin 2019
6x, jeudi, de 14h00 à 18h00

Formatrice : Anne Voeffray
Lieu : « Le Cazard », Lausanne
Prix membre FSA : CHF 302.- (18 tirages photo A4 compris)
Prix non-membre : CHF 432.- (18 tirages photo A4 compris)
Inscription : Jusqu'au 22 novembre 2018 au 031 390 88 27

Créer votre bague en argent (Berthoud)

Vous créez votre propre bague de A à Z en utilisant une ancienne méthode de moulage (le moulage sépia) en argent 925. Chaque bague devient unique car elle est conçue selon vos propres idées.

Vous déterminez tout d'abord la forme de l'anneau dans un modèle de cire, puis vous faites le moule, faites fondre l'argent, versez le métal chaud dans le moulage et enfin vous polissez la surface de votre bague selon votre goût. Le motif sépia typique, les lignes de vie du calmar, apparaissent sur la surface de l'anneau et le rend unique, car le hasard a toujours son mot à dire.

Ce cours aura lieu en français et en allemand.

Dates : 15 et 16 février 2019
Vendredi de 13h00 à 18h00, samedi de 10h00 à 16h00
Formatrice : Maya Friedli
Lieu : Ecole Pestalozzi, nuitée à l'hôtel Berchtold, Berthoud
Prix membre FSA : S CHF 257.- (18 gr. d'argent + hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 286.- (18 gr. d'argent + hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 11 décembre 2018 au 031 390 88 27

Groupes créatifs (divers lieux)

Nos groupes créatifs sont aussi diversifiés que la vie : dans une ambiance détendue et conviviale où chacun peut discuter et échanger.

Vous faites le plein d'énergie et développez vos talents dans le domaine artisanal ou créatif. Vous aurez le plaisir de réaliser vos propres objets et d'apprendre de nouvelles techniques tout en passant un agréable moment. Les activités créatives sont encadrées par des responsables qualifiés et sont adaptées aux besoins des personnes aveugles ou malvoyantes ainsi qu'aux diverses classes d'âge.

Inscrivez-vous sans tarder ! Cela en vaut la peine !

Vous avez également la possibilité de faire un cours d'essai.

Dates : hebdomadaire ou tous les 15 jours selon le lieu
Formatrices : Selon le lieu
Lieux : Bienne, Delémont, Fribourg, Genève, Genève-Meyrin, La Chaux-de-Fonds, Lausanne, Martigny, Neuchâtel,

Prix : Porrentruy, Yverdon-les-Bains
CHF 100.- de forfait par an (sans matériel)
Inscription : A tout moment au 079 123 99 52

Culture, nature et jeu

Echanges autour de l'art (Genève)

Découvrir ou revisiter l'art siennois du XIV^e siècle, précurseur de la Renaissance italienne, et apprécier les œuvres de Simone Martini et des frères Lorenzetti présentées dans le Palais Public de Sienne.

Simone Martini peint avec des couleurs précieuses et chatoyantes, tout en perpétuant la manière grecque et byzantine. Il a pour successeurs Pietro et Ambrogio Lorenzetti. Dans sa partie pratique, ce cours vous fera découvrir la tempera à l'œuf, en la fabriquant vous-même. Cette technique ancestrale de peinture est à son apogée à cette époque en Italie.

Aucun prérequis artistique nécessaire.

Dates : 23 février, 23 mars, 27 avril et 18 mai 2019
4x, samedi de 14h00 à 17h00
Formatrice : Anne Meier-Soumille
Lieu : Maison du Bonheur, Genève
Prix membre FSA : CHF 83.-
Prix non-membre : CHF 104.-
Inscription : Jusqu'au 3 décembre 2018 au 031 390 88 27

Echanges autour de l'art (Lausanne)

Revisiter pour le plaisir la Renaissance toscane en appréciant quelques œuvres de Fra Angelico provenant du couvent San Marco de Florence ainsi que les fresques de "La légende de la vraie Croix" de Piero della Francesca de l'église San Francesco d'Arezzo !

Fra Angelico reste spirituellement attaché à la tradition gothique tout en s'ouvrant aux théories nouvelles de la Renaissance. Et c'est le plein équilibre de celle-ci qui est atteint avec Piero della Francesca.

Dans sa partie pratique, ce cours vous permettra de découvrir la technique de la fresque.

Aucun prérequis artistique nécessaire.

Dates : 8 mars, 22 mars, 5 avril et 26 avril 2019
4x, vendredi, de 13h30 à 16h30
Formatrice : Anne Meier-Soumille
Lieu : Centre de formation FSA, Lausanne
Prix membre FSA : CHF 83.-
Prix non-membre : CHF 104.-
Inscription : Jusqu'au 10 décembre 2018 au 031 390 88 27

Les graines germées (Genève) NOUVEAU

Vous apprenez les différentes étapes pour réussir à faire germer des graines en bocal, mais aussi les bienfaits des graines germées sur la santé ainsi que des recettes simples pour les déguster.

Au terme du premier cours, chaque participant reçoit un germeoir composé de 3 bocaux et des sachets de graines à faire germer chez soi. Le deuxième atelier vous permet de faire le point sur votre première expérience de germination en bocal et de comprendre pourquoi cela a marché ou pas.

Dates : 2 mars et 9 mars 2019
2x, samedi de 10h00 à 16h30
Formateur : Serge Uebersax
Lieu : Maison du Bonheur, Genève
Prix membre FSA : CHF 127.- (sans repas)
Prix non-membre : CHF 159.- (sans repas)
Inscription : Jusqu'au 9 janvier 2019 au 031 390 88 27

Construisons un nichoir (Genève) NOUVEAU

Cet atelier manuel et ludique propose la construction de nichoirs pour les oiseaux ainsi que de petits hôtels à insectes que vous pouvez installer sur votre balcon, dans votre jardin ou offrir à des amis. Pour faciliter leur réalisation, matériaux et outils sont fournis à chaque participant.

Vous aurez ainsi le plaisir de pouvoir égayer votre « chez vous » en proposant à la faune un nouveau « chez eux » et d'entendre leurs joyeux gazouillis et bourdonnements tout l'été !

Dates : 23 mars et 30 mars 2019
2x, samedi de 10h00 à 16h30
Formateur : Serge Uebersax
Lieu : Maison du Bonheur, Cointrin
Prix membre FSA : CHF 143.- (sans repas)
Prix non-membre : CHF 179.- (sans repas)
Inscription : Jusqu'au 11 janvier 2019 au 031 390 88 27

Peinture et histoire de l'art (Château d'Oex)

Ce cours artistique qui unit histoire de l'art et expression créatrice. Avec l'histoire de l'art nous partirons sur les traces du peintre Balthus. Au travers de partages de connaissances, nous découvrirons la technique de la peinture à la caséine et nous nous laisserons inspirer par ses œuvres. Dans un deuxième temps, chacun vivra l'expérience de la création en se faisant plaisir et après avoir ressenti les paysages du Pays d'Enhaut à travers tous ses sens. Nous utiliserons pigments et caséine pour jouer avec les couleurs et les matières en créant dans la joie de l'instant présent. Aucun prérequis artistique nécessaire.

Dates :	Dimanche 23 juin au samedi 29 juin 2019
Formatrice :	Anne Meier-Soumille
Lieu :	Hôtel Roc et Neige, Château d'Oex
Prix membre FSA :	S CHF 1030.-, D CHF 910.- (hôtel compris)
Prix non-membre :	S CHF 1145.-, D CHF 1025.- (hôtel compris)
Inscription :	Jusqu'au 8 avril 2019 au 031 390 88 27

Langues et communication

Espéranto : la langue équitable (Lausanne) **NOUVEAU**

Initiation à l'espéranto. Découvrez la langue équitable en apprenant à vous présenter, à vous exprimer en groupe de manière ludique. A connaître le graphisme et les règles de base. A la fin du cours vous serez à même de comprendre de petits textes simples.

Participation active et individuelle, avec une méthode basée sur l'écoute et favorisant la production orale. Découverte des moyens actuels pour travailler individuellement avec les ordinateurs, tablettes et smartphones.

Ouverture à la culture espérantiste et les moyens pour contacter des espérantistes.

Dates : 9 janvier au 3 avril 2019
12x, mercredi, de 14h00 à 15h30
Formatrice : Sonia Daubercies
Lieu : Centre de formation FSA, Lausanne
Prix membre FSA : CHF 157.-
Prix non membre : CHF 225.-
Inscription : Jusqu'au 26 novembre 2018 au 031 390 88 27

Postuler avec succès ! (Lausanne) **NOUVEAU**

Optimisez votre stratégie de postulation ! Apprenez à bien vous présenter dans le processus de candidature et augmentez vos chances de décrocher un entretien. Grâce à ce nouveau cours, vous saurez quand et comment communiquer votre déficience visuelle ainsi que vos capacités et compétences dans le processus de candidature.

A la fin du cours vous savez formuler une lettre de candidature motivée et claire en réponse à l'offre d'emploi et au profil souhaité. Votre curriculum vitae contient tous les points essentiels nécessaires. Vous préparez un dossier de candidature propre et complet avec toutes les annexes.

Dates : 29 mars et 12 avril 2019
2x, vendredi, de 09h30 à 16h30
Formateurs : Vincent Ducommun et Claire Martinet-Chapuis
Lieu : UCBA, Lausanne
Prix membre FSA : CHF 195.- (repas compris)
Prix non membre : CHF 243.- (repas compris)
Prix ORP / AI : CHF 780.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 12 février 2019 au 031 390 88 27

Cours de langues - anglais, allemand ou autres

Veillez nous faire parvenir vos attentes et disponibilités pour le cours de langues que vous souhaitez suivre.

Dès que le quota de 6 participants minimum est atteint nous vous proposerons un cours au plus proche de vos souhaits.

Langue(s) souhaitée(s) : allemand, anglais, suisse-allemand, etc...

Créneaux horaires : Quel(s) jour(s) / matinée, après-midi ou soirée

Votre niveau : Débutant, faux-débutant, avancé

Le genre de cours : conversation ou grammaire et orthographe

Lieu du cours : Chef-lieu ou ville importante d'un canton romand

Dates : A définir selon inscriptions

Lieu : A définir selon inscriptions

Prix : A définir selon nombre de participants et type de cours

Le monde au bout des doigts avec l'Ecole de la pomme

Smartphones et tablettes sont aujourd'hui des moyens auxiliaires de première utilité pour les personnes aveugles et malvoyantes.

Gérer son calendrier, accéder aux livres et aux journaux, échanger, planifier un voyage, s'orienter. En résumé, smartphones et tablettes trouvent leur place dans tous les domaines de la vie quotidienne.

Grâce à l'offre de cours qu'elle propose et les rencontres qu'elle organise, l'Ecole de la pomme vous permettra d'entrer de plain-pied dans ce monde sans limite.

Rendez-vous sur www.ecoledelapomme.ch

Autres possibilités de formations adaptées

Centre de formation et de rencontre

Des cours ponctuels sont également organisés régulièrement par le centre de formation et de rencontre de Lausanne (<https://www.sbv-fsa.ch/fr/cfr/lausanne>), en relation avec les activités qui y sont organisées. Pour tout renseignement, s'adresser au Centre de formation et de rencontre FSA, tél. 021 651 60 66, e-mail: centre.lausanne@sbv-fsa.ch

Groupes créatifs

En prenant part aux activités de l'un des groupes créatifs romands (<https://www.sbv-fsa.ch/fr/groupes-creatifs>), vous concrétisez vos idées tout en découvrant de nouvelles techniques adaptées à votre handicap de la vue. La créativité, le travail manuel et l'artisanat figurent au premier plan, mais l'esprit de camaraderie et les échanges avec les autres personnes handicapées de la vue tiennent également une place importante. Pour tout renseignement, s'adresser à Marie-Laure Sanchez, tél. 079 123 99 52, e-mail: marie-laure.sanchez@sbv-fsa.ch

Deutsche Kurse

Das Kursprogramm für die Deutschschweiz kann beim Kurssekretariat unter der Telefonnummer 031 390 88 37 angefordert werden.

Conditions générales FSA

Cours proposés par la CAB: vous pouvez obtenir les conditions générales propres à la CAB en téléphonant au 044 466 50 60.

Inscriptions

Les inscriptions se font au moyen du bulletin d'inscription détachable qui se trouve en fin de programme, par téléphone auprès du service des cours de la FSA au 031 390 88 27 ou via le site internet de la FSA (<https://sbv-fsa.ch/fr/cours>). Les inscriptions sont prises en considération dans l'ordre d'arrivée. Elles vous sont confirmées par écrit.

Dès que le nombre de participant minimum est atteint ou que le délai d'inscription est échu vous recevez une confirmation écrite avec tous les renseignements.

Prix

Tous nos prix s'entendent avec la TVA incluse, si celle-ci est nécessaire.

Pour les cours en bloc, le prix comprend : le cours, les repas (sans les boissons) ainsi que l'hébergement si aucune remarque ne stipule le contraire.

Un supplément sera facturé aux participants domiciliés à l'étranger.

Les cours ne peuvent pas être payés avec des chèques Reka.

C'est grâce au contrat de prestations avec l'OFAS (Office fédéral des assurances sociales), ainsi qu'aux dons et donations, que les prix des cours restent abordables. Les prestations sont toutefois soumises à deux principales conditions :

- L'obligation d'un nombre minimum de cinq participants par cours
- Cinq heures de formation par jour (sauf cours semestriels et annuels)

Une aide financière est possible pour les personnes en situation économique difficile. Les services de consultation et de réadaptation renseignent sur les conditions d'octroi.

Chaque organisation décide au cas par cas de l'octroi de soutien.

N'hésitez pas à vous informer.

En cas de participation à un cours FSA exigeant un accompagnement individuel (journée de ski, tandem, semaine de randonnées, etc.), un membre de la FSA peut demander une subvention au moyen du formulaire pour les frais d'accompagnement.

Le programme des cours peut être sujet à des changements en raison de la météo, des partenaires de service ou d'autres conditions. Cela ne donnera pas lieu à des remboursements. En outre, le service des cours se réserve le droit de procéder à des modifications du programme, des prix ainsi que des conditions générales.

Désistements

Dès que le délai d'inscription est atteint ou que le cours est définitivement confirmé (nombre suffisant de participants), des frais d'annulation sont facturés.

Pour les cours avec pension :

Dans tous les cas, un montant de CHF 100.- destiné à couvrir les frais administratifs est facturé pour les cours avec pension. En outre, sauf présentation d'un certificat médical avant le début du cours, vous devrez vous acquitter de :

- Jusqu'à 8 semaines avant le début du cours, 25% du prix du cours.
- Jusqu'à 6 semaines avant le début du cours, 50 % du prix du cours.
- Jusqu'à 4 semaines avant le début du cours, 75% du prix du cours.

Les éventuelles remises ou diminutions des frais d'annulation facturés par l'hôtel sont prises en compte dans le calcul des frais de désistement.

Pour les cours sans pension :

25% du prix du cours (min. CHF 20.-) sera facturé pour tout désistement annoncé moins de 4 semaines avant le début du cours.

Assurances

Les participants doivent disposer d'une assurance accident et maladie et d'une assurance responsabilité civile suffisante. La direction décline toute responsabilité en cas d'accident.

Nous vous conseillons également d'avoir une assurance annulation de voyage pour les frais d'hôtel découlant d'un désistement.

Hébergement

Les hôtels proposent des chambres simples, doubles ou à plusieurs lits. En ce qui concerne l'emplacement et la catégorie, il est de la compétence des hôtels d'octroyer une chambre en fonction des disponibilités.

Les éventuels frais que les hôteliers facturent pour les chiens-guides seront à payer sur place de manière individuelle.

Table des matières chronologique

Dates	Cours en bloc	Page	
15.02. - 16.02.	Créez votre bague en argent (Berthoud)	19	
27.02. - 03.03.	Chant Choral (St-Antoni)	15	
22.03. - 25.03.	Danser et bouger (Morschach) CAB	16	
27.04. - 05.05.	Activités sportives et nature (Oberägeri) CAB		4
10.05. - 12.05.	Week-end Zen (St-Antoni) NOUVEAU	8	
05.06. - 09.06.	Réflexologie plantaire II (Château d'Oex)	9	
23.06. - 29.06.	Peinture et histoire de l'art (Château d'Oex)	23	
03.08. - 14.08.	Se ressourcer au bord du lac d'Ägeri (Oberägeri) CAB		9
29.09. - 05.10.	Dansons autour du monde (Château d'Oex)	16	
Dates	Cours d'un jour	Page	
12.01. - 13.04.	Yoga en Valais (Martigny) NOUVEAU	7	
02.02. - 01.06.	L'autonomie en cuisine (Villars s/Glâne) NOUVEAU		11
09.02.	Cuisine Vegan (Genève)	11	
23.02. - 18.05.	Echanges autour de l'art (Genève)	21	
02.03. - 09.03.	Les graines germées (Genève) NOUVEAU	22	
02.03. - 18.05.	Do In I, Self-Shiatsu (Delémont) NOUVEAU	7	
06.03. - 03.04.	Aromathérapie indienne (Lausanne)	8	
08.03. - 26.04.	Echanges autour de l'art (Lausanne)	21	
16.03. - 30.11.	Rencontres culinaires (Genève)	12	
23.03.	Le panier printanier (Sion)	12	
23.03. - 30.03.	Construisons un nichoir (Genève) NOUVEAU		22
29.03. - 12.04.	Postuler avec succès ! (Lausanne) NOUVEAU		24
06.07.	La folie des tartares (Villars s/Glâne)	13	
24.08.	On se farcit les légumes (Villars s/Glâne)	13	
07.09. - 30.11.	Do In II, Self-Shiatsu (Delémont) NOUVEAU	10	
26.10. - 27.10.	Chant Gospel (Lausanne)	17	
23.11.	Des papillotes pour les papilles (Sion)	14	
Dates	Cours semestriels/annuels	Page	
07.01. - 29.04.	Yoga I A (Lausanne)	5	
07.01. - 29.04.	Yoga II A (Lausanne)	5	
08.01. - 26.03.	Atelier de Yoga A (Genève) NOUVEAU	6	
08.01. - 25.06.	Se mouvoir autrement A (Genève)	4	
09.01. - 03.04.	Esperanto : la langue équitable (Lausanne) NOUVEAU		24
11.01. - 29.03.	Danse-thérapie A (Sion)	6	
14.01. - 29.04.	Voyagez en dansant A (Lausanne)	15	
17.01. - 13.06.	Atelier de photographie (Neuchâtel) NOUVEAU		18
31.01. - 27.06.	Atelier de photographie (Lausanne) NOUVEAU		18
02.04. - 25.06.	Atelier de Yoga B (Genève) NOUVEAU	6	

06.05. - 09.12.	Yoga I B (Lausanne)	5	
06.05. - 09.12.	Yoga II B (Lausanne)	5	
06.05. - 09.12.	Voyagez en dansant B (Lausanne)	15	
03.09. - 17.12.	Atelier de Yoga C (Genève) NOUVEAU		6
10.09. - 17.12.	Se mouvoir autrement B (Genève)	4	
13.09. - 29.11.	Danse-thérapie B (Sion)	6	
Selon région	Groupes créatifs	19	
A définir	Cours de langues divers, selon demande		25

Bulletin d'inscription pour le participant au cours

Cours: _____
Nom: _____ Prénom: _____
Rue et n°: _____ NPA et lieu: _____
Téléphone: _____ Mobile: _____
e-mail: _____ Date de naissance: _____

Touchez-vous des prestations de l'AI pour votre handicap visuel? oui non

Si oui, lesquelles? _____

Avez-vous touché des prestations de l'AI avant celles de l'AVS? oui non

Touchez-vous des prestations de l'AI pour un autre handicap? oui non

Souhaitez-vous une proposition d'horaire des trains ? oui non

Possédez-vous un reste de vue? oui non

Serez-vous accompagné(e) d'un chien-guide? oui non

Avez-vous un problème de santé au sujet duquel le formateur devrait être informé? oui non

Si oui lequel: _____

Avez-vous besoin d'un régime alimentaire? oui non

Si oui lequel: _____

Végétarien oui non

Personne joignable en cas d'urgence:

Nom: _____ Téléphone: _____

Chambre souhaitée: simple double plus que deux lits

Possédez-vous: abonnement général ½ tarif carte d'accompagnement

Format pour la correspondance: gros caractères braille e-mail

Date et signature: _____

Veillez retourner ce bulletin rempli à la Fédération suisse des aveugles et malvoyants, Secrétariat général, Service des cours, Könizstrasse 23, Case postale, 3001 Berne

Bulletin d'inscription pour la personne accompagnatrice

Nom: _____ Prénom: _____
Rue et n°: _____ NPA et lieu: _____
Téléphone: _____ Mobile: _____
e-mail: _____ Date de naissance: _____

La personne accompagnatrice prend-elle part au cours? oui non

La personne accompagnatrice a-t-elle un problème de santé au sujet duquel le formateur devrait être informé? oui non

Si oui lequel: _____

A-t-elle besoin d'un régime alimentaire? oui non

Si oui lequel: _____

Végétarien oui non

Personne joignable en cas d'urgence:

Nom: _____ Téléphone: _____

Partage-t-elle la même chambre que la personne accompagnée ?

oui non

Si non, chambre souhaitée: simple double plus que deux lits

Impressum

Editeur

Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA
Action Caritas suisse des aveugles CAB

Rédaction

Solenn Beck, FSA
Andrea Vetsch, CAB

Disposition, mise en page et impression
Bubenberg Druck, Berne

Modes de publication

En grands caractères et en braille
Sur CD en format DAISY et en version électronique

Photos

Archives FSA et CAB

La FSA est certifiée par le label de qualité ZEWO.

Adresses



Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA

Secrétariat général

Membres et formation

Könizstrasse 23

Case postale, 3001 Berne

Tél. 031 390 88 27 direct pour les cours

Tél. 021 651 60 60 secrétariat romand

e-mail: cours@sbv-fsa.ch

sbv-fsa.ch



Action Caritas suisse des aveugles CAB

Schrenngasse 26

8003 Zurich

Tél. 044 466 50 60

Fax 044 466 50 69

e-mail: info@cab-org.ch

cab-org.ch