

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 danse, et les activités créatrices. Parmi les nouveautés, citons un cours de premiers secours, un atelier de jardinage et de la danse orientale. Nous vous proposons également une initiation au haïku, ainsi que du yoga en montagne durant un week-end. 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 Fédération suisse des aveugles et malvoyants et de l'Action Caritas Suisse des aveugles 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

Table des matières

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

Sport et mouvement	5
Yoga I.....	5
Yoga II.....	5
Yoga dans le Jura.....	6
Se mouVOIR autrement !	6
Eveil au Viniyoga NOUVEAU	7
Atelier de Yoga.....	7
Se mouvoir pour voir NOUVEAU	8
Pilates, Yoga et Qi Gong (Sion).....	8
Activités sportives et nature / CAB.....	9
Santé et bien-être	10
Premiers secours et massage cardiaque avec AED NOUVEAU	10
Initiation à la réflexologie	10
Gagner confiance en soi NOUVEAU	11
Do In.....	11
Utiliser les huiles essentielles	12
Week-end Zen à la montagne	12
Les émotions à travers la réflexologie NOUVEAU	13
Se ressourcer au bord du lac d'Ägeri / CAB	13
Les bons gestes au quotidien en aromathérapie NOUVEAU	14
Sagesse Taoïste NOUVEAU	14
Cuisine et saveurs	16
Rencontres culinaires au fil des saisons	16
Brunch de Pâques	16
Cocktails et Tapas à la folie	17
La cuisine au quotidien	17
Recettes automnales.....	17
Musique et danse	19
Danse orientale NOUVEAU	19
Swinguez en claquettes.....	19
Découvrez la danse orientale NOUVEAU	20
Percussion NOUVEAU	20
Dansons autour du monde	21
Activités créatrices	22
Le Fusing, Technique du verre NOUVEAU	22
Création de bijoux en verre avec le Fusing NOUVEAU	22
Activités créatives manuelles / CAB NOUVEAU	23
Le vitrail Tiffany : Assemblage du verre NOUVEAU	23
Groupes créatifs	24
Culture, nature et jeu	25
Chocolats du monde NOUVEAU	25

Un jardin chez soi NOUVEAU	25
Langues et communication	27
Initiation au haïku NOUVEAU	27
Utilisez LinkedIn comme un pro NOUVEAU	27
Postuler avec succès !	28
Votre vidéo de présentation	28
Cours de langues - anglais, allemand ou autres	28
Autres possibilités de formations adaptées	30
Conditions générales FSA	32
Inscriptions	32
Prix	32
Désistements	33
Assurances	33
Hébergement	34
Table des matières chronologique	35
Bulletin d'inscription pour le participant au cours	37
Bulletin d'inscription pour la personne accompagnatrice	38
Impressum	39
Adresses	40

Sport et mouvement

Yoga I

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 acquerez 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 : 4 janvier au 21 juin 2021, 16x
Cours B : 27 sept. au 13 déc. 2021, 8x
Lundi, de 10h00 à 11h30

Formatrice : Nicole Béguin

Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne

Prix membre FSA : Cours A CHF 144.- / B CHF 72.-

Prix non-membre : Cours A CHF 187.- / B CHF 94.-

Inscription : Jusqu'au 30 nov. 2020 / 21 juin 2021
au 031 390 88 27

Yoga II

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 acquerez 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 : 4 janvier au 21 juin 2021, 16x
Cours B : 27 sept. au 13 déc. 2021, 8x
Lundi, de 11h45 à 13h15

Formatrice : Nicole Béguin

Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne

Prix membre FSA : Cours A CHF 144.- / B CHF 72.-

Prix non-membre : Cours A CHF 187.- / B CHF 94.-

Inscription : Jusqu'au 30 nov. 2020 / 21 juin 2021
au 031 390 88 27

Yoga dans le Jura

Le yoga est une discipline millénaire par laquelle on tend à harmoniser le corps et l'esprit grâce à des exercices accessibles et adaptables à toutes et tous. Le travail postural apporte une meilleure connaissance de son corps et de sa respiration, une prise de conscience de soi. Les cours proposés vous aideront à améliorer votre souplesse et votre tonicité tout en respectant vos possibilités du moment. A l'issue d'une séance de yoga, le corps et le mental se trouvent apaisés ; la pratique régulière aide à mieux gérer son stress et ses émotions.

Dates : Cours A : 11 janv. au 29 mars 2021, 11x
Cours B : 19 avril au 28 juin 2021, 10x
Cours C : 30 août au 20 déc. 2021, 14x
Lundi, de 14h15 à 15h45

Formatrice : Gaétane Voillat

Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont

Prix membre FSA : Cours A CHF 99.- / B CHF 90.- / C CHF 126.-

Prix non-membre : Cours A CHF 129.- / B CHF 117.- / C CHF 164.-

Inscription : Jusqu'au 14 déc. 2020 / 23 mars 2021 / 30 juin 2021
au 031 390 88 27

Se mouVOIR autrement !

Se mouvoir librement pour se sentir vivant !

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

Se mouvoir pour voir... autrement !

Guidés par la voix, vous voyagez dans l'univers de votre corps, dans la lenteur et dans la fluidité du mouvement exprimé par une respiration consciente.

Danser et se rencontrer, prendre le temps, respirer à la vie. Incarner son imaginaire, se laisser porter par ses émotions, s'autoriser à ressentir, accueillir et exprimer le mouvement libre et spontané pour célébrer la vie pleinement par la danse.

Quels que soient votre âge et votre parcours, chacun de vous est le bienvenu, pour danser dans la joie à sa manière.

Dates : Cours A : 12 janvier au 22 juin 2021, 22x
Cours B : 7 sept. au 21 déc. 2021, 15x
Mardi, de 13h45 à 15h45

Formatrice : Carole Angèle Chappuis

Lieu : Studio 7, 1207 Genève
Prix membre FSA : Cours A CHF 352.- / cours B CHF240.-
Prix non-membre : Cours A CHF 458.- / cours B CHF312.-
Inscription : Jusqu'au 15 déc. 2020 / 28 juin 2021
au 031 390 88 27

Eveil au Viniyoga **NOUVEAU**

Par ce cours, vous avez la possibilité de découvrir le viniyoga, qui appartient au yoga classique de l'inde.

Le terme « vini » indique que la pratique doit se faire avec le plus grand soin, en tenant compte de l'importance d'une juste adaptation des techniques du yoga à chaque personne selon sa forme lors de la pratique.

Vous pourrez explorer les bases du yoga par les postures, les techniques respiratoires, apprendre à observer différemment et plus finement l'énergie, le souffle de vie nommé « prâna » qui circule en chacun de nous.

Aucun prérequis.

Dates : Cours A : 13 janv. au 31 mars 2021, 10x
Cours B : 21 avril au 30 juin 2021, 11x
Cours C : 25 août au 15 déc. 2021, 15x
Mercredi, de 9h00 à 10h30

Formatrice : Laetitia Conti

Lieu : « La Maison du Peuple », La Chaux-de-Fonds

Prix membre FSA : Cours A CHF 90.- / B CHF 99.- / C CHF 135.-

Prix non-membre : Cours A CHF 117.- / B CHF 129.- / C CHF 175.-

Inscription : Jusqu'au 15 déc. 2020 / 12 mars 2021 / 21 juin 2021
au 031 390 88 27

Atelier de Yoga

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.

Aucun prérequis.

Dates : Cours A : 14 janv. au 25 mars 2021, 10x
Cours B : 15 avril au 24 juin 2021, 10x

Cours C : 2 sept. au 16 déc. 2021, 14x
Jeudi, de 14h00 à 15h30
Formatrice : Nathalie Manzoni Ria
Lieu : Maison du Bonheur, Genève
Prix membre FSA : Cours A CHF 90.- / B CHF 90.- / C CHF 126.-
Prix non-membre : Cours A CHF 115.- / B CHF 115.- / C CHF 164.-
Inscription : Jusqu'au 7 déc. 20 / 3 mars 21 / 25 juin 21
au 031 390 88 27

Se mouvoir pour voir **NOUVEAU**

Se mouvoir pour voir, une méthode de Margaret Morris.
Ces ateliers, vous invitent à accomplir un travail en profondeur, à l'écoute de votre respiration, pour : améliorer votre santé, votre mobilité et votre bien-être. Développer la conscience de votre corps.
Affiner votre ressenti du monde qui vous entoure.
Pour des gestes simples et progressifs, vous améliorez votre posture, votre équilibre et votre souplesse, ainsi que la coordination et la maîtrise de vos mouvements.
La méthode Margaret Morris a traversé le temps et est enseignée dans le monde entier. Ce cours de base est ouvert à tous et propose des exercices de marche, d'équilibre, d'orientation de mobilité et de respiration

Dates : Cours A : 14 janvier au 24 juin 2021, 20x
Cours B : 16 sept. au 16 déc. 2021, 13x
Jeudi, de 8h30 à 9h30
Formatrice : Carole Angèle Chappuis
Lieu : Maison du Bonheur, Genève
Prix membre FSA : Cours A CHF 160.- / B CHF 104.-
Prix non-membre : Cours A CHF 208.- / B CHF 135.-
Inscription : Jusqu'au 15 déc. 2020 / 28 juin 2021
au 031 390 88 27

Pilates, Yoga et Qi Gong (Sion)

Ce cours de bien-être s'inspire de ces trois pratiques en alliant la terre, le ciel, la respiration, le centrage, la conscience de ses muscles tout en respectant ses possibilités individuelles. Coordonner souffle et mouvement. Vous êtes acteur de votre corps dans le respect de sa santé.
Vous découvrez les points communs et les différences de ces trois techniques qui prennent leur inspiration en Asie. Vous pratiquerez les

exercices selon vos envies et aspirations ou le bien-être qu'elles vous procureront pour améliorer votre tonus musculaire.

Dates : Cours A : 3 mars au 16 juin 2021, 15x
Cours B : 1^{er} sept. au 15 déc. 2021, 12x
Mercredi, de 9h30 à 11h00
Formatrice : Fabrizia Montanari
Lieu : Ecole-club Migros, Sion
Prix membre FSA : Cours A CHF 135.- / B CHF 108.-
Prix non-membre : Cours A CHF 175.- / B CHF 140.-
Inscription : Jusqu'au 11 janv. 2021 / 18 juin 2021
au 031 390 88 27

Activités sportives et nature / 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 compléteront le programme.

Dates : Samedi 1^{er} au dimanche 9 mai 2021
Formatrice : Nicole Jaggi
Lieu : Hôtel Ländli, Oberägeri
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 1^{er} mars 2021
au 044 466 50 66

Santé et bien-être

Premiers secours et massage cardiaque avec AED **NOUVEAU**

Ce cours, spécialement axé sur la pratique, vous donnera les compétences et connaissances de base dans le domaine des premiers soins sous l'animation d'un professionnel formateur en premiers secours.

Vous apprendrez les règles de sécurité et procédures en cas de brûlures, coupures, arrêts respiratoires et cardiaques, AVC, la position latérale de sécurité, massage cardiaque, etc.

Des ateliers pratiques, ainsi que l'utilisation d'un défibrillateur AED sur mannequin sera exercé par petits groupes.

Date : Samedi 9 janvier 2021 de 9h00 à 17h00
Formateur : David Ferreira, Coordinateur DMS Hemostaz
Lieu : Foound, Genève
Prix membre FSA : CHF 99.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 130.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 23 novembre 2020
au 031 390 88 27

Initiation à la réflexologie

La réflexologie est une méthode de médecine naturelle reconnue depuis très longtemps. Elle permet de soulager beaucoup de maux autant physiques qu'émotionnels.

Lors de ces trois matinées, vous découvrirez comment notre corps est représenté dans nos pieds.

En pratique, vous exécuterez des massages des pieds et appliquerez le « pas de chenille » qui est à la base du toucher en réflexologie.

Une fois ceci acquis, vous pourrez suivre toutes les autres formations en réflexologie.

L'objectif du cours est que vous compreniez le fonctionnement de la réflexologie et sachiez appliquer des mouvements de massage sous les pieds

Dates: 20 janvier, 3 et 17 février 2021
3x, mercredi, de 9h30 à 12h30
Formatrice: Géraldine Viatte
Lieu: Ecole Gedane, Lausanne
Prix membre FSA : CHF 66.-
Prix non-membre : CHF 80.-

Inscription : Jusqu'au 16 décembre 2020
 au 031 390 88 27

Gagner confiance en soi NOUVEAU

Prendre confiance en soi, c'est apprendre à vivre avec l'image que l'on a de soi, mais également avec celle que l'on renvoie aux autres, se sentir suffisamment à l'aise et en équilibre pour assumer qui l'on est. Dans ce cours, vous apprendrez à vous mettre en valeur pour faire rayonner le meilleur qui est en vous. Vous allez également découvrir comment votre posture peut améliorer votre confiance en vous. Vous saurez comment jouer avec couleurs, vêtements, accessoires, etc., tout en adoptant les bonnes attitudes corporelles.

Vous acquerrez une série d'outils et astuces pour renforcer la confiance en vous.

Aucun prérequis.

Dates : Cours GE : 6 février 2021
 Cours VD : 5 juin 2021
 Samedi, de 10h00 à 16h30

Formatrices : Céline Witschard et Samantha Jufer

Lieu : So Happy, Genève / CFR, Lausanne

Prix membre FSA : CHF 70.- chaque cours

Prix non-membre : CHF 84.- chaque cours

Inscription : Jusqu'au 5 janvier 2021, GE / 5 mai 2021, VD
 au 031 390 88 27

Do In

Ce cours vous aidera à intégrer les gestes d'automassage simples pour détendre les tensions physiques et mentales, les cinq étirements des méridiens d'énergie, ainsi que les besoins spécifiques du corps selon les saisons.

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

Ce cours propose des exercices d'automassage et d'étirement adaptés aux besoins spécifiques du corps à chaque saison de l'année. La pratique régulière favorise un effet durable dans la vie quotidienne.

Dates : Cours A : 6 février au 3 juillet 2021, 5x
 Cours B : 28 août au 11 décembre 2021, 5x

Samedi, de 9h30 à 12h00
Formatrice : Vanessa Lopez
Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont
Prix membre FSA : Cours A CHF 88.- / B CHF 88.-
Prix non-membre : Cours A CHF 115.- / B CHF 115.-
Inscription : Jusqu'au 7 déc. 2020 / 22 juin 2021
au 031 390 88 27

Utiliser les huiles essentielles

Des ateliers ludiques et créatifs pour vous permettront d'employer des huiles essentielles en toute connaissance et sécurité.

Lors de cette formation, vous entrerez dans l'univers des senteurs aussi bien dans leurs vertus physiques pour soulager des douleurs, des affections courantes que dans leurs propriétés énergétiques pour amener de la détente et du bien-être.

La diffusion, comment mettre des huiles sur la peau, avec quoi les diluer, tout ceci sera abordé de manière pratique et facile.

Dégustation d'apéro aux huiles essentielles ou comment se faire plaisir gustativement en faisant du bien à notre organisme

Dates : 27 avril, 11 et 25 mai 2021
3x, mardi, de 9h30 à 12h30
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Hôtel des Arts, Neuchâtel
Prix membre FSA : CHF 66.-
Prix non-membre : CHF 80.-
Inscription : Jusqu'au 15 mars 2021
au 031 390 88 27

Week-end Zen à la montagne

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, méditation et marche en conscience à l'extérieur.

Dates : Vendredi 21 au lundi 24 mai 2021

Formatrice : Nicole Béguin
Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
Prix membre FSA : S CHF 530.-, D CHF 481.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 583.-, D CHF 529.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 10 février 2021
au 031 390 88 27

Les émotions à travers la réflexologie **NOUVEAU**

Selon la médecine ayurvédique, tout point de départ d'une maladie est émotionnel...

Qu'est-ce que les émotions et comment « vivre avec » ?

Le stress, le burnout, la déprime, les angoisses, tous ces maux malheureusement si populaires et fréquents.

La réflexologie permet de soulager ces troubles par un travail spécifique sur des zones réflexes plantaires. Des protocoles simples et efficaces et en bonus : Des astuces simples pour calmer le mental, des exercices pratiques pour se donner bon moral et comment éviter de basculer dans ces « émotions lourdes ».

Prérequis : Pour toute personne ayant déjà suivi une initiation à la réflexologie plantaire.

Dates: Mercredi 2 au dimanche 6 juin 2021
Formatrice: Géraldine Viatte
Lieu: Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
Prix membre FSA : S CHF 750.-, D CHF 650.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 825.-, D CHF 725.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 22 mars 2021
au 031 390 88 27

Se ressourcer au bord du lac d'Ägeri / CAB

Laissez-vous tenter et venez avec nous dans le magnifique canton de Zoug. Grâce à la gymnastique et à l'aquagym, votre corps gagnera en autonomie et en souplesse, et vous serez plus sûrs de vous.

Des balades sont également au programme et nous partagerons des moments de jeux, de lecture et de recueillement. Alors n'hésitez plus, inscrivez-vous sans tarder. Ce cours est destiné à des personnes de tout âge, ainsi qu'à des personnes à mobilité réduite.

Nous nous réjouissons de vous accueillir et de vivre tous ces moments avec vous.

Dates : Samedi 31 juillet au mercredi 11 août 2021
Formateurs : Sabine Bédert, Lautaro Correa
Lieu : Hôtel Ländli, Oberägeri
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 31 mai 2021
au 044 466 50 66

Les bons gestes au quotidien en aromathérapie **NOUVEAU**

Les huiles essentielles sont des produits naturels aux mille vertus. Elles sont un soutien précieux pour tout souci autant physique qu'émotionnel, et peuvent s'appliquer aussi bien lors d'un problème précis (cours aromathérapie de base) que lors de notre quotidien de manière préventive pour passer de belles journées et rester en bonne santé. Vous saurez quelles huiles utiliser dans votre activité quotidienne pour soutenir votre santé mentale et physique. Comment les appliquer, à quel dosage faut-il les utiliser, à quoi faut-il être attentif pour être en sécurité avec l'emploi des huiles essentielles ? Une trousse familiale PREVENTIVE sera vue pendant ce cours. Selon vos activités quotidiennes, nous définirons ensemble ce qui peut vous soutenir grâce aux huiles essentielles.

Dates : 28 sept., 13 oct. et 3 nov. 2021
3x, mercredi, de 9h30 à 12h30
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Ecole Gedane, Lausanne
Prix membre FSA : CHF 66.-
Prix non-membre : CHF 80.-
Inscription : Jusqu'au 23 août 2021
au 031 390 88 27

Sagesse Taoïste **NOUVEAU**

Cultiver sa vitalité en harmonie avec la nature, voilà en quelques mots en quoi consiste cet art ancestral chinois qu'est le Tao. Ce cours vous proposera divers exercices de mouvement, de respiration et de méditation visant à fluidifier la circulation de votre « chi », votre énergie vitale. Ceci vous procurera détente physique et mentale, bien-être et force intérieure. Il s'agit d'exercices agréables, faciles et adaptés à tous les âges.

Le week-end sera également agrémenté de lectures de contes et textes taoïstes donnant un aperçu de cette sagesse riche d'enseignements pour notre société moderne.

Dates : Vendredi 3 au dimanche 5 septembre 2021
Formatrice : Vanessa Lopez
Lieu : Bildungszentrum Burgbühl, St-Antoni
Prix membre FSA : S. CHF435.- / D. CHF 395.- (hôtel compris)
Prix non-membre : S CHF 479.- / D. CHF 439.- (hôtel compris)
Inscription : Jusqu'au 26 mai 2021
au 031 390 88 27

Cuisine et saveurs

Rencontres culinaires au fil des saisons

Vous concoctez des recettes adaptées, avec différentes cuissons. Vous échangez des astuces qui vous facilitent le quotidien et retrouver le plaisir de recevoir votre famille et vos amis. Un support papier avec les recettes vous sera transmis.

Menu de Pâques. Vous cuisinez des souris d'agneau confites, viande fondante et savoureuse avec une cuisson basse température.

Menu découverte de la cuisine indienne. Des plats exotiques, riches en couleurs, saveurs et épices !

Menu d'automne végétarien. La courge et ses différentes variétés : de l'apéritif au dessert.

Menu de fête. Pour un moment de convivialité, avec une terrine et la traditionnelle volaille. Peu de stress et préparé à l'avance.

Dates : 13 mars, 29 mai, 25 septembre et 27 novembre 2021
4x, samedi, de 9h30 à 14h30
Formatrice : Marie-Cécile Cardenoso
Lieu : Cycle d'orientation des Marais, Onex
Prix membre FSA : CHF 328.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 427.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 18 janvier 2021
au 031 390 88 27

Brunch de Pâques

Apprenez à réaliser un petit-déjeuner simple constitué d'œufs ainsi que de fruits et de légumes de saison et d'une tresse. Dans un souci d'une cuisine facile, de tous les jours et à petit prix.

Egayez votre table de Pâques en préparant un brunch original.

Les recettes compteront 3 à 4 ingrédients, de façon à présenter un repas le plus nature possible.

L'objectif étant de pouvoir reproduire les mets chez vous.

Aucun prérequis, simplement aimer cuisiner.

Date : Samedi 20 mars 2021, de 9h30 à 14h30
Formatrice : Béatrice Beney
Lieu : Ecole-club Migros, Sion
Prix membre FSA : CHF 86.- (repas compris)

Prix non-membre : CHF 104.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 9 février 2021
au 031 390 88 27

Cocktails et Tapas à la folie

Vive la saison des apéros et du farniente !

Prenez six ingrédients basiques et confectionnez des recettes inédites de tapas. Les amuse-bouches proposés, à base de pickles, sont tirés du livre que le formateur a écrit et dont un exemplaire dédicacé vous sera remis à la fin du cours.

Pour accompagner ces bouchées gourmandes, vous élaborerez deux cocktails. Un avec alcool, spécialement créé par votre formateur, et l'autre sans alcool.

Date : Samedi 19 juin 2021, de 13h30 à 18h30
Formateur : Olivier Perrenoud
Lieu : Atelier « la Folie des Saveurs », Villars s/Glâne
Prix membre FSA : CHF 86.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 104.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 30 avril 2021
au 031 390 88 27

La cuisine au quotidien

Ne jetez plus vos fonds de frigo et placard, et venez découvrir simplement comment utiliser et conditionner ces marchandises que nous jetons tous les jours à cause de leur date de péremption.

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

Date : Samedi 28 août 2021, de 9h30 à 14h30
Formateur : Olivier Perrenoud
Lieu : Atelier « la Folie des Saveurs », Villars s/Glâne
Prix membre FSA : CHF 86.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 104.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 5 juillet 2021
au 031 390 88 27

Recettes automnales

Apprenez à réaliser quelques recettes d'automne par de simples gestes et sans trop de matériel. Vous confectionnerez des plats avec des fruits et légumes de saison.

Dans un souci de cuisine facile, de tous les jours et à petit prix.

Chaque participant pourra réaliser une tâche de A à Z et ainsi prendre le temps de sentir, toucher et mémoriser les gestes.

Aucun prérequis.

Date : Samedi 16 octobre 2021, de 9h30 à 14h30

Formatrice : Béatrice Beney

Lieu : Ecole-club Migros, Sion

Prix membre FSA : CHF 86.- (repas compris)

Prix non-membre : CHF 104.- (repas compris)

Inscription : Jusqu'au 30 août 21, au 031 390 88 27

Musique et danse

Danse orientale **NOUVEAU**

La danse orientale vient d'Égypte. À l'origine, il s'agit d'une danse improvisée, traditionnellement pratiquée par les femmes, qui expriment par cet art leurs joies et peines. Elle se caractérise par la dissociation des parties du corps, qui bougent indépendamment l'une de l'autre, et comprend aussi bien des rythmes saccadés que lents et fluides. Vous apprendrez à exécuter les ondulations, accents et vibrations caractéristiques de cette danse, les intégrerez à des enchaînements permettant d'éprouver le plaisir de danser d'une manière chaleureuse et ludique, avant de terminer par une séance d'assouplissements.

Dates : Cours A, 11 janv. au 29 mars 2021, 11x
Cours B, 12 avril au 28 juin 2021, 11x
Cours C, 6 sept. au 20 déc. 2021, 15x
Lundi, de 10h00 à 11h30

Formatrice : Eleonora Tuveri

Lieu : Foound, Genève

Prix membre FSA : Cours A CHF 115.- / B CHF 115.- / C CHF 157.-

Prix non-membre : Cours A CHF 149.- / B CHF 149.- / C CHF 204.-

Inscription : Jusqu'au 8 déc. 2020 / 2 mars 2021 / 5 juillet 2021
au 031 390 88 27

Swinguez en claquettes

Venez découvrir cette danse qui fera swinguer vos pieds : les claquettes ! Ce cours vous enseignera les pas de base qui sont accessibles à tous et permettant rapidement de se faire plaisir. Une fois vos chaussures de claquettes aux pieds, vous produirez des sons qui feront de vous, en plus d'un danseur, un musicien capable de créer sa propre musique. De nos jours, les claquettes se pratiquent sur tout type de musique, ce qui offre une grande liberté d'expression. Chaque leçon se compose tout d'abord d'un échauffement, puis d'un exercice et se termine par une chorégraphie en musique

Remarque : Possibilité de louer des claquettes sur place pour CHF 50.- par semestre

Dates : Cours A, 13 janv. au 30 juin 2021, 20x
Cours B, 1er sept. au 15 déc. 2021, 15x

Mercredi, de 11h00 à 12h00
Formatrice : Joane Juriens
Lieu : Planet Dance Martin, Lausanne
Prix membre FSA : Cours A CHF 154.- / B CHF 98.-
Prix non-membre : Cours A CHF 201.- / B CHF 128.-
Inscription : Jusqu'au 24 nov. 2020 / 16 juin 2021
au 031 390 88 27

Découvrez la danse orientale **NOUVEAU**

Ce cours vous invite à découvrir, durant deux matinées, la danse orientale dans une atmosphère chaleureuse et ludique. Vous apprendrez à exécuter les ondulations, accents et vibrations caractéristiques de cette danse, les intégrerez à des enchaînements permettant d'éprouver le plaisir de danser, avant de terminer par une séance d'assouplissements. La danse orientale vient d'Égypte. À l'origine, elle est une danse improvisée, traditionnellement pratiquée par les femmes, qui expriment par cet art leurs joies et peines.

Dates : Samedi 27 et dimanche 28 février 2021
de 10h00 à 12h30
Formatrice : Eleonora Tuveri
Lieu : Foound, Genève
Prix membre FSA : CHF 20.-
Prix non-membre : CHF 25.-
Inscription : Jusqu'au 11 janvier 2021
au 031 390 88 27

Percussion **NOUVEAU**

Ce cours s'adresse à tous ceux qui désirent découvrir les percussions africaines. Vous y apprendrez différentes techniques, saurez faire un accompagnement de base avec un djembé ou un doumdoum. Les codes et le vocabulaire vous seront également enseignés.

Dates : Cours A, 1^{er} mars au 26 avril 2021, 7x
Cours B, 3 mai au 21 juin 2021, 7x
Lundi, de 14h00 à 15h00
Formateur : Gilles Gfeller
Lieu : Fodge Music School, Yverdon-les-Bains
Prix membre FSA : Cours A CHF 150.- / B CHF 150.-
Prix non-membre : Cours A CHF 195.- / B CHF 195.-

Inscription : Jusqu'au 19 janv. 2021 / 16 mars 2021
 au 031 390 88 27

Dansons autour du monde

Faites un tour du monde avec des danses simples et enjouées, très souvent en cercle, parfois deux à deux et parfois assis. Le tout est accompagné par des musiques enregistrées ou jouées sur divers instruments (guitare, flûtes, chalemie et percussion) ainsi que par des chants, nous menant de la Bretagne à la Grèce, en passant par la Suisse ! Vous améliorerez votre mobilité, votre équilibre, votre orientation dans l'espace et votre mémoire imaginative dans un cadre sécurisant.

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire car chaque danse sera soigneusement introduite.

Dates : Dimanche 26 septembre au samedi 2 octobre 2021
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 12 juillet 2021
 au 031 390 88 27

Activités créatrices

Le Fusing, Technique du verre **NOUVEAU**

Le « Fusing », c'est la fonte du verre, entre 740 et 840 degrés. Ce cours destiné aux débutants vous permettra de découvrir cette technique. Cette journée est consacrée au thème du photophore, un contenant pour une bougie. Les qualités qu'offrent la transparence et l'opacité du verre sont valorisées par la lumière de la flamme.

Tout au long de la journée vous couperez, assemblerez, collerez. Vous serez amenés pas à pas à expérimenter les divers aspects du verre comme la transparence, l'opacité, les couleurs, ainsi que les sensations tactiles. Les objets cuits pourront être récupérés deux semaines après la réalisation.

Dates : Samedi 24 avril 2021 de 9h30 à 16h30
Formatrice : Jeanene Guye-Matthey
Lieu : Centre de formation FSA, Lausanne
Prix membre : CHF 65.- (matériel et repas compris)
Prix non-membre : CHF 78.- (matériel et repas compris)
Inscription : Jusqu'au 1^{er} mars 2021
au 031 390 88 27

Création de bijoux en verre avec le Fusing **NOUVEAU**

Le « Fusing », c'est la fonte du verre, entre 740 et 840 degrés. Ce cours est destiné aux débutants et avancés. Il vous permettra d'approfondir cette technique découverte éventuellement lors du cours du mois d'avril sur les photophores.

La journée sera consacrée au thème du bijou. Vous aurez l'occasion de réaliser votre pièce sur mesure. Vous aurez à disposition des verres de toute sortes, de différentes formes, cabochon, murine, poudre de verre, etc... L'imagination sera au rendez-vous.

Les objets cuits pourront être récupérés deux semaines après la réalisation.

Dates : Samedi 8 mai 2021 de 9h30 à 16h30
Formatrice : Jeanene Guye-Matthey
Lieu : Centre de formation FSA, Lausanne
Prix membre : CHF 65.- (matériel et repas compris)
Prix non-membre : CHF 78.- (matériel et repas compris)
Inscription : Jusqu'au 24 mars 2021

au 031 390 88 27

Activités créatives manuelles / CAB **NOUVEAU**

Venez découvrir ce cours créatif, où vous pourrez développer vos aptitudes manuelles avec différentes matières (laine, tissus, perles, soie, etc.). Vous réaliserez de jolis objets dont vous serez fiers, par exemple des colliers originaux, des foulards en soie multicolores, des coussins surprenants, des tissages innovants, etc.

Ce cours vous permettra également de profiter de partages enrichissants dans une des plus belles régions de Suisse centrale, de développer des amitiés, notamment lors de promenades, d'une excursion et de soirées animées mémorables (chants, jeux de société, loto, contes, etc.)

Dates : Samedi 5 au dimanche 13 juin 2021
Formatrices : Anne-Mary Guenat et Sylvie Schmid
Lieu : Hôtel Allegro, Einsiedeln
Prix : S CHF 910.-, D CHF 830.- (matériel compris)
Inscription : CAB, jusqu'au 5 avril 2021, au 044 466 50 66

Le vitrail Tiffany : Assemblage du verre **NOUVEAU**

Ce cours destiné tant aux débutants, qu'aux personnes initiées, vous permettra de découvrir la technique de vitrail Tiffany. Il s'agit d'une technique simplifiée, inventée au 19^e siècle pour la réalisation des lampes Tiffany. Le travail se fait par étapes. Tout d'abord, il faut choisir un modèle ou partir dans une composition abstraite, choisir le verre et le couper, puis le poncer. Dans un deuxième temps, on le sertit d'un ruban de cuivre autocollant, sur lequel vient se déposer l'étain qui formera la soudure.

Pour cette journée, vous pourrez faire une composition dans un cadre de métal, d'environ 5 à 10 pièces.

Les objets pourront être emportés directement.

Dates : Samedi 12 juin 2021 de 9h30 à 16h30
Formatrice : Magali Kocher
Lieu : Centre de formation FSA, Lausanne
Prix membre : CHF 65.- (matériel et repas compris)
Prix non-membre : CHF 78.- (matériel et repas compris)
Inscription : Jusqu'au 26 avril 2021
au 031 390 88 27

Groupes créatifs

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

Vous ferez le plein d'énergie et développerez 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, Porrentruy, Yverdon-les-Bains
Prix :	CHF 100.- de forfait par an (sans matériel)
Inscription :	A tout moment au 079 123 99 52

Culture, nature et jeu

Chocolats du monde **NOUVEAU**

Découvrez comment la fève de cacao se transforme en chocolat noir, au lait... ou encore rubis. Dans une atmosphère décontractée et gourmande, vous voyagerez avec vos sens en goûtant une dizaine de chocolats différents pour pouvoir les comparer et découvrir leurs saveurs. Vous comprendrez le rôle de la fermentation des fèves de cacao et l'influence de la torréfaction et du broyage du cacao sur le goût et la texture du chocolat. Du pain et de l'eau vous seront proposés pour rincer les papilles. Afin de profiter au maximum de cette expérience, il vaut mieux ne pas porter de parfum et venir en ayant peu ou pas mangé.

Dates : Samedi 17 avril 2021 de 9h30 à 12h00
Formateur : Nicolas Filippov
Lieu : Quartier des Eaux-Vives, Genève
Prix membre FSA : CHF 15.-
Prix non-membre : CHF 18.-
Inscription : Jusqu'au 29 mars 2021
au 031 390 88 27

Un jardin chez soi **NOUVEAU**

Après une visite du jardin alpin de Meyrin, vous serez invités à réaliser votre mini jardin, fondé sur les principes de la permaculture. Vous préparerez les semis, élaborerez vos jardins suspendus, mettrez en terre vos plantons et préparerez votre potager, qu'il s'agisse d'un jardin surélevé ou d'une jardinière. Herbes aromatiques, fleurs et légumes enchanteront votre été. Vous participerez à l'ensemencement et à l'entretien du jardin potager de notre hôte et profiterez des récoltes produites, salades ou tomates par exemple. Vous procéderez à la récolte de vos graines

Dates : 10 mars au 1^{er} septembre 2021
10x, mercredi, de 13h00 à 16h00
Formatrice : Carole Angèle Chappuis
Lieu : jardin privé, Cointrin
Prix membre FSA : CHF 160.- (matériel inclus)
Prix non-membre : CHF 208.- (matériel inclus)
Inscription : Jusqu'au 2 février 2021

au 031 390 88 27

Langues et communication

Initiation au haïku **NOUVEAU**

Venez découvrir et vous approprier une forme poétique d'inspiration japonaise.

Initiation à l'art du haïku, court poème évocatoire qui vise à retranscrire l'évanescence des choses. Atelier sensoriel destiné à faire émerger les inducteurs qui vous servent ensuite de réserve de mots pour vos propres productions. Écriture. Partage de poèmes, interprétation des haïkus, discussion et échange d'expérience. Lecture des poèmes par l'auteur ou un tiers, selon désirs et sensibilité artistique.

Un enregistrement est réalisé durant l'atelier et vous sera envoyé après le cours.

Être équipé pour pouvoir écrire silencieusement.

Dates : Samedi, 20 et 27 mars 2021, de 10h00 à 16h30
Formatrice : Nicole Buri
Lieu : Centre de formation FSA, Lausanne
Prix : CHF 130.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 156.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 1^{er} février 2021, VD
au 031 390 88 27

Utilisez LinkedIn comme un pro **NOUVEAU**

En 2021, impossible d'être en recherche d'emploi sans savoir mettre à profit les nombreux avantages offerts par les réseaux sociaux et particulièrement l'un des préférés des recruteurs : LinkedIn.

Vous souhaitez savoir comment bien vous présenter et exploiter les nombreuses fonctionnalités de LinkedIn qui peuvent être utiles quand on est en quête d'opportunités professionnelles ? Ce cours est fait pour vous !
Prérequis et matériel nécessaire : Savoir se servir correctement de son matériel électronique avec ou sans synthèse vocale.

Date : Samedi, 1^{er} et 8 mai 2021, de 10h00 à 16h30
Formatrice : Céline Witschard
Lieu : Foound, Genève
Prix : CHF 90.- (repas compris)
Prix non-membre : CHF 180.- (repas compris)
Inscription : Jusqu'au 17 mars 2021
au 031 390 88 27

Postuler avec succès !

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 saurez formuler une lettre de candidature motivée et claire en réponse à l'offre d'emploi et au profil souhaité. Votre curriculum vitae contiendra tous les points essentiels nécessaires. Vous préparerez un dossier de candidature propre et complet avec toutes les annexes.

Dates : A définir selon inscriptions
Lieu : A définir selon participants
Prix : A définir selon nombre de participants

Votre vidéo de présentation

Vous souhaitez différencier votre candidature des dossiers habituels ? Aimeriez-vous montrer que les personnes handicapées de la vue peuvent travailler, avec les moyens auxiliaires, sur un pied d'égalité ? Présentez aux employeurs, de manière innovante, un profil personnel avec vos compétences et expériences professionnelles, mais aussi grâce à l'utilisation des outils à votre disposition (JAWS, braille, etc.) dans votre travail.

Dates : Cours A : 21 avril 2021
Cours B : 20 octobre 2021
Mercredi, de 14h00 à 17h00
Formatrice : Fabienne Hofstettler
Lieu : frac, Bienne
Prix : CHF 195.- chaque cours
Prix ORP / AI : CHF 750.- chaque cours (prix coûtant)
Inscription : Jusqu'au 9 mars 2021 / 6 sept. 2021
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 six participants minimum sera 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

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 : groupecreatifs@sbv-fsa.ch.

Cours pour les personnes en recherche d'emploi

Pour vous aider à trouver le bon poste, la FSA propose les services suivants en plus du job-coaching professionnel et individuel :

- Cours « Postuler avec succès ! » : les participant/es optimisent leur stratégie de postulation et apprennent à communiquer leur handicap visuel de manière souveraine dans le processus de candidature.
- Cours « Préparer votre entretien » : les participants sont conseillés sur la manière de convaincre leur interlocuteur qu'ils sont la bonne personne pour le poste à pourvoir.
- Cours « Votre vidéo de présentation » : vous aidera à ce que votre postulation se démarque des dossiers de candidature habituels et attire une plus grande attention. Vous présentez aux employeurs un profil personnel, avec non seulement vos compétences et votre expérience professionnelles, mais aussi votre utilisation des moyens auxiliaires.

En fonction de la demande, nous organisons des cours dans différentes villes de Suisse romande.

Vous trouverez toutes les informations sur les cours proposés actuellement sur notre site internet sous la rubrique : [sbv-fsa/fr/cours](https://www.sbv-fsa.ch/fr/cours)

Vous avez des questions ? Nous sommes là pour vous, FSA, cours 031 390 88 27, cours@sbv-fsa.ch

Cours de langues

Veillez nous faire parvenir vos attentes et disponibilités pour le cours de langues que vous souhaitez suivre. Dès que le quota de six participants minimum sera atteint, nous vous proposerons un cours au plus proche de vos souhaits.

Deutsche Kurse

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

Ecole de la pomme

Smartphones et tablettes sont aujourd'hui des moyens auxiliaires de première utilité pour les personnes aveugles et malvoyantes. Grâce à l'offre de cours que l'école de la pomme propose et les rencontres qu'elle organise, cet enseignement vous permettra d'entrer de plain-pied dans ce monde sans limite.

Rendez-vous sur www.ecoledelapomme.ch

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

Sauf mention contraire, le voyage se fait de manière individuelle.

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 60 jours avant le début du cours, sans frais supplémentaires
- De 59 à 40 jours avant le début du cours 25% du prix du cours
- De 39 à 30 jours avant le début du cours 50% du prix du cours
- De 29 à 20 jours avant le début du cours 75% du prix du cours
- De 19 à 0 jours avant le début du cours 100% 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.

Aucun frais ne sera remboursé en cas d'accident ou de maladie à partir du premier jour de cours. Dans ce cas, veuillez contacter la compagnie auprès de laquelle vous êtes assuré.

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, maladie ou accident.

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

01.05. - 09.05.	Activités sportives et nature / CAB	
21.05. - 24.05.	Week-end Zen à la montagne	
02.06. - 06.06.	Les émotions à travers la réflexologie	NOUVEAU
05.06. - 13.06	Semaine créative : objets artisanaux / CAB	NOUVEAU
31.07. - 11.08.	Se ressourcer au bord du lac d'Ägeri / CAB	
03.09 - 05.09.	Sagesse Taoïste	NOUVEAU
26.09. - 02.10.	Dansons autour du monde	

Dates Cours d'un jour Page

09.01.	1ers secours et massage cardiaque avec AED	NOUVEAU
20.01. - 17.02.	Initiation à la réflexologie	
06.02.	Gagner confiance en soi, Genève	NOUVEAU
27.02. - 28.02.	Découvrez la danse orientale	NOUVEAU
13.03. - 27.11.	Rencontres culinaires au fil des saisons	
20.03.	Brunch de Pâques	
20.03. - 27.03.	Initiation au haïku	NOUVEAU
17.04.	Chocolats du monde	NOUVEAU
21.04.	Votre vidéo de présentation, A	
24.04.	Le Fusing, technique du verre	NOUVEAU
27.04. - 25.05.	Utiliser les huiles essentielles	
01.05. - 08.05.	Utiliser LinkedIn comme un pro	NOUVEAU
08.05.	Création de bijoux en verre avec le Fusing	NOUVEAU
05.06.	Gagner confiance en soi, Lausanne	NOUVEAU
12.06.	Le vitrail Tiffany : assemblage du verre	NOUVEAU
19.06.	Cocktails et tapas à la folie	
28.08.	La cuisine au quotidien	
28.09. - 03.11.	Les bons gestes au quotidien en aromathérapie	NOUVEAU
16.10.	Recettes automnales	
20.10.	Votre vidéo de présentation, B	

Dates Cours semestriels/annuels Page

04.01. - 21.06.	Yoga I, A	
04.01. - 21.06.	Yoga II, A	
11.01. - 29.03.	Yoga dans le Jura, A	
11.01. - 29.03.	Danse orientale, A	NOUVEAU
12.01. - 22.06.	Se mouVOIR autrement, A	
13.01. - 31.03.	Eveil au Viniyoga, A	NOUVEAU
13.01. - 30.06.	Swinguez en claquettes, A	
14.01. - 25.03.	Atelier de Yoga, A	

14.01. - 24.06. Se mouvoir pour voir, A **NOUVEAU**
 06.02. - 03.07. Do In, A
 01.03. - 26.04. Percussion, A **NOUVEAU**
 03.03. - 16.06. Pilates, Yoga et Qi Gong, A
 10.03. - 01.09. Un jardin chez soi **NOUVEAU**
 12.04. - 28.06. Danse orientale, B **NOUVEAU**
 15.04. - 24.06. Atelier de Yoga, B
 19.04. - 28.06. Yoga dans le Jura, B
 21.04. - 30.06. Eveil au Viniyoga, B **NOUVEAU**
 03.05. - 21.06. Percussion, B **NOUVEAU**
 25.08. - 15.12. Eveil au Viniyoga, C **NOUVEAU**
 28.08. - 11.12. Do In, B
 30.08. - 20.12. Yoga dans le Jura, C
 01.09. - 15.12. Pilates, Yoga et Qi Gong, B
 01.09. - 15.12. Swinguez en claquettes, B
 02.09. - 16.12. Atelier de Yoga, C
 06.09. - 20.12. Danse orientale, C **NOUVEAU**
 07.09. - 21.12. Se mouVOIR autrement, B
 16.09. - 16.12. Se mouvoir pour voir, B **NOUVEAU**
 27.09. - 13.12. Yoga I, B
 27.09. - 13.12. Yoga II, B
 Selon région Groupes créatifs
 A définir Postuler avec succès !, selon demande
 A définir Cours de langues divers, selon demande

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 : _____ Tél. : _____

Chambre souhaitée : simple double plus que deux lits

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

Format pour la correspondance : papier braille e-mail

Date et signature : _____

Veillez retourner ce bulletin rempli à la Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA, 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

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 : _____ Tél.: _____

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

oui non

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

Possède-t-elle : abonnement général ½ tarif

Format pour la correspondance : papier braille e-mail

Date et signature : _____

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

Könizstrasse 23

Case postale, 3001 Berne

Tél. 031 390 88 27 direct pour les cours

Tél. 021 651 60 60 secrétariat romand

Fax 021 651 60 69 secrétariat romand

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

info@cab-org.ch

cab-org.ch