



SBV FSA

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Programme des cours 1^{er} semestre 2024

Ensemble, on voit mieux



Editeur : Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA

Rédaction : Solenn Beck, FSA

Mise en page : Schneider SA, Berne

Impression : Schneider SA, Berne

Modes de publication : papier issu de sources responsables,
imprimé en grands caractères, braille
audio et en version électronique

imprimé en
suisse

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le nouveau programme des cours de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA reparaît – avec à une taille de police plus lisible – à nouveau en format A4. Il reste néanmoins compact, avec comme toujours de nouvelles offres inédites.

Vous trouverez sur notre site internet, www.sbv-fsa.ch/fr/cours, les descriptifs détaillés de chacun des cours ou en appelant VoiceNet au 031 390 88 88. Vous pouvez également nous joindre à cours@sbv-fsa.ch ou au 031 390 88 27.

Nos cours sont spécifiquement destinés à un public de personnes aveugles et malvoyantes. En plus du plaisir et des contacts sociaux, ils stimulent l'autonomie des participants, enseignent des aptitudes et des techniques et incitent à s'organiser activement. Les équipes de formation y sont spécialement sensibilisées.

Grâce aux subventions de l'Office fédéral des assurances sociales OFAS et au soutien généreux de fondations et de donateurs privés, les cours peuvent être proposés à des prix attractifs.

Nous nous réjouissons de pouvoir vous accueillir l'un de nos cours.

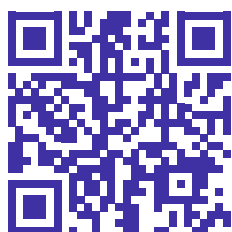
Solenn Beck, Responsable du service des cours

Renseignement et / ou inscription :

Site web : www.sbv-fsa.ch/fr/cours

Mail : cours@sbv-fsa.ch

Téléphone : 031 390 88 27



Scannez le QR-code pour accéder directement au site web des cours de la FSA

Table des matières chronologique

Impressum	2
Editorial	3
08.01. – 17.06.	Yoga, N° 13669	5
09.01. – 25.06.	Se mouvoir autrement, N° 13638	5
11.01. – 27.06.	Mouvements 3M, N° 13640	5
11.01. – 27.06.	Atelier de yoga, N° 13666.....	5
20.01. – 01.06.	Do In, N° 13688	8
01.02.	Initiation à la technique du toucher, N° 13619	8
24.02. – 08.06.	Voyages sonores, NOUVEAU, N° 13646	11
06.03. – 27.03.	Se révéler à la terre, N° 13641	11
07.03. – 10.03.	Mise en forme printanière, N° 13663	6
14.03.	Le Hang, ovni musical à Sion, N° 13644	12
16.03. – 25.05.	Rencontres culinaires 1, N° 13679	9
21.03. – 02.05.	Initiation à la harpe, NOUVEAU, N° 13683	12
22.03.	Les secrets de la vanille, NOUVEAU, N° 13668.....	9
20.04.	Immersion nippone, NOUVEAU, N° 13672	12
24.04.	Création d'huile à l'ail des ours, NOUVEAU, N° 13695	9
01.05.	Le Hang, ovni musical à Lausanne, N° 13645	12
03.05. – 05.05	Improvisation théâtrale, NOUVEAU, No 13633	12
17.05. – 20.05.	Week-end Zen au Pays-d'Enhaut, N° 13623	6
20.05.	Yoga et l'ouvertue du cœur, N° 13665.....	6
20.06.	Aromathérapie et Chakras 1, N° 13620.....	8
04.07. – 07.07.	Mise en forme estivale, N° 13664	7
Autres offres de cours	13
Informations importantes	14
Adresse	16

Sport et mouvement

Yoga, mouvements ou expression corporelle, nos cours vous aident à être mieux ancré dans votre quotidien. Ils améliorent votre posture et votre équilibre : c'est une cure de jouvence hebdomadaire, ou un bol d'air saisonnier.

Yoga

N° du cours : 13669

Dates : 8 janvier au 17 juin 2024, 19x lundi de 11h à 12h30
 Formatrice : Marie-Noëlle Loetscher
 Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne
 Prix : membre FSA CHF 199.–, non-membre CHF 222.–
 Inscription : jusqu'au 11 décembre 2023

Se mouvoir autrement

N° du cours : 13638

Dates : 9 janvier au 25 juin 2024, 21x mardi de 14h à 16h
 Formatrice : Carole Chappuis
 Lieu : Studio Urban Team, Genève
 Prix : membre FSA CHF 342.–, non-membre CHF 380.–
 Inscription : jusqu'au 28 novembre 2023

Mouvements 3M

N° du cours : 13640

Dates : 11 janvier au 27 juin 2024, 21x jeudi de 8h30 à 10h
 Formatrice : Carole Chappuis
 Lieu : Maison du Bonheur, Genève
 Prix : membre FSA CHF 275.–, non-membre CHF 306.–
 Inscription : jusqu'au 30 novembre 2023

Atelier de yoga

N° du cours : 13666

Dates : 11 janvier au 27 juin 2024,
 20x jeudi de 14h30 à 16h
 Formatrice : Nathalie Manzoni Ria
 Lieu : Foound, Genève
 Prix : membre FSA CHF 217.–
 non-membre CHF 242.–
 Inscription : jusqu'au 8 décembre 2023

« La formatrice est bienveillante et respecte chacun dans ce qu'il peut faire. Cela contribue à une ambiance détendue mais néanmoins exigeante »

Citation d'une participante au cours de yoga

Mise en forme printanière

N° du cours : 13663

Dates : jeudi 7 au dimanche 10 mars 2024
Formatrice : Petra Kicherer
Lieu : Hôtel Artos, Interlaken
Prix : membre FSA, simple CHF 630.– / double CHF 540.–
non-membre, simple CHF 695.– / double CHF 595.–
Inscription : jusqu'au 20 novembre 2023

Week-end Zen au Pays-d'Enhaut

N° du cours : 13623

Dates : vendredi 17 au lundi 20 mai 2024
Formatrice : Nicole Béguin
Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
Prix : membre FSA, simple CHF 664.– / double CHF 589.–
non-membre, simple CHF 731.– / double CHF 700.–
Remarque : repas végétarien durant tout le séjour
Inscription : jusqu'au 5 février 2024

Yoga et l'ouverture du cœur

N° du cours : 13665

Date : lundi 20 mai 2024 de 10h à 16h30
Formatrice : Petra Kicherer
Lieu : Foound, Genève
Prix : membre FSA CHF 69.–, non-membre CHF 81.–
Remarque : repas végétarien compris
Inscription : jusqu'au 15 avril 2024

*« Très contente
du séjour et de la
bonne ambiance, ainsi
que des diverses activités
proposées. »*

*Citation d'une participante
au séjour de mise en forme
printanière*

*« Motricité fine, écouter
son corps et ses réactions,
gagner en résistance et en
confiance, être ensemble chacun
à son niveau » « Ce stage reste
exceptionnel pour son esprit, la
complicité entre participants et
l'authenticité avec laquelle tous les
moments ont été vécus. Merci de
le proposer »*

*Citations de participant-e-s au
week-end zen*

Mise en forme estivale

N° du cours : 13664

Dates : jeudi 4 au dimanche 7 juillet 2024
Formatrice : Petra Kicherer
Lieu : Hôtel Artos, Interlaken
Prix : membre FSA, simple CHF 660.– / double CHF 570.–
non-membre, simple CHF 730.– / double CHF 640.–
Inscription : jusqu'au 21 mars 2024



Bien-être

Mieux faire fonctionner, et renforcer, son système immunitaire ainsi que son bien-être par des automassages ou des huiles essentielles, voici les objectifs des formations proposées dans cette rubrique.

Do-In

N° du cours : 13688

Dates : 20 janvier au 1er juin 2024, 5x samedi de 9h30 à 12h
Formatrice : Vanessa Lopez
Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont
Prix : membre FSA CHF 146.–, non-membre CHF 165.–
Inscription : jusqu'au 6 décembre 2023

Initiation à la technique du toucher

N° du cours : 13619

Date : jeudi 1er février 2024 de 10h à 16h30
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Ecole Gedane, Lausanne
Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 75.–
Inscription : jusqu'au 15 décembre 2023

Aromathérapie et Chakras 1

N° du cours : 13620

Date : jeudi 20 juin 2024 de 10h à 16h30
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Ecole Gedane, Lausanne
Prix : membre FSA CHF 66.–, non-membre CHF 75.–
Inscription : jusqu'au 10 mai 2024

Cuisine et saveurs

Cuisiner de bons petits plats avec des produits frais trouvés au marché ou durant une balade dans la nature. Savoir concocter des repas les plus simples aux plus compliqués ou tout simplement découvrir un produit particulier. Vos sens et votre gourmandise seront réveillés lors de ces ateliers.

Rencontres culinaires 1

N° du cours : 13679

Dates : samedi 16 mars et 25 mai 2024 de 9h30 à 14h30
 Formatrice : Marie-Cécile Cardenoso
 Lieu : CO des Marais, Onex
 Prix : membre FSA CHF 170.–, non-membre CHF 204.–
 Remarque : repas compris
 Inscription : jusqu'au 10 janvier 2024

Les secrets de la vanille, NOUVEAU

N° du cours : 13668

Date : vendredi 22 mars 2024 de 14h30 à 17h
 Formatrice : Nancy Schuwey
 Lieu : Service de consultation FSA, Fribourg
 Prix : membre FSA CHF 30.–, non-membre CHF 33.–
 Remarque : dégustation comprise
 Inscription : jusqu'au 7 février 2024

Création d'huile à l'ail des ours, NOUVEAU

N° du cours : 13695

Date : mercredi 24 avril 2024 de 13h à 15h30
 Formateur : Lionel Piccini
 Lieu : Région de Château-d'Oex
 Prix : membre FSA CHF 23.–, non-membre CHF 25.–
 Remarques : matériel compris, votre accompagnant voyant paie le même prix que vous
 Inscription : jusqu'au 25 mars 2024

« J'éprouve beaucoup de plaisir à partager cette activité avec d'autres personnes ayant un déficit visuel. Préparer à manger et manger ensemble resserre les liens. »

Citation d'une participante à un cours de cuisine



Musique et créativité

Ces cours permettent de développer votre créativité, vous ouvrir à d'autres horizons et techniques, découvrir un instrument ou créer un objet décoratif, ainsi que de voyager au pays du soleil levant en découvrant l'art du Furoshiki.

Voyages sonores, NOUVEAU

N° du cours : 13646

Dates : samedis 24 février, 27 avril et 8 juin 2024 de 10h à 12h30
 Formateur : Gaël Robert
 Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
 Prix: pour 1-2-3 dates :
 membre FSA CHF 40.–, 70.–, 90.–
 non-membre CHF 45.–, 80.–, 102.–
 Remarque : possibilité de s'inscrire pour chaque date, tarif dégressif.
 Inscription : jusqu'au 16 janvier 2024

Se révéler à la terre

N° du cours : 13641

Dates : 6 au 27 mars 2024, 4x mercredi de 11h à 15h
 Formatrice : Carole Chappuis
 Lieu : Maison du Bonheur, Genève
 Prix : membre FSA CHF 198.–, non-membre CHF 222.–
 Remarques : matériel compris et une cuisson offerte /
 atelier reconductible dès 5 inscrits
 Inscription : jusqu'au 30 janvier 2024

*« Très belle expérience, j'ai découvert quelque chose de nouveau et suis en-chan-té! »
 « Le formateur était super! Gentil, agréable, attentif, prévenant. Un jour pas comme les autres, une bulle de joie. »*

Citations de participant-e-s au cours de Hang

Le Hang, ovni musical à Sion

N° du cours : 13644

Date : jeudi 14 mars 2024 de 10h à 16h30
Formateur : Gaël Robert
Lieu : Place du Scex, Sion
Prix : membre FSA CHF 98.–, non-membre CHF 108.–
Inscription : jusqu'au 6 février 2024

Le Hang, ovni musical à Lausanne

N° du cours : 13645

Date : mercredi 1er mai 2024 de 10h à 16h30
Formateur : Gaël Robert
Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
Prix : membre FSA CHF 98.–, non-membre CHF 108.–
Inscription : jusqu'au 18 mars 2024

Immersion nippone, NOUVEAU

N° du cours : 13672

Date : samedi 20 avril 2024 de 9h30 à 16h30
Formatrices : Anne-Marie Schmid et Sandy Pillecuit
Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
Prix : membre FSA CHF 60.–, non-membre CHF 67.–
Remarque : matériel compris
Inscription : jusqu'au 14 mars 2024

Initiation à la harpe, NOUVEAU

N° du cours : 13683

Dates : 21 mars au 2 mai 2024, 5x jeudi de 10h45 à 12h15
Formatrice : Aurélie Communal
Lieu : Académie de musique, Genève
Prix : membre FSA CHF 125.–, non-membre CHF 140. –
Inscription : jusqu'au 22 janvier 2024

Improvisation théâtrale, NOUVEAU

No du cours : 13633

Dates : vendredi 3 au dimanche 5 mai 2024
Formatrice : Anne-Laure Vieli
Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
Prix : membre FSA, simple CHF 370.– / double CHF 320.–
non-membre, simple CHF 408.– / double CHF 358.–
Inscription : au jusqu'au 29 janvier 2024

Autres offres de cours

Dans les **groupes créatifs**, vous pouvez concrétiser vos idées, découvrir de nouvelles techniques et entretenir des contacts. Des animatrices qualifiées vous accompagnent dans cette démarche. Ces groupes se réunissent sur une base hebdomadaire ou bimensuelle selon le lieu du cours.

Renseignez-vous sur le groupe le plus proche de chez vous sur notre site www.sbv-fsa.ch/fr/groupes-creatifs, par mail à groupescreatifs@sbv-fsa.ch ou par téléphone au 031 390 88 29.

Les **centres de formation et de rencontre CFR** sont situés à Berne, Lausanne, Lucerne, St-Gall et Zurich. Veuillez-vous adresser au CFR de votre région pour plus d'informations (www.sbv-fsa.ch/fr/cfr).

Les personnes en recherche d'emploi peuvent prendre contact avec notre service de **job coaching**, qui propose différents cours, dont : postuler avec succès, préparer votre entretien et votre vidéo de présentation.

Pour tout renseignement, veuillez contacter par mail jobcoaching@sbv-fsa.ch ou le 079 123 99 67.

Si vous souhaitez **un cours de langue ou une autre offre** qui ne figure pas dans notre programme, veuillez prendre contact avec le secrétariat des cours, cours@sbv-fsa.ch ou 031 390 88 27.

Das **Kursprogramm für die Deutschschweiz** kann unter der Nummer 031 390 88 37 oder auf kurse@sbv-fsa.ch angefordert werden.

L'offre de **cours et formations offerte par d'autres organismes de typhlophilie** en Suisse est à découvrir sur le nouveau site www.coursplus.ch.

Informations importantes

Les **conditions générales (CG)** de la FSA sont disponibles en ligne sous www.sbv-fsa.ch/fr/cg, ou en scannant le code QR ci-contre.



Par votre inscription au cours, vous les acceptez.

Vous pouvez également écouter les CG sur VoiceNet au 031 390 88 88 sous la rubrique 2.3.2.5 ou les commander sur papier directement au secrétariat des cours.

Afin de vous tenir régulièrement informés d'offres hors programme ou de rappels d'échéance pour les inscriptions, nous vous proposons un **service par courriel**. Tous les abonnés actuels au programme des cours de la FSA dont nous avons l'adresse électronique y sont directement inscrits.

Les autres personnes intéressées par ce service sont priées de nous communiquer leur adresse électronique cours@sbv-fsa.ch, ou par téléphone au 031 390 88 27. Vous pouvez en tout temps vous désabonner en nous contactant aux mêmes coordonnées.

En cas de participation à un cours exigeant un **accompagnement individuel** - pas fourni par la FSA - nos membres peuvent demander une subvention au moyen du formulaire pour les frais d'accompagnement : <https://sbv-fsa.ch/fr/fsa/publications>. Celle-ci se monte à un maximum de 50% du prix du cours, et est plafonnée à CHF 800.– ou CHF 1000.– par an, selon les conditions d'octroi.

Une **aide financière** pour la participation à un cours est possible pour toutes les personnes en situation économique difficile. Les services de consultation vous renseigneront sur les conditions d'octroi.

Pour toute autre **demande ou suggestion**, veuillez vous adresser au secrétariat des cours, 031 390 88 27 ou cours@sbv-fsa.ch.





SBV FSA

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Könizstrasse 23

Case postale

3001 Berne

031 390 88 00

info@sbv-fsa.ch

sbv-fsa.ch/fr/cours



**Votre don en
bonnes mains.**