



N°2 März | Mars 2021

faire face

Für Menschen mit körperlicher
Behinderung

*Pour personnes avec handicap
physique*





HERAUSGEBER | ÉDITEUR

ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der
Gelähmten

Route du Grand-Pré 3
1700 Fribourg
026 322 94 33 | info@aspr.ch

www.aspr-svg.ch
www.polio.ch

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

REDAKTION | RÉDACTION

Florence Montellier
florence.montellier@aspr.ch

ÜBERSETZUNGEN | TRADUCTIONS

Georges Wyrsh
Florence Montellier

SATZ & DRUCK | MISE EN PAGE & IMPRESSION

Canisius AG, Freiburg
Canisius SA, Fribourg

GRAFIK | GRAPHISME

In between – inbetween.design
anja@inbetween.design

MITGLIEDERBEITRAG | COTISATION

Jahresabonnement | *abonnement annuel*: CHF 45.–

Die Autorinnen und Autoren
sind für die Inhalte ihrer Texte
verantwortlich.

*Les auteures et auteurs sont
responsables du contenu de leurs
textes.*

Faire Face erscheint 5 × jährlich
Faire Face paraît 5 × par an



faire**face**

AKTUELL | ACTUALITÉ

- 04 Editorial | *Éditorial*
- 05 News zu Kursen und mehr
Nouvelles sur les cours et plus
- 06 Daniel Schaer, neuer Chef
im Zentralsekretariat
- 07 *Daniel Schaer, nouveau chef
au secrétariat central*
- 08 Polio: die erste Notfall-
impfung
- 09 *Polio: le premier vaccin
d'urgence*

THEMEN | THÈMES

- 10 Die erzählte Geschichte eines
jungen Polios
- 11 *L'histoire racontée
d'un jeune polio*
- 14 Gesundheit
Schlafapnoe
- 15 *Santé
Apnée du sommeil*
- 20 Gesellschaft
Zu alt für neue Technologien?
Sicher nicht!
- 21 *Société
Trop vieux pour les nouvelles
technologies? Sûrement pas!*

MITGLIEDER | MEMBRES

- 28 Gedächtnistraining
- 29 *Fitness mental*
- 34 Übungen für den Alltag
Exercices du quotidien
- 35 Buchtipps der Mitglieder
- 36 Nachruf | *Hommage*
- 37 Nachruf und Verstorbene
Hommage et défunts
- 38 Kurspalette
Palette des cours
- 39 Agenda

Liebe Mitglieder liebe Leser/innen

Man entkommt ihnen nicht, sie sind überall, in den Fernsehmedien, auf den Radiosendern, in unseren Briefkästen und natürlich auch auf unseren PCs, Tablets und Smartphones.

Wer sind «sie»? All die Aufforderungen, jung zu bleiben, modern und immer am Draht mit den neusten Technologien! Auch unser Magazin wird jetzt zum Sprachrohr dieser «fortschrittsgläubigen» Ideologie, wie es das Dossier in dieser Ausgabe nahelegt: «Zu alt für neue Technologien? Sicher nicht!»

Sagen wir es gleich: Wie viele unter Euch bin ich keine Person, die sich ihr Verhalten oder ihre Denkweise von irgend-einer Organisation oder Lobby vorschreiben lässt. Zudem bin ich der festen Überzeugung, dass «Jugend» in erster Linie mit Mentalität, Neugier und dem Willen zur Zukunftsgestaltung zu tun hat. Sich über fremde und eigene Vorurteile hinwegsetzen, auf andere zugehen, die Welt um uns herum verstehen zu wollen – das alles hilft uns

vielleicht dabei, neue Kommunikationswege zu beschreiten. Aber selbstverständlich dürfen diese neuen Möglichkeiten nicht zum Ersatz werden für direkten Kontakt und für menschliche Wärme bei einer echten Begegnung. Sie sollen dienen als eine nützliche, manchmal gar spielerische Ergänzung zu den zwischenmenschlichen Beziehungen.

Ein intelligenter, gezielter, beherrschter Umgang mit den neuen Werkzeugen unterstützt uns womöglich beim Überwinden von Hindernissen, die uns voneinander trennen – womit wir dem allgegenwärtigen Promi «Covid-19» zumindest zeitweise ein Schnippchen geschlagen hätten.

Abschliessend möchte ich dieses Geleitwort nutzen, um meine besten Wünsche auszusprechen: der Leserschaft unseres Magazins, den Aktiv- und Sympathiemitgliedern sowie allen, die unsere Kurse leiten oder helfend begleiten, und allen, die bis hierhin zum Abenteuer der ASPr-SVG beigetragen haben.

«Häbet nech Sorg», und glaubt mir: **«Die ASPr-SVG 21!!! ist viel besser als Covid-19!!!»**

◇ Daniel Schaer, Zentralsekretär ASPr-SVG

Chers membres, chers lecteurs/trices,

On ne peut pas les ignorer, elles sont partout, dans les médias télévisés, sur les ondes radio, dans nos boîtes aux lettres, et naturellement aussi dans nos ordinateurs, tablettes et autres smartphones.

Qui donc?... Les injonctions à rester jeune, branché et connecté aux nouvelles technologies! Notre journal aussi se fait le porte-parole de ce que d'aucun pourrait qualifier d'idéologie «progressiste», comme le dossier de ce numéro «Trop vieux pour les nouvelles technologies? Sûrement pas!» pourrait le laisser penser.

Disons-le tout de suite, je ne suis pas, à l'instar de nombreux et nombreuses d'entre vous, une personne qui se laisse dicter sa conduite ou manière de penser par je ne sais quelle organisation ou groupe de pression. Ceci dit, ma conviction profonde est que la jeunesse est premièrement affaire de mentalité, de curiosité et de volonté à rêver l'avenir.

Abattre les murs des préjugés et ceux que l'on se crée parfois soi-même, aller vers les autres, désirer comprendre le

monde qui nous entoure, voilà ce qui peut nous aider à appréhender et peut-être à accepter ces nouvelles façons de communiquer. Mais bien sûr, les nouvelles opportunités offertes ne devraient pas se substituer aux contacts directs et à la chaleur humaine que procure une vraie rencontre. Elles ne devraient constituer qu'un complément utile et peut-être ludique aux relations humaines.

Que l'utilisation intelligente, ciblée et maîtrisée de ces nouveaux outils puisse vous aider à contourner tout ce qui peut nous isoler les uns des autres et ainsi, d'une certaine manière, vaincre provisoirement la star du moment nommée «Covid-19».

Je profite de ce papier pour adresser mes meilleures pensées à toutes les lectrices et lecteurs de notre journal, aux membres actifs et sympathisants, aux directrices, directeurs et aides de nos cours ainsi qu'à toutes celles et tous ceux qui ont contribué à l'aventure de l'ASPr-SVG jusqu'ici.

Prenez soin de vous et rassurez-vous: **«Beaucoup mieux que la Covid-19, il y a l'ASPr-SVG 21!!!»**

◇ Daniel Schaer, secrétaire central ASPr-SVG

POLIO

Bündner Nusstorten

Aufgrund des Erfolgs verlängert Rotary Schweiz/Liechtenstein die Polio-Eradikationskampagne bis Ostern 2021. Die feinen Bündner Nusstorten können bis am 21.03.2021 weiterhin bei

Beatrice Luginbühl:

luginbuehl.beatrice@bluewin.ch,
079 212 10 67, bestellt werden.

Tourtes aux noix

En raison de son succès, le Rotary Suisse/Liechtenstein prolonge la campagne en faveur de l'éradication de la Polio jusqu'à Pâques 2021.

Prière d'adresser vos commandes à

Batrice Luginbühl:

luginbuehl.beatrice@bluewin.ch,
079 212 10 67, jusqu'au 21 mars.



Foto | Photo:
Boulangerie
Giacometti,
Lavin



KURSE | COURS

Unsere nächsten Kurse

Zum Redaktionszeitpunkt nehmen wir die Anmeldungen entgegen.

Kontaktieren Sie uns: 026 322 94 38.

- **Autonomie au quotidien** à Delémont (08.04. au 10.04.21)
- **Motricité et créativité** à Saint-Maurice (23.04. au 25.04.21)
- **Voyage fleuri** à Fribourg (26.04.21)
- **Wohlfühltag** in Interlaken (01.05. au 08.05.21)

Nos prochains cours

À date de rédaction, les inscriptions à ces cours sont ouvertes.

Contactez-nous au 026 322 94 38.



Foto | Photo:
Jardin botanique,
Fribourg

WEB

Weiterverkauf von Gegenständen

Sie möchten ein Hilfsmittel, einen Rollstuhl oder einen anderen behindertengerechten Gegenstand verkaufen? Die ASPr-SVG-Website bietet Ihnen diese Möglichkeit neu unter der Rubrik «Aktuell > Marktplatz» an. Wie vorgehen? Füllen Sie einfach das Beschreibformular unter der gleichen Rubrik aus und schicken Sie es inkl. Bild an info@aspr.ch. Ihr Inserat wird dann auf die ASPr-SVG-Homepage hochgeschaltet.

Revente de matériel

Vous souhaitez vendre un moyen auxiliaire? Une chaise roulante? Ou autres équipements liés au handicap? Le site web de l'ASPr-SVG le permet maintenant sous la rubrique «Actualités > Place de marché».

Comment procéder? Il suffit de remplir le questionnaire sous cette même rubrique et de nous le renvoyer avec une photo du produit à info@aspr.ch. Votre annonce sera placée sur la page web de l'ASPr-SVG.

WEB

Folgen Sie uns auf Facebook

Forum Polio Schweiz ist die Facebook-Gruppe der Polio-Betroffenen der ASPr. Es werden regelmässig Artikel und Erfahrungsberichte ausgetauscht.

Treten Sie den Mitgliedern des Forum Polio Schweiz bei, indem Sie eine Mitgliedsanfrage über die Facebook-Applikation senden.

Rejoignez-nous sur Facebook

Forum Polio Schweiz est le groupe Facebook des polios de l'ASPr. Articles et témoignages y sont échangés régulièrement.

Rejoignez les membres de Forum Polio Schweiz en envoyant une demande d'adhésion via votre application Facebook.

FORUM POLIO SCHWEIZ



SIPS

Schweiz. Interessengemeinschaft
für das Post-Polio-Syndrom
Eine Fachgruppe der ASPr-SVG

Daniel Schaer, neuer Zentral- sekretär

Daniel Schaer hat sein Amt als neuer Zentralsekretär der ASPr-SVG am 1. Dezember 2020 angetreten. Neu? Nein, nicht ganz.

Zum ersten Mal wurde Daniel Schaer 1996 vom damaligen Vorstand engagiert. Vorstandsmitglieder waren Urs Graf, Präsident der ASPr-SVG, Dr. Heinz Schmid, Fritz Reichen, Präsident der Zürcher Sektion, Madeline Buret und Jean-Pierre Schaer¹. Der als Buchhalter ausgebildete Daniel Schaer war zuvor in unterschiedlichen Aktivitätsbereichen im Privatsektor tätig gewesen, bevor er sich dem Vereinsleben und dem Einsatz für Menschen mit Behinderung anschloss.

Im Zentralsekretariat stiess er damals auf ein ganz kleines Team: Colette Raymond betreute die Mitglieder und Marie-Paule Giller die Durchführung der Kurse. Ein freiwilliges Team rund um André Braichet gestaltete das *Faire Face*. Der Verein zählte damals 2300 Mitglieder und 12 Sektionen.

Von seiner ersten Amtszeit in der ASPr-SVG bleibt Schaer vor allem das gute Verhältnis zum Präsidenten Urs Graf in Erinnerung: «Die unkomplizierte Arbeit mit Urs Graf; seine Fähigkeit, Entscheide zu treffen und durchzusetzen – das alles hat zu einem guten, effizienten Arbeitsklima beigetragen.»

Daniel Schaer führte das Zentralsekretariat damals drei Jahre lang.

Man sieht sich immer zweimal im Leben

Ganz im Sinne dieses bekannten Sprichworts hat der Lauf der Zeit Daniel Schaer zur Schweizerischen Vereinigung der Gelähmten zurückgeführt. Der gleiche Mann – wenngleich um viele Erfahrungen reicher – findet nun also in sein altes (und doch neues) Arbeitsumfeld zurück. Er schildert, wie er seinen zweiten Antritt erlebt hat: «Die diversen Dienstleistun-

gen der ASPr-SVG habe ich in neuer Form wiederentdeckt. Das interne Management jeder Vereinigung – und übrigens auch jeder Privatfirma – ist mittlerweile komplexer geworden, es ist zahlreichen Verfahren und Prüfinstanzen unterworfen. Das sind neue Ansprüche, denen ich zu genügen habe, insbesondere unseren wichtigsten Geldgebern gegenüber. Die globale Krise, die von der Pandemie verursacht wurde, trifft alle Lebensbereiche – und somit auch unser Vereinsleben. Wir müssen neue Wege finden, wie wir unsere Dienstleistungen anbieten und unsere Informationsprozesse steuern können.»

Für den verheirateten Familienvater mit vier Kindern und zwei Enkeln dreht sich alles um die Anliegen der Sektionen und der Mitglieder: «Das Zentralsekretariat und sein Team stehen gänzlich im Dienst der Vereinsmitglieder. Sie sollen von den zukünftigen Entscheidungen profitieren, und sie sollen im Mittelpunkt unserer Überlegungen und Anliegen stehen – das wünsche ich mir, und das nehme ich mir vor für meine zweite Amtszeit in der Vereinigung. Die ASPr-SVG muss sich gleichzeitig auch der Zukunft zuwenden. Das bedingt Mut und Respekt gegenüber allen, die den Verein bis hierhin aktiv unterstützt haben, und gegenüber allen, die im Zentralsekretariat tätig sind.»

Daniel Schaer verteilt sich sein Arbeitspensum (50%) auf die gesamte Woche und ist somit täglich erreichbar. Der Zentralvorstand der ASPr-SVG wünscht ihm viel Erfolg und verspricht ihm seine bestmögliche Unterstützung beim Wirken in dieser schwierigen Zeit.

◇ Das Gespräch führte Florence Montellier
Kommunikationsbeauftragte der ASPr-SVG

Foto | Photo:
Daniel Schaer



¹ Jean-Pierre Schaer war damals der Vermögensverwalter der ASPr-SVG und nicht mit Daniel Schaer verwandt.

Ein Lieblingsbuch? Der französische Roman «Le pape des escargots» von Henri Vincenot.

Hobbies? Regelmässiger Sport, Lektüre und möglichst viel Zeit mit der Familie.

Ein Lieblingszitat? Mehrere kommen mir da in den Sinn, aber ich mag mich nicht auf eine bestimmte Weisheit festlegen. Dafür ist die Menschheit zu komplex.

Eine prominente Person? Nelson Mandela: Eine Ausnahme-persönlichkeit; ein Mann, der mich immer wieder inspiriert.

Welche Tugenden zählen am meisten? Mut und Respekt.

ACTUALITÉ

Daniel Schaer, nouveau secrétaire central

Daniel Schaer est le nouveau secrétaire central de l'ASPr-SVG. Il a pris ses fonctions le 1.12.2020. Nouveau? Pas tout à fait...

Daniel Schaer est engagé pour la première fois en 1996 par le Comité directeur de l'époque. Celui-ci est alors composé d'Urs Graf, président de l'ASPr-SVG, de D^r Heinz Schmid, de Fritz Reichen, président de la section zurichoise, de M^{me} Madeline Buret et de Jean-Pierre Schaer¹. Comptable de formation, Daniel Schaer avait exercé auparavant dans différents secteurs d'activité du privé avant de rejoindre le monde associatif et la cause du handicap.

Une toute petite équipe constitue alors avec lui le secrétariat central: Colette Raymond assurait la gestion des membres et Marie-Paule Giller le déroulement des cours. Une équipe bénévole autour d'André Braichet élaborait le *Faire Face*. L'Association compte alors environ 2300 membres et 12 sections.

De son premier passage à l'ASPr-SVG, il retient notamment la bonne entente avec le président Urs Graf. «La simplicité du travail avec Urs Graf, sa capacité à prendre des décisions et à les faire accepter, tout cela a contribué à rendre la collaboration agréable et efficace.» Daniel Schaer mènera alors la barque du secrétariat central pendant trois ans.

On se voit toujours deux fois dans la vie

Selon la fameuse expression, le cours des choses reconduit Daniel Schaer vers l'Association Suisse des Paralysés. Même homme – bien qu'enrichi de nouvelles expériences – au cœur d'un nouvel environnement, il fait part de ses impressions de ses premiers mois de travail: «Je retrouve les différentes prestations de l'ASPr-SVG dans un contexte différent. La ges-

tion interne d'une association – d'une entreprise privée aussi d'ailleurs – s'est complexifiée, désormais soumise à de nombreux processus et vérificateurs. Dans ce contexte, ma tâche est de répondre aux nouvelles exigences, notamment envers nos principaux bailleurs de fond. La crise générale liée à la pandémie impacte tous les domaines et n'épargne pas le monde associatif. Nous devons également travailler à de nouvelles façons d'assurer nos prestations, ainsi que les flux d'informations.»

Pour ce père de famille, marié, entouré de quatre enfants et deux petits-enfants, les préoccupations des sections et des membres sont centrales. «Le secrétariat central et ses collaboratrices sont au service des adhérent-es. Que les décisions d'avenir profitent aux membres, que ceux-ci soient au cœur de nos réflexions et préoccupations, tel est mon souhait et la motivation de mon second engagement pour l'Association. L'ASPr-SVG doit également se tourner vers l'avenir. Cela demande courage et respect pour toutes celles et ceux qui l'ont fait vivre jusqu'ici et pour les personnes qui œuvrent au secrétariat central.»

Daniel Schaer répartit son temps de travail (50%) sur tous les jours de la semaine. Il est ainsi quotidiennement atteignable. Le Conseil de l'ASPr-SVG lui souhaite un franc succès et l'assure de tout son soutien pour mener à bien sa mission dans cette période difficile.

◇ *Propos recueillis par Florence Montellier*
Chargée de communication ASPr-SVG

Votre livre préféré? «Le pape des escargots» d'Henri Vincenot.

Vos hobbies? Un entretien sportif régulier, de la lecture et une place de choix pour les moments en famille.

Votre citation préférée? Plusieurs me viennent à l'esprit. Je préfère cependant ne pas me fixer sur un précepte particulier. La complexité humaine ne le permet pas selon moi.

Votre personnalité préférée? Nelson Mandela, personnage exceptionnel qui m'inspire fréquemment.

Les vertus qui vous semblent les plus essentielles? Le courage et le respect.

¹ Jean-Pierre Schaer est à l'époque gestionnaire de fortune de l'ASPr-SVG, sans lien de parenté avec Daniel Schaer

POLIO

nOPV2, erster Impfstoff auf der Notfall-Liste

Am 13. November 2020 nahm die WHO den Polioimpfstoff nOPV2¹ (Bio Farma, Indonesien) in ihre Notfall-Liste auf. Mit dieser Aufnahme reagiert die WHO auf den Anstieg von Vakzin-abgeleiteten Poliofällen in einzelnen afrikanischen Ländern und im östlichen Mittelmeer-Raum (siehe Box). Auch WHO-Länder in den Regionen Westpazifik und Südostasien sind von diesen Ausbrüchen betroffen.

Dieses Notfall-Listungsverfahren der WHO (Emergency Use Listing, EUL) wurde erstmals angewandt während der Ebola-Epidemie von 2014–16. Es klärt ab, ob noch nicht zugelassene Medikamente, Diagnosen und Impfstoffe im Risikofall einsetzbar sein sollten. Diese Evaluation, vorgenommen von Expertinnen und Experten diverser nationaler Behörden, möchte ein Gleichgewicht herstellen zwischen der akuten Bedrohung einer Situation und dem Einsatz eines Produkts. nOPV2 ist nach zahlreichen Diagnosen der erste Impfstoff auf dieser Liste.

Anhand welcher Grundlage wurde diese Impfung gutgeheissen?

Daten aus klinischen Studien der Phasen II und III sowie weitere wichtige Daten zur Sicherheit, Wirksamkeit und Herstellungsqualität des Impfstoffs werden von einem Expertise-Gremium überprüft. Alle aktuellen Daten zum Impfstoff, Pläne zur Überwachung seiner Verwendung sowie Pläne für weitere Studien werden dabei ebenfalls berücksichtigt.

¹ nOPV2: novel Oral Polio Vaccine type 2



Foto | Photo S. Gärtner-Nitsche

Wann treten cVDPVs auf?

Wenn sich das Virus in Gemeinschaften mit niedriger Impfrate von einem nicht geimpften Kind auf ein anderes über einen langen Zeitraum (ca. 12 bis 18 Monate) überträgt, kann es zu einer Form mutieren, die zu Lähmungen führen kann. Das Virus kann sich ausbreiten und zu von Impfstoffen abgeleiteten Polioviren (cVDPV) entwickeln.

Quellen: www.who.int/news, www.polioeradication.org

Von Impfstoffen abgeleitete Poliofälle nehmen stark zu

Die Weltgesundheitsorganisation meldet in ihrem Bericht vom 19.1.2021 eine Verdreifachung der von Impfstoffen abgeleiteten Poliomyelitisfälle (cVDPV) für das Jahr 2020, gemessen an 2019. In der Region Afrika hat sich die Fallzahl mehr als verdoppelt, und im östlichen Mittelmeerraum hat sie sich gar um das 22-Fache erhöht. Die Anzahl Fälle, die dem Polio-Wildvirus Typ 1 zuzuschreiben sind, ging derweil um 23 Fälle zurück.

Polio-Wildvirus Typ 1 (WPV1)

Gesamtanzahl bestätigter Fälle im Jahr 2020: **140** (2019: **163**)
Alle Fälle stammen aus den beiden Endemieländern Afghanistan und Pakistan.

Von Impfstoffen abgeleitete Poliomyelitis (cVDPV)

Gesamtanzahl bestätigter Fälle im Jahr 2020: **959** (2019: **276**).

Quellen: WHO, wöchentlicher Bericht über das Auftreten von Poliomyelitisfällen weltweit.



POLIO

nOPV2, premier vaccin inscrit sur la liste des vaccins d'urgence

Le 13 novembre 2020, l'OMS a inscrit le vaccin anti-poliomyélique oral nOPV2 (Bio Farma, Indonésie) au titre de la procédure pour les situations d'urgence (EUL). Cette décision répond à l'augmentation des cas de polio dérivée d'une souche vaccinale (cVDPV) dans un certain nombre de pays d'Afrique et de la Méditerranée orientale (voir encadré). Les pays des régions du Pacifique occidental et de l'Asie du Sud-Est de l'OMS sont également touchés par ces flambées.

Mise en place pour la première fois lors de l'épidémie de l'Ebola en 2014–2016, la procédure EUL évalue médicaments, diagnostics et vaccins non encore autorisés. L'évaluation réalisée par des experts de différentes autorités nationales a pour but de mettre en balance la menace d'une situation et le bénéfice apporté par l'utilisation d'un produit. Si de nombreux diagnostics ont déjà été placés sur cette liste, le nOPV2 en est le premier vaccin.

Sur quelles bases le vaccin a-t-il été autorisé?

Les données des essais cliniques des phases II et III ainsi que des données complémentaires importantes sur la sécurité, l'efficacité et la qualité de la fabrication du vaccin sont soumises à une évaluation d'experts. L'ensemble des données actuelles sur le vaccin, les plans de surveillance de son utilisation et les plans d'études complémentaires sont considérés.

Quand surviennent les cVDPVs?

Dans les populations à faible taux de vaccination, lorsque le virus se propage d'un enfant non vacciné à un autre sur une longue période (12 à 18 mois environ), il peut muter et prendre une forme pouvant entraîner une paralysie. Il peut se propager et conduire aux poliovirus circulants dérivés d'une souche vaccinale (PVDVc).

Cas de polios dérivés d'une souche vaccinale en forte progression

Le rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé du 19.1.2021 annonce le triplement des cas de poliomyélite dérivée d'une souche vaccinale (cVDPV) en 2020 en comparaison avec 2019. Les cas ont plus que doublé dans la région Afrique et ont été multipliés par 22 dans la région de Méditerranée orientale. Les cas de Poliovirus sauvage type 1 sont par contre en retrait de **23** cas.

Poliovirus sauvage type 1 (WPV1)

Nombre total de cas confirmés en 2020: **140** (**163** en 2019)
Tous les cas sont issus des deux pays endémiques: l'Afghanistan et le Pakistan.

Poliomyélite dérivée d'une souche vaccinale (cVDPV)

Nombre total de cas confirmés en 2020: **959** (**276** en 2019).

Sources: OMS, rapport hebdomadaire sur les nouveaux cas de poliomyélite dans le monde.

POLIO

Durchhaltevermögen im Alltag sowie im Sport

Zu unseren Mitgliedern gehören auch jüngere Polio-betroffene Menschen. Siebzig Jahre nach den grossen Poliomyelitis-Ausbrüchen in der Schweiz bestimmen weiterhin Hürden ihre Lebenswege und die Anerkennung des Handicaps. Der Lebensbericht von Parvesh Courtet (31 Jahre jung und Polio-Betroffener) verdient Bewunderung, stimmt aber auch nachdenklich.

1 992: Eine letzte grosse Poliomyelitis-Epidemie erfasst Europa. Betroffen sind vor allem die Mitglieder einer fundamentalistischen Gemeinschaft, die aus religiösen Gründen Impfungen ablehnt.

1992: In Indien bekämpft man Kinderlähmung ab 1978; damals startete das *Expanded Programme on Immunization* (EPI) der WHO, eine aufwändige Immunisierungskampagne. Abgegeben wurden damals BCG-Impfungen (Tuberkulose) sowie die Impfstoffe OPV (Polio) und DPT (Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten). Die Ziele des Programms waren die Abdeckung aller Distrikte bis 1989–90 und eine verbesserte Zuverlässigkeit der Kühlkette beim Verteilen von Impfstoffen. Anfangs Neunziger verzeichnete Indien aber weiterhin zahlreiche Polio-Fälle – einer Schätzung zufolge werden täglich 137 Kinder gelähmt. In diesem Zeitraum wurde der 1989 in Indien geborene Parvesh Courtet (Geburtsort unbekannt) infiziert – vermutlich 1991 oder 1992, genauer war die Infektion nicht mehr datierbar.

Ganz anderswo auf der Erdkugel, in der jurassischen Gemeinde Alle, strebte das Ehepaar Courtet derweil ein Adoptionsverfahren an. Fünf Jahre war Parvesh alt, als er zur Familie stiess, zusammen mit zwei anderen Kindern aus dem gleichen Land. Eines war halbseitig gelähmt (Hemiplegie).

Parvesh hatte zwei gelähmte Beine und mochte sich nicht daran erinnern, dass er jemals allein gehen konnte – es sei denn, auf den Händen...

«Ich konnte keine Cola-Flasche mehr öffnen.»

Parvesh Courtet

Foto | Photo:
Parvesh Courtet



Schule und Ausbildung

Parvesh kam in den Kindergarten von Alle. Die Integration verlief gut, aber es frustrierte ihn, anderen Kindern beim Fussball zuzusehen. Er konfrontierte seine Adoptiveltern mit dem Wunsch, Sport zu treiben, und stiess als 8-Jähriger zur Mannschaft des jurassischen Basketball-Rollstuhlclubs. Zudem nahm er an einer Multisport-Entdeckungswoche in Nottwil teil. Die Ärzteschaft ermunterte ihn damals noch ausdrücklich zu körperlicher Betätigung.

Während dieser Woche besorgte sich Parvesh einen Rennrollstuhl. Von da weg absolvierte er intensive Trainingsprogramme und bestritt als 11-Jähriger hochrangige Wettkämpfe. Der Sport befriedigte seinen Ehrgeiz und gab ihm Geselligkeit; er konnte seine Eltern auf Velotouren begleiten.

Mit 14 begann er eine Sonderschulausbildung in La Chaux-de-Fond. Die geringeren Ansprüche an die schulische Leistung ermöglichten es ihm, Schulpflichten, Sporttraining und Therapien unter einen Hut zu bringen. Mit 17 begann er dann eine Lehre als Elektropraktiker an der Stiftung Battenberg in Biel und am Technischen Gymnasium in Saint-Imier (BE) – mit Enttäuschung darüber, dass die IV seiner ersten Berufswahl (Informatik) nicht nachgekommen war.

Ein kämpferischer Weg wird beschritten

Sowohl medizinische als auch administrative Anlaufstellen wissen oft nur ungenügend über die Folgen von Kinderlähmung Bescheid, und das hat schwerwiegende Folgen für die Betroffenen. Parvesh kritisiert die Uneinheitlichkeit der Berichte, die ihm verschiedene Arztpraxen ausstellten. Die IV stützt sich manchmal auf unzuverlässige Informationen, die auf Fehldiagnosen beruhen. Parveshs Handicap etwa wurde je nach Fall als komplette oder inkomplette Querschnittslähmung eingestuft.

«In meinem IV-Dossier las ich mehrmals, dass Polio-Betroffene von den Symptomen her mit verunfallten Personen vergleichbar seien, wegen des angegriffenen Rückenmarks. Ich musste mehrmals klarstellen, dass mein Handicap nicht von einem Unfall, sondern von einer Poliovirus-Infektion herrührte», erklärt Parvesh. Da er zu diesem Zeitpunkt an Krücken ging und mit Orthesen ausgerüstet war, wurde er letztlich eingestuft als eine «mit Hilfsmitteln gehfähige Person». Als er 18 war, strich ihm die IV seine Hilflosenrente.

weiter auf Seite 12



POLIO

L'endurance à la vie comme au sport

Certains de nos membres atteints par la polio font partie de la jeune génération. 70 ans après les grandes épidémies de poliomyélite en Suisse, leur parcours de vie et la reconnaissance de leur handicap restent jalonnés d'obstacles. Parvesh Courtet, 31 ans et polio partage ici un vécu aussi troublant qu'admirable.

1 992, date de la dernière épidémie de poliomyélite en Europe. Elle touche alors des membres d'une communauté fondamentaliste opposée à la vaccination pour des raisons religieuses.

1992, l'Inde lutte contre la poliomyélite depuis 1978, date de lancement de son vaste programme d'immunisation (EPI Expanded Programme on Immunization) introduisant entre autres les vaccins BCG (tuberculose), OPV (polio) et DPT (diphtérie, tétanos, coqueluche).

Les objectifs du programme prévoient la couverture de la totalité des districts à l'échéance 1989-90 et l'amélioration de la fiabilité de la chaîne du froid pour la distribution des vaccins. Au début des années 90, les cas de polio sont encore très nombreux en Inde – on estime à 137 le nombre d'enfants paralysés chaque jour en 1994. C'est pendant cette période que Parvesh Courtet, né en 1989 en Inde (lieu de naissance inconnu), contracte la maladie (probablement en 1991 ou 1992, la date exacte de l'infection n'ayant pu être établie).

De l'autre côté du globe, M. et M^{me} Courtet, domiciliés à Alle dans le canton du Jura, entament une procédure d'adoption. C'est à l'âge de 5 ans que Parvesh est accueilli dans leur famille, en même temps que deux autres enfants provenant du même pays. Parmi eux, une deuxième enfant souffre d'hémiplégie.

Parvesh est atteint de paralysies aux deux jambes, il ne se rappelle pas avoir pu marcher, sauf sur les mains...

Parcours scolaire et formation

Parvesh rejoint l'école enfantine d'Alle à son arrivée en Suisse. L'intégration se passe bien, mais regarder ses amis jouer au foot l'ennuie. Il réclame à ses parents adoptifs de pouvoir faire du sport et intègre alors à l'âge de 8 ans l'équipe de basketball du Club en fauteuil roulant du Jura. Il participe également à une semaine découverte multisport à Nottwil. A cette époque, tous ses médecins l'encouragent fortement à faire des activités physiques.

Il repart de cette semaine avec un fauteuil de course. C'est le début d'entraînements intenses et de la compétition sportive de haut niveau à partir de 11 ans. Le sport lui apporte émulation et sociabilisation, lui permet d'accompagner ses parents dans leurs sorties à vélo.

A 14 ans, il intègre une école spécialisée à La Chaux-de-Fond. Moins exigeante au niveau scolaire, elle lui permet de mener de front les attentes de l'école, les entraînements sportifs et les soins. Puis, il poursuit à 17 ans sa voie vers un apprentissage d'électro-praticien à la Fondation Battenberg de Bienne et au Lycée technique de Saint-Imier (BE). Il regrette cependant que son 1^{er} choix professionnel (informaticien) lui ait été refusé par l'AI.

Le début d'un véritable parcours du combattant

La méconnaissance des suites de la poliomyélite tant au niveau médical qu'administratif conduit à des situations graves pour les personnes concernées. Parvesh déplore l'hétérogénéité des rapports des différents médecins. Ainsi, les informations qui parviennent à l'AI sont parfois erronées car basées sur de mauvais diagnostics. Ceci donne alors lieu à des classements tantôt dans la catégorie «paraplégie complète», tantôt «paraplégie incomplète».

«Dans les divers documents que j'ai pu lire dans mon dossier AI, on compare un polio avec un accidenté en ce qui concerne les symptômes parce que la moelle épinière est touchée. J'ai dû à plusieurs reprises dire que je ne suis pas un accidenté, mais handicapé suite à une infection par le virus de la polio», explique Parvesh. Marchant à cette époque à l'aide de béquilles et équipé d'orthèses, il est finalement considéré comme une

suite à la page 13

Berufliche Laufbahn

Mit 21 hatte er sein Fähigkeitszeugnis in der Tasche und stiess zu einer Elektronikfirma. Die Arbeit faszinierte ihn. Er setzte von Ingenieuren entworfene Projekte um (Abdruckformen, massgefertigte Einzelteile). Doch 2011 kam mit der Wirtschaftskrise die Arbeitslosigkeit. Parvesh ging persönlich in die Stellenvermittlungsbüros: Er machte aus seiner Beeinträchtigung kein Geheimnis, sondern zeigte sich so, wie er war. Diese Offenheit bezahlte er allerdings mit einigen Rückschlägen und mit Unverständnis.

«Man sagte mir: «Unsere Kunden erwarten aber nicht jemanden im Rollstuhl!», während ich dabei war, meine Kompetenzen aufzuzählen.» Schliesslich kontaktierte Parvesh selbst die Firmen in seinem Sektor und fand eine neue Herausforderung in Tramelan (BE).

Der Hindernislauf geht weiter

Während dieser Anstellung – im Alter von 23 – liess die Gesundheit rapide nach: Starke Müdigkeit, Arbeitsverlangsamung, heftige Bauchschmerzen und Atembeschwerden. «Ich konnte keine Cola-Flasche mehr öffnen, wenn ich nicht zuvor meine Arme fünf Minuten lang ausgeruht hatte. So etwas war mir völlig neu.» Parvesh meldete sich bei der IV, doch dort war man nicht willens, seine Akte neu zu öffnen. «Wenn man sich selbständig durchschlägt, wenn man trotz Handicap im eigenen Wohnraum lebt und arbeitet, dann ist das zwar gut für das Selbstwertgefühl – aber es hilft einem nicht, wenn man die Behörden dann um eine Neueinschätzung der Lage bitten.» Weil er seinen Arbeitgeber nicht enttuschen wollte, verkürzte er die Mittagspausen und arbeitete über die angegebenen Stunden hinaus. Ein Jahr lang zog er das durch, bis ihn ein Burnout einholte.

Ein Neustart dank der ASPr-SVG

In diesem Zeitraum suchte er sich selbst Informationen zu seinen neuen Symptomen zusammen und gelangte so auf die Website der ASPr-SVG | Polio.ch. Er liess sich einen Termin

beim Polio-Spezialisten Dr. Peter Weibel geben und zeigte ihm seinen Lebenslauf. Weibel überzeugte ihn zuallererst von der Notwendigkeit, seine körperlichen Anstrengungen einzuschränken, sich Pausen zu gönnen. Er erstellte einen neuen medizinischen Bericht, den Parvesh an die IV übergab, angereichert mit Informationen, die er auf polio.ch gefunden hatte. Damit bewies er eine Übereinstimmung zwischen seinen Leiden und den Erscheinungsformen des Post-Polio-Syndroms. Schliesslich wurde seine Lage neu evaluiert: Die IV attestierte ihm diesmal eine «inkomplette Paraplegie mit schwerwiegenden Schädigungen»; seine Hilflosenrente erhielt er zurück.

Dank seiner IV-Rente schafft es Parvesh heute, sich die Zeit einzuteilen zwischen Physiotherapie (Mobilisierung von Fussgelenken, Schienbeinen und Hüften; Sehnendehnung), Sport (Fitness zum Erhalt der Schultermuskulatur), neuen Ausbildungswegen, Pflege (unlängst sind Verdauungsprobleme aufgetreten) und dem Nachgehen einer Aktivität zu 30%. Sein Berufsfeld des Elektropraktikers hat sich gewandelt und bedingt mittlerweile Einsätze bei Kunden im Ausland – was mit seinem Handicap nicht vereinbar ist. Doch Parvesh gehen die Ressourcen nicht aus. Er übernimmt Informatik-Support-Aufträge, gibt Textverarbeitungskurse und betreibt gar ein selbstentwickeltes soziales Netzwerk, das die Privatsphäre der Nutzenden ins Zentrum stellt (siehe Box). Parvesh weiss, wie er seine zahlreichen Kompetenzen einsetzen kann.

«Dank Peter Weibel verfüge ich über wichtige Informationen zu meiner Behinderung – wie ich den körperlichen Aufwand und meine Energie richtig einschätze, trotz meinem Wetteifer und dem Bedürfnis, mich selbst zu übertreffen», sagt er. Allen Personen, die mit der IV Kontakt aufnehmen, empfiehlt er, vorab einen ausführlichen Lebenslauf aufzusetzen, in dem sie auch ihr Handicap, die Einschränkungen und die Schmerzen in allen Lebensphasen detailliert festhalten: «So kann man die Diskussion nüchtern, aber mit chronologisch geordneten Fakten angehen – das ist wichtig, wenn man seine Rechte geltend machen will.»

Ganz nach dem Motto: «Hilf Dir selbst.»

◇ Florence Montellier

Kommunikationsbeauftragte der ASPr-SVG

Peachbird.com heisst das von Parvesh entwickelte soziale Netzwerk. Es ermöglicht den Austausch von persönlichen Botschaften und das Anbieten von Produkten und Dienstleistungen. Wer auf **Peachbird.com** aktiv sein möchte, muss eine Identifikationsprüfung durchlaufen (Gesichtsporträt und Informationen).

Nur zugelassene Mitglieder können Gratisinserate schalten (Kauf, Verkauf, Dienstleistungen) und im Netzwerk interagieren.



personne «capable de marcher avec l'aide de moyens auxiliaires». A 18 ans, l'AI lui retire sa rente d'impotent.

Parcours professionnel

A 21 ans, son CFC en poche, il trouve une place dans une entreprise d'électronique. Le travail le passionne. Il concrétise les projets élaborés par les ingénieurs (création de moules et de pièces sur-mesure). Puis arrive la crise économique de 2011 et le chômage. Il démarche physiquement les agences de placement – son handicap n'est pas un secret, il souhaite se montrer tel qu'il est. Cette transparence lui apporte son lot de déboires et d'incompréhensions. « On me disait, « nos clients ne recherchent pas une personne en chaise roulante! » alors que je leur parlais de mes compétences. » Il contacte alors lui-même les entreprises de son secteur et décroche une nouvelle mission intéressante à Tramelan (BE).

Suite d'un parcours semé d'embûches

C'est pendant cet emploi, alors qu'il n'a que 23 ans, que sa santé se dégrade rapidement: sensation de grande fatigue, lenteurs au travail, maux d'estomac importants, difficultés respiratoires. « Je n'arrivais même plus à ouvrir une bouteille de Coca-Cola. Il me fallait reposer mes bras pendant cinq minutes au moins pour y parvenir. Je n'avais jamais vécu cela auparavant. » Parvesh alerte alors l'AI qui ne souhaite pas rouvrir le dossier. « Quand on veut se débrouiller, être indépendant, travailler et vivre dans son propre logement malgré le handicap, c'est positif pour le moral mais cela peut vous desservir au moment d'une demande de révision de la situation auprès des autorités. » Pour réaliser les tâches

«Je n'arrivais même plus à ouvrir une bouteille de Coca-Cola.»

Parvesh Courtet

attendues par son employeur, il raccourcit ses pauses de midi et travaille plus qu'il ne pointe. Il tiendra ce rythme soutenu pendant un an avant d'être rattrapé par un burnout.

Un début de solutions grâce à l'ASPr-SVG

C'est alors qu'il commence à faire ses propres recherches d'information sur ses nouveaux symptômes et qu'il découvre le site de l'ASPr-SVG. Il obtient un rendez-vous auprès du D^r Peter Weibel, spécialiste de la polio, et fournit une synthèse de son cursus de vie. D^r Weibel l'alerte tout d'abord sur la nécessité de gérer ses efforts physiques, d'intégrer suffisamment de pauses. Il établit un nouveau rapport médical que Parvesh transmet à l'AI complété des informations trouvées sur le site de Polio.ch. Celles-ci démontrent la concordance entre ses maux et le descriptif du syndrome post-polio. Il obtient finalement une révision de sa situation. Pour l'AI, il rentre dans une nouvelle catégorie «paraplégie incomplète avec lésions sévères» et voit sa rente d'impotent restituée.

Aujourd'hui, sa rente AI lui permet de partager son temps entre la physiothérapie (mobilisation des articulations des pieds, des tibias et des hanches, étirement des tendons), le sport (fitness pour entretenir la musculation des épaules), de nouvelles formations et les soins (des troubles digestifs sont apparus récemment) et la possibilité d'exercer une activité à 30%. Son métier d'électro-praticien évolue et nécessite des déplacements à l'étranger chez les clients. Il n'est plus adapté à son handicap. Mais les nouvelles ressources ne manquent pas à Parvesh. Entre des missions de support informatique, des cours de traitement de texte et le développement d'un nouveau réseau social respectueux de la sphère privée (voir encadré ci-dessous), Parvesh sait mettre à profit ses nombreuses compétences.

«Grâce au D^r Peter Weibel, je tiens compte d'informations essentielles pour mon handicap: la gestion de mon effort et de mon énergie malgré mon esprit de compétition et le besoin de me surpasser», confie-t-il. Parvesh conseille à toute personne abordant l'AI de préparer par écrit un parcours de vie détaillant le handicap, les restrictions et les douleurs pendant les différentes étapes de vie: «Cela permet d'aborder la discussion sans émotion mais avec des faits répertoriés chronologiquement, c'est très important pour faire valoir ses droits.» Selon la devise «on n'est jamais mieux servi que par soi-même!».

◇ Florence Montellier

Chargée de communication ASPr-SVG

Peachbird.com est le réseau social développé par Parvesh. Il permet d'échanger des messages et des annonces de produits et services. Pour interagir en tant que membre sur **Peachbird.com**, il faut passer une étape de vérification de l'identité (photo du visage et informations).

Seuls les membres vérifiés peuvent passer des annonces gratuites et interagir avec le réseau.



GESUNDHEIT

Das Schlafapnoe-Syndrom:

Wie sich Polio auf die Atemwege auswirken kann

Wer von einer Erstinfektion mit dem Poliovirus betroffen ist, nennt als Komplikationen meistens Müdigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie ein Wiederauftreten oder eine Zunahme der ursprünglichen Lähmungen¹. Auch auftretende Schluck- Sprech- oder Atembeschwerden gehören zu den bekannten Zeichen des Post-Polio-Syndroms (PPS). 27-36% der PPS-PatientInnen beklagen Probleme mit ihrer Atmung (siehe Polio-Dossier 4/2018) – oft kommt es zu Atemnot im Tagesverlauf, sei es bei Anstrengungen oder sogar in Ruhe. Nächtlich auftretende Beschwerden werden dagegen oft weniger leicht erkannt. Zu ihnen gehört das Schlafapnoe-Syndrom (SAS), gemeinhin die Schlafapnoe genannt. Doch dieses Leiden hat unter Umständen ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit.

Das Schlafapnoe-Syndrom (SAS) in Kurzform

Zum ersten Mal wurde das SAS 1956 bei Menschen mit Übergewicht beobachtet und beschrieben. Eine offizielle Definition wurde allerdings erst 1972 ausformuliert. Heute gehört Schlafapnoe zu den meistverbreiteten chronischen Krankheiten. Betroffen davon sind enorm viele Menschen: Weltweit leidet fast eine Milliarde Einzelpersonen daran!²

Eine ungenügend diagnostizierte Krankheit

Bei 80% der Betroffenen wird das Leiden nicht diagnostiziert und bleibt daher unbehandelt. Das hat damit zu tun, dass das Stellen einer Diagnose relativ aufwändig ist (zBsp. mittels



© Ligue pulmonaire suisse

Polysomnographie), aber auch damit, dass Symptome oft falsch interpretiert werden. Tatsächlich werden Apnoe-Symptome oft zurückgeführt auf «Bluthochdruck, Vorhofflimmern, Herzinsuffizienz, Verletzungen» oder angenommen bei Tod bei Verkehrsunfälle³ im Zusammenhang mit apnoe-bedingter Hypersomnolenz (übermassiger Schläfrigkeit).

Was passiert während einer Schlafapnoe?

Wie es der Name andeutet, setzt bei Betroffenen im Schlaf der Atem teilweise oder gänzlich aus, für einen mehr oder weniger langen Zeitraum (10 Sekunden oder länger). Die Luftzirkulation zu den Lungen bricht ab. Das Hirn reagiert auf den dadurch entstehenden Sauerstoffmangel und sendet ein Signal an den Körper, der ihn zum Einatmen zwingt. Dieses Phänomen kann pro Nacht hundertfach auftreten.

Zwei bislang identifizierte Arten von Schlafapnoe

Die so genannte «zentrale» Apnoe

Als zentrale Schlafapnoe gruppiert man eine heterogene Gruppe von Krankheiten, die sich auszeichnen durch Unregelmässigkeiten bei der Atemkontrolle oder durch eine zentral verminderte Fähigkeit, ungehindert über die Atemwege atmen zu können.⁴ Die Ursache liegt im zentralen oder peripheren Nervensystem. Ist das Nervensystem beeinträchtigt, so kann sich das auch auf die Atemfunktionen ausweiten, die von dort kontrolliert werden. Diese Form von Apnoe gefährdet Personen, die an einer Beeinträchtigung des Nervensystems auf der Ebene des Hirnstamms leiden (verursacht etwa durch eine Ischämie (Sauerstoffuntersättigung), eine degenerative Krankheit, eine Läsion (Verletzung), eine Infektion etc.) Gemäss Dr. Jonathan Gaucher, Forscher im HP2-Labor in Grenoble und spezialisiert auf Hypoxie (Sauerstoffmangel), können auch gesunde Menschen davon betroffen sein. Beim Übernachten in sehr hohen Bergregionen etwa kann im Schlaf eine zentrale Apnoe auftreten. Darauf reagiert der Körper, indem er den Atmungsvorgang intensiviert und beschleunigt (Hyperventilation), worauf im Blut der Kohlendioxidgehalt sinkt. Auf diese Senkung reagiert der Körper, indem er die Atmung wieder verlangsamt (Hypoventilation), was seinerseits

¹ «Syndrome Post-Polio: mythe ou réalité?» Prof. Laurent Thefenne, Service de MPR HIA Laveran

² Benjafield et al. 2019 et Editorial récent du Lancet Respiratory Medicine «Time to wake the giant of obstructive sleep apnoea»

³ Kingman P. Strohl, MD, Case School of Medicine, Case Western Reserve University (dernière modification du contenu févr. 2019)

⁴ idem



SANTÉ

Le syndrome d'apnées du sommeil:

une des possibles complications respiratoires de la polio

Les complications liées à une première infection par le virus de la polio décrites par les personnes concernées sont la fatigue, les douleurs musculaires et articulaires de même que la réapparition ou l'aggravation des paralysies initiales¹. Des troubles de la déglutition, de la phonation et de la respiration font également partie des signes connus du Syndrome Post-Polio (SPP). Parmi ces troubles, les problèmes respiratoires touchent 27–36% des patients SPP (voir annexe polio 4/2018). Certains se manifestent en journée sous forme d'essoufflement à l'effort ou même au repos. Les troubles qui apparaissent pendant la nuit sont plus difficilement identifiables. Le syndrome d'apnées du sommeil (SAS) ou plus communément appelé apnée du sommeil en fait partie et peut être lourd de conséquences sur la santé des personnes concernées.

Syndrome d'apnées du sommeil (SAS) – étendue

Le SAS est décrit et observé pour la première fois en 1956 chez des patients souffrant d'obésité. Ce n'est qu'en 1972 qu'apparaît sa définition officielle. Aujourd'hui, le SAS est l'une des maladies chroniques les plus fréquentes. Elle affecte un nombre colossal de personnes: près d'un milliard d'individus dans le monde²!

Une maladie mal diagnostiquée

80% des personnes atteintes ne sont pas diagnostiquées et sont donc privées de traitement. Cette carence est liée à un protocole de diagnostic encore relativement lourd (polysomnographie) et à des fausses interprétations des symptômes du/de la patient-e. Ceux-ci sont, en effet, souvent associés à «une hypertension artérielle, une fibrillation auriculaire, une insuffisance cardiaque, à des blessures ou décès par accidents de la route»³ en rapport avec l'hypersomnolence engendrée.

Que se passe-t-il pendant une apnée du sommeil?

Comme le suggère le nom, le sujet souffrant d'apnées du sommeil ne respire que partiellement ou plus du tout pendant des laps de temps plus ou moins longs (10 secondes ou plus). L'air arrête de circuler vers les poumons. Cette absence d'air provoque une réaction du cerveau qui envoie un signal au corps le forçant à reprendre la respiration. Ce phénomène peut se produire des centaines de fois chaque nuit.

Deux types d'apnées du sommeil principaux identifiés à ce jour

Les apnées dites «centrales»

Les apnées centrales du sommeil sont un groupe hétérogène de maladies caractérisées par des modifications de la commande ventilatoire ou une diminution de la capacité centrale à respirer sans obstruction des voies respiratoires.⁴ L'origine se trouve dans le système nerveux central ou périphérique. Si celui-ci est altéré, la fonction respiratoire sous son contrôle peut être également touchée. Ce type d'apnée peut donc affecter des personnes souffrant d'une atteinte du système nerveux au niveau du tronc cérébral [causée par exemple par une ischémie (défaut d'apport en oxygène), une maladie dégénérative, une lésion (blessure), une infection, etc.]. Selon D^r Jonathan Gaucher, chercheur au laboratoire HP2 de Grenoble, spécialisé dans l'hypoxie (manque d'oxygène), il peut également concerner des personnes en bonne santé. Par exemple en haute altitude, les alpinistes peuvent développer une apnée centrale pendant leur sommeil. Face à cette apnée, le corps réagit

¹ «Syndrome Post-Polio: mythe ou réalité?» Prof. Laurent Thefenne, Service de MPR HIA Laveran

² Benjafield et al. 2019 et Editorial récent du Lancet Respiratory Medicine «Time to wake the giant of obstructive sleep apnoea»

³ Kingman P. Strohl, MD, Case School of Medicine, Case Western Reserve University (dernière modification du contenu févr. 2019)

⁴ Idem

dazu führt, dass der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt. Und so beginnt der Zyklus von vorn.

Das so genannte «obstruktive» Schlafapnoe-Syndrom

Die Ursprünge sind physiologischer/anatomischer Natur und betreffen bekannter Weise insbesondere übergewichtige Menschen. Während man schläft, erschlafft die Muskulatur der Atemwege. Tut sie dies im Übermass, dann wird die Atmung unterbrochen. Die Luft wird beim Durchqueren der Luftröhre aufgehalten oder gehindert; daher spricht man von obstruktiver Schlafapnoe. Diese Form von Apnoe macht hauptsächlich Männern zu schaffen (75% der Betroffenen sind männlich). «Aufgrund ihres Körperbaus und ihrer Hormone sind Frauen gegen diese Form stärker geschützt», erklärt Dr. Jonathan Gaucher. Obstruktive Schlafapnoe ist weit verbreitet: Betroffen sind 20% der Frauen und 35% der Männer. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass auch genetische Faktoren zur Entwicklung einer obstruktiven Schlafapnoe beitragen – aber das SAS wird deswegen nicht als eine genetische Krankheit eingestuft.

Die beiden Apnoe-Typen unterscheiden sich also von ihren Ursachen her – aber die Auswirkungen fallen bisweilen ähnlich aus.

Wie sich Schlafapnoe auf den Organismus auswirkt

Die Auswirkungen auf den Organismus können gravierend sein: Insbesondere das Herz-Kreislauf-System ist bei gefährdet. Eine weitere Folge ist eine aussergewöhnliche Müdigkeit. Das SAS fördert das Aufkommen von Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und koronaren Herzerkrankungen, aber auch von Diabetes. Je stärker eine Person an Schlafapnoe leidet, desto höher ist das Risiko, dass sie einen Infarkt erleidet. Eine aktuelle Studie¹ hat ausserdem nachgewiesen, dass das SAS auch zu Lebererkrankungen führen kann. Gemäss neueren Forschungsergebnissen liegt die Verantwortung beim so genannten sympathischen Nervensystem, d.h. derjenigen Komponente des Nervensystems, die automatische Funktionen des Organismus wie die Atmung

Foto | Photo:
Unsplash,
Fabian Oelkers



oder den Herzschlag reguliert. «Indem er mit Strategien versucht, ein Ungleichgewicht im Organismus zu kompensieren (z.B. Sauerstoffmangel bei Schlafapnoe) erhöht der Körper die Aktivität des sympathischen Nervensystems und erzeugt dadurch neue Formen von Ungleichgewicht (z.B. eine Herzvergrösserung, welche Herzfunktionsstörungen verursacht)», erklärt Dr. Gaucher.

Das Vorhandensein und der Schweregrad eines SAS können sich direkt oder indirekt (etwa als eine Folge von Erschöpfung mangels nächtlicher Erholung) auf bereits vorhandene Krankheiten auswirken. Es kann zu Begleiterkrankungen kommen.

Wann sollte man sich diagnostizieren lassen?

Wer oft aussergewöhnliche Müdigkeit verspürt oder im Tagesverlauf starke Schläfrigkeit empfindet; wer sich morgens an unruhige Nächte mit (freilich auch unbewussten) Schlafunterbrüchen erinnert, sollte unbedingt ärztliche Hilfe beiziehen. Oft werden auch Lebensgefährten auf ein SAS aufmerksam, weil sie beim Gegenüber lange Atempausen, eine oberflächliche Atmung oder einen unruhigen Schlaf feststellen. Eine Diagnose wird aufgrund klinischer Symptome erstellt und bei Bedarf durch eine Polysomnographie (Aufzeichnung von Atem- und Schlafverhalten, Kreislagsituation, Sauerstoffversorgung im Blut) im Schlaflabor eines Krankenhauses oder ambulant) bestätigt.

Ist eine Apnoe einmal diagnostiziert, gilt es gemäss Jonathan Gaucher den Typus (zentral oder obstruktiv) zu ermitteln.

Zur Erinnerung:

Die **Atemkomplikationen** von PPS-Betroffenen sind vielfältig und können auf folgende Zusammenhänge zurückgeführt werden:

- **Muskelschwäche** im Zwerchfell, dem wichtigsten Muskel für die Atemfunktion, aber auch der Zwischenrippenmuskeln, Bauchdecke (Ausatmung)
- **Atemstillstand** wegen Fehlfunktion der Atemregulation im Hirnstammbereich
- **Wirbelsäulenverkrümmungen/Skoliose**
- **Thoraxwandverkrümmungen**
- **Rippenwirbelarthrose**

weiter auf Seite 18

¹ PubMed, Ingrid Jullian-Desayes Sleep Med. 2020 Apr 22, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32843301/>

en respirant plus amplement et plus rapidement (hyperventilation). Le taux de gaz carbonique chute dans le sang. Le corps réplique alors en respirant moins vite (hypoventilation) ce qui cause à son tour une baisse du taux d'oxygène dans le sang, et le cycle recommence.

Le syndrome d'apnées du sommeil dites «obstructives»

L'origine est ici physiologique/anatomique et concerne, comme nous le savons, en particulier des personnes atteintes d'obésité. Quand on dort, les muscles de nos voies respiratoires se relâchent. S'ils se relâchent trop, on peut cesser de respirer. L'air ne passe plus par la trachée, obstruée, on parle alors d'apnée obstructive du sommeil. L'apnée obstructive touche principalement les hommes (les trois quarts des personnes concernées). «Des critères anatomiques et hormonaux peuvent protéger davantage la femme», explique D^r Jonathan Gaucher.

L'apnée obstructive du sommeil est très répandue: il touche 20% des femmes et 35% des hommes. Parmi les facteurs à l'origine de l'apnée obstructive du sommeil, le facteur génétique ne peut être exclu, bien que le SAS ne soit pas considéré comme une maladie génétique. Les causes de ces deux types d'apnée sont donc différentes mais les conséquences peuvent parfois se ressembler.

Les conséquences de l'apnée du sommeil sur l'organisme

Les conséquences sur l'organisme peuvent être sérieuses. Le système cardio-vasculaire est particulièrement menacé. Une fatigue exceptionnelle est une autre conséquence.

Le SAS favorise le développement de l'hypertension, d'arythmies cardiaques et de maladies coronariennes, mais aussi du diabète. Plus une personne est sujette à l'apnée du sommeil, plus elle développera le risque de subir un infarctus. Une étude récente¹ a également établie que le SAS peut conduire à la maladie du foie. Selon les résultats de recherche en cours, l'activité du système nerveux sympathique, composant du système nerveux régulant les fonctions automatiques de l'organisme telles que la respiration ou le battement du cœur, serait en cause. «Dans le déploiement de stratégies pour compenser les déséquilibres de l'organisme (manque d'oxygène pendant l'apnée du sommeil par ex.), le corps augmente l'activité du système nerveux sympathique, créant de nouveaux déséquilibres (par ex. l'hypertrophie du cœur engendrant des risques de déficiences de la fonction cardiaque)», explique D^r Gaucher. L'existence et le degré de sévérité du SAS peut directement ou indirectement (conséquences de la fatigue engendrée par des nuits agitées) influencer sur les maladies déjà présentes chez le sujet. Elle favorise ainsi la comorbidité.

Quand se faire diagnostiquer?

Si vous ressentez une fatigue, des états de somnolence durant la journée, une impression de nuit agitée et interrompue, il est fortement recommandé d'en parler à votre médecin. Le SAS peut être également détecté par le/la conjoint-e qui remarque de longues pauses respiratoires, une respiration superficielle ou un sommeil agité. Le diagnostic repose sur les signes cliniques et, lorsque cela est nécessaire, il est confirmé par polysomnographie (en laboratoire du sommeil à l'hôpital ou en ambulatoire).

Une fois le diagnostic réalisé, le type d'apnée (centrale ou obstructive) devrait, selon D^r Gaucher, être établi.

Les personnes atteintes par le SPP surreprésentées

Cette maladie fait partie des maladies qui apparaissent notamment plus fréquemment chez les personnes atteintes par la poliomyélite et le SPP. Dans le cas de la polio, une paralysie visible (même si présente que dans seulement 1% des cas des personnes atteintes par la poliomyélite) se produit lorsque les nerfs musculaires provenant de la moelle épinière sont endommagés par le virus. Cela signifie que les muscles qui servent

¹ PubMed, Ingrid Jullian-Desayes Sleep Med. 2020 Apr 22, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32843301/>

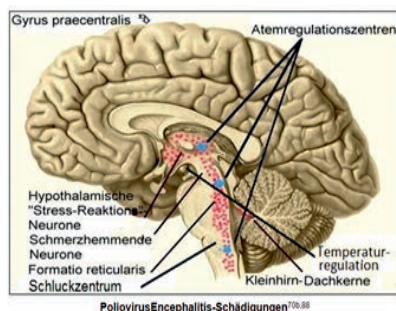
Pour rappel, les **complications respiratoires** des personnes touchées par le SPP sont multiples et liées aux causes suivantes:

- **Faiblesses musculaires** au niveau du diaphragme, le muscle le plus important pour la fonction respiratoire mais aussi au niveau des muscles intercostaux, paroi abdominale (expiration)
- **Arrêt respiratoire** dû à un dysfonctionnement de la régulation respiratoire dans la région du tronc cérébral
- **Déformations de la colonne vertébrale/scoliose**
- **Déformations thoraciques**
- **Arthrose costo-vertébrale**

suite à la page 19

Menschen mit PPS sind überdurchschnittlich oft betroffen

Schlafapnoe gehört zu den Krankheiten, die überdurchschnittlich oft auftreten bei Menschen, die von Poliomyelitis oder vom PPS betroffen sind. Werden die Muskelnerven des Rückenmarks durch das Poliovirus geschädigt, so tritt eine sichtbare Lähmung auf (obwohl sie nur in 1% der Fälle der Polioerkrankten vorliegt). Dies bedeutet, dass die Muskeln, die zum Atmen verwendet werden – das Zwerchfell, die Zwischenrippenmuskeln und andere Atemmuskeln (z.B. die Hals und Rückenmuskulatur) –, aber auch die Bauchmuskulatur von Lähmungen betroffen sein können. Diese Lähmungen beeinträchtigen oder verunmöglichen die (muskuläre) Atemfähigkeit, weshalb die Atmung von Hilfsmitteln unterstützt werden muss (in den 1930er-50er Jahren eiserne Lungen und vergleichbare Beatmungsgeräte mit Unterdruck, ab den 1950ern dann auch Überdruck-Beatmungsgeräte) bis sich die Atemmuskulatur – mehr oder weniger – erholt hat.



Bodian D. Histopathologic basis of clinical findings in poliomyelitis. A J Med 6: 563-578 1949

Bei Patienten mit unterschiedlich starken Krankheitszeichen wurden in Studien an verstorbenen Menschen diverse Entzündungen und Schädigungen des Gehirns – insbesondere des Hirnstamms – beobachtet. Im Bereich des Hirnstamms befinden sich lebenswichtige Nervenzentren, unter anderem zur Regulierung der Atmung (unabhängig davon, ob die Atemmuskulatur gelähmt ist oder nicht). Wird diese zentrale Atemregulierung gestört, dann kann ein Unterbruch der Atmung (Apnoe) eintreten, insbesondere in der Nacht.¹

¹ Interview Dr. Thomas Lehmann

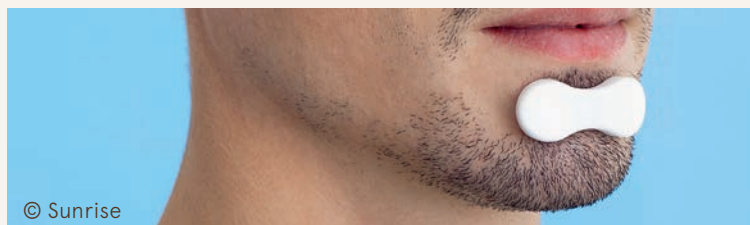
Therapiemöglichkeiten gegen Schlafapnoe

Im Polio-Dossier 4/2018 wurden Behandlungsmöglichkeiten aufgelistet. Ambulante mechanische Beatmung mit Bi-Level-Druckgeräten (BiPaP) **ohne** zusätzliche Sauerstoffgabe ist heute die Grundlage für die künstliche Zufuhr von Sauerstoff. Diese Therapien regenerieren zwar die Lebensqualität betroffener Menschen (Verbesserung von Konzentration, Stimmung und Energie im Tagesverlauf). Christel Graf, Vizepräsidentin der Sektion Ostschweiz, teilt uns mit: «Ich lebe seit 20 Jahren mit einer Schlafapnoe, die als Folge einer unerklärlichen Müdigkeit diagnostiziert wurde. Dank meines Beatmungsgeräts, das sehr leise ist, habe ich jetzt einen sehr guten Schlaf.»

Diese Therapien verringern, aber beseitigen jedoch nicht das Risiko, dass eine der oben beschriebenen Pathologien eintritt. Opiate und analoge Medikamente können die Atemfunktion beeinträchtigen; sie sind daher beim SAS kontraindiziert. Angesichts des grossen Anteils undiagnostizierter Fälle und der Risiken, die insbesondere für PPS-Betroffene bestehen, empfiehlt es sich, sich im Verdachtsfall abklären zu lassen.

◇ Florence Montellier, Kommunikationsbeauftragte ASPr-SVG

Sensapnea® in der letzten Phase der klinischen Zulassung

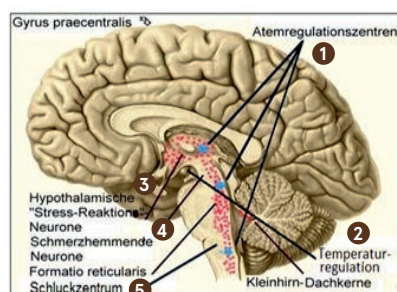


Es gibt ein neues Instrument zur Schlafapnoe-Erkennung: ein digitales Werkzeug, das unkompliziert zuhause eingesetzt werden kann. Vor dem Einschlafen wird ein leichter Patch auf dem Kinn angebracht. Dieser Patch ist ausgerüstet mit einem Sensor, der die nächtlichen Kieferbewegungen aufzeichnet. Danach wird er verknüpft mit einer Anwendung, welche die Daten identifiziert und an die Gesundheitsverantwortlichen übermittelt. Im Verlauf des Jahres 2021 sollte es endgültig zugelassen werden. Dieses Gerät (in diesem Beispiel: **Sensapnea®**) ist konzipiert als ein Ersatz für die Polysomnographie – ein weitaus umständlicheres und kostspieligeres Diagnoseverfahren.

Mehr hierzu (Französisch): www.univ-grenoble-alpes.fr/actualites/a-la-une/actualites-recherche/sensapnea-revolutionne-le-diagnostic-de-l-apnee-du-sommeil-723249.kjsp

Jonathan Gaucher hat den Dokortitel in Biologie und forscht am HP2-Labor in Grenoble (F). Dort prüft er etwa therapeutische Alternativen zur CPAP-Beatmung. Das HP2-Labor ist spezialisiert auf Hypoxie (Sauerstoffmangel) und ist der Inserm und der Universität Grenoble Alpes angeschlossen. Geleitet wird es von **Professor Jean-Louis Pépin**, einem weltweit anerkannten Schlafapnoe-Spezialisten.

à la respiration – le diaphragme, les muscles intercostaux et d'autres muscles respiratoires (par exemple les muscles du cou, les muscles du dos), mais aussi les muscles abdominaux peuvent également être paralysés. Ces paralysies limitent la capacité (musculaire) à respirer ou la rendent impossible, de sorte que la respiration doit être prise en charge par un auxiliaire (dans les années 1930 à 1950, les poumons d'acier et d'autres appareils similaires de ventilation à pression négative, puis à partir des années 1950, des appareils de ventilation à pression positive) jusqu'à ce que les muscles respiratoires se rétablissent – plus ou moins.



Dommages encéphalites causés par le virus de la poliomyélite

Bodian D. Histopathologic basis of clinical findings in poliomyelitis. *A J Med* 6: 563-578 1949

- ① centres de régulation de la respiration
- ② régulation de la température
- ③ neurones hypothalamiques pour la réaction au stress
- ④ neurones inhibiteurs de la douleur
- ⑤ centre de déglutition

En outre, et probablement chez tous les patients présentant des signes de maladie à des degrés divers, une inflammation et des dommages au cerveau – surtout au niveau du tronc cérébral – ont pu être constatés dans les études menées sur des personnes décédées. Dans la région du tronc cérébral se trouvent des centres nerveux vitaux, entre autres pour la régulation de la respiration (ceci indépendamment d'une musculature respiratoire paralysée ou non). En cas de perturbation de cette régulation respiratoire centrale, un arrêt respiratoire (apnée) peut se produire, surtout la nuit.¹

Les thérapies en cas d'apnée du sommeil

L'annexe polio 4/2018 fait état des traitements possibles. La ventilation mécanique à domicile avec des appareils à deux niveaux (BiPaP), **sans** apport supplémentaire en oxygène, est aujourd'hui la base pour l'alimentation artificielle en oxygène. Ces thérapies restaurent la qualité de vie des personnes sujettes (amélioration de la concentration, de l'humeur et de l'énergie durant la journée). Christel Graf, vice-présidente de la section Suisse orientale, nous confie : « Je vis depuis 20 ans avec l'apnée du sommeil diagnostiquée suite au constat d'états de fatigue alors inexpliqués. Grâce à mon appareil à ventilation, très silencieux, je passe maintenant de très bonnes nuits. »

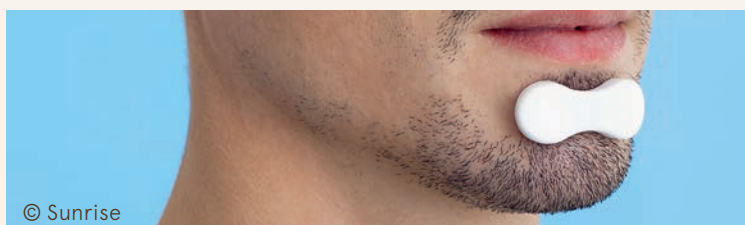
Cette thérapie réduit, ne supprime cependant pas les risques de développement des pathologies décrites précédemment.

Les opiacés et médicaments analogues peuvent altérer la fonction respiratoire. Ils sont donc contre-indiqués en cas de SAS.

Au vu de la grande proportion de personnes non diagnostiquées et des risques touchant les personnes atteintes du SPP, effectuer un diagnostic en cas de doute paraît primordial.

◇ Florence Montellier, chargée de communication ASPr-SVG

Dernière phase de validation clinique pour Sensapnea®



Il existe un nouvel instrument du dépistage de l'apnée du sommeil : un dispositif numérique de diagnostic à domicile, facile à utiliser. Le patch léger est appliqué sur le menton avant le sommeil. Il est muni d'un capteur mesurant les mouvements de la mâchoire pendant la nuit. Il est connecté à une application qui identifie et transcrit les résultats directement aux professionnels de la santé. Sa validation définitive devrait avoir lieu courant 2021. Cet appareil (dans ce cas le **Sensapnea®**) est conçu pour remplacer la polysomnographie, processus de diagnostic complexe et coûteux.

Plus sous : www.univ-grenoble-alpes.fr/actualites/a-la-une/actualites-recherche/sensapnea-revolutionne-le-diagnostic-de-l-apnee-du-sommeil-723249.kjsp

Jonathan Gaucher est Docteur en biologie et chercheur au laboratoire HP2 à Grenoble (F). Il participe à l'étude de nouvelles alternatives thérapeutiques à la CPAP. Le laboratoire HP2 est spécialisé dans l'hypoxie (manque d'oxygène) et affilié à l'Inserm et à l'Université de Grenoble Alpes. Il est dirigé par **Professeur Jean-Louis Pépin**, spécialiste mondial de l'apnée du sommeil.

¹ Interview Dr Thomas Lehmann

GESELLSCHAFT

Zu alt für neue Technologien? Sicher nicht!

Viele unter uns sind zurzeit isoliert wegen der Pandemie, und neue Kommunikationsmittel spielen als Hilfsmittel eine zentrale Rolle. Unabhängig davon, wie aufgeschlossen oder wie ablehnend man diesen Technologien gegenübersteht – sie bestimmen unseren gemeinsamen Alltag immer stärker.

Das Thema ist heikel, denn die Kenntnisse in unserer Leserschaft gehen weit auseinander! Dieser Artikel richtet sich gezielt an Menschen, die noch weitgehend unvertraut sind mit neuen Kommunikationsmitteln. Denn genau das sind sie: einfache Mittel. Nicht mehr, und nicht weniger.

Zögern Sie noch?

Wer in einer einzigen Realität aufgewachsen ist – in einer körperlichen Realität, in der man sich im Freundeskreis oder mit der Familie trifft, und wo sich die Kultur in Echtzeit und vor den eigenen Augen abspielt –, hat unter Umständen Mühe mit der Digitalisierung, die aber pandemiebedingt rasch voranschreitet. Für betagte Menschen bestehen Hürden in diesem Bereich: Es wimmelt vor Anglizismen, und das Erlernen erfordert (mehr oder weniger) Zeit und Geld.

Die Studie «Digitale Senioren 2020»

Dennoch zeichnet sich eine Entwicklung ab. Gemäss der Studie «Digitale Senioren», die Pro Senectute in Auftrag gegeben hat, gehört das Internet bei jüngeren Menschen im Rentenalter zum Alltag – 95% der 65- bis 69-Jährigen nutzen das Netz. «Der digitale Graben liegt neu bei 80 Jahren», heisst es in der Studie. In dieser Altersklasse steigt zwar das Interesse, aber es wird durch technische Hürden ausgebremst – hier braucht es Unterstützung beim Eintritt in die digitale Welt.

Foto/Photo:
Unsplash



Autonomie und Mobilität

Die Studie hält zudem fest, dass sich die gewillten Personen durch den Zugang zu neuen Kommunikationsmitteln und digitalen Angeboten oft unabhängiger fühlen. Sind das Telefon und der Computer bei Ihnen zuhause noch an Festanschlüsse gebunden? Mit mobilen Alternativen wären Sie allenfalls schneller informiert und jederzeit erreichbar – vielleicht eine Möglichkeit, wieder selbständiger zu werden.

Schrittweise lernen

Wer sich schrittweise ausrüstet und dazulernt, ohne Zeit- und Leistungsdruck, hat die grössten Erfolgchancen. Die 89-jährige Paulette erzählt, wie sie in die digitale Kommunikation eingestiegen ist: «Eins unserer Kinder hatte Laptop und Handy erneuert und uns die älteren Modelle überlassen. Weil die Geräte nun da waren, habe ich mich langsam damit vertraut gemacht. Ich war zwar lernwillig, aber mir fehlte ein Leitfaden. Also habe ich mir immer aufgeschrieben, was ich am Computer oder am Mobiltelefon nicht verstand – und wenn dann ein Kind anrief oder vorbeikam, dann habe ich nachgefragt. So habe ich den Umgang erlernt, schrittweise. Heute schaue ich täglich in meinen virtuellen Briefkasten und profitiere von zahlreichen Vorteilen: Ich

weiter auf Seite 22

Meist besteht ein Kursangebot in der Nähe – man kann sich etwa bei der Gemeinde erkundigen.

- **Die Nutzung von Applikationen:** Wie konsultiere ich mit der SBB-App den Fahrplan und kaufe mir ein gültiges Ticket? (Pro Senectute und die SBB bieten gemeinsam Gratiskurse an)
- Die unterschiedlichen sozialen Netzwerke, und wie man sie richtig nutzt
- Wie man mit Smartphones **schöne Fotos** und Videos aufnimmt
- Neue Spiele und Apps entdecken, die auf Reisen oder sonst im Leben hilfreich sein können
- Die **Swisscom Academy** bietet eine grosse Auswahl an Gratiskursen zur Nutzung von Smartphones und Tablets an – während dieser Artikel verfasst wird, sind diese allerdings nur im Netz möglich: <https://www.swisscom.ch/de/privatkunden/services/academy.html>



Trop vieux pour les nouvelles technologies? Sûrement pas!

L'isolement connu par beaucoup d'entre nous durant la pandémie place les nouveaux moyens de communication au premier plan. Que l'on soit ouvert ou réticent aux nouvelles technologies, celles-ci prennent une importance toujours plus grande dans nos habitudes et/ou celles de notre entourage.

Le sujet n'est pas simple car les connaissances et les besoins de nos lectrices et lecteurs sont bien différents! Cet article a pour objectif d'informer les personnes les moins sensibilisées aux avantages des nouveaux outils de communication. Car c'est bien de cela qu'il s'agit. De simples outils. Ni plus, ni moins.

Réfractaires?

Pour celles et ceux qui ont grandi avec une seule réalité, la réalité physique, celle des rencontres avec les amis et la famille, des activités culturelles en direct et sous nos yeux, la digitalisation de notre société, accélérée par la pandémie du Covid-19, peut être mal vécue. Pour les seniors, l'apprentissage de ces nouvelles technologies peut paraître difficile dans un domaine où les anglicismes règnent et où un investissement temps et argent plus ou moins grand est nécessaire.

Etude Digital Seniors 2020

Pourtant, il y a des évolutions. Selon l'étude Digital Seniors 2020, mandatée par Pro Senectute, l'internet fait partie du quotidien des jeunes seniors (95% des 65-69 ans sont internautes). «La fracture numérique s'est déplacée et se situe désormais à 80 ans», précise cette même étude. Pour ces personnes, les obstacles techniques freinent leur intérêt croissant. Elles réclament plus de soutien pour rentrer dans le monde numérique.

Autonomie et mobilité

L'accès aux nouveaux moyens de communication et au monde numérique permet aux personnes affines de se sentir plus autonomes selon cette même étude. Vous êtes peut-être équipé-e d'un téléphone fixe et/ou d'un ordinateur fixe? Une alternative mobile, vous permettant d'avoir accès à de nouvelles informations et d'être joignable à tout moment si besoin, vous permettrait peut-être de profiter d'une nouvelle autonomie.

Apprentissage progressif

Un apprentissage et un équipement progressifs, sans pression de temps et de résultat, est la clé de la réussite. Paulette, 89 ans, raconte ses premiers pas vers la communication numérique: «Un de nos enfants a remplacé son ordinateur portable et téléphone mobile et nous a offert ses anciens équipements. Les appareils à disposition à la maison, je me suis lancée petit à petit. Je voulais bien apprendre mais les codes faisaient défaut. Je me suis mise à noter mes soucis d'ordinateur et de téléphone pour obtenir des éclaircissements lors du prochain appel ou visite d'un enfant. C'est ainsi que j'ai appris, petit à petit. Aujourd'hui, je relève quotidiennement ma boîte aux lettres virtuelle et profite de

suite à la page 23

Différents cours sont mis en place localement. Il peut être utile de se renseigner dans votre commune.

- **Utilisation des applications:** comment rechercher les horaires de train et acheter un ticket sur l'App CFF (Coopération entre Pro Senectute et les CFF, cours gratuit)
- Les différents réseaux sociaux et leur utilisation en toute sécurité
- De **belles photos** avec votre smartphone et réalisation de vidéos
- Apprentissage de nouveaux jeux et applications peu connues qui facilitent les voyages et la vie
- A date de rédaction de l'article, la **Swisscom Academy** propose une large palette de cours en ligne gratuits sur l'utilisation du smartphone, de la tablette, etc.:
<https://www.swisscom.ch/fr/clients-prives/services/academy.html>

weiss, dass ich jederzeit Menschen erreichen kann und auch für sie erreichbar bin. Trotz Distanz kann ich mit Skype meine Familie und meine Nächsten sehen. Es ist zudem wunderbar, auf wie viele Informationen man im Internet Zugriff hat.»

Welches Gerät passt zu mir?

Das Mobiltelefon

Zwei unterschiedliche Arten von Handys gibt es: Rudimentäre Mobiltelefone und Smartphones.

- *Das rudimentäre Mobiltelefon:*

Wenn Sie zuvor noch nie ein Handy hatten, dann finden Sie in dieser Kategorie Telefone für Menschen, die unterwegs erreichbar sein wollen, aber ohne Datenverkehr. Ein solches Mobiltelefon ersetzt Ihr Festtelefon, wenn Sie nicht zuhause sind – es ermöglicht Anrufe und kurze Textnachrichten (SMS). Heute findet sich fast kein Mobiltelefon mehr, mit dem man ausschliesslich telefonieren kann. Selbst einfachste Modelle sind mit Multimedia-Funktionen ausgestattet (Musik, Fotokamera) – die man auch ausgeschaltet lassen kann! Gegenüber den Smartphones, auf die wir später zu sprechen kommen, haben diese Geräte einen Vorteil: Empfang und Tonqualität sind besser. Und die Batterie hält länger: bis zu 10 Stunden Gesprächszeit!

Welche Bedürfnisse haben Sie?

Wenn Ihnen Musik wichtig ist, und Sie Ihre Musik irgendwann auf Ihrem Mobiltelefon dabei haben möchten – dann bedenken Sie beim Einkauf, dass Sie hierfür zusätzlichen Speicherplatz benötigen: Eine kleine, einsetzbare Karte löst das Problem.

Sie möchten zusätzlich zur Telefonie unterwegs kurz ins Internet (um Mails zu lesen, den Fahrplan abzurufen, oder um Nachrichten aus sozialen Netzwerken zu empfangen)? Hierfür sind an vielen öffentlichen Orten so genannte Hotspots eingerichtet (offen zugängliche, meist kostenlose Internet-Zugänge). Damit Sie solche Hotspots nutzen können, brauchen Sie ein Modell mit WiFi-Empfänger und grossem Bildschirm, auf dem diese Online-Informationen leserlich erscheinen. Lassen Sie sich die Geräte im Fachhandel zeigen.

In dieser Handy-Kategorie wurden so genannte **Seniorenmodelle** entwickelt (von Marken

wie DORO und EMPORIA). Diese verfügen etwa über einen Notfallknopf an der Hülle, sie erinnern einen an die Einnahme von Medikamenten, sie sind ergonomisch geformt mit grösseren Abständen zwischen den Tasten, sie können speziell laut eingestellt werden und sind mit Fall-detektor ausgerüstet. Es gibt sie in Fachgeschäften (Mobilezone, Interdiscount, Mediamarkt) oder im Online-Handel (z. B. auf digitec.ch). Allgemein ist es ratsam, bei einem solchen Kauf eine nahestehende Person beizuziehen, die Ihre Bedürfnisse, Ansprüche und Fähigkeiten kennt, und die bei technischen Fragen vermitteln kann. Wenn Sie allein einkaufen, dann hilft vielleicht unsere Check-Liste.

- *Das Smartphone bzw. das intelligente Telefon:*

Es verfügt über einen grossen, taktilen Bildschirm, eine integrierte Fotokamera, diverse Funktionen wie Agenda, Zugang zu TV-Programmen und zum E-Mail-Konto, während man mit dem Internet verbun-

weiter auf Seite 24

Check-Liste für den Einkauf eines Mobiltelefons

- **Klapp-Handy oder Touchscreen?** Aufklappbare Handys sind an die Bedürfnisse im Alter angepasst: Sie liegen während des Gesprächs angenehm in der Hand; der Bildschirm und die Tastatur sind eher gross. Klappt man das Gerät zu, dann ist der Anruf ganz sicher beendet. Dennoch schätzen viele Betagte die Modernität eines Bildschirms, der auf Fingerberührungen reagiert. Bei den meisten Geräten ist eine Anleitung dabei, welche die Nutzenden bei der **Inbetriebnahme** und dem ersten Gebrauch unterstützt. Gewisse Geräte kombinieren berührungsempfindliche Bildschirme mit einer aufklappbaren Tastatur (das Modell Emporia TOUCHsmart zum Beispiel). Idealerweise sollte man ein Telefon im eingeschalteten Zustand erlebt haben, bevor man sich zum Kauf entscheidet. Nur so kann man sich sicher sein, dass die Schrift lesbar und die Nutzung nicht zu umständlich ist.
- **Ist das Telefon mit dem Hörgerät kompatibel?** Wer eine Hörhilfe braucht, sollte sich diese Frage beim Kauf unbedingt stellen und sich beraten lassen.
- Gewisse Handys werden mit einer stabilen Auflade-Station ausgeliefert. So hat das Handy seinen festen Platz im Wohnraum und geht weniger schnell verloren.
- **Welches Abonnement?** Ihr Handy ist mit einem Chip ausgerüstet, einer so genannten SIM-Karte. Diese enthält die Telefonnummer. Wenn Sie einen Fixanschluss haben und ihn behalten wollen, dann erkundigen Sie sich nach einem Abo, das Fix- und Mobiltelefonie vereint. Sie können Ihr Mobiltelefon aber auch mit einer **Prepaid-SIM-Karte** betreiben. Solche Karten erhalten Sie bei Telefonie-anbietern, am Kiosk oder am Postschalter. Diese Variante ist unter Umständen billiger: Sie telefonieren für den Betrag, den Sie beim Kauf der Karte bezahlt haben. Danach müssen Sie die Karte nicht ersetzen, sondern Sie können sie **einfach aufladen**.

nombreux avantages: savoir que je peux atteindre et être atteinte à tout moment, visualiser la famille et les ami-es sur Skype malgré l'éloignement. L'accès à de nombreuses informations via internet est vraiment formidable.»

Quels outils choisir ?

Le téléphone mobile

Deux types de téléphone mobiles sont disponibles sur le marché: le téléphone mobile rudimentaire et le smartphone.

- *Le téléphone mobile rudimentaire:*

Si vous n'avez jamais eu de téléphone mobile, vous pouvez trouver, dans cette catégorie, des modèles qui pourront répondre aux attentes de tout internaute en herbe! Il remplace votre téléphone fixe pendant vos déplacements et vous permet d'envoyer des messages sous forme de texte (SMS). Difficile, aujourd'hui, de trouver un téléphone qui ne serve qu'à téléphoner. Même les appareils «simples» sont truffés de fonctions multimédias (musique, appareil photo). Libre à chacun de s'en servir... ou pas! Ils gardent un avantage sur les smartphones développés ci-après, celui de mieux capter et donc d'une meilleure qualité d'écoute. Plus performants en autonomie également: jusqu'à 10h de conversation!

Quels sont vos besoins ?

La musique est importante pour vous et vous souhaitez pouvoir en écouter sur votre téléphone? Vérifiez alors avec le vendeur que vous puissiez la stocker (grâce à une carte mémoire disponible en magasin).

En plus de la fonction téléphonie, vous aimeriez avoir accès à internet lors de déplacements (consultation des horaires en ligne, relève de vos courriers électroniques, messages sur vos réseaux sociaux, etc.)? Les lieux publics le permettent via ce que l'on appelle un hotspot (accès internet public et très souvent gratuit). Réclamez alors un modèle équipé d'un récepteur wifi et d'un écran suffisamment grand, facile à lire, pour visualiser les informations recherchées sur internet. Une démonstration en magasin est l'idéal pour faire son choix.

Dans cette catégorie de téléphones mobiles, des **modèles spécial seniors** (notamment les marques DORO et EMPORIA) ont été développés (bouton d'urgence sur la coque de l'appareil, rappel pour indiquer une heure de prise de médicaments, format ergonomique avec touches espacées, son amplifié, écran contrasté, détecteur de chute). Ils s'achètent en magasins spécialisés (mobilezone, Interdiscount, Fnac, etc.) ou se commandent par internet (sur digitec.ch par ex.).

De manière générale, il est toujours préférable d'être accompagné-e par un proche lors de l'achat, de quelqu'un qui connaît vos besoins, vos envies d'apprentissage et les réponses techniques. Si vous abordez seule la démarche d'achat, vous pouvez vous aider de la check-list ci-dessous.

- *Le smartphone ou téléphone intelligent:*

Il dispose d'un grand écran tactile, d'un appareil photographique intégré, de multiples fonctions comme l'agenda, l'accès aux programmes télévisés, aux courriers électroniques pendant la connexion internet. En plus de cela, il est possible de personnaliser le téléphone en y ajoutant des applications, appelées «APP» dans le jargon. Elles sont comme des dossiers de bureau permettant l'accès facilité à des informations addi-

suite à la page 25

Check-list pour l'achat d'un téléphone mobile

- **Clapet ou écran tactile?** Le clapet est bien adapté aux seniors: position confortable en conversation, grand écran et grand clavier. La communication est coupée avec certitude quand on le replie. Certains seniors apprécieront toutefois la modernité de l'écran tactile.
- Les fabricants proposent généralement un **guide de prise en main** lors de la première utilisation de l'appareil. On voit même des formats originaux de téléphones avec écran tactile et clavier rabattable (le modèle Emporia TOUCHsmart, par exemple).
- L'idéal est de disposer de téléphones allumés avant de faire son choix en magasin pour un contrôle de la lisibilité de l'écran et de la simplicité de l'utilisation.
- **Compatibles avec les appareils auditifs?** Si vous portez un appareil auditif, intéressez-vous à cette option et posez la question au conseiller en magasin.
- Certains mobiles sont livrés avec une base pour recharger facilement l'appareil. Elle lui confère un emplacement de référence qui évite de l'égarer chez soi.
- **Quel abonnement?** Votre téléphone est équipé d'une carte à puce, appelée carte SIM. Elle contient le numéro de téléphone. Si vous possédez une ligne de téléphone fixe et souhaitez la garder, vous pouvez vous renseigner auprès de votre opérateur pour obtenir un abonnement incluant votre téléphone fixe et votre téléphone mobile. Vous pouvez également faire fonctionner votre téléphone avec une carte appelée carte **SIM prépayée**. Elle s'achète chez les fournisseurs de téléphonie, au kiosque, au bureau de poste, etc. L'avantage de cette dernière est la maîtrise des coûts: vous téléphonez pour le montant que vous avez payé pour l'achat de votre carte avec la possibilité de **recharge facile** sans devoir la remplacer.

den ist. Zudem kann man das Telefon persönlicher einrichten, indem man Anwendungen hinzufügt, so genannte «Apps» – ein Kurzwort für Applikationen. Apps sind wie Büro-Schubladen, in denen zusätzliche Inhalte abgerufen werden können. Eine der meistgenutzten «Apps» ist die SBB-Mobile-App (Online-Ticketkauf, Fahrplan, Informationen bei Unterbrüchen etc.).

Bei all diesen Möglichkeiten wirkt es fast wie ein Nebeneffekt, dass man mit dem Gerät auch noch telefonieren kann.

Interessiert Sie dieser Komfort? Das Angebot an Smartphones ist riesig – vom modernsten Vorzeige-Modell, das über 1000 CHF kostet, bis zu einfacheren oder spezifisch für Betagte eingerichtete Modelle. Hier ein paar Faktoren, die Sie beim Kauf bedenken sollten:

- **Ein grosser Bildschirm** mit einer Mindestauflösung von 720 × 1080 Pixel (Pixel ist die Einheit der Bildschärfe, wie cm bei der Tischlänge!).
- **Genügend interner Speicher:** Wenn das Smartphone Ihrer Wahl über weniger internen Speicher verfügt als 16 GB (Masseinheit für den Speicherplatz), dann stellen Sie sicher, dass sich der Speicherplatz mit einer einlegbaren Karte erweitern lässt.
- **Betriebssystem:** Diesen Begriff werden Sie ziemlich sicher hören; es handelt sich um das Verwaltungsprogramm des Smartphones. Auf den meisten Telefonen läuft ein Android-System.
- **Smartphones für Betagte:** Die Marke DORO richtet sich an Smartphone-Unerfahrene (die Bedienung ist weitgehend selbsterklärend). Benutzende werden beim Einrichten des Telefons und beim Erlernen der Funktionen unterstützt. Das Modell 8035 verfügt über einen Notfall-Knopf, mit dem Bekannte oder Notfalldienste erreicht werden können. Es lassen sich laute, klar erkennbare Klingeltöne einstellen. Diese Geräte kann man mit neuen Technologien ausrüsten, aber der Kern bleibt überschaubar.

Sie hätten gerne ein Smartphone der Marke Apple, oder ein besonders hochwertiges Modell? **Occasion-Telefone** bieten ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis für Geräte der letzten oder vorletzten Generation. Dieser Markt boomt in der Schweiz. Einzelne Firmen verkaufen

gebrauchte Produkte **verifiziert und wiederhergestellt** mit guter Vertrauensquote und einer Garantie. Eine solche Anbieterin ist die Firma Revendo (neun Verkaufsstellen in diversen Schweizer Städten), die auf Apple-Produkte spezialisiert ist. Auch die Migros und ihre Online-Handelsplattform Digitec verkaufen Second-Hand-Geräte. Solche Telefone sind nicht an einen Mobilfunk-Anbieter gebunden; das Abonnement erwirbt man separat.

In jeder Hinsicht ist es empfehlenswert, das Smartphone schon beim Kauf mit **einem Bildschirmschutz** auszurüsten. Hierfür gibt es Panzerglas-Produkte oder einfache Plastikhüllen.

weiter auf Seite 26

Was man bedenken sollte, wenn man für sein Smartphone ein Mobilfunk-Abo kauft:

Haben Sie ein fixes Telefon zuhause? Dann müssen Sie für Ihren Internet-Zugang nicht ein völlig neues Abonnement lösen, denn es sind überall **kombinierte** Abonnements erhältlich, die Fixtelefonie, Mobiltelefonie und Internet-Empfang umfassen (und auch TV-Angebote, falls Sie mehr Sender empfangen möchten). Je nach Betreiber heissen diese Abos «inOne mobile» (Swisscom), «Start», «Basic» oder «Swiss» (bei Salt). Ignorieren Sie diese Anglizismen, die sind für eine jüngere Kundschaft gedacht. Notieren Sie aber unbedingt, was Ihr Abo beinhalten soll (und was nicht), und vergleichen Sie dann die Angebote. Zwei entscheidende Kriterien beim Abo-Abschluss sind die Dauer des Abonnements und ein Überblick über die Kosten:

- **Abonnementsdauer:** Ein Internet-Abo kann an eine Mindestvertragsdauer gebunden sein (zum Beispiel 12 Monate). Möchten Sie das nicht, dann erkunden Sie sich nach einer monatlich kündbaren Variante (ohne verpflichtende 12 oder 24 Monate). Bei längeren Verträgen sollten Sie sich das Datum merken, an dem Sie den Vertrag kündigen können, falls Sie dann aussteigen oder zu einem anderen Anbieter wechseln wollen.
- **Unnötige Kosten vermeiden:** Je nach Person wird das Internet mehr oder weniger stark genutzt. Bei einigen sind es mehrere Stunden täglich, bei anderen nur wenige Minuten. Jedes Abonnement umfasst eine bestimmte «Internetmenge», d. h. ein bestimmtes **Daten-volumen**, das im Abo inbegriffen ist, bevor Sonderkosten anfallen.

Schon ab 30 CHF/Monat gibt es Internet-Abos mit einer **unbeschränkten Menge** an Datenverkehr, Telefonie und Text-Nachrichten. Damit umgehen Sie eine Kostenfalle, wenn Ihre Nutzung einmal plötzlich ansteigt. Wenn Sie über uneingeschränkten Datenverkehr verfügen, dann können Sie Ihr Telefon auch dazu benutzen, mit dem Laptop oder mit dem Computer ins Internet zu gehen – mit einem Passwort, das Sie auch Ihren Gästen anbieten können.

Die vielzitierten «WhatsApp»-Nachrichten sind kostenlos – sie laufen über das Internet-Abo und verbrauchen nur kleine Datenmengen. Ist Ihr Abo unbeschränkt, können Sie WhatsApp so oft nutzen, wie Sie wollen. Die Abos unterscheiden sich auch bei der **Geschwindigkeit des Datenverkehrs** (manchmal «Bandbreite» genannt). Wer mit grossen Dateien arbeitet oder lange Video-Telefonate plant, braucht ein hohes Tempo. Wer hingegen nur gelegentlich surft, kommt mit 10 Mbit/s zurecht.

tionnelles. Une des «APP» les plus utilisées est celle des CFF (achat du billet en ligne, consultation des horaires, etc.).

La fonction de téléphone encore présente devient un peu accessoire face à toutes ses autres fonctionnalités.

Ce confort vous intéresse? Depuis le dernier modèle à plus de CHF 1000 à ceux plus simples et spécifiquement conçus pour un usage «senior», l'offre est vaste. Voici quelques critères importants à l'achat:

- **un écran suffisant** avec une définition de 720 × 1080 pixels minimum (le pixel est l'unité qui mesure la qualité de l'image, comme le cm la longueur de la table!)
- **une mémoire interne suffisante:** si le smartphone que vous visez intègre moins de 16 Go (unité de mesure de la mémoire), veillez à ce qu'il soit possible, au besoin, d'étendre la capacité de stockage de votre téléphone
- **le système d'exploitation:** c'est un terme que vous risquez d'entendre, il correspond au logiciel de votre smartphone. Les smartphones les meilleurs marché sont équipés du système ANDROID
- **les smartphones spécial senior:** la marque DORO s'adresse aux novices en matière de smartphones (utilisation intuitive). L'utilisateur/-trice est accompagné-e dans la mise en route du téléphone et l'apprentissage des différentes fonctions. Le modèle 8035 intègre un bouton d'urgence spécial pour contacter proches ou services d'urgence. Ces modèles ont intégré des sonneries particulièrement fortes et claires. Ces appareils permettent d'intégrer les nouvelles techniques tout en gardant une approche simple.

Vous souhaitez posséder un smartphone de la marque Apple, le nec plus ultra en matière de smartphone? Les **téléphones d'occasion** offrent un bon rapport qualité/prix pour des appareils de dernière ou avant-dernière génération. Leur marché se développe en Suisse. Certaines entreprises proposent des produits **vérifiés et reconditionnés** avec un bon degré de fiabilité et une garantie. C'est le cas de la société Revendo (9 magasins dans différentes villes en Suisse), spécialisée dans les produits Apple. Migros et le détaillant en ligne Digitec vendent également des appareils d'occasion.

Ces téléphones acceptent tous les opérateurs de téléphonie pour l'abonnement. Celui-ci sera à prendre séparément.

Il est en tout cas recommandé de munir son smartphone d'une **protection écran** dès l'achat. Une coque en plastique basique fera l'affaire.

Les avantages d'un smartphone sont nombreux mais nécessitent un accès internet pour en profiter, chez soi et/ou lors d'un déplacement.

Les opérateurs de téléphonie (Swisscom, Salt, Sunrise, upc, Lebara, yallo, TalkTalk, MBudget Mobile, Wingo) ont tous leurs abonnements et offres spécifiques. Si vous n'avez pas encore fait votre choix, privilégiez

suite à la page 27

Points importants dans le choix d'un abonnement pour votre Smartphone

Vous possédez un téléphone fixe? Alors pas besoin de prendre un abonnement spécial internet, les opérateurs proposent tous des abonnements qui **incluent** téléphone fixe, internet mobile (et TV si vous souhaitez avoir accès à encore plus de programmes télévisés). Selon l'opérateur, ils s'appellent «inOne mobile» (Swisscom), «Start», «Basic», ou «Swiss» (Salt). Ne nous laissons pas de nouveau impressionner par ces anglicismes! Ils sont utilisés pour attirer la jeune clientèle. Le plus important est de bien comprendre ce que ces abonnements comprennent précisément et de les comparer.

Deux critères très importants dans le choix de votre abonnement sont la durée de l'abonnement et la maîtrise des coûts:

- **Durée de l'abonnement:** un abonnement à internet peut avoir un minimum en temps (12 mois par ex.). Privilégiez un abonnement résiliable au mois (sans délai de 12 ou 24 mois) ou si ce n'est pas possible, notez la prochaine date à laquelle il vous sera possible de résilier votre contrat si vous ne souhaitez pas le renouveler.
- **Maîtrise des coûts:** l'utilisation d'internet est plus ou moins fréquente selon les personnes. Pour certaines, cela peut représenter plusieurs heures par jour, pour d'autres quelques minutes. Chaque abonnement donne la «quantité d'internet», le **volume de données** internet compris dans votre abonnement et que vous pouvez consommer.

Il existe des abonnements internet à moins de 30 CHF/mois permettant une **consommation illimitée** de l'internet, du téléphone et des messages. Ils vous éviteront tout déboire en cas de forte utilisation. Votre téléphone pourra faire office de relais internet pour votre ordinateur portable ou fixe et permettra à vos invités de se connecter à l'internet à votre domicile.

Les fameux messages «whatsapp» passent par votre forfait internet et ne sont donc pas comptabilisés à l'unité. Si votre abonnement d'internet mobile est illimité, vous pourrez envoyer autant de messages whatsapp que vous voudrez.

Les abonnements diffèrent également par la **vitesse d'accès à l'internet** (aussi appelé «débit»). Les personnes utilisant l'internet pour le travail, ou celles qui ont l'intention de téléphoner avec vidéo fréquemment privilégieront une grande vitesse. Pour un usage loisirs, une vitesse de 10 Mbit/s est largement suffisante.

Ein Smartphone hat zahlreiche Vorteile, aber viele Anwendungen funktionieren nur mit Internet-Zugang, sei es zuhause oder unterwegs. Die Telefonie-Anbieter (Swisscom, Salt, Sunrise, upc, Lebara, yallo, TalkTalk, MBudget Mobile, Wingo) haben alle ihre eigenen Abos und Spezialangebote. Wenn Sie nicht schon einer Firma angeschlossen sind, dann wenden Sie sich an ein Geschäft wie **Mobilezone**, welches **Abonnemente der verschiedenen Betreiber** verkauft. Die Beratung ist hier neutraler und nicht an bestimmte Produkte oder Angebote gebunden.

Der Computer

- Wenn Sie Ihren Computer ans Internet anschliessen, können Sie elektronische Nachrichten empfangen (E-Mails), alle Webseiten der Welt besuchen und das berühmte Skype benutzen (ein Programm, das Video-Gespräche ermöglicht). Diese Funktion ist für betagte Menschen besonders wichtig, denn sie ermöglicht den Bild-und-Ton-Kontakt mit entfernten Verwandten und Bekannten. Privatpersonen können das Programm gratis installieren und nutzen, es ist einfach bedienbar. Beim Einrichten hilft Ihnen bei Bedarf eines Ihrer Kinder, oder ein Kind von Bekannten.

Wenn Sie das Internet mit Ihrem Computer nutzen, erhalten Sie auf zahllosen Websites gezielten Zugang zu Informationen und Dienstleistungen – auf einem grossen Bildschirm. Sie können auch Einkäufe bequem von zuhause aus erledigen: Sie bestellen Ihre Waren und werden in wenigen Tagen beliefert (www.leshop.ch/www.coop.ch). Online finden auch Kurse statt, sogenannte Webinare (Zusammensetzung aus Web und Seminar). Zahlreiche Institutionen bieten auf diesem Weg unterschiedlichste Inhalte an (Gesundheit, Entspannungsübungen usw.). Während solchen Webinaren ist es möglich, sich mit anderen Teilnehmenden zu verständigen, wenn man das möchte.

- Ein Laptop hat genau die gleichen Funktionen, ist aber weniger schwer und kann über längere Zeit ohne Stromkabel verwendet werden.

Das Tablet

Das Tablet ist eine Mischform aus Laptop und Smartphone, es hat einen grossen, mit den Fingern steuerbaren Bildschirm – auf dem

man bequem spielen, E-Mails schreiben oder Online-Zeitungen lesen kann. Tablets haben eine lange Akku-Laufzeit (ca. 10 Stunden) und sind einfacher zu bedienen als Laptops. Ein Tablet wie das Modell Huawei MediaPad (T3, 109.6", 16 GB, WiFi) kostet ungefähr 150¹ CHF. Auch im Tablet-Sortiment finden sich Modelle, die speziell für Betagte entwickelt wurden. Eine vereinfachte Oberfläche, klar verständliche Symbole und Beschriftungen sowie angepasste Applikationen. Für Betagte, die sich den Umgang mit taktilen Bildschirmen nicht gewohnt sind, kann ein solches Gerät den Einstieg erleichtern.

Falls Sie jetzt noch zögern zwischen Laptop und Smartphone: Auch auf einem Tablet können Video-Telefonie-Programme wie Skype, WhatsApp oder Facetime benutzt werden.

Datenschutz

Passwörter

Ob am Telefon, Tablet oder Laptop – Sie werden Passwörter verwalten müssen. Notieren Sie sich diese Codes immer, und bewahren Sie das Dokument an einem sicheren Ort auf.

Virenschutz

Wer online ist, kann theoretisch zum Opfer eines Cyber-Angriffs werden. Diese Gefahr ist zwar klein, aber ein Anti-Virus-Programm zum Schutz Ihrer Daten empfiehlt sich trotzdem. Laptops haben oft einen integrierten Virenschutz (z. B. Windows Defender), der jedoch aktiviert und aktualisiert werden muss. Für Telefone und Tablets bieten Telefonie-Firmen ab 2 CHF pro Monat moderne Antivirus-Lösungen an. Lassen Sie sich neutral beraten.

Auch im Internet sind Menschen mit betrügerischen Absichten unterwegs: Seien Sie immer vorsichtig, an wen Sie vertrauliche Informationen übermitteln.

Und morgen?

In der näheren Zukunft erwarten uns neu entwickelte Produkte (faltbare Handys) und eine Beschleunigung des Datenverkehrs (5G). Bis es so weit ist, hoffen wir, dass dieser Artikel Sie dazu angespornt hat, Neues zu entdecken und zu erlernen – auch wenn Sie diese neuen Instrumente vielleicht nicht gleich auf Anhieb perfekt beherrschen.

Quellen:

<https://eigenleben.jetzt/das-war-die-werkstatt/#workshop-social-media>

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/kurse-und-tagungen/ceradult/bericht-der-tagung-2020>

quechoisir.org

prosenectute.ch

◆ Florence Montellier

Kommunikationsbeauftragte der ASPr-SVG

¹ Empfohlener Verkaufspreis, kann je nach Anbieter variieren.

les magasins tels que mobilezone qui proposent des abonnements de différents opérateurs. Ils seront moins intéressés à vendre la prestation d'un opérateur en particulier.

L'ordinateur

- Votre ordinateur fixe pourra recevoir des messages électroniques (courriels/emails), avoir accès à tous les sites internet du monde et s'équiper du fameux Skype pour un usage sur grand écran (l'application pour discuter ou « chater » comme dit la jeune génération). Cette dernière est une des fonctionnalités les plus plébiscitées par les seniors car elle permet un contact visuel de bonne qualité avec nos proches lointains. Son installation est gratuite pour les personnes privées et facile. Le mieux pour l'installation est de se renseigner auprès des enfants ou d'enfants de proches.
- Les sites internet sur votre ordinateur vous permettent un accès ciblé aux informations et services sur un grand écran. Vous pourrez accéder confortablement notamment aux sites d'achat en ligne, passer commande et vous faire livrer (<https://shop.migros.ch/fr/www.coop.ch>), aux nouvelles offres de cours en ligne, appelés webinar. De nombreuses associations y ont de plus en plus recours pour faire passer des contenus très divers (santé, exercices de relaxation, etc.). Ces derniers permettent des échanges interactifs avec les auditeurs/-trices présent-es durant le webinar.
- Un ordinateur portable avec les mêmes fonctions mais léger et mobile permettra une utilisation sans fil.

La tablette

Intermédiaire entre l'ordinateur portable et le smartphone, la tablette est équipée d'un écran tactile assez grand pour pouvoir confortablement jouer, envoyer des messages, lire ses emails, etc. Elle a une très grande autonomie (10 h environ). Son utilisation est plus simple qu'un ordinateur portable. Il faut compter par exemple environ CHF 150¹ pour le modèle Huawei MediaPad (référence T3 10 9.6" 16 Go WiFi). Là aussi, les fabricants ont développé

des produits seniors dotés d'une interface simplifiée, d'icônes spécifiques, de termes explicites et d'applications adaptées. Ces tablettes peuvent permettre aux seniors peu habitués aux écrans tactiles de franchir le pas.

Si vous hésitez entre un smartphone et un ordinateur portable, votre tablette équipée de l'APP Facetime ou Skype vous permettra également de téléphoner.

Protection des données

Mot de passe

Que l'on soit sur un téléphone, une tablette ou un ordinateur, on ne peut pas échapper à la gestion de ses mots de passe. Pensez à écrire et à conserver vos différents mots de passe.

Antivirus

Aujourd'hui, chaque appareil connecté à l'internet est vulnérable aux cyberattaques. En cas de stockage sur vos appareils d'informations sensibles, un bon antivirus est recommandé. Evitez les versions gratuites qui vous protègent sur une période limitée. La plupart des ordinateurs disposent aujourd'hui d'un antivirus intégré (p. ex. Windows Defender), mais il faudra l'activer et veiller à ce qu'il soit à jour. Les opérateurs téléphoniques proposent depuis peu des antivirus pour un montant à partir de 2 CHF/mois pour les téléphones mobiles et les tablettes. Faites-vous conseiller par le vendeur.

Être connecté au réseau n'est pas sans risques. Restons vigilants par rapport aux données personnelles que nous transmettons.

Et demain?

Des évolutions produits – smartphones pliants par ex. – et une amélioration de la vitesse de transmission des données (5G) nous attendent à l'avenir. Dans l'immédiat, nous espérons que cet article aura pu transmettre – si ce n'est encore une maîtrise parfaite de ces nouveaux outils – l'envie d'explorer et d'apprendre.

Sources:

<https://eigenleben.jetzt/das-war-die-werkstatt/#workshop-social-media>

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/cours-et-conferences/ceradult/translate-to-franzoesisch-bericht-der-tagung-2020>

quechoisir.org

prosenectute.ch

◇ Florence Montellier

Chargée de communication ASPr-SVG

¹ Tarif indicatif, sujet aux variations en fonction des offres sur le marché

«Gedächtnistraining fördert flexibles und positives Denken: Man bekommt Freude an neuen Dingen.»

Christine von Gunten

GESUNDHEIT

Mit Training das Gedächtnis stärken

Unser Gehirn macht 1% unseres Gewichts aus, verbraucht aber 20% unserer Energie. Wie eine Maschine webt und verknotet es Stränge und betreibt rund um die Uhr eine Erinnerungsfabrik.

Online-Spiele, Kurse für geistige Fitness: Der Markt für Gedächtnistraining boomt. Aber weshalb ist es so wichtig, dass wir unsere Denkmachine «ölen»? Hat das mit dem Alter zu tun? Kann solches Training auch Spass machen?

Seit mehreren Jahren führt die ASPr-SVG am Herbstkurs in Interlaken Gedächtnisübungen durch. Fünf Tage lang regen Fachpersonen zwei Stunden täglich die Neuronen an, lenken und stärken sie. Christine von Gunten leitete den Herbstkurs 2020. Als Erwachsenenbildnerin ist sie spezialisiert auf Gedächtnistraining mit Menschen, die eine Hirnverletzung erlitten haben. Sie erklärt, wie diese Vorgänge funktionieren: «Man kann sich das Gedächtnis wie eine Landkarte vorstellen, auf der vorerst keine Wege eingezeichnet sind. Erlernen wir etwas Neues, dann entsteht durch die Aufnahme dieser Information eine neue Verkehrsrouten auf der Karte. Neue Nervenzellen verbinden sich. Je mehr wir neue Angaben erfassen und abspeichern, desto solider wird dieses Verkehrsnetz. Der Weg von Erlerntem bis ins Gedächtnis ist vorgezeichnet.»

Foto | Photo:
Unsplash



Eine unverzichtbare Basis

Alles beruht auf dem Gedächtnis: Man erwacht morgens und weiss, wann man aufstehen muss, wie man sich eine Tasse Tee aufbrüht usw. Beim Training geht es darum, Erlerntes aufzunehmen, wieder abzurufen und zu nutzen. Unser Hirn ist ein lernfreudiges Organ. Die Verarbeitung von neuen Informationen zieht einen beträchtlichen Sauerstoffausgleich mit sich, der die Hirnfunktionen fördert.

Das Gehirn besteht aus zwei separaten Hälften. Die linke Hälfte beherbergt unsere Logik und die rationalen Aspekte unseres Denkens, die rechte Hälfte ist zuständig für unsere Intuition, unsere Gefühle und Empfindungen. Die beiden Hälften sind eng verbunden und tauschen permanent Informationen aus.

Was zum umfassenden Training dazugehört

Gedächtnistraining setzt in einem ersten Schritt das Vorhandensein von Erinnerungen und erlebten Ereignissen voraus. Ihre Verknüpfungen und Beziehungen zueinander sind die unabdingbare Basis jedes Trainings. Wer nach einem Schlaganfall einen kompletten Gedächtnisverlust erleidet, muss sich zunächst bemühen, eigene Erinnerungen zu rekonstruieren.

Ein gutes Gedächtnistraining stimuliert die Aufnahme, die Verarbeitung, das Abspeichern und das Abrufen von Informationen. Beide Hirnhälften werden beansprucht. Zählt man etwa alle Küchengeräte auf, die man kennt (Schwingbesen, Nussknacker, Käseraffel, Butter-

weiter auf Seite 30



SANTÉ

L'entraînement qui muscle notre mémoire

Notre cerveau représente 1% de notre poids mais consomme 20% de notre énergie. Une véritable machine à tisser et à nouer des fils, une fabrique à souvenirs. 24h sur 24.

Jeux en ligne, cours de fitness mental: le marché de l'entraînement de la mémoire explose.

Mais pourquoi est-il si important de «huiler» notre machine à mémoire? Est-ce une affaire d'âge? Peut-on y trouver une forme de plaisir?

Depuis plusieurs années, l'ASPr-SVG propose des sessions d'entraînement journalier à la mémoire pendant le cours d'automne d'Interlaken. Cinq jours durant, à raison de deux heures par jour, les neurones sont animés, guidés et entraînés par des spécialistes de la question. Madame von Gunten a animé le cours d'automne 2020. Formatrice d'adultes avec spécialisation dans le domaine de l'entraînement à la mémoire pour personnes atteintes d'une attaque cérébrale, elle nous aide à comprendre le fonctionnement de notre mémoire: «Il faut s'imaginer une carte géographique sans chemin. Quand nous apprenons quelque chose de nouveau, l'enregistrement de cette information forme une nouvelle voie de circulation sur la carte. De nouvelles cellules nerveuses se connectent. Plus nous apprenons et enregistrons de nouvelles données, plus les

chemins s'élargissent et se fortifient. Le chemin entre notre apprentissage et la mémoire est tracé.»

Un socle indispensable

Tout repose sur notre mémoire: se réveiller le matin et savoir qu'il faut se lever, préparer de l'eau chaude pour se faire un thé, etc. L'entraîner, c'est à la fois, apprendre, se souvenir et utiliser ses acquis. Notre cerveau, en tant qu'organe, est friand d'apprentissage. L'entrée de nouvelles informations requiert un échange d'oxygène important bénéfique pour son fonctionnement.

Le cerveau est composé de deux moitiés distinctes. La moitié gauche abrite notre logique et les aspects rationnels de notre pensée, la moitié droite, notre intuition, nos émotions et sentiments. Les deux parties sont reliées, leurs informations sont en échange permanent.

Les ingrédients d'un entraînement complet

L'entraînement de la mémoire suppose de prime abord la présence de souvenirs, d'événements vécus. Les liens et les associations entre eux est la condition sine qua non à tout entraînement. Les personnes ayant subi un AVC avec une perte totale de souvenirs doivent tout d'abord s'employer à reconstituer leurs souvenirs.

Un bon entraînement de mémoire stimule l'enregistrement, le traitement, la sauvegarde et la récupération d'informations. Il exerce les deux parties du cerveau. En nommant par exemple tous les ustensiles de

«Entraîner sa mémoire, c'est favoriser la pensée positive et flexible, c'est avoir du plaisir à découvrir la nouveauté.»

Christine von Gunten

suite à la page 31

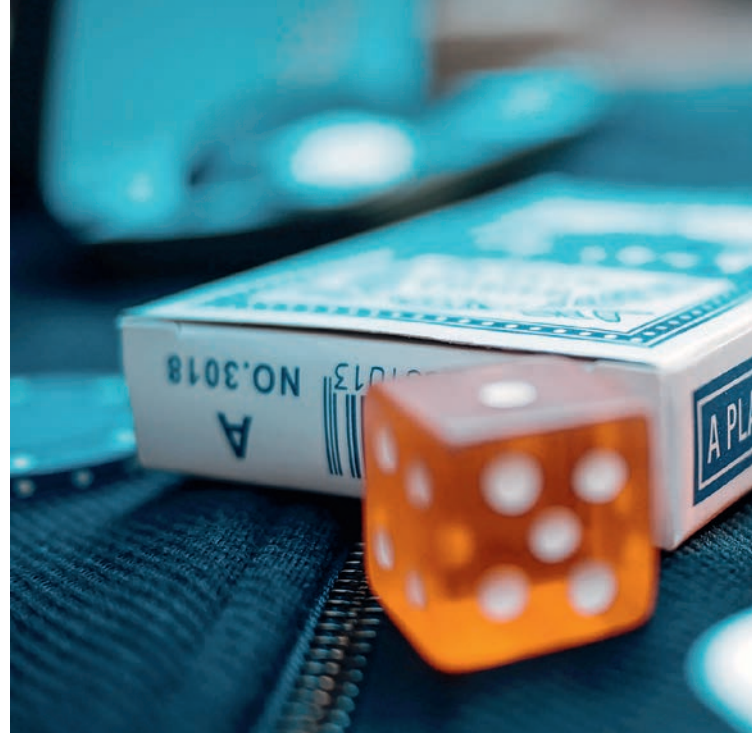
pinsel usw.) und ordnet sie danach ihrer Produktkategorie zu (Küchenutensilien), dann werden beide Hälften beansprucht: Der erste Ansatz ist kreativ (rechte Hälfte), der zweite erfordert Logik (linke Hälfte).

Angeregt werden beim guten Training die Bewusstwerdung, die Merkfähigkeit, die Konzentrationsfähigkeit, die Beobachtungsgabe, der sprachliche Ausdruck, das Vokabular, die Logik, rechnerisches Können, Kreativität, räumliche Orientierung und motorische Fähigkeiten. Jeder dieser Aspekte wird in einem ganzheitlichen Training herausgefordert. Man trainiert dann richtig, wenn man diejenigen Kompetenzen stimuliert, die am wenigsten entwickelt sind: Eine mathematisch begabte Person etwa profitiert besonders stark von linguistischen Übungen.

Strategien für geistiges Krafttraining

Im Alltag greifen wir oft auf Erinnerungsstrategien zurück, meistens unbewusst – etwa wenn wir eine Einkaufsliste erstellen. Die Loci-Methode («Orte» auf lateinisch) gehört zu den bekanntesten und seit der Antike angewandten mnemotechnischen Methoden: Sie beruht darauf, dass man eine Idee/eine Information einem Ort zuschreibt, den man geistig visualisieren kann. Man wählt zum Beispiel zehn Stellen auf dem eigenen Körper und ordnet diesen Körperstellen Objekte zu: So kann man sich die Objekte leichter merken. «Im Kurs honoriere ich die bestehenden Lernstrategien der Teilnehmenden und stelle ihnen neue Strategien vor. Die Entwicklung der gedanklichen Abläufe ist dabei vorerst wichtiger als das Ergebnis», sagt Christine von Gunten. Die Teilnehmenden erlernen diverse Techniken und machen Entdeckungen, die ihnen Freude bereiten. Einige werden fast süchtig danach!

Foto|Photo:
Unsplash



Interessiert beobachtet Christine von Gunten die Strategien, welche die Teilnehmenden von sich aus anwenden. «Wenn man sich etwa zehn Objekte auf einem Tisch merken muss, damit man sie später aufsagen kann, dann gruppieren einige die Objekte nach ihrer Beschaffenheit (hart/weich), andere nach Farben/Formen, wieder andere erfinden

weiter auf Seite 32

Weitere Ratschläge von Christine von Gunten

Was tun, damit das Gedächtnistraining Freude bereitet?

«Positiv eingestellt sein, ohne Hindernisse oder Druck vorgehen. Kleinere Fortschritte schätzen; grössere Erfolge feiern.»

Wie verbessert man sich?

«Indem man täglich trainiert und die Übungen auswechselt – obwohl man natürlich am liebsten nur diejenigen machen würde, die man am besten beherrscht!»

Wo gibt's mehr zum Thema?

«Übungen auf gehirn.info oder fragile.ch; die Universität Bern betreut das Programm «Brain Twister». Die Buchhandlungen führen viele gute Bücher; Beratung hilft!»

Stützen andere Faktoren das Gedächtnis?

«Ja, viele! Ausgewogene Ernährung, soziale Kontakte, frische Luft und Bewegung, genügend Schlaf. Mitmachen ist wichtig, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, sich für gute Zwecke engagieren, Ideen weitergeben, gemeinsam Gedanken entwickeln – all das fördert unsere Gedächtnisleistung.»



cuisine connus (fouet, casse-noix, rappe à fromage, pinceau, etc.), en cherchant la catégorie de produits à laquelle ils appartiennent (ustensiles de cuisine), nous faisons appel aux deux parties de notre cerveau: la 1^{re} démarche est créative (partie droite), la 2^e fait appel à notre logique (partie gauche).

Un bon entraînement stimule à la fois la prise de conscience, les capacités de concentration et d'observation, la parole et le vocabulaire, la logique, les chiffres, la créativité, l'orientation dans l'espace et les capacités motrices. Pendant un stage d'entraînement, toutes ces notions apparaissent au moins une fois. Un bon entraînement stimule les compétences les moins développées: une personne douée pour les chiffres devrait travailler les exercices linguistiques par exemple.

Les stratégies pour muscler notre mémoire

Nous utilisons des stratégies de mémorisation dans notre quotidien, sans en être vraiment conscients. Etablir une liste de courses est en une par exemple. La méthode des loci («lieux» en latin) fait partie des méthodes mnémotechniques les plus connues. Elle est appliquée depuis l'Antiquité: elle consiste à associer une idée/une information à un lieu qui nous est familier et que nous visualisons mentalement. Exemple: repérer dix points sur notre corps et

placer mentalement des objets sur ces points permet de mémoriser les objets en question. «Pendant le cours, je valorise les stratégies d'apprentissage propres à chacun-e et en enseigne de nouvelles. Le plus important est le cheminement de la pensée et non le résultat», déclare M^{me} von Gunten.

Ces découvertes apportent du plaisir aux participant-e-s qui apprennent différentes techniques. Certains deviennent «accros»!

Pour Christine von Gunten, la découverte des stratégies mises en œuvre par les participant-e-s est très intéressante. «Quand un jeu consiste à s'imaginer dix objets sur une table, à les mémoriser pour les citer plus tard, certains auront regroupé les objets moelleux, d'autres les rigides, d'autres ceux de couleur bleue...»

suite à la page 33

D'autres astuces de Christine von Gunten

Pour que l'entraînement de la mémoire reste un plaisir?

«Garder une attitude positive et s'exercer sans contrainte, ni pression. Se satisfaire de petits progrès et célébrer les succès.»

Pour obtenir les meilleurs résultats?

«Entraînez-vous chaque jour et variez les types d'exercices même si chacun revient naturellement aux exercices où elle ou il excelle!»

Pour approfondir le sujet?

«gehirn.info, fragile.ch, <Brain Twister> de l'Université de Berne, ainsi que les librairies qui regorgent également de bons exercices et ouvrages.»

D'autres facteurs nourrissant notre mémoire?

«Oui, beaucoup! Une alimentation équilibrée, les contacts sociaux, le mouvement, un sommeil suffisant et la participation sont aussi des éléments essentiels. Faire partie de la vie en société, s'engager bénévolement, le partager nos idées, mettre en commun nos pensées. Tout ceci entretient notre mémoire.»

«Gedächtnistraining ist – zugegeben – viel Gedankenarbeit. Die Teilnehmenden erkennen aber einen eindeutigen Nutzen.»

Christine von Gunten

eine Geschichte anhand der Gegenstände und viele mischen unbewusst mehrere Strategien, um das Resultat zu optimieren. Allein das Sich-bewusst-Werden dessen erwirkt viele Aha's und fördert die Erfolgserlebnisse.

Loslegen mit der mentalen Fitness

Gedächtnistraining ist in jeder Lebensphase wichtig. Studierende etwa sind stark auf Lernstrategien angewiesen: Mit welcher Methode schafft man es am ehesten, sich grosse Mengen an Informationen einzuprägen?

Im Alter kommt es vor, dass einem der Name einer zufällig angetroffenen Person nicht mehr einfällt, oder dass man vergessen hat, was man gerade aus dem Keller holen wollte. Solche Erfahrungen können das Bedürfnis nach Training auslösen – zum Anfangen da-

Unsere nächste Referentin

Vom 9. bis 15. Oktober 2021 empfängt **Ingrid Hirni** die Teilnehmenden des nächsten Kurses in Interlaken.

«Als vor über zehn Jahren eine mir nahestehende Person an Alzheimer erkrankte, begann ich, mich für Gedächtnis und Gehirnfunktionen zu interessieren. Begeistert absolvierte ich den Basiskurs des Schweizerischen Verbands für Gedächtnistraining und gab danach neun Jahre lang selbst Kurse für **Menschen mit Schädeltraumata**.

Zusätzlich zu meiner Arbeit als Gedächtnistrainerin bin ich in der Ludothek Jojo tätig, denn Spiele sind eine meiner grossen Leidenschaften. Es gibt viele Spiele, mit denen man das Gedächtnis trainieren kann,» erklärt Ingrid Hirni.



mit ist es nie zu spät und nie zu früh. Gemäss Christine von Gunten ist der beste Moment derjenige, in dem man sich dazu motiviert fühlt.

Der Nutzen ist individuell, aber auch das Kollektiv profitiert. Wer sich seine Einfälle während eines Gesprächs merkt, unterbricht das Gespräch weniger und äussert sich im passenden Moment.

Übungen am Tagesende

Eine gute letzte Übung besteht darin, sich an die positiven Eindrücke des Tages zu erinnern, sie jemandem mitzuteilen oder sie aufzuschreiben, wenn man allein wohnt. Das ist gut für das Gedächtnis und gleichzeitig für das seelische Befinden.

◇ Florence Montellier

Kommunikationsbeauftragte ASPr-SVG

Das Schachspiel, ein idealer Denksport

Heinz Gertsch spielt regelmässig Schach, seit einem Kurs der ASPr-SVG in Twannberg in den 80er-Jahren. «Mein Gedächtnis ist immer gefordert, wenn ich Schach spiele – ich merke mir die Abläufe der Figuren, greife auf Basiskombinationen zurück, will einst gemachte Fehler vermeiden und überlege mir, was ich vom Stil des Gegenübers schon weiss.

Das verlangt Konzentration und Gedächtnisleistung. Viele Züge und Kombinationen sind möglich, die gegnerischen Spielstrategien variieren und ändern sich von Spiel zu Spiel.

Als Hobby ermöglicht mir das Schachspiel soziale Kontakte in einem **Club** oder auch spontan an einem anderen Ort», sagt Heinz Gertsch.



Foto | Photo: Heinz Gertsch

Notre prochaine intervenante de cours

Du 9 au 15 octobre 2021, M^{me} **Ingrid Hirni** accueillera les prochain-es participant-es au cours d'Interlaken.

«Lorsqu'un de mes proches est tombé malade d'Alzheimer il y a plus de dix ans, j'ai commencé à m'intéresser au sujet du cerveau et de la mémoire. C'est avec enthousiasme que j'ai suivi le cours de base de l'Association suisse pour l'entraînement de la mémoire et donné ensuite pendant neuf ans, des cours pour les **personnes atteintes d'un traumatisme crânien**.

En plus de mon travail d'entraîneur de mémoire, je suis également bénévole à la Ludothek Jojo. Jouer aux jeux est une de mes grandes passions. Il y a tant de jeux qui conviennent à l'entraînement de la mémoire», explique M^{me} Hirni.

«L'entraînement de la mémoire demande un travail mental important. Les participant-es en retirent un bénéfice net.»

Christine von Gunten

Débuter à point son fitness mental

L'entraînement de la mémoire importe toute la vie. Chez les étudiant-es par exemple, les stratégies d'apprentissage sont très importantes: quelles méthodes efficaces employer pour mémoriser de grandes quantités d'information?

En rentrant dans un âge plus avancé, le fait de ne plus connaître le nom d'une personne croisée dans la rue, l'objet cherché à la cave, etc. peut marquer le début de la prise de conscience du besoin. Il n'est jamais, ni trop tard, ni trop tôt pour commencer. Selon M^{me} von Gunten, le meilleur moment est celui de la motivation pour le faire.

Le bénéfice est individuel, mais aussi collectif. Apprendre à mémoriser nos pensées dans une conversation évitera les coupures de parole et permettra de s'exprimer aux moments opportuns.

L'exercice de fin de journée

Un bon dernier exercice consiste à récapituler les éléments positifs du jour, à les partager avec quelqu'un ou à les écrire pour les personnes habitant seules. Il est bénéfique pour la mémoire et la santé morale.

◇ Florence Montellier

Chargée de communication ASPr-SVG

Les échecs, un des meilleurs sports pour le cerveau

Heinz Gertsch le pratique de manière très régulière depuis le cours organisé par l'ASPr-SVG à Twannberg dans les années 80. «Ma mémoire est toujours sollicitée quand je joue aux échecs. Mémoriser la marche des pièces, les combinaisons de base, éviter les erreurs passées, se souvenir du style de jeu d'un adversaire. Tout cela requiert concentration et mémoire. Comme les combinaisons sont multiples, la stratégie du joueur ou de la joueuse d'échecs varie beaucoup et n'est jamais la même d'un jeu à l'autre. C'est une activité qui permet le contact social au Club ou spontanément dans un autre lieu», déclare-t-il.



MITGLIEDER

Alltagsübungen

- Nehmen Sie die Zeitung **kopfüber** in die Hand und lesen Sie so die Überschriften.
- Versuchen Sie, aus den Buchstaben eines Wortes andere Wörter zu kreieren.
- Versuchen Sie, mit der ungewohnten Hand die Zähne zu putzen.
- Versuchen Sie, das **ABC** und die **Zahlenreihe in Abwechslung** aufzusagen: A – 1 – B – 2 – C – 3 usw.
- Nehmen Sie an der Bushaltestelle bewusst wahr, was alles in Ihr Blickfeld passt, was Sie alles erkennen können. Versuchen Sie, sich Dinge zu merken und Minuten später zu erinnern.
- An der **Warteschlange beim Einkauf** zählen Sie, wie viele gelbe Sachen Sie z. B. auf das Förderband legen (oder andere Farben), oder denken sich die **Oberbegriffe** (Fleisch, Gemüse, Früchte, Hygieneartikel usw.).
- Nehmen Sie den Duft wahr, wenn es regnet, oder von nassem Laub, oder erinnern Sie sich an den Duft in der Küche der Grossmutter.
- Zählen Sie in einem Artikel die Buchstaben «E».
- Schenken Sie jemandem seinen Namen, indem Sie für jeden Buchstaben eine positive Eigenschaft hinzufügen:

HANS

«H» WIE HILFSBEREIT,

«A» WIE ABENTEUERLUSTIG,

«N» WIE NETT,

«S» WIE SORGFÄLTIG.

- Finden Sie **Synonyme** für Wörter (Treppe, Aufgang, Stufe/z. B. für Ereignis...).
- Finden Sie **Gegenteile** oder **Gegensätze** (nah/fern, schön/...).
- Versuchen Sie, ab und an weg von der Routine zu kommen, **andere Wege zu gehen**.
- Versuchen Sie, Dinge aus einem **anderen Blickwinkel** wahrzunehmen, Sichtweisen zu ändern.
- Versuchen Sie, schöpferisch/kreativ zu sein: Wofür lässt sich eine leere Klorolle gebrauchen? (Mind. 5 Sachen, auch wenn Sie das nie tun werden! Allein das Denken...)
- «Man soll sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen». Überraschen Sie sich selbst mit Gedanken, die in Ihnen schlummern.

◇ Christine von Gunten

MEMBRES

Exercices pour le quotidien

- Essayez de lire les titres du journal **à l'envers**.
- Créez d'autres termes à partir des lettres d'un mot.
- Essayez de vous brosser les dents avec la main que vous n'utilisez pas habituellement.
- Récitez **l'alphabet** et les **chiffres en alternance**: A – 1 – B – 2 – C – 3, etc.
- A l'arrêt de bus, prenez conscience de tout ce qui se passe autour de vous. Essayez de vous en rappeler quelques minutes plus tard.
- Dans la **file d'attente de la caisse**, comptez les produits d'une même couleur sur le tapis roulant. Énoncez les **groupes de produits** (viande, légumes, articles d'hygiène, etc.).
- Soyez attentifs au parfum de la pluie ou des feuilles mouillées, souvenez-vous de l'odeur dans la cuisine de votre grand-mère.
- Comptez toutes les lettres «E» dans un article.
- Offrez une carte avec le prénom de la personne et attribuez une qualité positive à chaque lettre (ex.: **MARIE**, «M» **COMME** MALINE, «A» **COMME** AVENTUREUSE, «R» **COMME** RIEUSE, etc.).
- Trouvez les **synonymes** d'un mot (escalier, marche, perron, échelle, montée, etc.).
- Trouvez des **contraires** (proche/lointain, beau/...).
- Essayez de percevoir les choses **d'un point de vue différent**, de changer d'angles de vue.
- Il n'y a pas de limite, créez vos propres exercices!

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9 so, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun kleinen Quadrate nur einmal vorkommt.

Remplissez les cases libres avec les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre ne devra apparaître qu'une seule fois par ligne, par colonne et dans chacun des blocs.

		6	3				4	
				1			6	
2			7			8		
	9			3				
8								5
					7	2		
9			5				8	
					2	7	9	
	6							1

Lösungen auf
Seite 38

Solutions en
page 38

MITGLIEDER | MEMBRES

Buchtipps der Mitglieder

Keine Ballerina

Ein Lebensbuch von Dorothea Walther

Sie ist keine Ballerina, sie ist eine Texterin, die von ihrem Leben schreibt. Und sie erzählt von den Schuhen, die keine Ballerinas sind, aber auf die Seele drücken. Bébé-Finkli, «hohe Schnürschuhe», Lackpumps und der Traum von Ballerinas, eines anschmiegsamen Schuhs, erzählen ein «Post-Polio-Syndrom-Gleichnis», das abrupt durch Spitzentanzschuhe beendet wird. Rechtzeitig auf ihren fünfund-siebzigsten Geburtstag malt sie, nein sie textet, sieben Bilder ihres Lebens. Für sich, für ihre Familie und ihre Freunde.

Kein Pathos, in den sieben Dezennien hat es aber viele Botschaften zu ihrer Sozialisierung. Auch ein Weckruf an die Gesellschaft tönt aus den Worten. Die Aussage, durch die Polio anders zu sein, ist subtil, penetrant in allen Geschichten.

Bei der ersten Lesung hatte ich den Eindruck, dass sie diese Kernaussage, das «anders» Sein, in der Kinderzeit, also im ersten Dezen-nium, nicht wahrgenommen hat.

Lesegierig verschlang ich das Buch. Immer auf der Suche nach der Ballerina, die es nicht geben soll. Ich habe sie aber gefunden, die Ballerina. Einerseits die Tänzerin, die die Leserinnen und die Leser zum Tanz auf der Bühne ihres Lebenswegs einlädt, und andererseits als Ballerina, die Rose, die ihrer Familie und ihren Freunden den Duft des Gedeihens, des Seins und des Welkens zu riechen gibt. «Frau hat Mut, und Mut tut gut!», ist eine Aussage von Dorothea, alias Dora Adelheid. Die vielen Details in den Geschichten, mit klaren, eher wenigen Worten beschrieben, genügen, um nachdenklich zu werden und um nachzudenken. Sie lösen auch Staunen aus und das «Liederweib» bringt es allemal fertig, auch ein Schmunzeln oder herzhaftes Lachen auszulösen. Sie macht es uns Leserinnen und Lesern nicht leicht mit ihren sieben Geschichten. Inhaltlich überlappen sich die Dezennien. Ihre Erfahrungen mit dem Post-Polio-Syndrom, dem Lebensbegleiter, der immer im Hintergrund mitschwingt, sind in sehr subtiler Weise auf die verkrustete Gesellschaft-Leinwand gespachtelt. «Unerwünscht und krank», Hänseleien, die Last, behindert zu sein, schürt aber in ihr viele Energien. Aus der «Berner Bänkelsängerin» wurde das «Liederweib», die Feministin, eine Post-Polio-Frau, die Menschenwürde fordert. Ich will leben, ich will Mensch sein, das ist der Weckruf in allen Episoden. Der Schluss des Buches führt in die Werkstatt. In eine Art Zukunftswerkstatt. Was die Sammlerin von Stoff, Jute und vielerlei Gegenständen nun im Projekt «KunstVerdoppeln» mit Nadel, Faden, Fingerhut und Zange auf den alten Ölbildern modelliert, ist ein weiterer Anfang.

Ich hoffe, dass es ihr gelingt, mit offenem Sinn und offenem Herz den Lebensweg weiter bedächtig, langsam, manchmal auch zittrig, aber stetig zu gestalten.

◇ Johannes Chr. Flückiger, jchr.flueckiger@bluewin.ch

Keine Ballerina

Dorothea Walther

Edition Ullrich

Bestellinfos

«Keine Ballerina» ist bei seiner Autorin unter info@liederweib.ch zum Preis von **CHF 52.–** plus Porto zu bestellen.

HOMMAGE

Dolly Guyot

Une vie dédiée à l'engagement social

Dolly Guyot a rejoint à l'ASPr le 1^{er} janvier 1971. Elle nous quitte après 50 ans de présence généreuse et dévouée à la cause des personnes en situation de handicap. Pour l'ASPr, elle a régulièrement participé à des tâches au profit du secrétariat central (révision et synthèse du manuel des directeurs et directrices de cours, traductions, prise de protocole). Partout où elle pouvait aider et s'investir, elle était présente et reconnue pour son travail consciencieux et précis. Entre 2008 et 2017, elle a fait partie du Conseil de l'Association à côté de Sebastiano Carfora, Denise Malcotti, Mathis Spreiter et Maria Hensler.

Mais ce n'est pas tout: membre de la Fondation Wulfsohn, secrétaire de Procap Romandie à Bienne, présidente de la section Procap Jura bernois, elle a participé à de multiples réflexions autour des besoins des personnes concernées par le handicap.

Il me reste beaucoup d'images positives de cette femme engagée, notamment lors de la vente des tulipes pour la collecte de fonds pour Procap.

L'ASPr-SVG s'associe à la tristesse de Tino Jaggi, son compagnon de longue date.

◇ Sebastiano Carfora
Président central de l'ASPr-SVG



NACHRUH

Dolly Guyot

Ein Leben im Zeichen des sozialen Engagements

Dolly Guyot stiess am 1. Januar 1971 zur ASPr-SVG. Sie verlässt uns nach fünfzig Jahren grosszügiger Mitarbeit, sie war stets im Einsatz für die Belange von Menschen mit Beeinträchtigungen. Für die ASPr übernahm sie vorwiegend Aufgaben für das Zentralsekretariat (Überarbeitung und Gliederung der Leitfäden für KursleiterInnen, Übersetzungen, Protokollführung). Wo immer sie helfen und sich einbringen konnte, wurde sie geschätzt für ihre gewissenhafte und präzise Arbeit. Zwischen 2008 und 2017 sass sie neben Sebastiano Carfora, Denise Malcotti, Mathis Spreiter und Maria Hensler im Vereinsvorstand.

Doch das ist nicht alles: Sie war ein Mitglied der Fondation Wulfsohn, Sekretärin von Procap Romandie in Biel und Präsidentin der Sektion Procap Jura bernois – sie beteiligte sich an etlichen Initiativen rund um die Bedürfnisse von Menschen mit einer Behinderung.

Mir bleiben viele positive Erinnerungen an eine engagierte Frau, insbesondere beim Tulpenverkauf für die Fondskollekte für Procap.

Die ASPr-SVG trauert mit Tino Jaggi, ihrem langjährigen Lebensgefährten.

◇ Sebastiano Carfora, Zentralpräsident der ASPr-SVG

Albin Keller

Lieber Albin

Am heutigen Tag möchten wir auf einen Teil deiner Lebensreise zurückblicken. Passagiere sind eingestiegen und haben Platz eingenommen. Während deiner Reise haben sie viel Überraschendes erlebt, grossartige Erinnerungen nach Hause mitgebracht und diese wiederum mit Freude geteilt. Als Passagiere auf deiner Reise durften wir dich als gütigen, liebevollen Freund kennenlernen. Jugendbildung, Erwachsenenbildung, kirchliches Ehrenamt, deine Begleitung von Menschen mit Handicap wie auch dein tatkräftiges Mitwirken bei unserer Vereinigung erfüllten dein Leben. Deine eigenen Ansprüche standen stets hinten an.

Lieber Albin, dass wir einen Teil deiner Reise mit dir verbringen durften, erfüllt uns mit Dankbarkeit. Nun mussten wir dich am 16. Januar 2021 loslassen, im Wissen, dass du zu deinem Schöpfer heimgekehrt bist. Wir werden dich nie vergessen, in den Kursen in Sumiswald und der Vereinigung wirst du immer in unserem Herzen sein.

◇ Weihnachtskurse Sumiswald
Mario Tobler



HOMMAGE

Germaine Imhof

Elle a choisi l'hiver pour s'en aller.
L'hiver ou la saison des bricelets...

Germaine Imhof. Ce nom n'est neutre pour personne. Pour certains, il porte le parfum de la générosité. Celui des bricelets qu'elle confectionnait chaque Noël pour les membres du comité et du secrétariat central. Pour d'autres, c'est un mot de passe. Celui qui convainc le bureau AI de revoir un dossier, de recalculer le montant d'une rente. Pour d'autres encore, c'est l'avocat de la présence de l'ASPr en Romandie, des journées CISP francophones. C'est le flambeau d'environ 16 années impliquées au comité de la section. Pionnière engagée également dans les tous premiers cours de l'ASPr, (Davos, Magliaso, etc.), Germaine en assurait souvent l'intendance et la cuisine. Elle venait avec ses enfants encore bébés, les participants leur donnaient le biberon! Lors des activités de la section, mon mari et elle nous amusaient beaucoup! Pour moi-même, Germaine, c'est 30 ans d'amitié et 10 années de collaboration au sein du conseil de la Fondation du Foyer des Eglantines. Pour tous, elle restera une battante humble et farouche à la fois.

Quand nous lutterons pour une injustice, quand nous voudrions faire entendre notre voix, pour sûr, nous penserons à toi!

◇ Denise Malcotti pour la section VD/VS/GE

Non seulement active dans sa section et au sein des cours, Germaine Imhof a également énormément apporté à l'Association au niveau central. Sa collaboration à la révision des statuts, sa participation au groupe de stratégie et aux réunions des présidents des sections ont toujours été très actives. L'ASPr-SVG est très reconnaissante de son engagement. Son expérience va nous manquer.

◇ Sebastiano Carfora
Président central ASPr-SVG

NACHRUf

Germaine Imhof

Sie hat uns in der Winterzeit verlassen – in der Jahreszeit der «Brätzeli»...

Germaine Imhof, dieser Name lässt niemanden kalt. Für einige war er gleichbedeutend mit Grosszügigkeit; verbunden mit dem Geruch der «Bricelets», die sie immer zu Weihnachten für die Mitglieder des Vorstands und des Zentralsekretariats zubereitete. Für andere war ihr Name ein Passwort – ein Schlüssel zur IV-Stelle mit der Aufforderung, man möge sich ein Dossier nochmals anschauen und eine Rente neu berechnen. Für andere wiederum stand sie für die Präsenz der ASPr in der Romandie als Anwältin der französischsprachigen SIPS-Tagungen. Rund 16 Jahre hat sie im Sektionsvorstand mitgewirkt. Zudem engagierte sie sich als Pionierin für die ersten Kurse der ASPr (Davos, Magliaso, etc.), wo sie sich oft um die Versorgung und Verköstigung kümmerte. Sie reiste mit ihren Kindern an, damals noch Babys – die Teilnehmenden gaben ihnen den Schoppen! Während den Sektionsaktivitäten sorgten sie und mein Mann immer für Unterhaltung. Für mich selbst steht Germaine für eine dreissigjährige Freundschaft und eine zehnjährige Zusammenarbeit im Stiftungsrat des «Foyer des Eglantines». Für uns alle war sie eine zugleich bescheidene und unbeugsame Kämpferin. Wenn wir gegen Ungerechtigkeit ankämpfen, und wenn wir wollen, dass unsere Stimme gehört wird, dann werden wir immer an Dich denken!

◇ Denise Malcotti für die Sektion VD/VS/GE

Germaine Imhof war nicht nur in ihrer Sektion und im Kurswesen aktiv, sie hat auch auf zentraler Ebene wesentliche Beiträge zur Vereinigung geleistet. Sie hat an der Überarbeitung der Statuten mitgewirkt, sie war in der Strategieguppe präsent und nahm an den Sitzungen der SektionspräsidentInnen teil. Die ASPr-SVG ist ihr sehr dankbar für ihr Engagement: Ihre Erfahrung wird uns fehlen.

◇ Sebastiano Carfora, Zentralpräsident ASPr-SVG



Unsere Verstorbenen | Nos défunts

Roland Béguelin, Kilchberg/Sektion Zürich
Vérène Chaignat, Delémont/section Jura-Neuchâtel-Jura bernois et Bienne
Rösy Emmenegger, Neukenkirch/Sektion Zentralschweiz
Dolly Guyot, Courtelary/section Jura-Neuchâtel-Jura bernois et Bienne
Germaine Imhof-Gilgien, Vevey/section Vaud/Valais/Genève
Albin Keller, Bellikon/Sektion Aargau
Marie Maggioni, Lausanne/section Vaud/Valais/Genève
Jean Marchand, Epauvillers/section Jura-Neuchâtel-Jura bernois et Bienne
Ruth Schöni, Fribourg/section Vaud/Valais/Genève
René Wessner, Oberhofen am Thunersee, Sektion Bern

Kurspalette 2021

Kurs- und Aufenthaltsangebot

Palette des cours 2021

Offre de cours et de séjours

BELLWALD VS 14.03.–20.03.2021	Schneesporterlebnis für alle ABGESAGT
DELÉMONT JU 08.04.–10.04.2021	Autonomie au quotidien
SUMISWALD BE 11.04.–15.04.2021	Bewegungsfreiheit im Wasser ABGESAGT
SUMISWALD BE 18.04.–22.04.2021	Liberté de mouvement dans l'eau ANNULÉ
SAINT-MAURICE VS 23.04.–25.04.2021	Motricité et créativité
FRIBOURG FR 26.04.2021	Voyage fleuri à travers le monde des émotions
INTERLAKEN BE 01.05.–08.05.2021	Wohlfühlen für Alltagsfreude
SAINT-MAURICE VS 16.05.–21.05.2021	Coordination respira- toire et bien-être
INTERLAKEN BE 26.05.–29.05.2021	Aus der Quelle der Farben tanken
BERLINGEN TG 05.06.–12.06.2021	Entspannung für Leib und Seele
SAINT-MAURICE VS 27.06.–09.07.2021	Bienfaits du rire
DELÉMONT JU 11.07.–24.07.2021	S'évader du quotidien
EICHBERG SG 17.07.–30.07.2021	Filmgestaltung mit eigenen Ressourcen
SUMISWALD BE 25.07.–31.07.2021	Rätselhafte Wohlfühltag
TESSIN TI 01.08.–13.08.2021	Tief durchatmen und mit allen Sinnen wahrnehmen
BERLINGEN TG 15.08.–27.08.2021	Maintien de l'autonomie

INTERLAKEN BE 28.08.–09.09.2021	Wohltuendes Lachen und Entspannen
INTERLAKEN BE 18.09.–24.09.2021	Kreative Schreibwerkstatt
WILDHAUS SG 26.09.–07.10.2021	Singen für Leib und Seele
SAINT-MAURICE VS 08.10.–10.10.2021	Motricité et créativité
INTERLAKEN BE 09.10.–15.10.2021	Gedächtnistraining
SUMISWALD BE 31.10.–04.11.2021	Liberté de mouvement dans l'eau
DELÉMONT JU 07.11.–13.11.2021	Ausgewogener Alltag heute und morgen
SUMISWALD BE 14.11.–18.11.2021	Bewegungsfreiheit im Wasser
BERLINGEN TG 20.12.–26.12.2021	Gemeinsame Weih- nachten (zweisprachig)
BERLINGEN TG 20.12.–26.12.2021	Noël ensemble (bilingue)
DELÉMONT JU 23.12.2021–02.01.2022	Ein Hauch von Zimt in der Luft
SUMISWALD BE 23.12.2021–02.01.2022	Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken
WILDHAUS SG 23.12.2021–02.01.2022	Weihnachten in Gesellschaft erleben

ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten

Kursanmeldung | Inscription aux cours :

026 322 94 38, kurse@aspr.ch

026 322 94 34, cours@aspr.ch

www.aspr-svg.ch >> Kurse/cours

5	8	6	3	2	9	1	7	4
4	7	9	8	1	5	3	6	2
2	3	1	7	6	4	8	5	9
1	9	5	2	3	8	6	4	7
8	2	7	6	4	1	9	3	5
6	4	3	9	5	7	2	1	8
9	1	2	5	7	6	4	8	3
3	5	4	1	8	2	7	9	6
7	6	8	4	9	3	5	2	1

Sektions- und Gruppenanlässe Activités des sections et des groupes

Agenda 2021

Tagungen/Journées thématiques

Zürich, Mattenhof:
Termin wird noch festgelegt

Hinterkappelen/Bern:
Termin wird noch festgelegt

Centre ORIF/Pomy (VD):
date à déterminer

Wichtige Termine/ Dates importantes

18.02. Präsidententreffen/
Rencontre des présidents,
Borna Rothrist
ABGESAGT, ANNULÉ

03./04.03. Treffen Zentralvorstand/
Conseil, Hotel Artos Inter-
laken **ABGESAGT, ANNULÉ**

04.06. Treffen Zentralvorstand/
Conseil, Sektion Zürich/
section Zurich

05.06. Delegiertenversammlung,
Sektion Zürich/Assemblée
des Délégué-e-s, section
Zurich

23.09. Präsidententreffen/
Rencontre des présidents,
Borna Rothrist

06./07.10. Treffen Zentralvorstand/
Conseil, Hotel Artos
Interlaken

28.10. Weltpoliotag/Journée
mondiale de lutte contre
la polio

03.12. Journée internationale
du handicap

Sektion Aargau

27.02. GV Alterszentrum Suhrhard,
Buchs **ABGESAGT**

27.06. Waldhöck, Rothrist

28.11. Adventsfeier, Buchs

Ortsgruppe beider Basel

06.03. GV Ortsgruppe beider Basel
im WBZ **ABGESAGT**

08.05. Ausflug

10.07. GV + Grillparty im WBZ

11.07. Jubiläumsanlass 60 + 1 Jahr
Ortsgruppe beider Basel

05.12. Adventsfeier im WBZ

Section Jura-Neuchâtel- Jura bernois et Bienne

06.03. Action d'information,
Neuchâtel **ANNULÉ**

27.03. Dîner de la section,
filets de perche **ANNULÉ**

15.05. AD 2020+2021 de la section

10.07. Dîner à la ferme

18.09. Sortie de section

03.12. Action d'information (journée
mondiale du handicap)

04.12. Fête de Noël

Sektion Ostschweiz

06.03. Jahresversammlung, Gossau
ABGESAGT

21.08. Sommerausflug

24.10. Herbsttreffen, Gossau

Sektion Thurgau/Schaffhausen

Juni Sommerreise

Sept. Herbstausflug

27.11. Jahresschluss/
Jahresversammlung

Sektion Zürich

27.03. Generalversammlung

21.08. Sommeranlass

05.02. Weihnachten/
Jahresschlussfeier

Die Sektionen Bern Gruppe Oberland/
Mittelland/Seeland, Vaud/Valais/
Genève und Zentralschweiz werden
aufgrund der unsicheren Situation die
Anlässe zu einem späteren Zeitpunkt
kommunizieren.

*En raison des incertitudes en lien
avec la crise sanitaire actuelle, les
sections Bern Gruppe Oberland/Mit-
telland/Seeland, Vaud/Valais/
Genève und Zentralschweiz commu-
niqueront leur agenda
ultérieurement.*

Angeichts der aktuellen Situation gibt
es immer wieder Änderungen. Für die
genaue Agenda der Sektionen der
nächsten Monate bitten wir Sie des-
halb, mit Ihrer Sektion Kontakt
aufzunehmen.

*En raison de la situation actuelle qui
évolue régulièrement, merci de
prendre contact avec votre section
pour connaître l'agenda des pro-
chains mois.*



ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten