



N°5 Oktober | Octobre 2020

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 10012636 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 6 × jährlich
Faire Face paraît 6 × par an



faireface

AKTUELL | ACTUALITÉ

- 04 Editorial | *éditorial*
- 05 Kurse | *cours 2020/2021*
- 05 SIPS-Tagung in neuer Form
Journée CISP: nouvelle formule
- 06 Abschiedsworte Nadine Willa
- 07 *Mots d'adieu de Nadine Willa*
- 08 GBY AG: eine runde Sache
- 08 *GBY SA: une affaire qui roule!*
- 09 Polio-News, nah und fern
- 09 *Polio: nouvelles d'ici et d'ailleurs*
- 10 Kolumne: Aus dem Alltag eines Menschen mit körperlicher Behinderung
- 11 *Chronique: le quotidien d'une personne en situation de handicap physique*

THEMEN | THÈMES

- 12 Gesundheit:
Atemkoordination MDH:
Luft rein!
- 13 *Santé:*
la coordination respiratoire MDH pour mieux respirer
- 20 Home, sweet home
Alternativen zum Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim
- 21 *Home, Sweet Home*
Les alternatives à l'entrée en EMS
- 30 Sozialpolitik:
Der Behindertenausweis
- 31 *Politique sociale:*
Carte de légitimation du handicap

MITGLIEDER | MEMBRES

- 36 Porträt: Cesare Ferronato,
Bildhauer und Zeichner
- 37 *Portrait: Cesare Ferronato,*
sculpteur et dessinateur
- 42 Unterwegs: Ausflugstipps im
Berner Oberland
- 42 *Mobilité: sélection d'excursions sans obstacles*
- 43 Einen Tag im Basler Zoo
- 43 *Section: les Amis du cours d'avril*
- 44 Nachruf Urs Graf
- 45 *Hommage Urs Graf*
- 45 Unsere Verstorbenen
Nos défunts
- 46 Kurspalette
Palette des cours
- 47 Agenda

IN DER ZEITSCHRIFTMITTE | AU MILIEU DU MAGAZINE

Polio-Beilage: Therapien gegen chronische Schmerzen – der multimodale Ansatz
Annexe Polio: Traitement contre les douleurs, la thérapie multimodale

Der Weg ist das Ziel

«Der Weg ist das Ziel», heisst es – oder wie Gilles Chabré sagt: «Ob die Karavane die gesuchte Oase dann erreicht, ist zweitrangig. Der zurückgelegte Weg hat die Karavananreitenden verändert.»

Die ASPr-SVG hat sich auf den Weg gemacht. Spannende Projekte sind von der Strategiegruppe entwickelt und in Angriff genommen worden. Diese Projekte sind sich am Entwickeln – wegen der Coronapandemie langsamer als geplant.

Die ASPr-SVG, die Schweizerische Vereinigung der Gelähmten, ist für alle Menschen mit Lähmungen und körperlichen Beeinträchtigungen da! Gerade in dieser schwierigen Coronazeit wollen wir zusammenstehen!

Wie das Dach eines grossen Hauses, in dem die Tür für alle offen steht, steht der Name ASPr-SVG, Schweizerische Vereinigung der Gelähmten. Wir sind Menschen mit Lähmungen. Viele von uns sind «Polios». So hat sich im Laufe der Zeit neben der rosa eingefärbten Abkürzung ASPr-SVG der kleine Zusatz, das «Polio.ch», zum Namen gesellt: ASPr-SVG/Polio.ch. Dank diesem kleinen Zusatz finden wir rasch Infos zu Polio und zum Postpoliosyndrom und

stossen zur ASPr-SVG Webseite, wo alle Menschen mit Lähmungen und körperlichen Beeinträchtigungen nützliche Infos finden.

Letztes Jahr haben wir den 80. Geburtstag der ASPr-SVG im Zentrum Paul Klee gefeiert. Dieses Jahr hat die Coronapandemie viele unserer Projekte und unser Leben abrupt gebremst: Viele Kurse mussten wir annullieren und Treffen in den Sektionen absagen. Zum ersten Mal in der Geschichte unserer Vereinigung haben wir eine schriftliche DV abgehalten. Bei der Erneuerungswahl des Präsidiums haben Erich Bühler und ich gleich viele gültige Stimmen erhalten. Erich ist dann von seiner Kandidatur zurückgetreten. Unsere Zentralsekretärin Nadine Willa hat per 31. Oktober 2020 gekündigt. Ich danke Nadine Willa und Erich Bühler an dieser Stelle für ihren Einsatz für die ASPr-SVG!

Ich wünsche euch alles Gute! Herzlich willkommen auf unserem gemeinsamen Weg!

◇ *Sebastiano Carfora*
Zentralpräsident ASPr-SVG

Le chemin est l'objectif

«Le chemin est l'objectif», comme on dit – ou comme le cite Gilles Chabré: «Peu importe que la caravane trouve ou non son oasis. Le trajet qu'elle aura accompli vers la terre promise aura transformé les caravaniers.»

L'ASPr-SVG s'est mise en route. Le groupe de stratégie a pris en main et a développé des projets passionnants. Ces projets se développent – plus lentement que prévu en raison de l'épidémie de coronavirus. L'ASPr-SVG, l'Association Suisse des Paralysés, est là pour toutes les personnes paralysées et handicapées physiques! Tout particulièrement en ces temps difficiles, nous voulons être solidaires!

Tel le toit d'une grande maison dont la porte est ouverte à tous, se dresse le nom ASPr-SVG, Association Suisse des Paralysés. Nous sommes des personnes paralysées. Beaucoup d'entre nous sont des «Polios». Ainsi, au fil du temps, l'abréviation rose ASPr-SVG a été complétée par le petit ajout «Polio.ch»: ASPr-SVG/Polio.ch. Grâce à ce petit ajout, nous trouvons rapidement des informations sur la polio et le syndrome post-polio et accédons au site web de l'ASPr-SVG,

où toutes les personnes atteintes de paralysie et de handicap physique peuvent trouver des informations utiles.

L'année dernière, nous avons célébré le 80^e anniversaire de l'ASPr-SVG au musée Paul Klee. Cette année, l'épidémie de coronavirus a radicalement freiné beaucoup de nos projets et nos vies: nous avons dû annuler de nombreux cours et rencontres dans les sections. Pour la première fois dans l'histoire de notre association, nous avons tenu une assemblée des délégués écrite. Lors de l'élection de la nouvelle présidence, Erich Bühler et moi-même avons obtenu un nombre égal de voix. Erich a alors retiré sa candidature. Notre secrétaire centrale Nadine Willa a démissionné avec effet au 31 octobre 2020. Je voudrais profiter de cette occasion pour remercier Nadine Willa et Erich Bühler pour leur engagement en faveur de l'ASPr-SVG!

Je vous souhaite tout de bon! Bienvenue sur notre chemin commun!

◇ *Sebastiano Carfora*
Président central de l'ASPr-SVG

Kurse

2020

Ein umsichtiger Neustart des Kursangebots

Wegen COVID-19 mussten zahlreiche Handicap-Vereine ihre Präsenzangebote komplett einstellen. Die ASPr möchte ihre Kurse und Ausflüge nun wieder anbieten und hat daher für alle ASPr-Veranstaltungen spezifische Hygienekonzepte im Rahmen der Schutzvorschriften des Bundes entwickelt. Die Teilnehmenden erhalten alle Details zu den Hygiene- und Schutzmassnahmen des Anlasses ihrer Wahl entweder auf Anfrage schon vor der Anmeldung oder sonst spätestens mit der Anmeldebestätigung.

Eine laufend aktualisierte Liste der Kurse befindet sich unter www.aspr-svg.ch/kurse/kursliste/ oder kann beim Zentralsekretariat angefragt werden.

2021

Neuer Kurskatalog

Der Kurskatalog 2021 wird im November in den Briefkästen eintreffen – einen Monat früher als sonst, damit alle Mitglieder ihre Kurse frühzeitig reservieren und in ihre Agenden eintragen können.

Cours

2020

Les cours reprennent avec vigilance

Le Covid-19 a stoppé toutes les activités présentiellles de nombreuses associations du domaine du handicap. En vue de la reprise de l'offre de cours et séjours, l'ASPr a développé un concept d'hygiène dans le cadre des prescriptions fédérales relatives au plan de protection pour tous les cours et séjours encadrés par l'ASPr. Les cours sont de nouveau ouverts aux participant-e-s qui recevront tous les détails concernant les mesures d'hygiène et de protection soit sur demande au préalable, soit en confirmation de l'inscription. La liste des cours ouverts peut être consultée sous:

www.aspr-svg.ch/fr/cours-fr/liste-des-cours/ ou sur demande au secrétariat central.

2021

Nouveau catalogue des cours

Le catalogue des cours 2021 sera disponible dès novembre prochain dans votre boîte aux lettres. C'est un mois plus tôt qu'à l'habitude, ceci afin de vous permettre de planifier votre participation aux cours de votre choix de manière plus anticipée.

SIPS-Tagungen

Die ASPr bedankt sich bei allen Fachpersonen, die sich für die thematischen SIPS-Tagungen zur Verfügung gestellt haben. Dr. Tim Reck, Karina Ottiger-Böttger vom Zentrum für Schmerzmedizin am SPZ in Nottwil und Sonia Zaccarini des Centre d'Antalgie am CHUV teilten mit uns die neue Erfahrung des Videovortrags. Die Präsentation des Zentrums für Schmerzmedizin ist für unsere Mitglieder der deutschsprachigen Schweiz in deutscher Sprache verfügbar, die Präsentation des Centre d'Antalgie am CHUV auf französisch für unsere französischsprachigen Mitglieder. Beide Streams stehen auf der ASPr-Website bereit unter folgenden Links:

- www.aspr-svg.ch/dokumentation/links/sips-tagung-2020/
- www.polio.ch/dokumentation/links/

Die Thementagungen in Videoform sind eine Premiere! Wir freuen uns auf Ihre Eindrücke, Anregungen oder Vorschläge, falls wir in Zukunft erneut auf dieses Mittel zurückgreifen müssen.

Journées CISP

L'ASPr exprime un grand merci aux intervenants des journées thématiques de la CISP. Dr Tim Reck, M^{me} Karina Ottiger-Böttger du Centre de la douleur de Nottwil et Sonia Zaccarini du service d'antalgie du CHUV se sont prêtés pour la première fois à l'expérience de la présentation filmée. La présentation du Centre de la douleur de Nottwil est disponible en allemand pour les membres de la Suisse alémanique, celle du Centre d'antalgie du CHUV en français à l'attention de nos membres francophones.

Les deux vidéos sont disponibles sur le site de l'ASPr-SVG sous les liens suivants:

- www.aspr-svg.ch/fr/documentation/liens/journee-cisp-2020/
- www.polio.ch/fr/documentation/liens/

Les journées thématiques sous forme de vidéo sont une première! N'hésitez pas à nous faire part de vos impressions ou suggestions si nous devons y avoir de nouveau recours à l'avenir.

Einen wachsenden Wald hört man nicht...

Seit ich im Januar 2017 meine Stelle als Zentralsekretärin der ASPr-SVG angetreten habe, habe ich dreieinhalb intensive Jahre erlebt. Ich lernte grossartige Menschen kennen und investierte viel Herzblut in das mir anvertraute Mandat: unsere Vereinigung aufleben zu lassen und ihr eine neue Ausrichtung zu verleihen.

Unsere Vereinigung ist in guter Verfassung. Das darf ich mit Stolz sagen!

In den Verträgen mit dem BSV wurde für die Vertragsperiode 2020 bis 2023 ein Betrag festgelegt, der demjenigen der abgeschlossenen Periode nahekommt. Die Vertragsarbeit ist bereits delegiert, was die Bestimmungen für die Vertragsperiode 2024 bis 2027 betrifft – ein guter Weg, die Vereinigung dauerhaft zu sichern. *Mit dem Team des Zentralsekretariats haben wir die Gegenwart gefestigt und die Zukunft eingeleitet.*

In der Zeit meines Mandats wurden zwei Audits durchgeführt: Das erste 2017, das zweite 2020. Diese Berichte belegen, dass sich die ASPr-SVG professionalisiert hat und den Erwartungen unseres Hauptsubventionierers, dem BSV, gerecht wird – *eine nette Anerkennung der Qualität unserer Arbeit, die beweist, dass wir unsere Mission voll und ganz erfüllen.*

Die Strategie der ASPr-SVG für den Zeitraum 2019 bis 2023 wurde definiert und an der letztjährigen DV angenommen: *Die Zukunft der Vereinigung ist aufgegleist, und sie gehört Euch.*

«Erinnerungen sind eine unsichtbare Anwesenheit...»

Victor Hugo



Besonders stolz bin ich auf die Umsetzung einer Partnerschaft mit den Hochschulen für Wirtschaft und Soziale Arbeit: Studierende schreiben Bachelor-Arbeiten über Themen, die spezifisch unsere Vereinigung betreffen: *Es entsteht ein neuer Wissenskatalog, der sich weitergeben lässt.*

«Einen wachsenden Wald hört man nicht» (afrikanisches Sprichwort): *Ich empfinde die oben genannten Aspekte wie das Pflanzen eines Obstbaums, der morgen Früchte tragen soll. Ich wünsche Euch, dass die Ernte vielfältig, süss und saftig ausfällt.*

Ich möchte Euch allen meine höchste Anerkennung und meinen herzlichsten Dank aussprechen: Ihr habt unsere Projekte, unsere Errungenschaften, unsere Sorgen, unsere Träume und unseren Enthusiasmus mitgetragen. *Mein aufrichtigster Dank geht an die Mitarbeiterinnen des Zentralsekretariats für das Vertrauen, das sie mir entgegengebracht haben; wir waren ein gut eingespieltes Team. Natürlich geht dieser Dank auch an alle Mitglieder des Vorstands und der Strategiegruppe, sowie an alle Mitglieder der ASPr-SVG, die an mich geglaubt und mich in diesen Jahren der intensiven Zusammenarbeit unterstützt haben.*

Die neue strategische Ausrichtung entspricht heute nicht mehr derjenigen, wofür ich eingestellt wurde. Nach dreieinhalb Jahren bei der ASPr-SVG verlasse ich den Posten der Zentralsekretärin, um eine neue berufliche Zukunft anzugehen.

Natürlich lässt die Zeit in Eurer Vereinigung tiefe Spuren zurück: «Erinnerungen sind eine unsichtbare Anwesenheit...» (Victor Hugo)

Häbet Sorg!
Mit meinen besten Wünschen,

◇ Nadine Willa
Scheidende Zentralsekretärin



«Les souvenirs, c'est la présence invisible...»

Victor Hugo

gences de notre subventionneur principal, l'OFAS: *une belle reconnaissance de la qualité de notre travail qui prouve que nous remplissons pleinement la mission.*

La stratégie ASPr-SVG 2019–2023 est définie et a été approuvée lors de l'assemblée des délégués l'année passée: *l'avenir de l'Association est assuré et désormais... il vous appartient.*

L'une de mes grandes fiertés est la réalisation d'un partenariat avec les Hautes Écoles de Gestion et de Travail social. Des étudiants rédigent leur travail de bachelor sur des sujets spécifiques à notre Association: *c'est un catalogue de savoirs nouveaux qui pourra vous être transmis.*

«Une forêt qui pousse, on ne l'entend pas» (Proverbe africain): *je vois l'ensemble des éléments ci-dessus comme une plantation d'un verger qui portera demain des fruits. Je vous souhaite une cueillette abondante de fruits variés, doux et juteux.*

Je tiens à adresser toute ma reconnaissance et mes plus vifs remerciements à vous tous et toutes qui avez partagé nos projets, nos réalisations, nos soucis, nos rêves et notre enthousiasme. *Mes remerciements les plus sincères vont aux collaboratrices du secrétariat central pour la confiance qu'elles m'ont témoigné et pour l'équipe soudée que nous formions. Ils s'adressent aussi et bien évidemment à tous les membres du Conseil, du Groupe de stratégie et des membres de l'ASPr-SVG qui ont cru en moi et qui m'ont soutenue durant ces années de collaboration intense.*

Aujourd'hui la nouvelle direction stratégique ne correspond plus à celle pour laquelle j'ai été engagée. Après trois années et demi au service de l'ASPr, je quitte mes fonctions de secrétaire centrale pour m'engager vers un nouvel avenir professionnel.

Tout passage au sein de votre Association laisse une empreinte: «Les souvenirs, c'est la présence invisible...» (Victor Hugo)

Portez-vous bien.
Avec mes meilleurs messages.

◇ Nadine Willa
Secrétaire centrale sortante

ACTUALITÉ

Une forêt qui pousse, on ne l'entend pas...

Engagée en janvier 2017 au poste de secrétaire centrale de l'ASPr-SVG, j'ai vécu plus de trois ans et demi intenses. J'ai appris à connaître de magnifiques personnes et je me suis investie avec cœur dans le mandat que j'ai reçu: celui de faire vivre l'Association tout en lui redonnant une nouvelle orientation.

L'Association est en bonne santé. Je peux le dire avec fierté!

Les contrats avec l'OFAS pour la période contractuelle 2020–2023 sont signés avec un montant semblable à la période qui s'est terminée. Un sous-contractant est déjà opérationnel, ce qui remplit les conditions pour la période contractuelle 2024–2027: *une bonne manière de rendre pérenne l'Association. Avec l'équipe du secrétariat central, nous avons su stabiliser le présent et prévoir l'avenir.*

Durant mon mandat, deux audits ont été organisés; le premier en 2017 et le second en 2020. Les rapports démontrent une ASPr-SVG devenue professionnelle et répondant aux exi-

Tour de Suisse: GO, GO, GO-TRYKE!

Die ASPr-SVG ist stolz darauf, die Firma GBY AG bei der Promotion ihres selbstentwickelten Trekkinggefährts für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung als Patin begleiten zu dürfen. Ausgestattet mit dem Logo und den Farben der ASPr-SVG auf dem Wimpel ist der Go-Tryke® seit Sommerbeginn in der ganzen Schweiz unterwegs und stand oder steht der Patientenschaft mehrerer Rehabilitationskliniken für Demonstrationszwecke zur Verfügung (Clinique Valmont [VS], Clinique Romande de Réadaptation de Sion [VS], Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil [LU], Rehaklinik Bellikon [AG]). Betroffene Personen durften den Go-Tryke® selbst testen. Während dem von der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung veranstalteten Anlass Giro Suisse (25. August bis 6. September 2020) konnte der Go-Tryke® am Ende einzelner Etappen ausprobiert werden, insbesondere bei der REHAB-Klinik in Basel.

Und das ist noch nicht alles! Am 17. September war der Go-Tryke® am Cyathlon Symposium an der ETH Zürich zu Gast. Auch weiterhin bestehen Möglichkeiten, das Gefährt zu testen, etwa auf Anmeldung am Firmensitz der GBY AG in Vuisternens-en-Ogoz. Trotz der Pandemie stiessen die Anlässe und Demos auf ein grosses öffentliches Interesse – ein Beweis dafür, wie hoch das Bedürfnis nach körperlicher Betätigung ist.

«Gerne haben wir unser Publikum über die Dienstleistungen und Kurs- und Reiseangebote der ASPr-SVG, deren Flagge notabene unseren weissen Go-Tryke® schmückt, und über unsere gute Zusammenarbeit informiert» erklärt Chang-Ho Narinx, Development & Production Engineer bei GBY AG.

Über zukünftige Anlässe informiert die Website: www.gby.ch.

◇ Florence Montellier
Kommunikationsbeauftragte ASPr-SVG
Chargée de communication ASPr-SVG

Tour de Suisse: GO, GO, GO-TRYKE!

L'ASPr-SVG a l'honneur de parrainer l'entreprise GBY SA pour la promotion de son véhicule tout terrain développé pour les personnes en situation de handicap physique. Le Go-Tryke® muni de son fanion à l'effigie et aux couleurs de l'ASPr-SVG est en route dans toute la Suisse depuis le début de l'été pour réaliser des démonstrations et des tests pour les patient-e-s de plusieurs cliniques de réhabilitation (Clinique Valmont [VS], Clinique romande de réadaptation de Sion [VS], Centre suisse des paraplégiques à Nottwil [LU], Rehaklinik Bellikon [AG]). Lors de l'évènement Giro Suisse organisé par le Centre suisse des paraplégiques du 25 août au 6 septembre, il était possible d'essayer le Go-Tryke® à la fin de certaines étapes, notamment à Bâle à la clinique Rehab.

Plus encore! Le Go-Tryke® aux couleurs de l'ASPr-SVG était à l'honneur du Cyathlon Symposium à l'ETH de Zurich le 17 septembre. Il reste bien d'autres possibilités de tester le véhicule, notamment directement par inscription sur le site de GBY SA à Vuisternens-en-Ogoz (FR). La bonne fréquentation des évènements démontre bien à quel point l'activité physique est importante.

«C'est avec plaisir que nous avons renseigné les personnes sur les prestations et offres de cours et séjours de l'ASPr dont le fanion arbore notre Go-Tryke® blanc, ainsi que sur la belle collaboration entretenue avec l'Association» déclare Chang-Ho Narinx, Development & Production Engineer chez GBY SA. D'autres évènements à venir sont à consulter sur le site www.gby.ch.

GO-TRYKE®

Michel, 49-jährig,
Tetraplegiker
seit 25 Jahren.

ARME

BEINE

«MEINE BEINE BEWEGEN SICH WIEDER, ES IST WAHNSINN! JETZT KANN ICH ZUVOR UNZUGÄNGLICHE ORTE ERREICHEN, WELCHE FREIHEIT!»

Route de Bulle 41
CH-1696 Vuisternens-en-Ogoz
Tel. +41 26 411 55 55

GBY
GO BY YOURSELF

WWW.GBY.SWISS

Entwickelt, um Ihr Handicap zu überwinden

POLIO

Ausrottung der Polio in Afrika

Am 25. August gab die der WHO angeschlossene regionale Zertifizierungskommission für Afrika bekannt, dass die Region Afrika, bestehend aus 47 Staaten, nach vier Jahren ohne aufgetretene Fälle frei ist von wilder Kinderlähmung.

Tedros Adhanom Ghebreyesus, Generaldirektor der WHO, sagt dazu: «Ich danke und gratuliere den Regierungen, den Gesundheitsteams, den Freiwilligen auf Gemeindeebene, den traditionellen und religiösen Führungspersonen und allen Eltern in der gesamten Region, die zusammengearbeitet haben, um das wilde Poliovirus in der Region Afrika auszurotten.»

Besorgniserregend ist weiterhin die Ausbreitung des aus Impfstoffen stammenden Poliovirus Typ 2 (cVDPV2), das in 16 Ländern der Region nachweisbar ist. Die WHO engagiert sich daher weiterhin für die Stärkung der Immunisierungs- und Gesundheitssysteme in der afrikanischen Region, um dessen Verbreitung zu bekämpfen. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob der Status als poliobefreite Region angebracht ist.

◇ Florence Montellier
Kommunikationsbeauftragte ASPr-SVG



Foto | Photo S. Gärtner-Nitsche

POLIO

Eradication de la polio en Afrique

Le 25 août dernier, la Commission régionale africaine de certification de l'OMS annonçait que la Région Afrique composée de 47 Etats était exempte de polio sauvage suite à quatre années sans cas.

D^r Tedros Adhanom Ghebreyesus, directeur général de l'OMS, déclare: «Je remercie et félicite les gouvernements, les agents de santé, les bénévoles, les leaders traditionnels et religieux et les parents de toute la région qui ont travaillé ensemble pour chasser le poliovirus sauvage d'Afrique.»

Toutefois, le développement du poliovirus de type 2 dérivé d'une souche vaccinale (PVDVc2), présent dans 16 pays de la région, est préoccupant. L'OMS souhaite le renforcement des systèmes de vaccination et de santé dans la région africaine pour lutter contre sa propagation. Dans ce contexte, la question de savoir si le statut de région exempte de polio est approprié, peut être posée.

Quelle/source: www.who.int/news-room

◇ Florence Montellier
Chargée de communication ASPr-SVG

Radiosendung

SFR2 Kultur hat am 8. und 9. August die Sendung «Kinderlähmung – auf Umwegen zur Ausrottung einer gefürchteten Krankheit» ausgestrahlt. Für die, die sie am Radio verpasst haben, ist sie noch in Podcast unter folgendem Link zu hören:

www.srf.ch/sendungen/wissenschaftsmagazin/kinderlaehmung-auf-umwegen-zur-ausrottung-einer-gefuechteten-krankheit-2

KOLUMNE

Aus dem Alltag eines Menschen mit körperlicher Behinderung

Covid-19 hat die Kolumne infiziert. Neu schreibe ich aus der Erfahrung mit meiner körperlichen Behinderung. Sie ist nicht stabil, sie verändert sich ständig. Woher sie stammt, ist im Alltag nicht von Bedeutung. Wichtig ist, dass ich mit ihr leben kann und dass ich nicht stigmatisiert werde.

Assemblage Post-Corona, Vin Rouge
Anbaugebiet Schweizerische Eidgenossenschaft

In der vergangenen Zeit gönnten wir uns gerne ein gutes Glas Wein. Ich fühlte mich schon sehr eingeschlossen in unserer kleinen Schweiz. Es wurde eng in unserem Haus. Was macht man ohne physische Kontakte? Wir schmeichelten unserem Gaumen etwas bewusster mit gutem Essen und Wein. Unsere bevorzugten Weine kommen aus der Schweiz, keine Weine aus Übersee oder Südafrika. So schützen wir uns vor unliebsamen Lieferengpässen in Krisenzeiten.

Trotz eingeschränkter Bewegungsfreiheit mussten wir nicht Hunger und Durst leiden. Die Vorratskammer mit unseren «Notvorräten» war nie leer. Gut vorbereitet für den «Notfall». Nicht wie das Chaos bei den systemrelevanten Trägern unserer «gesunden» Gesellschaft. Ich entwickelte aber einen Covid-19-Ärger. Es gärt so richtig in mir. Die Cuvée aus der Polio-Pandemie-Zeit der 40er/50er-Jahre und aus der aktuellen Erfahrung Post-Polio wecken in dieser Gärung rebellische Kräfte, aber auch Hoffnung, dass uns eine reichhaltige Weinernte im kommenden Herbst beschert wird. Die verschiedenen Rebsorten, die Pflichtlager-Traube, die Global-Traube und die Wissenschaft-Traube aus ver-



Foto | Photo Pixabay

schiedenen Weinberg-Lagen werden dann gelesen und gekeltert. Diese Cuvée, nennen wir sie etwas höflicher diese «Assemblage», wird zu einer Assemblage Post-Corona aus Schweizer Rebsorten von den Anbaugebieten der Schweizerischen Eidgenossenschaft. Der Ausbau des Weins erfolgt im Eichenfass aus heimischem Holzschlag. Die Pflichtlager-Traube hat zwar einige ausgetrocknete Beeren.

Vom Globalisierungsweinstock konnten, nach langem Warten auf die Erntehelfer, doch einige Trauben gelesen werden. Viele Trauben waren aber mit einem seltsamen Virus befallen. Die Wissenschaftler und die WHO suchten seine Herkunft mit grossem Eifer, doch sie haben vergessen, die Winzer rechtzeitig über die Witterungsbedingungen zu informieren. Nun wird es die Assemblage Post-Corona, Vin Rouge, nur in sehr geringen Mengen geben. Dafür aber mit einer hohen Qualität.

Geringes Angebot, gleich hohe Preise, denken Sie, liebe Leserin, lieber Leser. Das gilt in diesem Fall nicht. Es wird kaum Käufer geben, die sich eine hervorragende Flasche Rotwein, Assemblage Post-Corona, leisten können. Und so werden die Preise ins Unendliche sinken. Die Investoren werden keine Zinserträge erhalten, die Winzer und Erntehelfer werden weniger verdienen. Diese Verkettung der Auswirkungen wird heftig weitergären. Kredite verwandeln sich in echte, bedingungslose Hilfe. Firmen holen die Produktion wieder in heimische Länder und alle Menschen, auch mit körperlicher Behinderung, haben ein verändertes Leben.

Qualität vor Menge und Wachstum sind die neuen Worte des Jahres. Solche rebellische Träume weckten mich. Gönnen sie sich auch ein Glas Assemblage Post-Corona, Vin Rouge, geniessen Sie sein blumiges und üppiges Bouquet und träumen Sie auch!

◇ Johannes Chr. Flückiger
jchr.flueckiger@bluwin.ch



CHRONIQUE

Le quotidien d'une personne en situation de handicap physique

Le Covid-19 a infecté la chronique. Le processus de guérison a été couronné de succès. Je rédige maintenant avec l'expérience de mon propre handicap physique. Il n'est pas stable, il est en constante évolution. L'origine n'est pas importante. Ce qui compte, c'est que je puisse vivre avec et que je ne sois pas stigmatisé.

Assemblage Post-Corona, Vin Rouge
Zone de culture: Confédération suisse

Nous avons toujours apprécié un bon verre de vin ces derniers temps. Je me suis senti drôlement emprisonné dans notre petite Suisse et très à l'étroit dans notre maison. Que faire sans contact physique? Nous avons flatté notre palais avec un peu plus d'attention avec des mets savoureux et du bon vin. Nos vins préférés viennent de Suisse, et non d'outre-mer ou d'Afrique du Sud. Nous nous protégeons ainsi d'éventuelles pénuries d'approvisionnement désagréables.

Malgré une liberté de mouvement limitée, nous n'avons pas eu à souffrir de la faim et de la soif. Le garde-manger avec nos «stocks de secours» n'a jamais été vide. Bien préparés en cas d'urgence. Pas comme le chaos qui règne dans les institutions de notre société soi disant «saine».

J'ai développé une colère «covidiale». Elle fermente vraiment en moi. La cuvée issue de la période de la pandémie de polio dans les années 40 et 50 et de l'expérience post-polio a réveillé pendant la fermentation des forces rebelles, mais aussi l'espoir de se voir offrir un millésime durable et mémorable à l'automne prochain. Les différents cépages, le cépage de souche obligatoire, le cépage global et le cépage scientifique provenant de différents terroirs viticoles seront ensuite récoltés et pressés. Cette cuvée, appelons-la, plus élégamment, «assemblage», devient un assemblage Post-Corona issu de cépages suisses provenant des régions de culture de la Confédération helvétique. Le vieillissement du vin se fait dans des fûts de chêne provenant de bois locaux. Le raisin des réserves obligatoires a certes quelques baies séchées.

Après une longue attente des vendangeurs, certains raisins ont pu être récoltés à partir du cep de la mondialisation. Mais de nombreux raisins ont été infectés par un étrange virus. Les scientifiques et l'OMS ont recherché intensivement son origine, mais ils ont oublié d'informer à temps les viticulteurs des excellentes conditions météorologiques. Désormais, l'assemblage Post-Corona, le Vin Rouge, n'existera plus qu'en très petites quantités mais dans une qualité exceptionnelle.

Une offre faible, des prix tout aussi élevés, pensez-vous, chères lectrices et chers lecteurs. Cela ne s'applique pas dans le cas présent. Il n'y aura guère d'acheteurs qui pourront s'offrir une excellente bouteille de vin rouge, Assemblage Post-Corona. Les prix vont donc énormément baisser. Les investisseurs ne percevront aucun intérêt, les viticulteurs et les vendangeurs gagneront moins. Cette chaîne de causes à effets va commencer à fortement fermenter. Les crédits vont se transformer en une aide véritable et désintéressée. Les entreprises vont relocaliser leur production vers les pays d'origine et toutes les personnes, même celles qui souffrent d'un handicap physique, auront une vie différente.

La qualité avant la quantité sont les nouveaux mots de l'année. De tels rêves rebelles m'ont réveillé. Offrez-vous un verre d'Assemblage Post-Corona, de Vin Rouge, appréciez son bouquet floral et opulent et rêvez aussi!

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

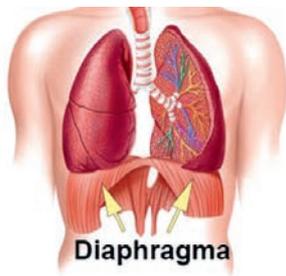
Breathing Coordination MDH¹

Trainiertes Atmen, besseres Atmen!

Atmung ist eine lebenswichtige Funktion, die man mit der Geburt erwirbt. Im Gegensatz zu anderen Körperfunktionen wie dem Laufenlernen setzt unsere Atemfähigkeit ein, sobald wir leben: Und meistens atmen wir unbewusst. Dass wir es aber koordiniert tun, ist für ein optimales Funktionieren des Körpers unerlässlich. Die Technik der Breathing Coordination MDH will mit minimalem Aufwand eine maximale Effizienz unseres Atmungssystems erreichen.

Christian Maillard ist ein selbständiger Physiotherapeut. Seit 2016 beteiligt er sich an den Kursen der ASPr-SVG in Saint-Maurice (Wallis) und unterrichtet dort Breathing Coordination MDH gemäss einer 1958 von Carl Stough, genannt «Doctor Breath», entwickelten Methode.

«Mein Interesse für Atemkoordination beruht auf einem persönlichen Erlebnis. Ich war ein aktiver Radrennsportler und wurde in diesem Zusammenhang mit einer restriktiven Atemstörung konfrontiert. Mit einer dreijährigen Breathing Coordination MDH-Ausbildung vertiefte ich daraufhin meine Kenntnisse auf diesem Gebiet. Heute helfe ich PatientInnen und SportlerInnen mit oder ohne Handicaps beim Verbessern ihrer Atmungskapazität mit zwei Ansätzen:



Copyright: MDHBC

- Die Anwendung des SpiroTigers bzw. des IDIAG P100 – einem Gerät, mit dem man die Atmung trainiert, ohne dass dazu körperliche Aktivität notwendig ist. Das ist ein wesentlicher Vorteil für Menschen mit einer Beeinträchtigung oder für Personen, die ihre Atemkraft im Hinblick auf eine besondere sportliche Leistung optimieren/maximieren wollen.
- Die Praxis der Breathing Coordination MDH»

Zum besseren Verständnis der Breathing Coordination MDH-Methode helfen einige Vorkenntnisse zum Atmungsverlauf:

Das Zwerchfell, der Atemmuskel

Das Zwerchfell (Diaphragma) ist ein kuppelförmiger Muskel, der die Rippen mit der Wirbelsäule verbindet. Teilweise reagiert das Zwerchfell «willkürlich», d. h. es aktiviert sich ohne einen bestimmten Impuls – aber es lässt sich auch gezielt entwickeln und stärken. Zusammen mit den Rippen und den Nebemuskeln kann es das Volumen des Brustkorbs vergrössern und verkleinern.

Dieser Mechanismus ist die Basis der Atmung. Fördert man die Verlängerung des Zwerchfells, kann dem Luftkorb mehr Luft entweichen. Nur mit einem beweglichen Zwerchfell und Thorax gelingt ein maximales Ausatmen mit einem entsprechend geringen Restluftvolumen in der Lunge nach der Exhalation. Knorpel und Rippengelenke verfügen über ein erhebliches Mobilitätspotenzial, wodurch es möglich wird, die Beweglichkeit des Atmungssystems zu trainieren.

Ein optimales Ein- und Ausatmen

Beim idealen Einatmen ist das gesamte Atmungssystem in Bewegung, und die Luft dringt frei in die Lunge ein, ohne dass dafür ein Aufwand betrieben werden muss. Beim idealen Ausatmen verlässt die Luft die Lunge ebenfalls ungehindert. Die ideale Atmungstätigkeit erfolgt verteilt über den gesamten Brustbereich.

¹ MDH steht für die Namen des Paares hinter der Entwicklung der Technik: Lynn Martin und Robin De Haas.



SANTÉ

La Coordination Respiratoire MDH¹

Le travail de la fonction respiratoire en profondeur

La respiration est une fonction vitale acquise dès notre naissance. Contrairement à d'autres fonctions corporelles comme l'apprentissage de la marche, la respiration nous est donnée en même temps que la vie. Nous respirons sans conscience de le faire. Pourtant, une bonne coordination respiratoire est primordiale pour un fonctionnement optimal de notre corps. La technique de Coordination Respiratoire MDH vise pour le système respiratoire une efficacité maximale avec un minimum d'effort.

Christian Maillard est physiothérapeute indépendant. Il est intervenant depuis 2016 dans le cours de l'ASPr-SVG à Saint-Maurice en Valais et y propose l'apprentissage de la Coordination Respiratoire MDH selon la méthode développée à partir de 1958 par Carl Stough, appelé «Doctor Breath».

«Mon intérêt pour la respiration vient de mon expérience personnelle. Je faisais du cyclisme en tant que compétiteur. A cette occasion, j'ai fait l'expérience d'un syndrome respiratoire restrictif. Une formation de trois ans à la Coordination Respiratoire MDH est venue enrichir ma palette de connaissances. J'accompagne des patient-e-s et des sportifs avec ou sans handicap autour de l'amélioration de leur capacité ventilatoire avec deux approches :

- L'utilisation du Spirotiger ou IDIAG P100, appareil stimulant la respiration de l'effort sans pratique d'activité physique. L'avantage est l'utilisation auprès de personnes en situation de handicap ou chez les personnes désirant optimiser/maximiser leur capacité respiratoire en vue d'un effort.
- La pratique de la Coordination Respiratoire MDH»

Pour comprendre la méthode Coordination Respiratoire MDH, quelques mots tout d'abord sur la méthode de la Coordination :

Le diaphragme, le muscle du souffle

Le diaphragme est un muscle qui a la forme d'un dôme. Il est relié aux côtes et à la colonne vertébrale. C'est un muscle partiellement involontaire, c'est-à-dire qu'il s'active sans impulsion particulière. Il peut être développé et renforcé. Avec les côtes et les muscles accessoires, il peut faire varier le volume de la cage thoracique.

Ce mécanisme est à la base de la respiration. Favoriser l'allongement du diaphragme permet de faire sortir davantage d'air de la cage thoracique. Le diaphragme et le thorax doivent être mobiles pour obtenir une expiration maximale et diminuer le volume d'air dans les poumons en fin d'expiration. Les articulations de nos côtes, par l'intermédiaire du cartilage costal, ont un potentiel de mouvement important rendant possible un travail sur la mobilité.

Inspiration et expiration optimales

Lors d'une inspiration idéale, l'entier du système respiratoire est en mouvement et l'air rentre librement dans les poumons, sans qu'un effort particulier soit produit. Lors d'une expiration optimale, l'air sort également librement des poumons. L'action respiratoire idéale est distribuée sur tout le tour du thorax.

¹ Selon le nom des personnes à l'origine du développement de la technique: Lynn Martin et Robin De Haas.

«Für Menschen, die schon länger therapeutische Kurse besuchen, ist diese Methode eher neu.»



Christian Maillard

Faktoren, die unser Atmungspotenzial einschränken

Eine ungenügende neurologische oder muskuläre Aktivität, eine eingeschränkte Beweglichkeit des Brustkorbs oder eine erkrankte Lunge sind Faktoren, die sich negativ auf unser Atmungspotenzial auswirken. Auch exzessive Muskelspannung im Beinbereich kann die Dynamik der Atembewegungen einschränken. Bei Menschen mit Post-Polio-Syndrom kann es vorkommen, dass die Überbelastung einer Zone dazu führt, dass sich Teile des Körpers versteifen. Mit den richtigen Übungen können die Auswirkungen dieser Belastungszonen auf die Atmung verringert werden.

Die Methode

Die Breathing Coordination MDH verfolgt einen ganzheitlichen körperlichen Ansatz und zielt auf die gleichzeitige, optimale Funktionsentwicklung aller Muskeln ab, die an den Atemprozessen beteiligt sind. Man arbeitet von den Füßen bis zum Kopf mit dem Zweck, diejenigen Körperzonen zu identifizieren und zu harmonisieren, die überspannt oder von mangelnder Muskelaktivität betroffen sind, um dann die Atembewegung gesamthaft zu stimulieren und zu harmonisieren.

Ursprünglich wurde die Methode vor allem von GesangslehrerInnen übernommen und im künstlerischen Bereich angewendet. Christian Maillard ergänzt diesen Ansatz mit seinen physiotherapeutischen Kenntnissen und hilft damit Menschen, deren respiratorische Fähigkeiten eingeschränkt sind – etwa in der Rehabilitationsphase nach einem Unfall, oder weil sie von einer Lungenkrankheit betroffen sind.

Die Einführung in die Methode

Die Herangehensweise erfolgt in drei Phasen:

- das zu entwickelnde Atmungspotenzial wird evaluiert (Lokalisierung),
- zum Verständnis der Ursachen wird die Mobilität der Person beobachtet,
- das respiratorische Potenzial der behandelten Person wird durch eine Neukoordination ihrer Atembewegungen gefördert. Dies geschieht unter anderem durch stimmliche Übungen, etwa durch die Erzeugung eines regelmässigen kurzen Luftstroms beim Aufsagen von Zahlenreihen. Das Artikulieren hilft dabei, die Atmung in einem Zustand harmonisierter Spannung zu halten und so neu zu koordinieren.

Danach besteht das Ziel in der Wiederherstellung einer optimalen respiratorischen Koordination in einem zunehmend schwierigeren Kontext, der je nach Fall völlig unterschiedlich ausfallen kann: sitzend, stehend, singend, sprechend, bei körperlicher Aktivität oder bei RednerInnen im Verlauf eines Vortrags. Für Menschen mit einer körperlichen Behinderung sind etwa Gesang und/oder das Einnehmen einer stehenden Position mögliche Aktivitäten, bei denen sich die betroffenen Personen in einer gezielt anspruchsvollen Situation auf die Atmungsdynamik konzentrieren können.

weiter auf Seite 16



Les facteurs limitant notre potentiel respiratoire

Une activation neurologique ou musculaire déficiente, une restriction de la mobilité du thorax, une atteinte des poumons sont des facteurs qui entament notre potentiel respiratoire. Des tensions musculaires excessives dans les jambes peuvent en effet restreindre la dynamique du mouvement respiratoire. Pour les personnes atteintes du Syndrome Post-Polio par exemple, le surmenage d'une zone atteinte conduit à rigidifier cette partie du corps. Il s'agit de faire les exercices adéquats afin de réduire la répercussion de ces charges sur la respiration.

La méthode

La Coordination Respiratoire MDH est une approche globale du corps qui vise le développement du fonctionnement simultané et optimal de tous les différents muscles impliqués dans la respiration. On travaille des pieds à la tête dans l'idée de chercher à identifier et à harmoniser les zones du corps dans lesquelles des surtensions ou un déficit d'activation mus-

culaire seraient présents pour amplifier et harmoniser le mouvement respiratoire dans son entier.

La formation était à l'origine suivie principalement par des professeurs de chant et enseignée par des personnes issues du domaine artistique. M. Maillard applique à la méthode ses connaissances en physiothérapie pour pouvoir aider toute personne restreinte dans ses facultés respiratoires, pendant sa période de réadaptation après un accident par exemple ou pour assister des patient-e-s atteint-e-s d'une maladie pulmonaire.

La mise en œuvre de la méthode

L'approche consiste en trois phases :

- l'évaluation du potentiel respiratoire à développer (localisation),
- la compréhension du sujet à partir de l'observation de la mobilité de la personne,
- le développement du potentiel respiratoire du sujet en re-coordonnant le geste respiratoire. Ceci est réalisé, notamment par un travail de production vocale équilibrée : la production d'un petit débit d'air régulier en enchaînant des séries de nombres. La phonation contribue à re-coordonner la respiration dans un état de tonus harmonisé.

L'idée est ensuite d'intégrer une coordination respiratoire optimale, dans des activités de plus en plus complexes, toujours différentes d'un cas à l'autre (en étant assis, debout, en chantant, en parlant, activité physique ou, pour un orateur, lors d'un discours).

Pour les personnes en situation de handicap physique, la pratique du chant par exemple, l'adoption d'une position debout sont des activités possibles pendant lesquelles les personnes concernées se concentrent sur la dynamique respiratoire dans une situation demandant un effort particulier.

«Pour les personnes avec un long cursus thérapeutique, c'est une méthode plutôt nouvelle.»

suite à la page 17

Der Kurs in Saint-Maurice

Der Kurs ist aufgeteilt in Gruppenelemente vormittags und individuelle Begleitung nachmittags. Zuerst tauschen sich die Teilnehmenden frei zum Thema «Atmen» aus. Anschliessend werden in einem theoretischen Teil die verschiedenen Körpermechanismen erläutert, die beim Atmen eine Rolle spielen.

Dabei wird etwa erklärt, dass auch die unteren Gliedmassen einschliesslich der Psoas-Muskeln, die durch Faszien mit dem Zwerchfell verbunden sind, eine wichtige Rolle spielen. Im Anschluss identifiziert Christian Maillard bei allen Teilnehmenden die Bereiche ihres Körpers, die sie trainieren müssen, um ihre Atemfähigkeit zu verbessern. Die Diagnose wird aufgrund von Beobachtungen gestellt; auch mittels Berührungen werden Spannungen im gesamten Körper ausgelotet.

«Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Anwendung der Breathing Coordination im Alltag. Das selbständige Üben zählt.»

Danach werden drei Einzelsitzungen über drei Tage angeboten, die 40 Minuten pro Person dauern. «Der Austausch zwischen den Teilnehmenden ist fantastisch, weil alle von den Erfahrungen der anderen lernen und so die Gruppe voranbringen können», sagt Christian Maillard.

weiter auf Seite 18

Eine Übung für zuhause

Bei Atemkoordinationsübungen ist es ratsam, sich auf den Rücken zu legen, mit einem Kissen unter den Knien, und falls notwendig auch einem unter dem Kopf.

Mit **entspanntem Kiefer** öffnet man den Mund, um einzusatmen. Danach wird ausgeatmet, wobei man die Exhalation bis zu ihrem natürlichen Ende verlängert, während man lautlos zählt. In einem zweiten Schritt kommen beim Ausatmen Geräusche dazu: **Je nachdem zählt man laut von 1 bis 5 oder von 1 bis 10, das variiert von Person zu Person.** Ziel ist es, die Ausatmung bis zum Ende fortzusetzen, ohne sie zu erzwingen. Wer das als sehr leicht empfindet, zählt von 1 bis 10 und beginnt dann wieder bei 1. Man kann die Übung mehrmals mit den stimmhaften Zahlen machen und dann zu den stimmlosen Zahlen zurückkehren. Achten sollte man sich auf eine gute Qualität beim Zurückgewinnen der Luft: **Es sollte nicht notwendig sein, sie in den Körper ziehen zu müssen.**

Während dem Zählen lässt sich überprüfen, wie sich das Zwerchfell anhebt. Der Unterleib wird nicht angespannt, sondern senkt sich nach innen. Hebt sich das Zwerchfell an, so lockert sich alles darüber und darunter, und man spürt, wie die Brust und der Unterleib zur Wirbelsäule absinken. Ein Bild hilft beim Spüren der Beweglichkeit des Brustkorbs: Das untere Ende einer Halskette an einem langen Hals wird dazu bewegt, sich dem Becken anzuschliessen, wenn die Luft aus der Lunge dringt, und soll dann möglichst lang dort bleiben, während die Luft wieder eingesogen wird. Zählt man zu lange, so beginnt sich das Zwerchfell zu spannen, der Druck im Unterleib wird spürbar – dann sollte man wieder mit Einatmen beginnen. Wird die Übung auf Dauer leichter, kann man das Gleiche auch in anderen Position ausführen, z. B. sitzend.

Es empfiehlt sich, die Atmung immer zuerst «in Gang zu bringen», bevor man sich körperlich anstrengt. Regelmässiges Training erledigt man bevorzugt **nach dem Aufstehen oder kurz vor dem Schlafengehen.** Wer am späteren Abend übt, entspannt sich und schläft dank der tieferen Atmung auch besser. **Zehnminütige Trainingsblöcke** sind auch zu jeder Tageszeit möglich. Je öfter man trainiert, desto schneller erzielt man mehr Fortschritte – vorausgesetzt, man trainiert entspannt. Wenn alles gut läuft und die Zeit dafür reicht, kann die Übung beliebig verlängert werden.

Cours de Saint-Maurice

Le cours s'organise autour de cours de groupe en matinée et de séances individuelles l'après-midi. Il permet tout d'abord un échange d'expériences des participant-e-s sur la respiration. Puis, une partie théorique explique les différents mécanismes du corps jouant un rôle dans la respiration.

Les membres inférieurs dont les muscles du psoas, voisins des piliers du diaphragme, sont par exemple directement impliqués. Puis, Christian Maillard identifie pour chaque participant-e les zones du corps à travailler pour gagner en compétences respiratoires. Le diagnostic s'effectue sur la base d'observations, de toucher pour repérer les tensions dans tout le corps.

«La clé de la réussite est d'intégrer la coordination respiratoire MDH à son quotidien. La visée est l'autonomie.»

Trois séances individuelles sur trois jours et sur la base de 40 minutes par personne sont ensuite proposées. «L'échange entre les participant-e-s est fantastique car il permet à chacun-e de tirer des expériences de l'autre et de faire avancer le groupe», déclare Christian Maillard.

suite à la page 19

Exercice à faire chez soi

Dans la pratique de la coordination respiratoire, il est conseillé de s'allonger sur le dos avec un oreiller sous les genoux et un sous la tête si nécessaire.

La **mâchoire détendue**, vous ouvrez la bouche à l'inspiration. Après l'inspiration, vous expirez en prolongeant l'expiration jusqu'à sa conclusion naturelle en comptant silencieusement. Dans un 2^e temps, vous introduisez des sons à l'expiration en comptant de 1 à 5 ou de 1 à 10 par exemple.

Ceci varie en fonction des personnes. Le but est de continuer à prolonger l'expiration jusqu'au bout, sans forcer pour autant. Si c'est très facile pour vous, vous pouvez recommencer plusieurs fois à la suite en comptant de 1 à 10, puis en recommençant à partir de 1. Vous pouvez renouveler l'exercice ainsi plusieurs fois avec les nombres voisés, puis revenir aux nombres silencieux. Vous prêterez attention à la qualité de la reprise de l'air **en évitant de le tirer à l'intérieur du corps.**

Pendant que vous comptez, vous pouvez vous assurer que le diaphragme se soulève. Le bas-ventre ne se contracte pas, mais il descend vers l'intérieur. Lorsque le diaphragme s'élève, tout ce qui se trouve au-dessus et en dessous se relâche, de sorte que vous pouvez sentir la poitrine et le bas-ventre descendre vers votre colonne vertébrale. Une image facilite la mobilité de la cage thoracique: un collier tout en bas d'un très long cou est invité à rejoindre la direction du bassin quand l'air sort des poumons, puis à y rester posé le plus longtemps possible lorsque l'air rentre dans les poumons.

Si vous comptez trop longtemps, le diaphragme commence à se tendre, vous sentez la pression dans le bas de l'abdomen. Ne poussez pas plus loin. Lorsque l'exercice devient plus facile, vous pouvez accomplir la même chose dans une autre position, assise par exemple.

Il est souhaité d'amorcer votre respiration avant de commencer à faire des efforts physiques. **Le matin après le lever ou le soir avant le coucher** sont des moments privilégiés pour exercer la technique. Pratiquer avant le coucher permettra de vous relaxer, de mieux dormir en respirant plus profondément. Vous pouvez également vous entraîner à toute heure de la journée pendant une **dizaine de minutes**. Plus vous le faites, plus les progrès apparaîtront, à condition que ce soit fait de manière détendue. Si tout se passe très bien et que vous avez le temps, prolongez l'exercice.

«Mit minimalem Aufwand eine maximale Wirkung zu erzielen, lautet eines der Mottos der Methode.»



Copyright: MDHBC

Wer den Kurs besucht hat, hat danach die Möglichkeit, sich im Alltag mit Atmungstechniken zu beschäftigen, und hat massgeschneiderte Übungen erlernt, die sich zuhause umsetzen lassen. Eine Teilnehmerin des Kurses in Saint-Maurice hebt als Vorteil heraus, dass man körperinterne Vorgänge bewusster wahrnehme und sich auf potenzielle Blockaden achte. «Ich mache meine Übungen zuhause weiterhin, wenn sich die Gelegenheit dazu ergibt – die Übungen sind leicht und helfen auch gegen Schmerzen, denn Entspannung ist immer ein gutes Heilmittel gegen Beschwerden», sagt sie.

«Bei den Menschen, die Jahr für Jahr wiederkommen, bietet sich beim Wiederholen die Möglichkeit, die Heimübungen neu zu gestalten. Im Anschluss an die Kurse wünschen die Teilnehmenden manchmal eine vertiefte Behandlung und suchen meine Praxis in Moudon (VD) oder in Vuadens (FR) auf. Das Arbeiten mit der Breathing Coordination MDH-Methode verlangt gelassene Ausdauer und eine positive Einstellung dazu», erklärt Christian Maillard.

Wer die Methode anwendet, verfügt über eine bessere Mobilität, bewältigt Anstrengungen leichter und wird vom Umfeld oder Publikum einfacher verstanden. PatientInnen mit wiederkehrendem Stimmverlust lernen, wie sie den Luftfluss so steuern können, dass die Stimmbänder entlastet werden. Auch bei dieser Art von Beeinträchtigung funktioniert die Methode gut. Eine andere Patientin von Christian Maillard, die anlässlich der Covid-19-Pandemie dreizehn Tage lang intubiert wurde, spürte Auswirkungen auf ihre Aussprache. Die Behandlung wirkte sich positiv auf ihr stimmliches Wohlbefinden aus.

Christian Maillard arbeitet auch mit PneumologInnen zusammen, denn die MDH-Methode funktioniert durchaus als Rehabilitationinstrument bei Lungenbeschwerden und ist daher eine gute Ergänzung zur therapeutischen Behandlung. Natürlich kann sie nicht stark erkrankte Organe heilen, aber sie bietet mehr Lebensqualität bei Ateminsuffizienz. Einige PatientInnen mussten sich zuvor jeweils entscheiden – entweder Sprechen oder Atmen. Jetzt schaffen sie wieder beides zugleich.

◇ *Florence Montellier*
Kommunikationsbeauftragte der ASPr-SVG

Quellen:

www.breathingcoordination.com

www.physiomoudon.ch

www.robindehaas.ch/fr/actu-presse/

sowie Dokumente zum Kurs von Christian Maillard

Nützliche Adressen

Liste der Ansprechpersonen in der Schweiz:

www.breathingcoordination.ch/en/practitioners/

Die Mehrzahl der Fachpersonen praktiziert in der Romandie, weil die entsprechende Ausbildung in Lausanne angeboten wird, in französischer und englischer Sprache.

Christian Maillard ist erreichbar unter:
christian@physiomoudon.ch, 021 905 23 23



«Allier un maximum d'efficacité avec un effort minimal est une des devises de la méthode.»

Les personnes ayant fait l'expérience du cours disent avoir des outils pour aborder la thématique respiratoire dans leur quotidien. Elles connaissent des exercices personnalisés à réaliser à la maison. Selon une participante au cours de Saint-Maurice, les bénéficiaires résident dans la prise de conscience de ce qui se passe dans notre corps pour être attentif-ve aux blocages éventuels. «Je continue à faire mes exercices à la maison quand j'ai un moment creux, ce sont des exercices faciles qui aident aussi à travailler sur la douleur car la relaxation est bénéfique pour agir contre les maux», déclare-t-elle.

«Pour les personnes qui reviennent d'année en année, la répétition permet une mise à niveau des exercices réalisés à la maison. Suite au cours, les personnes cherchent parfois à continuer les séances et viennent à mon cabinet de Moudon (VD) ou à Vuadens (FR). La pratique de la Coordination Respiratoire MDH demande, selon l'un des principes de la méthode, une persévérance sereine et persuasion amicale», déclare Christian Maillard.

Les pratiquant-e-s de la méthode jouissent d'une meilleure mobilité, d'une amélioration de la gestion des moments d'effort et de récupération, d'une meilleure audibilité par l'auditoire. Un patient souffrant d'extinctions de voix récurrentes apprend à gérer les flux d'air pour soulager ses cordes vocales. La méthode fonctionne également très bien pour ce type de déficiences. Une autre patiente de M. Maillard,

intubée pendant 13 jours lors de la pandémie du Covid-19, connaît maintenant des incidences sur sa phonation. Le traitement lui a permis de regagner en aisance vocale.

Christian Maillard travaille également avec des pneumologues car la méthode de coordination respiratoire MDH est un outil de la réhabilitation respiratoire et un bon complément au traitement thérapeutique de leurs patient-e-s. Elle ne permet certes pas de changer un organe profondément malade mais elle permet de mieux vivre avec une insuffisance respiratoire. Auparavant, certain-e-s patient-e-s devaient choisir entre parler et respirer. Maintenant, ils/elles réussissent à faire les deux en même temps.

◇ Florence Montellier
Chargée de communication ASPr-SVG

Sources:

www.breathingcoordination.com

www.physiomoudon.ch

www.robindehaas.ch/fr/actu-presse/

Documentation relative aux cours de M. Maillard

Adresses utiles

Liste des praticiens en Suisse sous:

www.breathingcoordination.ch/en/practitioners/

La majorité des spécialistes se trouve en Suisse romande car la formation est donnée à Lausanne en français et en anglais.

Coordonnées de Christian Maillard:
christian@physiomoudon.ch, 021 905 23 23

WOHNEN

Home, Sweet Home

Alternativen zum Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim

Für Seniorinnen und Senioren ist es ein bedeutender Faktor der Lebensqualität, dass sie auch im hohen Alter in einer vertrauten Umgebung leben können. Sie stellen sich die Frage, wie sich der Eintritt ins Alters- oder Pflegeheim möglichst lange hinauszögern lässt.

Doch welche Möglichkeiten gibt es, sein gewohntes Umfeld anzupassen? Mit welchen Mitteln kommt man zu einem Zuhause, das den neuen Bedürfnissen entspricht, und das genügend Lebensautonomie bietet?

Die Wohnraumplanung ist ein individuelles Problem, da sich Lebenswege, Erwartungen und finanzielle Möglichkeiten unterscheiden: Es gibt unterschiedliche Antworten. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit bietet der Artikel einen Überblick zum Thema anhand konkreter Beispiele in der deutsch- und französischsprachigen Schweiz.

Frühzeitig aktiv werden

«Wer vorausdenkt, hat mehr Zeit zum Handeln.» Das klingt einleuchtend, aber den Leitsatz auch umzusetzen, ist aus mehreren Gründen nicht so einfach. Man hängt an seinem Zuhause und vergisst, sich auf die Zukunft vorzubereiten. Dabei wäre es zentral, herauszufinden, ob der aktuelle Wohnraum das Potenzial hat, einem allfälligen Autonomieverlust gerecht zu werden. Änderungen im Innenbereich oder den Umzug in besser geeignete Räumlichkeiten sollte man erwägen, solange man noch die Kraft dazu hat. Wer gezielt vorausdenkt, trifft selbständigere Entscheidungen – und wer alle wichtigen Faktoren miteinbezogen hat, kommt einfacher zu den passenden Lösungen. Eine zukunftsgerichtete Anpassung kann zudem das Handicap im Alltag entlasten.



Das Leben zuhause neu gestalten

Die häusliche Betreuung ist eine wirtschaftlich vorteilhafte Lösung, da sie den Eintritt in ein Heim verzögern, wenn nicht gar vermeiden kann. Seit Jahren wird das Modell gefördert, ambulante statt stationäre Pflege anzubieten. Aus menschlicher Sicht ist das eine wünschenswerte Lösung, weil sie die Lebensqualität und die Wahlfreiheit der betroffenen Person erhält und respektiert.

Wer sich hierfür entscheidet, muss allerdings Vorbereitungen treffen.

Anpassungen im Innenbereich

Im inneren Wohnraum sind viele Verbesserungen möglich (vorausgesetzt, es handelt sich um Eigentum bzw. die vermietende Instanz stimmt zu): die Höhe von Steckdosen und Schaltern anpassen, die Lage von Haushaltsgeräten optimieren, Schwellen angleichen, Türen verbreitern etc. Ein ausgezeichnetes Handbuch namens «Hindernisfreies Bauen» ist bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung bestellbar unter zhb@spv.ch, aber auch online finden sich Richtlinien für altersgerechte Wohnbauten:

www.hindernisfreie-architektur.ch/wp-content/uploads/2017/06/altersger.Wohnbauten_PRL.pdf

Bei Pro Infirmis ist es die «Fachberatung Hindernisfreies Bauen», die Menschen mit Behinderung bei baulichen Anpassungen unterstützt.

Heikel bleibt jedoch die Frage, wer bezahlt. Eine Rückerstattung der Kosten für bauliche Anpassungen im AHV-Alter ist im Fall einer Erstanfrage so gut wie nirgends abgedeckt. IV-Beziehende können Unterstützung beantragen, der Anspruch besteht dann im Sinne einer Besitzstandsgarantie. Hierfür braucht es einen Checkup mit der Hausärztin oder dem Hausarzt. Eine ergotherapeutische Fachperson begutachtet daraufhin die Wohnräumlichkeiten und notiert notwendige Anpassungen (zu steile Treppen? Hinderliche Schwellen? Schlecht erreichbare Schalter? Enge Türen? etc.). Die IV entscheidet dann

weiter auf Seite 22



HABITAT

Home, sweet home

Les alternatives à l'entrée en EMS (Établissement médico-social)

Continuer à vivre dans un environnement familial en dépit de l'âge est primordial pour le maintien de la qualité de vie chez les seniors. Repousser l'âge de l'entrée en établissement médico-social est une préoccupation de chacun-e.

Quelles possibilités d'aménagement de sa vie à l'avancement de l'âge existe-il? Quels moyens d'accéder à un nouveau chez-soi, plus adapté, dans le respect d'une certaine autonomie de vie?

L'évolution de l'habitat est une problématique individuelle car les chemins de vie, les attentes et les possibilités financières de chacun-e sont individuels. Les réponses sont donc multiples. Sans prétendre être exhaustif, cet article propose un tour d'horizon de la question illustré par des exemples concrets en Suisse alémanique et en Suisse romande.

Savoir anticiper

«Anticiper, c'est prévoir pour mieux agir.» Cette maxime est bien connue, pourtant sa mise en pratique est pour de multiples raisons personnelles moins évidente. L'attachement à un logement peut conduire à oublier la nécessité d'aviser à temps. La question de savoir si

son logement actuel permettrait de parer à une perte d'autonomie est pourtant une question centrale. Les adaptations de son intérieur, l'eménagement dans un logement mieux adapté à une perte d'autonomie devraient être pensés quand l'énergie est encore là pour le faire. Cette démarche d'anticipation permet de faire des choix plus sereinement. Si les aspects déterminants sont pris en compte au bon moment, il sera plus facile de trouver des solutions adéquates. Anticiper, c'est aussi accepter de soulager son handicap au quotidien.

Aménager la vie chez soi

Le maintien à domicile est une solution avantageuse sur le plan économique car elle peut retarder le moment d'une entrée en EMS, voire l'éviter. Depuis des années, le principe «l'ambulatoire avant le stationnaire» est promu. Sur le plan humain, c'est une solution souhaitable à la fois pour la préservation de la qualité de vie et le respect du choix de la personne.

Cette alternative demande cependant quelques préparations.

Aménagement de son intérieur

Les possibilités d'aménagement de son intérieur (à condition d'être propriétaire ou avec accord du bailleur) sont nombreuses: adaptation de la hauteur des interrupteurs, des appareils ménagers, des seuils, des largeurs de porte...) et bien documentées. Il est intéressant de consulter l'excellent manuel «Construire sans obstacles» de la Fondation suisse pour paraplégiques, en commande sous sps@paranet.ch, ou bien encore les directives «Habitat pour personnes âgées» en consultation directe sous le lien:

www.architecturesansobstacles.ch/wp-content/uploads/2017/06/Habitat_personnes_%C3%A2g%C3%A9es_Directives.pdf

Les conseils en transformations architecturales font partie des prestations d'aide aux personnes en situation de handicap chez Pro Infirmis qui appartient au Réseau Construction sans obstacles.

Toutefois, la question de la prise en charge reste épineuse. En effet, le remboursement des frais liés aux adaptations architecturales après l'âge de l'AVS, dans le cas d'une première demande, est pratiquement inexistant. Si vous êtes couvert par l'Assurance Invalidité, une aide peut être demandée et le droit subsistera alors au sens d'une garantie des droits acquis. Pour cela, il est nécessaire de faire un check-up avec son médecin généraliste via un-e ergothérapeute qui se rendra sur le lieu d'habitation pour prévoir les adaptations individuelles (escalier trop raide? présence de seuils? interrupteurs trop en hauteur? portes trop étroites?, etc.). L'AI prendra alors sa décision sur la base d'un rapport

suite à la page 23

aufgrund einer Expertise, die oft von der SAHB¹ ausgestellt wird. Die in Frage kommenden Hilfsmittel sind aufgelistet in der Verordnung 831.232.51 des Eidgenössischen Departements des Innern (siehe Punkt 14, betitelt «Hilfsmittel für die Selbstsorge», www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19760291/index.html). In vielen Fällen werden Hilfsmittel als Leihgabe zur Verfügung gestellt (Krankenheber, Elektrobetten, Treppenlifte und Rampen).

Auch bauliche Veränderungen fallen in diese Kategorie. Während einige Länder Staatsgelder zur Verfügung stellen für bauliche Anpassungsarbeiten im Wohnraum, wenn sich bei Personen im Rentenalter ein Autonomieverlust abzeichnet, bieten in der Schweiz ausschliesslich Stiftungen und Organisationen solche Unterstützung für Menschen mit Behinderung an, während die öffentliche Hand und die Versicherungen nicht (bzw. nicht mehr) reagieren. Die Kriterien der Stiftungen für die Inanspruchnahme solcher Hilfgelder sind genauestens festgehalten – man sollte Abklärungen treffen, bevor man ein Dossier einreicht. Wer vorsorgliche Anpassungen im Wohnbereich ins Auge fasst, kann

¹ Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte (SAHB)



sich entweder an die Stiftung Cerebral oder an die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung wenden. Auch Pro Infirmis und Pro Senectute unterstützen solche Vorhaben gelegentlich aus eigenen Mitteln oder mit Mitteln Dritter, wenn Stiftungen oder Pfarreien dazu nicht in der Lage sind.

Ambulante Versorgung: Haushaltshilfe und häusliche Pflege

Wer trotz Invalidität zuhause bleiben möchte, ist auf Haushaltshilfe und Spitex-Dienste angewiesen. Viele gemeinnützige Organisationen, Stiftungen und Vereinigungen erbringen oder vermitteln Dienste dieser Art; für Betreuungsdienste steht auch selbständiges Pflegepersonal zur Verfügung. Ein nach Kantonen gegliedertes Verzeichnis führt der nationale Dachverband der Schweizer Nonprofit-Spitex:

www.spitex.ch/Verband/Unsere-Mitglieder/P8uKf/

Ein Beispiel: NOMAD

NOMAD («Neuchâtel Organise le Maintien à Domicile») bietet der Neuenburger Bevölkerung zwei Arten von Dienstleistungen an. Als gemeinnütziges Unternehmen steht die NOMAD in der Pflicht, auf alle Anfragen einzugehen.

- **Häusliche Hilfsdienste zum Preis von CHF 35.–/Stunde.**

Die Anzahl der gewährten Stunden wird von der NOMAD festgelegt und werden regelmässig neu eingeschätzt. Diese Evaluation bezieht auch die am jeweiligen Wohnort zur Verfügung stehenden menschlichen Ressourcen mit ein. Angeboten werden können regelmässige Haushaltspflege, Einkäufe, Wäsche, Geschirrspülen, Kochen und Unterstützung bei der Organisation des täglichen Lebens. Verfügt die Kundschaft über Ergänzungsleistungen, werden die Rechnungen für häusliche Hilfe und Unterstützung direkt an die Ausgleichskasse des Kantons gesandt.

- **Häusliche Pflege bei ärztlichem Attest an 365 Tagen in der Woche.**

Die Tarife hierfür werden gemäss Krankenversicherungsgesetz (KVG) schweizweit harmonisiert. Die Pflegedienste konzentrieren sich auf den Beginn und das Ende des Tages (von 7.15 bis 22 Uhr), während die häusliche Hilfe hauptsächlich tagsüber erfolgt – wobei die Bedürfnissen der Personen immer berücksichtigt werden.

weiter auf Seite 24



d'expertise (provenant souvent de la FSCMA¹). Les moyens auxiliaires qui peuvent être pris en considération sont listés dans l'ordonnance 831.232.51 du Département fédéral de l'intérieur (voir le point 14 sous www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/19760291/index.html: les moyens auxiliaires servant à développer l'autonomie personnelle). Dans de nombreux cas, la remise est faite sous forme de prêt (élévateurs pour malades, lits électriques, monte-escaliers et rampes).

¹ Fédération suisse de consultation en moyens auxiliaires pour personnes handicapées et âgées (FSCMA)

Les aménagements de la demeure font aussi partie de cette catégorie. Si dans certains pays, des aides étatiques sont mises en place pour prévenir une perte d'autonomie des retraité-e-s par la prise en charge des travaux d'adaptation du logement, le seul recours en Suisse sont les fondations ou les organisations pour les personnes en situation de handicap qui accordent leurs aides là où les pouvoirs publics ou les assurances ne le font pas ou plus. Les critères des fondations pour l'obtention d'aide sont précis, il est utile de bien se renseigner avant de déposer un dossier. Concernant l'adaptation du domicile, les fondations suivantes peuvent entrer en matière: la Fondation Cerebral et la Fondation suisse pour paraplégiques. Les organisations Pro Infirmis et Pro Senectute peuvent également soutenir à partir de fonds propres ou de fonds tiers quand les fondations et les paroisses ne le peuvent pas.

Prise en charge ambulatoire: les services d'aides et de soins à domicile

Pour assurer son maintien à domicile, l'accès aux services d'aides et de soins à domicile est primordial. Diverses organisations, fondations ou associations d'utilité publique ainsi que des infirmières indépendantes (pour les soins à domicile) fournissent ces prestations. Les organisations sont répertoriées par canton par l'Association faîtière de l'Aide et soins à domicile à but non lucratif sous le lien suivant:

www.aide-soins-domicile.ch/Association/Nos-membres/P8uKf/

Exemple de NOMAD

NOMAD (pour «Neuchâtel Organise le Maintien à Domicile») délivre deux types de prestations destinées à tous les résident-e-s du canton de Neuchâtel. En tant qu'entreprise d'utilité publique, elle se doit de répondre à toutes les demandes.

- **Services d'aide à domicile, au tarif de CHF 35.-/heure.**

Le nombre d'heures accordées dépend de l'évaluation faite par NOMAD et est régulièrement réévalué. Celle-ci tient compte des ressources humaines à disposition de la personne sur le lieu d'habitation. Elles peuvent comprendre l'entretien courant du ménage, les achats, l'entretien du linge, le lavage de vaisselle, la préparation de repas, l'aide à l'organisation de la vie quotidienne. Lorsqu'un-e client-e est au bénéfice de prestations complémentaires, les factures d'aide et soutien à domicile sont adressées directement à la caisse de compensation du canton.

- **Services de soins à domicile sur prescription médicale, 365 j/365 j.**

Les tarifs sont harmonisés sur toute la Suisse selon la grille de l'assurance maladie de base (LAMal). Les prestations de soins se concentrent en début et fin de journée (de 7h15 à 22h) alors que les prestations d'aide à domicile sont surtout allouées en cœur de journée, toujours en tenant compte des besoins de la personne.

suite à la page 25



Bei einigen Angeboten helfen die Krankenkassen aus (ärztliche verordnete Pflege), bei anderen nicht (Hauswirtschaftsleistungen).

Übernimmt die Krankenkasse eine Dienstleistung, sollte man sich mit den Anbietenden des Dienstes oder der Spitex-Hilfe darüber verständigen, welche Tarife gemäss KVG abgedeckt sind. Je nach Kanton oder Gemeinde müssen sich Patientinnen und Patienten an den Kosten beteiligen. Weil die Nachfrage steigt, existieren heute diverse Spitex-Angebote: Palliativpflege, Demenzbetreuung, ambulante Pädiatrie, psychiatrische Dienste, häusliche Notfallversorgung, Wundpflege. Eine Reihe von Aufgaben, für die bis anhin die HausärztInnen verantwortlich waren, werden in enger Zusammenarbeit an geschultes Pflegepersonal übertragen, das gegebenenfalls auch eine dauerhafte häusliche Betreuung übernimmt. Dabei gilt es zu beachten, dass solche Dienste nicht unbegrenzt in Anspruch genommen werden können – insbesondere, wenn die häusliche Pflege mehr Kosten verursacht als der Eintritt in ein Heim (gemäss KVG).

Bei Hauswirtschaftsleistungen kommen in gewissen Fällen private Zusatzversicherungen oder Ergänzungsleistungen zum Tragen. Zudem besteht die Möglichkeit, bei der IV-Stelle des Wohnkantons Hilflosenentschädigung (weder einkommens- noch vermögensabhängig definiert) zur Abdeckung von Leistungen im Zusammenhang mit Aktivitäten des täg-

lichen Lebens zu beantragen. Was die Leistung tatsächlich kostet, bestimmt direkt der Dienstleister. Als wichtiger Akteur in diesem Sektor bietet Pro Senectute eine breite Palette von häuslichen Hilfsdiensten an (Essenslieferdienst, häusliche Betreuung, Hilfe beim Haushalt, Entlastung der pflegenden Angehörigen).

Ein neues Zuhause beziehen

Wenn das Leben im alten Wohnraum langsam umständlich wird, sollte man sich über alternative Wohnmöglichkeiten informieren. Die Angebote verändern sich, denn sie passen sich an individuelle Bedürfnisse und gesellschaftliche Entwicklungen an, etwa an den Mangel an preiswertem Wohnraum an zentraler Lage. Natürlich kann der Umzug von einer günstigen Wohngelegenheit (billigere Miete oder bewohntes Eigentum) in angepasste Räumlichkeiten für die betroffene Person zum finanziellen Problem werden. In der Folge informieren wir über mögliche Wohnmodelle sowie öffentliche und private Initiativen. Zahlreiche Links zu aktuellen Projekten geben einen Einblick in die Angebote – als Anregung zum Nachdenken darüber, wo und was man suchen könnte. Auch hier gilt: Wer einen Umzug rechtzeitig ins Auge fasst, hat danach genügend Energie, sich eine persönliche Bleibe zu sichern, die nach eigenen Vorlieben eingerichtet und gestaltet ist.

Der unverzichtbare Beitrag der pflegenden Angehörigen

Mit individuellen Ratschlägen versucht NOMAD, angehörige Personen zur Teilnahme an der Pflege zu bewegen. In vielen Fällen hängt das Zuhausebleibenkönnen von pflegenden Angehörigen ab. Der Wille besteht, dieser Form von Unterstützung mehr Wertschätzung zukommen zu lassen.

Festzuhalten gilt es, dass einige Kantone einen pauschalen Steuerabzug für pflegende Angehörige gewähren, wenn diese (ärztlich bezeugt) den Zuhauseverbleib einer Person gewährleisten. Ist dies im zuständigen Kanton der Fall, sollte man den Anspruch in der Steuererklärung geltend machen.

Besorgt eine angehörige Person den Grossteil der Pflege, kann diese einige Tage pro Jahr entlastet werden, indem ein Heimaufenthalt für die betreute Person organisiert wird. Eine Betreuung auf Tagesbasis wird vielerorts angeboten (z. B. in der Tagesstätte «Les Platanes» in Jeuss [FR]).

weiter auf Seite 26



Leurs offres comprennent des prestations à la charge des caisses-maladie (soins prescrits par un médecin) et d'autres prestations non prises en charge (prestations d'économie domestique).

Concernant les prestations de soins à charge des caisses-maladie, il est nécessaire de se renseigner auprès de l'organisation qui délivre l'aide et les soins à domicile des tarifs pris en charge par LAMal. Selon le canton ou la commune, une participation du/de la patient-e est demandée. Face à la demande croissante, les offres de soins à domicile se diversifient : soins palliatifs, prise en charge de la démence, soins pédiatriques ambulatoires, soins psychiatriques, soins d'urgence à domicile, soins de plaies. Les infirmières spécialisées travaillant avec le médecin de premier recours vont se voir déléguer nombre de tâches (notamment des soins longue durée à domicile) dont le médecin était jusqu'alors prestataire. Il est important

de savoir que ces prestations ont aussi leurs limites notamment dans le cas où les soins à domicile seraient finalement plus coûteux qu'une prise en charge en EMS (selon LAMal).

Concernant les prestations d'économie domestique, l'assurance complémentaire privée ou les prestations complémentaires, peuvent dans certains cas rentrer en matière. De plus, l'allocation pour impotent (versée indépendamment du revenu ou de la fortune) peut être demandée à l'office AI du canton de domicile pour la couverture des prestations liées aux activités de la vie quotidienne. Le coût des prestations est directement établi par les organismes de prestations. Concernant les services d'aide à domicile, Pro Senectute est un acteur majeur offrant une large palette de prestations pour les séniors (service de livraison de repas, assistance à domicile et aide-ménagères, service de relève pour les proches aidants).

Emménager dans un nouveau chez-soi

Quand l'habitat actuel est difficilement aménageable, il est alors important de s'informer des différentes alternatives de logement. Celles-ci sont en mutation pour répondre au plus proche des besoins de chacun-e et à l'évolution de la société ainsi que pour pallier un manque de logements bon marché près des centres. Il est vrai que le passage d'un logement bon marché (soit du fait d'une location à moindre coût jusqu'à lors, soit du fait de la jouissance d'un logement en tant que propriétaire) à un logement adapté peut représenter un problème financier pour la personne concernée. Les informations suivantes font état de plusieurs formules d'habitation possibles et d'initiatives publiques et privées. De nombreux liens vers des projets en cours permettent de prendre connaissance de certaines offres et d'ouvrir de nouvelles pistes de réflexion personnelle et de recherche. Là encore, emménager à temps dans un nouveau logement, permettra d'avoir l'énergie suffisante pour se re-créeer un vrai chez-soi, aménagé et décoré à son goût.

Le rôle indispensable du proche aidant

NOMAD stimule la participation du proche aidant grâce à des conseils individuels. Pour de nombreux cas, le maintien à domicile dépend en effet du rôle du proche aidant. Il existe une volonté de valoriser davantage ce soutien.

Il est à noter que, dans certains cantons, une déduction d'impôts forfaitaire est prévue pour les proches aidants qui permettent de maintenir une personne au domicile (attestation du médecin à l'appui). Si c'est le cas dans votre canton, n'oubliez pas de faire valoir des droits dans votre déclaration d'impôts.

Si l'assistance vient principalement du proche aidant, il est possible de soulager le/la proche aidant quelques jours par an en réalisant un séjour en EMS. Une prise en charge à la journée est souvent proposée (voir par exemple l'EMS des Platanes à Jeuss (FR).

suite à la page 27

Betreutes Wohnen im Alter

Das Modell des betreuten Wohnens funktioniert wie ein Mittelweg zwischen eigenem Wohnsitz und einem Umzug ins Heim. Angeboten werden Wohnräumlichkeiten, die geeignet sind für Menschen mit eingeschränkter Mobilität (generell erfüllen neu gebaute Wohnungen die Norm SIA 500-Standard für hindernisfreie Bauten), sowie weitere Dienstleistungen wie soziale Betreuung, ein Alarmsystem, gut erreichbare Gemeinschaftsräume und manchmal eine Auswahl an hotelähnlichen Service-Angeboten (Mahlzeiten, Hausarbeiten...).

Kantone und Verbände wie Pro Senectute bieten oft Checklisten zu den Angeboten an betreutem Wohnen an. Etwa der Kanton Waadt: www.vd.ch/themes/sante-soins-et-handicap/vivre-a-domicile/logements-protoges. Die Liste hebt auch Wohnungen hervor, deren Miete mit den Ergänzungsleistungen vereinbar ist (d. h. CHF 1100.– für eine Einzelperson und CHF 1250.– für ein Paar).

Auch in Neuenburg führt der kantonale Gesundheitsdienst eine Liste mit rund 200 Wohnungen für ältere Menschen und/oder Menschen mit Behinderungen. Bis 2030 sollen 1744 zusätzliche Wohnungen gebaut werden. Angebote wie regelmässig durchgeführte Gemeinschaftssessen, organisatorische Hilfe beim Umzug und das Aufrechterhalten sozialer Bindungen sind wesentliche Bestandteile des Mietvertrags. Die WohnungszügerInnen wählen ihre Dienstleistenden selbst aus (NOMAD oder andere Anbietende, Einzelpersonen usw.).

Entsprechend ist es hilfreich, sich Auskünfte über die Angebote der Kantone einzuholen.

Zudem beruhen viele Projekte im Bereich des betreuten Wohnens auf Privatinvestitionen. Wir haben uns bei Senevita AG (senevita.ch) informiert, einer Firma, die in neun Kantonen Konzepte für betreuten Wohnraum plant, baut und anbietet. Auf der Website finden sich nach Standort geordnete Angebote. In der Miete inbegriffen sind etwa Dienste wie Mittagessen, dauerbetriebene Alarmanlagen, eine Wohnungsreinigung pro Woche, die



Nutzung von Gemeinschaftsräumen sowie der Zugriff auf ein Angebot an Freizeitaktivitäten und Ausgangsmöglichkeiten. So kostet etwa eine 2,5-Zimmer-Wohnung in Murten (Résidence Beaulieu, Senevita) ab CHF 3250.–; mit allen aufgelisteten Diensten inklusive. Ihren Bedürfnissen entsprechend können die Mietenden auch unabhängig vom Angebot auf häusliche Pflegedienste ihrer Wahl zurückgreifen: Deren Bezahlung ist im KVG geregelt. Oft lässt sich das Konzept solcher Angebote testen, indem man dort eine Ferienwoche verbringt. (Siehe etwa hier: www.senevita.ch/de/standorte/betreutes-wohnen-beaulieu-murten//ferien-fuer-senioren/)

Alters-WGs

Die Wohngemeinschaft war früher eine vorwiegend in der Studentenschaft verbreitete Form des Zusammenlebens. Angesichts sozialer Entwicklungen (alleinerziehende Eltern, Mangel an günstigem Wohnraum, Individualisierung) organisieren sich neu auch andere Bevölkerungsschichten in WGs.

Hinter solchen jüngeren Projekten stehen oft Wohnbaugenossenschaften: Sie bieten Lebensräume an, die Privat- und Gemeinschaftssphäre vereinen sollen. Das Konzept der «Clusterwohnungen» stammt aus Zürich: Ein «Cluster» ist ein Modell zwischen WG und klassischer Miete. Angeboten werden private Wohnräume (z. B. Schlafzimmer, Teeküche, Nasszelle), verbunden durch grosse Gemeinschaftsräume (Wohnzimmer, grosse Küche), was die Beziehungen unter den Bewohnenden fördert. Die Codha, eine Genossenschaft für gemeinschaftliches Wohnen in Genf, hat seit 2017 in der Region Genf mehrere Cluster eingerichtet. Angesprochen werden sollen etwa FrührentnerInnen oder alleinerziehende Eltern; es werden Menschen aus verschiedenen Generationen zusammengebracht. In Murten existiert das Modell auch exklusiv für ältere Menschen, siehe www.montessalet.ch. Wichtig ist es bei solchen Wohnangeboten, die Funktionen und Verantwortungsbereiche aller Mitbewohnenden abzuklären, damit eine gute gemeinschaftliche Atmosphäre herrschen kann.

weiter auf Seite 28



L'appartement protégé pour séniors

Structure intermédiaire à mi-chemin entre le domicile et l'hébergement en EMS, le logement protégé propose des habitations accessibles aux personnes à mobilité réduite (de manière générale, les logements construits récemment répondent à la norme d'aménagements sans obstacle SIA 500), mais aussi d'autres prestations telles qu'un encadrement social, un système d'alarme, des espaces communautaires à proximité et parfois, un choix de prestations socio-hôtelières (repas, ménage...).

Pour accéder à l'offre d'appartements protégés, les cantons ainsi que les associations telles que Pro Senectute tiennent des listes à consulter. En voici un exemple pour le canton de Vaud: www.vd.ch/themes/sante-soins-et-handicap/vivre-a-domicile/logements-proteges/. La liste met également en évidence des appartements dont le loyer est compatible avec les prestations complémentaires (soit CHF 1100.- pour une personne seule et CHF 1250.- pour un couple).

A Neuchâtel, le Service cantonal de la santé publique publie également une liste d'environ 200 appartements pour personnes âgées et/ou en situation de handicap. 1744 nouveaux appartements devraient être réalisés à l'horizon 2030. Les prestations telles que l'organisation régulière de repas communautaires, l'aide à la transition, l'entretien du lien social sont parties intégrantes du bail. Le propriétaire d'un appartement choisit son prestataire de

services à la personne (NOMAD ou autres entités, personnes physiques...).

Il est donc utile de se renseigner sur les offres proposées par les cantons.

Les initiatives d'investisseurs privés sont également nombreuses dans le domaine des appartements protégés. Nous nous sommes renseignés auprès de Senevita AG (senevita.ch) qui planifie, construit et offre des logements protégés dans 9 cantons. Différentes offres classées par lieu sont indiquées sur le site internet. Les loyers comprennent des prestations telles que les repas de midi, un système d'alarme 24h/24, le ménage hebdomadaire de l'appartement, l'utilisation des espaces communs, l'accès à l'offre de loisirs et sorties. Un appartement de 2 ½ pièces à Morat (Résidence Beaulieu de Senevita) coûtera à partir de CHF 3250.-, prestations indiquées ci-dessus incluses. Les résident-e-s peuvent indépendamment faire appel à des prestataires de soins à domicile selon leurs besoins. Leur remboursement sera alors à faire prendre en charge par LAMal. Il est souvent possible de «tester» le concept de ce type d'offres en passant une semaine de vacances sur place (voir l'offre de vacances pour séniors sous: www.senevita.ch/de/standorte/betreutes-wohnen-beaulieu-murten//ferien-fuer-senioren/)

Les communautés de séniors

La communauté de vie est un type d'habitation jusqu'à lors surtout utilisé par les étudiant-e-s. Face à l'évolution de la société (famille monoparentale, pénurie de logements abordables, individualisation de la société), d'autres populations s'organisent en communauté.

Des projets très récents sont menés notamment par des coopératives de logement pour offrir des espaces de vie alliant à la fois vie privée et vie en communauté. Cette nouvelle forme est appelée «clusters» (grappes) et a vu le jour en Suisse à Zurich. Le «cluster» est une formule entre la collocation et la location classique. Elle propose des habitations privatives (constituées par ex. d'une chambre à coucher, d'une salle de bains et d'une kitchenette), reliées à de grands espaces communs (salon, grande cuisine) permettant de créer des liens entre les habitants. La Codha, coopérative de l'habitat associatif, a construit différents clusters depuis 2017 en région de Genève. Cette formule a été imaginée pour de jeunes retraités, des familles monoparentales et regroupe des occupants de différentes générations. A Morat, cette formule d'habitation existe aussi pour des habitants exclusivement séniors. A découvrir sous www.montessalet.ch. Il est important dans cette formule de bien clarifier les rôles et responsabilités de chaque habitant-e pour une bonne atmosphère de vie commune.

suite à la page 29

Projekte von Wohnbaugenossenschaften

Wohnbaugenossenschaften vermieten Wohnraum zum Selbstkostenpreis. Zu Beginn der Vermarktung sind die Mietkosten nicht zwingend billiger, aber weil die Wohnflächen kleiner sind, bleiben die Mieten bezahlbar.

In Bern etwa verfolgt die InfrastrukturgenosSENSCHAFT hinter dem Bau der Wohnsiedlung Holliger (www.holliger-bern.ch/siedlung-holliger/bauinformationenetappen/) das Ziel, bezahlbare Mieten anzubieten. Diese werden zuvor von der Stadt Bern genehmigt. Erste Wohnungsbezüge sind für den November 2021 geplant. Wer über dieses Projekt auf dem Laufenden gehalten werden möchte, kann dessen Newsletter abonnieren www.holliger-bern.ch/news-events-newsletter/. Informationen zu weiteren abgeschlossenen oder laufenden Projekten vermitteln meist direkt die beteiligten Wohnbaugenossenschaften, etwa die Genossenschaft «Am Hof», Köniz (BE), spezialisiert auf Wohnangebote für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die Autonomie und Gemeinschaft vereinen. Genossenschaften wie die GeWo in Burgdorf entwickeln generationenübergreifende Projekte, bei denen die verschiedenen Altersgruppen voneinander profitieren. Die Wohnungen werden unter dem Link www.gewo-burgdorf.ch/wohnungen vermietet.

Projekte von Stiftungen

Im Adret in Lancy (GE) baut die Fondation communale pour le logement de personnes âgées 145 Wohneinheiten in einem generationenübergreifenden Wohnkonzept (113 Wohnungen sind für SeniorInnen reserviert und für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet). Das Programm umfasst Haushaltshilfe- und Pflegedienste sowie ein Solidaritätsprogramm, dessen Konzept an der Universität Genf entwickelt wurde: Studierende verpflichten sich, fünf Stunden pro Monat eine aktive, regelmässige Dienstleistung für ältere Mieter zu erbringen, wodurch ihre Miete sinkt. Die Zuweisung von Wohnraum unterliegt den kantonalen Bestimmungen zum Sozialwoh-



nungsbau, die eine Einkommensgrenze vorsehen, welche je nach Miete variiert. Bei Einnahmen über dieser Grenze kann ein vom OCLPF (Office Cantonal Du Logement et De La Planification Foncière) festgelegter Zuschlag erhoben werden. Informationen hierzu (auf Französisch): www.adretlancy.ch/fr/Logements-pour-seniors.htm

Wer über aktuelle, stiftungsgetragene Projekte auf dem Laufenden bleiben möchte, informiert sich über die Websites der Stiftungen, die im Bereich Alterswohnungen tätig sind, wie z. B. die Stiftung AGE (www.age-stiftung.ch/foerderprojekte/). Hier findet sich etwa das Projekt «Wohnen im Broggepark» der Alters- und Wohngenossenschaft Logiscasa (St. Gallen), welche 32 kostengünstige Kleinwohnungen (2,5 und 3,5 Zimmer) baut, beziehbar Mitte 2021. In verschiedenen Regionen der Schweiz laufen weitere solche Projekte.

Die Anpassung der Wohnraumangebote an gesellschaftliche Entwicklungen geht weiter. Die Stadt Zürich plant etwa den Bau von Alterswohnungen für Angehörige der LGBT¹-Gemeinschaft, damit sie in einem «Klima der gegenseitigen Akzeptanz und Anerkennung» leben können.

◇ Florence Montellier
Kommunikationsbeauftragte der ASPr-SVG

Quellen:

Die mehrfach im Jahr erscheinende Publikation «habitation» der ASSOCIATION ROMANDE DES MAÎTRES D'OUVRAGE D'UTILITÉ PUBLIQUE
www.prosenectute.ch
www.proinfirmis.ch
NOMAD, Champs-Montants 12a, 2074 Neuchâtel

¹ Das Kürzel LGBT entstammt der englischen Sprache und bezeichnet homosexuelle, bisexuelle und transgeschlechtliche Personen (lesbian, gay, bisexuel, transgender).



GeWo Burgdorf

Les initiatives des coopératives du logement

Les coopératives du logement sont des entités qui louent à prix coûtants. Au début de la mise sur le marché de l'appartement, le loyer n'est pas forcément moins cher qu'une location provenant d'autres entités/investisseurs mais les surfaces étant plus petites, les loyers au m² restent plus abordables.

A Berne par exemple, la coopérative en charge de la construction de l'ensemble résidentiel de Holliger (www.holliger-bern.ch/siedlung-holliger/bauinformationenetappen/) vise l'offre de loyers abordables. Ceux-ci sont tout d'abord approuvés par la ville de Berne. Les premiers locataires pourront emménager à partir de novembre 2021. Pour rester informés sur l'avancement du projet, il est possible de s'abonner à la newsletter www.holliger-bern.ch/news-events-newsletter/. D'autres projets aboutis ou en cours de réalisation peuvent être consultés directement auprès des différentes coopératives de logement, comme auprès de la Coopérative «Am Hof», Kôniz (BE), spécialisée dans l'offre de logements pour les personnes dans leur 2^e tranche de vie recherchant un logement liant autonomie et communauté. D'autres coopératives telles que la GeWo à Burgdorf développent des projets intergénérationnels dans lesquels les différents groupes profitent les uns des autres. Les appartements sont mis en location sous le lien www.gewo-burgdorf.ch/wohnungen/.

Les initiatives de fondations

A l'Adret (GE), la fondation communale pour le logement de personnes âgées construit 145 logements dans un concept d'habitat intergénérationnel (113 appartements sont dédiés aux seniors et adaptés aux personnes à mobilité réduite). Le programme intègre des prestations d'aide et de soins à domicile et un programme solidaire sur la base d'un concept initié par l'Université de Genève. Dans ce cadre, les étudiants s'engagent à réaliser durant cinq heures par mois, une présence active régulière auprès des locataires seniors permettant de réduire le montant de leur loyer.

L'attribution de logements est soumise au régime HLM imposant une limite de revenu variant en fonction du loyer. Les revenus supérieurs à cette limite peuvent être sujet à une surtaxe établie par l'OCLPF (Office Cantonal Du Logement Et De La Planification Foncière). Vous trouverez plus d'informations sous www.adretlancy.ch/fr/Logements-pour-seniors.htm

Pour se tenir informé-e des projets en cours soutenus par les fondations, nous vous invitons à visiter le site internet des fondations qui œuvrent dans le domaine de l'habitation des seniors telle que la fondation Stiftung AGE www.age-stiftung.ch/foerderprojekte/: vous y découvrirez le projet «Wohnen im Broggepark», de la coopérative de logement Alters- und Wohngenossenschaft Logiscasa (SG) qui construit 32 petits appartements (2,5 et 3,5 pièces) bon marché, disponibles (mi-2021) et encore d'autres projets de logement de seniors dans différentes régions de Suisse.

Les adaptations à l'évolution de la société se poursuivent. La ville de Zurich planifie la construction de logements pour seniors de la communauté LGBT¹ qui n'auront plus à dissimuler leur identité homosexuelle par peur de discrimination.

◇ Florence Montellier

Chargée de communication ASPr-SVG

Sources:

«habitation» REVUE TRIMESTRIELLE DE L'ASSOCIATION ROMANDE
DES MAÎTRES D'OUVRAGE D'UTILITÉ PUBLIQUE
www.prosenectute.ch
www.proinfirmis.ch
NOMAD, Champs-Montants 12a, 2074 Neuchâtel

¹ LGBT est une abréviation adoptée dans le monde anglophone pour désigner les personnes lesbiennes, gays, bisexuelles et transgenres.

Invaliditätsbescheinigungen für Menschen mit Behinderung im Rentenalter



Vielerorts gibt es Sonderangebote für Menschen mit Behinderung. Erhebt allerdings eine betroffene Person Anspruch auf diese Rechte, muss sie ihr Handicap mit einem anerkannten Ausweis belegen können. Nach dem Eintritt ins AHV-Alter verfügt eine Person mit Behinderung in der Schweiz über keine solche Bescheinigung mehr, während dies unter gewissen Bedingungen in anderen Ländern wie Frankreich, Deutschland oder Österreich der Fall ist. Dabei ist nicht jede Beeinträchtigung auf den ersten Blick erkennbar, und sich mit einem aktuellen ärztlichen Attest ausweisen zu müssen, ist umständlich und kostspielig. Zudem reicht es nicht immer, um eine Sonderbehandlung einzufordern.

Aktueller Stand in der Schweiz

Wenn eine Person mit Behinderung das Rentenalter erreicht, erlischt ihr IV-Ausweis und damit die Möglichkeit, ihre Invalidität nachzuweisen. Der AHV/IV-Ausweis bescheinigt lediglich den Eintritt ins Rentenalter, ob mit oder ohne Handicap. Für Menschen mit Behinderung gibt es zurzeit zwei verschiedene Karten, die ihnen Zugang zu gewissen Sonderleistungen gewähren:

- Die Ausweiskarte für Reisende mit einer Behinderung ermöglicht es einer Begleitperson, im öffentlichen Verkehr kostenlos mitzufahren. Diese Karte muss alle vier Jahre erneuert werden; zu diesem Zeitpunkt

kann ein neues ärztliches Zeugnis verlangt werden. Blinde und sehbehinderte Personen können bei den angeschlossenen Transportunternehmen eine Ausweiskarte des VÖV (Verbund öffentlicher Verkehr) beantragen: Sie berechtigt in vielen Städten zur kostenlosen Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs.

- Eine Parkkarte wird an Personen mit körperlicher Beeinträchtigung gratis abgegeben. Sie ist gültig während Einkäufen, die entweder von der Person mit Handicap oder ihrer Begleitperson erledigt werden. Ausgestellt wird die Karte aufgrund eines ärztlichen Attests, das eine eingeschränkte Mobilität nachweist.

Eine Umfrage bei Menschen im Rollstuhl ergab, dass sie nur selten einen Ausweis vorweisen müssen, weil ihre Beeinträchtigung offensichtlich ist. Doch bei Personen mit weniger sichtbaren Handicaps ist das anders – etwa bei J. F., der bis zum Eintritt ins Rentenalter IV-Leistungen bezog. Obwohl sich seine Beeinträchtigung (Post-Polio-Syndrom) verschlimmert, werden ihm Vergünstigungen, die er mit dem IV-Ausweis beanspruchen konnte, jetzt nicht mehr gewährt.

«Unlängst wurde ich bei einem Zoobesuch damit konfrontiert: Ich habe kein Anrecht mehr auf den Rabatt für IV-Beziehende und kann nicht vom angebotenen Sonderpreis für Personen mit Behinderung profitieren, weil ich keinen Beweis mehr für meine Beeinträchtigung habe. Als hätte sich diese beim Wechsel von der IV- zur AHV-Kasse in Luft aufgelöst!»

Einzelne kantonale IV-Stellen verlängern den IV-Ausweis von Personen, wenn diese zum Zeitpunkt des Wechsels von der IV zur AHV Hilflosenentschädigung (HLE) beziehen. Das geschieht jedoch nicht von selbst, es muss von der betroffenen Person beantragt werden. Die HLE wird also zum entscheidenden Kriterium. Doch was ist mit Menschen, die keinen Anspruch auf HLE haben? Ihr Status als Mensch mit einer Beeinträchtigung wird im Rentenalter nicht mehr verbrieft.

Der Behindertenausweis in der politischen Debatte

Im Rahmen der Parlamentssession vom 4. März 2020 stellte Nationalrätin Franziska Roth (SO) die folgende Frage: «Menschen, die eine IV-Rente oder eine Hilflosenentschädigung beziehen, können bei der IV-Stelle einen IV-Ausweis beziehen, mit dem sie ihre Behinderung gegenüber Dritten nachweisen können. Haben Menschen mit Behinderungen im AHV-Alter, die eine Hilflosenentschädigung beziehen, oder die vor der Pensionierung eine IV-Rente bezogen haben, auch ein Anrecht auf einen solchen Behindertenausweis?»

Alain Berset gab Folgendes zur Antwort: «In der AHV gibt es weder für Rentenbeziehende mit einer Beeinträchtigung noch für solche ohne Beeinträchtigung einen Ausweis, welcher den Bezug einer Altersrente oder Hilflosenentschädigung bescheinigt. Der Nachweis einer Behinderung im AHV-Alter kann heute mittels eines ärztlichen Zeugnisses oder bei Bedarf auch mit einer Kopie der Verfügung über die Hilflosenentschädigung erfolgen. Die Verwaltung ist jedoch bereit, eine Ausweisabgabe für Beziehende von AHV-Renten mit einer Hilflosenentschädigung zu prüfen.»

weiter auf Seite 32



Franziska Roth

POLITIQUE SOCIALE

Carte de légitimation pour personnes en situation de handicap en âge AVS

Diverses dispositions sont prévues pour les personnes en situation de handicap. Ces droits ne peuvent être utilisés totalement que si la personne concernée est en mesure de prouver son handicap par un moyen reconnu tel qu'une carte de légitimation. Entrant en âge AVS, la personne en situation de handicap en Suisse ne dispose plus d'attestation de légitimation prouvant son handicap, comme c'est le cas, sous certaines conditions, dans d'autres pays comme la France, l'Allemagne ou l'Autriche. Pourtant tout handicap ne montre pas forcément son visage. Devoir se légitimer au moyen d'un certificat médical actuel est contraignant et coûteux et ne suffit pas toujours pour accéder aux dispositions prévues pour les personnes en situation de handicap.

Etat des lieux en Suisse

Les personnes souffrant d'un handicap et ayant atteint l'âge AVS perdent avec la carte AI la possibilité de légitimer leur handicap. La carte AVS/AI prouve uniquement l'entrée en âge AVS, handicap présent ou pas. Pour les personnes en situation de handicap, deux cartes différentes leur permettent actuellement d'accéder à certaines dispositions prévues pour elles:

- La carte de légitimation pour voyageurs avec un handicap donnant accès à la gratuité pour la personne accompagnante. Elle demande un renouvellement tous les 4 ans. Un nouveau certificat médical peut être alors requis. Pour les aveugles et malvoyants, une carte de légitimation de l'Union des transports publics peut être demandée aux entreprises de transport concernées. Elle permet d'accéder dans beaucoup de villes gratuitement aux transports publics.
- La carte de stationnement délivrée gratuitement à une personne souffrant d'un handicap physique et valable pendant les courses effectuées par la personne handicapée ou par la personne qui l'accompagne. Elle est établie sur la base du certificat médical sur la mobilité réduite.

Un sondage auprès de personnes en chaise roulante a montré qu'une carte de légitimation ne leur est quasi jamais demandée car le handicap est évident. Il n'en est pas de même pour les personnes souffrant d'un handicap peu visible. C'est le cas de J.F, bénéficiaire de l'AI jusqu'à son entrée en âge AVS. Les réductions qu'il obtenait en âge AI grâce à sa carte de légitimation ne lui sont plus accessibles alors que son handicap physique s'aggrave (syndrome post-polio).

«Je voulais aller au zoo dernièrement et je me trouve confronté à une nouvelle situation: je n'ai plus droit à la réduction AI et je n'ai pas droit à la réduction prévue pour personnes en situation de handicap car je ne possède plus de preuve de mon handicap, comme si celui-ci avait été gommé au moment du changement de caisse, de l'AI à l'AVS!»

Certains offices cantonaux AI continuent de délivrer la carte d'invalidité aux personnes qui touchent l'allocation pour impotents (API) au moment du passage de l'AI à l'AVS. Ceci n'est pas automatique, les personnes concernées doivent en faire la demande. C'est donc l'API qui est le critère déterminant. Qu'en est-il pour les non-bénéficiaires de l'API? Leur condition de personnes souffrant de handicap n'est plus considérée en âge AVS.

La carte de légitimation dans le débat politique

Lors de la session parlementaire du 4 mars 2020, M^{me} Franziska Roth, conseillère nationale (SO), posait la question suivante: «Les personnes qui perçoivent une rente AI ou une allocation pour impotent peuvent obtenir auprès de l'office AI une carte de légitimation attestant leur situation de handicap. Les personnes handicapées retraitées qui perçoivent une allocation pour impotent ou qui ont perçu une rente AI avant leur retraite ont-ils droit eux aussi à cette carte de légitimation?» Alain Berset formule la réponse suivante: «Pour les personnes, avec ou sans handicap, touchant l'AVS, le système ne prévoit pas d'attestation prouvant le droit à une rente de vieillesse ou à une allocation pour impotent. Aujourd'hui, la preuve de l'invalidité à l'âge AVS peut être apportée au moyen d'un certificat médical ou, le cas échéant, d'une copie de la décision relative à l'allocation pour impotent. Toutefois, l'administration est disposée à examiner la possibilité de délivrer un certificat d'invalidité pour les bénéficiaires de rentes AVS recevant une allocation pour impotent.»

suite à la page 33

Seither hat Franziska Roth einen nächsten Schritt unternommen und ein Postulat zuhanden des Innendepartements eingereicht, mitunterzeichnet von Christian Lohr.

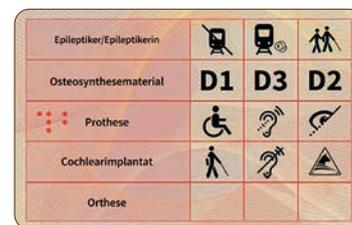
Roth argumentiert dabei wie folgt: «Es braucht einen Ausweis, mit dem betroffene Personen ihre Beeinträchtigungen belegen können, unabhängig von ihrem Alter und der Art ihres Handicaps. Dass Menschen mit Behinderung im AHV-Alter keinen Invaliditätsausweis mehr erhalten, nur weil die IV-Stellen ausschliesslich für Personen vor dem Rentenalter zuständig sind, ist eine unhaltbare Situation! Behinderungen verschwinden nicht einfach, wenn man das Rentenalter erreicht. Die einfachste Lösung wäre die Einführung einer Karte, die aufgrund der Definition von Beeinträchtigungen in der UNO-Behindertenrechtskonvention (BRK) ausgehändigt wird. In diesem Übereinkommen ist die Rede von Menschen, die langfristige körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, welche sie in Wechselwirkung mit verschiedenen Barrieren an der vollen, wirksamen und gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft hindern können.» In ihrem Postulat 20.3885 (www.parlament.ch/de/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaeft?AffairId=20203885) verlangt Roth als ersten Schritt, dass eine Analyse abklärt, welche Möglichkeiten bei der Einführung eines nationalen Ausweises bestünden, der auf der UN-Behindertenrechtskonvention basiert.

Der Stand in den Nachbarländern

Österreich, Frankreich und Deutschland haben Ausweise für Personen mit Behinderung eingeführt, die je nach Land zu unterschiedlichsten Diensten und Vergünstigungen berechtigen.

In Österreich

Einen Behindertenpass erhält jede in Österreich wohnhafte Person mit einem Behinderungsgrad von mindestens 50% oder einer Minderung der Erwerbsfähigkeit von mindestens 50%, unabhängig von ihrem Alter. Bestellt werden kann er kostenlos und online beim Sozialministeriumservice. Über die Behinderung der betroffenen Personen geben Piktogramme Auskunft, welche mit VertreterInnen der Behindertenorganisationen abge-



sprochen wurden. Wenn bei einer Behinderung kein aussagekräftiges Piktogramm zur Verfügung steht, wird ein Schriftzug angebracht. Mittels QR-Code enthält die Karte einen direkten Link zur Website des Sozialministeriumservice wo Informationen zum Pass und zu den Piktogrammen bereitstehen. Der Pass berechtigt zu Preis- und Steuerreduktionen. Personen mit einem Behinderungsgrad unter 50% (aber über 25%) können beim Finanzamt einen pauschalierten Steuerfreibetrag beantragen. Parkausweise müssen separat beantragt werden.

In Frankreich

Erhältlich sind drei Varianten der *Carte Mobilité Inclusion* (CMI): Sie sind in allen EU-Ländern gültig, werden kostenlos an betroffene Menschen aller Altersklassen ausgestellt und berechtigen zu diversen Begünstigungen. Das Erscheinungsbild im Kreditkartenformat ist bei allen drei Karten gleich, wodurch sie leicht erkennbar sind. CMI-Ausweise werden auf der Departementsebene ausgestellt (genauer: von den *Maisons départementales des personnes handicapées*). Eine Person kann bis zu zwei CMI besitzen.

Die CMI «Priorité» berechtigt zum prioritären Zugang zu Sitzplätzen in öffentlichen Verkehrsmitteln, Wartesälen/-räumen sowie in öffentlich zugänglichen Gebäuden und an Veranstaltungen. Sie wird an Personen mit einer Invalidität kleiner als 80% abgegeben.

Die CMI «Stationnement» berechtigt zur kostenlosen und zeitlich unbegrenzten Nutzung aller öffentlichen Parkplätze (mit Ausnahme von eventuellen Einschränkungen auf Gemeindeebene). Je nach Handicap der betroffenen Person wird sie mit einer Gültigkeit von 1 bis 20 Jahren ausgestellt. Abgegeben wird sie an Personen mit einer Behinderung, welche die «Fortbewegungsmöglichkeiten und -fähigkeiten zu Fuss massgeblich und dauerhaft einschränkt, oder die beim Unterwegssein die Präsenz einer Drittperson bedingt», sowie Menschen, welche die *Allocation personnalisée d'autonomie* (Apa¹) beziehen. Berechtigt dazu sind pflegebedürftige Menschen ab 60, welche Anspruch auf die Apa haben und ein zulässiges Gesuch stellen (sie müssen bei der Mehrzahl der alltäglichen Verrichtungen auf Betreuung angewiesen sein).

weiter auf Seite 34

¹ Die Allocation personnalisée d'autonomie (staatliche Beihilfe für Pflegebedürftige) dient Menschen in der erforderlichen Altersklasse und mit gesamthaftem oder partiellem Autonomieverlust zur Bewältigung der Ausgaben, die notwendig sind für den Verbleib im eigenen Wohnraum (Apa à domicile) oder zur teilweisen Begleichung des Pflgetarifs der Institution (z.B. Alters- oder Pflegeheim), in der man untergebracht ist (Apa en établissement).

Depuis, M^{me} Roth a entrepris une nouvelle étape et déposé un postulat à l'attention du Département fédéral de l'intérieur, notamment cosigné par Christian Lohr.

Selon M^{me} Roth, «une carte de légitimation avec laquelle les personnes concernées pourraient prouver leur handicap, quel que soit leur âge et la forme de leur déficience, est nécessaire. Le fait que les personnes en situation de handicap en âge de bénéficier de l'AVS ne puissent pas obtenir de carte d'invalidité simplement parce que les offices AI sont exclusivement responsables des personnes avant la retraite est une situation inacceptable! Les handicaps ne disparaissent pas soudainement lorsque vous atteignez l'âge de l'AVS. Le plus simple serait de créer une carte basée sur la définition des handicaps dans la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées (CDPH). Selon la Convention, les handicaps sont des déficiences physiques, mentales, psychiques ou sensorielles à long terme qui, en interaction avec diverses barrières, peuvent empêcher les personnes concernées de participer pleinement, efficacement et équitablement à la société». Dans son postulat 20.3885 (www.parlament.ch/fr/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaef-t?AffairId=20203885), M^{me} Roth demande, dans un premier temps, une analyse de la manière dont une carte d'identité pourrait être mise en œuvre selon la définition de la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées.

Etat des lieux chez nos voisins

La France, l'Allemagne et l'Autriche ont mis en place des cartes de légitimation pour les personnes en situation de handicap qui donnent droit à des prestations très variées selon les pays concernés.

En Autriche

Une carte de légitimation est attribuée à toute personne habitant en Autriche avec un degré de handicap d'au moins 50% ou une invalidité travail d'au moins 50%, quel que soit son âge. Elle peut être commandée gratuitement en ligne aux services compétents du ministère des affaires sociales. Des pictogrammes convenus avec les associations du monde du handicap renseignent sur le type de handicap de la

personne concernée. Dans le cas où le handicap ne pourrait pas être représenté par pictogramme, la mention du handicap en question est notifiée littéralement. Un code QR permet l'accès direct sur le site internet des services du ministère des affaires sociales renseignant sur la carte de légitimation et les pictogrammes. Elle permet notamment l'obtention de réductions de prix ou d'impôts. Pour les personnes ayant un degré de handicap inférieur à 50% mais supérieur à 25%, un abattement fiscal forfaitaire peut être demandé au bureau des impôts. La carte de stationnement fait l'objet d'une requête séparée.

En France

Trois cartes appelées Carte Mobilité Inclusion (CMI) et valables dans l'ensemble des pays de l'Union Européenne peuvent être établies gratuitement à n'importe quel âge et permettent l'accès à différentes prestations. La présentation sous forme de carte de crédit est la même pour les trois et permet ainsi une identification facilitée. Les CMI sont délivrées par les départements (Maison départementale des personnes handicapées). Il est possible de posséder jusqu'à deux CMI.



La CMI «Priorité» permet la priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, dans les espaces et salles d'attente et dans les établissements et les manifestations accueillant du public. Elle est attribuée aux personnes atteintes d'une incapacité inférieure à 80%.

La CMI «Stationnement» permet d'utiliser gratuitement et sans limitation de durée (sauf restrictions dictées par la commune) toutes les places de stationnement ouvertes au public. Elle est accordée pour une durée déterminée allant de 1 à 20 ans selon la situation de la personne concernée. Elle est attribuée aux personnes atteintes d'un handicap qui «réduit de manière importante et durable sa capacité et son autonomie de déplacement à pied ou qui impose d'être accompagnée par une tierce personne dans ses déplacements ou qui est bénéficiaire de l'Allocation personnalisée d'autonomie (Apa¹). Elle revient de droit à toute personne âgée dépendante de 60 ans et plus, éligibles à l'Apa qui en fait la demande recevable (nécessité de prise en charge pour la plupart des activités de la journée).

suite à la page 35

¹ L'Allocation personnalisée d'autonomie peut servir à payer, sous condition d'âge et de perte d'autonomie (en totalité ou en partie) les dépenses nécessaires pour vous permettre de rester à votre domicile (Apa à domicile), ou à payer une partie du tarif dépendance de l'établissement médico-social (notamment un Ehpad) dans lequel vous êtes hébergé (Apa en établissement).

Die CMI «Invalidité» übernimmt die Berechtigungen der CMI «Priorité». Zusätzlich profitiert man

- von gesetzlichen Bestimmungen über die Beschäftigungsverpflichtung von Arbeitnehmenden mit Handicaps, ohne dass eine zusätzliche Abklärung der Invalidität erforderlich ist,
- von Steuervorteilen (je nach Situation hat man Anspruch auf Angleichungen bei der Berechnung der Einkommenssteuer) für die betroffene Person oder ihre Angehörigen,
- von Preisvergünstigungen bei kommerziellen Angeboten (unter gewissen Bedingungen), etwa im öffentlichen Verkehr (RATP, SNCF, Air France).

Diese Karte ist bestimmt für:

- Menschen mit einer dauerhaften Arbeitsunfähigkeit von mindestens 80%, unabhängig von deren Alter.
- Invalide Personen in der sogenannten «dritten Kategorie» (Invalide, die über ihre absolute Arbeitsunfähigkeit hinaus bei alltäglichen Lebensverrichtungen auf die Hilfe Dritter angewiesen sind).
- Menschen, welche die *Allocation personnalisée d'autonomie* (Apa) beziehen oder beantragen.

In Deutschland

In Deutschland legt das Sozialgesetzbuch fest, unter welchen Bedingungen eine Behinderung als solche anerkannt wird. Eine Behinderung liegt vor, wenn jemand eine oder mehrere Beeinträchtigungen hat, die länger als sechs Monate anhalten. Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben muss beeinträchtigt sein. Die Schwere wird durch den Grad der Behinderung beziehungsweise den Grad der Schädigungsfolgen ausgedrückt. Details regelt die Versorgungsmedizin-Verordnung.

Die Verordnung staffelt Handicaps in Zehner-Einheiten, die zwischen 20 und 100 betragen können. Jemand gilt als schwerbehindert, wenn der Behinderungsgrad 50 und mehr beträgt. Ab diesem Grad kann ein Schwerbehindertenausweis (mit grüner Grundfarbe) beantragt werden, der ab dem Ausstellungsdatum fünf Jahre lang gültig ist (bei volljährigen Personen). Je nach Bundesland erfolgt der Antrag beim Landkreis des Wohnortes der

Person oder bei einer anderen regionalen Einrichtung. Ausgestellte Ausweise sind in allen 16 Bundesländern gültig. Sie berechtigen zu diversen steuerlichen und sozialen Vorteilen (Steuerermässigungen; fünf zusätzliche Ferientage pro Jahr; das Recht darauf, Überstunden zu verweigern etc.).

Für Menschen mit einem Behinderungsgrad unter 50% (aber über 25%), stehen Zertifikate zur Verfügung, die es ermöglichen, Sonderbehandlungen zu beanspruchen oder Nachteilsausgleiche einzufordern (etwa durch Steuererlässe).

Im Ausland bescheinigt ein mehrsprachiges Zertifikat das Vorhandensein einer Schwerbehinderung gemäss deutschem Recht – auf Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch oder Russisch.

Ein zweifarbiger Schwerbehindertenausweis (grün-orange) wird ausgestellt an Menschen mit körperlichen Behinderungen, wenn der Grad der Beeinträchtigung ihrer Funktionen sie zu einer preislich angepassten oder gar entgeltlosen Nutzung des öffentlichen Verkehrs berechtigt.

Fazit

Ein Ausweis im Kreditkartenformat für das AHV-Alter würde es ermöglichen, die gleiche Sprache zu sprechen wie unsere Nachbarländer. Die betroffenen Personen hätten Zugang zu den gleichen Vorteilen wie zu ihren IV-Zeiten – dies im Kontext der sinkenden Kaufkraft im Rentenalter –, ohne dass sie das Vorhandensein ihrer Beeinträchtigung nachweisen müssten. Im Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen heisst es im Artikel 4 («Allgemeine Verpflichtungen»), dass sich die Vertragsstaaten dazu verpflichten, «alle geeigneten Massnahmen einschliesslich gesetzgeberischer Massnahmen zur Änderung oder Aufhebung bestehender Gesetze, Verordnungen, Gepflogenheiten und Praktiken zu treffen, die eine Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen darstellen». Dementsprechend wäre es an der Zeit, die Rahmenbedingungen dafür zu schaffen, dass jede Person mit einer Beeinträchtigung unabhängig von ihrem Alter Zugang hat zu einer einfachen und kostenlosen Bescheinigung ihres Handicaps: einem Ausweis, der sowohl national als auch international verstanden und anerkannt wird.

◇ Florence Montellier

Kommunikationsbeauftragte der ASPr-SVG

Quellen:

Schwerbehindertenausweisverordnung, deutsches Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/comment-demander-une-cmi

www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/schwerbehindertenausweis-wer-erhaelt-das-dokument-a-1189746.html

www.parlement.ch

La CMI « **Invalidité** » permet les mêmes droits que la CMI « **Priorité** » et également de bénéficier :

- des dispositions relatives à l'obligation d'emploi des travailleurs handicapés régie par la loi, sans qu'il soit nécessaire d'accomplir une démarche de reconnaissance,
- de divers avantages fiscaux (par exemple bénéfice, sous conditions, d'une demi-part supplémentaire pour le calcul de l'impôt sur le revenu) pour la personne concernée ou ses proches,
- de différents avantages commerciaux accordés, sous certaines conditions, par exemple dans les transports (RATP, SNCF, Air France).

Les personnes concernées sont :

- Les personnes ayant un taux d'incapacité permanente d'au moins 80%, quel que soit l'âge de la personne.
- Les personnes invalides dites de « 3^e catégorie » (invalides qui, étant absolument incapables d'exercer une profession, sont, en outre, dans l'obligation d'avoir recours à l'assistance d'une tierce personne pour effectuer les actes ordinaires de la vie).
- Les bénéficiaires ou demandeurs de l'allocation personnalisée d'autonomie (Apa).

En Allemagne

La reconnaissance d'un handicap est régie en Allemagne par le droit social qui en définit les conditions. Un handicap existe si une personne présente une ou plusieurs déficiences durant plus de six mois. La participation à la vie sociale doit être entravée. La gravité est exprimée en termes de degré d'invalidité ou de degré de dommage. Les détails sont réglementés par le règlement de la médecine de santé. L'ordonnance classe les handicaps par unités de dix. Ils peuvent être compris entre 20 et 100. « Une personne est considérée comme gravement handicapée quand son degré de handicap est égal ou supérieur à 50. C'est à partir de ce degré qu'une carte de légitimation d'un handicap lourd valable cinq ans (en ce qui concerne les personnes ayant atteint l'âge adulte) est délivrée. Elle est uni verte. Elle peut être demandée selon l'Etat fédéré (Bundesland) au district de la ville d'habitation de la personne concernée ou à une autre institution



Schwerbehindertenausweis Deutschland
Carte de légitimation d'un handicap lourd
en Allemagne

régionale. Elle est valable dans tous les 16 Etats fédérés. Elle donnera droit à différentes prestations fiscales et sociales (abattement fiscal, obtention de 5 jours de congés annuels supplémentaires, droit de refuser la réalisation d'heures supplémentaires, etc.).

Pour les personnes souffrant d'un handicap avec un degré inférieur à 50 et supérieur à 25%, il existe des certificats qui peuvent être utilisés pour l'obtention de droits et compensation des désavantages (par exemple pour l'obtention d'un abattement fiscal).

Un certificat multilingue peut être demandé pour un usage à l'étranger, prouvant un handicap grave au regard du droit allemand. Il est disponible en allemand, anglais, français, espagnol, italien et russe.

La carte de légitimation d'un handicap lourd est établie sous forme bicolore (vert-orange) aux personnes en situation de handicap physique dans le cas où l'atteinte de leurs fonctions pourra donner droit à une réduction ou même la gratuité des transports publics.

Conclusion

Une carte de légitimation du handicap en âge AVS sous forme de carte de crédit permettrait de parler le même langage que nos pays voisins. Elle accorderait aux personnes concernées l'accès aux mêmes avantages qu'en âge AI dans un contexte d'un pouvoir d'achat en baisse à l'entrée en âge AVS sans avoir à prouver la véracité de leur handicap. Alors que l'article 4 des obligations générales de la Convention relative aux droits des personnes handicapées stipule que les Etats parties doivent s'engager à « prendre toutes mesures appropriées, y compris des mesures législatives, pour modifier, abroger ou abolir les lois, règlements, coutumes et pratiques qui sont source de discrimination envers les personnes handicapées », il est temps de créer les conditions cadres permettant à toute personne souffrant d'un handicap, quel que soit son âge, l'accès à un moyen de légitimation simple et gratuit de son handicap, nationalement et internationalement identifiable et reconnu.

◇ Florence Montellier

Chargée de communication ASPr-SVG

Sources :

Schwerbehindertenausweisverordnung, deutsches Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/comment-demander-une-cmi

www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/schwerbehindertenausweis-wer-erhaelt-das-dokument-a-1189746.html

www.parlement.ch

Cesare Ferronato, Zeichner und Bildhauer

In die Privatsphäre eines Künstlerateliers zu gelangen, ist eine der faszinierendsten Reisen überhaupt. Der Weg zu Cesare Ferronatos Werken führt uns in eine alte Scheune am Höneggerberg bei Zürich. Deren Schwelle zu überschreiten, heisst eintreten in das Universum eines künstlerischen Schaffens, dessen Fruchtbarkeit einen unmittelbar packt und fasziniert. Was einst ein Stall war, beherbergt nun Riemenscheiben, Steinbeile¹, Klammern, Gravuren, Kandelaber und Skulpturen – alles hier zeugt von der blühenden Energie eines Entdeckers, der sich gänzlich dem kreativen Schaffensprozess verpflichtet. Koste es, was es wolle – fast wie ein rebellisches Schnippchen, das er der Behinderung und der Krankheit schlägt.

Wer die künstlerische Arbeit von Cesare Ferronato verstehen, oder abtragen² möchte, muss keine abstrakten Linien entschlüsseln. Gefragt ist vielmehr die Lust am genauen Hinsehen.

Beginnen wir mit der Skulptur auf dieser Seite (Illustration 1): Das 1966 direkt in Carrara-Marmor gehauene Werk ist eine von vielen Varianten zum Thema «Mutter und Kind». Doch was ist ein Kind wirklich? Was bedeutet eine Mutter-Kind-Beziehung?

«Im Alter von 13 Monaten erkrankte ich an Polio. Dadurch hatte ich viel Zeit zum Beobachten und Nachdenken, denn jahrelang war ich ans Bett gefesselt. Kinder, die vor der Pubertät erkranken, werden manchmal lethargisch. Aber das war nicht meine Welt, ich habe mich gewehrt, ich wollte etwas unternehmen. Meine ersten Zukunftsvorhaben drehten sich

¹ Ein Steinbeil ist ein Steinmetzwerkzeug mit zwei Schneiden aus Stahl. Gezahnte Schneiden werden zur Bearbeitung von weichem und halbhartem Gestein benutzt.

² Im Fachvokabular der Bildhauerei bedeutet «abtragen»: genügend Materie entfernen, um die Grundzüge einer Skulptur freizulegen.

noch nicht um die Bildhauerei, ich sah mich als Goldschmied oder Chirurg, denn ich hatte geschickte Hände. Aber eine lückenhafte Schulbildung, beschränkte finanzielle Mittel und die Krise der Dreissigerjahre verhinderten diese Projekte. Als ich jedoch Steine sah, war mein Interesse geweckt.»

Erste künstlerische Gedanken machte sich Cesare zum Thema Mutter und Kind, weil er die Angemessenheit der zahlreichen Darstellungen anzweifelte: «Ein Kind wächst im Dialog mit seiner Mutter auf, zwischen den beiden müsste also eine Interaktion sichtbar sein. Doch oft kreuzen sich die Blicke nicht, die Gesichter wenden sich voneinander ab. Daher überlegte ich mir, wie man das mythische Thema anders umsetzen kann.»

Die Antwort fand Cesare 1967 mit *Mutter und Sohn* (Illustration 2): Eine Verflechtung von Gliedmassen symbolisiert den Austausch in einer dynamischen Spannung, liebevoll und schützend zugleich, die Gesichter werden durch einen intensiven Dialog in Beschlag genommen. Mutter und Sohn konfrontieren sich, und sie wachsen in ihrer Liebe zueinander.

«Stimmt diese Interpretation, Cesare?»

«Eine Skulptur braucht keine Erklärung; man müsste sie so verstehen können, wie sie ist. Sie gefällt einem, oder sie gefällt einem nicht, man versteht sie, oder man versteht sie nicht; es kann Jahre dauern. Die Skulptur soll einen nicht anschreien; ich bin nicht jemand, der schreit! Ich will der betrachtenden Person Zeit lassen. Wenn sie etwas versteht, dann ist es gut, und wenn nicht, dann auch.»

weiter auf Seite 38



Cesare Ferronato im Atelier mit «Schaukeln» aus Kalkstein
Cesare Ferronato dans son atelier avec «Schaukeln» (se ba



Illustr. 1

Fotos | Photos: R.A. Stähli © Cesare Ferronato



Rouge Royal
(lancer) en calcaire Rouge Royal

MEMBRES

Cesare Ferronato, sculpteur et dessinateur

Rentrer dans l'intimité d'un atelier d'artiste est un des voyages les plus fascinants qu'il soit. L'atelier de Cesare Ferronato nous mène dans une ancienne grange sur la Höggerberg près de Zurich. Franchir son seuil, c'est pénétrer dans l'univers d'une création artistique dont la fécondité saisit et fascine au premier coup d'œil. Poulies, taillants¹, serre-joints, gravures, candélabres et sculptures ont pris la place de l'étable d'un autre temps et révèlent l'énergie de l'exploration foisonnante d'un homme en quête de réalisation. Coûte que coûte. Comme un pied de nez prodigieux et rebelle au handicap et à la maladie.

¹ Le taillant est un outil du tailleur de pierre constitué de deux tranchants droits et parallèles au manche et utilisé pour la taille de pierres tendres et demi-fermes.



Illustr. 2

Fotos | Photos: R. A. Stähli
© Cesare Ferronato

Pour dégrossir², comprendre le travail artistique de Cesare Ferronato, pas besoin de décrypter des lignes abstraites. Un certain goût pour l'observation serait plus approprié.

Commençons par la sculpture de cette même page (illustration 1). Créée en 1966 en taille directe dans le marbre de Carrare, elle représente une des nombreuses déclinaisons du thème artistique Mère et Enfant. Et pourtant... Qu'est-ce qu'un enfant? Que signifie la relation mère-enfant?

«Atteint par la polio à l'âge de 13 mois, j'avais beaucoup de temps pour observer et penser car je suis resté des années allongé dans mon lit. Les enfants qui tombaient malades avant la puberté devenaient parfois léthargiques. Ce n'était pas mon monde, je me suis rebellé, je voulais entreprendre quelque chose. Mes premiers projets d'avenir ne se tournaient pas vers la sculpture mais plutôt vers l'orfèvrerie ou la chirurgie car j'étais habile de mes mains. De longues absences scolaires, des moyens financiers réduits et la crise des années 30, n'ont malheureusement pas permis la réalisation de ces projets. Mais j'ai vu des pierres par terre et je m'y suis intéressé.»

Le thème de la Mère et l'Enfant a nourri ses premières réflexions sur l'Art en interrogeant la justesse de ses multiples représentations: «L'enfant grandit dans le dialogue avec sa mère, une interaction entre eux devrait donc être visible. Or, très souvent, les regards ne se croisent pas, les visages se détournent. J'ai alors réfléchi à une autre façon de représenter ce thème mythique.»

La réponse arrive en 1967 avec *Mutter und Sohn* (Mère et Fils) (illustration 2): un entrelacement de membres symbolise l'échange dans une tension dynamique, affectueuse et protectrice à la fois, les visages sont accaparés par un dialogue intense. Mère et fils se confrontent et grandissent dans l'amour.

«L'interprétation est-elle juste, Cesare?»

«La sculpture n'a pas besoin d'explication, il devrait être possible de la comprendre telle qu'elle est. Elle plaît ou elle ne plaît pas, on la comprend ou on ne la comprend pas, cela peut prendre des années. La sculpture ne doit pas crier, je ne suis pas un crieur! Je veux laisser le temps à celui qui observe. S'il comprend, c'est bien, s'il ne comprend pas, c'est aussi bien.»

Mais restons encore un peu sur cette représentation de *Mutter und Sohn*. Les orteils et les doigts ne sont pas les éléments filigranes que l'on connaît de la sculpture classique. Cesare s'applique à leur donner un volume suffisant pour assurer la statique de la sculpture. Là encore, repenser l'existant, donner forme à sa réflexion et son savoir-faire purement autodidacte conduit Cesare à réinventer les conditions de la statique en sculpture: «Les hommes sont souvent représentés debout et leurs pieds sont généralement pourvus, surtout quand l'œuvre est en marbre, d'un accessoire (un végétal, un bijou...). Ce n'est pas une question d'esthétique, c'est une question de statique. Le pied est l'élément le plus fragile de par sa finesse mais aussi de par le poids qu'il soutient. Les

suite à la page 39

² Dans le vocabulaire de la sculpture, dégrossir signifie: extraire suffisamment de matière pour dégager les principaux plans d'une sculpture.

Aber bleiben wir noch ein wenig bei der Darstellung von *Mutter und Sohn*. Die Zehen und Finger sind nicht so filigran, wie man es von klassischen Skulpturen her kennt. Cesare bemüht sich, ihnen genügend Volumen zu geben, um die Statik der Skulptur zu gewährleisten. Zuerst überdenkt Cesare das Bestehende, verleiht dann den Gedanken mit seinem autodidaktischen Know-how eine Form und passt die Grundsätze der Statik in der Bildhauerei seinen Ideen an:

«Männer werden oft stehend dargestellt, und zu ihren Füßen findet sich – insbesondere bei Marmorstatuen – ein Accessoire, etwa eine Pflanze, ein Ornament...

Das ist aber keine Frage der Ästhetik, sondern der Statik. Der Fuss ist aufgrund seiner Feingestalt, aber auch aufgrund des Gewichts, das er trägt, das zerbrechlichste Element. Auch weibliche menschliche Körper, die oft im Liegen dargestellt werden, haben diverse Gegenstände zu ihren Füßen, aber da geht es nicht um Statik, sondern um das Ausgleichen der Gewichtsverhältnisse. Ich suchte nach einer Möglichkeit, Füße zu formen, die ohne Beiwerk auskamen, aber mit intakter Statik, und ohne den Blick zu irritieren; daher die Kontinuität des Volumens vom Fuss bis zum oberen Teil des Beins – mit einem stetigen Augenmerk auf die Harmonie der Formen.»

Cesare Ferronato gibt sich nicht mit einfachen Übungen zufrieden. Nichts prädestinierte ihn zum Ausüben der Bildhauerei, zum Arbeiten am harten Stein, der bisweilen den Einsatz eines Krans notwendig machte. Die aus seiner Sicht wichtigste Skulptur war auch gleich seine grösste Herausforderung: *Verzahnung* (Illustration 3) von 1992 entstand im Auftrag einer Grossbank. Als alleiniger Herr über die Gestaltung seiner Werke bestimmte er über den Stein (Wachauer Marmor), über die Formen (eckig, verflochten, länglich) und deren Oberflächen (teils glatt, teils rau). Zwei Blöcke mit 30 Kontaktpunkten garantieren die Stabilität des 212 Zentimeter hohen Werks – erschaffen von einem Künstler, dessen linkes gelähmtes Bein von einer Orthese gestützt wird.

«Mein Handicap hat mich ausgebremst, aber auch angetrieben.»

Nichts ist einfach.

«Ein Lieblingsmaterial beim Bildhauen?»

«Alle Steine, selbst die härtesten (Kieselkalk aus dem Hauterivium).»

«Das bevorzugte Thema in der Kunst?»

«Mehrdeutigkeit!»

Wie schildert man Elemente, die sich vermeintlich gegensätzlich zueinander verhalten, oder die in unterschiedlichem Licht erscheinen? Diese Frage beschäftigt den Künstler seit jeher: «Die Eigenschaften des Menschen faszinieren mich. Wir bestehen aus rationalen und emotionalen Elementen. Warum hat sich der rationale Aspekt des Menschen im Lauf der Zeit immer weiterentwickelt, so dass wir etwa auf dem Mond gelandet sind, während unsere emotionale Entwicklung stagniert (Liebe, Hass, Eifersucht, Macht etc.)? Ich habe keine Antwort, und auch die Wissenschaft, die nur die rationale Seite des Menschen erforscht, kann sie nicht geben.» Cesare setzt die Ambivalenz des Menschen auf viele Arten um:

Technisch, indem er Elemente schafft, die je nach Betrachtungswinkel unterschiedliche Motive freilegen: *Treppenfrau* (portugiesischer Marmor, 1987, Illustration 4), die erste gefertigte Drehskulptur, zeigt eine weibliche Figur, auf einer Treppe posierend, die entweder ihren Arm präsentiert, oder, wenn man sie dreht, eine Seitenansicht ihrer Brust. Entweder sitzt sie auf ihrem angewinkelten Bein, oder sie kniet auf einer Stufe.

Später entstand *Continuo* (belgischer Kalkstein, 1995), von Cesare

weiter auf Seite 40



Illustr. 3

© Cesare Ferronato



Cesare Ferronato im Atelier
Cesare Ferronato dans son atelier

« Mon handicap m'a freiné et stimulé à la fois »

lourdes, nécessitant même, selon les formats, l'usage d'une grue. La sculpture qui revêt le plus d'importance à ses yeux est aussi son plus grand défi. *Verzahnung* (engrenage/imbrication) (illustration 3), 1992, lui est commandé par une grande banque. Totalemment maître de ses réalisations, il en choisit la pierre (un marbre de Varsovie), les formes (anguleuses, encastrées, élancées) et leurs surfaces (tantôt lisses, tantôt rugueuses). Deux blocs l'un sur l'autre et 30 points de contact entre eux sont indispensables à la stabilité de l'œuvre de 212 cm de hauteur alors qu'une orthèse moule sa jambe gauche paralysée.

Rien n'est facile.

« La matière que vous préférez sculpter ? »

« Toutes les pierres, même les plus dures
(calcaire siliceux hauterivien). »

« Votre thème de prédilection principal
dans l'Art ? »

« L'ambivalence ! »

corps humains surtout féminins, souvent représentés allongés, présentent aussi des ornements divers à leur pied, ce n'est pas une question de statique ici, mais une question d'équilibre des volumes. J'ai cherché une manière de sculpter des pieds dépouillés de tout accessoire tout en préservant la statique, sans faire violence au regard, d'où la continuité du volume du pied jusqu'à la partie supérieure de la jambe dans un souci d'harmonie des formes. »

Cesare Ferronato n'est pas adepte d'exercices faciles. Rien ne le prédestinait à la pratique de la sculpture avec son maniement de pierres

Le caractère de ce qui comporte deux éléments de sens contraire ou se présentant sous deux aspects différents interroge en effet l'artiste depuis toujours : « Les caractéristiques de l'être humain me fascinent. Nous sommes faits d'éléments rationnels et émotionnels. Pourquoi l'aspect rationnel de l'être humain s'est-il toujours plus développé au fil du temps, à tel point que nous avons marché sur la lune alors que le développement de nos émotions stagne (amour, haine, jalousie, pouvoir, etc.) ? Je n'ai pas de réponse, la science qui n'explore que le côté rationnel de l'Homme ne peut pas en livrer non plus. » Cesare transpose l'ambivalence de l'Homme de maintes façons :

Techniquement en sculptant un élément présentant sur chaque face un sujet différent : *Treppenfrau* (marbre du Portugal, 1987) (illustration 4), première sculpture tournante réalisée, pose sur un escalier et présente tantôt clairement son bras, puis en pivotant le profil de son sein. Tantôt assise en appui sur sa jambe repliée, tantôt accroupie sur la marche.

Puis suivra *Continuo* (calcaire de Belgique, 1995), décrit par Cesare comme « la répétition éternelle ». « La forme ressemblant à une fleur de ce côté-ci, représente peut-être un phallus, les formes creuses de ce côté-là le côté féminin. Deux côtés, deux éléments différents qui symbolisent une continuité infinie. » Cette sculpture tout en rondeur est à la fois massive et soyeuse tant sa pierre a été polie par son créateur. Ambivalence ?



Illustr. 4

Foto | Photo: H. Schüpbach
© Cesare Ferronato

suite à la page 41

beschrieben als «die ewige Wiederholung». «Von einer Seite aus gleicht die Skulptur eines Blatts, man erahnt vielleicht einen Phallus, während auf der anderen Seite mit Aushöhlungen die weibliche Seite erscheint. Zwei Seiten, zwei Elemente, die eine unendliche Kontinuität symbolisieren.» Die Rundungen der Skulptur sind massiv, aber zugleich auch äusserst geschmeidig, weil der Stein vom Künstler sorgfältig poliert wurde. Mehrdeutigkeit?

Das Thema hat Cesare auch in einer ganzen Reihe von Fenstern und Szenen vertieft, etwa mit *Ambivalenz* (Gneiss, Maggia, 1999, Illustrationen 5/6), wo auf der einen Seite ein eingesperrter Mensch zu sehen ist, und auf der anderen Seite eine abhebende Friedenstaube.

Beim weissen Schrank hinten im Atelier sind auf Fotos viele Kunstwerke zu sehen, die sich heute weit weg befinden, gelagert in Privatsammlungen in aller Welt. «Ich habe meine Werke zu breit verteilt, heute hätte ich sie gern näher bei mir.»

Spiegelrahmen (Keramik, 1968) (Illustration 7) greift ein aktuelles Thema auf. Sechs Kreaturen, angeordnet auf einem Spiegelrahmen, winden sich, um ihren Widerschein besser zu erfassen.

Oben, auf einem Holzregal, zeigt sich *Das Schöpfen* (Bronze, 1975, Illustration 8) in fünf Varianten. Handmenschchen oder vermenschlichte Hände graben und suchen, um etwas erschaffen zu können. Das künstlerische Entdecken und Arbeiten von Cesare Ferronato erstreckt sich über eine enorme Vielfalt an Materialien, dreidimensional und zweidimen-

sional, mit Schatten und Strichen. Zeichnungen fertigt Cesare in einem Zug an, ohne das Handgelenk vom Papier zu heben, und sie sind von einer wunderbaren Einfachheit: Ihr Schöpfer schmückt nichts aus, versucht kein Lob zu erheischen. Während sein Lebenswerk unlängst in die Annalen des Schweizer Instituts für Kunstwissenschaft (SIK-ISEA)¹ aufgenommen wurde, das die Werkverzeichnisse der grössten Schweizer Kunstschaffenden betreut, vertraut er uns mit Überzeugung und Bescheidenheit seine Auffassung von Bildhauerei an:

«Die Steinskulptur bedeutet nicht <nehmen>.

Wir alle können einfach ein Stück Stein
auf den Boden fallen lassen.

Bildhauerei bedeutet das Hinzufügen durch Wegnehmen;
komprimieren; dem Wesentlichen einen Ausdruck,
eine Ausstrahlung, ein Zeugnis zu verleihen.
Ganz einfach: dem Stein Leben einzuhauchen.
Die Steinskulptur gibt und nimmt zugleich.»

Mit 93 Jahren forscht und gräbt Cesare Ferronato weiter. So hofft er etwa, dass zukünftig 3D-Drucktechniken seine Hände auf eine völlig neuartige Weise entlasten könnten. Ein weiterer Wunsch wäre die Ausstellung seiner zahlreichen archivierten Zeichnungen.

Die ASPr-SVG wünscht ihm viel Glück beim Zustandekommen dieses Projekts!

◇ Florence Montellier

Kommunikationsbeauftragte der ASPr-SVG

Die Begegnung fand statt dank der Unterstützung von Franz Hänni, der den Kontakt mit Cesare Ferronato herstellte.

¹ Das 1951 gegründete Schweizer Institut für Kunstwissenschaft (SIK-ISEA) ist ein national und international anerkanntes Kompetenzzentrum in Kunstgeschichte und Kunsttechnologie. Schwerpunkte seiner Aktivitäten sind Forschung, Dokumentation, Wissensvermittlung und Dienstleistungen im Bereich der bildenden Kunst. Es kümmert sich um künstlerisches Schaffen in der Schweiz vom Mittelalter bis in die Jetztzeit.

Bücher

«**Cesare Ferronato, Bildhauer und Zeichner**» (1997)

Bestellbar bei info@cesareferronato.ch

«**Anatomie des Steins**»,

Gespräche mit Hannes Schüpbach

Autoren: Hannes Schüpbach und Cesare Ferronato

Bestellbar bei info@cesareferronato.ch

Weitere Informationen: www.cesareferronato.ch



Illustr. 5



Illustr. 6

Fotos | Photos: M.A. Ferronato © Cesare Ferronato



Illustr. 8

Foto | Photo R. A. Stähli
© Cesare Ferronato

Ce thème est également exploré dans toute une série de fenêtres comme des scènes telle *Ambivalenz* (gneiss de la Vallée Maggia, 1999) (illustrations 5 et 6) avec d'un côté, la représentation d'un homme en détention et de l'autre, celle de l'envol d'une colombe de la paix.

Sur l'armoire blanche tout au fond de l'atelier, de nombreuses photographies d'œuvres parties au loin, vers les quatre continents dans des collections privées. «J'ai trop dispersé mes œuvres, j'aimerais les avoir près de moi aujourd'hui.» *Spiegelrahmen* (céramique blanche, 1968) (illustration 7) représente un thème d'actualité. Six créatures, allongées sur le cadre d'un miroir, se contorsionnent comme pour mieux saisir leur reflet.

Au-dessus sur la petite étagère en bois, *Das Schöpfen* (bronze, 1975) (illustration 8) se décline en cinq variantes. Des mains-Homme ou Homme-mains creusent et cherchent,

cherchent pour pouvoir créer. La recherche et le travail artistique de Cesare Ferronato passe par une extrême diversité des matériaux mais aussi par un travail en trois comme en deux dimensions, utilisant l'ombre ou la simple ligne. Ses dessins réalisés d'un seul trait, sans détacher le poignet du papier, sont d'une magnifique simplicité, tel son auteur qui ne recherche ni fioriture, ni éloge. Alors que son œuvre vient de rentrer dans les annales de l'Institut suisse pour l'étude de l'art (SIK-ISEA)¹ qui répertorie les plus grands artistes suisses, il nous confie ci-après avec foi et modestie sa conception de la sculpture :

«Sculpter la pierre ne signifie pas <prendre>.

Tout le monde sait faire tomber à terre
des morceaux de pierre.

Sculpter la pierre signifie introduire en enlevant,
comprimer, donner une expression à l'essentiel,
un rayonnement, un témoignage.

La vie tout simplement.

La sculpture sur pierre donne en même temps qu'elle prend.»

A 93 ans, Cesare Ferronato creuse toujours. Il espère que les techniques d'impression 3D prendront d'une nouvelle et inédite façon le relais de ses mains. Son souhait serait également de réaliser une exposition de ses nombreux dessins placés en archive.

L'ASPr-SVG lui exprime tous ses chaleureux encouragements pour la réalisation de ce projet.

◇ Florence Montellier

Chargée de communication ASPr-SVG

Un grand merci à Franz Hänni qui a facilité la prise de contact avec Cesare Ferronato.

¹ Fondé en 1951, l'Institut suisse pour l'étude de l'art (SIK-ISEA) est un centre de compétences en histoire de l'art et en technologie de l'art de portée nationale et internationale. Ses activités sont axées sur la recherche, la documentation, la transmission des savoirs et les prestations de services dans le domaine des beaux-arts. Sa spécialité est la création artistique en Suisse, du Moyen Age à l'époque contemporaine.



Illustr. 7

Fotos | Photos: R. A. Stähli © Cesare Ferronato



Illustr. 8

Ouvrages

«**Cesare Ferronato, Bildhauer und Zeichner**» (1997)

A commander sur info@cesareferronato.ch

«**Anatomie des Steins**»,

conversations avec Hannes Schüpbach

Auteurs: Hannes Schüpbach et Cesare Ferronato

A commander sur info@cesareferronato.ch

Pour en savoir plus : www.cesareferronato.ch

MOBILITÄT | MOBILITÉ

Geschenkte Perlen für einen Herbst-Ausflug

Alle unterschriebenen Perlen, wenn auch mal etwas holprig, sind mit einem Elektro-Rollstuhl zu bewältigen. Ich empfehle die Touren mit einer Begleitperson zu planen.

Kiental

Fahrt nach Reichenbach/Weiter mit dem Postauto mit der steilsten, abenteuerlichsten Fahrt über Kiental auf die Griessalp/Dort ein

Le saviez-vous?

Swissmobil répertorie 74 randonnées sans obstacles avec leur degré de difficulté, dans toute la Suisse. A consulter sous:

www.schweizmobil.ch/fr/wanderland/itineraires/chemins-sans-obstacles.html

En automne, la promenade de Montreux-Riviera (6 km de Montreux à Villeneuve, niveau technique et physique: moyen) ravira par ses vues impressionnantes sur le Léman d'un côté et les montagnes se dressant à pic de l'autre côté. Le retour depuis Villeneuve peut se faire par bus jusqu'à la gare de Montreux.

Toujours au fil de l'eau..., le chemin de l'Areuse (Itinéraire n°304) au milieu du Val de Travers propose un chemin plat de 9 km au milieu de champs à perte de vue et de vieux arbres. Vous suivrez le long cours de la rivière Areuse, principal affluent du lac de Neuchâtel. L'itinéraire part du village de Travers et va jusqu'au bourg de Couvet. Le retour se fait par le même chemin. La nature sauvage des paysages jurassiens sera au rendez-vous!



© SuisseMobil



Foto | Photo: Doré Walther

feines Mittagessen geniessen oder eine leichte Wanderung auf's «Gold-erli» machen, um dort etwas Einfaches zu essen/Überall wird man belohnt mit einer ursprünglichen Natur mit toller Alpensicht/Falls Ihnen noch Zeit bleibt, gehen Sie in Reichenbach in die Käserei, es lohnt sich!

Gasterntal

Fahrt nach Kandersteg/Die Zufahrtstrasse zum Gasterntal befindet sich ganz am Ende von Kandersteg/Die Strasse führt über eine Felsenmalerei und durch zwei Tunnels ins Bergtal auf rund 1352 m über Meer/Die Bergstrasse ist nichts für schwache Nerven, darum empfehle ich, den Bus zu nutzen, um sicher nach oben zu kommen/Das Tal bietet sich an für kleine und grössere Wanderungen/Man kann sich auf der Terrasse im Berghotel Waldhaus bei Rösti und Bratwurst, samt Zwetschkuchen mit Nidle zum Dessert, gemütlich niederlassen und so den Tag geniessen.

Thun

Fahrt nach Thun/Dort können Sie sich, direkt neben dem Bahnhof, auf den Weg nach Gwatt machen/Der Weg führt teilweise über Holzstege, die direkt im Wasser stehen/Bevor der Weg nach rechts in den Schadaupark abbiegt, liegt das berühmte Scherzclinder Kirchlein/Ein spezieller Ort für einen ruhigen Moment/Von dort führt eine Fähre auf die andere Seite der Aare, wo der Fussweg an Restaurants, am Kunstmuseum und nicht zuletzt zum «Lädele» direkt in die Stadt Thun zurück führt/Wir gehen weiter gegen Gwatt zu/Wer Lust hat, kann im neu renovierten Schau-Schloss eine Pause einlegen/Wenn wir durch den abenteuerlichen Weg in Gwatt angekommen sind, haben wir echt Hunger und freuen uns auf ein Z'mittag. Mit dem Bus gut es wieder nach Thun zurück.

Kandersteg

Nochmals Kandersteg/Unser Weg führt uns dem Fluss Kander entlang nach hinten ins Dorf/Falls wir im Dorf ein Picknick eingekauft haben, können wir uns auf die Steine am Fluss setzen und das beruhigende Plätschern des Wassers beim Essen geniessen/Auf dem Rückweg rollen wir auf dem Trottoir/Da ist nun unbedingt ein Halt einzulegen/Beim «Ruedihus», einem der ältesten Häuser im Tal/Gönnen Sie sich einen Blick in den Giebel des reich verzierten Hauses, Sie werden überrascht sein, was Ihnen dort entgegenblickt/Ist das Wetter schön, setzen Sie sich draussen zwischen die angepflanzten Kräuter, um ein Zvieri zu geniessen/Sie müssen aber unbedingt einen Gang durch das Haus machen/So quasi ein lebendes Museum, ein Zeitzeugnis hoher Zimmermannskunst aus dem Jahr 1753.

◇ Doré Walther/Kunst&KulturWerkerin

SECTIONS

Jura-Neuchâtel- Jura bernois et Bienne



Foto | Photo: Sebastiano Carfora

Dans le cadre des rencontres mensuelles du groupe des amis du cours d'avril, les membres de la section se rencontrent au Centre St-François à Delémont pour échanger et parfois accueillir un-e intervenant-e sur un sujet du handicap. Lors de la dernière rencontre, une ancienne employée des CFF est venue faire une démonstration de l'automate distributeur de billets. Quand le guichet est fermé, c'est le seul moyen d'acheter son titre de transport et donc d'accéder aux transports publics. Cette intervention a permis de remotiver les personnes à voyager en transport public ce qui ouvre de nouvelles portes, notamment pour la participation à la vie sociale.

◇ *Dominique Monnin, membre de la section Jura-Neuchâtel*



Foto | Photo: Eva Glatt

KURSE

Tagesausflug in den Basler Zoo

Da der Kurs «Tief durchatmen und mit allen Sinnen wahrnehmen» in Saint-Ursanne nicht durchgeführt werden konnte, kam die Idee auf, «mit allen Sinnen» einen Tag lang durch den Basler Zoo zu flanieren. So trafen sich am 6. August 9 Teilnehmende und 6 Begleitpersonen in der gemütlichen Atmosphäre des Basler Zoos zu einem Tag des Wiedersehens und Abschieds.

Der Zoo befindet sich im Herzen des Basler Stadtzentrums. So konnte jeder selbständig, auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, anreisen. Kleine Gruppen haben sich auf natürliche Weise gebildet, um entsprechend den verschiedenen gewichteten Wünschen die Welt der exotischen Tiere zu entdecken. Elefanten, Affen und Raubkatzen haben uns besonders fasziniert, aber auch die Erdmännchen, Krokodile, Elefanten und besonders der Gepard haben uns längere Zeit vor den Gehegen stehen lassen, um die Tiere zu beobachten.

Natürlich war auch das Wiedersehen zwischen den teilnehmenden Personen und dem Betreuungsteam ein besonderer Höhepunkt und auch das feine «Glacé-Schlecken» am Ende des Tages mit der Gelegenheit zum Austausch alter Erinnerungen an gemeinsame Ferien.

Auch Eva Glatt war es ein grosses Herzensanliegen und Bedürfnis, diesen Tag im Basler Zoo durchführen zu können, wäre doch der Kurs im August in Saint-Ursanne der letzte gewesen, den sie für die Vereinigung durchgeführt hätte – so hat auch sie dieses Wiedersehen mit allen sehr genossen.

Die ASPr-SVG dankt Eva Glatt herzlich für ihren Einsatz für Menschen mit Körperbehinderung und wünscht ihr alles Gute.



Foto | Photo: Eva Glatt

Alles begann mit einer Schreibmaschine

Nachruf Urs Graf, Präsident, Sektion Ostschweiz; 13.6.2020

In den 90er-Jahren lernte ich (Franziska Heeb) Urs Graf kennen. Wir stiessen beide damals zum Bildungsklub Thurgau (ein Verein, der Weiterbildung für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung anbot – heutige TAB). Der Bildungsklub suchte damals Kursleitende für das Fach: Briefe und Texte schreiben auf der Schreibmaschine.

Er, als ausgebildeter Schreibmaschinenmechaniker und Pädagoge, und ich, die das KV absolvierte, ergaben demnach das «ideale Kursleiter-Paar». Er hatte stets ein waches Auge, was zwischenmenschlich ablief. Urs wurde nie laut, aber bestimmt!

Zusammen trafen wir uns regelmässig bei ihm und Christel, um unsere Lektionen vorzubereiten. Christel lernte ich über die ASKIO-Kurse (heutige AGILE) kennen und so schloss sich der Kreis der Zufallsbegegnungen. Jedes halbe Jahr mussten wir an unsere Vorgesetzte Berichte abgeben, die, wie könnte es anders sein, er im pädagogischen Stil und ich im didaktischen und kognitiven Bereich verfasste. Ziemlich bald schon schlossen Hanspeter (mein Mann) und ich uns der Sektion Ostschweiz der ASPR-SVG an. Urs hatte eine gewinnende Art, sich für etwas einzusetzen, das begeisterte uns. Anfänglich waren wir nur Mitglieder, aber schon bald zeichneten sich Vakanzen im Vorstand ab und wir übernahmen die jeweils freiwerdende Funktion, die wir noch heute innehaben – Hanspeter als Protokollführer und ich als Kassierin. Ab 2007 stiess Conny mit ihrer lustigen und kreativen Art dazu, was Urs immer auch herzlich mitlachen liess.

Hanspeter und der ZV

Mit seinem psychologischen und sozialpädagogischen Latein am Ende war Urs, als es darum ging, die ASPR-SVG neu auszurichten. Zwar gelang es, veraltete Strukturen zu ent-

schlacken, und nach dem Rücktritt von Urs konnten die neuen Verantwortlichen die bisherigen Leistungen des Verbandes gewährleisten. Nach dem Ausscheiden der Paraplegiker und dem (eigentlich erfreulichen) Rückgang bei den Polio-Betroffenen sind die Grundprobleme eines überalternden, seines Grundzweckes beraubten Verbandes geblieben. Einen Verband kann man halt nicht so leicht wieder in Gang setzen wie eine alte Schreibmaschine. Und wie die Schreibmaschine, kann auch ein Verband sich dem Wandel der Zeit nicht entziehen.

Nun zurück zu unserem Vereinsleben. Mit seinem «sonnigen» und ruhigen Gemüt prägte Urs massgebend den Verein. Er liebte unsere Zusammenkünfte. Während ein paar Jahren in Gossau und Herisau nahm er die Rolle als «Schöpfer» ein, wenn es ums leibliche Wohl ging. Er führte den Vorstand immer sehr umsichtig. Jeder konnte zu Wort kommen, denn auch bei uns gab es hin und wieder Diskussionen, wenn es um die Anlässe ging, die wir für unsere Mitglieder organisierten. Und gab's auch mal Pannen, so vermochte er immer, mit seinem «schelmischen» Humor diese Unannehmlichkeiten etwas zu mildern.

Er schätzte unser aller Arbeit sehr, die um das Wohl unserer Mitglieder besorgt waren. Dankesworte an der Jahresversammlung waren bei ihm nicht nur blosses Floskeln, nein, sie waren ehrlich gemeint, wenn er nebst dem Vorstand auch dem Fahrer Ivo und vor allem auch den Samariterinnen und Samaritern für den grossen Einsatz herzlich dankte. Nicht zuletzt kämpfte er auch massgebend für die Rechte betroffener Mitmenschen. Zusammen mit Hanspeter fand er einen Verbündeten, und so manche politische Aktion vermochten sie so zu unterstützen. Unvergesslich ist auch die Sammelaktion in Rorschach für den heute immer noch fahrtauglichen Sektions-Bus gegen Ende der 90er-Jahre. Und, wenn es um einen Gefallen ging, war es ihm nie zuwider, stets reichte er seine Hand oder half mit, eine Lösung, für ihn oft nur ein kleines Problem, zu finden. Er war der Praktiker, wenn es galt, etwas auf die Beine zu stellen.

2020, unsere 67. Hauptversammlung war seine letzte, die er noch eröffnete, eigentlich immer gleich und doch etwas anders – seine kräftige Stimme, gespritzt mit Humor, fehlte.

Unsere Vorplanung fürs 2021 wird uns noch an ihn, unseren tollen Präsidenten, erinnern! Danke Urs!

Ein letzter Vorstands-Gruss an dich:

◇ *Christel, Conny, Franziska und Hanspeter*

Unsere Verstorbenen | Nos défunts

Regina Flückiger-Wahli, Bern/Sektion Bern
 Josy Fuster, Gontenbad/Sektion Ostschweiz
 Franz Gehrig, Emmenbrücke/Sektion Zentralschweiz
 Jacqueline Kull-Bühler, Emmenbrücke/Sektion Zentralschweiz
 Monika Kobler, Rüthi/Sektion Ostschweiz
 Cölestin Rinderli, Uster/Sektion Thurgau/Schaffhausen
 Elsbeth Schmutz, Basel/Sektion Ortsgruppe beider Basel
 Agnes Speck, Goldach/Sektion Ostschweiz





MEMBRES

Tout a commencé avec une machine à écrire

Hommage à Urs Graf, président de la section Suisse orientale; 13.6.2020

Dans les années 90, j'ai (Franziska Heeb) rencontré Urs Graf. Nous avons tous deux rejoint le Bildungsklub Thurgau (une association qui proposait des formations continues pour les personnes souffrant de handicaps cognitifs – aujourd'hui TAB Freizeit und Bildung). À l'époque, le club cherchait des formateurs pour écrire des lettres et des textes sur une machine à écrire.

Lui, mécanicien sur machines à écrire et bon pédagogue, moi-même, ayant suivi le CFC d'employée de commerce, représentations ainsi le «couple responsable de cours idéal». Urs était toujours attentif aux relations entre les personnes. Bien que déterminé, il n'élevait jamais le ton! Régulièrement, nous nous réunissions chez lui et chez Christel pour préparer nos cours. J'ai fait la connaissance de Christel grâce aux cours ASKIO (aujourd'hui AGILE.CH). Ainsi s'est refermé le cercle des rencontres fortuites. Tous les six mois, nous devons remettre des rapports à notre superviseur, que nous écrivions – comment pourrait-il en être autrement – dans un style pédagogique pour lui et didactique et cognitif pour moi. Très vite, Hanspeter (mon mari) et moi-même avons rejoint la section de la Suisse orientale de l'ASPr. La façon qu'Urs avait de s'engager nous

a beaucoup plu. Au début, nous n'étions que des membres, mais très vite, des places au sein du comité se sont libérées. Nous avons repris les postes vacants que nous occupons encore aujourd'hui – Hanspeter en tant que secrétaire et moi-même en tant que trésorière. À partir de 2007, Conny nous a rejoint. Son tempérament enjoué et créatif a beaucoup fait rire Urs.

Hanspeter et le Conseil de l'ASPr-SVG

Quand il a été question de donner une nouvelle orientation à l'ASPr, Urs s'est finalement vu voué à l'échec malgré ses talents de psychologue et de socio-pédagogue. L'allègement des anciennes structures de l'organisation ont permis aux nouvelles personnes responsables, malgré la démission d'Urs, de garantir les prestations de l'association. Suite au départ des paraplégiques et à la diminution (d'ailleurs bienvenue) du nombre de personnes atteintes de polio, les problèmes cruciaux liés au vieillissement d'une association, dépouillée de sa raison d'être, sont toujours d'actualité. Il n'est pas aussi facile de remettre sur pied une association que de refaire fonctionner une vieille machine à écrire. Tout comme la machine à écrire, une association n'échappe pas non plus à l'évolution du temps.

Revenons maintenant à notre vie associative. Urs a marqué notre association par son tempérament «ensoleillé» et calme. Il a adoré nos rassemblements. Pendant plusieurs années à Gossau et Herisau, il était aux petits soins pour les personnes. Il a toujours dirigé le Conseil avec beaucoup d'attention. Tout le monde pouvait s'exprimer. Nous avons aussi des discussions animées de temps en temps lorsqu'il s'agissait d'événements à organiser pour nos membres. Et, en cas de panne, il parvenait toujours à surmonter les désagréments par son humour «espiègle». Il a beaucoup apprécié tout notre travail qui visait le bien-être de nos membres. Les mots de remerciement lors de l'assemblée générale n'étaient pas que des mots vides de sens avec lui, non, il était sincère quand il remerciait non seulement le Conseil mais aussi le chauffeur Ivo et surtout les samaritains pour leur grand engagement. Enfin, il s'est également battu pour les droits des personnes en situation de handicap. Il avait trouvé en la personne de Hanspeter un allié pour soutenir de nombreuses actions politiques. Inoubliable fut également la campagne de levée de fonds à la fin des années 90 à Rorschach pour l'achat du bus de la section, qui est toujours en état de marche aujourd'hui.

Et, lorsqu'il s'agissait d'une faveur, il n'était jamais contre, tendant toujours la main ou aidant à trouver une solution, chose qu'il faisait avec beaucoup de facilité. Il était homme pratique quand il s'agissait de mettre en place quelque chose.

En 2020, notre 67^e assemblée générale annuelle a été la dernière qu'il a ouverte. Toujours la même bien qu'un peu différente – il manquait sa voix qui porte, sa voix pleine d'humour.

Nous penserons à lui, notre très cher Président, quand nous planifierons les projets pour 2021. Merci Urs!

Un dernier salut du Conseil pour toi :

◇ Christel, Conny, Franziska et Hanspeter



Kurspalette 2020

Kurs- und Aufenthaltsangebot

Palette des cours 2020

Offre de cours et de séjours

MITGLIEDER | MEMBRES

BELLWALD VS	Schneesporterlebnis für alle
08.03.-14.03.20	
DELÉMONT JU	Autonomie au quotidien
16.04.-18.04.20	ANNULÉ
ST-MAURICE VS	Motricité et créativité
24.04.-26.04.20	ANNULÉ
INTERLAKEN BE	Wohlfühlen für Alltagsfreude
25.04.-02.05.20	ABGESAGT
FRIBOURG FR	Voyage fleuri à travers le monde des émotions
27.04.20	ANNULÉ
DELÉMONT JU	Liberté de mouvements dans l'eau
02.05.-06.05.20	ANNULÉ
ST-MAURICE VS	Coordination respiratoire et bien-être
10.05.-15.05.20	ANNULÉ
INTERLAKEN BE	Aus der Quelle der Farben tanken
13.05.-16.05.20	ABGESAGT
ST-MAURICE VS	Bienfaits du rire
21.06.-03.07.20	ANNULÉ
BERLINGEN TG	Entspannung für Leib und Seele
04.07.-11.07.20	ABGESAGT
DELÉMONT JU	S'évader du quotidien
12.07.-25.07.20	ANNULÉ
EICHBERG SG	Filmgestaltung mit eigenen Ressourcen
18.07.-31.07.20	ABGESAGT
SUMISWALD BE	Rätselhafte Wohlfühltag
20.07.-31.07.20	ABGESAGT
ST-URSANNE JU	Tief durchatmen und mit allen Sinnen wahrnehmen
01.08.-13.08.20	ABGESAGT

MAGLIASO TI	Maintien de l'autonomie
09.08.-21.08.20	ANNULÉ
INTERLAKEN BE	Wohltuendes Lachen und Entspannen
29.08.-10.09.20	ABGESAGT
SIPS-NOTTWIL LU	Schmerztherapien
29.08.20	
SIPS-ZÜRICH ZH	Schmerztherapien
19.09.20	
HÖLSTEIN BL	Kreative Schreibwerkstatt
20.09.-25.09.20	
CISP-À définir	Thérapies contre les douleurs
À définir	
WILDHAUS SG	Singen für Leib und Seele
27.09.-08.10.20	ABGESAGT
ST-MAURICE VS	Motricité et créativité
09.10.-11.10.20	
INTERLAKEN BE	Gedächtnistraining
17.10.-23.10.20	
DELÉMONT JU	Liberté de mouvements dans l'eau
29.10.-02.11.20	ANNULÉ
DELÉMONT JU	Ausgewogener Alltag heute und morgen
08.11.-14.11.20	ABGESAGT
BERLINGEN TG	Gemeinsame Weihnachten
20.12.-25.12.20	<i>Noël ensemble</i>
DELÉMONT JU	Ein Hauch von Zimt in der Luft
23.12.20-02.01.21	
SUMISWALD BE	Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken
23.12.20-02.01.21	
WILDHAUS SG	Weihnachten in Gesellschaft erleben
23.12.20-02.01.21	ABGESAGT

Angeichts der aktuellen Situation gibt es immer wieder Änderungen. Für die genaue Kursagenda der nächsten Monate bitten wir Sie deshalb, mit dem Zentralsekretariat Kontakt aufzunehmen.

En raison de la situation actuelle qui évolue régulièrement, merci de prendre contact avec le secrétariat central pour connaître l'agenda des cours des prochains mois.

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

Sektions- und Gruppenanlässe Activités des sections et des groupes

Agenda 2020

Ange-sichts der aktuellen Situation gibt es immer wieder Änderungen. Für die genaue Agenda der Sektionen der nächsten Monate bitten wir Sie deshalb, 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 prochains mois.

SIPS Tagungen/Journées CISP

- 29.08. SIPS-Tagung, Nottwil **ABGESAGT**
Thema: Schmerztherapien
- 19.09. SIPS-Tagung, Zürich **ABGESAGT**
Thema: Schmerztherapien
- 26.09. *Journée CISP, lieu à définir*
Thème: *les thérapies contre les douleurs* **ANNULÉ**

Wichtige Termine/Dates importantes

- 20.02. Präsidententreffen/*Rencontre des présidents, Borna Rothrist*
- 13.06. Delegiertenversammlung, Luzern/*Assemblée des délégués, Lucerne* **ABGESAGT, ANNULÉ**
- 17.06. Präsidententreffen/*Rencontre des présidents, Borna Rothrist* **ABGESAGT, ANNULÉ**
- 28.10. Weltpoliotag/*Journée mondiale de la polio*

Sektion Aargau

- 21.03. Generalversammlung, Alterszentrum Suhrhard, Buchs **ABGESAGT**
- 27.06. Waldhock, Waldhaus Haldenweg, Rothrist
- 29.11. Adventsfeier

Ortsgruppe beider Basel

- 07.03. Generalversammlung Ortsgruppe beider Basel, WBZ, Reinach **ABGESAGT**
- 09.05. Ausflug **ABGESAGT**
- 11.07. Grillparty, WBZ, Reinach
- 12.09. Jubiläum 60 Jahre Ortsgruppe beider Basel
- 06.12. Adventsfeier, WBZ, Reinach **ABGESAGT**

Sektion Bern Gruppe Oberland

- März Lotto **ABGESAGT**
- 18.04. Generalversammlung, Biel **ABGESAGT**
- 20.06. Car-Ausflug mit der Gruppe Mittelland **ABGESAGT**
- 28.11. Adventsfeier mit der Gruppe Bern Mittelland, Kirchgemeindehaus, Thun **ABGESAGT**

Sektion Bern Gruppe Mittelland

- 16.02. Lottomatch, Zentrum Wittigkofen, Bern
- 18.04. Generalversammlung, Biel **ABGESAGT**
- 20.06. Car-Ausflug mit der Gruppe Oberland, Schwarzsee **ABGESAGT**
- 23.09. Spiel- und Plaudernachmittag, Zentrum Wittigkofen
- 28.11. Adventsfeier mit der Gruppe Bern Oberland, Kirchgemeindehaus, Thun **ABGESAGT**

Sektion Bern Gruppe Seeland

- 18.04. Generalversammlung, Biel **ABGESAGT**
- Sept. Bielerseerundfahrt
- 04.12. Adventsfeier, Biel **ABGESAGT**

Section Jura - Neuchâtel - Jura bernois et Bienne

- 07.03. Action d'information, Neuchâtel **ANNULÉ**
- 28.03. Dîner de la section, filets de perche, La Tène (Marin) **ANNULÉ**
- 16.05. Assemblée générale **ANNULÉ**
- 04.07. Dîner à la ferme, Movelier
- 03.12. Action d'information (Journée mondiale du handicap)
- 05.12. Fête de Noël à Bienne

Sektion Ostschweiz

- 07.03. Jahresversammlung, Restaurant Freihof, Gossau **ABGESAGT**
- 22.08. Ausflug Rundfahrt Bodensee
- 25.10. Herbsttreffen, Gossau **ABGESAGT**

Sektion Thurgau/Schaffhausen

- 13./14.06 2-tägige Sommerreise
- Sept. Herbstanlass
- 28.11. Jahresschlusshöck mit Jahresversammlung **ABGESAGT**

Section Vaud/Valais/Genève

- 09.05. Assemblée générale, Signal-de-Bougy **ANNULÉ**
- 08.07. Course annuelle **ANNULÉ**
- 10.10. Loto, Cossonay **ANNULÉ**
- 05.12. Fête de Noël **ANNULÉ**

Sektion Zentralschweiz

- 14.03. Generalversammlung, Zentrum Höchweid, Ebikon **ABGESAGT**
- 30.05. Treffen **ABGESAGT**
- 26.09. Treffen **ABGESAGT**
- 15.11. Jubiläumsveranstaltung 60 Jahre Sektion Zentralschweiz und Jahresschlussfeier

Sektion Zürich

- 25.04. Generalversammlung, Pflegezentrum Mattenhof, Zürich **ABGESAGT**
- 04.07. Sommeranlass **ABGESAGT**
- 29.11. Jahresschlussfeier **ABGESAGT**
- Jeden ersten Mittwoch im Monat ab 13.30 Uhr: ungezwungener Treff, Restaurant «Stella del Centro», Im Zentrum 77, Zürcherstrasse 1, 8610 Uster



ASPR-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten