



N°4 September | Septembre 2022

faire face

Für Menschen mit körperlicher
Beeinträchtigung

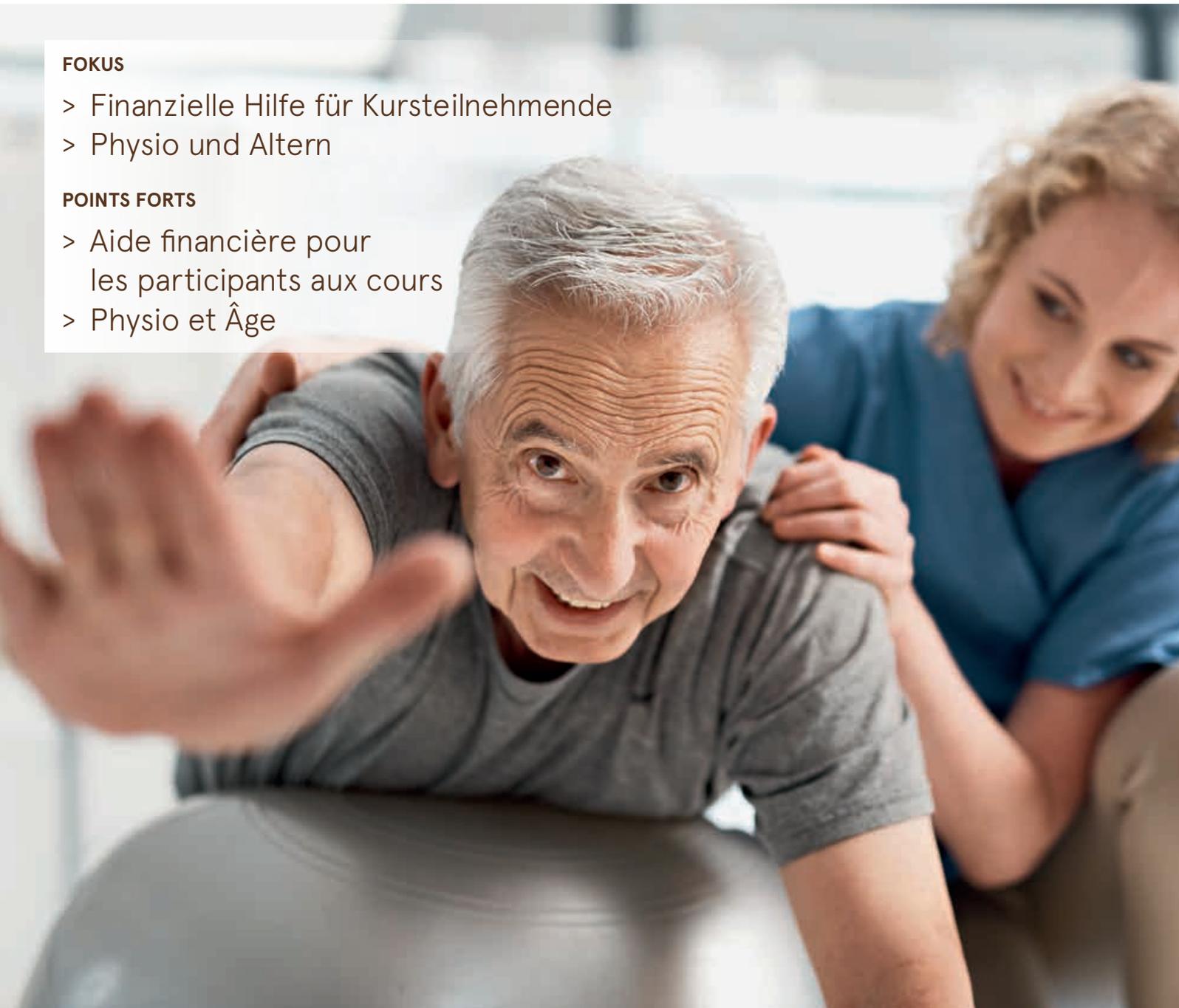
*Pour personnes en situation
de handicap physique*

FOKUS

- > Finanzielle Hilfe für Kursteilnehmende
- > Physio und Altern

POINTS FORTS

- > Aide financière pour
les participants aux cours
- > Physio et Âge





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

Katja Clapasson
katja.clapasson@aspr.ch

ÜBERSETZUNGEN | TRADUCTIONS

Kari Sulc
Georges Wyrsh

SATZ & DRUCK | MISE EN PAGE & IMPRESSION

Canisius AG, Freiburg
Canisius SA, Fribourg

GRAFIK | GRAPHISME

In between – inbetween.design
anja@inbetween.design

MITGLIEDERBEITRAG | COTISATION

Jahresabonnement | *abonnement*
annuel: CHF 45.–

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

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

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

AUFLAGE | TIRAGE

1800 Exemplare/September 2022
1800 exemplaires/Septembre 2022



faireface

AKTUELL | ACTUALITÉ

- 04 Editorial
- 05 *Éditorial*
- 06 Präsentation des neuen Zentralvorstands
- 07 *Présentation du nouveau Conseil*
- 08 Erika Gehrig stellt sich vor
Erika Gehrig se présente
- 09 Johannes Chr. Flückiger stellt sich vor
Johannes Chr. Flückiger se présente
- 10 Nicht zu verpassende Kurse
- 11 *Cours à ne pas manquer*
- 12 Finanzielle Hilfe für Kurs-
teilnehmende
- 13 *Aide financière pour
les participants aux cours*
- 14 Reisebericht: Eine Auszeit
im sinnlichen Frankreich
- 15 *Carnet de voyage: Petite
évasion dans la douce France*

THEMEN | THÈMES

- 20 SIPS-Tagungen 2022:
Physio und Altern
Interview mit Rob van den
Boezem
- 21 *Journée CISP 2022:
Physio et Âge
Interview avec Christian
Indermühle*

MITGLIEDER | MEMBRES

- 28 Kolumne:
Aus dem Alltag einer
Post-Polio-Frau
- 29 *Chronique:
Un jour dans la vie d'une
femme post-polio*
- 30 Kursberichte
- 31 *Rapports de cours*
- 33 Nachruf Maria Hensler

Unsere Verstorbenen
Nos défunts
- 34 Kursliste 2022

Liste des cours 2022
- 35 Agenda 2022

IN DER ZEITSCHRIFT/DANS LE MAGAZINE
POLIO-BEILAGE: POLIO UND DIE GESUNDHEIT DER KNOCHEN
ANNEXE POLIO: POLIO ET SANTÉ OSSEUSE

EDITORIAL

Liebe Leserinnen Liebe Leser

Diese neue Ausgabe der Vereinszeitschrift Faire Face widmet sich grösstenteils dem Thema der allgemeinen altersbedingten Beschwerden. Die Interviews mit Christian Indermühle und Rob van den Boezem, unseren beiden Referenten bei den SIPS-Tagen 2022, klären Sie unter anderem über die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den allgemeinen altersbedingten Beschwerden und den durch die Post-Polio-Erkrankung verursachten Folgen aus Sicht der Physiotherapie auf. Die Polio-Beilage bietet eine Ergänzung, indem sie näher auf das Thema Knochengesundheit eingeht.

Die Redaktion freut sich, Ihnen in dieser Ausgabe den neuen Zentralvorstand der ASPr-SVG vorzustellen, der an der Delegiertenversammlung vom 11. Juni 2022 in Luzern für die Amtsperiode 2022 bis 2025 gewählt wurde. Sebastiano Carfora, Jakob Graf und Thomas Wolf wurden in ihren Ämtern bestätigt. Neu gewählt wurden Erika Gehrig und Johannes Chr. Flückiger. Wir überlassen ihnen die Feder, damit Sie sie näher kennen lernen.

Mit dem neuen Vorstand ist eine neue Dynamik im Gange. Ziel ist es, die gestellten Herausforderungen zu meistern, über die wir bereits in früheren Ausgaben berichtet haben. An einer ausserordentlichen Zentralvorstandssitzung hat sich der Vorstand konstituiert und jedem Mitglied spezifische Bereiche zugewiesen, wodurch die Arbeitsweise der Vereinigung verbessert wird. Ausserdem wurde ein Leitungsausschuss gebildet, der schnelle Entscheidungen gewährleistet.

Wie Sie feststellen, entwickeln sich die Dinge schnell. Um unsere Ziele zu erreichen, brauchen wir nicht nur die richtigen Leute am richtigen Ort, sondern auch ausreichende finanzielle Ressourcen. Zurzeit läuft die Suche nach finanziellen Mitteln. Jeder Franken zählt für die Sache der Körperbehinderung.

◇ Katja Clapasson
Redaktorin



ASPr-SVG | Polio.ch

- Macht Ferienangebote, Freizeit-, Aktivitäts- und Kurswochen sowie Beratung für Menschen mit körperlichen Behinderungen.
- Macht sich stark für Prävention, Vorsorge und Lebensqualität.
- Braucht Ihre Unterstützung für Menschen mit körperlicher Behinderung.

Spenden

Postscheck 10-12636-5
IBAN CH32 0900 0000 1001 2636 5

Jetzt mit TWINT
spenden!



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Danke für Ihre Unterstützung!



Ihre Spende
in guten Händen.



ASPr-SVG | Polio.ch

- Propose des vacances, des loisirs, des activités, des cours et des conseils pour les personnes souffrant d'un handicap physique.
- S'engage pour la prévention, la prévoyance et la qualité de vie.
- A besoin de votre soutien pour les personnes souffrant d'un handicap physique.

Faites un don

Compte postal 10-12636-5

IBAN CH32 0900 0000 1001 2636 5

**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



Merci pour votre soutien!



**Votre don en
bonnes mains.**

ÉDITORIAL

Chères lectrices, Chers lecteurs,

Ce nouveau numéro du magazine Faire Face est consacré en grande partie au thème des troubles généraux liés à l'âge. Les interviews avec Christian Indermühle et Rob van den Boezem, nos deux conférenciers aux journées CISP 2022, vous éclairent notamment sur les différences et les similitudes entre les troubles courants liés à l'âge et les séquelles causées par la post-polio du point de vue de la physiothérapie. L'Annexe Polio offre un complément en abordant plus en détail le thème de la santé osseuse.

La Rédaction a le plaisir de vous présenter dans ce numéro le nouveau Conseil de l'ASPr-SVG, qui s'est constitué lors de l'Assemblée des délégués du 11 juin 2022 à Lucerne pour la période 2022 à 2025. Sebastiano Carfora, Jakob Graf et Thomas Wolf ont été confirmés dans leurs fonctions. Erika Gehrig et Johannes Chr. Flückiger ont été nouvellement élus. Nous leur laissons la plume afin de faire plus ample connaissance.

Une nouvelle dynamique est en marche grâce au nouveau Conseil. L'objectif est de relever les défis fixés, dont nous avons déjà parlé dans des numéros précédents. Lors d'une récente réunion extraordinaire du Conseil, chaque membre s'est vu attribuer des domaines de responsabilités spécifiques, ce qui permet d'améliorer le fonctionnement de notre Association. Un comité directeur a également été créé afin de garantir une prise de décision rapide.

Comme vous le constatez, les choses évoluent rapidement. Pour atteindre nos objectifs, nous avons besoin non seulement des bonnes personnes au bon endroit, mais aussi de ressources financières suffisantes. Actuellement, la recherche de fonds est en cours. Chaque franc compte pour la cause du handicap physique.

◇ Katja Clapasson
Rédactrice

ZENTRALVORSTAND

Präsentation des neuen Zentralvorstands

Sebastiano Carfora

PRÄSIDENT

MITGLIED LEITUNGSAUSSCHUSS

Im Vorstand seit 2008

62 Jahre alt

Lebt in Corgémont (Berner JU)

Spricht Französisch, Italienisch,

Schweizerdeutsch

KÖRPERLICHE BEHINDERUNG

Polio/Post-Polio

VERANTWORTLICH IM VORSTAND

für Finanzen und Personal

BERUF

Feinmechaniker

WEITERE TÄTIGKEITEN

- > Präsident der Sektion Jura/Neuenburg/Berner Jura/Biel
- > Kursleiter
- > Vizepräsident der Stiftung Léon Wulfsohn
- > Sozialberatung

Johannes Chr. Flückiger

VIZEPRÄSIDENT

MITGLIED LEITUNGSAUSSCHUSS

Im Vorstand seit 2022

72 Jahre alt

Lebt in Grosshöchstetten (BE)

Spricht Deutsch

KÖRPERLICHE BEHINDERUNG

Polio/Post-Polio

VERANTWORTLICH IM VORSTAND

für Organisation und Kommunikation

BERUFE

- > Hochbauzeichner
- > Dipl. Pflegefachmann
- > Berufsschullehrer Pflege
- > Adjunkt Direktion Pflege MTT

WEITERE TÄTIGKEITEN

- > Initiant Zeitschriften für Pflegepädagogik, Pflegemanagement, Pflegeinformatik
- > Kantonaler Instruktor für Pflege (Zivilschutz)

Erika Gehrig

VORSTANDSMITGLIED

Im Vorstand seit 2022

78 Jahre alt

Lebt in Gattikon/Thalwil (ZH)

Spricht Deutsch, Französisch, Spanisch

KÖRPERLICHE BEHINDERUNG

Polio/Post-Polio

VERANTWORTLICH IM VORSTAND

für SIPS, Post-Polio, EPU

BERUF

Kaufmännische Angestellte

WEITERE TÄTIGKEITEN

- > Präsidentin SIPS
- > Vermittlerin zwischen EPU und WHO
- > Informationszentrale für Auskünfte an Polio- und PPS-Betroffene

Jakob Graf

VORSTANDSMITGLIED

Im Vorstand seit 2019

70 Jahre alt

Lebt in Aathal (ZH)

Spricht Deutsch

KÖRPERLICHE BEHINDERUNG

Keine

VERANTWORTLICH IM VORSTAND

für Betreuende der Kurse

BERUF

Pensionierter Landwirt

WEITERE TÄTIGKEITEN

- > Aktiv im Samariterverein
- > Aktiv in einem Theaterverein
- > Reisebegleitung mit körperbehinderten Personen
- > Holzen und Milchwägen für Viehzuchtgenossenschaften usw.



Von links, stehend: Johannes Chr. Flückiger, Jakob Graf, Sitzend: Erika Gehrig, Sebastiano Carfora
De gauche à droite, debout: Johannes Chr. Flückiger, Jakob Graf, Assis: Erika Gehrig, Sebastiano Carfora

Thomas Wolf

VORSTANDSMITGLIED

Im Vorstand seit 2017

80 Jahre alt

Lebt in Luzern (LU)

Spricht Deutsch

KÖRPERLICHE BEHINDERUNG

Keine

VERANTWORTLICH IM VORSTAND

für Kurse

BERUFE

- > Ehem. Heizungsmonteur
- > Ehem. Hauswart

WEITERE TÄTIGKEITEN

- > Präsident der Sektion Zentralschweiz
- > Kursleiter, ehem. Betreuer und Co-Leiter
- > Mitglied des Samaritervereins Luzern, ehem. Materialverwalter



Thomas Wolf

Jakob Graf, Thomas Wolf

CONSEIL

Présentation du nouveau Conseil

Sebastiano Carfora**PRÉSIDENT****MEMBRE DU COMITÉ DE DIRECTION**

Au Conseil depuis 2008

62 ans

Vit à Corgémont (JU bernois)

Parle français, italien, suisse-allemand

HANDICAP PHYSIQUE

Polio/post-polio

RESPONSABLE AU SEIN DU CONSEIL

pour finances et personnel

PROFESSION

Mécanicien de précision

AUTRES ACTIVITÉS

- > Président de la section Jura/
Neuchâtel/Jura bernois/Bienne
- > Directeur de cours
- > Vice-président de la Fondation Léon
Wulfsohn
- > Conseil social

Johannes Chr. Flückiger**VICE-PRÉSIDENT****MEMBRE DU COMITÉ DE DIRECTION**

Au Conseil depuis 2022

72 ans

Vit à Grosshöchstetten (BE)

Parle allemand

HANDICAP PHYSIQUE

Polio/post-polio

RESPONSABLE AU SEIN DU CONSEIL

pour organisation et communication

PROFESSIONS

- > Dessinateur en bâtiment
 - > Infirmier diplômé
 - > Enseignant à l'école professionnelle
des soins
 - > Adjoint à la direction des soins MTT
- AUTRES ACTIVITÉS**
- > Initiateur des revues Pédagogie,
Gestion et Informatique des soins
 - > Instructeur cantonal du personnel
spécialisé en soins (protection civile)

Erika Gehrig**MEMBRE DU CONSEIL**

Au Conseil depuis 2022

78 ans

Vit à Gattikon/Thalwil (ZH)

Parle allemand, français, espagnol

HANDICAP PHYSIQUE

Polio/post-polio

RESPONSABLE AU SEIN DU CONSEIL

pour CISP, post-polio et EPU

PROFESSION

Employée de commerce

AUTRES ACTIVITÉS

- > Présidente de la CISP
- > Intermédiaire entre l'EPU et l'OMS
- > Centrale d'information pour les
renseignements aux personnes
touchées par la polio et le SPP

Jakob Graf**MEMBRE DU CONSEIL**

Au Conseil depuis 2019

70 ans

Vit à Aathal (ZH)

Parle allemand

HANDICAP PHYSIQUE

Aucun

RESPONSABLE AU SEIN DU CONSEIL

pour accompagnement – bénévoles

cours

PROFESSION

Agriculteur à la retraite

AUTRES ACTIVITÉS

- > Actif dans une section de samaritains
- > Actif dans une association de théâtre
- > Accompagnateur de personnes
handicapées physiques lors de
voyages
- > Travaux de bûcheronnage et de la
pesée du lait pour des coopératives
d'élevage, etc.

Thomas Wolf**MEMBRE DU CONSEIL**

Au Conseil depuis 2017

80 ans

Vit à Luzern (LU)

Parle allemand

HANDICAP PHYSIQUE

Aucun

RESPONSABLE AU SEIN DU CONSEIL

pour cours

PROFESSIONS

- > Ancien installateur en chauffage
- > Ancien concierge

AUTRES ACTIVITÉS

- > Président de la section Suisse centrale
- > Directeur de cours, ancien
accompagnateur et co-directeur
- > Membre de la section de samaritains
de Lucerne, ancien responsable
du matériel

ZENTRALVORSTAND

Erika Gehrig stellt sich vor

Die meisten kennen mich. Ich habe schon viel geschrieben, zum Beispiel in der Festschrift 75 Jahre ASPr-SVG, über die Geschichte der Sektion Zürich sowie den Artikel «Die 24 Stunden, die mein Leben verändert haben. Der 25. Oktober 1949». Dann auch ein langer Artikel in der Broschüre 25 Jahre SIPS: «Aus dem Tagebuch der SIPS-Präsidentin».

Seit 2011 präsidiere ich die SIPS, seit einem Jahr ad interim. Zusammen mit den Vorstandsmitgliedern der SIPS halten wir zwei Kommissionssitzungen pro Jahr ab. Wir legen gemeinsam die Themen der Jahreskonferenzen fest, die wir in Zusammenarbeit mit dem Zentralsekretariat in Freiburg organisieren. In diesem Zusammenhang informiere und berate ich unsere Mitglieder regelmässig auf der Grundlage meines eigenen Werdegangs und meiner Erfahrungen mit Polio.

Ausserdem bin ich Mitglied im Vorstand der EPU (European Polio Union). Diese Organisation ist der Dachverband der nationalen Organisationen, die Menschen unterstützen, die an Polio erkrankt waren oder derzeit mit dem Post-Polio-Syndrom (PPS) konfrontiert sind. Durch die Vereinigung all dieser Organisationen will die EPU deren Stärke fördern, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu helfen.

In meiner neuen Funktion als Vorstandsmitglied ist es mir ein Anliegen, den Interessen der ASPr-SVG bestmöglich zu dienen, indem ich mich für Menschen mit Polio einsetze und besonders darauf achte, alle nützlichen und aktuellen Informationen im Zusammenhang mit Polio und dem PPS zu vermitteln.

◇ Erika Gehrig
Vorstandsmitglied der ASPr-SVG



CONSEIL

Erika Gehrig se présente

La plupart d'entre vous me connaissent. J'ai déjà beaucoup écrit, par exemple dans la plaquette commémorative des 75 ans de l'ASPr-SVG, sur l'histoire de la section de Zurich ainsi que l'article «Les 24 heures qui ont changé ma vie. Le 25 octobre 1949». Puis aussi un long article dans la brochure pour les 25 ans de la CISP: «Extrait du journal de la présidente de la CISP».

Je suis présidente de la CISP depuis 2011, ad interim depuis 1 an. Avec les membres du comité de la CISP, nous tenons deux réunions de commission par an. Nous définissons ensemble les thèmes des conférences annuelles que nous organisons en collaboration avec le secrétariat central de Fribourg. Dans ce contexte, j'informe et conseille régulièrement nos membres en me basant sur mon propre parcours et mes expériences de polio.

Je suis également membre du comité de l'EPU (Union européenne contre la polio). Cette organisation chapeaute les organisations nationales qui soutiennent les personnes ayant eu la polio et celles qui sont actuellement confrontées au syndrome post-polio (SPP). L'EPU vise, en rassemblant toutes ces organisations, à renforcer leur force, à apprendre les unes des autres et à s'entraider.

Dans ma nouvelle fonction de membre du Conseil, j'ai à cœur de servir au mieux les intérêts de l'ASPr-SVG en m'engageant pour les personnes atteintes de polio et en veillant particulièrement à diffuser toutes les informations utiles et actuelles en lien avec la polio et le SPP.

◇ Erika Gehrig
Membre du Conseil de l'ASPr-SVG

ZENTRALVORSTAND

Johannes Chr. Flückiger stellt sich vor

Viele kennen mich bereits als Autor von Kolumnen im Faire Face. Themen, die mich bewegen, habe ich jeweils zu Papier gebracht und publiziert. Auch das «Auslaufmodell Polio» habe ich mit einer Ode und einer Hymne versucht zu würdigen. Einem Auslaufmodell folgen jedoch neue Formen mit anderen Herausforderungen. Die Polio ist noch nicht besiegt und viele Post-Polio-Fragen sowie Antworten darauf sind noch nicht bekannt. Nun bin ich Mitglied des Zentralvorstandes und setze mich für das 83-jährige Hilfswerk ASPr-SVG/Polio ein, dass auch die Zukunft eines «Auslaufmodells» gesichert bleibt. Nebst meiner persönlichen Polio-Erfahrung – Erkrankung 1955, totale Lähmung mit künstlicher Beatmung – bringe ich Wissen aus meinen Wirkungsfeldern Gesundheitswesen, aus meinem Erstberuf Hochbauzeichner, aus den Weiterbildungen Marketing, Projektmanagement und Systemik mit. Meine Neugier neben den beruflichen Tätigkeiten führten mich aber auch auf das grosse Feld der Literatur, der Musik von Klassik bis Jazz und auch in die Philosophie und Theologie und – dem Virus des Erstberufes folgend – auch in die Architektur. Mit meinem Alphorn, dem ich hie und da Töne entlocke, bin ich auch dem Volkstum verbunden. Besonders die Mundart und die Pflege unserer Sprache liegt mir am Herzen. Als kritischer Zeitgenosse und Verfechter von freiem Denken und demokratischen Entscheidungsprozessen war und bin ich auch politisch aktiv. Meine Interessen und Neigungen will ich nun in meiner neuen Aufgabe als Zentralvorstand nutzbar für die ASPr-SVG/Polio machen.

◇ Johannes Chr. Flückiger
Vizepräsident Zentralvorstand ASPr-SVG



CONSEIL

Johannes Chr. Flückiger se présente

Beaucoup me connaissent déjà comme auteur de chroniques dans le Faire Face. J'ai mis sur papier et publié les thèmes qui me touchaient. J'ai également essayé de rendre hommage à la « polio en voie de disparition » en écrivant une ode et un hymne. Mais à un modèle en voie de disparition succèdent de nouvelles formes avec d'autres défis. La polio n'est pas encore éradiquée et de nombreuses questions post-polio ainsi que leurs réponses ne sont pas encore connues. Maintenant, je suis membre du Conseil de l'ASPr-SVG/Polio et je m'engage pour l'œuvre d'entraide ASPr-SVG/Polio, âgée de 83 ans, afin que l'avenir d'un « modèle en voie de disparition » soit également assuré. Outre mon expérience personnelle de la polio – affection contractée en 1955, paralysie totale avec respiration artificielle –, j'apporte des connaissances issues de mes différents domaines d'activité, à savoir la santé publique, mon premier métier de dessinateur en bâtiment et mes formations continues en marketing, gestion de projet et systémique. Ma curiosité, parallèlement à mes activités professionnelles, m'a également conduit à explorer le vaste domaine de la littérature, de la musique, du classique au jazz, ainsi que la philosophie et la théologie, et, fidèle au virus de ma première profession, l'architecture. Avec mon cor des Alpes, dont je tire des sons de temps à autre, je suis également lié aux traditions populaires. Le dialecte et l'entretien de notre langue me tiennent particulièrement à cœur. En tant que contemporain critique et défenseur de la libre-pensée et de la prise de décision démocratique, j'ai été et je suis également actif en politique. Je souhaite désormais mettre mes intérêts et mes penchants au service de l'ASPr-SVG/Polio dans le cadre de mes nouvelles fonctions au sein du Conseil.

◇ Johannes Chr. Flückiger
Vice-président du Conseil de l'ASPr-SVG

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN



www.aspr-svg.ch > KURSE



+41 26 322 94 34

NICHT ZU VERPASSENDE KURSE

Ausgewogener Alltag heute und morgen

Centre St-François, Delémont JU

06.11. bis 12.11.2022

Preis pro Person:

ASPr-SVG-Mitglieder: CHF 720.-

Andere: CHF 850.-

Leitung: Lotti Messer



Angepasste Betreuung für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Ausgewogenes Essen, Körperaktivität und gute Erholung können Wunder auf den gesundheitlichen Zustand bewirken. Dabei sind der eigene Körper und Ihre individuellen Bedürfnisse ein wichtiger Wegweiser. Dieser Kurs richtet sich an Personen jeden Alters, die sich mit Ernährung, Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten auseinandersetzen möchten.

Entdecken Sie in einer familiären Atmosphäre Möglichkeiten, die das Bewusstsein für Wohlergehen im Alltag fördern und Ihre 5 Sinne verwöhnen.

Kursprogramm:

- Einführung in das Thema Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Kreatives Kochen und Essensvorräte zubereiten
- Bewegungs- und Atemübungen für den Alltag
- Hilfe zur Selbsthilfe

NICHT ZU VERPASSENDE KURSE

Bewegungsfreiheit im Wasser

Forum, Sumiswald BE

13.11. bis 17.11.2022

Preis pro Person:

ASPr-SVG-Mitglieder:

Einzelzimmer: CHF 460.-

Doppelzimmer: CHF 410.-

Andere:

Einzelzimmer: CHF 575.-

Doppelzimmer: CHF 525.-

Leitung: Joanna Gerber



Angepasste Betreuung für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Schwimmen und Schlafen unter einem Dach! Traumhaft!

Kommen Sie und erleben Sie in völliger Sicherheit die Freude und Momente der Entspannung in Warmwasserbädern. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters. Ob Sie das erste Mal den Schwimmkurs besuchen oder die Erfahrung erneut machen möchten, das Wasser bietet Entspannung und ermöglicht sanfte Bewegung für alle. Schwimmen hilft, Muskelverspannungen zu reduzieren, an der Herz-Kreislauf-Leistung zu arbeiten und Körperbewusstsein auf eine andere Art und Weise zu erleben.

Kursprogramm:

- Individuelle Schwimmsitzungen im Schwimmbad
- Entspannungstechniken im Wasser
- Praktische Übungen zur Besserung der Mobilität
- Pflege sozialer Kontakte in einem freundlichen Umfeld



INSCRIPTION ET INFORMATIONS



www.aspr-svg.ch > COURS



+41 26 322 94 34



COURS À NE PAS MANQUER

Liberté de mouvement dans l'eau

Forum, Sumiswald BE

du 30.10. au 03.11.2022

Prix par personne:

Membres ASPr-SVG:

Chambre simple: CHF 460.-

Chambre double: CHF 410.-

Autres:

Chambre simple: CHF 575.-

Chambre double: CHF 525.-

Direction: Joanna Gerber



Accompagnement adapté pour personnes à mobilité réduite

Nager et dormir sous le même toit! Quel confort!

Venez vivre, en toute sécurité, les plaisirs et les moments de détente que procure l'eau comme élément naturel. Le cours s'adresse aux personnes de tout âge. Que ce soit pour une première approche ou pour renouveler l'expérience, l'eau procure à tous relaxation et mouvements en douceur. La natation permet de réduire les tensions musculaires, de travailler la performance cardiovasculaire et de prendre conscience de son corps d'une autre façon.

Programme:

- Séances individuelles à la piscine
- Techniques de relaxation dans l'eau
- Exercices pratiques pour améliorer la mobilité
- Contacts sociaux dans un environnement convivial

COURS À NE PAS MANQUER

Entraînement de la mémoire

Hôtellerie Franciscaine, Saint-Maurice VS

du 14.10. au 16.10.2022

Prix par personne:

Membres ASPr-SVG: CHF 260.-

Autres: CHF 315.-

Direction: Pierre Schwab



Accompagnement adapté pour personnes à mobilité réduite

Découvrez les méthodes de combinaison physique et mentale appropriées pour vous aider à développer votre mémoire.

Programme:

- Introduction et approfondissement de l'entraînement de la mémoire
- Exercices de mémoire ciblés et techniques de combinaison physique et mentale
- Cultiver les contacts sociaux

KURSE

Bei schwachem Einkommen: Finanzielle Beteiligung an den Kursgebühren

Sie interessieren sich für einen unserer Kurse und möchten daran teilnehmen – aber Ihr geringes Einkommen lässt Sie bei der Anmeldung zögern? Keine Sorge, dafür gibt es eine Lösung!

Dank der grosszügigen finanziellen Unterstützung der Stiftungen Léon Wulfsohn und Dorothea Kündig kann die ASPr-SVG gemeinsam mit den Partnern/-innen eine Kostenübernahme von bis zu 75% des Kurspreises prüfen.

Unter welchen Bedingungen habe ich Anrecht auf finanzielle Unterstützung?

- Ich bin Mitglied der ASPr-SVG
- Ich beziehe Ergänzungsleistungen oder befinde mich in finanziellen Schwierigkeiten.

Wer kann den Antrag stellen?

- Die Person, die sich für den Kurs interessiert
- Ein Vormund, wenn die interessierte Person unter Vormundschaft steht
- Eine Institution, wenn die interessierte Person in einer Struktur lebt.

Wen kontaktiere ich bei der ASPr-SVG?

- Unser Kurssekretariat
- Die Präsidentin oder den Präsidenten der Sektion der interessierten Person
- Die Kursleitenden.

Welche Dokumente müssen bei einem Antrag vorgewiesen werden?

- Eine Bescheinigung, dass die interessierte Person Anspruch auf Ergänzungsleistungen hat
- Kurs-Anmeldeformular mit Pflegebericht.



Wo erhalte ich diese Dokumente?

- Bescheinigung: Bei der Ausgleichskasse des Kantons, in dem die interessierte Person angemeldet ist
- Kurs-Anmeldeformular mit Pflegebericht:
 - > Auf dem Postweg: Bei unserem Kurssekretariat
 - > Online: www.aspr-svg.ch > Kurse > zum Herunterladen.

Weitere wichtige Punkte

Das Formular und der Pflegebericht müssen unbedingt möglichst genau und vollständig ausgefüllt und unterschrieben eingereicht werden. Das Kurssekretariat braucht diese Auskünfte, um ein möglichst aussagekräftiges Porträt der Kursteilnehmenden zu erstellen. Nur wenn wir die Bedürfnisse, Wünsche und Möglichkeiten der interessierten Person genau kennen, können wir:

- die notwendige Anzahl Betreuende mit richtigem Berufsprofil aufbieten (medizinisch, sozial...)
- die Person auf einen geeigneteren Kurs hinweisen, wenn eine Teilnahme nicht möglich ist.

Kontakte

ASPr-SVG

Kurssekretariat
Rte du Grand-Pré 3
1700 Freiburg
kurse@aspr.ch

Erika Piat

Kursverantwortliche
Direktwahl:
026 322 94 34

Sophie Piat

Kursassistentin
Direktwahl:
026 322 94 38

Gespräche mit uns finden immer auf persönlicher und vertraulicher Ebene statt. Unser Leitmotiv ist es, massgeschneiderte, hochwertige Dienstleistungen anzubieten!

COURS

Revenus modestes: soutien financier pour la participation aux cours

Vous êtes intéressé-e par un ou plusieurs de nos cours et vous aimeriez y participer, cependant votre revenu modeste vous freine dans votre inscription? Ne vous inquiétez plus, il y a une solution pour vous!

Grâce au généreux soutien financier des Fondations Léon Wulfsohn et Dorothea Kündig, l'ASPr-SVG entreprend les démarches nécessaires auprès de nos partenaires, afin de coordonner une prise en charge partielle des frais, pouvant aller jusqu'à 75% du prix des cours.

Quelles sont les conditions pour avoir droit à cette aide financière?

- Être membre de l'ASPr-SVG
- Être bénéficiaire des prestations complémentaires ou être dans une situation financière difficile.

Qui peut faire la demande?

- La personne intéressée par le cours
- Une curatrice ou un curateur, si la personne intéressée est sous tutelle
- Une institution, si la personne intéressée vit dans une telle structure.

Qui contacter à l'ASPr-SVG?

- Notre secrétariat des cours
- La présidente ou le président de la section de la personne intéressée
- La directrice ou le directeur du/des cours.

Quels sont les documents à fournir pour l'inscription?

- Attestation qui prouve que la personne intéressée est au bénéfice des prestations complémentaires
- Formulaire d'inscription
- Rapport de soins.

Où obtenir ces documents?

- Attestation: auprès de la caisse de compensation du canton de domicile de la personne intéressée
- Formulaire d'inscription et rapport de soins:
 - > Par courrier postal: auprès de notre secrétariat des cours
 - > Sur internet: www.aspr-svg.ch > Cours > Téléchargements.

Autres points importants

Il est de la plus haute importance de remplir le formulaire ainsi que le rapport de soins de manière très précise et complète et de les retourner dûment signés. En effet, les renseignements ainsi fournis permettent à notre secrétariat des cours de dresser un portrait le plus représentatif possible du futur participant au cours. Connaître ses besoins, ses souhaits et ses capacités est indispensable afin de:

- prévoir le bon nombre d'assistants et leurs justes profils professionnels (formation médicale, sociale...)
- réorienter le cas échéant le participant vers un autre cours plus adapté.

Contacts

ASPr-SVG

Secrétariat des cours
Rte du Grand-Pré 3
1700 Fribourg
cours@aspr.ch

Erika Piat

Responsable des cours
Téléphone direct:
026 322 94 34

Sophie Piat

Assistante de cours
Téléphone direct:
026 322 94 38

Nous vous garantissons une écoute personnalisée en toute confidentialité. Notre leitmotiv: garantir un service sur mesure et de qualité!

REISEBERICHT

Eine Auszeit im sinnlichen Frankreich

Reisen für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung ist nicht immer selbstverständlich. Dorothea Walthers Bericht gibt Hoffnung und zeigt, dass es durchaus möglich ist, eine angenehme und abwechslungsreiche Reise zu unternehmen, auch wenn man sich im Rollstuhl befindet. Die Redaktion lädt Sie, liebe Leserinnen und Leser, ein, Ihre Erfahrungen mit uns zu teilen. Die Rubrik «Reisebericht» steht Ihnen offen. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir danken Ihnen herzlich für Ihren Beitrag.

☎ 026 322 94 35
@ katja.clapasson@aspr.ch

AKTUELL

Es musste einfach mal wieder sein, nach der «Nicht-reisen-können-Zeit»: ab nach Frankreich. Und dies ganz unspektakulär mit dem Auto. Die Fahrt mit dem Zug ist für Rollstuhlfahrende fast nicht mach- oder zumutbar. Es würde dreimal umsteigen bedeuten! Wir fahren diese rund 630 km immer in zwei Etappen. Wir Polios wissen, dass unsere Kraft meistens nicht für einen ganzen Tag, sondern für einen halben Tag reicht, damit wir uns gut fühlen. Erster Halt ist in der Gegend Annecy/Voirion/Valence, je nach persönlicher Verfassung und dem Verkehrsaufkommen.

Als wir am nächsten Morgen Richtung Autobahn fuhren, entdeckten wir ein kleines Einkaufszentrum, geöffnet, obwohl Sonntag war. Nichts als rein und staunen. Einen Laden dieser Art habe ich noch nie gesehen, ganz sicher nicht in Frankreich. Alle Produkte wurden offen angeboten, ein kleines Paradies für mich.

Ich kaufte beherzt, um nicht zu sagen begeistert, ein. Gute, frische Herrlichkeiten, ich plante unser erstes Abendessen, klar samt Dessert, und freute mich schon aufs Kochen und aufs Essen auf dem Balkon unserer Ferienwohnung. Die Weiterfahrt verlief ruhig, ohne Stau, ohne Panne, so wie man es eben gerne hat. In Grau-du-Roi angekommen, kontaktierten wir die Person für die Wohnungsübergabe, die ganz problemlos verlief, da wir die Wohnung ja schon kannten.

Die Entspannung konnte beginnen, so gönnten wir uns, vor dem Auspacken unserer Koffer, ein Glas kühlen Weisswein auf dem Balkon. Als ich meinen Blick in den davorliegenden Park schweifen liess, schwoll mein Herz vor Freude an. Das Bild, das mir entgegenkam, strömte so-



Dorothea Walther

Weiter auf Seite 16

Der Blick vom Balkon der Ferienwohnung
 La vue depuis le balcon de l'appartement de vacances



CARNET DE VOYAGE

Petite évasion dans la douce France

Voyager pour les personnes en situation de handicap physique n'est pas toujours évident. Le récit de Dorothea Walther donne de l'espoir et permet de constater qu'il est tout à fait possible d'entreprendre un voyage à la fois agréable et dépaysant, même si l'on se déplace en fauteuil roulant. La Rédaction vous invite, chères lectrices et chers lecteurs, à partager vos expériences. La rubrique «Carnet de voyage» vous est ouverte. N'hésitez pas à nous contacter. Nous vous remercions chaleureusement pour votre contribution.

☎ 026 322 94 35

@ katja.clapasson@aspr.ch

Après toute cette période de «ne-pas-pouvoir-voyager», un petit tour en France s'imposait. De manière tout à fait banale, c'est-à-dire en voiture. Pour les voyageurs en chaise roulante, le trajet en train est quasiment impraticable/impensable: il faudrait trois changements! Nous prenons deux jours pour parcourir la distance de 630 km. Nous les polios savons que notre énergie nous suffit généralement pour une demi-journée si nous voulons nous sentir bien, pas une journée entière. Nous prévoyons donc un premier arrêt dans la région d'Annecy/Voirion/Valence, selon notre état et en fonction de l'intensité du trafic.

Le lendemain matin, en roulant direction autoroute, nous sommes tombés sur un petit centre commercial ouvert malgré le fait que c'était dimanche. Nous sommes entrés et sommes restés bouche bée: je n'ai jamais vu pareil magasin, et surtout pas en France. Tous les produits étaient vendus en vrac, un vrai petit paradis pour moi. Je m'en suis donné à cœur joie. J'y ai acheté quelques délicieux produits frais pour notre repas du soir, dessert inclus, anticipant le plaisir de cuisiner et de manger sur le balcon de notre appartement de vacances. Le reste du trajet s'est déroulé sans incidents, sans embouteillage, sans panne, un trajet comme on les aime. Arrivés au Grau-du-Roi, nous avons contacté la personne chargée de nous remettre les clés. Comme nous connaissions déjà l'appartement, tout s'est passé comme sur des roulettes.

La détente pouvait commencer! Avant de défaire nos valises, nous avons siroté un bon verre de vin blanc bien frais sur le balcon. En parcourant des yeux le parc situé en bas, je sentais mon cœur gonfler de bonheur. Le tableau qui s'offrait à moi respirait la tranquillité, l'indolence, le bien-être. On aurait dit que tout bougeait plus lentement, de petits groupes étaient assis sur des chaises confortables à l'ombre des grands

Suite à la page 17

Inschrift an unserem Ferien-Domizil: «La mer est ton miroir; tu contemples ton âme.»

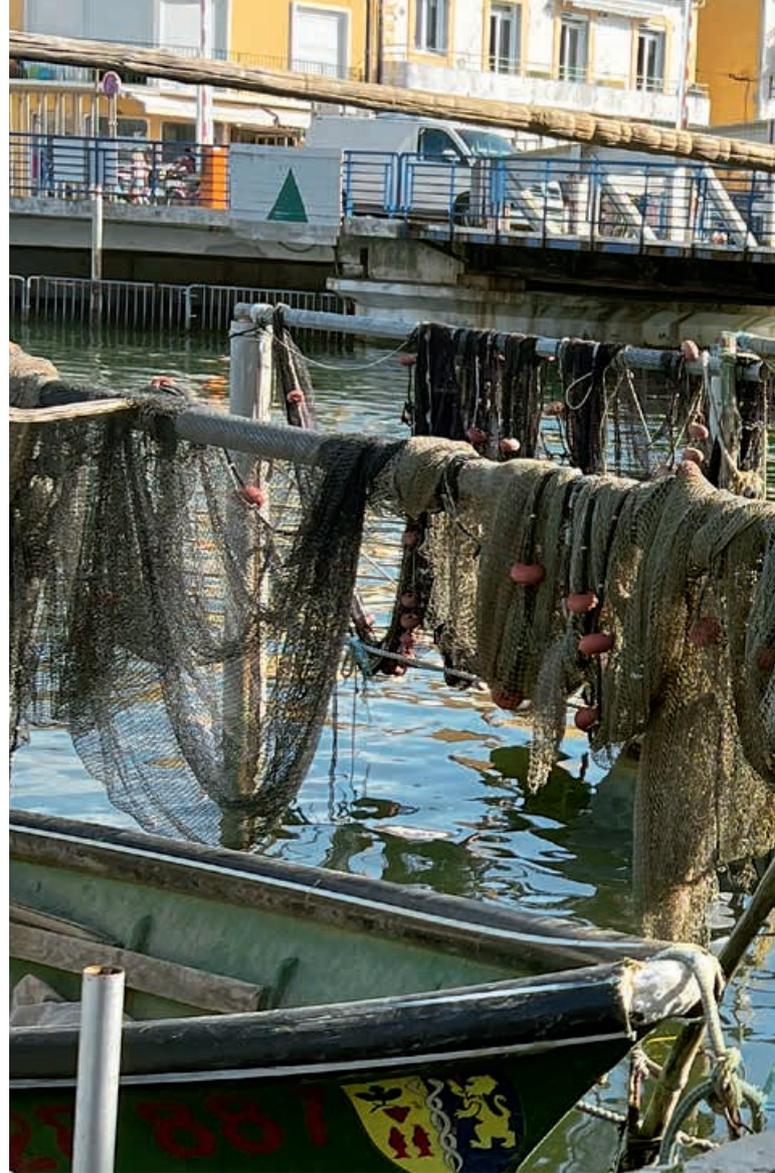
Baudelaire

fort Ruhe, Verlangsamung, Behaglichkeit aus. Es wirkte, als bewege sich alles langsamer; auf bequemen Stühlen sassen die Menschen in kleinen Gruppen, im Schatten der grossen Bäume. Diese Idylle wurde nur hie und da von einer Grossfamilie, mit vielen Kindern, unterbrochen. Doch diese Koexistenz war möglich.

Wir erlebten kurz einen Schock: Wir hatten keine Bett-, Tisch- und Küchenwäsche dabei. Ich hatte vergessen, dass in französischen Ferienwohnungen die Wäsche nicht inbegriffen ist. So improvisierten wir unsere erste Nacht – da es sehr heiss war und wir müde, brauchten wir fast nichts.

Den Sprung ins Meer sparten wir uns für den nächsten Tag auf – doch davon später.

Denn nun war der Gang ins Städtchen angesagt. Im ersten Café bestellten wir ein «petit déjeuner», wohl den Bedürfnissen der ausländischen Gäste geschuldet. Das kleine Frühstück kam in einem Körbchen, mit Serviette, darin zwei aufgeschnittene Stücke knuspriges Baguette, eine Butter, eine Konfi mit einem Messer – et voilà. Geht doch auch, Kosten mit Kaffee: 3.90 €. Der erste Spaziergang zog sich dann etwas in die Länge, so Vieles, so Schönes, so Verführerisches, so Kitschiges, so Unnöti-

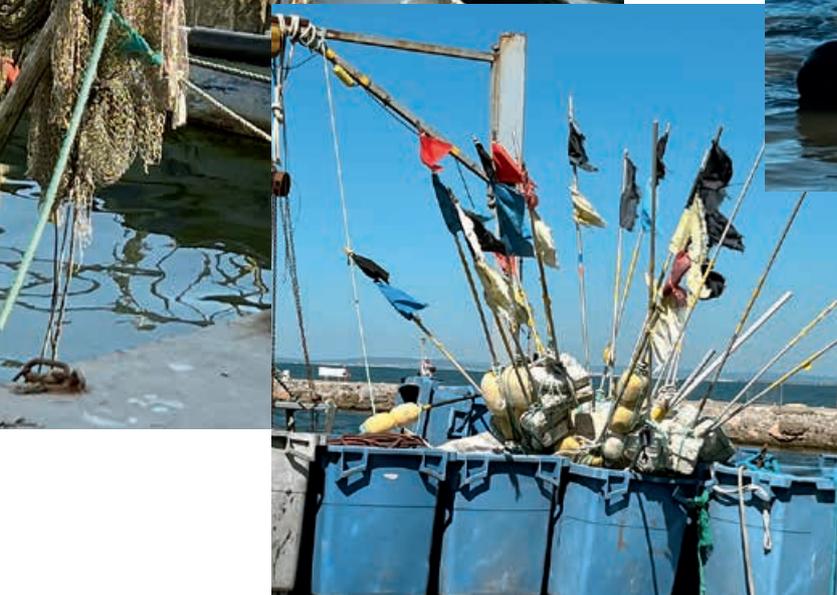


Der Fischereihafen
Le port de pêche

ges – und trotzdem, man ist fasziniert. Mit etwas Wäsche für die Wohnung und einem fangfrischen Fisch, direkt vom Fischer, rollten wir in unsere angenehm kühle Wohnung.

Ich muss Ihnen nun etwas gestehen: Wir haben sehr, sehr faule Tage verbracht. Wir haben nur einen einzigen Ausflug nach Aigues-Mortes unternommen, mit einem tollen Mittagessen. Ich habe «les sardines amoureuses» bestellt, weil mir der Name des Gerichts so gefallen hat. Das Essen war einfach grossartig. In ein paar Läden, wo die Menschen ihr Angebot selber herstellen, haben wir «kömerlet». In einer kleinen Galerie fanden wir zu unserer Sammlung zum Thema Mann/Frau ein tolles Objekt. Ansonsten verbrachten wir die Tage vor Ort, ohne uns etwas vorzunehmen – einfach spontan zulassen, was man möchte. Nicht müssen, nur wollen! Ich fand das eine bedeutsame Erfahrung, dass ich/wir es einfach «zulassen» konnte-n. Es war unglaublich erholsam.

Weiter auf Seite 18



Der rettende Schwimmring
La bouée salvatrice

arbres. Seul le tohu-bohu provoqué de temps à autre par une famille nombreuse venait bousculer cette idylle. Et la coexistence était possible.

Puis, le choc – nous n'avions pas pensé emmener ni linge de lit ni de cuisine! J'avais complètement oublié qu'en France, le linge n'est pas fourni dans les appartements de vacances. Nous avons donc improvisé pour la première nuit – de toute manière, comme il faisait très chaud et que nous étions très fatigués, nous n'avions quasiment besoin de rien.

Nous avons décidé de laisser la baignade dans la mer pour le lendemain... Mais plus à ce sujet plus tard.

C'était le moment de faire un tour dans la petite ville. Dans le premier café, nous nous sommes arrêtés pour prendre un «petit déjeuner». On nous a servi chacun une petite corbeille recouverte d'une serviette, avec deux tranches de baguette bien croustillante, une portion de beurre, une de confiture, un couteau – et voilà. Mais ça va aussi. Prix, café compris: 3.90 €. Notre première promenade s'est un peu prolongée tant il y avait de choses à regarder – tellement de choses jolies, séduisantes, kitsch, inutiles – et toutes fascinantes. Enfin, munis de draps et d'un poisson tout frais pêché, nous sommes rentrés à notre logis merveilleusement frais.

Suite à la page 19

Kunst in der Camargue
De l'art en Camargue



Nun bin ich Ihnen noch mein Meer-Erlebnis schuldig. Mit dem «fauteuil roulant» bis zum Sandstrand, dann ein paar Schritte bis ans Meer und ab ins Wasser. Man muss lange rauslaufen, bis man untertauchen kann, was wir dann auch taten. Da wir ja am Meer waren, kommen auch die Wellen, und eben eine solche überrollte mich. Ja, und dann, was für ein Schreck: Ich kam nicht mehr auf meine Füße, meine Beine hatten im Sandboden nicht die nötige Kraft aufzustehen. Ich kam in Panik und schrie nach meinem Mann, der ganz in der Nähe war und mir etwas erstaunt auf die Beine half. Ich liebe das Wasser, das Plant-schen, das Schwimmen, doch das, was mir da gerade passiert war, verunsicherte mich total. Ich war kurz davor, in Tränen auszubrechen. Was, wenn ich nun auch nicht mehr im Meer baden kann, noch eine weitere Einschränkung – nein, das darf doch nicht sein. Nachdem ich mich etwas erholt hatte, beschlossen wir, einen Schwimmring für Erwachsene kaufen zu gehen. Gesagt, getan. So schaukelte ich später vergnügt und entspannt im Meer und konnte es richtig geniessen. Ich war allerdings immer froh, dass Peter mich ins Meer begleitete.



Die Strandbar
Le bar de la plage

Über die ganze Gegend gäbe sehr viel zu berichten – Ausflüge, Flohmärkte, tolle Städte, Kunst und vieles mehr. Doch ich wollte vor allem aufzeigen, dass die Gegend für Rollstuhlfahrer ganz toll ist. Alles ist flach, sie kommen überall durch, die Menschen sind hilfsbereit und freundlich. Die vielen Restaurants laden zum Schlemmen ein, die Märkte sind voller frischer, reifer Früchte und Gemüse und so vieles mehr. Der Radius vor Ort reicht auf wundervolle Weise für erholsame Tage am Meer.

◇ Dorothea Walther
KunstWerkerin, August 2022



L'inscription sur notre maison de vacances proclame: «La mer est ton miroir; tu contemples ton âme.»

Baudelaire

Je vous dois encore le récit de mon expérience maritime. En fauteuil roulant jusqu'à la plage, puis quelques pas et hop, dans la mer. Il faut marcher assez loin jusqu'à ce que l'on puisse s'immerger, ce que nous avons fait. Mais comme c'était la mer, il y avait aussi des vagues – dont une m'a subitement submergée. Je vous dis, c'était un choc, je ne parvenais plus à reprendre pied; dans le sable, mes jambes n'étaient pas suffisamment fortes. Prise de panique, je me suis mise à appeler mon mari à tue tête. Il était tout près, et s'est précipité un peu surpris, pour m'aider à me remettre debout. J'adore l'eau, patauger, nager, mais ce qui venait d'arriver m'avait profondément troublée. J'étais à deux doigts de m'effondrer en larmes. Et si je ne pouvais plus me baigner dans la mer? Une nouvelle restriction – ah non, ce n'était pas possible. Quand je m'en étais un peu remise, nous avons décidé de sortir acheter une bouée gonflable pour adultes. Aussitôt dit, aussitôt fait. Bientôt je barbotais gaieusement dans la mer, et pouvais pleinement en jouir. Mais j'étais quand même contente que Peter m'accompagne dans l'eau.

Il faut que je vous avoue quelque chose: nous avons passé des journées très, très paresseuses. Nous n'avons fait qu'une seule excursion aux Aigues-Mortes, où nous avons mangé un délicieux repas de midi. J'ai commandé les «sardines amoureuses» parce que le nom du plat me plaisait tellement. La cuisine était excellente. Nous avons fait quelques achats dans des magasins proposant des produits artisanaux. Dans une petite galerie, nous avons trouvé un super objet pour notre collection homme/femme. Sinon nous avons passé le temps sur place, sans rien prévoir, simplement en faisant spontanément ce dont nous avons envie. Rien devoir – juste vouloir! Cela a été une expérience importante de pouvoir tout simplement se «l'accorder». C'était incroyablement reposant.

Il y aurait tellement de choses à raconter sur toute la région: les excursions, les vide-greniers, les jolies villes, l'art et plein d'autres choses encore. Mais ce que je tenais surtout à vous dire, c'est que la région est parfaite pour les utilisateurs de fauteuils roulants. Tout est plat, facilement accessible, les gens sont serviables et amicaux. Les nombreux restaurants donnent envie de s'y attabler, les étals des marchés croulent sous les fruits et légumes, et c'est loin d'être tout. Il y a tout ce qu'il faut à portée de main pour passer de merveilleuses journées reposantes au bord de la mer.

◇ Dorothea Walther

Artiste et chansonnière, août 2022

SIPS-TAGUNGEN 2022, ZÜRICH UND HINTERKAPPELEN

Interview mit dem Referenten Rob van den Boezem

Mit dem für die diesjährigen SIPS-Tagungen gewählten Thema – Allgemeine Alters- und PPS-Beschwerden aus physiotherapeutischer Sicht – möchte der SIPS-Vorstand nicht nur unsere von Polio/PPS betroffenen Mitglieder ansprechen, sondern auch ein breiteres Publikum, das sich von der Thematik des Alterns angesprochen fühlt und mehr über das Thema aus dem Blickwinkel der Physiotherapie erfahren möchte.

Für diejenigen, die nicht in Hinterkappelen (BE) oder Zürich anwesend sein konnten, hat die Redaktion Herrn Rob van den Boezem, erfahrener Physiotherapeut und Referent, interviewt.

FF: Was sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten allgemeinen körperlichen Altersbeschwerden, denen Sie im Berufsalltag begegnen?

R.v.d.B.: Allgemeiner Konditionsverlust, ganz klar!

Als Erstes geht oft die Beweglichkeit/Mobilität langsam, aber sicher zurück. Meistens bemerkt man das selber aber ziemlich spät. Über Jahre hinweg legt man sich seinen Alltag so zurecht, dass alles problemlos funktioniert. Sitzen in tiefen Sofas wird meistens schon länger gemieden, mittlerweile hat man alle wich-

tigen Küchenutensilien zwischen Knie- und Schulterhöhe versorgt, damit man sich nicht zu tief bücken oder zu hoch strecken muss. Wenn man selber mal abschätzen möchte, wie lange dieser Prozess schon am Laufen ist, muss man sich einfach mal die Frage stellen: «Wann bin ich zum letzten Mal freiwillig am Boden abgesehen und vom Boden aufgestanden?» Ging das noch problemlos, so wie es sein sollte? Musste man die Hände zu Hilfe nehmen? Oder sogar Hilfsmittel wie Stuhl, Tisch oder Bett?

Die Schnellkraft und damit die Fähigkeit zu schnelleren Bewegungen nimmt deutlich ab. Als Erstes bemerkt man das beim Springen und Werfen. Meistens wird man sich dessen erst bewusst, wenn die Tendenz zu Stürzen zunimmt; man stolpert des Öfteren.

Und dann geht die allgemeine Kraft und auch die Ausdauer in der Folge immer mehr zurück. Die Laufdistanzen reduzieren sich, Treppensteigen wird mühsamer – und hier landet man sehr schnell in der Negativspirale: man meidet längere Strecken, anstrengende Tätigkeiten, benutzt den Lift statt der Treppe usw.





JOURNÉES CISP 2022, POMY

Interview avec le conférencier Christian Indermühle

Par la thématique choisie cette année pour les journées CISP – Troubles généraux liés à l'âge et au syndrome post-polio du point de vue de la physiothérapie –, la Commission CISP souhaite interpeller non seulement nos membres atteints par la polio/le SPP, mais également un public plus large qui se sent concerné par la thématique du vieillissement et qui souhaite en apprendre davantage sur le sujet sous l'angle de la physiothérapie.

Pour celles et ceux qui n'ont pu être présent-e-s à Pomy, la Rédaction a interviewé M. Christian Indermühle, physiothérapeute expérimenté, et conférencier.

FF: Quels sont, de votre point de vue, les principaux troubles physiques généraux liés à l'âge que vous rencontrez dans votre travail quotidien?

C.I.: J'en vois cinq principaux:

- Déconditionnement global, avec toutes les conséquences possibles: Diminution de la fonction cardio-respiratoire, perte de force et de souplesse – et surtout perte de l'autonomie
- Trouble de la marche avec (risque de) chute
- Fracture vertébrale qui survient suite à une chute chez quelqu'un qui a de l'ostéoporose
- Troubles neurologiques (AVC, Parkinson)
- Les troubles cognitifs sont aussi plus présents chez la personne âgée.

FF: Certains de ces troubles peuvent-ils être prévenus par un entraînement individuel à domicile, et si oui, comment?

C.I.: Oui – il faut bouger!

Grâce à des exercices personnalisés proposés par le/la physiothérapeute et entraînés lors des séances de rééducation. Mais toute activité pratiquée au quotidien est efficace. Comme par exemple marcher avec ou sans aide, actionner son fauteuil roulant, bricoler, chanter, cuisiner, nager, etc.

C'est bien de pousser la machine jusqu'à ressentir un léger essoufflement, ou de commencer à transpirer.

FF: Comment et quand avez-vous été sensibilisé au traitement physiothérapeutique des pathologies neuromusculaires, en particulier la polio et le syndrome post-polio (SPP)?

C.I.: Il y a environ 25 ans, j'ai «découvert» le SPP en soignant une patiente très investie dans votre association et militant activement pour les droits des personnes en situation de handicap. Elle m'a littéralement instruit et fait découvrir ce syndrome. Je lui dois beaucoup.

À l'école nous sommes bien formé-e-s pour rééduquer la plupart des atteintes neuromusculaires. Mais vu le peu de patient-e-s avec un diagnostic de poliomyélite, la pratique fait défaut. Le SPP a mis du temps à être connu et reconnu à large échelle dans le milieu médical.

Suite à la page 23



Rob van den Boezem, Physiotherapeut Applied Health Care GmbH, Bern

1965: Geburt in Alkmaar (Niederlande).

1987–1992: Bachelor in Physiotherapie, Utrecht (NL).
Master in Leistungsphysiologie, Atlanta (USA).

1988–1995: Umzug nach Bern. Tätig als Physiotherapeut in verschiedenen Akutspitälern, Pflegezentren und Privatpraxen im Raum Thun/Bern. In Kontakt mit neurologischen Erkrankungen wie PPS, Multipler Sklerose, Schlaganfall und Myopathien. Weiterbildungen in manueller Therapie und Sportphysiotherapie.

Seit 1994: Unterrichtet Sportphysiotherapie an den Berner Fachhochschulen. Weiterbildung im didaktischen Bereich.

Seit 1996: Geschäftsinhaber einer Praxis in Bern, aktuell mit ca. 30 Mitarbeitenden. Trägt zur Reorganisation und zum Aufblühen dieser bei, mit Fokus auf das Wohlbefinden der Mitarbeitenden, Partner und Patienten.

Spezialgebiet: Komplexe Gelenkprobleme und ihre sportspezifische Rehabilitation.

Weitere Tätigkeiten: Speaker, Consultant für Management in Organisationen, (Sport-)Verbände, Trainer und individuelle (Hochleistungs-)Sportler mit ihrem Umfeld.

FF: Kann einigen dieser Beschwerden durch individuelles Training zu Hause vorgebeugt werden, und wenn ja, wie?

R.v.d.B.: Ja, ganz klar! «Use it or lose it» ist und bleibt **die** Hauptdevise. Die Gesetze der Biologie verlangen einen konstanten Input, eine konstante Belastung, damit unser System richtig funktioniert und sich adaptieren kann. Es gibt keinen anderen Weg, keine Alternative, als sich regelmässig, also täglich, zu bewegen.

Was dieses «Bewegen» konkret für einen selber bedeutet, ist sehr individuell. Hier finde ich persönlich, dass man da unbedingt vor allem das macht, was Spass macht! Langweilige, standardisierte, sture Übungsprogramme (wie man sie so oft in der Physiotherapie oder vom Arzt bekommt), sind für mich nicht das A und O.

Bei Kindern würde man sagen, sie «spielen»: sich mit Freude bewegen, ohne Leistungsdruck, und am liebsten draussen mit anderen zusammen. Und auch nicht immer das Gleiche, sondern viele verschiedene Sachen ausprobieren. Also lockere OL-Läufe im Wald, Schnitzeljagd in der Stadt, eine Bike-Tour, Boccia, «Grossfeld»-Schach oder Mühlespiel, Flaschen-Fussball/-Handball, Fit-Boxen etc. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten von Aktivitäten, die man entweder allein oder zusammen mit anderen durchführen kann, je nachdem, was man am liebsten macht.

Die psychosozialen Aspekte des Bewegens werden meines Erachtens oft sträflich vernachlässigt. Dabei wissen wir ganz genau, wie wichtig diese Elemente für das Wohlbefinden sind. Ausserdem ist es genau dieser «Fun-Factor», welcher uns doch immer wieder motiviert zum Bewegen!

Nochmals: Das altbekannte Sprichwort «Wer rastet, der rostet» trifft es schon ziemlich genau. Vielseitig zielorientiertes Training (so wird «Spielen» in der Trainingslehre oft genannt) fördert grundsätzlich die gesamte Motorik, also Beweglichkeit, Koordination/Gleichgewicht, Stabilität, Kraft, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen und Ausdauer. Einfach alles in Einem!

Klar gibt es für spezifische, individuelle Probleme oder Beschwerden auch gute ebenso spezifische, individuelle Übungsprogramme – spezifisches Krafttraining, Koordinationsübungen, Mobilitätstraining für bestimmte Gelenke. All diese Sachen sind äusserst wertvoll, sie sollten aber immer individuell und mit klarem Ziel professionell eingesetzt werden. Ob dies explizit von einem Physiotherapeuten gemacht werden muss? Es gibt mittlerweile gut ausgebildete Personal Trainer, die das ebenfalls perfekt können, und im Alters- und Pflegezentrum macht dies oft auch die Aktivierungs- oder Ergotherapie.

Christian Indermühle Physiothérapeute indépendant, Vevey

1970: Naissance à Lausanne.

1994: Diplôme de physiothérapeute, Lausanne.

1995–2004: Physiothérapeute dans différents centres de soins vaudois dont l'Hôpital Riviera/site du Samaritain à Vevey. Prise en charge des patients en soins aigus en médecine interne, pneumologie, cardiologie, pédiatrie, neurologie et rhumatologie ainsi que des traitements ambulatoires.

Depuis 2005: Indépendant dans son propre cabinet à Vevey, traitement de patients ayant des pathologies et des handicaps très variés (douleurs, paralysies,...).

Autres activités dans le domaine du sport handicap: Moniteur/pilote pour l'Association Handiconcept et l'ASP (monoski-bob, dualski piloté, tandemflex, tandemski, ski para-nordique, CIMGO). Chargé de cours, responsable technique sport de neige et moniteur chez Plusport.



FF: Qu'est-ce qui distingue les patients atteints de polio/SPP des autres patients âgés? Quelles sont les différences et les similitudes dans les approches thérapeutiques?

C.I.: Dans les deux situations, il faut lutter contre la perte de l'autonomie. Je pense que chez quelqu'un qui a lutté toute sa vie pour être indépendant, c'est très difficile de voir ses fonctions diminuer et devoir faire appel à de l'aide. C'est le cas chez les poliomyélitiques. Les personnes atteintes de SPP deviennent âgées. Il faut donc aussi faire face aux troubles gériatriques. Il peut y avoir une accumulation de pathologies marquée.

J'ai remarqué que la plupart des patient-e-s atteint-e-s de la polio ont un caractère fort et vont aller de l'avant. Cela aide dans la rééducation! Mais la particularité en cas du SPP, c'est le dosage. Il ne faut pas des efforts trop intenses, au risque d'accélérer le processus dégénératif – mais suffisamment pour être efficace. Là est toute la difficulté.

FF: Une question un peu provocatrice: la physiothérapie a-t-elle encore un sens dans le cas du SPP?

C.I.: Oui, bien sûr! En plus de la prise en charge classique physiothérapeutique (renforcement musculaire, assouplissement, exercices d'équilibre), le rôle de conseiller/-ère est très important, en fixant des objectifs simples et réalistes visant à maintenir au mieux l'indépendance. Cela peut être sous forme d'exercices ou d'activités à réaliser à domicile ainsi qu'en instruisant le/la patient-e sur le dosage, le temps de récupération et l'existence de moyens auxiliaires.

Et aussi en stimulant la personne à venir dans votre association pour y faire des rencontres ou des activités!

Il n'y a pas besoin forcément de faire des traitements chaque semaine. J'ai des patient-e-s avec SPP qui viennent quelques séances puis font des pauses de plusieurs mois. Cela dépend de chaque situation.

Suite à la page 25

FF: Wie und wann wurden Sie für die physiotherapeutische Behandlung von neuro-muskulären Krankheitsbildern, insbesondere Polio und Post-Polio-Syndrom, sensibilisiert?

R.v.d.B.: Erstmals in der Ausbildung, das ist also schon ganz lange her (lacht)... so Mitte 1980er-Jahre. Es gehört einfach mit dazu und das finde ich auch immer noch richtig so! Spezifisch Polio/PPS ist das in der Ausbildung kein eigenes Thema, und auch das finde ich an sich gut. Es geht ja um das Verständnis dafür, was diese Pathologien für Auswirkungen haben auf unsere Biologie/Physiologie. Auf diese Weise werden die Grundlagen mitgegeben, um die Qualität der individuell angepassten Behandlung zu verbessern.

Vergleich

PPS



Degeneration
α-Motoneuronen



(partielle) Denervierung



Abnahme muskuläre
Kapazität und
Leistungsfähigkeit
bis hin zu Lähmung
und Atrophie

Altersbedingt



Weniger machen



Mobilitätsverlust



Abnahme muskuläre
Kapazität und
Leistungsfähigkeit

**«Sich mit Freude bewegen,
ohne Leistungsdruck,
und am liebsten draussen mit
anderen zusammen.»»**



FF: Was unterscheidet Patienten/-innen mit Polio/PPS von sonstigen älteren Patienten/-innen? Was sind die Differenzen und was die Ähnlichkeiten bei den Therapieansätzen?

R.v.d.B.: Die Physiologie ist ja universell; wir sind alle «nur» Menschen. Egal, ob Mann oder Frau, egal, welche ethnische Herkunft, egal, ob jung oder alt – für uns Menschen gelten all die gleichen physiologischen Gesetze.

«Wundheilung und Adaptation», das sind meine Kernbegriffe bei allen Therapieansätzen. Wundheilung einfach definiert als «Reparatur von einer Verletzung»; zum Beispiel braucht ein gewöhnlicher Knochenbruch etwa sechs

Wochen, bevor der Knochen wieder belastbar ist. Und bei einer frischen Operationsnarbe entfernt man ja immer nach 10 bis 12 Tagen die Nähte, dann ist die Wunde verschlossen. Diese Tatsachen gelten grundsätzlich für alle Menschen. Nun können bestimmte Krankheiten Einfluss auf diese Physiologie haben und so wird sich z.B. die Heilungszeit des zuvor erwähnten einfachen Knochenbruchs bei einem Patienten mit Osteoporose deutlich verlängern.

Krankheit ist aber zum Glück nicht die Norm. Darum gehen wir in der Medizin immer von einer physiologischen Norm aus und schauen dann, was eine Erkrankung für Auswirkungen auf diese Norm-Werte hat. Im Falle von PPS gehe ich darum von den Gegebenheiten aus der Literatur aus, und die sagen klipp und klar, dass es keine Regeneration der geschädigten Nervenzellen nach einer durchgemachten paralytischen Poliomyelitis gibt. Warum dies nicht passiert, ist anscheinend noch immer nicht restlos geklärt, jedoch weiss man, dass Überbelastung, physisch und psychisch, die Symptome eher negativ beeinflussen.

Weiter auf Seite 26



Comparaison

SPP



Dégénérescence des motoneurones



Dénervation (partielle)



Diminution de la capacité et de la performance musculaire jusqu'à la paralysie et l'atrophie

Lié à l'âge



Faire moins



Perte de mobilité



Diminution de la capacité musculaire et des performances

Source: Rob van den Boezem lors des journées CISP 2022 à Zurich et Hinterkappelen

En cas de douleurs, les traitements antalgiques proposés en physiothérapie sont nombreux. À voir au cas par cas s'ils conviennent et sont efficaces pour le/la patient-e en question.

FF: Comment le succès se mesure-t-il ici?

C.I.: Il y a des bilans pouvant objectiver au mieux l'indépendance fonctionnelle, les craintes, le risque de chute, etc.

Ces mesures peuvent aider à fixer des objectifs thérapeutiques, mais aussi à stimuler le/la patient-e à se prendre en charge.

«On ne répétera jamais assez: en bougeant plus, mais sans excès, on évite beaucoup de problèmes!»

FF: Quels sont les points auxquels vous accordez une importance particulière dans la thérapie des personnes atteintes de polio/SPP?

C.I.: J'en vois deux principaux:

- L'écoute. Les poliomyélitiques se sont « accommodé-e-s » de leur handicap tout au long de leur vie, en luttant, en s'adaptant et en développant des stratégies personnelles. Cela sort souvent des schémas conventionnels de prise en charge. Il faut être prêt à adapter notre traitement spécifiquement à chaque patient-e. Chaque être humain est différent, bien sûr, mais dans ce cas c'est très marqué.

Suite à la page 27

FF: Etwas provokativ gefragt: Macht Physiotherapie im Falle von PPS überhaupt noch Sinn? Wie bemisst sich hier Erfolg?

R.v.d.B.: Therapie im Sinne von Training der durch die geschädigten Nervenzellen betroffenen Muskulatur macht sicher ganz viel Sinn! Gezielte Aktivierung der betroffenen Gelenke innerhalb der Toleranzgrenze («use it, but don't abuse it») ist hier die Hauptaufgabe der physiotherapeutischen Behandlung.

Viele der Symptome werden aber vor allem auch durch andere, «altersbedingte» Krankheiten wie z.B. Diabetes oder Arthrose noch zusätzlich verschlimmert.

Es gilt also als oberste Devise, dass man ein gutes Gleichgewicht findet zwischen «use it, but don't abuse it» in Bezug auf die PPS-betroffene Muskulatur und dem «richtigen» vielseitig zielorientierten Training (Spielen) im Sinne von «use it or lose it» für die altersbedingten Symptome!

Erfolgsmessung in Bezug auf die PPS-betroffene Muskulatur ist nicht sehr relevant, ausser natürlich das subjektive Empfinden der Person betreffend. Die anderen physiologischen Parameter wären schon quantifizierbar; vor allem Kraft und Ausdauer lassen sich objektiv gut anhand vorher/nachher vergleichen. Ob solche Messungen Sinn machen im klinischen Alltag, sei dahingestellt.

FF: Worauf legen Sie bei der Therapie von Polio-/PPS-Betroffenen besonderes Gewicht? Was gilt es, primär zu stärken bzw. zu erhalten? Was ist zu vermeiden?

R.v.d.B.: Zuallererst finde ich am wichtigsten, die Zielsetzungen aus Sicht der Betroffenen klar zu definieren. Ich frage immer ganz unverblümt: «Was willst du erreichen?» Meistens kommen dann irgendwelche Floskeln im Sinne von «weniger Schmerzen» oder «besser gehen können», bei Sportlern dann auch natürlich Dinge wie «wieder Fuss-, Hand-, Volley-, oder «Was-auch-immer»-Ball spielen können». Mir reichen diese Aussagen nicht. Ich möchte dann immer wissen: «Warum? Was ist deine Motivation, um genau dieses Ziel so zu formulieren?» Zielklärung gibt Compli-

Stürze jährlich:

- 285 000 Personen verletzen sich
- 16 000 Schwerverletzte
- 1700 tödliche Verletzungen
- 95% sind über 64 Jahre alt

Quelle: bfu

ance, also die Bereitschaft des Patienten zur aktiven Mitwirkung an therapeutischen Massnahmen, und damit können wir dann auch konstruktiv und auf Augenhöhe zusammenarbeiten – sonst wird die Therapie so eine passive, routinemässige Angelegenheit, und das bringt weder die betroffene Person noch mich als PT weiter.

FF: Die Dosierung der Übungen scheint bei neuromuskulären Erkrankungen von entscheidender Bedeutung zu sein. Oftmals wird in diesem Zusammenhang auch vom «Pacing»¹ gesprochen. Können Sie uns mehr dazu sagen?

R.v.d.B.: Für mich persönlich ist Pacing inhaltlich nicht verwendbar. Die Parameter sind bei jeder Behandlung anders, ebenso wie die verfügbare Energie. Es gibt zu viele Variablen: Was und wann pacen? Ausdauer, Kraft? Man sollte eher das Gefühl entwickeln (learning by doing), manchmal die Grenzen überschreiten...

◇ Das Interview führte Katja Clapasson, Redaktorin

¹ Pacing ist eine Selbstmanagementstrategie während der Aktivität, um eine Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung zu vermeiden. Bei Pacing führen Sie weniger Aktivität aus, als Ihnen Energie zur Verfügung steht, halten die Aktivität kurz und ruhen sich häufig aus (WPTD2021-InfoSheet4-Pacing-German-A4-v1 [world.physio]).



« La particularité en cas du SPP, c'est le dosage. Il ne faut pas des efforts trop intenses, au risque d'accélérer le processus dégénératif – mais suffisamment pour être efficace. Là est toute la difficulté. »

Chutes, chaque année :

- 285 000 personnes se blessent
- 16 000 personnes gravement blessées
- 1700 blessures mortelles
- 95% ont plus de 64 ans

Source: bpa

- Le but de la prise en charge est à définir précisément et doit s'adapter à l'évolution des symptômes.

FF: Que faut-il renforcer ou préserver en priorité?

C.I.: L'autonomie.

FF: Que faut-il éviter?

C.I.: Le surdosage, la fatigue.

FF: Le dosage des exercices semble être d'une importance capitale dans les maladies neuromusculaires. On parle souvent de « pacing » dans ce contexte. Pouvez-vous nous en dire plus?

C.I.: La technique du « pacing » est utilisée dans des traitements de Covid long, dans le syndrome de fatigue chronique ou des thérapies psychologiques lors de traumatismes par exemple.

Le principe est de cesser de repousser ses limites, de s'accorder du repos, de rythmer/fractionner ses activités quotidiennes (physiques et mentales). Si les symptômes dus à la fatigue s'estompent, on peut progressivement augmenter l'activité, mais prudemment.

C'est un terme maintenant souvent utilisé, mais, dans les traitements des personnes avec le SPP, on le pratique depuis longtemps.

FF: Quels rôles jouent les moyens auxiliaires orthopédiques et l'ergothérapie dans le traitement?

C.I.: Ils sont très importants.

Une aide adaptée va permettre de maintenir une fonction plus longtemps. Dans ce domaine, les expert-e-s sont les ergothérapeutes.

En préservant les muscles « fatigués » mais en permettant aux autres de pouvoir quand même travailler, cela permet de maintenir une force musculaire la plus équilibrée possible.

Et on ne répétera jamais assez: en bougeant plus, mais sans excès, on évite beaucoup de problèmes!

◇ Interview réalisé par Katja Clapasson, rédactrice

Haben Sie Rückgrat?

Ja klar, sonst könnten Sie sich nicht aufrecht halten – gerade im Rollstuhl ganz wichtig. So weit, so gut.

Aber Sie ahnen es, ich meine ja nicht Ihren Rücken, ich meine nicht Ihre Körperhaltung. Ich meine Ihre ethische Haltung. Nur, wie zeigt man Rückgrat? Wie drückt sich das im Alltag aus?

- Wir zeigen Rückgrat, wenn wir für jemanden eintreten, der sich nicht selbst für eine Ungerechtigkeit wehren kann.
- Wir stehen zurück, um anderen den Platz frei zu machen.
- Sie halten Ihrem Partner, Ihrer Partnerin den Rücken frei für eine bestimmte Zeit, damit er/sie sich ein Herzensprojekt erfüllen kann (zum Beispiel, um ein Buch zu schreiben, eine Reise zu unternehmen, ein Zimmer zu streichen, etwas umzubauen u.v.m.).
- Oder Sie beziehen klar Stellung nach aussen in einer wichtigen Sache – das braucht Rückgrat.
- Oder Sie erwandern sich den «Rück»-Grat einer Bergflanke. Hier ist Rückgrat schon gegeben!
- Oder Sie stehen mit dem Rücken zur Wand – was wohl eher ungemütlich ist.
- Oder weil jemand kein Rückgrat hat, lässt er Sie leiden.
- Oder die Frage, ob diese gewählte Person genügend Rückgrat hat, um eine bestimmte Arbeit zum Wohle aller auszuführen.
- Rückgrat hat auf jeden Fall, wer sich für sein Verhalten, für seinen Fehler entschuldigen kann.

Wir Polios brauchen Rückgrat im doppelten Mass. Erstens brauchen wir ein starkes Rückgrat, um uns aufrecht zu halten. Im Rollstuhl sinken wir gerne ein. Es sieht viel weniger gebrechlich aus, wenn wir uns gerade halten. Wir wirken sehr viel selbstbewusster mit einer stolzen Körperhaltung, eben mit Rückgrat.



Zum Zweiten werden wir im alltäglichen Umgang mit nicht beeinträchtigten Personen immer wieder Rückgrat beweisen müssen; wenn wir nicht ernst genommen werden, wenn wir wie geistig behindert behandelt werden, wenn über unseren Köpfen geredet wird. Sicher machen Sie immer wieder solche Erfahrungen.

Darum, meine lieben Polio-Mitmenschen, lassen wir uns durch unsere Krankheit nicht das Rückgrat brechen. Schauen wir offen, selbstbewusst, mit geradem Rückgrat in die Welt! – Ja!

◇ Dorothea Walther, dorothea-walther@kunsterei.com



UN JOUR DANS LA VIE D'UNE FEMME POST-POLIO

Avez-vous de la moelle dans les os? Du sang dans les veines? Une épine dorsale?

- Quand nous soutenons quelqu'un qui ne peut pas se défendre face à une injustice.
- Quand nous nous retenons pour laisser la place à quelqu'un d'autre.
- Quand nous assurons quelque temps les arrières pour que notre partenaire puisse se consacrer à un projet qui lui tient à cœur (écrire un livre, entreprendre un voyage, repeindre une pièce, entreprendre des travaux et ainsi de suite).
- Prendre clairement et publiquement position dans une question importante, cela requiert du sang dans les veines.
- Quand nous sommes dos au mur, c'est plutôt désagréable.
- Il arrive que la lâcheté de quelqu'un vous fasse souffrir.
- Parfois on se demande si telle personne a les épaules suffisamment solides pour se charger d'une tâche donnée.
- Dans tous les cas, être capable de demander pardon pour son comportement ou pour une erreur, c'est faire preuve de droiture.

Nous polios, nous avons doublement besoin de tout cela. Nous avons besoin d'une colonne vertébrale solide pour pouvoir nous tenir droits. Dans un fauteuil roulant on s'avachit facilement – or nous avons l'air bien moins vulnérables, plus sûrs de nous, quand nous nous tenons bien droits, avec une posture digne. Avec droiture, donc.

Par ailleurs, nous devons souvent faire preuve de fermeté au quotidien, dans nos interactions avec des personnes en bonne santé. Quand par exemple on ne nous prend pas au sérieux, quand on nous traite comme des demeurés, quand on décide les choses à notre place. Je suis certaine qu'il vous arrive aussi de temps à autre de faire de telles expériences.

C'est pourquoi, mes chers polios, ne nous laissons pas briser le dos par notre maladie.

Gardons l'esprit ouvert, soyons sûrs de nous et abordons la vie avec droiture! Oui!

◇ Dorothea Walther, dorothea-walther@kunsterei.com

Forcément, me direz-vous, sans quoi vous ne pourriez pas vous tenir droits. Ce qui est d'autant plus important quand on est en fauteuil roulant. Jusque-là, tout va bien.

Mais vous imaginez bien qu'en demandant cela, je ne pense pas à votre dos, ni à votre posture. Je veux parler de votre rectitude, de votre droiture. Comment se manifeste-t-elle au quotidien?

KURSBERICHTE

Farb- und Stilberatung in der Gruppe

Interlaken, 10.05.-14.05.2022

Neun ASPr-Mitglieder trafen am 10. Mai im Hotel Artos in Interlaken ein. Wir alle wussten nicht so genau, was uns erwartete. Was steht wohl hinter dem Begriff «Stil- und Farbberatung»?



Am Mittwochmorgen versammelten wir uns im hellen und freundlichen Konferenzzimmer im 4. Stock. Hier wartete unsere Beraterin Beatrice Barden. Zu ihr fanden sofort alle einen guten Draht. Sie verstand es, auf Wünsche und Vorlieben von jedem Einzelnen einzugehen. Sie unterscheidet zwischen 24 verschiedenen Farb- und Stiltypen. Nach dieser Methode konnten wir erfahren, was zu uns passt. Dabei wurde auch über Körper- und Gesichtsformen eingehend diskutiert. Beatrice zeigte uns, wie man oft mit wenig Aufwand (z.B. mit Halstüchern und Schmuck) sehr viel verändern kann. Sie gab jedem Einzelnen von uns Anregungen, wie wir unser Aussehen vorteilhaft gestalten können. Die beiden Beratungstage gingen nur zu schnell vorbei. Wir alle waren für die guten Ratschläge von Beatrice Barden sehr dankbar.

Am Freitag war mit dem Malen von Mandalas eine besinnliche und ruhige Arbeit angesagt, ein schöner Ausklang unseres Aufenthalts.

Dank der vorzüglichen Organisation von Susanne Bernadet und Margrit Elber erlebten wir in einer harmonischen und fröhlichen Runde schöne und anregende Tage in Interlaken. Zu unserer Überraschung durften wir sogar zwei Mal einen gespendeten Apéro geniessen.

Am Samstag kehrten wir mit neuem Wissen und der Freude am geselligen Beisammensein nach Hause zurück.

◇ Ruth Flammer und Pia Wyss, Teilnehmende



KURSBERICHTE

Filmgestaltung mit eigenen Ressourcen

Eichberg, 16.07.-29.07.2022

Während den verschiedenen Aktivitäten entstanden viele tolle Erinnerungen. Einige davon konnten wir in Fotos und Videos festhalten. Katrin schnitt die Fotos und Videos zusammen zu einem Film, welchen wir am Abschlussabend gemeinsam ansahen. Er spiegelte die zwei Wochen super wider. Wir gingen zusammen mit den Teilnehmenden nach Appenzell, Österreich und ins Haag Center einkaufen. Ebenfalls fanden mehrere Spaziergänge statt, wie auch ein Besuch im Open-Air-Kino in Arbon. Das Wetter war meistens sehr schön und heiss, weshalb wir uns über den Tag meist am Schatten aufhielten. Oft backten wir auch etwas, wie zum Beispiel Waffeln, oder schnitten gemeinsam Gemüse oder Früchte. Es wurden auch viele Spiele gespielt oder einfach die gemeinsame Zeit genossen.



In diesem Jahr waren wir ein eher junges Betreuungsteam, dies funktionierte aber ganz gut und wir wuchsen in dieser Zeit sehr zusammen. Gemeinsam hatten wir alle eine gute Zeit und wir gaben unser Bestmögliches, um den Teilnehmenden unvergessliche und schöne 14 Ferientage zu ermöglichen.

◇ Fiona Zurflüh, Betreuende



Mirjam Strasser



Justin Birrer



Werner Zoderer



Nicole Troxler



Monika Burri



Heidi Berthus



KURSBERICHTE

Entspannung für Leib und Seele

Berlingen, 18.06.–25.06.2022

Am Samstagnachmittag sind alle Teilnehmer/-innen mit erwartungsvollen Gesichtern im Ferienhotel Bodensee eingetrudelt. Die einen kennen sich bereits von früheren Kurswochen, die anderen betreten Neuland und sind entsprechend gespannt auf alles, was kommt.

Ein erstes gemeinsames Nachtessen löst die Stimmung. Das Programm der nächsten beiden Tage wird bekanntgegeben und schon weicht die Anspannung und erste Entspannung kehrt ein.

Am Sonntag sind Temperaturen von über 30 Grad Celsius angesagt. Das heisst für uns: ab aufs Wasser. Mit dem Schiff fahren wir nach Kreuzlingen und verbringen den Nachmittag im schattigen Seeburgpark.

Am Montag starten wir mit den ersten individuellen Therapien. Sirko, ein Physiotherapeut, startet das Programm. Wir wollen in unserer Woche unseren Teilnehmenden neue und etwas andere Therapiemöglichkeiten näherbringen, indem diese am eigenen Leib getestet und ausprobiert werden.

Mirjam Burger, eine Therapeutin für Kinesiologie und Craniosacral-Therapie, übernimmt den Dienstag. Alle waren hell begeistert von ihrer Sitzung. Nach dem Nachtessen spielten wir Lotto auf der Hotelterrasse.

Aufgrund unserer kleinen Gruppe beschlossen wir, am Mittwoch zwei Programme anzubieten. Eine Gruppe machte einen Ausflug

nach Konstanz zum «Lädle». Die andere Gruppe fuhr mit dem Zug nach Schaffhausen, machte bei Nieselregen einen Bummel durch die Altstadt und bestieg das Schiff Richtung Berlingen. Das Wetter hellte auf, wir waren fast allein auf dem Schiff – alles bestens.

Gery Burger bot am Donnerstag craniosacrale Osteopathie an. Jede/r konnte wieder eine Einzelsitzung geniessen und sich verwöhnen lassen. Am Abend wurde grilliert, dazu wurde ein erlesenes Salatbuffet mit Sommergemüse und Bratkartoffeln serviert.

Am Freitag kam nochmals Sirko zum Zug und die restlichen Teilnehmer/-innen konnten ihre Einzelstunde bei ihm geniessen.

Grössere Bewegungsfreiheiten, lockere Muskeln und weniger Schmerzen waren bei den Meisten das Resultat dieser Woche. Hoffen wir, dass dieser Zustand möglichst lange hält.

Daneben haben wir gespielt, sind spazieren gegangen, haben Abendstimmungen im Hafen bewundert, machten kleinere und grössere Ausflüge, genossen das «dolce far niente» und haben gequasselt und viel gelacht. Kulinarisch wurden wir von der Hotelcrew auf das Feinste verwöhnt.

◇ *Christine Gobet, Kursleiterin*

Dringend, wir suchen Betreuende für unsere Weihnachtskurse.

Bitte kontaktieren Sie uns:

☎ 026 322 94 34 @ kurse@aspr.ch

Urgent, nous cherchons des assistants pour nos cours de Noël.

Veuillez nous contacter:

☎ 026 322 94 34 @ cours@aspr.ch

NACHRUF

Nachruf Maria Hensler



Maria Hensler lernte ich in Wädenswil beim Treffen des Behinderten-Sports kennen. Die meisten Teilnehmer waren damals Polio-Betroffene. Zu der Zeit war Maria immer im Schuss unterwegs mit ihrem roten Opel. Ab 1985 nahm ich an den Treffen des Behinderten-Sports teil. Da ich noch voll berufstätig war, meldete ich mich beim Behinderten-Sport im 1990 ab. Später traf ich Maria wieder bei der ASPr-SVG/Polio. Sie war damals schon im Zentralvorstand und kam dann auch zur SIPS. Während 12 bis 13 Jahren hatten wir einen tollen Vorstand bei der SIPS zusammen mit Ernst P. Gerber, dem 1. Präsidenten der SIPS. Thomas Lehmann war anschliessend der Nachfolger bei der SIPS. Einige Mitglieder verliessen uns altershalber und der Vorstand wurde immer kleiner. Maria Hensler aber kam bis im 2019 noch nach Rothrist an unsere SIPS-Vorstandssitzungen. Sie kam mit ihrem Rollstuhl und dem Bus der Behinderten-Organisation. So oft es ging, kam sie noch zu uns. Während dieser Zeit hatte ich engen Kontakt mit ihr, ich besuchte sie auch immer im Balgrist – sie bat mich jeweils, auch während den Physiotherapiebehandlungen bei ihr zu bleiben. Leider ging es ihr immer schlechter und

so musste sie vorletztes Jahr für einen längeren Aufenthalt nach Nottwil ins Paraplegiker-Zentrum. Dort besuchte ich sie noch einmal mit meinem Mann. Maria war für viele von uns ein grosses Beispiel. Man hörte sie nie klagen und wenn sie konnte, malte sie noch wunderschöne Karten, welche während einiger Zeit von der ASPr-SVG/Polio an die Mitglieder zum Geburtstag verschickt wurden. An den SIPS-Tagungen konnten diese Karten auch gekauft werden. Sie war auch Autorin von verschiedenen Büchern u. a. «Das Singen der Erde», ihre Lebensbiografie. Von 2011 bis 2019 war Maria ebenfalls Leiterin vom Kurs «Fitness für Körper und Geist» im Hotel-Zentrum in Interlaken. Was ich noch erwähnen möchte, ist der Film «Vergissmeinnicht». H.R. Isler war dafür zuständig und einige Polio-Betroffene nahmen an diesem Filmprojekt teil. Die Hauptperson für uns war Maria Hensler.

Ich bin überzeugt, dass Maria Hensler bei uns allen vermisst wird.

◇ Erika Gehrig
SIPS-Präsidentin (ad interim)



Unsere Verstorbenen/Nos défunts

- Susy Dreyer, Allschwil/Sektion Basel
- Walter Eggenberger, Bern *
- Gisèle Falconnet, Yverdon-les-Bains/Section VD/VS/GE
- Sepp Fallegger-Landolt, Zug/Sektion Zentralschweiz
- Fidel Hendry, Rueras/Secrétariat Central
- Maria Hensler, Einsiedeln/Sektion Zürich
- Aurora Mernier, Genève/Section VD/VS/GE
- Hélène Mouron, La Sagne/Section JU/NE/JU bernois/Bienne
- Joan Pedrerol, Rapperswil SG/Sektion Zürich
- Jean-Claude Romanens, La Tour-de-Trême/Section VD/VS/GE
- Hans-Rudolf Wagner, Kaisten/Sektion Basel
- Liselotte Weinmann, Winterthur/Sektion Zürich

* Spenden zugunsten der SIPS

Kursliste 2022

BELLWALD VS 13.03.–19.03.2022	Schneesporterlebnis für alle	
SUMISWALD BE 10.04.–14.04.2022	Bewegungsfreiheit im Wasser	
INTERLAKEN BE 30.04.–07.05.2022	Wohlfühlen für Alltagsfreude	
INTERLAKEN BE 10.05.–14.05.2022	Farb- und Stilberatung in der Gruppe	
BERLINGEN TG 18.06.–25.06.2022	Entspannung für Leib und Seele	
ZUG ZG 11.07.–22.07.2022	Rätselhafte Wohlfühltag	NEU
EICHBERG SG 16.07.–29.07.2022	Filmgestaltung mit eigenen Ressourcen	
MAGLIASO TI 05.08.–14.08.2022	Tief durchatmen und Entspannung im Wasser	
INTERLAKEN BE 27.08.–08.09.2022	Wohlfühlen	
INTERLAKEN BE 25.09.–01.10.2022	Kreative Schreibwoche	
WILDHAUS SG 25.09.–06.10.2022	Singen für Leib und Seele	
INTERLAKEN BE 16.10.–22.10.2022	Gedächtnistraining	
DELÉMONT JU 06.11.–12.11.2022	Ausgewogener Alltag heute und morgen	NEU
SUMISWALD BE 13.11.–17.11.2022	Bewegungsfreiheit im Wasser	
BERLINGEN TG 19.12.–25.12.2022	Gemeinsame Weihnachten (zweisprachig)	
DELÉMONT JU 23.12.2022–02.01.2023	Ein Hauch von Zimt liegt in der Luft	
SUMISWALD BE 23.12.2022–02.01.2023	Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken	
WILDHAUS SG 23.12.2022–02.01.2023	Weihnachten in Gesellschaft erleben	
DATEN UND ORT ZU DEFINIEREN	Neue Technologien im Dienste der Behinderung (Smartphone)	NEU

Liste des cours 2022

SUMISWALD BE 03.04.–07.04.2022	Liberté de mouvement dans l'eau	
DELÉMONT JU 07.04.–09.04.2022	Nouvelles technologies au service du handicap (Smartphone)	NOUVEAU
ST-MAURICE VS 22.04.–24.04.2022	Weekend de découverte	
FRIBOURG FR 02.05.2022	Voyage fleuri à travers le monde des émotions	NOUVEAU
ST-MAURICE VS 15.05.–20.05.2022	Coordination respiratoire et bien-être	
ST-MAURICE VS 26.06.–08.07.2022	Détente et créativité	
DELÉMONT JU 17.07.–30.07.2022	S'évader du quotidien	
SUMISWALD BE 01.09.–15.09.2022	Maintien de l'autonomie	NOUVEAU
ST-MAURICE VS 14.10.–16.10.2022	Entraînement de la mémoire	NOUVEAU
SUMISWALD BE 30.10.–03.11.2022	Liberté de mouvement dans l'eau	
BERLINGEN TG 19.12.–25.12.2022	Noël ensemble (bilingue)	

Kursanmeldung / Inscription aux cours

ASPr-SVG

Kurssekretariat / Secrétariat des cours

Route du Grand-Pré 3, 1700 Fribourg

026 322 94 34, kurse@aspr.ch / cours@aspr.ch

GUTSCHEIN – BON

CHF 50.–

Für Aktiv- und Sympa-Mitglieder
Pour membres actifs et sympathisants

EINLÖSBAR FÜR IHREN ERSTEN KURS AUS UNSEREM KURSANGEBOT 2022 (AUSSER TAGESKURSE).

À FAIRE VALOIR SUR VOTRE PREMIER COURS DE NOTRE OFFRE DE COURS 2022 (SAUF COURS D'UN JOUR).

Agenda 2022

Tagungen/Journées thématiques

- | | |
|--------|---------------------------------|
| 27.08. | Mattenhof, Zürich |
| 10.09. | Kipferhaus, Hinterkappelen (BE) |
| 24.09. | Centre ORIF, Pomy (VD) |

Wichtige Termine/Dates importantes

- | | |
|------------|---|
| 03./04.03. | Treffen Zentralvorstand/
Conseil, Hotel Artos,
Interlaken |
| 06.04. | SIPS-Kommissionstreffen/
Rencontre de la Commis-
sion CISP, Borna, Rothrist |
| 10.06. | Treffen Zentralvorstand/
Conseil, Luzern |
| 11.06. | Delegiertenversammlung/
Assemblée des délégués,
Luzern |
| 21./22.09. | Präsidententreffen/
Rencontre des présidents,
Hotel Artos, Interlaken |
| 05./06.10. | Treffen Zentralvorstand/
Conseil, Hotel Artos,
Interlaken |
| 08.10. | Kursleiterseminar/
Séminaire des directeurs
de cours |
| 28.10. | Weltpoliotag/Journée
mondiale de lutte contre
la polio |
| 03.12. | Journée internationale des
personnes handicapées |

Sektions- und Gruppenanlässe

Activités des sections et des groupes

Sektion Aargau

- | | |
|--------|--|
| 19.03. | Jahresversammlung Alters-
zentrum Suhrhard, Buchs |
| 29.05. | Waldhöck, Rothrist |
| 04.12. | Adventsfeier |

Ortsgruppe beider Basel

- | | |
|--------|--------------------------|
| 09.04. | Jahresversammlung im WBZ |
| 07.05. | Ausflug |
| 09.07. | Grillparty im WBZ |
| 10.09. | Kultureller Anlass |
| 04.12. | Adventsfeier im WBZ |

Sektion Bern Gruppe Oberland

- | | |
|--------|-------------------|
| 27.02. | Lotto |
| 23.04. | Jahresversammlung |
| 11.06. | Carreie |
| 03.12. | Adventsfeier |

Sektion Bern Gruppe Mittelland

- | | |
|--------|------------------------------|
| 20.02. | Lotto |
| 23.04. | Jahresversammlung |
| 11.06. | Carreie |
| Sept. | Spiel- und Plaudernachmittag |
| 03.12. | Adventsfeier |

Sektion Bern Gruppe Seeland

- | | |
|--------|---------------------|
| 23.04. | Jahresversammlung |
| Sept. | Bielensee-Rundfahrt |
| 02.12. | Adventsfeier |

Section Jura/Neuchâtel/ Jura bernois/Bienne

- | | |
|--------|---|
| 05.03. | Action d'information,
Neuchâtel |
| 26.03. | Dîner de la section,
filets de perche |
| 28.05. | Assemblée générale,
Sonceboz |
| 09.07. | Dîner à la ferme |
| 17.09. | Sortie de section |
| 03.12. | Action d'information
(Journée internationale des
personnes handicapées) |
| 10.12. | Fête de Noël |

Sektion Ostschweiz

- | | |
|--------|---------------------------|
| 05.03. | Jahresversammlung, Gossau |
| 13.08. | Sommer-Ausflug |
| 30.10. | Herbsttreffen, Gossau |

Sektion Thurgau/Schaffhausen

- | | |
|--------|----------------------------------|
| 11.06. | Plauschnachmittag |
| 04.09. | Tagesausflug |
| 26.11. | Jahresversammlung,
Frauenfeld |

Section Vaud/Valais/Genève

- | | |
|--------|---|
| 21.05. | Assemblée générale,
Pré-aux-Moines, Cossonay |
| 18.08. | Sortie annuelle |
| 14.10. | Loto |
| 03.12. | Repas de Noël |

Sektion Zentralschweiz

- | | |
|--------|--------------------|
| 09.04. | Jahresversammlung |
| 27.08. | Treffen |
| 20.11. | Jahresschlussfeier |

Sektion Zürich

- | | |
|--------|------------------------------------|
| 23.04. | Generalversammlung |
| 09.07. | Sommeranlass |
| 03.12. | Weihnachten/
Jahresschlussfeier |



ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten