



N°6 Dezember | Décembre 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
- 05 Bündner Nusstorten –  
die neue Rotary-Initiative  
*Tourtes aux noix des  
Grisons – la nouvelle initiative  
du Rotary*
- 06 Post-Polio-Syndrom:  
Achtung!  
*Syndrome Post-Polio:  
nouvelle campagne*
- 07 Herzlichen Dank, Dr. Weibel!  
*Un grand merci, Dr Weibel!*
- 08 Tagungen 2021  
*Journées thématiques 2021*
- 10 Covid-19: ein Bericht von  
Sebastiano Carfora  
*Covid-19: le témoignage  
de Sebastiano Carfora*

## THEMEN | THÈMES

- 12 Gesundheit:  
Sturzgefahr aus dem Weg  
Ursachen und Prävention
- 13 Santé:  
*Écarter les risques de chute  
Origines et prévention*
- 24 Mobilität:  
Weihnachten in Palästina  
mit Theres Peyer
- 25 Mobilité:  
*Un Noël en Palestine  
avec Theres Peyer*

## MITGLIEDER | MEMBRES

- 30 Georges Scherler, unser  
Paralympics Athlet
- 31 *Georges Scherler, notre  
athlète paralympique*
- 34 11 Sektionen, 11 Ausflüge  
*11 sections, 11 idées de sortie*
- 39 Leseklub | *Cercle de lecture*  
Hans Peter Käsermann
- 40 Buchtipps der Mitglieder  
*Conseils de lecture de nos  
membres*
- 42 Kolumne: Aus dem Alltag  
eines Menschen mit körper-  
licher Behinderung
- 43 *Chronique: le quotidien d'une  
personne en situation de  
handicap physique*
- 44 Kursberichte
- 44 Unsere Verstorbenen  
*Nos défunts*
- 46 Kurspalette  
*Palette des cours*
- 47 Agenda

## EDITORIAL

# Faire Face in eigener Sache

Faire Face, ausgesprochen «Fer Fass», hat mehrere Bedeutungen auf Französisch.

Es heisst zum einen «einer Sache die Stirn bieten, ihr entgegentreten», aber auch «mit etwas fertig werden, einer Sache nachkommen oder etwas erfüllen».

Konjugiert «Je fais face à la vie» heisst also, «ich werde mit dem Schicksal fertig, ich lasse mich nicht unterkriegen».

Sogar das Kino nahm den Ausdruck auf, als Ida Lupino, Starregisseurin und engagierte Frau, 1949 den Film «Faire face» herausbrachte, in dem das Schicksal einer jungen Tänzerin erzählt wird, die sich aufgrund einer plötzlichen Lähmung auf einen anderen Weg einlassen musste. Faire face bedeutet das Gegenteil von erleiden: Es heisst, man ist bereit, Risiken einzugehen.

Faire face erinnert mich zudem an eine ausdrucksvolle Zeichnung von Cesare Ferronato<sup>1</sup>. «Em Tüfel ab em Chare gheit» (2017), so ihr Name. Sie entstand in einem für den Künstler herausfordernden Jahr. Ein weiblicher Engel gibt

<sup>1</sup> Bildhauer und Zeichner (siehe Faire Face Nr. 5 | 2020)

## EDITORIAL

# Des lignes pour Faire Face

Faire Face titre votre revue. Deux mots, côte à côte, main dans la main.

Deux termes vous invitant à «résister», à «braver»<sup>1</sup> une situation, un épisode de vie... Mais l'expression sous-entend aussi une réponse, un remède, un soutien pour surmonter un moment difficile.

Le cinéma emprunte l'expression en 1949 quand Ida Lupino, régisseuse vedette et femme engagée, présente son film «Faire face». Elle y conte le destin d'une jeune danseuse qui, brusquement paralysée, s'engage dans une autre voix. Faire face, c'est tout le contraire de subir: c'est être prêt à prendre des risques.

Faire face se présente aussi dans le croquis de Cesare Ferronato<sup>2</sup>: «Em Tüfel ab em Chare gheit» (Un pied de nez au diable) (2017). L'esquisse d'une année rude à (sur)monter. Un ange – on le devine féminin – se place en bouclier entre

<sup>1</sup> Source: Centre National de Ressources Textuelles et Linguistiques (CRNTL)

<sup>2</sup> Sculpteur et dessinateur (voir Faire Face n°5 | 2020)

Schutz zwischen Mensch und Teufel. Der Mensch «fait face» und siegt. Der Teufel lässt von ihm ab.

Die frankophonen Gründer der noch heute gedruckten Zeitschrift hatten sich 1932 dabei wohl etwas überlegt: Faire Face trägt damit einen Namen, der für Mut, Verantwortung und Courage steht und dies auch vermitteln soll!

**Danke, dass Sie unser Faire Face heute durch Ihre treue Lektüre am Leben erhalten.**

2020, das Jahr der Prüfungen! Sie haben sich denen gerade in vorbildlicher Weise gestellt! Während Weihnachten an Ihre Tür klopft, teilt die Redaktion in ihrer letzten Ausgabe des Jahres inspirierende Reiseberichte, nützliche Erfahrungen von Mitgliedern der Vereinigung und ein Dossier, das der Prävention von Sturzrisiken gewidmet ist.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, hiermit möchte das Team des Zentralsekretariats der ASPr-SVG Ihnen eine frohe Vorweihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr, voller Mut und Zuversicht, wünschen.



l'homme et le diable. L'homme fait face et finit par vaincre. Le diable fuit.

Les fondateurs francophones du magazine Faire Face entendaient par ce titre symboliser le courage, la responsabilité et l'audace. Ils le voulaient messager de ces valeurs.

**Merci à vous de faire vivre le Faire Face, aujourd'hui encore, par votre fidèle lecture.**

2020, année des épreuves! Vous venez d'y faire face de façon exemplaire! Alors que Noël frappe à vos portes, la rédaction partage, dans son dernier numéro de l'année, des récits de voyage inspirants, des témoignages utiles de membres de l'association et un dossier dédié à la prévention des risques de chute.

2021, recevez pour cette année, de toute l'équipe de l'ASPr-SVG, des vœux de santé et de bonheur chaleureux, Faire Face à vos côtés.

◇ Florence Montellier

Kommunikationsbeauftragte ASPr-SVG

Chargée de communication ASPr-SVG

## POLIO

# Herrliche Bündner Nusstorten

## Ein Beitrag zur weltweiten Ausrottung des POLIO-Virus

Welch süsse Idee, sich selber oder andern eine Freude zu bereiten auf Weihnachten, Neujahr oder im Verlaufe des Monats Januar 2021. Rotary Schweiz-Liechtenstein bietet dieses Jahr das erste Mal eine ausgezeichnete Nusstorte aus Graubünden an (sie wird in vierter Generation hergestellt!) und mit jeder verkauften Torte können weltweit 60 Kinder gegen den schlimmen Polio-Virus geimpft werden.

### Details für Ihre Bestellung:

Die Bestellungen laufen per mindestens je 3 Nusstorten (jede Torte ist separat verpackt). Man kann einen Karton mit 3 Torten kaufen und z.B. 2 Stück verschenken und eine Torte für sich behalten.

## POLIO

# Délicieuses tourtes aux noix des Grisons

## Une contribution à l'éradication du virus de la polio

Quelle douce idée d'apporter de la joie à soi-même ou aux autres à Noël, au jour de l'An ou au mois de janvier 2021. Le Rotary Suisse-Liechtenstein propose cette année, pour la première fois, une excellente tourte aux noix des Grisons (recette artisanale produite par la quatrième génération!). Chaque gâteau vendu permettra la vaccination contre la polio de 60 enfants dans le monde entier.

### Unités de commande:

- Carton de 3 tourtes, prix CHF 19.-/tourte (= CHF 57.-)
- Carton de 8 tourtes, prix CHF 18.-/tourte (= CHF 144.-)
- Carton de 17 tourtes, prix CHF 17.-/tourte (= CHF 289.-)

Les prix s'entendent franco domicile.

Tourte de 16 cm de large et 3,5 cm de haut – Poids de la tourte 450 g.

### Bestelleinheiten:

- Karton mit 3 Torten, Preis CHF 19.-/Torte (= CHF 57.-)
- Karton mit 8 Torten, Preis CHF 18.-/Torte (= CHF 144.-)
- Karton mit 17 Torten, Preis CHF 17.-/Torte (= CHF 289.-)

Die Preise verstehen sich frei Haus.

Länge und Breite 16 cm, Höhe 3,5 cm – Gewicht der Torte 450 g.

Überweisung auf **IBAN CH87 0900 0000 8003 4926 6** (ASPr-SVG Sektion Zürich, Beatrice Luginbühl, Schaffhauserstrasse 281, 8057 Zürich).

Bestellungen können **bis am 15.1.21** an Beatrice Luginbühl, luginbuehl.beatrice@bluewin.ch / 079 212 10 67, adressiert werden. Bitte dabei bestätigen, dass die Zahlung erfolgt ist.

### Vielen herzlichen Dank für Ihren wertvollen Beitrag!



Bäckerei  
Konditorei  
Giacometti,  
Lavin

Boulangerie  
Giacometti,  
Lavin

### Détails pour votre commande:

Commande par 3 tourtes minimum (chaque tourte emballée séparément). Avec un carton de 3 tourtes, vous pouvez p. ex. en offrir 2 et en garder une pour vous-même.

Paiement par virement bancaire:

**IBAN CH87 0900 0000 8003 4926 6**

(ASPr-SVG Sektion Zürich, Beatrice Luginbühl, Schaffhauserstrasse 281, 8057 Zürich).

Les commandes sont à adresser **jusqu'au 15 janvier** à Beatrice Luginbühl, luginbuehl.beatrice@bluewin.ch / 079 212 10 67. Merci de confirmer à la commande que le paiement a bien été effectué.

### Un grand merci pour votre généreuse contribution!



## Sensibilisierung zum Post-Polio-Syndrom

Jedes Jahr im Oktober begleiten verschiedene Initiativen den Welt-Polio-Tag. Im Jahr 2020 hat die ASPr-SVG eine breite Informationskampagne zum Post-Polio-Syndrom in der deutsch- und französischsprachigen Presse platziert. Die neue Botschaft macht die Leser/-innen auf die durch die Krankheit verursachten Symptome aufmerksam. Vielleicht haben Sie es in Ihrer Zeitung gesehen?

### GESTERN POLIO – HEUTE POST-POLIO

Das Post-Polio-Syndrom mit Erschöpfung, Muskelschwächen und -schmerzen ist eine Folge stetiger Überlastung der durch eine Poliomyelitis-Infektion geschädigten Nervenzellen (Kinderlähmung mit oder ohne sichtbare Lähmungen).

Lassen Sie sich informieren und beraten:

026 322 94 33 oder auf unserer Webseite.

Schweizerischen Vereinigung der Gelähmten:

[www.post-polio.ch](http://www.post-polio.ch)



## Sensibilisation au syndrome post-polio

Chaque année, en octobre, différentes initiatives accompagnent la journée mondiale de lutte contre la polio. En 2020, l'ASPr-SVG a placé une vaste campagne d'information sur le syndrome post-polio dans la presse alémanique et francophone. Le nouveau message sensibilise les lecteurs aux symptômes provoqués par la maladie. Peut-être l'avez-vous vu en lisant votre journal?

### HIER POLIO – AUJOURD'HUI POST-POLIO

Le syndrome post-polio engendrant épuisement, faiblesse et douleur musculaires est une conséquence de la surcharge constante des cellules nerveuses endommagées par une infection de poliomyélite (paralysie infantile avec ou sans paralysies visibles).

Nous vous informons et conseillons au:

026 322 94 33 ou sur notre site internet.

Un site d'informations de l'Association Suisse des Paralysés:

[www.post-polio.ch](http://www.post-polio.ch)



## Videos

Die Tagungen wurden dieses Jahr im Videoformat übertragen.

Unter den Mitgliedern, die uns zum Thema Schmerztherapien geschrieben haben, teilt uns Marlise Spillmann (AG) folgendes Wertvolles mit: «Fragen betreffend Schmerzen habe ich keine, aber einen Tipp für schmerzgeplagte Polio. Jahrelang hatte ich trotz Physiotherapie wiederkehrende Schmerzen an verschiedenen Orten meines Körpers. Seit ich regelmässig Tragersitzungen (siehe [www.trager.com](http://www.trager.com)) habe, tut mir nur noch ganz selten etwas weh. Selbstverständlich absolviere ich mein tägliches Heimprogramm und gehe zur Physio.» Zur Tragermethode kann man auch den Bericht im Faire Face vom Dezember 2018 lesen, oder nochmals lesen.

## Vidéos

Cette année, les exposés des journées thématiques ont été diffusés aux membres sous forme de vidéo.

Parmi les membres qui ont réagi au sujet des thérapies contre la douleur, Nicole Egli (GE), atteinte de polio depuis 1941, nous fait part de son expérience: «Il y a une quinzaine d'années, je ressentais des faiblesses et des douleurs dans les jambes. Plus tard, la pose d'un implant métallique au niveau de ma jambe gauche s'est bien passée. Je ne prends plus aucun médicament depuis 4 ans. Chaque matin, avant le lever (et après chaque repos), je pratique une bonne respiration et une gymnastique passive pour entretenir ma force musculaire. Avec le temps, les douleurs diminuent et je gagne en souplesse. Les bains chauds (min. 34° C) et des massages adéquats sont très utiles. Je me rends maintenant régulièrement (si possible trois fois par an, pendant une semaine) à Zurzach pour profiter des bassins à 36 °C avec jets et jacuzzi. Ce qui est encore mieux, c'est la pratique d'un hobby pour son propre plaisir et pour celui des autres. Alors la vie est belle et les douleurs s'atténuent d'elles-mêmes!»

## Ein grosses Dankeschön an Herrn Dr. Peter Weibel

Seit Ihrem Abschied in Wittigkofen habe ich von vielen Polio/PPS-Betroffenen immer wieder gehört, wie froh sie seien über Ihre Hilfe, sei es bei Krankenkassen, Steuerämtern und anderen Hilfen sowie die stets prompte Reaktion auf ihre E-Mails. Als Leukerbad noch von Herrn Dr. Koch und später von Frau Dr. Strasser in der Neurologie geleitet wurde, haben Sie sich eingesetzt bei der Krankenkasse, dass ich nach Leukerbad in die Reha durfte. Sie wussten immer wieder einen Ausweg, sodass es klappte für die Betroffenen. Aus der ganzen Deutschschweiz erhielt ich positive Rückmeldungen während der letzten Jahre. Am Swiss Handicap Day in Luzern haben viele Besucher von Ihnen gesprochen und erwähnt, was Sie für eine grosse Hilfe seien.

Was Sie aber in der letzten Zeit (während der ganzen Corona-Krise) geleistet haben, ist für mich absolut grossartig. Sie haben Patienten besucht in Spitälern, Altershei-

## Un grand merci à D<sup>r</sup> Peter Weibel

Depuis votre départ de Wittigkofen, j'ai entendu, à maintes reprises, de nombreux patients atteints par la polio et le syndrome post-polio me dire combien ils étaient reconnaissants de votre aide. Que ce soit pour les assister auprès des compagnies d'assurance maladie, des caisses des impôts ou pour d'autres types d'aides. Vos réponses à leurs courriels sont toujours réactives. Lorsque l'établissement de Loèche-les-Bains était encore dirigé par D<sup>r</sup> Koch et plus tard par D<sup>r</sup> Strasser au département de neurologie, vous avez fait pression sur la compagnie d'assurance maladie pour que je puisse effectuer ma rééducation à Loèche-les-Bains. Vous avez toujours su trouver une solution pour satisfaire les patients. Ces dernières années, des commentaires positifs me sont parvenus de toute la Suisse alémanique.

Sur le salon de Swiss Handicap à Lucerne, de nombreux visiteurs ont parlé de vous et ont mentionné à quel point votre aide est précieuse.

Mais ce que vous avez accompli récemment (pendant toute la crise du Coronavirus) est absolument extraordinaire à mes yeux. Vous avez rendu visite à des patients dans les

men, Berichte geschrieben, Verordnungen an Krankenkassen gesandt usw. Auch für einen Geflüchteten haben Sie sich enorm eingesetzt und ihm sehr geholfen. Wir alle haben Sie stets als einen einfühlsamen und liebenswerten Menschen erlebt. Die Zeiten von Corona sind für uns alle – insbesondere alleinstehende Poliobetroffene – eine Herausforderung. Einige erwähnten, dass sie mit dieser Pandemie grosse Mühe hätten, auch weil sie bereits Ähnliches während den Polioepidemien in den 40er- und 50er-Jahren erlebt haben. Ich möchte noch erwähnen, dass Sie auch Bücher schreiben, u.a. Schneewand, Ausgabe 2019, ISBN 978-3-906 907-24-6 (hbk).

Lieber Herr Dr. Weibel, ich wünsche Ihnen für die nächsten Jahre alles Gute und überbringe Ihnen von uns allen ein riesengrosses **DANKESCHÖN!**

Mit freundlichen Grüssen

◇ Erika Gehrig

*Präsidentin ad interim SIPS/CISP*

*Schweizerische Interessengemeinschaft für das Post-Polio-Syndrom*

*www.polio.ch*

hôpitaux, dans les maisons de retraite, rédigé des rapports, adressé des ordonnances aux compagnies d'assurance maladie, etc. Vous avez également été d'une grande aide pour un fugitif. Nous vous avons toujours tous considéré comme une personne empathique et aimable. La période actuelle est un défi pour nous tous – en particulier pour les personnes vivant seules, atteintes par la polio. Certaines personnes ont mentionné les difficultés éprouvées pendant la pandémie, notamment du fait de leur propre passé lors des épidémies de polio des années 1940 et 1950. Je tiens également à mentionner que vous êtes aussi auteur de livres, notamment de l'ouvrage Schneewand (édition 2019, ISBN 978-3-906 907-24-6 [hbk]).

Cher D<sup>r</sup> Weibel, je vous souhaite le meilleur possible pour les années à venir et vous adresse un grand **MERCI** de la part de tous!

Avec mes meilleures salutations

◇ Erika Gehrig

*Présidente ad interim*

*Membre de la Commission SIPS/CISP*

*Communauté suisse d'Intérêts du Syndrome Post-Polio*  
*www.polio.ch*

# Der neue Kurskatalog ist da

2021 wird die ASPr-SVG schon seit 84 Jahren Kurse und Aufenthalte für Menschen mit Körperbehinderung organisieren. Eine wahre Pionierarbeit!

Auch in diesem Jahr warten wieder einige Neuigkeiten auf Sie: mehr Komfort in den Wasser-Entspannungskursen (Schwimmen und Unterkunft in Sumiswald unter demselben Dach), Erlernen und Üben einer ausgewogenen Ernährung in Delémont, musikalische Unterhaltung eines an Poliomyelitis erkrankten Künstlers während des Sommerkurses in Saint-Maurice. Dann wird noch wunderbare Gospelmusik den Gedächtnistraining-Kurs in Interlaken beleben. Im Frühling können Sie in Interlaken gespannt einer Geschichtenerzählerin zuhören.

AKTUELL

## Faire Face 2021

Entdecken Sie zudem im Katalog zum 84. Jubiläum der Kurse einige fotografische Schätze direkt aus den Schubladen unseres Archivs. Die Zeitschrift Faire Face wird im Jahr 2021 fünf- statt sechsmal erscheinen. Dies ist eine provisorische Sparmassnahme für das Jahr 2021.

Sie wird am 15.3, 10.5, 20.9, 22.11 (Kurskatalog) und 20.12 veröffentlicht werden.



### KONFERENZEN

## SIPS-Tagungen 2021

Es ist der Wunsch von allen, dass die Tagungen im 2021 wieder physisch stattfinden können. Die ASPr-SVG ist aber für alle Fälle vorbereitet. Sollten physische Veranstaltungen nicht möglich sein, wäre eine digitale Version verfügbar.

- Thema:** Psychologische Herausforderungen: über die Kraft, schwere Umstände bewältigen zu können
- Referent:** Dr. med. Peter Weibel unter Mitwirkung von Dr. Thomas Lehmann und einer betroffenen Patientin
- Orte:** Zürich (Mattenhof) und Hinterkappelen/Bern
- Datum:** wird noch festgelegt
- Preis:** CHF 50.- inkl. MwSt. pro Person für Mitglieder, Angehörige oder Bezugspersonen  
CHF 65.- inkl. MwSt. pro Person für Nichtmitglieder
- Anmeldung:** ab Juli 2021 nach Erhalt der Unterlagen.

### Dr. med. Peter Weibel

Dr. med. Peter Weibel hat Allgemeinmedizin mit Schwerpunkten Geriatrie und psychosomatische Medizin studiert. Nach Aufbau einer grossen Gruppenpraxis wechselte er in die Geriatrie und übernahm im 2007 den Poliostützpunkt in Nachfolge von Dr. Thomas Lehmann.

Als Zweitberuf ist Dr. Weibel Schriftsteller und er hat mehrere Bücher veröffentlicht (u. a. «Schmerzlose Sprache» (1982), «Der Schmetterling schläft» (2017), «Die blauen Flügel» (2018), «Schneewand» (2019) etc.).

Für Menschen mit körperlicher  
Behinderung  
Pour personnes avec handicap  
physique

alte  
ours  
2021



## Le nouveau catalogue de cours est là

En 2021, l'ASPr-SVG organisera pour la 84<sup>e</sup> année des cours et séjours pour personnes en situation de handicap physique. Un travail de pionnier!

Cette année encore, des nouveautés vous attendent : plus de confort pour les cours de détente aquatique (natation et hébergement à Sumiswald sous le même toit), apprentissage et pratique de l'alimentation équilibrée à Delémont, animation musicale par un artiste atteint de poliomyélite au cours d'été de Saint-Maurice. Des notes de Gospel viendront également égayer le cours «Gedächtnstraining» (entraînement pour la mémoire) d'Interlaken. Au printemps, à Interlaken, vous entendrez une conteuse d'histoires.

## Faire Face 2021

Le magazine Faire Face paraîtra cinq fois, au lieu de six, en 2021. Les dates de parution sont fixées aux 15.3, 10.5, 20.9, 22.11 (catalogue des cours) et 20.12. Ceci est une mesure d'économie provisoire valable pour l'année 2021.

### D<sup>r</sup> med. Peter Weibel

D<sup>r</sup> Peter Weibel a étudié la médecine et s'est spécialisé dans le domaine de la gériatrie et de la médecine psychosomatique. Après avoir créé un grand cabinet de groupe, il s'est orienté vers la gériatrie et a repris le «Poliostützpunkt» en 2007, succédant au D<sup>r</sup> Thomas Lehmann.



D<sup>r</sup> Weibel est écrivain comme deuxième activité. Il a publié plusieurs livres (dont «Schmerzlose Sprache» (1982), «Der Schmetterling schläft» (2017), «Die blauen Flügel» (2018), «Schneewand» (2019), etc.).

### CONFÉRENCE

## Journées CISP 2021

Pouvoir se retrouver physiquement à l'occasion des journées thématiques serait le souhait de beaucoup d'entre nous. L'ASPr-SVG se prépare cependant à toutes les éventualités et si besoin à un événement digital.

- Thème:** Défis psychologiques: sur la force nécessaire pour surmonter des circonstances difficiles
- Intervenant:** D<sup>r</sup> med. Peter Weibel avec la collaboration de D<sup>r</sup> Thomas Lehmann et d'une patiente concernée
- Lieu:** Pomy (VD)
- Date:** à définir
- Prix:** CHF 50.- par personne (TVA incluse) pour les membres, leurs proches ou leurs personnes de référence  
CHF 65.- par personne (TVA incluse) pour les non-membres
- Inscription:** dès juillet 2021 à réception des documents.

## Covid-19: der Erfahrungs- bericht eines Polios

Der 61-jährige ASPr-SVG-Präsident Sebastiano Carfora leidet an zwei chronischen Krankheiten: PPS und Diabetes. Damit gehört er eindeutig zu den Covid-19-Risikogruppen. Am Montag, 2. November, wurde er von einem trockenen Husten überrascht. Er beschreibt, wie sich Covid-19 anfühlte.

«Am Freitag, 30. Oktober, war ich in einer belebten Strasse in Biel unterwegs, ohne Maske. Hier habe ich mich wohl mit dem Coronavirus angesteckt. Am Montag, dem 2. November, spürte ich das erste Symptom – in meinem Fall einen trockenen, hartnäckigen Husten, der bei jedem tiefen Einatmen auftrat – so hatte ich das noch nie erlebt. Vier bis fünf Tage später trat das Fieber auf, 38°C, dann 39,1°C. In diesem Moment musste ich automatisch zurückdenken an meine Polio-Virus-Infektion im Alter von 7 Monaten, und an den damit verbundenen Fieberschub. Ich begab mich in die Klinik, wo ich nach nur 20 Minuten Wartezeit getestet wurde. Die Ärzte behielten mich vor Ort, ohne die Testergebnisse abzuwarten: Sie waren sich sicher, dass ich positiv war. In den Stunden darauf durchlief ich eine ganze Reihe von Tests. Eine Blutuntersuchung bestätigte einen ausreichenden Sauerstoffgehalt (keine Intubation erforderlich), mit einer MRT wurde der Zustand meiner Lunge überprüft. Dieser letzte Test ermöglichte es, die Hypothese einer schweren Infektion auszuschliessen. Nach fünf Stunden Analyse konnte ich wieder nach Hause. 24 Stunden später erhielt ich eine E-Mail vom Kantonsarzt, in der er mir mitteilte, dass mein Test positiv war und mich zwang, in die Isolation zu gehen. Ich begann mit der medikamentösen Behandlung: Zur Befreiung der Bronchien schluckte ich Hustensaft/-sirup und einen schleimlösenden Mittel in Pulverform, das sich als sehr wirksam erwies; dazu kamen ein Paracetamol gegen Fieber und eine auf Eukalyptus basie-

«Dieser Virus ist nach dem Polio-Virus die zweite grosse Invasion meines Körpers.»

Sebastiano Carfora

rende Inhalationskur, dreimal täglich.

Mit der Behandlung liess auch der Husten nach. Ich nehme die Medikamente nun seit 14 Tagen, 14 Tage in Isolation, während denen ich den Anweisungen des Kantonsarztes folgte. Im Zusammenhang mit der Diabetes war keine Anpassung der Diät notwendig. Dennoch achtete ich mich in diesen Tagen besonders darauf. Diabetes-Betroffene gehören indirekt zu den Risikogruppen aufgrund «akuter Komplikationen im Zusammenhang mit Hyperglykämie, die durch eine Infektion verstärkt wird».<sup>1</sup> Ich nahm ein paar Kilos ab, weil mir der Appetit fehlte. Ich schätze mich nun glücklich, dass ich weder meinen Geruchs- noch meinen Geschmackssinn verlor, und dass das Covid-19 weder aussergewöhnliche Müdigkeit noch Magen-Darm-Schmerzen verursachte. Die übliche Müdigkeit im Zusammenhang mit dem Post-Polio-Syndrom dauerte derweil an.»

### Schmeckt das Leben nach Covid-19 anders?

«Ich bin nicht jemand, der sich schnell entmutigen oder einschüchtern lässt. Dieser Virus hat mich jedoch wissen lassen, dass er wirklich existiert. Wenn man den ärztlichen Empfehlungen folgt (viel trinken, die verschriebenen Medikamente einnehmen) und nicht vergisst, dass das alles wieder vorbeigeht, dann hat man doch schon ziemlich gute Chancen. Ich möchte dem Pflegepersonal danken; alle haben sich perfekt um mich gekümmert. Genauere Informationen erhielt ich nur wenige, dafür fehlte dem Personal die Zeit. Nach 10 Tagen Quarantäne und 48 Stunden ohne Symptome erlaubte mir der Kantonsarzt, wieder nach draussen zu gehen. Gern würde ich in die Notaufnahme der Klinik in Biel zurückkehren, um mich mit einer Schachtel Pralinen zu bedanken. Ich möchte auch meiner Frau Patricia sehr herzlich für ihre grosse Unterstützung danken. Drei Wochen nach der Infektion habe ich Ermüdungserscheinungen. Die Behinderung wird sicherlich einen Einfluss auf die Genesungszeit haben.

Dies ist meine persönliche Erfahrung: Mir ist klar, dass sich Covid-19 auf andere Menschen mit Polio oder mit anderen körperlichen Behinderungen auch drastischer auswirken kann. Also bleibt wachsam, und passt auf Euch auf!»

◇ Das Gespräch führte Florence Montellier  
Kommunikationsbeauftragte der ASPr-SVG

<sup>1</sup> *Revue médicale suisse*, Ausgabe 692



Sebastiano Carfora

## ACTUALITÉ

## Covid-19: le témoignage d'un polio

Sebastiano Carfora, 61 ans, président de l'ASPr-SVG, souffre de deux maladies chroniques: le syndrome post-polio et le diabète. Concernant le Covid-19, il fait clairement partie des groupes à risque. Lundi 2 novembre, une toux sèche le surprend. Il partage ici son «expérience» du Covid-19.

«Vendredi 30 octobre, je me suis promené dans une rue passagère de Bienne. C'est là que je pense avoir été contaminé par le coronavirus. Je ne portais pas de masque. Lundi 2 novembre, je commence à ressentir le premier symptôme – dans mon cas, une toux sèche et assez fréquente, se déclenchant à chaque inhalation profonde. Un phénomène tout à fait différent de ce que je connaissais. Quatre à cinq jours plus tard, la fièvre est apparue, 38°C, puis 39,1°C. A ce moment-là, je ne peux pas m'empêcher de repenser à l'infection, à l'âge de 7 mois, par le virus polio, et à la forte poussée de fièvre qui l'avait accompagnée. Je me suis alors rendu en clinique où j'ai été testé très rapidement, après 20 minutes d'attente seulement. Les médecins m'ont gardé sans avoir les résultats du test, ils étaient persuadés de ma positivité. Dans les heures qui ont suivi, j'ai enchaîné toute une batterie de tests. Une analyse de sang a validé une teneur en oxygène suffisante (pas d'intubation nécessaire), une IRM a vérifié l'état des poumons. Ce dernier contrôle a permis d'écarter l'hypothèse d'une

## «Ce virus, c'est la deuxième grande invasion de mon corps, après celle du virus de la polio.»

Sebastiano Carfora

grave infection. Après cinq heures d'analyses, j'ai pu repartir à la maison. 24 h plus tard, j'ai reçu un courriel du médecin cantonal m'indiquant que mon test était positif et m'astreignant à l'isolement. J'ai alors commencé un traitement composé d'un sirop anti-toux, d'un expectorant sous forme de poudre pour libérer les bronches – médicament qui s'est avéré très efficace pour expulser les glaires –, d'un paracétamol contre la fièvre et d'une cure d'inhalation à base d'eucalyptus, à raison de trois fois par jour.

La toux s'est également calmée avec le traitement. Je le suis maintenant depuis 14 jours, 14 jours d'isolement pendant lesquels le médecin cantonal m'indiquait les marches à suivre. Je n'ai pas dû suivre de régime alimentaire spécifique du fait de mon diabète. Par contre, je l'ai particulièrement contrôlé ces jours-ci. Les diabétiques font indirectement partie des groupes à risque du fait «des complications aiguës liées à l'hyperglycémie, elle-même majorée par l'infection»<sup>1</sup>. J'ai perdu quelques kilos car l'appétit n'était pas au rendez-vous.

Je m'estime chanceux de ne pas avoir perdu l'odorat ou le goût, de n'avoir ressenti ni grande fatigue, ni douleurs gastro-intestinales liées au Covid-19. La fatigue bien connue liée au syndrome post-polio, elle, a persisté.»

### La vie a-t-elle une autre saveur après le Covid-19?

«Je ne suis pas du genre à me décourager rapidement, ni à ressentir de la peur. Ce virus m'a par contre permis d'être sûr qu'il existe vraiment. Si on suit les recommandations du médecin (boire beaucoup, prendre les médicaments prescrits) et imagine que tout ceci est passager, alors on met toutes les chances de son côté. Je remercie le personnel soignant. Leur prise en charge était parfaite. Je n'ai reçu que très peu d'informations détaillées car le personnel avait peu de temps à disposition pour cela. Après 10 jours de confinement et l'absence de symptômes pendant 48 h, le médecin cantonal m'a donné l'autorisation de sortir. J'aimerais retourner au service d'urgences de cette clinique de Bienne pour les remercier avec une boîte de chocolats. Je remercie également très chaleureusement ma femme Patricia pour son soutien de chaque instant. Trois semaines après l'infection, j'ai des symptômes de fatigue. Le handicap aura certainement une influence sur le temps de récupération. Ceci est le témoignage de mon expérience personnelle. Je suis bien conscient que la maladie à coronavirus 2019 peut avoir d'autres conséquences chez d'autres sujets atteints de polio ou d'un handicap physique. Alors restez vigilants et prenez soin de vous!»

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

<sup>1</sup> Revue médicale suisse n° 692

## GESUNDHEIT

# Sturzgefahr – Ursachen und Prävention

Stürze verursachen Schmerzen, lösen Ängste aus und können den Anfang einer dauerhaften Verhaltensänderung bedeuten. Das Sturzrisiko erhöht sich durch abnehmende Kraft, einen getrübbten Gleichgewichtssinn oder verminderte Reaktionsfähigkeit – sei es alters- oder behinderungsbedingt.

Welche Sturzrisiken und -ursachen betreffen Menschen mit eingeschränkter Mobilität?

Wie beugt man vor?

## Risikopersonen

Am häufigsten von Stürzen betroffen sind betagte Personen, weil im Alter der Gleichgewichtssinn nachlässt. Bei Menschen mit eingeschränkter Mobilität, auf die sich dieser Artikel bezieht, können Einbussen bei der Gleichgewichtsorientierung und der Gehfähigkeit auf verschiedene Faktoren im Zusammenhang mit der Krankheit oder den Unfallfolgen zurückgehen.

Hier eine Auswahl an Krankheiten, die sich mehr oder weniger stark auf Gleichgewichtssinn, Gehfähigkeit, Koordination und Sinnesempfindungen auswirken können:

- **Erkrankungen, die vorwiegend das Rückenmark betreffen**, können zurückgehen auf Krankheitserreger (Polio), kongenitale oder perinatale Läsionen des Rückenmarks (z.B. Spina bifida occulta) oder traumatische Läsionen (Paraplegie/Tetraplegie). Sie bewirken eine zunehmende oder unmittelbare Dysfunktion der Gehfähigkeit und einen Verlust des Empfindungsvermögens in den unteren und/oder oberen Gliedmassen (Tetraplegie).
- **Demyelinisierende Erkrankungen** sind Erkrankungen des zentralen Nervensystems (Gehirn und/oder Rückenmark). Dazu gehört Multiple Sklerose; hierzu später mehr.
- **Myopathien** schwächen die Muskulatur. Dadurch können Gehbeschwerden auftreten, insbesondere beim Treppensteigen. Schreitet die Abschwächung fort, sind die Betroffenen auf Hilfsmittel (z.B. Krücken) angewiesen.
- **Erkrankungen, die vorwiegend das Gehirn betreffen**, wie zerebrale Kinderlähmung oder die Parkinson-Krankheit. Häufigste Erscheinungsformen sind motorische Defizite und/oder unkontrollierte Bewegungen.
- **Läsionen peripherer Nerven** (ausserhalb des Gehirns/Rückenmarks): Je nach den Funktionen der betroffenen Nerven können Paresen<sup>1</sup> auftreten, welche die Mobilität beeinträchtigen.

<sup>1</sup> Der Begriff Parese wird verwendet, sofern eine Lähmung nicht vollständig ausgeprägt ist, sondern eher im Sinne einer Kraftminderung und Bewegungseinschränkung auftritt (myhandicap.ch)





## SANTÉ

## Risques de chute – origines et préventions

La chute génère douleur et peur et est souvent source de changement de comportement durable.

Les facteurs de risques principaux de la chute sont la perte de l'équilibre, de la force et de la réactivité. Les causes sont liées au handicap et/ou à l'âge avancé.

Quels sont les causes et les risques de chutes des personnes souffrant d'un handicap moteur ?

Comment les prévenir ?

### Les personnes à risque

Les chutes sont les plus fréquentes chez les personnes âgées; le sens de l'équilibre étant décroissant avec l'âge. Pour les personnes en situation de handicap moteur dont il est fait référence dans cet article, les altérations de la fonction de l'équilibre et de la marche trouvent différentes origines selon la maladie ou les conséquences d'un accident.

Voici une liste non exhaustive de maladies provoquant des altérations plus ou moins prononcées de la fonction d'équilibre, de marche, de coordination et de sensibilité:

- **Les maladies portant atteinte à la moelle épinière:** elles peuvent être liées à des agents pathogènes (polio), de lésions de la moelle épinière congénitales/périnatales (p. ex. Spina bifida occulta) ou de lésions traumatiques (paraplégie/tétraplégie). Elles se caractérisent par des dysfonctionnements croissants ou immédiats de la fonction de la marche et une perte de sensibilités des membres inférieurs et/ou supérieurs (tétraplégie).
- **Les maladies démyélinisantes:** ce sont des maladies du système nerveux central (du

cerveau et/ou de la moelle épinière). La sclérose en plaques en fait partie et sera développée plus après.

- **Les maladies (myopathies):** elles portent atteinte aux muscles. Du fait de leur affaiblissement, des troubles de la marche peuvent apparaître et engendrer des problèmes notamment lors de la montée des escaliers. Si les faiblesses sont plus prononcées, les patients deviennent dépendants de moyens auxiliaires (p. ex. béquilles).
- **Les maladies qui atteignent principalement le cerveau,** telles que la paralysie cérébrale infantile ou la maladie de Parkinson. Elles se manifestent par des déficits moteurs et/ou des mouvements involontaires.
- **Les lésions des nerfs périphériques** (hors ceux du cerveau/de la moelle épinière): selon les fonctions des nerfs atteints, des parésies<sup>1</sup> peuvent apparaître entraînant des restrictions de la mobilité.

### Risques de chute en lien avec une atteinte du système nerveux central

*Exemple de la sclérose en plaques (SEP)*

L'équilibre fait appel à un système de régulation très complexe, plusieurs régions anatomiques du cerveau peuvent être concernées: le cervelet, organe de la coordination des mouvements, l'oreille interne, organe de l'équilibre, et le tronc cérébral. Les personnes atteintes de sclérose en plaques présentent fréquemment des troubles de l'équilibre.

<sup>1</sup> Paralysie légère consistant dans l'affaiblissement de la contractilité (Source: Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales) suite à la page 15

## Sturzrisiken bei Erkrankungen des zentralen Nervensystems

*Beispiel: Multiple Sklerose (MS)*

Das Gleichgewichtsgefühl ist abhängig von einem komplexen Regulierungssystem; mehrere anatomische Regionen des Gehirns sind daran beteiligt: Das Kleinhirn als Koordinationsorgan des Bewegungsapparates, das innere Ohr als Gleichgewichtsorgan sowie der Hirnstamm. MS-Betroffene leiden oft an Gleichgewichtsstörungen.

Dr. med. Thomas Lehmann (BE) nennt zahlreiche Faktoren, die im Fall von Multipler Sklerose als Sturzrisiken eingestuft werden:

- Motorischer Kontrollverlust mit zum Teil einschliessender Spastik<sup>1</sup>/Muskelverkrampfung und gestörter Bewegungskoordination bei (Zer-)Störung von Nervengewebe im Rückenmark und unter Umständen auch Hirn
- Wegen fehlerhafter Muskelbewegung kommt es zu (spastischen<sup>2</sup>) Lähmungen
- Gestörtes Haut-/Muskel-/Gewebe-Feingefühl und Körper-Fehlgefühl
- Bei Hirnbeteiligung zentrale Bewegungsstörung und unter Umständen auch gestörte Aufmerksamkeit beim (behinderten) Gehen

All diese Störungen erhöhen die Sturzgefahr empfindlich.

Ein intakter Muskeltonus ist bei allen Arten von Behinderungen ein wichtiger Faktor zur Risikoprävention. Je nach Art der Behinderung empfehlen Fachleute zielgerichtete körperliche Aktivitäten. Bei MS bleibt die Physiotherapie die am besten geeignete Methode, um das Sturzrisiko zu mindern.

<sup>1</sup> Schmerzhaftes Muskelzucken

<sup>2</sup> Unkontrollierte, übermässige Muskelkontraktion



## Sturzrisiken im Zusammenhang mit Rückenmarkschädigungen

*Beispiel: Poliomyelitis und Post-Polio-Syndrom (PPS)*

Nach Dr. med. Thomas Lehmann ist bei Gehbehinderten das Stürzen – «Umgehe», «Umflüege», «Umfliege», «Umfalle» usw. – und die Angst davor etwas, was auf Fragen oder manchmal auch spontan sehr oft gesagt oder zugegeben wird. Gerade bei Post-Polios kann es aber auch vorkommen, dass es verschwiegen wird, da es ein Zeichen neuer Einschränkungen der Aktivitäten bedeutet, welche jahrelang, wenn auch eben abnehmend, im persönlichen, beruflichen oder nachberuflichen, gesellschaftlichen Alltag möglich waren. So wie es mehr oder weniger möglich war, nach der Polio, nach den Lähmungen – wo auch immer – aufzustehen, ist es immer wieder möglich, und soll es auch bleiben, nach einem Sturz wieder aufzustehen. Dieses Aufstehen wird freilich immer schwieriger, benötigt immer mehr (mitmenschliche) Hilfe und/oder Hilfsmittel, das Stürzen ist zunehmend gefährlicher und mit Verletzungen verbunden. Verletzungen können Beinbruch, Oberschenkel-, Beckenbruch, Bruch im Handgelenk, Unter- und Oberarmbereich, im Ellbogen- und Schultergelenk sein, nicht zuletzt im Kopfbereich. Weichteilverletzungen entstehen durch das Aufschlagen am Boden oder an Objekten im Sturzbereich. Unter Umständen ist die Angst, zu stürzen, grösser als die Angst vor dem Sturz.

Vorbeugung in jeglicher Form tut Not!

- Das Stürzen (und möglicherweise das Unvermögen, nicht (mehr) aufstehen zu können) war in der Akutphase der Polio «zentral» bedingt, durch strukturelle Störung und Zerstörung von Nerven im Rückenmark, die für die Innervation der Muskeln zuständig waren und den darauf folgenden Muskelschwund. Selten kam es zu einer übergeordneten Störung im Hirnbereich und der Kontrolle des Muskelzusammenspiels (Koordination).

weiter auf Seite 16



Selon D<sup>r</sup> med. Thomas Lehmann (BE), de multiples facteurs sont à considérer comme causes du risque de chute dans le cas de la sclérose en plaques :

- Perte de contrôle moteur avec parfois, des cas de spasticité<sup>1</sup> partielle, des crampes musculaires, des troubles de la coordination des mouvements du fait de la lésion des tissus nerveux de la moelle épinière et éventuellement du cerveau
- Paralysie (spastique<sup>2</sup>) pouvant provenir de faux mouvements musculaires
- Altération de la sensibilité de la peau, des muscles et des tissus et perte de sensibilité du corps
- Troubles du mouvement et éventuellement troubles de l'attention lors de la marche en cas d'atteintes des régions anatomiques du cerveau responsable de l'équilibre.

Ces déficiences entraînent un risque accru de chute.

Le maintien du tonus musculaire est un facteur important dans la prévention des risques pour tout type de handicap. L'activité physique recommandée par un spécialiste dépend bien entendu du type de handicap concerné.

<sup>1</sup> Crispations musculaires douloureuses

<sup>2</sup> Contraction des muscles de façon excessive sans contrôle volontaire

Dans le cas de la SEP, la physiothérapie reste la méthode la plus adaptée dans la prévention des risques de chute.

## Risques de chute en lien avec une atteinte de la moelle épinière

### *Exemple de la poliomyélite et du Syndrome Post-Polio (SPP)*

Selon D<sup>r</sup> med. Thomas Lehmann, les personnes atteintes de polio ou de SPP et ayant des difficultés à marcher, peuvent avoir du mal à admettre les nouveaux risques de chute. Ceux-ci représentent en effet de nouvelles restrictions d'activités sociales, professionnelles ou post-professionnelles jusqu'alors possibles – quoique décroissantes. Tout comme il a été plus ou moins possible de se relever après la polio, après l'atteinte de paralysies – quelles que soient leurs localisations – il est (et devrait être) toujours possible de se relever après une chute. Bien entendu, se relever devient de plus en plus difficile, nécessite de plus en plus d'aide humaine et/ou matérielle, la chute devient de plus en plus dangereuse avec des risques de blessures. Les blessures peuvent être des fractures de la jambe, de la cuisse, du bassin, du poignet, de l'avant-bras, du bras, du coude et de l'épaule. Elles peuvent aussi se situer au niveau de la tête. Les lésions des tissus sont provoquées en heurtant le sol ou des objets en tombant. La peur de tomber peut être plus importante que la peur de la chute elle-même.

Plusieurs types de prévention sont nécessaires :

- Le risque de chute (et peut-être l'incapacité à se relever) trouve son origine dans le système nerveux central atteint lors la phase aiguë de la polio engendrant l'atteinte structurelle et la destruction des nerfs de la moelle épinière responsables de l'innervation des muscles et de l'atrophie musculaire qui s'ensuit. Dans de rares cas, il y a eu une défaillance au niveau du cerveau et du contrôle de l'interaction musculaire (coordination).
- Chez les patients atteints par le SPP, les nerfs de la moelle épinière détruits dans la phase aiguë le restent, mais leur fonction a été largement remplacée par la germination de nerfs de la moelle épinière encore non endommagés. Par conséquent, les paralysies ont parfois disparu, même si la musculature elle-même n'a pas encore pu être complètement restaurée. Par conséquence, les nerfs germés ainsi que les fibres musculaires, donc les muscles « normalement actifs », ont été surmenés par la charge extérieure « normale » de la vie quotidienne, au travail, dans la famille et pendant les loisirs. En découlent une perte de fonction et une nouvelle perte de zones musculaires – et de nouvelles faiblesses et paralysies – en découlèrent. *suite à la page 17*

Bei Betroffenen mit Post-Polio sind die in der Akutphase zerstörten Nerven im Rückenmarksbereich weiterhin zerstört, wurden aber durch das Aussprossen der noch unbeschädigten (Rückenmarks-)Nerven in ihrer Funktion zum grössten Teil ersetzt. Damit «verschwanden» die Lähmungen zum Teil, auch wenn die Muskulatur selbst gesamthaft nicht wiederhergestellt war. Dies führte dazu, dass sowohl die ausgesprossenen Nerven wie auch die Muskelfasern und dadurch die «normal tätigen» Muskeln überfordert wurden durch eine äusserlich «normale» Alltagsbelastung in Beruf, Familie und Freizeit. In der Folge kam es zu einem Funktionsverlust, zu einem (erneuten) Untergang und Verlust von Muskelteilen – und zu neuen Schwächen und Lähmungen.

## Formen, Mechanismen und Ursachen der Stürze bei PPS

### *Für Post-Polio-Syndrom-Betroffene*

Die Bewegungskoordination ist nicht, wie z.B. bei Multipler Sklerose, Cerebraler («Kinder»-)Lähmung, Krankheiten mit sogenannten (Gang-)Ataxien oder im Alkoholrausch, gestört. Das Gleichgewicht der Kräfte in den schwächer gewordenen Beinen und dem gesamten Körper ist beeinträchtigt.

- Stolpern – auf rauhem, ebenem Boden, über Kanten z.B. von Teppich, Schwellen, über Steine und Wurzeln, aufwärts bei einer Treppe. Bedingt kann dies sein durch Schwäche der Muskeln links und/oder rechts zum Heben der Zehen, des Fusses, des Unterschenkels, des Oberschenkels. Zusätzlich kann auch die Verlangsamung der Reaktion zum stabilisierenden «Ausfallschritt» des anderen, vielleicht noch kräftigeren Beines Grund dafür sein, dass es doch zum Sturz kommt. Auch die Reaktion und die Kraft des oberen Körpers (Oberkörper, Arme (Hände), Schulter-/Halsbereich) kann die Ernsthaftigkeit des Sturzes und dessen Folgen beeinflussen.
- Ausrutschen – auf glattem (Marmor, Parkett u.Ä.), feuchtem/öligem (nach dem Putzen, in Werkräumen/Garage) Boden, auf

## Ein Vereinsmitglied berichtet

Hans Peter Käsermann lebt mit einer eher schwachen Form des Post-Polio-Syndroms im linken Bein. Er erzählt: «Seit rund fünf Jahren ist mein Gang beim Treppensteigen unsicher geworden. Insbesondere wenn ich Treppen heruntersteige, brauche ich eine Hilfe.

Damit ich gleichwohl die Übung nicht verliere, halte ich mich am Geländer und übe mehrmals pro Woche gezielt das Gleichgewicht mit sogenannten passiven, fünfminütigen Gleichgewichtsübungen, die von der Physiotherapie verordnet werden. Das Phänomen Angst ist da, wenn ich keine Gehhilfe habe. Bei geländerlosen Treppen ziehe ich immer ein Bein zuerst nach, bevor ich die nächste Stufe betrete. In der Stadt habe ich zudem den Reflex, Menschenmassen zu meiden (schon vor der Coronazeit). Beim Spazieren im Wald nehme ich zur Sicherheit beide Stöcke mit.

Auf glatten Flächen brauche ich zurzeit keinen Gehstock.

Der Effekt der Übung ist gross, ich habe deutlich an Sicherheit gewonnen in einem halben Jahr. Für jemanden, der es nicht kennt, ist es einen Versuch wert.

Passive Gleichgewichtsübungen sind für PPS-Betroffene besonders gut geeignet, denn sie erfordern wenig Anstrengung.

Zu diesen Übungen führe ich auch ein Trainingsprogramm mit aktiven Übungen durch. Dieses muss dem individuellen Bedarf angepasst werden.»

### Beschreibung einer Passivübung

- 1) Füsse aneinander (= voreinander li/re) und 10–15 Sek. still sein – dann Wechsel der Füsse (re/li) und 10–15 Sek. stillstehen; später gleichzeitig dazu Kopf drehen und/oder kleinen Ball über Kopf hin und her werfen
- 2) Füsse geschlossen nebeneinanderstellen, Arme sind seitlich gestreckt, Handflächen nach oben und nach unten im Wechsel drehen (mit oder ohne Kopffrotation)

(Herbst-)Laub, auf Schnee und Eis. Im Zusammenhang mit einer Verlangsamung einer Stellreaktion nach vorne oder dem Wegrutschen des vorerst nicht rutschenden Fusses nach hinten kommt es – vor allem bei schwachen Muskeln – zu Überspreizung der Beine, dem Wegknicken der Füsse.

- Einknicken der Beine, «Giving away» und ein Zusammensacken beim Gehen, Treppensteigen, gefährlich vor allem beim Hinuntergehen und – unter Umständen – beim Stehen, senkrecht zu Boden oder – unter Umständen in drehender Bewegung – auf die (schwächere) Körperseite. Diese Art zu stürzen kann sich «ankündigen» durch Stolpern als Zeichen abnehmender Muskelkraft, kommt gelegentlich verhältnismässig plötzlich nach einer (Über-)Anstrengung der Bein- und Oberschenkelmuskulatur durch eine längere, anstrengende (Berg-)Wanderung, längeres Stehen (ohne Kreis-

weiter auf Seite 18

## Formes, mécanismes et causes des chutes

### *Pour la personne atteinte de SPP*

La coordination des mouvements n'est pas perturbée comme dans la sclérose en plaques, la paralysie cérébrale (infantile), les maladies avec ataxies de la marche ou les cas d'intoxication alcoolique. C'est l'équilibre des forces dans les jambes affaiblies et le corps entier qui sont affectés.

- Trébuchement – sur un sol rugueux et plat, sur les bords d'un tapis, les seuils, les pierres et les racines, les marches à la montée d'un escalier. Cela peut être dû à une faiblesse des muscles de gauche et/ou de droite activant les orteils, le pied, la partie inférieure de la jambe, la cuisse. En outre, le ralentissement de la réaction de l'autre jambe, même plus forte, peut également entraîner un mauvais pas stabilisateur, de sorte qu'une chute se produit. La réaction et la force de la partie supérieure du corps (haut du corps, bras, mains, région des épaules et du cou) peuvent également influencer la gravité de la chute et ses conséquences.
- Glissement – sur les sols lisses (marbre, parquet, etc.), humides/huileux (après nettoyage, dans les ateliers et les garages), sur les feuilles (d'automne), sur la neige et la glace. En lien avec le ralentissement d'une réaction d'adaptation à l'avant ou le glissement du pied vers l'arrière, il y a – surtout du fait de muscles affaiblis – un écartement excessif des jambes, un dérapage des pieds.

## Témoignage de membre

Hans Peter Käsermann souffre d'une forme relativement légère du Syndrome Post-Polio dans les jambes. Il témoigne: «Depuis cinq ans environ, je marche avec moins d'assurance et ai besoin d'une aide pour descendre les escaliers. Afin de ne pas perdre la pratique, je continue à utiliser l'escalier en me tenant à la rampe. J'exerce aussi à la maison, sur conseil de mon physiothérapeute, plusieurs fois par semaine 5 minutes, mes facultés d'équilibre, de façon très ciblée. La peur est bien là quand je n'ai pas d'aide à la marche. Sans rampe, je descends les marches en regroupant toujours mes deux jambes sur chaque marche. En ville, j'ai le réflexe – et ceci bien avant la pandémie – d'éviter la foule. Pour la marche en forêt, je prends deux cannes avec moi. Les exercices apportent beaucoup, je peux dire que grâce à eux, j'ai nettement gagné en assurance depuis une demi-année. Je conseille à toutes celles et ceux qui ne connaissent pas, d'essayer cette pratique d'exercices passifs, particulièrement bien adaptés aux personnes souffrant du SPP car ils se réalisent sans effort (voir ci-dessous). En plus de ces exercices, je suis un programme d'entraînement avec des exercices actifs qui sont prescrits par un médecin/physiothérapeute.

### Description d'exercices passifs

- 1) Se mettre pieds joints (= pieds l'un devant l'autre g/d) et ne pas bouger 10 à 15 s. Puis changer de pied (d/g l'un devant l'autre) et rester 10 à 15 s sans bouger. Dans un deuxième temps, il est possible de faire l'exercice en tournant la tête et/ou en lançant une petite balle au-dessus de la tête.
- 2) Se mettre pieds joints, les bras tendus à l'horizontale. Tourner la paume des mains en alternant, vers le haut et vers le bas (avec ou sans rotation de la tête).

- Effondrement des jambes (« Giving away ») en marchant, en montant les escaliers – dangereux surtout en descendant – et, éventuellement, en se tenant debout, perpendiculairement au sol ou sur le côté (plus faible) du corps dans un mouvement de rotation. Ce type de chute annoncé par un trébuchement, signe de diminution de la force musculaire, se produit parfois de manière relativement soudaine après un (sur-)effort des muscles des jambes et des cuisses en raison d'une randonnée longue et fatigante, d'une position debout prolongée (sans problèmes de circulation sanguine), d'autres surcharges de la musculature des jambes, par exemple en se dépêchant pour prendre les transports publics. Cette chute n'est pas prévisible et peut donc effrayer/surprendre.
- Chute en cas de fatigue, d'épuisement, de trouble de l'attention et de la vue, de distraction, de la force musculaire, d'un manque d'attention envers la surface sur laquelle on marche.

suite à la page 19

laufprobleme), sonstige Mehrbelastung der Beinmuskulatur beispielsweise beim Eilen/Springen auf das öffentliche Verkehrsmittel. Dieses Stürzen ist nicht berechenbar und deshalb erschreckend.

- Stürzen bei Müdigkeit, Erschöpfung, Aufmerksamkeitsstörung, Ablenkung, Unachtsamkeit bezüglich der Beobachtung der Beschaffenheit von Gehweg und der Kraft der Muskulatur.

*Weitere Faktoren, die zum grossen Teil auch bei anderen Arten der körperlichen Behinderung angegeben und/oder beobachtet werden*

- Schmerzen: sie führen zu Ablenkung der Aufmerksamkeit, zu weiterer, meist asymmetrischer, schonender Fehlbewegung und -haltung
- Körperhaltung: bei möglicherweise asymmetrischer Kraftabnahme der Rumpfmuskulatur und bei altersbedingter Veränderung (u. U. asymmetrischer Höhenverlust [«Zusammensintern»]) von Wirbelkörpern kann die Körperhaltung nach vorne gebückt oder seitwärts geneigt das Haltungsgleichgewicht nach vorne und auf die Seite stören. Dadurch wird die entsprechende Falltendenz grösser und korrigierende (Stell-) Reaktionen erschwert oder gar verunmöglichlicht.
- Temperatur der Umgebung: Kälte und ein Abkühlen der Muskulatur bewirken eine (weitere) Bewegungsverlangsamung und -schwäche, Wärme/Hitze eine Benommenheit bei der unter Umständen vorhandenen Störung des vegetativen Nervensystems
- Medikamente: ermüdende, starke schmerzlindernde (u. U. Opiate), andere weitere Medikamente können die Aufmerksamkeit negativ beeinflussen
- (nächtliche) Atemfunktionsstörungen: sie können zu Tagesmüdigkeit führen
- weitere medizinische Probleme wie (Haut-) Gefühlsstörung, Gleichgewicht- und/oder Sehstörung, Kreislaufstörungen
- Ernährung(szustand): Mangel an Eiweiss, Vitaminen, Energieträgern und Flüssigkeit beeinträchtigen Struktur (Masse, Zusammensetzung, Aufbau) und Funktion der Muskulatur

- Bewegungsarmut: nicht bewegte Muskeln schwinden, was bei der vielfach bereits geschwundenen Muskulatur zum gänzlichen Funktionsverlust führt
- Gewicht: zu viel (weitere Überlastungsgefahr) und zu wenig (Verdacht auf Muskelabbau)

## Sturzprävention

### *Prävention durch Körpertraining*

Die Physiotherapeutin Fabienne Reynard, stellvertretende Leiterin der *Clinique romande de réadaptation* in Sitten, sagt: «Einer alters- und behinderungsgerechten körperlichen Aktivität nachzugehen, ist der beste Schutz vor einem Sturzrisiko. Idealerweise trainiert man begleitet – so umgeht man den Teufelskreis von angstbestimmten Mobilitätseinschränkungen und akuter Sturzgefahr. Wir bieten Reha für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen an: Schädel-Hirn-Traumata, Schlaganfälle, MS oder Rückenmarkverletzungen. Gleichgewichtsschulung und Sturzprävention sind feste Bestandteile der Rehabilitationsprogramme, wobei wir zwischen gehenden und rollstuhlfahrenden Menschen unterscheiden. Ausserdem klären wir ab, ob eine körperliche Behinderung von kognitiven Störungen begleitet wird oder nicht. Mit den Übungen stärken wir die Muskulatur, fördern das statische und dynamische Gleichgewicht sowie die Beweglichkeit. In gewissen Therapiestunden an der SUVA-Klinik in Sitten bieten wir Tanz an: Gehende und Rollstuhlfahrende schulen ihr Gleichgewicht, indem sie Schrittabfolgen erlernen und diese tanzend umsetzen. Personen, die früher gern getanzt haben, erlangen durch die Musik ihre Automatismen zurück, und der Rhythmus hilft dabei, Bewegungen und Koordination leichter zu fixieren. Andere Techniken wie etwa die chinesische Gymnastik kombinieren Atmung und Gleichgewicht und sind insbesondere für Gehende ein wirksames Angebot. Gerade beeinträchtigte Gliedmassen sollte man punkto Muskelkraft und Beweglichkeit trainieren. Wer möglichen- und altersgerecht trainiert, ist besser vorbereitet auf allfällige Sturzgefahren.»

*weiter auf Seite 20*

## Übungen für den Gleichgewichtssinn

### Im Alter

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) publiziert Trainingsprogramme für Muskelaufbau und die Schulung des Gleichgewichtssinns – zur Anwendung im Alter oder in der Physiotherapie – unter folgender Adresse:

**[www.bfu.ch/de/ratgeber/training-zur-sturzpraevention](http://www.bfu.ch/de/ratgeber/training-zur-sturzpraevention)**.

Schweizweit werden Kurse angeboten – zu finden unter:

**[www.sichergehen.ch/](http://www.sichergehen.ch/)**

Wer eine Behinderung hat, sollte das Übungsprogramm mit der Physiotherapie absprechen.

## La prévention des chutes

### *La prévention par l'entraînement physique*

Selon M<sup>me</sup> Fabienne Reynard, physiothérapeute, cheffe adjointe à la clinique romande de réadaptation à Sion, «le maintien d'une activité physique adaptée à son handicap et à son âge est la meilleure façon de prévenir les risques de chute. L'accompagnement est à privilégier pour éviter le cercle vicieux de la peur engendrant des restrictions de mobilité et des risques accrus de chute. Nous réhabilitons différents types de handicap: patients traumatisés crâniens, victimes d'AVC, de sclérose en plaques ou de paralysies médullaires. Le travail de l'équilibre et la prévention des chutes font partie intégrante du programme de réhabilitation. Dans ce travail, nous distinguons les patient-e-s piétons des patient-e-s en chaise roulante. La présence ou non de troubles cognitifs venant interférer avec les restrictions physiques rentre également en ligne de compte. Les exercices visent le renforcement musculaire, l'équilibre statique ou dynamique, le mouvement. A la clinique SUVA de Sion, nous proposons des séances de thérapies par la danse. Piétons et personnes en chaise roulante y travaillent leur équilibre par l'apprentissage de certains pas et la mise en pratique d'un certain type de danse. La musique permet de retrouver des automatismes si la personne aimait danser auparavant. Le rythme permet de fixer chez les patient-e-s mouvements et coordination plus facilement. D'autres techniques telles que la gymnastique chinoise alliant respiration et équilibre sont efficaces et proposées aux patient-e-s piétons. Même si un membre est déficient, il est important d'entretenir sa force musculaire et sa mobilité. S'exercer en fonction de ses possibilités et de son âge, c'est rester sensibilisé-e au jour le jour au risque de chute.»

En fonction du handicap, la prise en charge associe stimulations sensorielles, renforcement musculaire, travail sur l'équilibre statique et dynamique, travail sur le relevé de chute et aspects cognitifs en vue de l'expérimentation de ses propres limites, la valorisation et le maintien des capacités.

Autres facteurs de risques, dont la plupart sont également observés chez d'autres handicapés physiques

- Les douleurs: elles conduisent à un manque d'attention, à de mauvais mouvements et postures souvent asymétriques.
- La posture du corps: en cas d'une éventuelle réduction asymétrique de la force des muscles du tronc et en cas de changements des composantes vertébrales liés à l'âge (perte de taille asymétrique), la posture du corps penchée vers l'avant ou inclinée sur le côté, peut gêner l'équilibre du corps. Par conséquent, la tendance à la chute devient plus importante, les réactions correctives (posturales) plus difficiles, voire impossibles.
- La température de l'environnement: le froid et le refroidissement de la musculature engendrent un ralentissement et un affaiblissement des mouvements, la chaleur des vertiges du fait d'une éventuelle perturbation du système nerveux végétatif.
- La prise de médicaments: des analgésiques puissants et fatigants (opiacés) et d'autres médicaments peuvent influencer négativement l'attention.
- Les troubles respiratoires (nocturnes): ils peuvent entraîner une fatigue diurne.
- D'autres problèmes médicaux tels que les troubles sensoriels (de la peau), les troubles de l'équilibre et/ou de la vision, les troubles de la circulation sanguine.
- La nutrition: le manque de protéines, de vitamines, de sources d'énergie et de liquide altère la structure (masse, composition, constitution) et la fonction des muscles.
- Le manque de mouvement: les muscles sans mouvement se rétractent. Ceci entraîne une perte complète de leur fonction souvent déjà altérée.
- Le poids: l'embonpoint (danger de surcharge supplémentaire) et le manque de poids (risque de perte musculaire).

suite à la page 21

## Les exercices d'entraînement de l'équilibre

### Pour les seniors

Le bureau de la protection des accidents (bpa) met à disposition des programmes de renforcement musculaire et de l'équilibre à destination des seniors et des physiothérapeutes. Ils sont disponibles sous [www.bfu.ch/fr/conseils/training-zur-sturzpraevention](http://www.bfu.ch/fr/conseils/training-zur-sturzpraevention).

Des cours dans toute la Suisse peuvent être trouvés sous [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch).

En cas de handicap, il est nécessaire de se rapprocher d'un physiothérapeute.

Je nach Handicap umfassen die Programme sinnliche Stimulation, Muskulaturtraining, die Schulung des statischen und dynamischen Gleichgewichts, das Üben des Aufrichtens nach einem Sturz sowie kognitive Aspekte hinsichtlich der Erfahrung eigener Grenzen, Valorisation und Kapazitätserhalt.

Ein gesunder Muskeltonus kann zudem Müdigkeitsgefühle reduzieren, erleichtert die Gewichtskontrolle und verbessert die allgemeine Lebensqualität.

### Zuhause

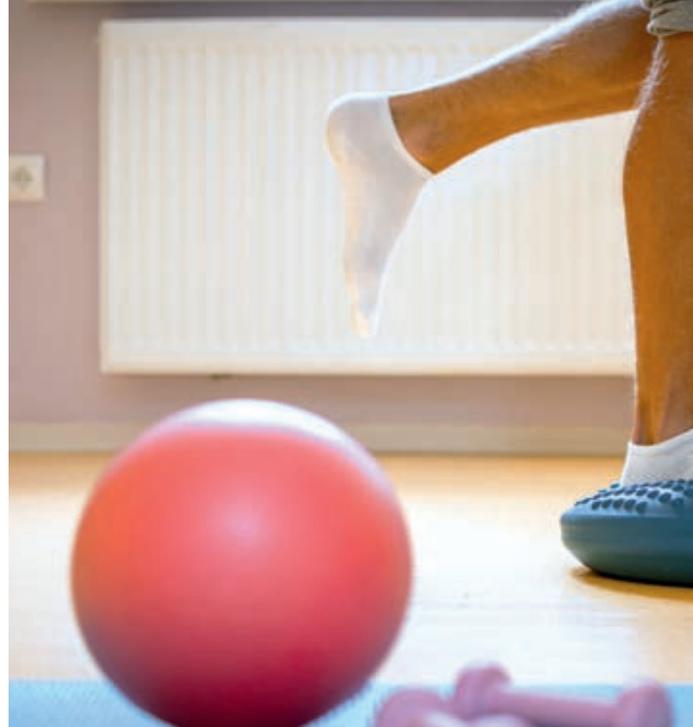
Unfälle finden hauptsächlich in den eigenen vier Wänden statt. Bei jedem fünften Unfall einer gehenden Person stürzt diese von einer höherliegenden Fläche oder auf einer Treppe, weil keine oder ungenügende Schutzvorrichtungen vorhanden waren. Bei der sicheren Gestaltung von Innenräumen sollten ergotherapeutische Überlegungen eine wichtige Rolle spielen. Bei Bedarf ermitteln Fachpersonen bei einem Hausbesuch potenzielle Gefahren und schlagen entsprechende Einrichtungsanpassungen vor (Duschsitze, stabile Geländer usw).

Folgende Anpassungen sind schnell vorgenommen:

- Zimmer entrümpeln und die Durchgänge zwischen Zimmern freihalten
- Rutschende Teppiche entfernen
- Zimmer genügend ausleuchten (evtl. mit Anwesenheitsdetektoren)
- Richtige Höhe (ca. 60 cm) für Bett, Toiletten; Sitzgelegenheiten mit Armlehnen, die von der Länge und Breite her ein sicheres Abstützen ermöglichen

### Ratschläge von Dr. med. Thomas Lehmann (gültig für alle Behinderungsarten)

- Überforderung der Muskulatur vermeiden, aber weiterhin in Bewegung bleiben!
- «Eile mit Weile», «Pacing», Schritt für Schritt vorsichtig, d.h. vorausschauend gehen.
- Schwierige Gehwege (s.o.) erkennen, vermeiden, umgehen.
- Medikamente – auch Schmerzmedikamente – unter Beachtung der Nebenwirkungen nehmen.



- Hilfe und Hilfsmittel in Anspruch nehmen: Stabilisierung der muskulär geschwächten Gelenke (Stöcke/Krücken, Orthesen, gegebenenfalls Rumpfhaltungskorrektur), Bewältigung der Gehstrecke ([eigenes, angebotenes] Auto, Scooter, [elektr.] Rollstuhl u.Ä.), Aufstehen – in Greif- und ggf. in Rufnähe («Notfalltaste»).
- (nächtliche) Atemsituation abklären, ggf. behandeln.
- Abklärung begleitender medizinischer Problem oder Mangelzuständen.
- Ernährung: Eine genügende (nicht übermässige!), ausgewogene (z.B. mediterrane) Nahrung, Eiweiss zum strukturellen Erhalt der Muskulatur, Kohlenhydrate als Energieträger für die Muskelfunktion, Vitamine des B-Komplexes zur Stärkung des Nervensystems, Vitamin D, genügend (nicht alkoholische) Flüssigkeit, Calcium, Magnesium zur Muskelentspannung. Gemäss gemachten Überlegungen: L-Carnitin.

Rollstuhlgebundene Menschen erleben die riskantesten Situationen während Transfers (z.B. beim Übergang von der sitzenden zur stehenden Position; beim Wechsel vom Bett in den Rollstuhl). Solche Momente erfordern besondere Aufmerksamkeit. Den sicheren Umgang mit dem Rollstuhl kann man trainieren (etwa vermeiden, dass die kleinen Rädchen oder die Fusshalter in den Weg geraten). Prävention heisst, die Ursachen von Sturzgefahr vorab zu erkennen. Prävention heisst, wachsam zu sein in Risikosituationen und sie mit frühzeitigem Körpertraining einzuschränken.

◇ Florence Montellier  
Kommunikationsbeauftragte der ASPr-SVG

#### Quellen:

bfu.ch; multiplesklerose.ch; mieux-vivre-avec-la-sep.com; gesundheitsförderung.ch; Neurologie, Heinrich Mattle & Marco Murmenthaler, Thieme, 1997



Le maintien du tonus musculaire permet de réduire le ressenti de la fatigue. Il permet également un meilleur contrôle du poids et une amélioration de la qualité de vie dans son ensemble.

#### *A domicile*

Les accidents ont lieu principalement à la maison. Dans un accident sur cinq en ce qui concerne les piétons, la personne chute depuis un poste surélevé ou dans un escalier faute d'absence ou de protections mal adaptées. L'ergothérapie a un rôle essentiel à jouer dans l'aménagement d'un intérieur sécurisé. Un ergothérapeute peut se rendre à domicile pour repérer les dangers potentiels et vous proposer des adaptations de votre intérieur (siège de douche, main courante solide, etc.).

Les adaptations suivantes sont facilement réalisables :

- Désencombrez les pièces et facilitez le passage d'une pièce à l'autre
- Enlevez les tapis
- Prévoyez un éclairage suffisant des pièces (éventuellement installer des détecteurs de présence)
- Choisissez la bonne hauteur (60 cm env.) pour le lit, les toilettes, les sièges aux accoudoirs assez longs et larges pour prendre appui

*Les conseils du Dr Thomas Lehmann (valables pour tout type de handicap)*

- Evitez de trop solliciter vos muscles, mais continuez à bouger!
- Hâtez-vous lentement! Pas à pas, avec prudence, c'est-à-dire en marchant en anticipant les risques
- Reconnaissez, évitez les chaussures dangereuses (voir ci-avant)
- Tenez compte des effets secondaires dans la prise de médicaments – médicaments contre la douleur y compris
- Sollicitez de l'aide et ayez recours à des moyens auxiliaires pour stabiliser les articulations affaiblies (cannes/béquilles, orthèses, si nécessaire correction de la posture du tronc). Attention, le recours à une aide technique à la marche, l'usage d'une canne par exemple, peut, si elle est inadaptée, accroître le risque de chute
- Organisez-vous pour les distances (en voiture, scooter, fauteuil roulant [électrique], etc.), levez-vous en vous aidant d'une poignée ou d'une rampe et si nécessaire en appelant de l'aide (« bouton d'urgence »)
- Clarifiez la situation respiratoire (nocturne), faites-vous traiter si nécessaire
- Clarifiez les problèmes médicaux ou déficiences
- Veillez à votre alimentation : suivez un régime alimentaire suffisant (pas excessif!) et équilibré (par exemple méditerranéen) avec un apport de protéines adapté pour le maintien de la structure des muscles, de glucides comme source d'énergie pour la fonction musculaire, de vitamines B pour le renforcement du système nerveux, de vitamine D, suffisamment de liquide (non alcoolisé), de calcium, de magnésium pour la relaxation musculaire et de L-carnitine d'après ces dernières considérations.

Pour les personnes en chaise roulante, les transferts (passage d'une chaise à la position debout, passage d'un lit à un fauteuil p. ex.) représentent les situations les plus à risque. Il est nécessaire d'augmenter l'attention à ce moment-là. Des exercices permettent de rendre les personnes en chaise roulante attentives au maniement de leur chaise (parer aux risques de chute avec la petite roulette, prendre soin d'enlever les cale-pieds). Prévenir, c'est connaître les origines individuelles du risque de chute.

Prévenir, c'est rester vigilant dans les situations à risque mais aussi poursuivre l'exercice physique.

◇ *Florence Montellier*

*Chargée de communication ASPr-SVG*

Sources :

*bfu.ch; multiplesklerose.ch; mieux-vivre-avec-la-sep.com; www.gesundheitsförderung.ch; Neurologie, Heinrich Mattle & Marco Murmenthaler, Thieme, 1997*

# Antragsgesuch für Mitgliedschaft bei der ASPr-SVG | Polio.ch



Herzlich Willkommen in unserer Vereinigung

**Personalien**     Frau     Herr

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Kanton \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Natel \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Beruf/Tätigkeit/Ausbildung \_\_\_\_\_

## Ich kenne die ASPr-SVG | Polio.ch durch

ein Mitglied     die Vereinszeitschrift Faire Face     die Medien     Internet     andere \_\_\_\_\_

## Der Grund für Ihren Mitgliedschaftsantrag

Ich bin selber körperlich beeinträchtigt. Behinderung: \_\_\_\_\_

Ich bin selber Polio-, Post-Polio-Betroffene/-r

Ich möchte Ihre Vereinigung unterstützen und Sympathie-Mitglied werden

Ich bin Angehörige oder Freund/Bekannte einer Person mit körperlicher Behinderung

Berufliche Gründe

Fragen oder Bemerkungen \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Dieses Formular bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben an folgende Adresse schicken: Zentralsekretariat der ASPr-SVG | Polio.ch, Rte du Grand-Pré 3, 1700 Freiburg. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, Tel. 026 322 94 33.



## Schenken Sie eine ASPr-Mitgliedschaft!

- Kurse und Aufenthalte
- Eine Auszeit gemeinsam erleben
- Abonnement Faire Face
- Themenspezifische Tagungen

**Kontakt für die Bestellung des Geschenkgutscheins**  
info@aspr.ch, 026 322 94 33



### Die folgenden Felder sind durch die Sektion und das Zentralsekretariat auszufüllen

Bearbeitung durch Sektion \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des/der Sektionspräsidenten/-in \_\_\_\_\_

Aufnahme als     Aktiv-Mitglied     Sympathie-Mitglied     SIPS-Mitglied\*

### Bearbeitung durch das Zentralsekretariat

Mitgliedsnummer \_\_\_\_\_ Sektion \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Mutation durch \_\_\_\_\_

\*SIPS: Schweizerische Interessengemeinschaft für das Post-Polio-Syndrom

# Demande d'adhésion à l'ASPr-SVG | Polio.ch

Bienvenue dans notre Association!



## Renseignements personnels

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Rue et n° \_\_\_\_\_ NPA/Lieu \_\_\_\_\_ Canton \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Natel \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_

Activités/formation \_\_\_\_\_

## Je connais l'ASPr-SVG | Polio.ch grâce

un-e membre  la revue associative Faire Face  les médias  internet  autres \_\_\_\_\_

## Raison de votre adhésion

 Veuillez cocher ce qui convient

- Je suis moi-même atteint-e d'un handicap physique: \_\_\_\_\_
- Je suis moi-même atteint-e de poliomyélite, du syndrome post-polio
- Je désire soutenir votre association en devenant membre sympathisant
- Je suis proche parent ou ami-e d'une personne en situation de handicap
- Je suis intéressé-e à titre professionnel

Vos questions et suggestions

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lieu, date \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Ce formulaire est à renvoyer dûment complété et signé à l'adresse suivante: Secrétariat central de l'ASPr-SVG | Polio.ch, Rte du Grand-Pré 3, 1700 Fribourg. Nous nous tenons à votre entière disposition en cas de questions au tél. 026 322 94 33.



## Offrez à un proche l'affiliation à l'ASPr!

- Cours et séjours
- Instants de vie partagés
- Abonnement Faire Face
- Journées thématiques

**Contact pour réserver le bon cadeau**  
info@aspr.ch, 026 322 94 33

### Les champs suivants sont à remplir par la section et le secrétariat central

Traitement par la section \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Signature du/de la président-e de section \_\_\_\_\_

Adhésion comme  Membre actif  Membre sympathisant  Membre CISP\*

### Traitement par le secrétariat central

Membre N° \_\_\_\_\_ Section \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Mutation effectuée par \_\_\_\_\_

## «Auf diesem Weg entdecken die jungen Talente eine Welt ausserhalb von Palästina»

Theres Peyer

### MOBILITÄT

## Weihnachten in Palästina

Die Klänge von Stimmen, Harfen, Oboen, Flöten, Fagotten und Geigen dringen zu den Sternen. Eine nahöstliche Winternacht, eine Geschichte von kulturellem Austausch und von der Liebe zur Musik.

**P**rächtigt erhebt sich die grosse Geburtskirche mit ihrem weissen Glockenturm am Krippenplatz in Bethlehem. 55 Chormitglieder aus den Singkreisen Wohlen (Bern) und Frick (Aargau) sowie 18 palästinensische Musiker vom *Edward Said Conservatory of Music* von Bethlehem treten an diesem Abend im Grossen Rathaussaal gegenüber der Geburtskirche auf. Das Orchester begleitet SolistInnen und Chöre vor einem lokalen Publikum, das sich an der spirituellen Darbietung erfreut.

Die vor 15 Jahren zur ASPr-SVG gestossene Theres Peyer ist bei diesem Reise-Abenteuer dabei, seit es stattfindet. Schon im Gymnasium erwachte die Leidenschaft der Sopranistin für den Chorgesang, und so schloss sie sich 1983 dem Singkreis Wohlen (Bern) an. «Mit dem Austausch zwischen der Schweiz und Palästina soll die musikalische Ausbildung und Kultur der palästinensischen Jugend gefördert werden. Alle drei bis vier Jahre reisen die beiden Chöre zwischen dem 30. Dezember und dem 10. Januar nach Palästina.

Der Austausch begann 2017 in der Geburtskirche in Bethlehem mit dem Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach. Diese Art von Musik gehört nicht unbedingt zur lokalen musikalischen Tradition, aber weite Teile des Publikums sind palästinensische Christen, darunter auch Familien. Traditionelle arabische Musik steht ebenfalls auf dem Programm.

Später im Januar wird dann jeweils das palästinensische Orchester von mehreren Familien in Wohlen bei Bern von den Sängern privat beherbergt und tritt mit den gleichen Chören an Orten wie Genf, Wohlen und Frick auf.

Auf diesem Weg entdecken die jungen Talente eine Welt ausserhalb von Palästina, denn für eine Ausreise braucht es die offizielle Einladung eines anderen Landes. Die Unterstützung läuft mittlerweile vor allem über Stipendien für die grössten Talente – zur Finanzierung einer Ausbildung, zum Kauf eines Instruments oder auch für ein Studium, damit sie später selbst Musik unterrichten können. Die Einnahmen der Konzerte kommen ihnen auch zugute.»

weiter auf Seite 26



Foto T. Peyer, Konzert in der Stephanskirche (Dominikanerkloster Jerusalem)



Photo T. Peyer, concert à l'église St-Etienne (monastère dominicain de Jérusalem)

## MOBILITÉ

# Un Noël en Palestine

Voix, harpe, hauts-bois, flûtes, fagotes et violons montent en cœur vers la myriade d'étoiles. Récit d'une douce nuit au Proche-Orient, entre passions musicales et partage de culture.

La grande église de la Nativité à Bethléem se dresse, splendide avec son clocher blanc ouvert à tout vent. 55 choristes des cercles vocaux de Wohlen (Berne) et Frick (Argovie) et 18 musiciens palestiniens du Conservatoire de musique Edward Said de Bethléem se produisent ce soir dans la grande salle de

## «Cet échange permet à ces jeunes talents de sortir de Palestine»

Theres Peyer

l'hôtel de ville, juste en face de l'église de la Nativité. L'orchestre accompagne solistes et chœurs pour le plus grand bonheur des habitants en quête de spiritualité et de divertissement.

Theres Peyer fait partie du voyage depuis le début de l'aventure. Membre de l'ASPr-SVG depuis 15 ans et soprane passionnée de chant en chorale depuis le gymnase, elle rejoint le cercle vocal de Wohlen/Berne en 1983. «L'échange entre la Suisse et la Palestine a pour but de soutenir la formation et la culture musicales chez les jeunes palestiniens. Les deux chorales suisses se déplacent tous les trois à quatre ans entre le 30 décembre et le 10 janvier en Palestine.

Cet échange a commencé en 2017 dans l'église de la Nativité de Bethléem avec l'Oratorio de Noël de Jean-Sébastien Bach. Ce type de musique ne fait pas forcément partie de la tradition musicale locale mais une grande partie du public se compose de chrétiens palestiniens, parmi eux de nombreuses familles. De la musique arabe traditionnelle est également intégrée au programme.

Plus tard en janvier, l'orchestre palestinien est hébergé dans plusieurs familles de Wohlen/Berne et se produit avec les mêmes chœurs dans différents lieux, tels que Genève, Wohlen et Frick.

Cet échange permet à ces jeunes talents de sortir de Palestine. Toute sortie de leur pays nécessite en effet une invitation officielle par un autre pays. Puis, le soutien a surtout pris la forme de bourses accordées aux élèves musiciens les plus talentueux pour financer une formation, acheter un instrument, mais aussi pour la formation de professeurs de musique. Les recettes des concerts leur sont également destinées.»

suite à la page 27

Theres Peyer reist nicht wie die andern. Die Lähmung ihrer unteren Gliedmassen und das Post-Polio-Syndrom erleichtern es ihr nicht, an ein solches Reiseziel zu gelangen. Doch das bremst ihren Enthusiasmus kaum. «Noch nie musste ich mir auf dieser Reise Sorgen machen. Ich hatte meine Begleiterin dabei und alle sind hilfsbereit, die Polizei, und auch Personen in der Strasse packen an, wenn eine Treppe im Weg steht. Alle sind sehr gastfreundlich. Dabei leben sie unter extrem schwierigen Bedingungen: Bei einer Arbeitslosenrate von 27% ist Freizeit keine Priorität. Ohne Kino und ohne viele Möglichkeiten, Sport zu treiben, langweilt sich die Jugend. Hier greift dieser Austausch, denn die Musik ist für sie eine ernsthafte Beschäftigung, in der sie einen Sinn sehen.» Die Umsetzung eines solchen Projekts verlangt allerdings auch Mut. Theres erinnert sich an ein Jahr mit Komplikationen: «Vor drei Jahren war ein Konzert in Jerusalem geplant, und der Weg dorthin führte an einem militärischen Checkpoint vorbei. Zwei Orchestermitgliedern wurde der Einlass in die Heilige Stadt verwehrt, und die deutsche und die Schweizer Botschaft mussten sich einschalten. Schliesslich fand das Konzert statt. 2020 kamen wir problemlos am gleichen Checkpoint vorbei. Die Konzerte mit dem Weihnachtsoratorium von Camille Saint-Saëns und mit weiteren Kompositionen von Mozart und Haydn wurden in der Stephanskirche im Dominikanerkloster in Jerusalem aufgeführt sowie in der Hoffnungskirche in Ramallah und im grossen Rathaus-Festsaal von Bethlehem (die Geburtskirche war am 5. Januar besetzt wegen den Vorberei-

## «Ich habe dort Freundschaften geschlossen»

Theres Peyer



Foto T. Peyer, unterwegs in Jerusalem, Via Dolorosa  
Photo T. Peyer, en route à Jérusalem, Via Dolorosa

## «Der Austausch unter den Kulturen bringt auch uns in der Schweiz viel»

Theres Peyer

tungen zur orthodoxen Weihnachtsfeier am nächsten Tag).

Der Austausch unter den Kulturen bringt auch uns in der Schweiz viel. Es ist eindrücklich zu sehen, wie gut vorbereitet die jungen palästinensischen Orchestermitglieder sind, trotz der schwierigen Lebensumstände. Es braucht nur etwa drei Proben, und sie gehen viel entspannter als wir an die Konzerte heran. Sobald wir uns in der Musik gefunden haben, sprechen wir die gleiche Sprache und erdulden gemeinsam die ziemlich kalten Wintertemperaturen in den ungeheizten Kirchen auf über 1000 Meter über Meer! Das Projekt verbindet zudem die Generationen: Im Orchester sind alle zwischen 14 und 28 Jahre alt, im Chor sind wir mehrheitlich im Rentenalter.»

Will man als Mensch mit eingeschränkter Mobilität diese Gegend bereisen, empfiehlt Theres dafür einen manuellen Rollstuhl – idealerweise mit einem Swiss-Trac, denn die Strassen sind oft steil, manchmal gepflastert und haben hohe Strassenränder und eventuell Treppen. Theres versichert, dass man die Reise gut zu zweit mit einer Begleitperson antreten kann, auch per Taxi – alle Taxis transportieren faltbare manuelle Rollstühle. Mit Swiss-Trac braucht man ein Rollstuhl-Taxi (nur in den grossen Städten verfügbar). Nach vierstündigem Flug Zürich–Tel-Aviv dauert die Reise mit Bus oder Taxi nach Bethlehem noch rund eine Stunde.

weiter auf Seite 28



Foto T. Peyer, Lutherische Kirche in Beit Jala, Bethlehem, und Abrahams Herberge  
 Photo T. Peyer, église luthérienne à Beit Jala, Bethléem et l'Auberge d'Abraham

Theres Peyer n'est pas une voyageuse comme les autres. La paralysie de ses membres inférieurs et le syndrome post-polio ne facilitent, à

## «La rencontre des cultures nous apporte beaucoup à nous, les Suisses»

Theres Peyer

priori, pas le voyage vers une telle destination. Pourtant, elle est très enthousiaste: «Jamais je n'ai eu à me faire de soucis pendant ce voyage. J'avais une personne accompagnante avec moi. Tout le monde souhaite m'aider, les policiers, les personnes dans la rue me portent pour monter les escaliers. Ils sont tellement accueillants. Pourtant, leurs conditions de vie sont extrêmement difficiles: avec 27% de taux de chômage, la priorité n'est pas aux loisirs. Sans cinéma, ni grande possibilité de pratiquer du sport, les jeunes s'ennuient. Cet échange est très apprécié car la musique leur fournit une vraie occupation qui fait du sens à leurs yeux.»

## «J'ai noué de vraies amitiés»

Theres Peyer

Mettre sur pied un tel échange demande parfois du courage. Theres se rappelle une année où les choses se sont compliquées: «Il y a 3 ans, un des concerts devait avoir lieu à Jérusalem. Pour s'y rendre, les palestiniens doivent traverser un check-point militaire. Deux musiciens se sont vu tout d'abord interdire le droit d'accéder à la Ville sainte. Il a fallu l'intervention des ambassades de Suisse et d'Allemagne pour débloquent la situation. Finalement le concert a pu avoir lieu. En 2020, en revanche, tout s'est bien passé. Les concerts sur l'Oratoire de Noël de Camille Saint-Saëns et des compositions de Mozart et de Haydn ont été jouées dans le Cloître Saint-Etienne des Dominicains à Jérusalem, dans l'église de l'Espoir à Ramallah et dans la grande salle des fêtes de la mairie de Bethléem (l'église de la Nativité n'était pas accessible le 5 janvier, la veille du Noël orthodoxe, pour cause de préparations).

La rencontre des cultures nous apporte beaucoup à nous, les Suisses. Il est impressionnant de voir à quel point les jeunes palestiniens sont bien préparés aux concerts malgré leurs conditions de vie si difficiles. Seulement trois répétitions environ sont nécessaires. Les palestiniens ont une manière plus relaxée que nous d'aborder les concerts. Une fois ensemble dans la musique, nous avons le même langage et partageons, dans les églises sans chauffage à 1000 m d'altitude, les mêmes températures très froides en hiver!

Ce projet est aussi intergénérationnel. Les musiciens ont entre 14 et 28 ans et les choristes, pour la plupart sont des seniors.»

Pour la découverte du pays pour les personnes à mobilité réduite, Theres recommande la chaise roulante manuelle – idéalement avec un Swiss-Trac car les rues sont souvent en pente, parfois goudronnées et ont des bordures de trottoir élevées, parfois même des marches d'escalier. Theres assure aussi qu'il est bien possible de s'y rendre à deux avec une personne accompagnante. Le taxi est pratique – tous, en effet, prennent des chaises roulantes manuelles pliantes. Avec le Swiss-Trac, un taxi spécial chaise roulante est nécessaire (disponibles dans les grandes

suite à la page 29



Foto T. Peyer, Eingang Abrahams Herberge  
 Photo T. Peyer, entrée Auberge d'Abraham

Theres bewohnt jeweils ein Doppelzimmer im Gästehaus der lutherischen Kirche in Beit Jala, drei Kilometer von Bethlehems Altstadt entfernt. Der Zugang zu allen Räumen im Haus und den Zimmern ist problemlos (Lift vorhanden). Die Dusche ist zu eng, aber die Toilette ist praktisch (mit mitgebrachter Sitzerrhöhung). Am Konservatorium stehen angepasste WCs zur Verfügung, auch in den öffentlichen Gebäuden, in den Kirchen und in den öffentlichen Toiletten kommt man zurecht. In kleineren Restaurants sind die Toiletten aber oft nicht zugänglich.

«In Bethlehem sind viele Pilger unterwegs. Die Altstadt und die historischen Orte sind schön und interessant, Jerusalem ist nicht weit entfernt und ebenso interessant. Die gesamte Region ist eine Erkundung wert. Viele Leute sind arm, die Mauer und die israelischen Siedlungen in den palästinensischen Gebieten, welche die Mobilität und das ganze Leben der Palästinenser sehr einschränken, sind ein echtes Problem. Ich war acht Mal in Palästina, nicht nur, um zu singen, sondern auch seit 1998 im Rahmen des sozialen und freundschaftlichen Austauschs zwischen unseren ev. ref. Kirchen. Ich musste nie Angst haben, trotz politisch manchmal angespannter Situation, die Einheimischen wissen genau, wo man besser nicht hingeht. Und sie freuen sich sehr über die Besuche von Touristen. Ich habe dort Freundschaften geschlossen.

Auf meiner letzten Reise 2019/2020 blieb ich bis zum 10. Januar, um am orthodoxen Weihnachtsfest teilzunehmen – es findet jeweils



Foto T. Peyer, die Mauer, die Israel und Palästina trennt, geht mitten durch  
 Photo T. Peyer, le mur qui sépare Israël et la Palestine passe en plein

am 6. Januar statt, unserem Dreikönigstag. Die orthodoxen Christen sind die grösste christliche Konfession in Palästina, aber an diesem Fest feiern alle: Es nehmen Vertretungen von allen 28 (!) christlichen Konfessionen im Nahen Osten teil, die in Jerusalem ansässig sind, auch Muslime und Touristen versammeln sich auf dem Hauptplatz vor der Geburtskirche. Die Patriarchen aus verschiedenen orthodoxen Kirchen kommen in schwarzen Limousinen aus Jerusalem an und ziehen in einer Prozession zur Messe in der Kirche, in Begleitung von jungen und alten PfadfinderInnen mit Trommeln und Dudelsack. Die Strassen sind gesäumt von kleinen Ständen mit köstlichen kulinarischen Spezialitäten und aromatischen Fruchtsäften, und heissem Kaffee oder Tee.» Theres erinnert sich daran, wie sie in der Silvesternacht vom Dach ihrer Herberge aus den sternenreichen Silvesterhimmel genoss: Die Aussicht auf die zahlreichen beleuchteten Kirchen und Moscheen der Stadt Bethlehem, mit den Lichtern von Jerusalem am Horizont, sei atemberaubend. Kein Feuerwerk (verboten), sondern ein freudiges Glockenkonzert zum Jahreswechsel, dazwischen der Ruf des Muezzins.

Und zum Schluss ein Tipp für alle, die die Region besuchen möchten: «Begibt man sich ins Heilige Land, sollte man beide Gebiete bereisen, Palästina und Israel. War man erst einmal mit der Bevölkerung auf beiden Seiten in Kontakt, denkt man nicht mehr in Klischees. Beidseits leben wunderbare Menschen ohne extreme Ansichten. Man muss die Region mit offenen Augen bereisen!»

Religiöse Konflikte haben übrigens auch ihre pikante Seite: So wird etwa die Grabeskirche in Jerusalem jeden Abend von einem Moslem geschlossen, weil sich die verschiedenen christlichen Konfessionen mit ihren jeweils eigenen Kapellen in der Kirche nicht einigen können...

◆ Das Gespräch führte Florence Montellier,  
 Kommunikationsbeauftragte ASPr-SVG



en durch Bethlehem  
in milieu de Bethléem

## «Jamais, je n'ai eu à me faire de soucis pendant ce voyage»

Theres Peyer

litique parfois tendue; les locaux savent exactement quels sont les endroits à éviter. Ils ont tellement plaisir à ce que les touristes leur rendent visite. J'y ai noué de vraies amitiés.

Lors de mon dernier voyage en 2019/2020, je suis restée jusqu'au 10 janvier pour célébrer le Noël orthodoxe – le 6 janvier, le jour de notre fête des Rois – avec les chrétiens orthodoxes, la plus grande confession chrétienne en Palestine. Tout le monde fête ce jour-là, des ambassadeurs de toutes les 28 (!) confessions chrétiennes du Proche-Orient résidant à Jérusalem, des musulmans aussi et des touristes. Tous se rendent sur la grande place devant l'église de la Nativité. Les patriarches de différentes églises orthodoxes arrivent en limousines noires depuis Jérusalem et défilent en procession, jusqu'à l'entrée de l'église où une messe est célébrée, accompagnés de jeunes et anciens scouts. Les scouts tambourinent et jouent de la cornemuse, les abords des rues sont garnis de petits stands aux délicieuses spécialités culinaires, jus de fruits suculents, thé et café chauds.»

De ce séjour, Theres revient avec le souvenir du ciel de la Saint-Sylvestre rempli d'étoiles, sur le toit de l'auberge: la vue sur les nombreuses églises et mosquées illuminées de Bethléem, jusqu'aux lumières de Jérusalem à l'horizon est imprenable. Pas de feux d'artifices (interdits) mais un concert de cloches joyeuses pour la nouvelle année et le chant du muezzin.

«Il faut visiter les deux parties, la Palestine et Israël, quand on se rend en Terre sainte, rentrer en contact avec la population des deux côtés afin de dépasser les clichés. Il y a des deux côtés des personnes formidables loin des extrémismes. Visitez la région les yeux grand-ouverts!»

Les différends entre les religions donnent aussi parfois des situations croustillantes:

Saviez-vous qu'à l'église de Saint-Sépulcre à Jérusalem, c'est un musulman qui ferme la porte de l'église chaque soir, faute d'entente entre les différentes confessions chrétiennes?

◇ *Propos recueillis par Florence Montellier, chargée de communication, ASPR-SVG*

villes seulement). Après un vol de 4 heures (Zurich–Tel-Aviv), il reste encore une heure de trajet jusqu'à Bethléem en bus ou en taxi.

Theres loge toujours joliment en chambre double dans une chambre d'hôtes de l'église luthérienne à Beit Jala, à 3 km de la vieille ville de Bethléem. L'accès à toutes les pièces et chambres est pratique (ascenseur). L'accès à la douche est trop étroit mais les toilettes sont accessibles (prévoir un rehausseur). Au conservatoire, comme dans les lieux et toilettes publics et les églises, des toilettes adaptées sont à disposition. Celles des petits restaurants par contre, ne sont souvent pas accessibles.

«Bethléem a beaucoup de pèlerins. La vieille ville et les lieux historiques sont vraiment beaux et passionnants, ainsi que Jérusalem qui est très proche et intéressante à visiter. Toute la région vaut la peine d'être découverte.

La pauvreté est très présente, le mur et les colonies israéliennes dans les territoires palestiniens qui réduisent beaucoup la mobilité et la vie des Palestiniens, représentent un réel problème. Je suis allée 8 fois en Palestine, pas seulement pour chanter, mais aussi depuis 1998 dans le cadre de l'échange social et amical entre nos églises évangéliques réformées. Je n'ai jamais eu peur, malgré la situation po-

## PORTRÄT

# Georges Scherler, unser Paralympics Athlet

Flaggleine, Winsch, Grossegel, Spibaum, Fock... Mit technischen Begriffen wie diesen kennt sich Georges Scherler aus Etoy (VD) bestens aus. Der ehemalige Leiter eines Ateliers für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung begeistert sich seit über 30 Jahren für Segelregatten auf Seen oder auf dem Meer und vertrat die Schweiz mehrmals an den Paralympics. Den Folgerscheinungen der Poliomyelitis trotz er unter teils schwierigen Navigationsbedingungen: Willkommen in einer Sportdisziplin für Menschen mit Behinderung, die schweizweit auf eine treue Anhängerschaft zählt.

«Das Segeln hat in meinem Leben eine wichtige Rolle gespielt. Es ist mein Hobby, mein Ein und Alles», erzählt Georges. «Ich kam spät zu diesem Sport, mit 42, aber das Wasser war schon früh mein Element. Mit 18 baute ich ein Motorboot in der Schreinerei meines Vater in Biel. Er war kein Segler, aber wir hatten einen Wohnwagen am Seeufer, wo ich gerne badete. In meiner Jugend war ich nicht auf den Rollstuhl angewiesen und verfügte über genügend Mobilität, um mich im Wasser wohlfühlen. Und dann entdeckte ich den Segelsport. Es war mir möglich, trotz meiner stark reduzierten Beinmobilität so gut wie alle Aufgaben an Bord wahrzunehmen: Die Segel hissen und führen, das Boot steuern. Von der einen auf die andere Seite zu wechseln, ist zwar schwieriger, aber ich schaffte es dank der Kraft meiner vom Schwimmsport durchtrainierten Arme.

**«Segeln ist mein Hobby,  
mein Ein und Alles»**

Georges Scherler



Foto G. Scherler, Georges Scherler und Patrick Parker auf neo495  
Photo: Georges Scherler et Patrick Parker en neo495

## Einstieg in den Wettkampf

1990 war das entscheidende Jahr für meinen Einstieg in internationale Wettkämpfe. Meine Begegnung mit Philippe Moerch am Stand von Sport Handicap in Genf war der Auslöser. Philippe wurde zu meinem Teamgefährten und Freund. Peter Mürset vervollständigte das Team. Wir trainierten auf dem Genfersee mit demjenigen Boot, das uns an die Paralympic Games führen sollte: dem Sonar 3 (7 m langer Einrümpfer, ausgestattet mit einem grossen Cockpit, Grossegel und Fock). 1991 waren wir in Nyon (VD) an der ersten Segel-Europameisterschaft der Schweiz dabei!

1992 nahmen wir an den Summer Paralympics in Barcelona zum ersten Mal an einer olympischen Regatta teil – Segeln war dort noch ein reiner Demonstrationssport. Unsere Crew bestand aus Philippe Moerch (querschnittgelähmt, am Ruder sitzend), Peter Mürset (leichte ICP, Trimmer des Grossegels) und mir (Taktik, Segeltrimmer). Das Handicap jedes Athleten wird von einem Arzt des Schweizer Paraplegiker-Zentrums in Nottwil auf einer Skala von 1 (schweres Handicap) bis 7 (geringes Handicap) bewertet. Die Summe der Handicaps der Besatzung darf 12 nicht überschreiten.

1995 wurden wir dann Europa-Vizeweltmeister in Murcia (Spanien) und erzielten unsere Qualifikation für die nächsten Paralympic Games in Atlanta. Zu dieser Zeit waren keinerlei Anpassungen an den Booten erlaubt; es ging darum, unter den gleichen Bedingungen zu navigieren wie Menschen ohne Behinderung. Der Segelsport ist attraktiv für Menschen im Rollstuhl, daher sind die Regatten jeweils ein eindrückliches Ereignis, wie auch Basketball. Der paralympische Wettkampf umfasst 9 Runden zu je ca. 1 Stunde. Die Segler drehen sich pro Rennen mindestens dreimal um die Bojen. Der Abstand zwischen den beiden zu umfahrenden Bojen entspricht normalerweise einer Seemeile (1852 m). Ich liebe die Elemente, das Wasser, den Wind, aber auch die Wettkampftaktik. An Segelregatten teilzunehmen, war für mich ein logischer Schritt: Es ist stimulierend, sich mit anderen Ländern zu messen. Obwohl ich von Natur aus nicht sonderlich kompetitiv veranlagt bin, verschafft mir ein Regattenstart jeweils einen unglaublichen Adrenalinschub.

weiter auf Seite 32



## PORTRAIT

## Georges Scherler, notre athlète paralympique

Driss, winch, grande voile, tangon, foc, ... ! Autant de termes techniques qui n'ont pas de secret pour Georges Scherler d'Etoy (VD), polio et membre de l'ASPr-SVG. Depuis plus de 30 ans, les courses à la voile en mer ou sur lacs font vibrer corps et âme de cet ancien maître d'atelier pour personnes en situation de handicap mental. Représentant à plusieurs reprises les couleurs de la Suisse lors des Jeux Paralympiques, il brave les séquelles de la poliomyélite dans des conditions de navigation parfois difficiles: bienvenue dans une discipline handisport qui compte des adeptes dans toute la Suisse.

«**L**a voile a joué un rôle très important dans ma vie. C'est mon hobby, c'est mon tout», raconte Georges. «Arrivé tard dans ce sport, à 42 ans exactement, j'ai une passion nautique tout de même assez précoce. A 18 ans, je construisais un bateau à moteur dans la menuiserie de mon père à Bienne. Il n'était pas navigateur mais on avait une caravane près du lac où j'aimais aller me baigner. Jeune, je n'étais pas dépendant de la chaise roulante, j'avais donc assez de mobilité pour me sentir à l'aise dans l'eau. Puis, je découvre la voile,

«**La voile, c'est mon hobby,  
c'est mon tout**» Georges Scherler

sport qui me permet de faire à peu près tout à bord malgré une mobilité des jambes très réduite. Hisser les voiles, effectuer leurs réglages, barrer. Passer d'un bord à l'autre est par contre plus difficile mais tout de même possible à la force des bras entraînés à la natation.

### Rentrée en compétition

1990 est l'année décisive pour mon entrée en compétition internationale. Ma rencontre avec Philippe Moerch sur le stand de Sport Handicap à Genève fût l'élément déclencheur. Philippe deviendra mon coéquipier et mon ami. Peter Mürset complète ensuite l'équipage. Les entraînements commencent alors sur le Léman sur le bateau qui nous emmènera à nos premiers Jeux Paralympiques: le Sonar 3 (monocoque de 7 mètres équipé d'un grand cockpit, d'une grande voile et d'un foc). En 1991, nous participons au premier championnat d'Europe de voile en Suisse (Nyon, VD)!

C'est en 1992 aux Jeux Paralympiques de Barcelone, alors que la voile n'est encore que sport de démonstration, que notre équipage formé par Philippe Moerch (paraplégique, assis en poste à la barre), Peter Mürset (Infirme Moteur Cérébral léger et régleur de la grande voile) et moi-même (tacticien, régleur de voiles) réalise ses premières régates olympiques. Le handicap de chaque athlète est évalué par un médecin du Centre suisse des paraplégiques de Nottwil sur une échelle de 1 (gros handicap) à 7 (faible handicap). La somme des handicaps de l'équipage ne doit pas dépasser 12.

Puis, nous devenons vice-champions d'Europe à Murcia (Espagne) en 1995 et décrochons notre qualification pour les prochains Jeux Paralympiques à Atlanta!

A l'époque, aucune adaptation du bateau n'était permise, l'idée était de naviguer dans les mêmes conditions que les personnes sans handicap. La voile attire les personnes en chaise roulante, donc les régates sont impressionnantes à suivre, au même titre que le basketball par exemple. La compétition paralympique compte 9 manches d'environ 1 heure chacune. Les sportifs tournent au moins trois fois par course autour des bouées. La distance entre les deux bouées à contourner correspond normalement à un mille marin (1852 m).

J'adore les éléments, l'eau, le vent et aussi la tactique de course. Participer aux compétitions de voile était une suite logique pour moi. C'est tellement stimulant de se confronter à d'autres nations. Bien que je ne sois pas un grand compétiteur par nature, un départ de régates me procure toujours une montée d'adrénaline incroyable.

Puis, l'année 1996 nous emmène aux Paralympiques d'Atlanta (USA) où nous réalisons un bon score (5<sup>e</sup> place) car nous retrouvons sur le Lake Lanier (Géorgie) des conditions de navigation proches de nos habitudes sur le lac Léman (peu de vent et pas de courant). *suite à la page 33*

Im Jahr 1996 reisten wir an die Paralympics in Atlanta (USA), wo wir ein gutes Ergebnis erzielten (5. Platz), denn auf dem Lake Lanier (Georgia) herrschten ähnliche Navigationsbedingungen, wie wir sie vom Genfersee gewohnt waren (wenig Wind und keine Strömung).

2000 fanden in Sydney die 11. Summer Paralympic Games statt. Die Schweiz wurde repräsentiert von einer neuen Besatzung, gecoacht von Philippe Durr. Nichts hielt uns auf, nicht einmal ein Dekubitus!

Das Boot wurde von Nyon nach Australien verfrachtet, per Container ab Amsterdam. Sponsoren waren verboten, daher mussten wir den Transport mit privaten Mitteln finanzieren.

Wir wussten, dass die Konkurrenz in Sydney hart sein würde! Wir traten an gegen England, Neuseeland, die USA, Australien, Israel, Deutschland und Holland – alles keine Binnenländer, und daher keine einfache Sache! Die Veranstaltung war unglaublich, die Eröffnungszeremonie sehr eindrücklich. Die schönste Erinnerung war das Navigieren durch die Rushcutters Bay in Sydney, eine Art Mekka des Segelsports. Das Training war intensiv, und der Wettkampf wurde aufmerksam verfolgt von den Medien und von der Öffentlichkeit in einem Land, in dem Segeln als Sport Nr. 1 gilt. Wir stiessen auf unregelmässige Winde bis zu 30 Knoten (über 55 km/h)! Wir segelten auf dem Sonar, Anne Othenin-Girard als Ausreiterin (Wasserski-Weltmeisterin in ihrer Kategorie), Philippe Moerch an den Steuerelementen und ich am Fock. Der

## «Meine Mentalität treibt mich voran»

Georges Scherler



Foto | Photo G. Scherler: Paralympische Anne Othenin-Girard, Philippe Moerch

Kampf war hart, unser Team landete auf Platz 12 von 15. In Sydney brillierte letztlich die Schweizer Athletik.

### Training auf dem Wasser

Segeln ist eine Sportart, die ausserhalb des Bootes nur wenig physisches Training bedingt. Man trainiert auf dem Wasser, um die Wettkampftaktik zu verinnerlichen und die Segelführung zu präzisieren. Insbesondere die Funktion des Steuermanns (oder der Steuerfrau) verlangt keine grosse körperliche Kraft, es geht eher um die Finesse bei der Wahrnehmung der Umwelt (etwa, wenn sich die Windrichtung ändert). Ob man mit einer Beeinträchtigung segeln kann oder nicht, sollte man ganz einfach ausprobieren! Angepasste Clubs ermöglichen einen leichten Zugang zum Segelsport. Ein Kran hilft dabei, Menschen an Bord und von Bord zu bringen, eine Fachperson hilft beim Einrichten auf dem Boot und instruiert die Teilnehmenden bezüglich der Wetterlage – dem wichtigsten Indikator beim Segeln.

### Angepasste Boote

Heute existieren diverse Boote, die für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen angepasst sind: Der Neo495 (erleichterter Zugang zu den Fallen und Segelleinen), der RS Venture (Spezialsitze) oder der mOcean (angepasster Steuersitz). Im Hafen von Lausanne-Ouchy (VD) ermöglicht es ein Projekt, sechs Hafenplätze freizuhalten für Boat-Sharing. Eines der Boote dort ist ein mOcean. Der Steuersitz neigt sich gleichzeitig mit dem Boot und der Motor passt in den Rumpf, was das Ein- und Ausfahren aus dem Hafen erleichtert. Ich verfolge den Plan, den mOcean einmal gemeinsam mit meiner Frau Sudi zu navigieren; wir segeln schon lange zusammen. Sie ist in den USA aufgewachsen, wo sie als Jugendliche oft allein segelte.

Einen Sturm auf hoher See zu erleben oder als Freizeitsegler geräuschlos über das Wasser zu gleiten – dieser Sport lässt einen die eingeschränkte Mobilität an Land vergessen.

Es wäre schön, wenn dank diesem Artikel neue Segelsportfans dazukommen!

◆ Das Gespräch führte Florence Montellier  
Kommunikationsbeauftragte ASPr-SVG

### Segelsportangebote für Menschen mit Behinderung

#### In der Romandie:

[www.handivoile.ch](http://www.handivoile.ch): Swiss Disabled Sailing in Prangins (VD) bietet sowohl Entdeckungsturns als auch Segelausweis-Abschlüsse und Regattenkurse.

[www.just4smiles.ch](http://www.just4smiles.ch) bietet von Mai bis Oktober Segelturns mit spezialisierten Skippern in den Häfen von Neuchâtel, Estavayer-le-Lac, Rolle und Le Bouveret.

#### In der Deutschschweiz:

[www.sailability.ch](http://www.sailability.ch) bietet u.a. Kurse auf dem Bodensee und dem Thunersee an.



ne Spiele in Sydney | Jeux paralympiques de Sydney  
h, Georges Scherler

En 2000 à Sydney a lieu la XI<sup>e</sup> Paralympiade. L'équipe suisse est représentée par un nouvel équipage, coachée par Philippe Durr. Rien ne nous arrête, pas même une escarre!

Le bateau est acheminé de Nyon en Australie, via un container depuis Amsterdam. Les sponsors sont interdits, il nous faut trouver des fonds privés pour financer le transport.

## «Ma mentalité, c'est de foncer»

Georges Scherler

Nous savions que la compétition à Sydney allait être dure! Composer avec des Anglais, Néo-Zélandais, Américains, Australiens, Israéliens, Allemands et Hollandais, qui ne sont pas des manches, n'est pas chose simple! Cette manifestation était incroyable, la cérémonie d'ouverture très impressionnante. Le plus beau souvenir est de naviguer dans la Rushcutters Bay à Sydney, la Mecque de la voile. Les entraînements étaient intenses et la compétition très bien suivie par les médias et le public dans un pays où la voile est le sport n° 1. Nous rencontrons des vents irréguliers allant jusqu'à 30 nœuds (plus de 55 km/h)! En lice sur Sonar, Anne Othenin-Girard au rappel (championne du monde de ski nautique dans sa catégorie), Philippe Moerch aux commandes et moi-même au foc, la bataille est rude, notre équipe termine 12<sup>e</sup>/15. A Sydney, c'est l'athlétisme suisse qui avait finalement brillé.

### Entraînements sur l'eau

La voile est une discipline qui demande peu d'entraînement physique hors du bateau. L'entraînement se fait sur l'eau pour appréhender la tactique de course et réaliser les réglages. Le poste du barreur en particulier ne requiert pas des facultés physiques très importantes mais plutôt de la finesse dans l'appréciation de l'environnement (les changements d'orientation du vent par exemple).

Pour savoir si votre handicap permet la pratique ou non de la voile, essayez au moins une fois! L'approche de la voile dans les clubs adaptés est confortable. Une potence permet d'embarquer et de débarquer les personnes, le moniteur aide ensuite à l'installation sur le bateau et encadre bien les participant-e-s en fonction de la météo, premier indicateur de sortie sur l'eau.

### Des bateaux adaptés

Aujourd'hui, certains bateaux sont adaptés aux personnes en situation de handicap physique: le Neo495 (accès aux drisses et écoutes facilité), le RS Venture (sièges spéciaux), le mOcean (siège du barreur adapté). A Ouchy, port de Lausanne (VD), un projet a permis à 6 places de port de se libérer pour du boat-sharing. L'un des bateaux est un mOcean. Le siège du barreur gite en même temps que le bateau. Le moteur rentre dans la coque pour faciliter sorties et entrées de port.

J'ai le projet de naviguer sur mOcean avec ma femme Sudi qui pratique la voile aussi depuis longtemps avec moi. Elle a grandi aux Etats-Unis où elle naviguait seule en tant qu'ado.

Vivre un orage sur le lac ou tout simplement avancer en plaisancier sans bruit sur l'eau, tout dans cette discipline vous fait oublier votre manque de mobilité sur terre.

J'espère que cet article fera de nouveaux émules!

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

### Cours de voile pour personnes en situation de handicap

#### En Suisse romande:

[www.handivoile.ch](http://www.handivoile.ch): Swiss Disabled Sailing est basé à Prangins (VD) et propose aussi bien des sorties découverte que le permis de voile et l'apprentissage de la régata.

[www.just4smiles.ch](http://www.just4smiles.ch) propose des sorties de mai à octobre avec des skippers spécialisés depuis les ports de Neuchâtel, Estavayer-le-Lac, Rolle et au Bouveret.

#### En Suisse alémanique:

[www.sailability.ch](http://www.sailability.ch) offre, entre autres, des cours sur le lac de Constance et sur le lac de Thoune.

## MOBILITÄT

# 11 Sektionen, 11 Ausflugsideen

Zum Zeitpunkt der Redaktion dieses Artikels sind die Kulturorte je nach Kanton offen oder temporär geschlossen. Die Museen organisieren sich so, dass sie ihre Gäste unter bestimmten Bedingungen (beschränkte Eintritte) weiterhin empfangen können. Die grossen Räume der Museen können als Eskapaden aus dem Alltag dienen. Bevorzugen Sie Wochentage für Ihren Besuch und vermeiden Sie die Stosszeiten.

Hier sind 11 barrierefreie, kulturelle und kulinarische Ausflüge, im Herzen oder in der Nähe der 11 Sektionen der ASPr-SVG. Die nachstehenden Angaben können sich je nach Entwicklung der sanitären Lage verändern. Wir empfehlen Ihnen, vor dem Besuch mit den genannten Kulturorten Kontakt aufzunehmen.

## Aargau

Eine Besichtigung im Museum für Musikautomaten in Seewen lohnt sich! Erleben Sie neu oder erneut einen klingenden Besuch voller technischer und nostalgischer Überraschungen. Unter anderem lernen Sie die grosse Britannic-Orgel vom Schwesterschiff der Titanic kennen.

Das Restaurant des Museums mit schöner Aussicht erwartet Sie mit kalten, warmen und vegetarischen Gerichten oder einem «Bure Z'morge» für Sonntage.

**Museum: 058 466 78 80**

**Restaurant: 061 911 14 00**

## MOBILITÉ

# 11 sections, 11 idées de sortie

Au moment de la rédaction de cet article, les lieux culturels sont, selon les cantons, ouverts ou temporairement fermés. Les musées s'organisent pour continuer à recevoir leur public sous certaines conditions (limitation des entrées). En privilégiant les jours de semaine et les heures creuses, les grands espaces des musées peuvent servir d'escapades à la vie de tous les jours.

Voici 11 sorties culturelles et culinaires accessibles, au cœur ou proches des 11 sections de l'ASPr-SVG. Les indications ci-après sont susceptibles d'évoluer pour des raisons sanitaires. Il est fortement recommandé de contacter les lieux cités avant toute visite.



© Museum für Musikautomaten  
Seewen SO, Aussenansicht des  
Museums



© Museum für Musikautomaten Seewen SO,  
Britannic-Orgel

## Beider Basel

Die Fondation Beyeler in Riehen präsentiert die neue Ausstellung «Der Löwe hat Hunger». Von Henri Rousseau über Henri Matisse, Alberto Giacometti, Wassily Kandisky, Paul Klee und Vincent van Gogh wird jeder grosse Hunger nach Kunst bis 28.3.2021 gesättigt. In diesem Museum befinden sich alle Ausstellungsräume auf dem gleichen Niveau.

Freier Eintritt für Begleitpersonen von Menschen mit besonderen Bedürfnissen, die das Museum nicht alleine besuchen können.

Das Beyeler «Restaurant im Park» mit Blick auf die Skulpturen bietet Speisen am Tisch oder auf dem Picknickplatz.

**Museum: 061 645 97 00**

**Restaurant: 061 645 97 70**



© Fondation Beyeler,  
Fotografie Mark Niedermann



Beyeler Restaurant im Park 2019,  
Fotografie: Robert Rieger



© Fondation Opale,  
photo Olivier Maire

Exposition Résonances,  
© Fondation Opale,  
photo Sébastien Crettaz



## Oberland bernois

Au sud de l'Oberland bernois, la Fondation Opale à Lens (VS) dédie jusqu'au 4.4.2021 une exposition sur la place de l'homme dans l'univers. Intitulée «Résonances», elle nous plonge dans les couleurs du désert australien, coulisses de la rencontre entre artistes aborigènes contemporains et homologues de la scène internationale. Plus de 90 œuvres du monde entier vous attendent.

Vous voyagez aussi dans le restaurant du musée au cadre inspiré du paysage australien et aux accents de cuisine valaisanne. Par beau temps, une terrasse ensoleillée fait face au magnifique panorama.

Pour les personnes à mobilité réduite, deux places de parc sont à disposition à côté de l'entrée principale. Des fauteuils roulants sont disponibles à l'accueil, sur demande.

**Musée: 027 483 46 10**

**Restaurant: 027 483 46 11**

## Berner Mittelland

Das Museum für Kommunikation in Bern ist eine Reise wert für alle, die sich mit Zukunftsthemen auseinandersetzen möchten. Die neue dynamische Ausstellung «Super» findet bis zum 11.7.2021 statt und geht spannenden Themen wie Biotechnologie, Künstliche Intelligenz und Digitalisierung an. Mobilitätsbehinderte Personen können auf Anfrage auf dem Vorplatz parkieren. Bei Bedarf steht auch ein Handrollstuhl für die Besichtigung zur Verfügung.

Im gemütlichen Museumscafé «Café Pavillon» warten frische, preiswerte und hausgemachte Spezialitäten auf Sie.

Freier Eintritt ins Museum alle Samstage im Juli und August.

**Museum: 031 357 55 55**

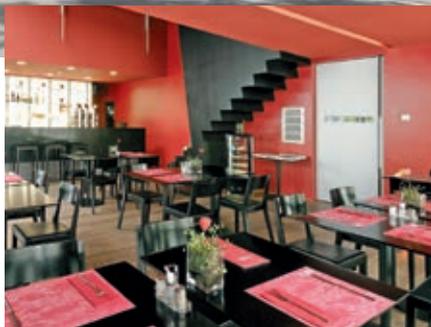
**Café Pavillon: 031 357 55 29**



Ausstellung «Super»,  
© Thijs Wolzak

Restaurant Café Pavillon,  
© digitalemassarbeit





Museum Franz Gertsch © Museum Franz Gertsch, Foto: Jeroen Seyffer, Bern

### Berner Seeland

Das Museum Franz Gertsch in Burgdorf ist zur Hälfte dem berühmten Schweizer Maler und Graphiker Franz Gertsch und zur anderen Hälfte Wechselausstellungen gewidmet. Bis am 7.3.2021 gewährt die Keller-Wedekind-Stiftung (KWS) erstmals einen Einblick in ihre zeitgenössische Kunstsammlung. Aus den 260 Werken der KWS werden rund 35 ausgewählte Kunstwerke im Franz-Gertsch-Kabinett unter dem Begriff *Intérieur – Extérieur* gezeigt. Die Ausstellung wirft Fragen nach der Bedeutung des Inneren (Behausung, Bezug zum Innen) und des Aussens (Umgang mit unserer Umgebung) auf.

Ein so aktuelles Thema!

In der gemütlichen Ambiance des Art Cafés kann man den Besuch zufrieden abklingen lassen.

**Museum: 034 421 40 20**

**Art Café: 034 421 40 14**



### Jura-Neuchâtel-Bienne

Le Musée d'histoire naturelle de Neuchâtel sait combiner science, société et arts, pour petits et grands. Il présente jusqu'à fin août 2021 sa nouvelle exposition intitulée «Sauvage».

Chut... Ecoutez, observez, les bêtes sont là. Véritable safari à la rencontre des «bêtes» et de soi-même, l'exposition consacre 7 espaces à différentes représentations du milieu sauvage: exotique? lointain? dangereux? Les sons, vecteurs de connexion au monde sauvage indispensables, contribueront à votre voyage sensoriel.

Exposition également participative: le visiteur est amené à donner son avis sur les périls qui menacent le sauvage.

Appréciez ensuite une pause-café sous l'immense squelette d'une baleine de Bergen (Norvège)! Le musée est situé à quelques minutes du centre-ville et de la gare. En voiture, un accès spécifique pour les véhicules est prévu sur demande en amont de votre venue. Entrée libre les mercredis.

**Musée et restaurant: 032 718 37 00**



Exposition «Sauvage», © Musée Histoire Naturelle Neuchâtel



Café de la Baleine,  
© Musée Histoire Naturelle Neuchâtel



Guimarães Ausstellung  
Einsicht, © Würth Haus  
Rorschach



Terrasse des Restaurants  
© Würth Haus Rorschach

## Ostschweiz

Das Würth Haus Rorschach ist ein Ort der Kunst, Kultur und Kulinarik direkt am Bodenseeufer.

Im Forum Würth Rorschach sehen Sie bei freiem Eintritt moderne und zeitgenössische Kunst in immer wechselnden Ausstellungen. Bis Februar 2021 ist die Hauptausstellung «Von Kopf bis Fuss» zu sehen, welche sich mit den wandelnden Vorstellungen über das Menschsein an sich auseinandersetzt. Bis April 2021 ist der aussergewöhnliche portugiesische Künstler José de Guimarães zu bestaunen, dessen Werke unverwechselbar farbenfroh, grafisch und zugleich in extrem materialhafter Sprache ausgeführt sind.

Jeden ersten Sonntag im Monat wird mit «Kunst zum Frühstück», also Frühstück mit Kunstführung, und jeden letzten Samstag im Monat mit «Art for Tea» mit Scones und feinem Gebäck Kunst mit Kulinarik verbunden. Das Restaurant Weitblick bietet zusätzlich täglich ein wechselndes Mittagsangebot.

**Museum: 071 225 10 70**

**Restaurant: 071 421 77 00**

## Thurgau/Schaffhausen

*Kunstmuseum Thurgau und Ittinger Museum in der Kartause Ittingen*

Eindrücklich! Grossplastik zeigt sich auf der Wiese vor dem Kloster: Das Künstlerduo Bildstein-Glatz hat gemeinsam mit einem grossen Team LOOP, einen knapp 15 Meter hohen Doppellooping aus Aluminium und Holz, gebaut. Eine spektakuläre Form mit starken Farbkontrasten!

Im Innenbereich: Neben der permanenten Ausstellung des Kunstmuseums Thurgau wird die Wechsellausstellung «Thurgauer Köpfe» präsentiert. 2021 stellt sich ein visionärer Bankierssohn namens Victor Fehr vor.

**Museum: 058 345 10 60**

**Restaurant: 052 748 44 11**

Für Rollstuhlfahrzeuge wird via Telefonbedienung die Barriere beim Eingang West geöffnet und Einlass zum Aussteige-Parkplatz gewährt.

Das Museum besitzt eine wundervolle Gartenanlage mit ihrem rekonstruierten mittelalterlichen Klostergarten und Thymianlabyrinth. Lassen Sie sich im Sommer von mehr als 200 Rosensorten bezaubern.

Das Restaurant «Mühle» mit seinem grossen Mühlrad (1870) und seiner Gartenwirtschaft bietet jeden Mittag eine wechselnde Tageskarte mit saisonalen Gerichten und Ittinger Spezialitäten an. Für die Tee-Liebhaber steht ein genussvolles Afternoon-Tea mit Scones und Kloster-Cakes à discretion in der «Mühle» oder im «Ochsenstall» zur Auswahl.



Bildstein | Glatz. LOOP, 2017–2020, © Bildstein | Glatz und  
Kunstmuseum Thurgau

## Vaud/Valais/Genève

Le nouveau Musée cantonal des Beaux-Arts de Lausanne s'est vu délivré le label «Culture Inclusive» par Pro Infirmis.

Inédit! Le musée partage jusqu'au 17.1.2021 une soixantaine d'aquarelles de Giovanni Giacometti, très rarement exposées.

Profitez également chaque semaine du rendez-vous «La collection», visite commentée par un-e spécialiste analysant une œuvre spécifique de la collection.

Les personnes à mobilité réduite peuvent être accompagnées en voiture jusqu'à l'entrée du musée. Des places de parc pour les personnes munies de la carte de stationnement sont accessibles par l'avenue Louis-Ruchonnet. Elles sont directement reliées au musée par un ascenseur. Si vous arrivez en train, un service vous accompagne depuis la gare jusqu'au musée (Réservation: 021 316 34 45).

Le musée ouvre ses portes gratuitement chaque premier samedi du mois. Le café-restaurant *Le Nabi* propose boissons artisanales et cuisine de produits du terroir.

**Musée: 021 316 34 45**

**Restaurant: 021 311 02 90**



Foyer Kunstmuseum Luzern, © Kunstmuseum Luzern,  
Foto Marc Latzel



Restaurant Le piaf, © Le piaf

## Zentralschweiz

«I like a bigger garden», so der Titel der fantasievollen Ausstellung im Luzerner Museum (10.7. bis 17.10.2021). «I like a bigger garden», antwortete die New Yorker Galeristin Betty Parsons, als sie von den berühmten Künstlern Mark Rothko, Barnett Newman und Jackson Pollock aufgefordert wurde, auf die Vermarktung anderer als ihrer Werke zu verzichten. Die Luzerner Ausstellung widmet sich wunderschönen Natur- und Gartengemälden aus dem 20. Jahrhundert.

Ab dem 2.10.2021 zeigt die Ausstellung «Hodlers Holzfäller» die berühmte Männerfigur in vielen Jahreszeiten-, Licht- und Farbenvariationen und rundet so das Jahr prächtig ab. Zu diesen eindrücklichen Momenten passt auch ein gemütlicher Tisch bei «Le Piaf», dem Bistro mit dem französischen Flair, wo leckere Cocotte-Gerichte (coq au vin, entrecôte Café de Paris, etc.) mit hausgemachtem Sauerteigbrot serviert werden.

**Museum: 041 226 78 00**

**Bistro Le Piaf: 041 226 71 00**

## Zürich

Das Kunsthaus Zürich wird im 2021 zum grössten Kunstmuseum der Schweiz. Dank der Erweiterung des aktuellen Gebäudes wird im Herbst 2021 ein neues Ensemble und damit das grösste Kunstmuseum der Schweiz eröffnet. Eines der vier inhaltlichen Kernelemente wird dem

französischen Impressionismus mit der Sammlung Emil Bührle gewidmet. Fast eine Reise nach Paris wert!

Bis am 14.2.2021 bildet eine breite Sammlung an Landschaftsmalereien eine Ausstellung über die Romantik in der Schweiz. Hier ist das ewige Eis der Gletscher noch prächtig vorhanden. Verpassen Sie unter den 150 gezeigten Werke nicht den eindrucksvollen «Le Grand Eiger au soleil levant» von Alexandre Calame, 1844.

Im Kunsthausrestaurant lässt sich zum Beispiel ein Sonntagsbrunch am Zmorgen-Bufferet sehr gut mit einer Besichtigung vereinbaren (inkl. Eintritt in die Sammlung des Kunsthaus Zürich).

**Museum: 044 253 84 84**

**Restaurant: 044 251 53 53**



Sammlung Emil Bührle, Ausstellungsansicht 2010,  
© Copyright Kunsthaus Zürich

◆ Florence Montellier  
Kommunikationsbeauftragte ASPR-SVG  
Chargée de communication ASPR-SVG

## LESEKLUB

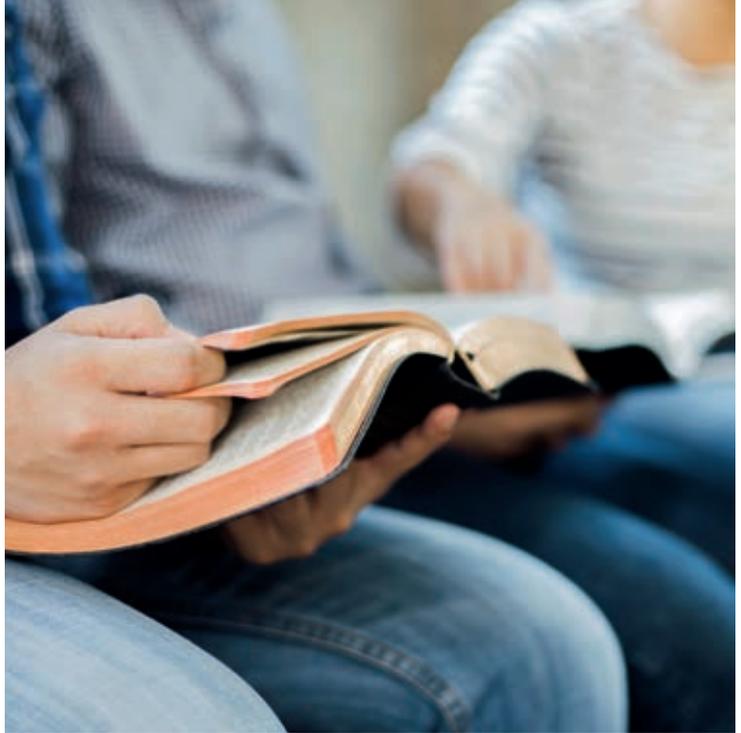
# Literaturkreis

«Wer sich einem Literaturkreis anschliesst, beschäftigt sich mit Büchern, aber auch mit Themen, für die man sich sonst vielleicht nie interessiert hätte. In unserem Literaturkreis Spiegel, den unsere Pfarrerin vor fünf Jahren gegründet hat, machen heute elf Frauen und ein Mann mit – das heisst also, ich bin verwöhnt! An sechs Donnerstagnachmittagen pro Jahr tauscht man sich aus, oder man hört manchmal einfach nur zu, und dazwischen gibt's eine sympathische Erfrischungspause. Aktuell lesen wir die Neuübersetzung von «Hundert Jahre Einsamkeit» des kolumbianischen Schriftstellers Gabriel García Márquez. Ein Klassiker der lateinamerikanischen Literatur! Erzählt wird der Aufstieg und der Fall der Familie Buendía und des Dorfs Macondo, das sie gegründet hat – ein Ort, der durch Sümpfe, Dschungel und eine undurchdringliche Sierra vom Rest der Welt abgeschnitten ist, und in dem sich alle Träume, Alpträume und Entdeckungen der Menschheit zu wiederholen scheinen. Ich habe durch dieses Buch einen äusserst hilfreichen ersten Einblick in das südamerikanische Denken erhalten.

Wenn ich ein Buch für den Literaturkreis lese, ändere ich mein Leseverhalten: Ich notiere, was mir auffällt und worüber man diskutieren könnte. Neulich hat uns unsere polnische Kollegin in die Literatur ihres Landes eingeweiht, nachdem Olga Tokarczuk mit dem Literaturnobelpreis 2018 ausgezeichnet worden war. Wer Bücher liest, geht auf Reisen, ganz ohne Meilenzahl und ohne Jetlag!»

Interesse geweckt? Dann kontaktiert Hans Peter unter [hpukaesermann@bluewin.ch](mailto:hpukaesermann@bluewin.ch) oder gründet Euren eigenen Literaturkreis mit Familien- oder Sportclubmitgliedern, mit Freundinnen oder Freunden...

◇ Hans Peter Käsermann



shutterstock

## CLUB DE LECTURE

# Cercle de lecture

«Faire partie d'un cercle de lecture, c'est aller à la rencontre de livres mais aussi de thèmes auxquels nous ne nous serions peut-être jamais intéressés. Notre cercle de lecture de Spiegel (Literaturkreis Spiegel/Bern), initié par notre pasteur il y a 5 ans, compte aujourd'hui 11 femmes et un homme. Je suis donc gâté! Six jeudis soir par an, ce sont des moments d'échange ou parfois seulement d'écoute ponctués par une sympathique pause rafraîchissante! Pour l'heure, la dernière traduction de «Cent ans de solitude» du nouvelliste colombien Gabriel García Márquez nous occupe. Un grand classique de la littérature sud-américaine!

L'histoire de l'ascension et de la chute de la famille Buendía et du village de Macondo qu'elle a fondé. Coupé du reste du monde par les marécages, la jungle et une sierra impénétrable, c'est l'endroit où tous les rêves, cauchemars et découvertes de l'homme semblent se répéter. Pour moi, ce livre m'a donné un premier aperçu très réussi de la pensée sud-américaine.

Je lis différemment quand je lis un livre du cercle de lecture, je prends quelques notes et idées de débat. Dernièrement, notre collègue polonaise nous a introduit à la littérature de son pays suite à la nomination d'Olga Tokarczuk au Prix Nobel de littérature en 2018. Lire, c'est voyager, sans miles, ni jetlag!»

Intéressé-e? Contactez Hans Peter à [hpukaesermann@bluewin.ch](mailto:hpukaesermann@bluewin.ch) ou fondez votre propre cercle de lecture avec des membres de votre famille, du club de sport, des amis, etc.

◇ Hans Peter Käsermann

MITGLIEDER | MEMBRES

## Buchtipps der Mitglieder

### *Conseils de lecture des membres*

In einer Zeit gesellschaftlicher Restriktionen ist das Buch immer noch, mehr als je zuvor, ein ausgezeichneter Reisebegleiter. Zögern Sie nicht, uns Ihre literarischen Favoriten zu schicken! Wir werden sie in einer zukünftigen Ausgabe veröffentlichen. Hier sind einige französische und deutsche Bücher, die von Mitgliedern empfohlen werden.

*A l'heure des restrictions sociales, le livre est, plus qu'avant encore, un excellent compagnon de route. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos coups de cœur littéraires! Nous les publierons dans une prochaine édition.*

*Voici quelques ouvrages francophones et germanophones, recommandés par des membres.*

#### Die Patientin

Christine Brand  
978-3-7645-0704-6

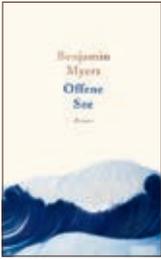
Das Buch ist am 30.3., zu Beginn des Lockdowns, erschienen. Christine Brand, geboren 1973 in Burgdorf, ist eine Schweizer Krimi-Schriftstellerin und Journalistin. In diesem zweiten interessanten Thriller (keine Angst... es fließt kein Blut!) finden sich dieselben Figuren: der blinde Nathaniel, die draufgängerische Journalistin Milla Nova und ihr Freund Kommissar Sandro. Es geht um eine verschwundene Komapatientin. Der Oberarzt eines Berner Spitals behauptet, die Patientin sei gestorben. Doch es gibt kein Grab und keinen Totenschein. Der blinde Nathaniel ist argwöhnisch und wendet sich an die befreundete Journalistin Milla Nova. Diese wiederum entdeckt, dass in der Schweiz mehrere Komapatienten verschwunden sind. Sie wittert einen Skandal. Dann tauchen Leichen am Ufer der Aare auf, die alles in einem anderen Licht erscheinen lassen. Nathaniel wird klar: Die verschwundene Patientin lebt, doch sie schwebt in tödlicher Gefahr...

Eine spannende Geschichte, flüssig erzählt und frei von der Leber geschrieben!



## Offene See

Benjamin Myers  
978-3-8321-8119-2



Dem jungen Engländer Robert ist schon früh bewusst, dass er wie sämtliche Männer seiner Familie dazu bestimmt ist, Bergmann zu werden. Dabei liebt er es jedoch, sich in der Natur unter freiem Himmel zu bewegen, Tiere zu beobachten oder die Weite des offenen Meeres zu genießen. Und so begibt er sich kurz nach dem Ende des 2. Weltkrieges auf Wanderschaft in Richtung Meer, bis ihn unterwegs Dulcie, eine ältere, alleinlebende Frau, auf eine Tasse Tee einlädt...

## Der Junge, der vom Frieden träumte

Michelle Cohen Corasanti  
978-3-596-52160-9



«Der Junge, der vom Frieden träumte» von Michelle Cohen Corasanti ist ein Roman, der den Leser den Nahostkonflikt hautnah erleben lässt. Er erzählt vom Schicksal eines jungen Palästinensers, der zwischen den Fronten des Krieges aufwächst und dennoch versucht, sich die Menschlichkeit zu bewahren.

## Einzigartiges in Kinderzeichnungen

Hans Egli-Gottier  
978-3-347-09445-1



Hans Egli-Gottier bringt mit diesem Buch die eigenständige und geheimnisvolle Bildersprache der Kinder zum Ausdruck. Kapitel 9.1 ist Zeichnungen von Kindern mit Behinderung gewidmet. «Kinder können viel mehr, als was wir glauben» ist das Motto dieses tief sinnigen Werks.

## Et en français...

### SURVIVRE

#### Debout avec une jambe en moins

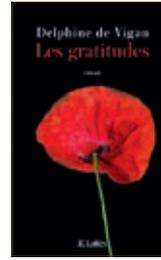
Nicole Tille  
978-2-8825-6245-6



Cofondatrice de l'Association Promembro, Nicole Tille raconte le récit d'une jeune femme qui perd une jambe suite à un voyage initiatique en Australie. Témoignage et message d'espoir pour toutes celles et ceux que la vie a durablement marqués.

## Les Grattitudes

Delphine de Vigan  
978-2-7096-6396-0



Roman poétique à la fois triste et enchanteur, sur l'empathie, l'affection et la profonde gratitude, qui naît lorsque les jeunes et les vieux se souviennent de celles et ceux qui les ont soutenus dans la vie.

### 06H41

Jean-Philippe Blondel  
978-2-2830-2605-2



06h41, Troyes (F), départ du train pour Paris. Bondé, comme tous les lundis matin. Cécile Duffaut, 47 ans, prend place. A côté d'elle s'installe Philippe Leduc. Aussitôt, ils se reconnaissent mais font comme si de rien n'était... Tandis que le train roule vers Paris et que le silence s'installe, les images de leur histoire avortée et désagréable remontent. Ils ont une heure et demie pour décider de ce qui les attend...

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

KOLUMNE

## Aus dem Alltag eines Menschen mit körperlicher Behinderung

Die Ameise und die Statistik

Das Wort Statistik hängt mir zum Hals heraus. Ich erkläre es kurzerhand zum Unwort des Jahres 2020. Die eine Statistik sagt DIES und DAS und die andere Statistik sagt DAS und DIES. Das dachte auch die Ameise Muck. Ich nenne sie so in dieser Geschichte. Muck sah nur noch Zahlen und Grafiktabelle. Lauter gesammelte, quantitative Informationen, Listen, Zahlen und Tabellen. Alles ein riesiger Ameisenhaufen unter farbigem, vermodertem Herbstlaub. Die Ameisenfamilie kribbelt und krabbelt hin und her, emsig immer die gleiche Strasse entlang, sammelt und sammelt unermüdlich. Muck, die jüngste Ameise, bleibt stehen. Sie reibt sich die Augen, sieht den farbigen Haufen an und glaubt vor einem Bild zu stehen, dem Klee-Gemälde «Haupt- und Nebenwege». Paul Klee ging es wohl bereits vor 100 Jahren so, denkt Muck und lässt den Rest der Familie eifrig weitersammeln. Das kommt aber bei der emsigen Gesellschaft gar nicht gut an und sie glotzen Muck strafend an. «Ist egal, ich steige aus», sagt sich Muck und krabbelt einen der vielen Nebenwege entlang. Nach einer Weile, matt vor Anstrengung, äugt Muck mit seinen Komplexaugen in mein Arbeitszimmer. «Du sammelst ja auch», sagt Muck zu mir, «du sammelst Texte, Bücher, Fotos und kleine Gegenstände zur Erinnerung. Du bist ein kleiner Messie.» Wirr gefüllte Büchergestelle, Stapel von Zeitungsartikeln, die darauf warten, gelesen zu werden. Muck schüttelt den Kopf, kratzt sich mit dem linken Hinterbein am Kopf, denkt laut und zirpt mich an: «Du bist auf dem Holzweg, wie mein Ameisenvolk.» Muck macht es sich auf der Fensterbank bequem, stützt den Kopf mit den Vorderbeinen und wartet auf meine Reaktion. Er sinniert noch eine Weile und piepst dann ganz schrill: «Du und wir alle sind auf dem Statistik-Holzweg, wie meine Ameisenfamilie.» Ich schlucke nur noch leer und kann nichts mehr sagen. «Typisch», sagt Muck, «nun schweigst Du.» Liebe Leserinnen, liebe Leser; im Moment bleibe ich stumm. Aber ich bemühe mich, vor lauter Statistiken, Büchern und Texten, doch nicht ganz zu verstummen.

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

CHRONIQUE

## Le quotidien d'une personne en situation de handicap physique

La fourmi et les statistiques

J'en ai assez des statistiques. Une statistique dit ceci, l'autre cela. C'est ce que pensait aussi la fourmi Muck. C'est ainsi que je l'appelle dans cette histoire. Muck ne voit plus que des chiffres et des graphiques. Toutes sortes d'informations quantitatives collectées, des listes, des chiffres et des tableaux. Tout ceci ressemble à une immense fourmilière sous des feuilles d'automne colorées et fanées. La colonie de fourmis marche et marche toujours, s'affairant toujours sur la même route, collectant et rassemblant inlassablement. Muck, la plus jeune des fourmis, s'arrête. Elle se frotte les yeux, regarde la pile de feuilles colorées et croit se trouver devant le tableau du peintre Klee «Haupt- und Nebenwege». Paul Klee devait ressentir la même chose il y a 100 ans, pense Muck et laisse le reste de la famille à ses occupations. Cela ne plaît pas aux fourmis qui regardent Muck avec reproche. «Peu importe, je m'en vais», se dit Muck en prenant une des nombreuses routes secondaires. Au bout d'un certain temps, Muck, éreintée, vient se poser sur ma fenêtre. Elle observe mon bureau avec ses yeux à facettes. «Tu collectionnes aussi», me dit Muck, «tu collectionnes des textes, des livres, des photos et des petits objets en souvenir. Tu es un peu désordonné...». Des bibliothèques pleines à craquer, des piles d'articles de journaux qui attendent d'être lus. Muck se gratte la tête avec sa patte arrière et pense tout haut: «Tu es sur la mauvaise voie, tout comme ma colonie de fourmis.» Muck s'installe sur le rebord de la fenêtre, la tête posée sur ses pattes avant et attend ma réaction. Elle réfléchit un moment, puis émet un cri strident: «Toi et nous, nous sommes tous sur la mauvaise voie statistique.» Je reste bouche bée. «Typique», dit Muck, «tu ne sais pas quoi dire.» Chères lectrices, chers lecteurs, pour l'instant je me tais. Mais j'essaie de ne pas complètement perdre la voix devant toutes ces statistiques, livres et textes.

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

## KURS

## Erzählte Behinderung 2020: Dazugehören ist wichtig

Schreibkurs auf dem Leuenberg bei Hölstein (BL) vom 20. bis 25. September

Seit 2014 hat die «erzählte Behinderung» siebenmal auf dem Leuenberg stattgefunden. Siebenmal mit den gleichen Organisatoren. Eine Teilnehmerin hat den Kurs siebenmal besucht: Margrit Gallati. Ein paar Teilnehmende sind regelmässig angereist, andere haben geschnuppert und dann andere Kurse vorgezogen. Gewechselt hat die Leitung und das Personal auf dem Leuenberg. In der fachlichen Betreuung des Kurses lösten sich Christa Zoppi, Esther Spinner und Brigitte Brechbühl ab. Neue Leute gingen in dieser Zeit auf dem Zentralsekretariat der ASPr-SVG Polio.ch ein und aus.

### Fortsetzung

Vielleicht gelingt es bei dieser starken Veränderung doch noch, eine Fortsetzung des autobiographischen Schreibens für Personen mit einer körperlichen Behinderung zu erreichen: Mit Brigitte Brechbühl und Christine Gobet, auf dem Leuenberg oder im Artos in Interlaken, mit dem Besuch einer Schulklasse im Schreibkurs. Wer weiss?



Margrit Gallati



### Herbst auf dem Leuenberg

Blätter fallen, sie verfärben sich.  
Männer und Frauen schreiben  
ihre Geschichten auf Blätter.  
Dazugehören?  
Wie Blätter im Wind?  
Oder wie ein Blatt und die Geschichte?  
Wie Frauen zu Männern?  
Schmerzlich manchmal –  
durcheinandergewirbelt.

Idee: Sophie Rubin,  
Gestaltung: Mathis Spreiter

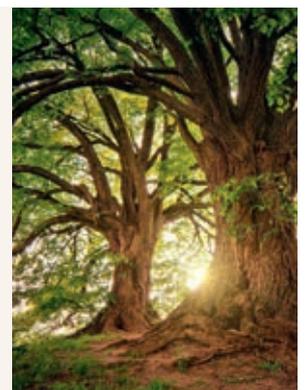
### Rückblick

Das Projekt «erzählte Behinderung» erwies sich als vernünftig geplant. Jedoch das Bedürfnis der Teilnehmenden wurde mehr bei der Schreibkunst als beim Bericht der Behindertenerlebnisse getroffen. Unter Polios ist es fast ein Tabu, über intime Krankheitserfahrungen zu sprechen, geschweige denn zu schreiben. Kritisieren von baulichen oder medizinischen Massnahmen geht leicht von der Zunge, aber schreiben in gewählter Form tut man das doch nicht. Auch Streitigkeiten mit den Versicherungen gehören nicht in einen Schreibkurs. Dafür sind Leserbriefe in der Zeitung der bessere Ort. So bin ich zufrieden, verstreut auf die sieben Jahre, markante Äusserungen zur internen Sicht auf die eigene Behinderung gesehen zu haben. Dazugehören ist wichtig, auch wenn es manchmal schmerzt, wie es im obenstehenden Gedicht heisst.

◇ *Mathis Spreiter, Kursorganisator*

### Unsere Verstorbenen | *Nos défunts*

Pierre Blanchard, Lausanne; section Vaud/Valais/Genève  
Gertrude Bürgi, Payerne; section Vaud/Valais/Genève  
Jean-Daniel Chappuis, Lausanne;  
section Vaud/Valais/Genève  
Françoise Jordan, Lausanne; section Vaud/Valais/Genève  
Hans Munz, Basel; Ortsgruppe beider Basel  
Margrit Ogi, Heimberg; Sektion Bern



## KURSE

# Gedächtnistraining

Interlaken – 17. bis 23. Oktober



Am Samstag, 17. Oktober, war es so weit, dass wir zusammenkamen und den Gehirnjoggingkurs im Zentrum Artos in Interlaken beginnen durften.

Der Kursleiter Pierre Schwab begrüßte die Pflegefachfrau und weitere 6 Teilnehmende. Alle haben ihre gewünschten Zimmer schon bezogen und konnten sich einigermaßen gemütlich einrichten. Sonntagmorgen benutzten wir die Gelegenheit, in dem nahe gelegenen Andachtstraum oder Kirche den Gottesdienst zu besuchen.

Nach dem Mittagessen konnten wir es uns noch etwas gemütlich machen, bevor es dann zur Übung der Methode «Margaret Morris» ging.

Das ist eine sehr einfache Körperübung für ein intensives und bewusstes Ein- und Ausatmen. Heisst – 1 2 3 4 – einatmen – 5 6 7 8 – ausatmen. Am Montagmorgen ging es dann auch los mit Frau Christina Von Gunten. Zu Beginn erzählte jedes von sich, wie es das vergangene Jahr erlebt und erfahren hatte.

Und schon waren wir mitten drin im Gehirnjogging – die Erinnerung. Unser Gehirn leistet, währenddem wir auch nichts tun oder auch im Schlaf, grosse Arbeit, das soll uns auch bewusst werden. Mit verschiedenen Aufgaben auf Papier erarbeiteten wir unser Wissen ganz intensiv. Dann hatten wir wiederum Aufgaben mit der Sprache zu meistern. Jeweils nachmittags kam Kathrina Cordes, Organistin der Kirchen Interlaken, zu uns. Mit ihrer Anleitung atmeten wir ebenfalls tief ein und aus. Dann sangen wir gemeinsam Lieder, zum Teil auch im Kanon. Dazwischen hatten wir auch Kaffeepausen und das gemeinsame Gespräch sowie auch der Teamgeist kamen in diesem Kurs ebenfalls nicht zu kurz.

Im Namen aller Teilnehmer möchten wir der Kursleitung sowie den verantwortlichen Kursleiterinnen für die sehr schönen und intensiven Tage recht herzlich danken.

◇ Elisabeth Hänzi und Thomas Wolf, Kursteilnehmende

## HOMMAGE

### Pour un dernier adieu

A notre ami Pierre qui fut une cheville ouvrière de l'Association Suisse des Paralysés, un Président qui s'est dévoué à sa tâche au sein de la section Vaud, puis Valais et enfin Genève.

Ton départ me peine mais en pensant à tout ce que nous avons partagé durant ces nombreuses années, je ne puis que te remercier. Que Dieu tout puissant te reçoive en son beau paradis.

Adieu Pierre. Je joins à mes pensées celles de tous ceux qui t'ont côtoyé.

◇ Alain, un membre du Comité





# Kurspalette 2021

Kurs- und Aufenthaltsangebot

## Palette des cours 2021

Offre de cours et de séjours

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

<b>SUMISWALD BE</b> 20.07.–31.07.2021	Rätselhafte Wohlfühltag
<b>TESSIN TI</b> 01.08.–13.08.2021	Tief durchatmen und mit allen Sinnen wahrnehmen
<b>BERLINGEN TG</b> 15.08.–27.08.2021	Maintien de l'autonomie
<b>INTERLAKEN BE</b> 28.08.–09.09.2021	Wohltuendes Lachen und Entspannen
<b>INTERLAKEN BE</b> 18.–24.09.2021	Kreative Schreibwerkstatt
<b>WILDHAUS SG</b> 26.09.–07.10.2021	Singen für Leib und Seele
<b>SAINT-MAURICE VS</b> 08.10.–10.10.2021	Motricité et créativité
<b>INTERLAKEN BE</b> 09.10.–15.10.2021	Gedächtnistraining
<b>SUMISWALD BE</b> 31.10.–04.11.2021	Liberté de mouvement dans l'eau
<b>DELÉMONT JU</b> 07.11.–13.11.2021	Ausgewogener Alltag heute und morgen
<b>SUMISWALD BE</b> 14.11.–18.11.2021	Bewegungsfreiheit im Wasser
<b>BERLINGEN TG</b> 20.12.–26.12.2021	Gemeinsame Weih- nachten (zweisprachig)
<b>BERLINGEN TG</b> 20.12.–26.12.2021	Noël ensemble (bilingue)
<b>DELÉMONT JU</b> 23.12.2021–02.01.2022	Ein Hauch von Zimt in der Luft
<b>SUMISWALD BE</b> 23.12.2021–02.01.2022	Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken
<b>WILDHAUS SG</b> 23.12.2021–02.01.2022	Weihnachten in Gesellschaft erleben

### ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés  
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten

#### Kursanmeldung | Inscription aux cours :

026 322 94 38, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)  
026 322 94 34, [cours@aspr.ch](mailto:cours@aspr.ch)  
[www.aspr-svg.ch](http://www.aspr-svg.ch) >> Kurse/cours

## Sektions- und Gruppenanlässe Activités des sections et des groupes

# Agenda 2021

### Tagungen/Journées thématiques

Zürich, Mattenhof:  
Termin wird noch festgelegt

Hinterkappelen/Bern:  
Termin wird noch festgelegt

Centre ORIF/Pomy (VD):  
date à déterminer

### Wichtige Termine/ Dates importantes

- |            |   |
|------------|---|
| 18.02.     | Präsidententreffen/<br>Rencontre des présidents,<br>Borna Rothrist                        |
| 03./04.03. | Treffen Zentralvorstand/<br>Conseil, Hotel Artos<br>Interlaken                            |
| 04.06.     | Treffen Zentralvorstand/<br>Conseil, Sektion Zürich/<br>section Zurich                    |
| 05.06.     | Delegiertenversammlung,<br>Sektion Zürich/Assemblée<br>des Délégué-e-s, Section<br>Zurich |
| 23.09.     | Präsidententreffen/<br>Rencontre des présidents,<br>Borna Rothrist                        |
| 06./07.10. | Treffen Zentralvorstand/<br>Conseil, Hotel Artos<br>Interlaken                            |
| 28.10      | Weltpoliotag/Journée<br>mondiale de lutte contre<br>la polio                              |
| 3.12       | Journée internationale<br>du handicap   |

### Sektion Aargau

- |        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 27.02. | GV Alterszentrum Suhrhard,<br>Buchs |
| 27.06. | Waldhöck, Rothrist                  |
| 28.11. | Adventsfeier, Buchs                 |

### Ortsgruppe beider Basel

- |        |  |
|--------|--|
| 06.03. | GV Ortsgruppe beider Basel<br>im WBZ                   |
| 08.05. | Ausflug  |
| 10.07. | Grillparty im WBZ                                      |
| 11.07. | Jubiläumsanlass 60 + 1 Jahr<br>Ortsgruppe beider Basel |
| 05.12. | Adventsfeier im WBZ                                    |

### Section Jura-Neuchâtel- Jura bernois et Bienne

- |        |  |
|--------|--|
| 06.03. | Action d'information,<br>Neuchâtel                     |
| 27.03. | Dîner de la section,<br>filets de perche               |
| 15.05. | AD 2020+2021 de la section                             |
| 10.07. | Dîner à la ferme                                       |
| 18.09. | Sortie de section                                      |
| 03.12. | Action d'information (journée<br>mondiale du handicap) |
| 04.12. | Fête de Noël   |

### Sektion Ostschweiz

- |        |                           |
|--------|---------------------------|
| 06.03. | Jahresversammlung, Gossau |
| 21.08. | Sommerausflug             |
| 24.10. | Herbsttreffen, Gossau     |

### Sektion Thurgau/Schaffhausen

- |        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| Juni   | Sommerreise                         |
| Sept.  | Herbstausflug                       |
| 27.11. | Jahresschluss/<br>Jahresversammlung |

### Sektion Zürich

- |        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| 27.03. | Generalversammlung                 |
| 21.08. | Sommeranlass                       |
| 05.02. | Weihnachten/<br>Jahresschlussfeier |

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

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

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

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



**ASPr-SVG**

*Association Suisse des Paralysés*  
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten