



faireface

N°4 Juli | Juillet 19

Die Zeitschrift für Menschen mit
einer körperlichen Beeinträchtigung
*Le magazine pour les personnes en
situation de handicap physique*



ASPr-SVG | Polio.ch

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten



HERAUSGEBER | EDITEUR

ASPr-SVG | Polio.ch

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

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

REDAKTION | RÉDACTION

Florence Montellier
florence.montellier@aspr.ch

ÜBERSETZUNGEN | TRADUCTIONS

Georges Wyrsh
Florence Montellier
Kari Sulc

DRUCK | IMPRIMERIE

Canisius – Freiburg
Canisius – 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 x jährlich | *Paraît 6 x par an*



faireface

AKTUELL | ACTUALITÉ

- 04 Editorial
- 05 REKA-Checks
Chèques REKA
- 06 *Cours*
- 07 Swiss Handicap
- 08 Kolumne: Aus dem Alltag
einer Post-Polio-Frau
- 09 *Chronique: le quotidien
d'une post-polio*
- 10 Kolumne: Aus dem Alltag eines
Post-Polio-Mannes
- 12 Ginto-App
- 13 *L'application Ginto*
- 14 Handicap und Armut
- 15 *Handicap et pauvreté*

THEMEN | THÈMES

- 16 Konferenz: Mentalisieren
- 17 *Conférence: La mentalisation*
- 20 Gartenfreuden nach Mass
- 21 *Le bonheur est dans le jardin*
- 24 Reisebericht Kapstadt
- 25 *Carnet de voyage Le Cap*
- 28 Die PNF-Methode
- 29 *La méthode FNP*
- 34 Lachyoga
- 35 *Le yoga du rire*

MITGLIEDER | MEMBRES

- 38 Meine Polio und ich
- 39 *Ma polio et moi*
- 42 Porträt eines Ehepaars
- 43 *Portrait d'un couple*
- 46 *Section Jura*
- 47 Kursberichte | *Rapports de
cours*
- 51 Nachruf | *Hommage*
- 51 Unsere Verstorbenen
Nos défunts
- 52 *Parution*
- 53 Wichtige Adressen | *Adresses
importantes*
- 54 Kursliste | *Liste de cours*
- 55 Agenda

IN DER ZEITSCHRIFTMITTE | AU MILIEU DU MAGAZINE

Polio-Beilage: Post-Polio-Syndrom und
urologische Probleme
Annexe Polio: Le Syndrome Post-Polio et les
problèmes urologiques

EDITORIAL

Unser Gärtchen braucht Pflege

«Wir müssen unseren Garten pflegen»: Dies ist eine herzlich gemeinte Einladung.

Mit seinem berühmten Satz aus dem Roman «Candide», welcher ein Gärtnermotto sein könnte, schuf Voltaire eine Metapher zu Geist und Erde. Unser eigenes Gärtchen, unser «Inneres», sollten wir pflegen und fördern, damit etwas darin wächst und gedeiht. Wie eine gut aufgelockerte Erde, die bereit ist für die nächste Saat, wird auch ein Geist, den man mit Lektüre und Entdeckungsfreude nährt, viele Früchte tragen. Das eigene «Innere» zu kultivieren, ohne sich um die Aussenwelt sorgen zu müssen – das liesse sich begreifen als eine wahre Form des Glücks: Das Glück der Einfachheit.

Sich Zeit zu nehmen für sich selbst und für Aktivitäten, die sich fürs innere Wachstum anbieten – was für ein Lebensprogramm! Man muss dafür gar nicht ans Ende der Welt reisen – sondern sich lediglich genügend Zeit nehmen, um phasenweise und im Rhythmus der Jahreszeiten mit Demut und Geduld auf ein Ergebnis hinzuarbeiten, von dem man träumt.

Diese Ausgabe von Faire Face erscheint zum Zeitpunkt der Ernte in den Feldern und in den Obstgärten.

Mit Voltaires Zitat im Handgepäck hat Faire Face daher einige Früchte- und Lebensgärtner besucht.

♦ Florence Montellier

Kommunikationsbeauftragte ASPr-SVG/Polio.ch



EDITORIAL

Il faut cultiver notre jardin

«Il faut cultiver notre jardin» est une invitation à vivre pleinement.

Dans cette célèbre phrase tirée du roman « Candide » qui pourrait être l'adage d'un jardinier, Voltaire établit une métaphore entre l'esprit et la terre. Notre jardin ou « intérieur » se cultive, s'entretient et donc s'instruit pour germer et s'épanouir. Telle une terre aérée, préparée aux prochains semis, un esprit se nourrissant de lectures et de découvertes, engendrera beaucoup de fruits. Cultiver son « intérieur », sans se préoccuper du monde extérieur, serait la seule forme d'un réel bonheur dans ce monde ; un bonheur fait de simplicité.

Prendre du temps pour soi, se concentrer sur des activités qui nous sont dédiées pour grandir, vaste programme d'une vie ! Il n'est, d'ailleurs, nul besoin d'aller au bout du monde pour cela mais d'accepter la part du temps pour tisser, peu à peu, au rythme des saisons, avec humilité et patience, ce que l'imagination projette comme résultat.

Cette édition de Faire Face paraît à l'époque des récoltes dans les champs et dans les vergers.

C'est, ce principe de Voltaire en poche, que Faire Face est allé à la rencontre de cultivateurs de fruits et de vie.

♦ Florence Montellier

Chargée de communication ASPr-SVG/Polio.ch



INFORMATION

REKA-Checks

Die ASPr ersetzt REKA-Geld durch Rabattbons, die für das gesamte Kursangebot gelten.

Der ASPr-Zentralvorstand möchte seinen Aktivmitgliedern den folgenden Vorteil verschaffen: Als Ersatz für die Möglichkeit, Reka-Guthaben zum reduzierten Preis zu erwerben, bieten wir ab 2020 eine Vergünstigung auf unsere ASPr-Kurse an.

Gemeinsam mit der Jahresrechnung 2020 erhält jedes ASPr-Aktivmitglied einen Reduktionsbon für einen Kurs im Wert von CHF 50.- zugesandt. Einlösen lässt er sich ganz einfach, indem er dem Anmeldeformular für den gewünschten Kurs beigelegt wird. Gültig ist er für alle Kurse des Jahres 2020, sofern Plätze verfügbar sind. Die Aktion wird jährlich erneuert. Diese Vergünstigung ersetzt das vergünstigte REKA-Geld, das wir nicht mehr ausstellen werden.

Für das Jahr 2019 möchten wir Sie allerdings nochmals bitten, Ihre letzten REKA-Checks noch vor dem 31. Dezember zu bestellen. Wenn Sie Ihre REKA-Karte weiterhin nutzen möchten, weisen wir Sie darauf hin, dass REKA ein Jahresgebühr von CHF 12,- erhebt, die dem Karteninhaber belastet wird. Bei Fragen zur Kündigung Ihrer Karte wenden Sie sich bitte an info@reka.ch, Tel.: + 41 31 329 66 33.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

◇ Erich Bühler

Co-Präsident ASPr-SVG/Polio.ch

INFORMATION

Chèques REKA

L'ASPr remplace l'argent REKA par un bon de réduction à faire valoir sur toute l'offre de cours.

Le Conseil de l'ASPr souhaite offrir l'avantage suivant à ses membres actifs: En remplacement de la possibilité d'acheter de l'avoir Reka à prix avantageux, une réduction sur les cours de l'ASPr sera offerte à partir de 2020.

L'ASPr fera parvenir à chaque membre actif, avec la facture annuelle 2020, un bon de réduction sur un cours, d'une valeur de CHF 50.-. Vous pourrez le faire valoir en

le retournant avec le formulaire d'inscription. Il est valable pour tous les cours de l'année 2020, sous réserve des places disponibles. L'opération sera renouvelée chaque année.

Cet avantage remplace l'argent REKA qui ne sera plus versé à l'avenir.

Pour cette année 2019, veuillez bien commander vos chèques REKA avant le 31 décembre prochain. Si vous souhaitez continuer à utiliser votre carte REKA, nous vous rendons attentifs au fait que REKA prélève une taxe annuelle de CHF 12,- qui est à la charge du détenteur de la carte. Pour toute question concernant la résiliation, merci de contacter info@reka.ch, tél.: + 41 31 329 66 33.

Nous nous réjouissons de votre participation!

◇ Erich Bühler

Co-président ASPr-SVG/Polio.ch



Profiter de la vie sans barrières, ni obstacles

Delémont JU

21.07. au 03.08.2019

Direction : Max Boulmé et Andy Vallon

Contenu du cours

- Découvrir les diversités que nous offre le canton du Jura
- Profiter des diverses activités et échanges en soirée



Prendre du temps pour soi

Vercorin VS

16.09. au 19.09.2019

Direction : Andy Vallon

Contenu du cours

Au-delà des limites du handicap physique, ce cours adapté au rythme de chacun est un atelier pour avoir accès à de nouvelles perceptions afin de retrouver le dialogue avec soi-même.



Promotion de la santé: coordination respiratoire et bien-être en automne

Villars-sur-Glâne FR

17.11. au 22.11.2019

Direction : Pierre Schwab

Une semaine privilégiée pour découvrir ou approfondir sa coordination respiratoire MDH dans un contexte convivial d'échange. Le but de ce travail est d'amplifier et d'harmoniser le mouvement du diaphragme afin de restaurer la fonction respiratoire dans son entier.

Informations sur la méthode:
www.breathingcoordination.ch

COURS

Places encore disponibles, inscrivez-vous dès maintenant !

Vous êtes au bénéfice de prestations complémentaires?

Veuillez nous faire parvenir une copie de votre décision. Nous traiterons votre dossier de manière confidentielle afin de voir si vous pouvez bénéficier d'un soutien financier.

Inscription et plus d'informations

En ligne: www.aspr-svg.ch >> cours

Par téléphone: +41 26 322 94 33



Blider | Photos: Swiss Handicap AG, Christoph Arnet

AKTUELL

Swiss Handicap 2019

Erstmals ist die ASPr an der Messe Swiss Handicap mit einem Stand präsent.

Die Swiss Handicap 2019 wird am 29. und 30. November 2019 auf dem Messegelände Luzern stattfinden. Es handelt sich um die einzige nationale Messe, die konkret für Menschen mit und ohne Behinderungen bestimmt ist. Die Ausgabe 2019 wird das Thema «Arbeit» ins Zentrum stellen; angeboten werden Vorträge und Gesprächsrunden mit Fachleuten im Bereich der Arbeitsintegration. 150 Ausstellende (spezialisierte Organisationen, Dienstleistungs- und Fachhandelsbetriebe) verteilen sich auf zwei Hallen, wovon eine vollumfänglich sportlichen und kulinarischen Events gewidmet ist. Dort stellen sie innovative Produkte, Dienstleistungen und neuste Trends vor. Ebenfalls vor Ort eingerichtet wird ein grosser Weihnachtsmarkt mit köstlichem Glühwein und Samichlaus-Lebkuchen.

Im Rahmen ihrer diversen Massnahmen, um neue Mitglieder zu rekrutieren, präsentiert die ASPr an ihrem Stand das neuste Kursangebot und das Magazin Faire Face. Sektionsverantwortliche, SIPS-Vertretende und Mitarbeitende des Zentralsekretariats empfangen das Messepublikum vor Ort. Zudem empfehlen wir wärmstens die legendäre SWISS HANDICAP NIGHT! Auch dieses Jahr sorgen wieder aussergewöhnliche Künstlerinnen und Künstler für beste Unterhaltung.

ACTUALITÉS

Swiss Handicap 2019

L'ASPr participera au Salon Swiss Handicap, pour la première fois en tant qu'exposant.

L'édition 2019 de Swiss Handicap se tiendra les 29 et 30 novembre au Parc des expositions de Lucerne. C'est le seul salon national consacré aux personnes avec et sans handicap. L'édition 2019 mettra en avant le sujet « Travail » dans des conférences et des tables rondes animées par les acteurs de l'inclusion professionnelle. 150 exposants (organisations spécialisées, prestataires de services, revendeurs spécialisés) regroupés dans 2 halls dont un entièrement dédié à de beaux événements sportifs et culinaires, présenteront produits et services innovants et tendances actuelles. Sur place également, un grand marché de Noël avec son vin chaud délicieux et ses pains d'épices de la Saint-Nicolas.

Poursuivant différentes voies pour recruter davantage de membres, l'ASPr mettra en avant son offre de cours 2020 et son magazine Faire face. Des responsables de sections, des représentants de la CISP et des collaborateurs du secrétariat central seront présents pour vous accueillir. Ne manquez pas également la légendaire SWISS HANDICAP NIGHT !

Cette année encore, des artistes extraordinaires proposeront des divertissements.

KOLUMNE

Aus dem Alltag einer Post-Polio-Frau

Ich bin ein **Risiko**

„Sie sind eine Risikopatientin.“ Dieser Satz, von meiner Hausärztin ausgesprochen, blieb mir im Ohr hängen. Ich bin eine Risikopatientin, so, so. Dieser Satz musste ich mir zuerst mal auf der Zunge zergehen lassen. Ich bin also ein **Risiko**! Das **Risiko** für wen? Das **Risiko** für was? Bin ich das **Risiko** von mir selbst? Bin ich mein eigenes **Risiko**?

Komische Fragen, komische Gedankengänge...

Was heisst denn **Risiko** überhaupt? Google braucht das Wort vor allem im Zusammenhang mit Analysen, sei es nun für eine Geldanlage für ein Bauvorhaben o.Ä. Auch Wikipedia gibt keine schlüssige Antwort. Eines scheint mir aber klar, das Leben an sich ist ein **Risiko**. Denken Sie nur an den Weg von der Zeugung bis zur Geburt eines Menschen. Die Geburt, das grösste **Risiko** unseres Lebens. Das Bangen um die Entwicklung des jungen noch unversehrten Lebens. Das Loslassen des Kindes, bis hinein in sein eigenes Leben. Bis hin zum Moment, wo das Kind sein **Risiko** selbst trägt, tragen muss.



Bilder | Photos: Doré Walther

Das Risiko wagen
Prendre le risque



Reinbeissen, ohne Risiko
Mords dedans, sans risque

„Wird's besser? Wird's schlimmer? fragt man alljährlich. Seien wir ehrlich: Leben ist immer lebensgefährlich.“
Erich Kästner

Niemand kann dem ausweichen. Die Einen sind sehr risikofreudig, die Anderen scheuen das **Risiko**. Braucht es Mut dazu oder sind wir einfach so beschaffen?

Was wäre das für ein Leben? - Eben keines.

So aber können wir uns am Leben freuen, auch wenn das tatsächlich ein **Risiko** bedeutet. Gerade das macht das Leben doch so spannend. Neues auszuprobieren, gehört dazu. Stellen Sie sich vor, wenn uns das alles verboten oder vorenthalten würde. Da sind wir wieder bei **Risiko**, ausprobieren heisst eben auch scheitern. Mal auf die Nase fallen, sich ärgern, sich freuen, wenn es dann doch klappt. Mich jedenfalls haben Misserfolge immer angespornt, meinen Ehrgeiz angestachelt, letztendlich gefordert und gefördert. Auch ich musste mir eingestehen, ein Vorhaben aufgeben zu müssen. Vielleicht hat man sich überfordert, hat zu viel gewollt, ist ein zu hohes **Risiko** eingegangen. Wie auch immer haben wir eine wertvolle Erfahrung gemacht. Unserer Entwicklung hat dieses **Risiko** einen Stups gegeben. Ich bin überzeugt, dass wir weitere Risiken eingehen, weil es eben so spannend ist, immer wieder neue Erfahrungen zu machen.

Ich habe das Wort **Risiko** nun 18x erwähnt und schliesse jetzt ab, damit ich nicht das **Risiko** eingehe, dass Sie meine Kolumne nicht zu Ende lesen.

Ich wünsche Ihnen Mut zu **Risiko**!

◇ Doré Walther, Kunst & Kultur Werkerin



Risiko minimiert
Risque réduit au minimum

Sie entscheiden über Ihr Risiko
Vous décidez de votre risque

CHRONIQUE

Le quotidien d'une post-polio

Je suis un **risque**

« Vous êtes une patiente à **risque**. » Cette phrase, prononcée par mon médecin de famille, m'est restée. Voilà donc que je suis une patiente à **risque** ! J'ai d'abord dû réfléchir à ces quelques mots. Je suis donc un **risque** ! Le **risque** pour qui ? Le **risque** pour quoi ? Suis-je le **risque** de moi-même ? Suis-je mon propre **risque** ?

Drôles de questions, drôles de pensées ... Qu'entend-on par « **risque** » ? Google utilise surtout ce terme dans le cadre d'analyses, qu'il s'agisse d'un investissement financier, d'un projet de construction ou autre. Wikipédia ne donne pas, non plus, de réponse concluante.

Mais une chose me semble claire. La vie, elle-même, est un **risque**. Pensez seulement au chemin d'un être humain, de sa conception à sa naissance. La naissance, le plus grand **risque** de notre vie. L'appréhension face au développement d'une vie jeune et encore intacte. L'abandon de l'enfant, jusque dans sa propre vie, jusqu'au moment où l'enfant prend, doit prendre, ses propres **risques**. Personne ne peut l'éviter. Certains sont disposés à la prise de **risques**, d'autres reculent devant.

Faut-il du courage pour le **risque** ou sommes-nous nés comme cela ?

La prise de **risque** vaut-elle la peine ?

Vous ne pouvez pas l'éviter. Certains recherchent le **risque**, d'autres l'évitent à tout prix. Faut-il avoir du courage pour affronter le **risque** ou bien sommes-nous simplement faits ainsi ?

Quel genre de vie serait-ce ? Ce n'en serait pas une !

Mais ainsi, nous pouvons profiter de la vie même si cela représente un **risque**. C'est exactement ce qui rend la vie si passionnante. Essayer quelque chose de nouveau en fait partie. Imaginez si tout cela nous était interdit ou refusé. Nous y revenons, au **risque**. Essayer, c'est aussi échouer. Parfois, tomber sur le nez, s'énerver, être heureux quand ça marche. Quoi qu'il en soit, les échecs m'ont toujours stimulée, mon ambition poussée, finalement encouragée. J'ai aussi dû admettre le fait d'abandonner un projet. Peut-être par surmenage, parce que je voulais trop, parce que la prise de **risque** était trop grande. Quoi qu'il en soit, l'expérience vécue est précieuse. Ce **risque** a donné un coup de pouce à notre développement. Je suis convaincue que nous prendrons d'autres **risques** parce qu'il est grisant de faire de nouvelles expériences, encore et encore.

J'ai mentionné le mot **risque** 18 fois et termine maintenant d'écrire cette chronique pour ne pas courir le **risque** que vous n'en terminiez pas la lecture.

Je vous souhaite le courage de prendre des **risques** !

◇ Doré Walther, artiste et chansonnière
info@liederweib.ch

« On se demande chaque année : Les choses iront-elles mieux ? Vont-elles empirer ? Soyons honnêtes : vivre, c'est se mettre en péril perpétuel. »
Erich Kästner

KOLUMNE

Aus dem Alltag eines Post-Polio-Mannes

«Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel, für Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.»

Ich warne Sie, wenn Sie diesen Text lesen, er ist nicht zugelassen, er ist jedoch ein Arzneimittel. Dies bilde ich mir wenigstens ein. Ob es eine Wirkung hat, kann ich nicht sagen, nur hoffen. Nebenwirkungen sind jedoch garantiert. Die Risiken sind kaum in einer Gefahrenkarte festgehalten und die Packungsbeilage kann man nur mit einer Leselupe, sofern vorhanden, lesen. In meiner Muttersprache „Berndeutsch“, auch mein Vater hat so gesprochen, gibt es das Wort „Chuderluuri“. Im Eingangstext wird nur die männliche Schreibweise geschrieben. Das „Chuderluuri“ wird aber hauptsächlich weiblich verwendet. „Chudermändli“ gibt es auch und zu guter Letzt das Wort



«Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel, für Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.»

„Chuderwälsch“, womit wir bei der Packungsbeilage sind. In der Information für Patientinnen und Patienten, die gendergerechte Sprache wird hier gepflegt, erhalte ich eine wirklich lebensrettende Information zur Verwendung des Arzneimittels; nämlich die Aufforderung, „die Packungsbeilage aufzubewahren, ich wolle sie sicher später nochmals lesen“¹. Dann kommt, was die Arznei ist, wann ich sie nicht anwenden darf, wann ich damit vorsichtig sein soll und wie sie auf Schwangerschaft wirkt. Werdende Väter werden ausgeblendet. Und dann die Nebenwirkungen. Schon in der ersten Zeile des dreissig Zeilen langen Textes spüre ich all das, was beschrieben wird, in meinem Körper. Die erwähnten Alpträume werden Wirklichkeit. Die beschriebene Mundtrockenheit bekämpfe ich mit einem grossen Schluck Tee und würgen auch diesen, geplagt von den aufkommenden Ängsten, hinunter. Zweifel kommen auf und Gewissensbisse, ob ich wohl das „Chuderwälsch“ nicht richtig verstehe? Das Wort „Chuderwälsch“



Zweifel kommen auf und Gewissensbisse, ob ich wohl das „Chuderwäلتsch“ nicht richtig verstehe?

„Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel, für Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“, sprechen kann. Am Schluss meiner Kolumne weiss ich nun nicht, ob ich richtig oder falsch liege. Ich fühle mich als „Chudermandli“, bei dem die Gedanken meist struppig sind, und nicht den gängigen Normen entsprechen. Wenn wir uns aber wieder finden wollen, schlage ich Folgendes vor: „Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort. Hier können wir einander begegnen.“³

stammt übrigens von „Chuder“ ab, gehechelter Flachs minderer Qualität². Hoppla, denke ich und mache die schnippische Gedankenbrücke zum „Chuderwäلتsch“ in der Packungsbeilage, die demzufolge minderer Qualität ist. Liebe Leserinnen und Leser, das versprochene Arzneimittel ist dieser Text, der nicht zugelassen ist. Damit ich mich jedoch absichern kann, schreibe ich ein weiteres Mal: „Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel, für Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“ Dieser Satz wird übrigens in der TV-Werbung in unglaublichen drei bis vier Sekunden ständig, ja oft penetrant wiederholt. Eine juristische Absicherung, das „Chuderwäلتsch“ in der Packungsbeilage zu legitimieren. Eigentlich müsste man einmal eine Weltmeisterschaft, oder bleiben wir bescheiden, eine Schweizermeisterschaft veranstalten, die zum Ziel hat wer am schnellsten den Satz:

¹ Zitat aus einer Packungsbeilage

² Berndeutsches Wörterbuch, von Greyerz/Bietenhard, Frankeverlag Bern 1981

³ Rumi

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

Diese Kolumne wird im Faire Face 5 auf französisch publiziert.
Cette chronique sera publiée en français dans le Faire Face 5.

Nachtrag zu Kolumne Faire Face 3:

Die Originalversionen der, im Faire Face 4 auf französisch erschienen Kolumnen, wurden in folgenden Faire Face-Auflagen in 2018 schon publiziert: Träume (2/2018), Sternzeichen (4/2018), geköpftes Ei: (5/2018). Die französische Übersetzung erfolgte durch Frau Kari Sulc.

Complément à la chronique du Faire Face 3:

Les versions originales des chroniques publiées en français dans le Faire Face 3 sont déjà parues en 2018. Elles ont été traduites en français par Madame Kari Sulc. Chronique « Mes rêves », Faire Face 3 : le commentaire de l'image de la partition est : © Neujahrsgekläut 2018, Münster Bern, de Daniel Glaus, organiste à la cathédrale de Berne et compositeur.

HILFSMITTEL

Ginto: die Zugänglichkeits-App

Die ginto App des Vereins AccessibilityGuide gewinnt den ersten «LEADER Digital Award» des LEADER Ostschweizer Wirtschaftsportals, welcher am 28. März 2019 im Hotel Einstein in St. Gallen verliehen wurde. Die ginto App konnte sich in der Kategorie «Organisation» durchsetzen. Ebenfalls wurde die ginto App mit dem Publikumspreis ausgezeichnet, welcher mittels Saalvoting ermittelt wurde.



AKTUELL

Alein schon, es unter die letzten drei Nominierten der Kategorie «Organisation» geschafft zu haben, war wie ein Gewinn für den Verein AccessibilityGuide, der vornehmlich ehrenamtlich funktioniert. Vor allem der «Publikumspreis» zeigt, dass die ginto App, welche Informationen zu Gebäudezugänglichkeiten für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen zur Verfügung stellt, ein Bedürfnis abdeckt und dank dem flexiblen technologischen Ansatz ausbaufähig ist. Die beiden Auszeichnungen sind Motivation, die App weiter zu entwickeln und laufend anzupassen.

Zugänglichkeiten leicht gemacht

Dank der ginto App können sich Menschen, die von einer Mobilitätseinschränkung betroffen sind, ein Bild über die Zugänglichkeit eines Gebäudes machen. Die App zeigt aufgrund eines im Vorfeld gewählten Bedürfnisprofils mittels eines Ampelsystems auf, wie eine Lokalität zugänglich ist. Dank dem Crowdsourcing-Ansatz analog zu Wikipedia wächst die Anzahl der Lokale, die Einträge bleiben aktuell und die Qualität hoch. Mitmachen kann jeder: Voraussetzung ist ein Smartphone und die ginto App, welche kostenlos über App Store und auf

Google Play zum Herunterladen zur Verfügung steht. Aktuell ist die ginto App in deutscher Sprache verfügbar. Jedoch ist im 2. Halbjahr 2019 die Übersetzung der App in französisch, englisch und italienisch geplant.

Planung ohne Barrieren

Auf der ginto App sind aktuell über 3'800 Lokaltäten aus der Schweiz und dem Ausland erfasst. Über 2'000 Benutzer tragen regelmässig neue Zugänglichkeitsdaten unterschiedlichster Gebäude ein. Für Menschen mit Beeinträchtigung stellen diese Informationen eine wichtige Planungshilfe dar. Sie können nach Lokalen suchen, die barrierefrei zugänglich sind. Es handelt sich dabei um Restaurants, Cafés, öffentliche Gebäude, Kinos, Museen etc. Zugangswege, Platzverhältnisse, Parkplatzsituation können gleichermassen erfasst werden wie ein Wickeltisch oder ob ein Kinderwagen problemlos Platz findet.

Wer ist ginto?

Das Konzept von ginto wurde von Julian Heeb erarbeitet und mit einem Projektteam umgesetzt. Er selbst ist auf einen Elektrorollstuhl angewiesen und kennt die Herausforderungen des Alltags. Für die Entwicklung von ginto hat Julian Heeb den Verein AccessibilityGuide als Non-Profit Organisation gegründet. Alle Vorstandsmitglieder wirken ehrenamtlich am Projekt mit.

Für Rückfragen steht zur Verfügung:

Herr Björn Elström | bjoern.elstroem@ginto.guide | +41 79 909 92 69
Verein AccessibilityGuide | c/o Betten 52 | 9300 Wittenbach

www.ginto.guide | ginto App Store | ginto Play Store



OUTILS

Ginto: la nouvelle application sur l'accessibilité

L'application ginto de l'association AccessibilityGuide, a reçu le 28 mars 2019 à l'hôtel Einstein de Saint-Gall, le premier prix du LEADER Digital Award. Ce prix est décerné par le portail des entreprises de Suisse orientale. Ginto, créée par l'association AccessibilityGuide, remporte également le prix du public, déterminé par un vote à main levée.

AccessibilityGuide, qui travaille principalement à titre honorifique, a vu son application remporter le prix dans la catégorie « Organisation ». Le "Prix du public", en particulier, montre que l'application ginto, fournissant des informations aux personnes à mobilité réduite sur l'accès aux bâtiments, répond à un besoin et est extensible grâce à une approche technologique flexible. Les deux prix sont une motivation pour continuer à développer et à adapter l'application sur une base continue.

L'accessibilité en toute simplicité

Grâce à l'application ginto, les personnes à mobilité réduite peuvent se faire une idée de l'accessibilité d'un bâtiment. L'application utilise un système de feux tricolores pour montrer comment un emplacement est accessible, à partir d'un profil de besoin préalablement sélectionné. Grâce à l'approche du crowdsourcing similaire à Wikipédia, le nombre de sites augmente, les entrées restent à jour et la qualité est élevée. Tout le monde peut participer : les conditions préalables sont un smartphone et l'application ginto, qui est disponible gratuitement dans l'App Store et sur Google Play pour téléchargement.

Actuellement, l'application ginto est disponible en allemand, mais la traduction de l'application en français, anglais et italien est prévue pour le second semestre 2019.

Planifier sans barrières

L'application ginto comprend actuellement plus de 3'800 sites en Suisse et à l'étranger. Plus de 2'000 utilisateurs saisissent régulièrement de nouvelles données d'accessibilité pour un large éventail de bâtiments. Pour les personnes en situation de handicap, cette information est un outil de planification important. Vous pouvez rechercher des endroits sans obstacles, notamment des restaurants, des cafés, des bâtiments publics, des cinémas, des musées, etc. Les voies d'accès, la configuration de l'espace, des places de parc, peuvent être enregistrées de la même manière qu'une table à langer ou la place pour une poussette.

Qui est ginto ?

Le concept ginto a été développé par Julian Heeb et mis en œuvre par une équipe de projet. Lui-même est dépendant d'un fauteuil roulant électrique et connaît les défis de la vie quotidienne. Pour le développement du ginto, Julian Heeb a fondé l'association AccessibilityGuide en tant qu'organisation à but non lucratif. Tous les membres du conseil d'administration participent au projet sur une base volontaire.

N'hésitez pas à les contacter pour plus d'informations :

M. Björn Elström | bjoern.elstroem@ginto.guide | +41 79 909 92 69
Association AccessibilityGuide | c/o Betten 52 | 9300 Wittenbach

www.ginto.guide | [ginto App Store](#) | [ginto Play Store](#)

SOZIALPOLITIK

Erhöhung des Armut-Risikos bei Menschen mit Behinderung und die politische Welt schweigt

Je höher die Leistungsfähigkeit, desto besser ist man in der Schweiz vor Armut geschützt. Leider sind aus diesem und weiteren Gründen Menschen mit Behinderungen allzu oft Opfer von Armut. Silvia Schenker, Nationalrätin (BS) und Sozialarbeiterin bei der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Basel-Stadt berichtet.

Das Armut-Risiko ist bei Menschen mit Behinderungen doppelt so hoch wie bei Menschen ohne Behinderung: 19,1 % gegenüber 11,4 % (Bundesamt für Statistik). Der Schattenbericht von Inclusion Handicap zeigt auf, wie die UNO Behindertenkonvention in der Schweiz umgesetzt wird. In Bezug auf das Thema Armut sagt der Bericht:

Esgibt verschiedene Ursachen für die hohe Armutsgefährdung bei Menschen mit Behinderungen.

1. Es gibt keine obligatorische Krankentaggeldversicherung. Es ist eine sozialpolitische Lücke, die sich kaum schliessen lässt. Die Krankentaggeldversicherungen sind im Privatversicherungsbereich sehr unterschiedlich geregelt, weil sie für die Privatversicherungen schnell ein Risiko darstellen. Die Leistungen können verweigert werden.

2. Lange IV-Verfahren: Einige Verfahren dauern mehrere Jahre. Die Personen müssen auf dem tiefsten Existenzminimum (Sozialhilfeexistenzminimum) leben und sind im Verfahren auf Sozialhilfe angewiesen.
3. Begutachtung in diesem Verfahren: Die Gutachter sind nicht so unabhängig wie sie sein sollten. Dies ist ein grosses Problem, weil damit ein Risiko besteht, dass die Gutachten eher dem Standpunkt der Versicherungen entgegenkommen. Bis jetzt findet keine systematische Qualitätskontrolle der Gutachten statt.
4. Fehlende 2. Säule: Nicht einmal die Hälfte der Menschen, die eine IV beziehen, haben eine Pensionskassenrente. Die Hürden, um sich überhaupt in der beruflichen Vorsorge versichern lassen zu können, sind sehr hoch. Das trifft vor allem Menschen mit Leistungsbeeinträchtigungen sehr.
5. Wenn man eine IV-Rente bezieht, gibt es das Problem von langen Bearbeitungszeiten nämlich bei der Berechnung der Ergänzungsleistungen. Wenn nicht alle Fragen abschliessend geklärt sind, z.B. ob ein Anspruch auf Pensionskassenrente besteht, zahlt die IV nicht. Die Menschen können ihre Existenz mit der IV-Rente nicht sichern.
6. Schliesslich gibt es ein Problem, das vor allem Menschen in Heimen betrifft: die Höhe des Betrags bei persönlichen Auslagen. Wenn jemand Ergänzungsleistungen bezieht, gibt es einen kleinen Betrag für persönliche Auslagen, der wirklich für alles reichen muss. Dieser liegt zwischen 90 und 540 CHF pro Monat. Eine Erhöhung des Betrags bei der Revision ist leider nicht gelungen.

Was läuft in der Politik?

Es gab ein nationales Programm zur Prävention und Bekämpfung von Armut, das bereits abgeschlossen ist: Wenn man den Bericht liest, dann fällt auf, dass Menschen mit Behinderung gar nicht vorkommen. Handlungsfelder werden definiert. Allerdings gibt es keinen Fokus auf Menschen mit Beeinträchtigungen, obwohl die Armutbetroffenheit höher ist als bei der durchschnittlichen Bevölkerung.

Eine wichtige Revision der Ergänzungsleistungen wurde abgeschlossen. Die Inkraftsetzung ist noch vom Bundesrat zu definieren: Endlich werden die Mietzinsmaxima bei den Ergänzungsleistungen angehoben für alleinstehende von CHF 1'100.-/Monat auf CHF 1'370.- und für Ehepaare von CHF 1'250.- auf CHF 1'620.- (in Grosszentren).

Die Weiterentwicklung der IV ist einer Vorlage, die im Nationalrat ein erstes Mal beraten wurde und die nun vom Ständerat behandelt wird. Dort ist noch nicht absehbar, ob das Ziel des Bundesrats erreicht wird, welcher für einmal keine Sparvorlage verabschieden wollte. Ihm ging es darum, zusätzliche Massnahmen bei der IV zu beschliessen, die vor allem Jugendliche und psychisch Kranke bei der Integration in die Arbeitswelt unterstützen sollen. Leider hat der Nationalrat eine Kürzung der Kinderrenten bei der IV in die Vorlage gepackt.

◇ Silvia Schenker, Nationalrätin

POLITIQUE SOCIALE

Le risque de pauvreté chez les personnes en situation de handicap augmente et le monde politique se tait

En Suisse, plus on est performant, plus le risque d'être touché par la pauvreté diminue. Malheureusement, pour cette raison et d'autres encore, les personnes en situation de handicap sont trop souvent victimes de pauvreté. Silvia Schenker, conseillère nationale (BS) et assistante sociale à l'Autorité de protection de l'enfance et de l'adulte de la ville de Bâle, rapporte.

Le risque de pauvreté des personnes en situation de handicap est deux fois plus élevé que celui des personnes non touchées par un handicap : 19,1 % contre 11,4 % (Office fédéral de la statistique). Le rapport d'Inclusion Handicap montre comment la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées est appliquée en Suisse. En ce qui concerne la pauvreté, le rapport dit :

Diverses raisons expliquent le risque élevé de pauvreté chez les personnes en situation de handicap.

1. Absence d'assurance indemnités journalières en cas de maladie. Il s'agit d'une lacune de la politique sociale qui peut difficilement être comblée. Les assurances indemnités journalières de maladie sont réglementées par l'assurance privée de façon très hétérogène. Les prestations peuvent être refusées.
2. Longue procédure pour l'assurance-invalidité (AI) : certaines procédures peuvent prendre plusieurs années. Les personnes doivent vivre au niveau de subsistance le plus bas (minimum vital) et dépendent de l'assistance sociale pendant la période de procédure.
3. Qualité des expertises : les experts ne sont pas aussi indépendants qu'ils devraient l'être. Il s'agit là d'un problème majeur, car il y a un risque que les avis des experts tendent vers le point de vue des compagnies d'assurance. Jusqu'à présent, il n'y a pas eu de contrôle systématique de la qualité des expertises.
4. Le 2ème pilier : pas même la moitié des personnes qui perçoivent une rente AI ont une rente d'une caisse de retraite. Les obstacles à la souscription d'une assurance retraite professionnelle sont très importants. C'est particulièrement vrai pour les personnes en situation de handicap.
5. Si vous bénéficiez d'une rente AI, les délais de traitement pour le calcul des prestations complémentaires sont souvent très longs. Si toutes les questions n'ont pas pu être clarifiées, par exemple, s'il existe un droit à une rente de caisse de retraite ou non, l'AI ne paiera pas. Les gens ne peuvent pas assurer leur subsistance seulement avec une pension AI.
6. Enfin, il y a un problème qui touche principalement les personnes en institution : le montant des dépenses personnelles. Si quelqu'un reçoit des prestations complémentaires (PC), il reçoit alors un petit montant pour les dépenses personnelles qui doit vraiment suffire pour tout. Cela représente entre CHF 90.- et CHF 540.- par mois. Malheureusement, le montant n'a pu être augmenté au cours de la procédure de révision.

Que se passe-t-il en politique ?

Un programme national de prévention et de lutte contre la pauvreté a été ouvert et déjà été clôturé : si vous lisez le rapport, vous constaterez que les personnes en situation de handicap ne sont pas du tout évoquées. Des champs d'action ont été définis. Cependant, l'accent n'est pas mis sur les personnes en situation de handicap, alors que la pauvreté est plus élevée chez ces personnes que dans la population moyenne.

Une importante révision des prestations complémentaires a été achevée. L'entrée en vigueur reste à définir par le Conseil fédéral : l'indexation des aides au loyer dans les PC a enfin été revue. Les montants maximaux pris en compte au titre du loyer sont passés pour les personnes vivant seules, de CHF 1'100.- à CHF 1'370.- par mois et pour les couples mariés de CHF 1'250.- à CHF 1'620.- (dans les grands centres).

La révision de l'AI est une proposition qui a été discutée une première fois au Conseil national et qui est actuellement examinée par le Conseil des États. Il n'est pas encore clair si l'objectif du Conseil fédéral, qui ne poursuivait, pour une fois, pas de mesures d'épargne, sera atteint. Son objectif était de décider de mesures supplémentaires destinées à aider, en particulier, les jeunes et les personnes psychologiquement atteintes, à s'intégrer dans le monde du travail. Malheureusement, le Conseil national a inclus dans la proposition une réduction des pensions pour enfants.

♦ Silvia Schenker, conseillère nationale

KONFERENZ

Mentalisieren: Gehirne gehen aufeinander zu. Eine Fähigkeit erwerben, die für das bessere Zusammenleben unverzichtbar ist.

Alljährlich organisiert die Universität Genf öffentlich zugängliche Konferenzen zu Themen rund um die Funktionsweisen unseres Gehirns. Die Ausgabe 2019 war dem Zusammenleben gewidmet. Faire Face interessierte sich für eine Konferenz zum Thema der Mentalisierung, denn das Phänomen ist universell und entscheidend für unsere Fähigkeit, einander über unsere Differenzen hinweg zu verstehen und zu akzeptieren.



Bild | Photo: Universität Genf | Université de Genève

THEMEN

Was ist Mentalisierung? Warum ist sie für ein besseres Zusammenleben unentbehrlich? Wie lernt man, zu mentalisieren?

Prof. Martin Debbané, Forscher an der Fakultät für Psychologie und Erziehungswissenschaften an der Universität Genf, und Dr. Nader Perroud, Arzt an den Universitätsspitalern Genf, klären uns über dieses Phänomen auf.

Was ist Mentalisierung?

Prof. Debbané beschreibt sie als «die Fähigkeit zu verstehen, was in den Köpfen anderer und in unseren eigenen Köpfen vorgeht.» Wenn wir uns fragen, wie ein Freund unsere Reaktion interpretieren mag, und was er dabei empfindet, dann mentalisieren wir. Wenn wir morgens bewusst darüber nachdenken, in welcher Verfassung wir uns befinden, dann mentalisieren wir. Mentalisierung erlaubt es uns, «unsere Gefühle zu regulieren, unser Verhalten der Lage anzupassen, und auch Abstand zu nehmen.»

Die Fähigkeit ist ein Grundpfeiler unserer psychischen Gesundheit. Sie ist allerdings nicht angeboren, sondern wird erworben im Verlauf von echten menschlichen Kontakten, während unseren «leibhaftigen» Begegnungen und Interaktionen. Die Konfrontation mit anderen Menschen ist entscheidend für die Mentalisierungsfähigkeit – im Gegensatz zu Beziehungen in sozialen Netzwerken wie Facebook, in denen altruistisches Verhalten nicht zum Ausdruck gebracht werden kann. In sozialen Netzwerken fällt die wesentliche «emotionale Lektüre» weg, erklärt Debbané, und fügt hinzu: «Je stärker wir uns aus sozialen Beziehungen zurückziehen, desto stärker schwindet auch unsere Mentalisierungsfähigkeit.»

weiter auf Seite 18

CONFÉRENCE

Mentaliser : la rencontre des cerveaux. L'apprentissage d'un phénomène indispensable au mieux vivre ensemble.

L'Université de Genève organise chaque année des conférences destinées au grand public autour des thèmes liés au fonctionnement de notre cerveau. L'édition 2019 était consacrée au vivre-ensemble. Faire Face s'est intéressé à la conférence dédiée au phénomène de mentalisation car universel et si décisif dans notre capacité à nous comprendre et à nous accepter mutuellement, au-delà des clivages.

Qu'est-ce que la mentalisation ? Pourquoi est-elle indispensable au mieux vivre ensemble ? Peut-on apprendre à mentaliser ?

Prof. Martin Debbané, chercheur à la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation à l'Université de Genève, et Dr. Nader Perroud, médecin aux Hôpitaux Universitaires de Genève, nous éclairent sur ce phénomène.

Qu'est-ce que la mentalisation ?

Prof. Debbané la décrit comme « la capacité à essayer de comprendre ce qui se passe dans l'esprit d'autrui et dans notre propre esprit. » Quand nous nous demandons comment un ami a interprété notre réaction, quel ressenti il peut avoir à ce moment, nous mentalisons.

Quand nous pensons consciemment le matin à notre propre état, à comment nous allons aujourd'hui, nous mentalisons. Par conséquent, la mentalisation nous permet de « réguler nos émotions, d'adapter notre comportement selon le contexte, à prendre du recul aussi. »

C'est un pilier de notre santé mentale.

Cette capacité n'est pas innée, elle est le fruit d'un apprentissage acquis aux contacts humains réels, au fil de nos rencontres et interactions « incarnées ». La confrontation avec autrui, contrairement aux relations qui s'établissent via les réseaux sociaux de type Facebook où les comportements altruistes ne peuvent pas s'exprimer, est déterminante pour garder notre capacité à mentaliser. Les réseaux sociaux ne permettent pas cette indispensable « lecture émotionnelle » selon les termes de Prof. Debbané qui déclare :

« Plus on reste en retrait des relations sociales, plus on perd notre capacité à mentaliser. »

suite sur la page 19

Das Erlernen von Mentalisierung bedingt Vorstellungskraft. Wenn wir die Absichten anderer Menschen einzuschätzen versuchen, können wir uns nie vollständig über ihre Verfassung im Klaren sein. Wir stellen sie uns vor – ausgehend von eigenen Gefühlen, Überzeugungen und persönlichen Einschätzungen. Letztlich bringen wir die Absichten anderer auch in Erfahrung, indem wir sie direkt danach fragen. Und das geht viel leichter, wenn wir mentalisieren gelernt haben: Wir greifen auf Erfahrungswerte zurück, die wir uns beim Kommunizieren mit anderen aneignen konnten. Kommunikation bedeutet sicherlich Risikobereitschaft: Sie erfordert Einfühlungsvermögen und ein Bewusstsein für die Perspektive des anderen.

Weshalb ist Mentalisierung so unverzichtbar für ein besseres Zusammenleben?

Das Zusammenleben wird einerseits ermöglicht durch eine Revolution des Gehirns mit der Bildung einer neuen Hirnzone beim Homo Sapiens, dem präfrontalen Cortex (die Hirnzone, die unserem Gesicht am nächsten ist, und wo wichtige kognitive Funktionen wie Sprache und Denkprozesse angelegt sind), und zweitens durch unsere Mentalisierungsfähigkeit.

Die Folgen mangelnder Mentalisierungsfähigkeit sind bekannt: Etwa das «Borderline»-Syndrom, das Menschen mit einer ausgeprägten Instabilität im Bereich der Emotionen, der zwischenmenschlichen Beziehungen und der Selbstwahrnehmung betrifft.

«Therapien zum Erlernen von Mentalisierung können hilfreich sein für Menschen, die nur schwarz oder weiss sehen und keine Graustufen wahrnehmen», sagt Dr. Perroud. «Während der Therapie interagiert man mit den Patienten und bietet ihnen einen Spiegel an. Jemand interessiert sich für das, was in ihnen vorgeht, und ‘validiert’ dies mit Empathie.»

Wenn uns das Mentalisieren schwerfällt, deuten wir unsere eigene Lebenserfahrung als die einzige Wahrheitsquelle. Diesbezüglich warnt Prof. Debbané vor einem doppelt schädlichen Effekt von Netzwerken wie Facebook, wenn sie als Hauptverbindungsquelle zu anderen Menschen oder zur Informationsbeschaffung genutzt werden. Netzwerke verarbeiten Informationen mittels Algorithmen* und ordnen uns als Einzelpersonen denjenigen Einflussgruppen zu, die gleich denken wie wir. So entfernen wir uns von der wesentlichen Lernaufgabe, anderslautende Meinungen zu akzeptieren. Dieses Phänomen trägt zur Spaltung unter Gruppen und in unserer Gesellschaft bei.

Anstatt uns Kommunikationsmittel zur Verfügung zu stellen, bedrohen soziale Netzwerke bei übermässiger Nutzung unser Zusammenleben.

Zusammenleben setzt Kommunikationsfähigkeit voraus – um sich zu verstehen, sich zu tolerieren und zusammenzuarbeiten – und die ist nur gewährleistet, wenn sich Emotionen begegnen, wenn Sprache lebt, und wenn der Austausch lebhaftig sein kann. Auch wenn das soziale Leben mit Behinderungen anders und oft schwieriger zu gestalten ist: Die Teilnahme an Sektionssitzungen, das Besuchen von Kursen, Familientreffen oder diskussionsfördernde Massnahmen wie regelmässige Treffen im Lese- oder Strickkreis (neu im Trend!) – das alles sind Lerngelegenheiten, die unsere psychische Gesundheit fördern.

* Algorithmus: In diesem Zusammenhang gemeint sind Algorithmen, die Berechnungen aus grossen Datenmengen (Big Data) durchführen. Aufgrund unserer Eingaben im Internet erstellen sie eine Analyse unseres Profils, ordnen uns danach in Gruppen ein und versorgen uns mit gefilterten Informationen, die unseren Erwartungen entsprechen.

◇ Florence Montellier

Kommunikationsbeauftragte ASPr-SVG/Polio.ch

«Es ist ein Vorgang, den wir bis ans Ende unserer Tage trainieren können, indem wir so oft wie möglich im Leben den Austausch mit anderen suchen.»

« Les thérapies permettant l'apprentissage de la mentalisation peuvent être bénéfiques pour ces personnes qui voient soit blanc, soit noir, sans nuances de gris », explique D^r. Perroud. « Pendant la thérapie, on offre au patient des interactions, un miroir, quelqu'un qui s'intéresse à ce qui se passe en lui et qui « valide » avec empathie. »

Lorsqu'il nous est difficile de mentaliser, nous prenons notre propre vécu comme source de vérité unique. A ce propos, Prof. Debbané alerte sur le double effet pervers des réseaux de type Facebook quand ils constituent la source principale de connexion avec les autres ou la source principale de recherche d'informations. Leur traitement d'informations via les algorithmes* nous inclut en tant qu'individu à des groupes d'influence qui pensent la même chose que nous et qui nous éloignent donc de l'apprentissage essentiel de l'acceptation d'avis inverses. Ce phénomène participe aux clivages des groupes et de notre société.

Au lieu de nous fournir les moyens de communiquer, les réseaux sociaux, quand ils sont utilisés à outrance, menacent notre vivre ensemble.

Le vivre ensemble présuppose une capacité à communiquer pour se comprendre, se tolérer et collaborer, que seules les rencontres des émotions, d'un langage vivant et de présences incarnées peuvent entretenir. Même si la vie sociale en situation de handicap est différente, souvent plus difficile à organiser, la participation aux rencontres des sections, le suivi de cours, les rituels familiaux et toute initiative qui favorise la discussion telles les rencontres régulières des cercles de lecture, de tricotage (nouvellement tendance!) sont autant de scènes d'apprentissage favorisant notre santé mentale.

*Algorithme : dans ce sens, on parle de la famille des algorithmes effectuant des calculs à partir de grandes masses de données (les big data). Ils sont capables à partir de nos recherches sur internet, d'effectuer une analyse de notre profil en vue de nous classer dans des groupes et de nous alimenter avec des informations filtrées, correspondant à nos attentes.

◇ Florence Montellier

Responsable de la communication ASPr-SVG/Polio.ch

L'apprentissage de la mentalisation a besoin de notre imagination. Quand nous pensons l'intention des autres, nous ne sommes jamais complètement sûrs de l'état d'autrui. Nous les imaginons sur la base de nos émotions, de nos croyances et de notre ressenti personnel. Nous sommes éventuellement amenés à nous faire préciser une intention en questionnant la personne et ce, d'autant plus facilement que nous saurons mentaliser, que nous aurons recours à l'apprentissage vécu en communication avec les autres. La communication est certes une prise de risque, elle demande de l'empathie et de la conscience de la perspective de l'autre.

Pourquoi la mentalisation est-elle si indispensable au mieux vivre ensemble ?

Le vivre ensemble est, d'une part, rendu possible par une véritable révolution cérébrale avec la formation, chez l'Homo Sapiens d'une nouvelle zone cérébrale nommée cortex préfrontal (zone cérébrale la plus proche de notre visage où siègent plusieurs fonctions cognitives importantes, telles que le langage ou le raisonnement) et d'autre part, par notre capacité à mentaliser.

Les conséquences d'un défaut de capacité à mentaliser prennent des formes connues, par exemple, celles du syndrome du « borderline » qui touche des personnes souffrant d'une instabilité marquée des émotions, des relations interpersonnelles et de leur propre image.

« C'est un processus que nous pouvons entraîner jusqu'à la fin de nos jours en recherchant la confrontation avec les autres le plus souvent possible, tout au long de notre vie ».

UNTERWEGS

Gartenfreuden nach Mass

Viele Menschen praktizieren Gartenarbeit zur Selbstentfaltung, aber das Alter oder erschwerte Lebensumstände können eine behinderungsgerechte Anpassung des Gartens erforderlich machen. Alles muss neu durchdacht werden, damit das gärtnerische Tun ein zugängliches Vergnügen bleibt. Um mehr darüber zu erfahren, bietet sich ein kleiner Abstecher nach Chambouilles-les-Souris (Roche, VD) an. Eine Adresse, die nur schon vom Namen her klingt wie Vogelgezwitscher!

Schwungvoll breiten zwei grosse weisse Birken ihre Äste am Eingang zu diesem Fleckchen Paradies aus. Bachstelzen, Spatzen, Rotschwänze und Rotkehlchen sind Stammgäste hier, und die Luft verströmt die Ruhe, Einfachheit und Sanftheit des idyllischen Lebens. Von Raps-, Kartoffel- und Maisfeldern umgeben ist das Haus, das lange Zeit als Stall und Scheune gedient hat. Heute ist es das Königreich von Maurice Humberstet. In seinem blühenden, einladenden Lustgärtchen reichert er seine Erde an, sät, bewässert, pflanzt um, erntet und erfreut sich daran.

Maurice wurde im Alter von elf Monaten mit dem Poliovirus infiziert und lebt seit einigen Jahren im Rollstuhl. Um seinen Gärtnertraum zu verwirklichen, musste er erfinderisch werden. «Schon vor langer Zeit verspürte ich den Drang, mich mit Erde zu befassen; Gemüse und Blumen anzubauen. Seit 2014 habe ich nun das Glück, meinen Salat vor der Tür abholen zu können!» Die Geschichte seines «Jardinet», wie er es nennt, ist ein Zusammentreffen von Fügungen, Freundschaften, Selbsthilfe und Fachwissen: Rucola, Dill, Brunnenkresse, Mangold mit verschiedenfarbigen Stielen, Pfefferminze... Jede Pflanze weckt Erinnerungen an geteilte Freuden oder Zufälle.



Die Purpurglöckchen etwa, im französischen Sprachraum bekannt als «die Verzweiflung des Malers», wachsen hier durch zufällig dahergewehte Samen, getragen von einem Wind, der «manchmal weht wie in der Bretagne», erzählt Maurice. Als Spezialist für die Herstellung von Zufahrtsrampen, Maschinenzeichner und Restaurator von Holzmöbeln dachte er sich einen möglichst nachhaltigen Garten aus, der ihm auf eine kräfteschonende Weise Freude bereiten würde.

Doch wie organisiert man den Wasserabfluss eines erhöhten Gartens? Wie gestaltet man ihn ansprechend und gut in die Landschaft integriert, ohne dass er zu teuer wird? Welche Höhe ist ideal? Wie kann man ihn sowohl stehend als auch sitzend bewirtschaften? Maurice zeichnet die Pläne seines Gärtchens.

In einer kleinen Betonschicht befestigte Rohrstangen stützen das Bauwerk. Das Wasser rinnt zwischen einer perforierten Plane, welche die Erde hält und den Wasserabfluss zulässt, und einer wasserdichten Plane, welche das Holz schützt. Es sickert durch die Steinschüttung und dringt in den Boden ein. Die Aussenseiten sind verkleidet mit Holzplatten (Tannenbretter mit Rinde), einem rustikalen und preiswerten Material. Dies ist sein Werk. Seinen Rollstuhl stellt Maurice quer, wenn er die Fussstützen braucht, und frontal, wenn er ohne arbeitet. Für Menschen, die ihren Stuhl unter die Gartenfläche stellen müssen, empfehlen sich Tischgärten und Hochbeete. Solche rechteckigen oder runden Garteninstallation sind wie Tische konzipiert, deren Fläche mit Erde gefüllt wird. Hierbei ist wichtig, dass die Breite nicht über 60 cm beträgt, damit die Pflanzen leicht erreichbar bleiben. Idealerweise wird der Tisch von einem oder zwei zentralen Tischbeinen gestützt, damit er gut zugänglich ist. Die Höhe ist verstellbar.

weiter auf Seite 22



EN ROUTE

Le bonheur est dans le jardin

Lieu d'épanouissement, le jardin est une activité que beaucoup de personnes pratiquent, mais l'âge ou un accident de la vie demande que le jardin soit adapté au handicap. Tout doit être repensé pour que le jardinage reste un plaisir accessible.

Pour vous informer à ce sujet, quoi de mieux qu'un petit détour par Chamboilles-les-Souris (Roche, VD)! Lieu-dit dont le nom, à lui seul, fait écho aux chants des oiseaux.

longtemps déjà, le vif besoin de travailler la terre et de faire pousser des légumes et des fleurs. Depuis 2014, j'ai la joie de cueillir ma salade devant ma porte ! » L'histoire de son « Jardinnet », comme il l'appelle, c'est une réunion de heureux hasards, d'amitiés, de débrouillardises et de savoir-faire. La roquette, l'aneth, le cresson, les blettes multicolores, la menthe poivrée, ..., chaque plant a une histoire qui porte le souvenir d'un partage ou d'une coïncidence. Même l'heuchère, aussi nommée le « désespoir des peintres », y pousse grâce au hasard des graines qui visitent le lieu, emportées par un vent qui « souffle par moment, comme en Bretagne », explique Maurice. Spécialiste de la fabrication de rampes d'accès, une formation de dessinateur mécanique et de restaurateur de meubles en bois aidant, il imagine un jardinnet qu'il souhaite durable, lui permettant d'économiser ses forces, tout en lui procurant du plaisir.

Mais comment garantir l'écoulement d'un jardin en hauteur ? Comment le rendre avenant et bien intégré au paysage sans qu'il soit trop coûteux ? A quelle hauteur le positionner ? Comment permettre un accès à la fois debout et assis ? Maurice dessine les plans de son jardinnet.

Des piquets en tuyau fixés dans une petite chape de béton soutiennent la structure. L'eau s'écoule entre une toile ajourée qui contient la terre et permet l'écoulement de l'eau et une toile imperméable qui protège le bois. Elle passe à travers l'empierrement puis s'infiltre dans le sol. Les côtés extérieurs sont recouverts de couenneaux de bois (planches de sapin avec écorce), matériau rustique et peu coûteux. C'est son ouvrage.

Maurice positionne sa chaise de biais, avec les repose-pieds ou de face quand il peut travailler sans. Pour un jardin adapté aux personnes qui doivent pouvoir placer leur chaise sous le jardin, il est recommandé le jardin table ou la jardinière surélevée. Installation rectangulaire ou ronde, ce type de jardin adapté est conçu comme une table dont le plateau serait rempli de terre. Il faudra alors faire attention à ne pas avoir une largeur excédant 60 cm pour pouvoir bien atteindre les plants. Idéalement bâti avec un ou 2 pieds centraux, il permettra un accès confortable en chaise roulante. La hauteur est adaptable.

Deux grands bouleaux blancs déploient leurs branches en panache à l'entrée de ce coin de paradis, les moineaux, les berges-ronnettes, rouges-queues et rouges-gorges sont des habitués des lieux, et il y a dans l'air, le calme, la simplicité et la douceur de vivre des lieux bucoliques. Entourée de champs de colza, de pommes de terre et de maïs, la maison, ayant longtemps fait office d'écurie et de grange, est maintenant le royaume de Maurice Humberstet. C'est dans cet écrin de verdure champêtre et accueillant, qu'il enrichit sa terre, plante, irrigue, repique, récolte et savoure.

Atteint par le virus de la polio à 11 mois et en chaise roulante depuis plusieurs années, il lui fallait trouver le moyen de réaliser son rêve de jardinier. « J'ai ressenti, il y a

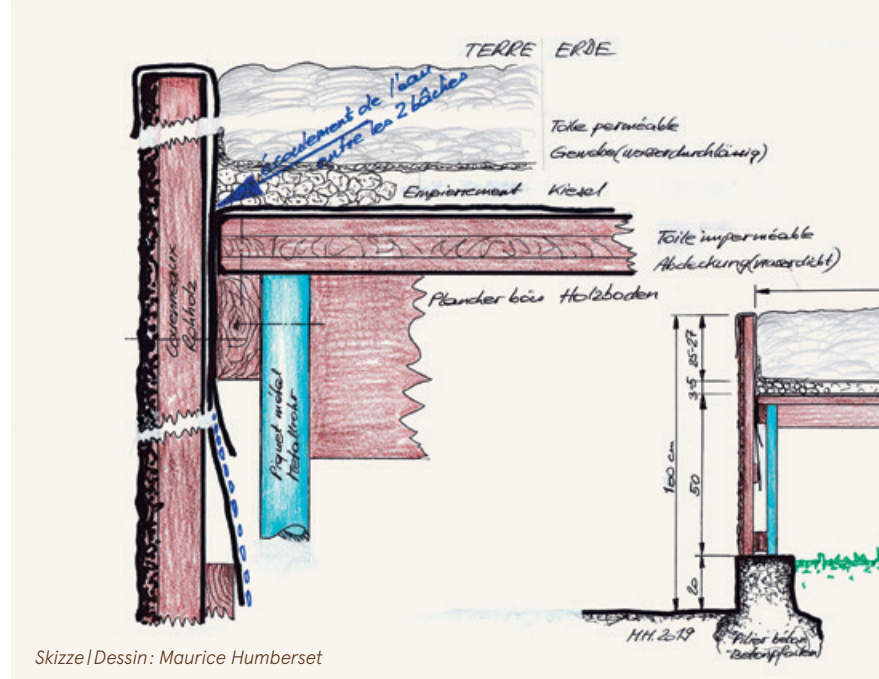
suite sur la page 23

«Nach einer mehrwöchigen Planungsphase waren es vor allem Glücksfälle und Freundschaftsdienste, die zur Konkretisierung des Projekts beitrugen.»

Und natürlich musste eine grosse Menge Erde her. Ein Bauer half ihm hierbei mit seinem Bagger aus. Doch die Erde aus der landwirtschaftlich geprägten Region des Rhonetals war durch die intensive Kultivierung stark überbeansprucht – und Maurice musste sie zuerst «wiederbeleben». «Bodenerde ohne Nährstoffe fühlt sich an wie ein Klumpen, wenn man sie in die Hand nimmt. Reichhaltiger Boden hingegen zerbröckelt, weil er viele alluviale Ablagerungen und Mikrokosmen enthält.» Es gibt viele Möglichkeiten, Erde wieder fruchtbar zu machen: 1 bis 2 Jahre gelagerter Dung, Kaffeesatz, Haushaltskompost samt Asche, Sägemehl und Holzstämme, Laub. Einige Jahre lang prüfte Maurice, mit welchen Kulturen sich eine bestmögliche Balance zwischen dem verfügbaren Raum, dem Ertrag und der Problemvermeidung (Schnecken und Wetter) erzielen liess. Heute sind es vor allem Gemüsekulturen wie Buschbohnen, Brunnenkresse, Dill und Cherrytomaten, die optimal auf das Gleichgewicht reagieren. Die Sämlinge und Knollen kommen von überall her: von einem befreundeten, pensionierten Garagenbetreiber, von einer Kundin der Möbelreparaturwerkstatt und natürlich von Françoise, seiner Partnerin. Nebenan steht ein kleiner Schuppen namens «Jardinerie», in Holz gekleidet, der die Gartengeräte beherbergt, auch den überarbeiteten Rasenmäher... Welch genialer Prototyp! Das Wasser stammt von einem Wasserhahn, der direkt am Haus angeschlossen ist, und es wird mit einer Gartengiessbrause verteilt, um die Erde nicht unnötig zu belasten.

Besichtigungsmöglichkeit:

Wer den Garten besichtigen möchte, kontaktiert Maurice Humberst (079 357 13 10), der auch gerne anreist, um beim Einrichten von angepassten Gärten beratend mitzuhelfen. Der gesprächsfreudige, leidenschaftliche



Skizze | Dessin: Maurice Humberst

Gärtner kommuniziert gern und ist neugierig auf die Erfahrungen anderer – ein wahrlich authentischer Gastgeber! Maurice betreut nicht nur seinen Garten im Freien, sondern er pflegt auch sein «inneres Gärtchen» – durch freundschaftlichen Austausch, vor dem Fernseher oder mit Fachliteratur zu Gesundheitsthemen wie mit positiven Auswirkungen des Heilfastens, aber auch von Lehm oder Omega 3.

Zukünftig plant Maurice, die Heilwirkungen von Pflanzen zu studieren, um auch welche zu züchten, die ihm besonders nützlich sein können. Vielen Dank, Maurice, für diesen Moment des Austauschs!

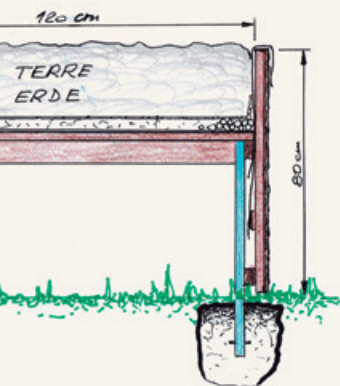
◆ Florence Montellier

Kommunikationsbeauftragte ASPr-SVG | Polio.ch

Die Tricks von Maurice

- Werkzeuge: Mit einer langstieligen Gartenkralle mit T-Griff kann man die Erde belüften und gleichzeitig die Kräfte schonen. Weitere angepasste Werkzeuge (ergonomische Griffe etwa) lassen sich bestellen unter: www.ergobase.com, www.touserger.com/31-ou-tils-de-jardinage oder www.rheumaliga-shop.ch.
- Im oder am angepassten Garten lassen sich Aufhängehaken anbringen, so dass man seine Werkzeuge immer zur Hand hat.
- «Pflegeleichtes» Gemüse, das nicht zu viel Platz beansprucht: Brunnenkresse (für Suppen und Salate), Kirschtomaten und Buschbohnen, deren Pflanzen ca. 30 cm hoch werden.
- Kartoffeln hingegen brauchen zu viel Platz, und zu zartes Gemüse (Salate) zieht Schnecken an; es sei denn, man setzt Rucola als natürliches Schneckenabwehrmittel dazu.
- Der angepasste Rasenmäher: Sein Rasenmäher braucht keinen Antrieb mehr, der Rollstuhl ersetzt die Zugkraft des Rasenmähers. Wer interessiert ist, sollte sich unbedingt vor Ort inspirieren lassen!

Jardinnet surelevé



Et puis, il a bien fallu se faire livrer une importante quantité de terre, un agriculteur lui est alors venu en aide avec sa pelleuse. Dans cette région agricole de la vallée du Rhône, Maurice a dû « redonner vie » à la terre surexploitée par les cultures intensives. « Une terre vidée de tout nutriment tient en boule quand on la prend en main, une terre encore riche se désagrège, elle est remplie d'alluvions et de microcosmes. » Ses astuces permettant de reconstituer une terre, sont nombreuses : fumier reposé 1 à 2 ans, marc de café, cendres incorporées au compost ménager, sciure et brindilles de bois, feuilles mortes. Après quelques années d'essais pour trouver les cultures permettant le meilleur équilibre entre la place nécessaire, le rendement, les ennuis à éviter (les limaces et la météo), ce sont aujourd'hui des cultures principalement potagères telles que le haricot nain, le cresson, l'aneth, les tomates cerises qui s'avèrent répondre à cet équilibre. Les plantons et tubercules viennent de tout horizon : l'ami garagiste retraité, la cliente de l'atelier de restauration de meubles et bien sûr, Françoise, sa compagne. Et puis tout proche, le petit local intitulé « jardinerie », tout de bois vêtu, accueille outils de jardin, tondeuse à gazon revisitée, prototype si ingénieux ! ... L'eau est accessible directement au robinet adossé à la maison et distribuée en jet de pluie pour ne pas trop tasser la terre.

« C'est un travail pensé pendant plusieurs semaines qui s'est concrétisé au fil des hasards et des soutiens qui se sont présentés durant ce projet. »

Informations visites :

Le jardinnet se visite sur rendez-vous à prendre auprès de Maurice Humberset (079 357 13 10) qui se déplace également sur site pour donner des conseils d'aménagement de jardins adaptés. Pas avare de paroles, passionné, communicatif et curieux des expériences des autres, il saura vous recevoir avec une belle authenticité !

Maurice, cultivateur de son jardin extérieur, mais aussi intérieur. Son jardin intérieur, il l'entretient par des échanges d'amitiés, la boîte à images et les lectures spécialisées sur des thèmes santé, tels que les bienfaits de l'argile, du jeûne et les vertus de l'Omega 3.

A l'avenir, Maurice pense à étudier les vertus des plantes pour cultiver celles qui peuvent lui faire du bien.

Merci Maurice pour ce moment de partage !

◇ Florence Montellier

Responsable de la communication ASPr-SVG | Polio.ch

Les astuces de Maurice

- Les outils : une griffe à long manche munie d'une poignée à T permet d'aérer la terre en économisant de la force. D'autres outils adaptés (poignées ergonomiques...) peuvent être commandés sur : www.ergobase.com, www.tousergero.com/31-outils-de-jardinage ou bien www.rheumaliga-shop.ch.
- Des crochets de suspension peuvent être fixés au jardin adapté permettant au jardinier d'avoir toujours ses outils à portée de main.
- Les légumes « faciles » : le cresson (pour soupes et salades), les tomates cerises et les haricots nains dont les plants atteignent environ 30 cm. On évitera les pommes de terre, trop gourmandes en place et les légumes trop tendres (salades) à cause des limaces sauf si, la roquette, servant d'anti-limaces naturel, est plantée en entourage.
- La tondeuse à gazon adaptée : sa tondeuse à gazon n'a plus besoin de propulsion, le fauteuil roulant remplace la traction de la tondeuse à gazon. A visiter absolument sur les lieux pour s'en inspirer !

UNTERWEGS

Kapstadt / Südafrika für Rollstuhlfahrer

Es ist der dritte Anlauf, zu meinem ältesten Sohn, nach Kapstadt zu fliegen, wo er lebt und arbeitet. Zweimal haben mich schwere gesundheitliche Probleme am Boden behalten. Nun hat es geklappt, und ich habe abends in Zürich abgehoben, um den elfstündigen Flug anzutreten.

Ich habe im Voraus Hilfe zur Begleitung angefordert. Wenn man mit dem Zug in Zürich ankommt, ist (noch) niemand da, der hilft. Erst nach der Gepäckaufgabe kommt man in den Sektor, wo man erwartet wird, um von da abgeholt zu werden. Mein Rollstuhl blieb zu Hause, ein gemieteter erwartet mich in Kapstadt. Ich habe meinen Gehstock dabei und werde von einem Fahrer mit einem Elektrofahrzeug abgeholt. Mein Handgepäck erweist sich als unbequem oder falsch, denn ich habe die Tasche auf den Knien, was nicht sonderlich bequem ist. Recht rassig fahren wir durch die Gebäude, am Schluss muss ich auf einen Rollstuhl wechseln, mit dem ich bis zum Einstieg gestossen werde. Für den Einstieg in den Flieger muss ich um Hilfe bitten. Sowohl die Abreise wie die Ankunft im Zürcher Flughafen waren überhaupt nicht professionell. Mehrere Male musste ich ein-, aus- und umsteigen, überhaupt nicht behindertenfreundlich. Ruppig, unbequem und sogar gefährlich empfand ich das. Schade.



Bild : Doré Walther – Beeindruckende, überwältigende Landschaftsbilder zeigen sich
Photo: Doré Walther – des paysages impressionnants et incroyables se montrent à nos yeux

Der Flug verläuft ruhig, abgesehen von den vielen Kleinkindern, die mitfliegen und in schöner Eintracht immer eines weint.

In Cape Town angekommen warten mehrere Mitarbeiter mit Rollstühlen auf uns und rollen uns durch die langen Gänge bis durch den Zoll. Die Stimmung ist locker und fröhlich, die schwarzen Helfer singen, das ist ein guter Empfang, denke ich. Ob das die Stimmung im Land manifestiert? Mein Sohn ist mit dem gemieteten Rollstuhl da und bereit, mich durch die nächsten Tage zu rollen. Ein Gefühl, das ich nicht mag, aber Andreas geht prächtig mit seiner Mutter um, glücklicherweise ist er unkompliziert, kräftig und trainiert. Er freut sich an meiner Parkkarte, die schätzt er sehr, da er mich ja rumchauffierte.

Der Zufall wollte es, dass wir am ersten Abend an eine Vernissage in die Residenz des Schweizerischen Konsulats eingeladen sind, hoch oben am Tafelberg. Nur so viel dazu: mit dem Rollstuhl nicht zugänglich! Es hat eine steile Treppe mit ca. 50 Stufen. Ein rollstuhlgängiger Zugang ist geplant. Mein Sohn ist Architekt und an der Planung beteiligt.

weiter auf Seite 26



Mutter und Sohn am Kap | Mère et fils au Cap

J'ai demandé de l'aide à l'avance. Lorsque vous arrivez à Zurich en train, il n'y a (encore) personne pour vous aider. Ce n'est qu'après l'enregistrement de vos bagages que vous arrivez dans le secteur où vous allez pouvoir être pris en charge. Mon fauteuil roulant est resté à la maison. J'en ai loué un qui m'attend au Cap. J'ai ma canne avec moi et un chauffeur me prend avec un véhicule électrique. Mon bagage à main est apparemment inapproprié car je me retrouve avec ma valise sur les genoux, ce qui n'est pas très confortable. Nous traversons les bâtiments à vive allure, puis je dois changer de fauteuil et le garde jusqu'à l'entrée de l'appareil. Pour monter dans l'avion, je dois demander de l'aide.

EN ROUTE

Le Cap / L'Afrique du Sud pour les personnes en fauteuil roulant

C'est la troisième fois que j'essaie de m'en-voler pour Le Cap, où mon fils aîné vit et travaille. J'ai été retenue à deux reprises par de graves problèmes de santé. Maintenant, c'est le bon moment, j'ai décollé de Zurich en soirée pour un vol d'une durée de onze heures.

Le départ et l'arrivée à l'aéroport de Zurich n'étaient pas du tout professionnels. J'ai dû changer plusieurs fois de fauteuil roulant. Le tout n'était pas du tout adapté aux personnes en situation de handicap. J'ai trouvé cela inconfortable, et même dangereux. Dommage.

Le vol est tranquille, à part les nombreux tout-petits qui pleurent en chœur. Arrivés au Cap, plusieurs employés nous attendent avec des fauteuils roulants et nous conduisent dans les longs couloirs de la douane. L'ambiance est détendue et joyeuse, les assistants noirs-africains chantent. C'est un bon accueil, me dis-je. Est-ce que cela reflète l'état d'esprit du pays ? Mon fils est là, avec le fauteuil roulant loué, et prêt à le pousser pendant les prochains jours. C'est un sentiment que je n'aime pas, mais Andreas est très bon avec sa mère, heureusement il est arrangeant, de santé robuste et en pleine forme. Il se réjouit de ma carte de stationnement qui lui facilite nos déplacements.

Par hasard, le premier soir, nous avons été invités à un vernissage dans la résidence du Consulat suisse, tout en haut du massif de la Montagne de la Table. Non accessible en fauteuil roulant ! Il a un escalier raide avec environ 50 marches. Je n'en dis pas plusL'accès en fauteuil roulant est en projet. Mon fils est architecte et participe à sa planification.

suite sur la page 27

Kapstadt ist eine Autostadt mit Linksverkehr. Man ist mit und ohne Rollstuhl auf ein Auto oder auf einen Fahrer angewiesen. Doch hier gibt es Uber mit Rollstuhl-Transportmöglichkeit. Wir Rollstuhlfahrer sind gewohnt zu organisieren, das gilt auch für Kapstadt. Gut und sicher wohnt man am besten an der Waterfront, weil da alles rollstuhlgängig ist. Es hat ein paar Hotels, die für Rollstuhlfahrer eingerichtet sind. Waterfront ist eine lebhaft, bunte Mall mit Cafés Restaurants, mit allen Facetten dieser Multikulti-Stadt. Dazu reihen sich Galerien, Shops, Strassenmusiker und Gaukler, die hier offiziell gefördert werden, respektive erlaubt sind! Das Mocca-Museum ist ein Must! So was Tolles, die Verbindung von Industrie und Kunst, etwas vom Eindrücklichsten, was ich je gesehen habe. Hier spiegelt sich die ganze Buntheit Südafrikas, dieses Regenbogen-Landes. Ein Schmelztiegel einer zusammengewürfelten Gesellschaft mit einem beeindruckenden Hintergrund, der allerdings voll von ungelösten Problemen ist. Trotz all dem, oder vielleicht gerade deswegen, erlebe ich die Menschen sehr, sehr herzlich, freundlich, zuvorkommend, höflich. Es wird oft und viel gelacht und gesungen. Noch nie bin ich so oft berührt und umarmt worden, habe spontane Komplimente von wildfremden Menschen erhalten. Das erwärmt Herz und Seele.

Die sogenannte Regenbogenküche ist so bunt wie es der Name verspricht. Mein Sohn hat mich in ein paar tolle Restaurants geführt und ich habe leckere Dinge,

Reiseinformationen

- www.epic-guesthouse.com.webloc
- www.epic-enabled.com

Anmeldung Spezialbetreuung:

WCHR Service
services@flyedelweiss.com



Bild : Doré Walther - "Mocca" / Kunstmuseum in Kapstadt, Lift im ehemaligen Getreidesilo
 Photo: Doré Walther / Musée d'art "Mocca" au Cap, l'ascenseur construit dans un ancien silo

in besonderer Zusammensetzung und mit ungewohnten Gewürzen gegessen. Herrlich, Sie wissen ja, dass mich essen und kochen immer und überall interessiert.

Die Sommertage in Kapstadt waren angenehm warm, aber nicht zu heiss, immer mit einem leichten Wind um die Ohren.

Sonnenhut, Sonnenbrille und ein Foulard, dazu ein leichtes Jäckli soll man dabei haben.

Mit Andreas habe ich ein paar Ausflüge unternommen, ein rollstuhlgängiges Weingut besucht, ans „CAPE OF GOOD HOPE“ gefahren, da das obligate Foto gemacht. Ein paar Kunsthandwerker-Märkte und Galerien, einen üppigen Sonntagsmarkt besucht, auch da wieder herrlich gegessen und frisch gepresste Fruchtsäfte getrunken. Von den klassischen Touristen-Hot-Spots hat mein Sohn mich ferngehalten, Chinaware, war sein kurzer Kommentar.

Von Bekannten habe ich eine Adresse erhalten, die Safaris in Südafrika für Rollstuhlfahrer anbieten. Wir haben diesen Anbieter besucht, uns erzählen lassen, wie, wann, was. Alles hat einen sehr guten Eindruck gemacht. Auch das ist für uns also möglich, toll, nicht wahr! Die Adresse dazu finden Sie unten.

Ich erlebte die Tage in Kapstadt entspannt, leicht, bunt, fröhlich mit weniger Schwere und Gejammer als in Europa. Es ist eindrücklich, mit welcher Leichtigkeit die Menschen mit ihrem Schicksal den Alltag bewältigen. Etwas davon täte uns allen gut.

Fazit: Kapstadt/Südafrika ist eine Reise wert, mit oder ohne Safari. Das Land ist gross. Nehmen Sie sich zwei bis drei Wochen Zeit. Es lohnt sich. Guten Flug!

♦ Doré Walther, Kunst&KulturWerkerin
info@liederweib.ch



Le Cap est une ville où l'on circule beaucoup en voiture et où l'on roule à gauche. Que l'on soit en fauteuil roulant ou non, on est dépendant d'une voiture ou d'un conducteur. Mais ici, il y a Uber avec transport pour personnes en fauteuil. Nous, utilisateurs à mobilité réduite, avons l'habitude de nous organiser, cela vaut aussi pour Le Cap. On vit ici particulièrement bien et en toute sécurité, dans le quartier du V&A Waterfront, en bord de mer, parce que tout, même quelques hôtels, est accessible aux fauteuils roulants. Waterfront a un centre commercial animé et coloré avec des restaurants, des cafés, reflétant toutes les facettes de cette ville multiculturelle.

Informations de voyage

- www.epic-guesthouse.com.webloc
- www.epic-enabled.com

Inscription pour services d'accompagnement:

WCHR Service
services@flyedelweiss.com

Il y a aussi des galeries, des magasins, des musiciens de rue et des jongleurs, qui sont ici officiellement soutenus et autorisés !

Le Musée Mocca est un incontournable ! Incroyable, cette combinaison de l'industrie et de l'art. C'est une des choses les plus impressionnantes que je n'aie jamais vue. Ici se reflètent toutes les couleurs de l'Afrique du Sud, ce pays arc-en-ciel. Le creuset d'une société mixte avec un passé impressionnant, mais aussi avec beaucoup de problèmes non résolus. Malgré tout cela, ou peut-être à cause de cela, je rencontre des gens très, très cordiaux, amicaux, courtois, polis. Les gens rient et chantent souvent et beaucoup. Jamais auparavant je n'avais été aussi souvent touchée et embrassée ou avais reçu de compliments spontanés de la part d'étrangers. Cela réchauffe le cœur et l'âme.

La cuisine, qu'on appelle arc-en-ciel, est aussi colorée que son nom l'indique. Mon fils m'a emmenée dans quelques grands restaurants et j'ai dégusté des compositions culinaires originales et délicieuses, agrémentées d'épices inhabituelles. Fabuleux ! Comme vous le savez, je suis toujours intéressée par la bonne nourriture.

Les journées d'été au Cap ont été agréables, sans être trop chaudes, toujours accompagnées d'une légère brise.

Un chapeau et des lunettes de soleil, un foulard, une petite veste légère sont recommandés.

Avec Andreas, j'ai fait quelques excursions, visité un vignoble accessible en fauteuil roulant, conduit jusqu'au Cap de Bonne-Espérance, et pris la photo obligatoire. J'ai visité quelques marchés d'artisanat et des galeries, ainsi qu'un luxuriant marché dominical, où l'on a pu déguster des jus de fruits fraîchement pressés et très bien manger. Mon fils m'a tenu à l'écart des attrape-touristes.

De connaissances, j'ai reçu une adresse qui offre des safaris en Afrique du Sud pour les personnes en fauteuil roulant. Nous avons visité ce prestataire, leur avons demandé de nous expliquer leur offre de voyages. Tout nous a laissé une très bonne impression. Cela aussi, est possible pour nous. Extraordinaire, n'est-ce pas ? Vous trouverez l'adresse ci-contre.

J'ai vécu les journées au Cap, détendues, légères, colorées, joyeuses, avec moins de lourdeur et de lamentations qu'en Europe. C'est impressionnant de voir avec quelle légèreté les gens maîtrisent leur quotidien. Cela nous ferait beaucoup de bien !

Conclusion : cela vaut le coup de visiter Le Cap / L'Afrique du Sud, avec ou sans safari. Le pays est grand. Prenez le temps, 2 à 3 semaines. Cela vaut la peine !

Bon vol !

♦ Doré Walther, artiste et chansonnière
info@liederweib.ch

GESUNDHEIT

Die PNF-Methode: Eine gute Wahl in der Behandlung von Polio und Post-Polio-Syndrom

Was ist PNF?

PNF steht für Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation, was so viel bedeutet wie das Ermöglichen/Erleichtern von Bewegungen und Aktivitäten durch Stimulation der Rezeptoren des Körpers. Die Rezeptoren (Auge, Ohr, Haut und Sensoren in Muskeln und Gelenken) stimulieren das Nervensystem, wodurch Reaktionen (Bewegungen, Muskelkontraktionen) hervorgerufen werden. Die PNF-Methode stimuliert gezielt Rezeptoren. Damit gelingt es, die Bewegungen und Aktivitäten der Patient*innen optimal und einfach zu beeinflussen: Mit wenig Aufwand viel Ertrag erzielen, lautet die Devise.

Geschichte des PNF-Konzeptes

Die "Initialzündung" zur Entwicklung von PNF wurde durch die Behandlung von Polio-Patienten ausgelöst. Dr. Herman Kabat, Neurophysiologe aus den USA, kam in den 1940er-Jahren in Kontakt mit dieser Polio-Behandlung und verknüpfte sie mit seinen neurophysiologischen Überlegungen.



Bild 1: Kräftigung der Schultermuskulatur mit Hilfe der Arm- und Rumpfmuskulatur im Stehen
Image 1: Renforcement de la musculature de l'épaule à l'aide des muscles des bras et du tronc, en position debout

Mit wenig Aufwand viel Ertrag erzielen, lautet die Devise.

Zusammen mit der Physiotherapeutin Margaret Knott und später Dorothy Voss wurde die Methode weiter am Patienten verfeinert und erprobt. Schrittweise wurde das Behandlungsspektrum ausgebaut, und auch bei anderen Patientengruppen fand die PNF-Methode ihre Anwendung: Multiple Sklerose, Schlaganfall, Rückenschmerzen, Gelenkoperationen. Es gibt keine Patient*innen, bei welchen die Methode nicht angewendet werden kann.

Wie und weshalb wirkt die PNF-Methode?

Die Wirkungsweise der PNF-Methode beruht auf drei Grundlagen:

1. Philosophie

Sie dient als Basis für das PNF-spezifische Handeln und besteht aus fünf Punkten:

- **Positive Vorgehensweise**

Es wird geschaut, welche Aktivitäten die Patient*innen bereits vornehmen können und wo Hilfe benötigt wird. Die stärkeren Körperteile werden in der Behandlung gezielt benutzt, um die schwächeren zu unterstützen und zu verbessern (Siehe Bild 1). Schmerzen werden möglichst vermieden, da sie die Muskularität stören und die Betroffenen damit nicht optimal trainieren können.

weiter auf Seite 30



Bild 2: Erarbeiten der Rumpfstabilität und Beinkraft im Sitzen
Image 2: Développement de la stabilité du torse et de la force des jambes en position assise

Qu'est-ce que la FNP ?

FNP désigne la facilitation neuromusculaire proprioceptive, soit la facilitation de mouvements et d'activités par la stimulation des récepteurs du corps. Ces récepteurs (yeux, oreilles, peau et capteurs dans les muscles et articulations) stimulent le système nerveux en provoquant différentes réactions (mouvements, contractions musculaires). En stimulant les récepteurs de manière ciblée, la FNP peut influencer les mouvements et activités du patient et de la patiente, de manière simple et optimale – selon la devise « beaucoup de résultats pour peu d'effort ».

Histoire du concept FNP

C'est le traitement des personnes atteintes par la polio dans les années 1940 qui a fourni le terreau au développement du concept FNP. Le Dr Herman Kabat, neurophysiologiste américain, est entré en contact avec ce traitement contre la polio dans les années

La devise « beaucoup de résultats pour peu d'effort ».

SANTÉ

La méthode FNP : un bon choix pour le traitement de la polio et du syndrome post-polio

1940 et l'a lié à ses considérations neurophysiologiques. En collaboration avec la physiothérapeute Margaret Knott, et plus tard Dorothy Voss, la méthode a été affinée et testée sur ses patient-e-s. Au fil des années, la palette thérapeutique s'est élargie et a pu être appliquée à d'autres pathologies : sclérose en plaques, accidents vasculaires, maux de dos, chirurgie des articulations. Il n'existe pas de contre-indications.

1. Philosophie

L'approche spécifique à la FNP est fondée sur une philosophie qui consiste en cinq points :

- **Approche positive de la patiente ou du patient**

La ou le thérapeute commence par déterminer les activités que la patiente ou le patient est déjà en mesure de faire, et celles pour lesquelles elle ou il a besoin d'aide. La thérapie s'appuie de manière ciblée sur les parties du corps les plus fortes, afin de soutenir et d'améliorer les parties affaiblies (voir image 1). On cherche dans la mesure du possible à éviter les douleurs, car celles-ci présentent un obstacle au travail musculaire et empêchent la personne concernée de s'entraîner de manière optimale.

suite sur la page 31

- **Funktionelle Vorgehensweise**

Sowohl in der Befundaufnahme wie auch in der Behandlung wird sehr grosser Wert auf die Wiedereingliederung in den Alltag gelegt. Obwohl die Behandlung meistens auf der Ebene von Aktivitäten (Gehen, Treppenlaufen, Aufstehen von Bett/Stuhl usw.) und auf die Behandlung von Körperstrukturen und -funktionen (Muskelkraft, Mobilität von Gelenken, Atmung usw.) ausgelegt ist, bleibt das Ziel immer eine Optimierung des Alltags der Patient*innen: Sie können wieder besser Einkaufen gehen oder länger in der Küche stehen.

- **Mobilisierung von Reserven**

Weit verbreitet (auch unter Therapeuten) ist, dass die PNF-Methode anstrengend sei. Das stimmt bedingt! Wir versuchen, die Muskulatur zu stimulieren, arbeiten zu lassen und zu verbessern: ohne Fleiss kein Preis, aber durch das Variieren von Positionen und Übungen wird der lokalen Ermüdung entgegengewirkt. Es ist Aufgabe der Therapeut*innen, abwechslungsreiche Übungen anzubieten, wodurch der Patient auf vielseitige Weise seine Schwächen trainiert. Das Einsetzen von stärkeren Körperteilen wirkt dabei unterstützend und hilft dem Patienten, besser und länger üben zu können.

- **Ganzheitliche Behandlung**

Eine Besonderheit der PNF-Methode ist die Betrachtung der Patient*innen als Ganzes, mit ihren Schwächen, die gestärkt werden, und mit ihren Stärken, die wir dabei unterstützend benötigen. Auch persönliche Faktoren (Familie, Arbeit, Hobbies), die wichtig sind für eine individuelle Therapie zur Verbesserung des Alltags, werden berücksichtigt.

- **Anwendung von Prinzipien des motorischen Lernens und der motorischen Kontrolle und evidenz-basiertem Arbeiten.**

Wir nutzen eine ganze Reihe von Lernprinzipien, um den Patienten in seinen Aufgaben zu stärken:

- Die Motivation, wieder zurück in den Alltag zu finden (positive Vorgehensweise). Die Patient*innen werden bei der Behandlung aktiv einbezogen. Durch alltagspraktische Übungen wird die Motivation weiter stimuliert: Man merkt, wofür das alles gut ist.
- Variationen in den Übungen, wie z.B. das Aufstehen von verschiedenen Stühlen, damit die Betroffenen für den Alltag möglichst viele Lösungsoptionen "im Kopf" haben.
- Am Anfang der Therapie steht meistens das Üben mit Hilfe der Therapeut*innen im Vordergrund. Das selbstständige Üben soll aber immer Ziel sein. Dies wird allgemein als wichtige Voraussetzung gesehen, damit der Mensch Bewegungen verinnerlichen kann. Die Therapierenden stehen dann "nur" noch mit Rat und Tat daneben und begleiten die Übung, falls nötig.

In der Literatur findet man inzwischen viele Belege, die die Wirkung des PNF-Konzeptes unterstützen. Die Evidenz (der wissenschaftliche Beweis) für deren Wirkung wächst dadurch stetig. Die vermeintlich fehlende Evidenz ist leider der Grund, weshalb die PNF-Methode, wie andere Therapiekonzepte auch, etwas "in Verruf" gekommen ist. Heute wird die Evidenz einer Behandlung als wichtiges Qualitätsmerkmal gesehen: Wir arbeiten daran!!

Das genauere Betrachten der PNF-Philosophie zeigt auf, dass sie sehr gut in die Behandlung von Menschen mit Post-Polio-Syndrom passt. Folgende Tabelle zeigt einige Hauptmerkmale der Krankheit auf und gibt an, wo die PNF-Philosophie jeweils anknüpft.

Muskelschwäche	Aktive Behandlung der schwachen Muskulatur mit Unterstützung der guten/besseren Körperteile. Folge ist ein vielseitiges Training, wodurch der Patient nicht nur die Ermüdung hinauszögern kann, sondern auch Bewegungen viel besser, einfacher erlernt werden.
Allgemeine Müdigkeit und Erschöpfbarkeit	Vielseitigkeit bei den Positionen und Übungen in der Therapie, ausserdem unterstützende Hausaufgaben, sind gute Möglichkeiten, die Müdigkeit zu überlisten. Eine gute Balance zwischen Muskeltraining, aber auch Entspannungsmomenten oder indirektem Training ist hilfreich, wobei die besseren Körperteile die Hauptarbeit leisten. Die schwachen machen mit, was sie können.
Schmerzen (generalisiert und in den Muskeln)	Die Interaktion «Therapeut – Patient» ist hier enorm wichtig: Da PNF-Therapierende schmerzlos arbeiten wollen, müssen sie gut kommunizieren, um Schmerzen zu erkennen und reagieren zu können. Da die Ursache nicht immer deutlich ist, ist Schmerzvermeidung in der Therapie die beste Lösung. Ursächliche Schmerzen (Überlastung, Nervenkompression durch Fehlstellungen usw.) lassen sich viel einfacher behandeln.

weiter auf Seite 32

• Démarche fonctionnelle

L'accent est mis sur la réinsertion de la patiente ou du patient dans le quotidien, aussi bien au moment de l'évaluation que de la thérapie à proprement parler. Même si le traitement est généralement conçu autour d'activités (marcher, monter/descendre les escaliers, se lever d'un lit/d'une chaise, etc.) et de fonctions et structures corporelles (force musculaire, mobilité des articulations, respiration, etc.), l'objectif demeure toujours que le quotidien des personnes soit optimisé, qu'il s'agisse de pouvoir faire ses courses ou de se tenir plus longtemps debout dans la cuisine.

• Mobilisation des réserves

On entend souvent dire, même parmi les thérapeutes, que la méthode FNP serait astreignante. Ce n'est que partiellement vrai ! Nous nous efforçons de stimuler la musculature, de la faire travailler et de l'améliorer. On n'a certes rien sans rien, mais en variant les positions et les exercices, il est possible de contrecarrer la fatigue musculaire locale. C'est la tâche du thérapeute de proposer des exercices variés qui permettent aux patient-e-s d'entraîner leurs faiblesses de multiples façons. Le fait que le traitement s'appuie sur les parties du corps les plus fortes, soutient l'effort de la patiente ou du patient et lui permet de s'entraîner mieux et plus longtemps.

• Traitement holistique

Une particularité de la méthode FNP est de considérer la patiente ou le patient comme un tout, avec des faiblesses qui doivent être renforcées, et des forces sur lesquelles il est possible de s'appuyer. L'approche tient également compte de facteurs personnels (famille, travail, loisirs), essentiels pour une thérapie sur mesure qui vise l'amélioration du quotidien.

• Application des principes de l'apprentissage et du contrôle moteur, et du travail étayé scientifiquement.

Nous recourons à toute une série de principes d'apprentissage pour soutenir le patient dans son travail :

- La motivation du retour à la vie de tous les jours (approche positive). Les patient-e-s participent activement au traitement. Leur motivation est également stimulée par des exercices relatifs à leur quotidien : le pourquoi de tous ces efforts est très concret.
- Variations dans les exercices : on s'entraîne par exemple, à se lever depuis différents types de sièges, de sorte que les patient-e-s aient en tête le plus grand nombre possible de solutions lorsqu'ils retournent à leur quotidien.
- Dans un premier temps, les exercices se font généralement avec l'aide du thérapeute, sans toutefois perdre de vue l'objectif qui est que la patiente ou le patient puisse faire ses exercices de manière autonome. On considère que c'est une condition préalable importante pour que la personne puisse intérioriser le mouvement. La ou le thérapeute l'accompagne simplement avec des conseils et un éventuel accompagnement pour accomplir l'exercice.

De nombreux exemples dans la littérature défendent l'efficacité du concept FNP. Les preuves scientifiques de son efficacité sont donc en constante augmentation. C'est pourtant, malheureusement, le prétendu manque de données probantes qui explique que la méthode FNP, comme c'est le cas pour d'autres concepts thérapeutiques, soit tombée quelque peu en discrédit. On considère aujourd'hui que les preuves sont un critère de qualité important pour une approche thérapeutique. Nous y travaillons d'arrache-pied !!

A considérer de plus près la philosophie du concept FNP, on constate à quel point elle est adaptée au traitement de personnes atteintes du syndrome post-polio. Le tableau ci-dessous recense quelques-unes des principales caractéristiques de la maladie et la façon dont le concept FNP y répond.

Faiblesse musculaire	Traitement actif de la musculature affaiblie avec le soutien des membres et des parties du corps les plus fortes/les moins atteintes. Le résultat est un entraînement varié qui permet non seulement de retarder l'apparition de la fatigue, mais également d'apprendre à mieux exécuter certains mouvements, avec un effort moindre.
Fatigue générale et fatigabilité	La diversité des positions et des exercices utilisés dans la thérapie, ainsi que les exercices à faire chez soi, sont une bonne stratégie pour tromper la fatigue. Il est également utile de privilégier un bon équilibre entre l'entraînement musculaire et les moments de détente ou d'entraînement indirect, en soulignant que ce sont les parties du corps les plus fortes qui fournissent l'essentiel de l'effort. Les parties faibles participent dans la mesure de leurs possibilités.
Douleurs (généralisées et musculaires)	L'interaction entre la/le thérapeute et la patiente ou le patient est d'une importance primordiale. Comme l'objectif des thérapeutes FNP est de travailler de manière indolore, ils doivent bien communiquer avec la personne afin d'identifier les douleurs et de pouvoir réagir. La cause n'étant pas toujours évidente, la meilleure solution est d'éviter la douleur. Il est plus facile de traiter une douleur qui a une cause évidente (surmenage, compression d'un nerf causée par une mauvaise position, etc.).

suite sur la page 33

Da PNF-Therapierende schmerzlos arbeiten wollen, müssen sie gut kommunizieren, um Schmerzen zu erkennen und reagieren zu können.

Muskelkrämpfe	Ursächlich ist es schwer, mit PNF gegen Muskelkrämpfe anzugehen. Wichtig ist, dass die Muskeln regelmässig gedehnt werden: Die PNF-Dehntechniken gehören dabei zum Besten!
Atmungsstörungen (durch Lähmung)	Die ganzheitliche Betrachtungsweise der PNF-Methode erkennt, wo die Atmungsprobleme liegen: gelähmte Muskulatur, steife Rippengelenke, eine krumme Brustwirbelsäule. Problemorientierte Atemübungen verbessern die Atmung oder die tieferliegenden Ursachen.
Schluckbeschwerden (durch Lähmung)	Die PNF-Methode erkennt, wo die Probleme beim Schlucken sind: gelähmte Muskulatur, eine schlechte Position des Kopfes, eine krumme Brustwirbelsäule. Mit Übungen können wir das Schlucken verbessern oder die tieferliegenden Ursachen angehen.

Quellen: Flyer "Das Post-Polio-Syndrom", Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke eV. 11.2018 / Gonzales H. et al The Lancet June 2010

2. Grundprinzipien und Grundverfahren

Sie sind die Werkzeuge der Behandlung und werden präzise eingesetzt, um den Patient*innen die Übungen zu erleichtern, damit Aktivitäten wieder besser möglich werden. Sie können aber auch genützt werden, um die Übungen zu intensivieren und die Muskularbeit zu verstärken. Je nach Zielsetzung der Behandlung oder Übung werden die benötigten Grundprinzipien und Grundverfahren immer wieder neu "aus der Werkzeugkiste gepackt" oder darin zurückgelegt.

3. Techniken

Mit den verschiedenen PNF-Techniken wird versucht, die strukturellen Probleme der Betroffenen zu verbessern:

- Muskelkraft
- Mobilität von Muskeln und Gelenken
- Koordination der Bewegung
- Stabilität der Gelenke usw.

◇ Frits Westerholt

Physiotherapeut, BSc, IPNFA® Senior Instruktor
4702 Oensingen
www.physio-team-oensingen.ch, 062 396 22 00

Erfahrungen mit Polio-Patienten

In meiner Arbeit mit Post-Polio-Patienten ist mir eines klar geworden: Es geht nur zusammen! Meine Therapie muss genau auf die Bedürfnisse, aber auch auf die momentanen konditionellen Voraussetzungen des Patienten abgestimmt werden. Eine gute Kommunikation zwischen uns ist zentral. Auch brauche ich ihre aktive Teilnahme, um abschätzen zu können, ob meine Ideen beim Muskel so ankommen, wie ich es mir vorstelle. Die Rückmeldungen der Patient*innen sind für mich sehr wichtig.

Es ist immer wieder schön zu sehen, wie meine Hände ihre Muskeln "zum Leben erwecken", und wie die PNF-Methode das Bewegen und die Muskularbeit erleichtern kann (Siehe Bild 2). Natürlich ist die Methode auch eine (bedingt) anstrengende Therapie: Soll sie auch, da wir die Kondition der Betroffenen verbessern, oder zumindest erhalten wollen, damit sie ihren Alltag besser bewältigen können. Das Schöne an der Methode ist, dass ich immer wieder von verschiedenen Seiten auf das Problem eingehen kann. Meine berufliche Fantasie ist gefordert, beim Patienten wird der frühzeitigen Erschöpfung entgegengewirkt und – es wird nie langweilig!

Die Motivation der Patient*innen hat mich immer wieder überrascht, dass sie trotz zum Teil erheblichen Beschwerden und Einschränkungen jedes Mal wieder "rangehen". Ich denke, auch hier kann ich mit der PNF-Methode positiv dazu beitragen. Die Vielfalt der Übungen macht eine Behandlung für den Patienten immer wieder zu einer Überraschung.

Sekundäre Beschwerden an Gelenken, Muskeln und Bandapparat sind bei Polio-Patienten immer ein Thema. Natürlich finden diese Beschwerden in der Behandlung ebenfalls ihren Platz: Wir arbeiten ja ganzheitlich! Gemeinsam mit den Patient*innen, falls notwendig mit dem Arzt, versuchen wir auch hier, Lösungen zu erarbeiten.

Wo findet man PNF-Therapeuten?

Auf der Website der IPNFA-CH, www.ipnfa.ch, stehen in PNF ausgebildete PhysiotherapeutInnen. In der Schweiz gibt es viele weitere Therapeut*innen, die die PNF-Methode erlernt haben, aber nicht auf dieser Liste stehen. Einige PNF-InstruktorInnen arbeiten in Arbeitsgruppen, wo PNF-Themen vertieft werden. Fragen Sie nach, oder kontaktieren Sie die IPNFA-CH. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Comme l'objectif des thérapeutes FNP est de travailler de manière indolore, ils doivent bien communiquer avec la personne afin d'identifier les douleurs et de pouvoir réagir.

Crampes et spasmes musculaires	La FNP ne peut quasiment pas agir sur la cause des crampes ou des spasmes musculaires. En revanche, il est important d'étirer régulièrement les muscles: à ce niveau, les techniques FNP d'étirement sont parmi les meilleures qui soient!
Troubles respiratoires (liés à une paralysie)	L'approche holistique de la méthode FNP permet de discerner la source des problèmes respiratoires: musculature paralysée, rigidité de la cage thoracique, anomalies de la colonne dorsale. Des exercices de respiration axés sur les problèmes, améliorent la respiration ou les causes profondes des troubles.
Troubles de la déglutition (liés à une paralysie)	La méthode FNP détecte l'origine des problèmes de déglutition: muscles paralysés, mauvaise position de la tête, anomalies de la colonne dorsale. Des exercices permettent d'améliorer la déglutition ou de viser les causes sous-jacentes du problème.

Source: flyer "Das Post-Polio-Syndrom", Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke eV, 11.2018 / Gonzales H. et al The Lancet June 2010

2. Principes et procédés de base

Ce sont les outils du traitement qui sont employés de manière précise pour faciliter les exercices, dans l'objectif de faciliter les activités de la vie quotidienne aux patient-e-s. Ils peuvent également être utilisés pour intensifier les mouvements et accroître le travail musculaire. En fonction des objectifs du traitement ou de l'exercice, ces méthodes seront ajoutées ou retirées de la palette des outils à disposition.

3. Techniques

Les différentes techniques de la méthode FNP ont pour but d'améliorer les problèmes structuraux des personnes concernées:

- Force musculaire
- Mobilité des muscles et des articulations
- Coordination des mouvements
- Stabilité des articulations, etc.

◇ Frits Westerholt

Physiothérapeute, BSc, IPNFA® Senior instructeur
4702 Oensingen

www.physio-team-oensingen.ch, 062 396 22 00

Expériences avec les patient-e-s post-polio

Mon travail avec les patient-e-s post-polio m'a appris une chose: ce n'est que possible ensemble! Ma thérapie doit être précisément adaptée aux besoins de la patiente ou du patient, mais aussi à sa condition physique dans le moment donné. Il est donc essentiel que notre communication soit bonne. J'ai aussi besoin de sa participation active afin de pouvoir déterminer si mes idées sont reçues par le muscle comme je l'imagine. Le feedback de la personne traitée est très important pour moi. C'est toujours un plaisir de voir comment mes mains «réveillent» les muscles, et comment la méthode FNP peut faciliter ses mouvements et son travail musculaire (voir image 2). Cette méthode est aussi une thérapie (relativement) astreignante. Mais comme elle nous permet de préserver, voire d'améliorer la condition des personnes afin qu'ils puissent plus facilement subvenir à leurs besoins dans le quotidien, ces efforts sont justifiés. La beauté de cette méthode est qu'elle me permet toujours d'aborder un problème de différentes façons. Je dois faire appel à mon imagination, et en même temps contrecarrer l'apparition précoce de fatigue chez la personne traitée – ce n'est jamais ennuyeux! Je suis constamment émerveillé par la motivation des patient-e-s, qui ne lâchent pas le morceau malgré des douleurs et des limitations parfois considérables. Je crois que la méthode FNP me permet là aussi d'y contribuer de manière positive. Grâce à la multitude des exercices, les traitements réservent souvent une surprise aux patient-e-s.

Les personnes atteintes du syndrome post-polio souffrent fréquemment de douleurs secondaires au niveau des articulations, des muscles et des ligaments. Ces douleurs ont bien entendu leur place dans le traitement, puisque nous travaillons de manière holistique. Là aussi, nous procédons conjointement avec la personne traitée, et avec le médecin si nécessaire, pour élaborer des solutions.

Comment trouver un-e thérapeute FNP?

Le site internet de l'IPNFA-CH, www.ipnfa.ch, comporte une liste des thérapeutes ayant suivi une formation FNP. De nombreux autres thérapeutes en Suisse ont appris la méthode FNP et ne sont pas sur la liste. Certains travaillent en groupe pour approfondir des thèmes donnés. Contactez l'IPNFA-CH, nous vous renseignerons volontiers.

GESUNDHEIT

Lachyoga – Eine hinduistische Methode erobert den Westen

Wer öfters laut lacht, schützt sich vor Krankheiten. Wohltuendes Gelächter ist gezielt lernbar – und selbst «erzwungen» wirkt es sich positiv auf unseren Körper und unsere Psyche aus. Daher: Lachbefehl für alle!

Gemäss vielen Gelotologiestudien (zur Körperlichkeit des Lachens) ist Lachen nicht nur auf der emotionalen, sondern auch auf der physischen Ebene gesund. Doch wie geht das? «Und wenn es so gut tut, warum fordern wir unser Lachen dann nicht gezielt zu Wohlfühlzwecken heraus?»

Es war ein hinduistischer Hausarzt aus einem Vorort von Bombay, Dr. Madan Kataria, der ausgehend von östlichen Entspannungspraktiken (basierend auf Lach- und Atemübungen) 1995 Lachyoga entwickelte. Als ihm auffiel, dass seine fröhlichen Patienten schneller gesund wurden als seine depressiven Patienten, beschloss er, das Lachen ernst zu nehmen. Mit Hilfe seiner Frau, einer Yogalehrerin, studierte er die Atemtechniken des Yoga. Seine Methode bestand darin, Gruppen von Menschen ohne ersichtlichen Grund zum Lachen zu bringen, ohne Rückgriff auf Scherze, und so dem Mangel an geselligen Situationen im Alltag entgegenzuwirken.

Die Gründung des ersten Lach-Clubs stiess auf ein grosses Echo: Indien zählt heute rund 600, die ganze Welt beinahe 6300 und die Schweiz mehr als 25 solcher Clubs. Diese Nachfrage erscheint wie eine Antwort auf die Anforderungen einer Gesellschaft, die viel Stress und individualistisches Verhalten erzeugt. Eine in Deutschland durchgeführte Studie besagt, dass die tägliche Lachzeit in den letzten 50 Jahren von 20 auf 7 Minuten gesunken sei.



Bild | Photo : Dr. Madan Kataria & Alessandra Parente

«Haha, hoho»

Das als Übung ausgelöste und in Gruppen praktizierte Lachen empfindet man schnell als natürlich und ansteckend. Faire Face hat es für Sie ausprobiert...

Vevey, im Pfarreisaal der Notre-Dame-Kirche. Frauen und Männer treffen ein, insgesamt ein Dutzend, mit Gymnastikmatten unter dem Arm. «Oft nehmen Lehrpersonen, Pflegeleute oder Ärztinnen und Ärzte teil. Es sind Menschen mit Stress am Arbeitsplatz, oder auch ganze Familien, die Spannungen abbauen und Harmonie finden wollen», erklärt Alessandra Parente, eine Lachyoga-Expertin, die in Indien von Dr. Kataria ausgebildet wurde. Alessandra bittet uns, miteinander Blickkontakt aufzunehmen, damit wir uns von den anderen nicht gewertet fühlen. Dann wird «aufgewärmt»: Gliedmassen lockern, Schultern entspannen, tief durchatmen. Ein erstes «Haha, hoho» erklingt und wird von allen Teilnehmenden aufgegriffen. Es ist ein gewolltes, «erzwungenes» Lachen, das in diverse Lachformen übergeht: Herzhaftes Lachen, Lachen per Telefon, das Lachen des Tigers...

«Man entdeckt das schelmische Lachen aus der Schulzeit wieder, ohne tieferen Sinn, ohne den Rückgriff auf Intellekt oder Ursachen.»

weiter auf Seite 36

«Haha, hoho»

SANTÉ

YOGA du rire – La pratique hindoue qui séduit l'Occident

Celui qui « s'esclaffe » régulièrement, protège son corps des maladies. Le rire bénéfique peut aussi s'apprendre – même « forcé », il a des effets positifs sur notre organisme et notre psychisme. Ordonnance de rigolade pour tout le monde !



Les nombreuses études de la gélotologie (étude du rire sur le corps) montrent, qu'à côté des effets émotionnels positifs, le rire est aussi bénéfique sur notre corps. Mais quels sont-ils ? S'ils sont aussi profitables, pourquoi, alors, ne pas provoquer le rire à des fins de bien-être ?

C'est un médecin généraliste hindou de la banlieue de Bombay, Dr. Madan Kataria, qui, en 1995, développa le yoga du rire sur la base des pratiques de décontraction orientale (basée sur des exercices de rire et de respiration). Constatant que ses patients joyeux guérissaient mieux que les patients déprimés, il décida de prendre le rire au sérieux. Aidé de sa femme, professeur de yoga, il piocha dans les techniques de respiration du yoga. La méthode devait permettre d'amener des groupes de personnes à rire, sans raison apparente, sans avoir recours à la comédie, et de pallier ainsi au manque de situations loquaces dans la vie de tous les jours.

La création du premier club du rire en Inde eut de tels échos que le pays en compte aujourd'hui environ 600, le monde entier près de 6300 et la Suisse, plus de 25. L'engouement semble répondre aux maux d'une société qui génère beaucoup de stress et de comportements individualistes. Selon une étude menée en Allemagne sur les 50 dernières années, le temps passé à rire par jour serait tombé, de 20 à 7 minutes aujourd'hui.

Initié comme un exercice, pratiqué en groupe, le rire devient rapidement naturel et contagieux. Faire Face a testé pour vous...

Vevey, salle paroissiale, église de Notre-Dame. Une douzaine de femmes et d'hommes arrivent, munis d'un tapis de gymnastique. « Ce sont souvent du personnel soignant ou enseignant et des médecins qui participent, des personnes qui vivent beaucoup de stress au travail ou aussi des familles entières qui viennent libérer leurs tensions et trouver une harmonie », explique Alessandra Parente, professeur de yoga du rire, formée en Inde par le Dr. Kataria. Alessandra nous invite à prendre contact avec le regard des autres pour se libérer de leur jugement et à commencer à « s'échauffer ». Les membres en mouvement, les épaules relâchées, la respiration profonde. Puis, un premier « ha ha, oh oh » est lancé et repris en chœur par tous les participants. C'est un rire volontaire, « forcé », qui se décline en différents types de rires : rire du cœur, rire du téléphone, rire du tigre...

« On retrouve le rire espiègle de nos cours d'école, sans sens, sans que l'intellect et la raison n'interviennent. »

suite sur la page 37

Das Lachen erfasst alle Gesichtsmuskeln, den Kehlkopf und das Zwerchfell. Eine tiefe Entspannung breitet sich im gesamten Körper aus. Das Zwerchfell und die Bauchmuskeln ziehen sich zusammen und entspannen sich rhythmisch. Sie erzeugen gar einen leichten Muskelkater im Unterleib, denn die Muskeln arbeiten hart an einem Lachen, das länger als 15 Minuten dauert! Das Herz schlägt schneller: Man bezeichnet Lachyoga auch als «Indoor-Jogging». Die Teilnehmenden spielen sich reihum burleske Situationen vor; sei es im Laurel-und-Hardy-Bereich oder mit Tortenschlacht-Humor. Man gibt sich preis, die Barrieren fallen, die Hemmungen schwinden. «Vor allem bei Leuten, die zu Beginn des Semesters schüchtern sind, stelle ich fest, dass sie sich im Laufe der Sitzungen anderen gegenüber öffnen.» Es folgt eine Entspannungsphase, es wird tief eingeatmet. Beim Erholen spüren wir, dass sich in unserem Brustkorb ein neuer Raum gebildet hat. Die Lunge hat sich aufgebläht. Es stellt sich ein Gefühl des Wohlbefindens und des Glücks ein, «das bis zur nächsten Sitzung anhält», sagt ein langjähriger Teilnehmer.

«Ich entdeckte Lachyoga auf einer Indienreise. Kinder von 4 bis 15 Jahren übten in der Schule, um ihre Konzentration zu verbessern», erzählt Alessandra.

«Menschen mit eingeschränkter Mobilität, unter anderem Menschen mit Multipler Sklerose oder cerebralen motorischen Behinderungen, entdecken hier eine innere Mobilität.»

Lach-Clubs werden in unterschiedlichsten Bereichen angeboten: In Alters- und Pflegeheimen und Thalassotherapiezentren, in Unternehmen und in Gefängnissen. In Zürich bietet die Krebsliga ihren Mitgliedern Lachyoga als therapeutische Begleitmassnahme an.

Vijay Kumar Singh, Lachyoga-Coach in Zollikon (ZH), fügt hinzu: «Unter den Kursteilnehmenden sehe ich bei Senioren in Altersheimen und in Rollstühlen, wie

das Lachen ihnen das Atmen erleichtert und die Schmerzen verringert, mit denen sie täglich kämpfen. Es berührt mich immer, wenn sie fragen, wann ich das nächste Mal wiederkomme. Auch Menschen mit psychischen Problemen wie dem Burn-Out-Syndrom berichten von positiven Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden.»

Was geschieht wissenschaftlich betrachtet in unserem Körper, wenn wir lachen?

Nach 10 Minuten Gelächter steigt die Produktion von Endorphinen und Katecholaminen im Körper an, was wie ein natürliches Morphin wirkt, während die Produktion von Dopamin die Schwelle der Schmerztoleranz erhöht. Lachende Menschen produzieren weniger Stresshormone. Prof. Martin, ein Lachspezialist an der University of Western Ontario in Kanada, trug bereits im Jahr 2001 die bestdokumentierten Theorien zusammen, welche die wohltuenden Auswirkungen von Lachen und Humor zu erklären versuchten: «Indem sie starke positive Emotionen hervorgerufen, führen Gelächter und Humor zu analgetischen Effekten und einer erhöhten Immunität.»

Als Körpertraining stimuliert Lachen das Zwerchfell und die Bauchmuskeln, massiert die Verdauungsorgane und drückt auf die Blase: Es trägt zu einer besseren Verdauung und Funktion der Organe bei.

Zudem erweitert es die Blutgefässe, erhöht deren Volumen und trägt zu einer Senkung des Blutdrucks und dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Es befördert Sauerstoff ins Gehirn. Die Bibel des Lachens schrieb der Neurologe Dr. Henri Rubinstein. Ihm zufolge ist «Lachen das beste Entspannungsmittel, das es gibt: Es wirkt sich wohltuend aus auf Schmerzen, Angstzustände, Schlaf und Stimmung (1 Minute Lachen entspricht ca. 45 Minuten therapeutischer Entspannung).»

Aus Vorsichtsgründen empfehlen wir, dass Sie vor einer Sitzung ärztlichen Rat einholen, sollten Sie an einer abdominalen Hernie, an fortgeschrittenen Hämorrhoiden oder einer Scheidensenkung leiden. Gleiches gilt bei Augenkomplikationen, koronaren Herzkrankheiten mit Bauchschmerzen oder bei Operationen während der letzten drei Monate.

◇ Florence Montellier

Kommunikationsbeauftragte ASPr-SVG/Polio.ch

Folgende Kurse sind für Personen mit eingeschränkter Mobilität zugänglich:

- Bern (BE): Silvia Käsefuß, sisah108@gmail.com, www.lachyoga-bern.ch
- Luzern (LU): info@lachyoga-luzern.ch
- Etoy (VD): Véronique Elamly, 079 236 49 24, www.yogadurire.org
- Les Pommerats (JU): Marie-Laure Jallon, 032 951 40 35
- Vevey (VD): Alessandra Parente Scussel, 079 711 80 53, www.yogarire.ch
- Yverdon (VD): Brigitte Dyens, 079 857 00 83
- Martigny (VS): Isabelle Jacquemin, 078 820 54 53
- Zürich (ZH): Vijay Kumar Singh, 078 6763301, www.lachyoga.ch

Die Kursleitenden informieren Sie gerne über die Rollstuhlzugänglichkeit sowie über Ort und Zeit.

Le rire se propage dans tous les muscles du visage, dans le larynx et le diaphragme. Une profonde détente envahit tout le corps. Le diaphragme et les muscles abdominaux se contractent et se relâchent en rythme et créent même de légères sensations de courbatures au niveau de l'abdomen, tellement les muscles travaillent lors d'un rire qui se prolonge plus de 15 minutes ! Le cœur bat plus vite, le yoga du rire est aussi nommé « le jogging intérieur ». Les personnes sont invitées à montrer à tour de rôle des situations burlesques, du registre de Laurel et Hardy et de l'humour « tarte à la crème » ! On s'exhibe, les barrières tombent, il n'y a plus d'inhibition. « Je l'observe particulièrement chez les personnes timides en début de semestre, elles s'ouvrent sur les autres au fil des séances. » Le cours se poursuit par une phase de relaxation avec des exercices de respiration profonde. Quand nous reprenons nos esprits, un nouvel espace dans notre cage thoracique s'est créé. Les poumons sont gonflés. S'installe un sentiment de bien-être et de bonheur « qui perdure jusqu'à la prochaine séance », déclare un participant de longue date.

« J'ai découvert le yoga du rire lors d'un voyage en Inde. Des enfants de 4 à 15 ans pratiquaient à l'école dans le but d'améliorer leur concentration », explique Alessandra.

« Pour les personnes à mobilité réduite qui participent, notamment des personnes atteintes par la sclérose en plaques ou handicapées moteur cérébral, elles trouvent ici une mobilité intérieure »

Les clubs du rire trouvent des applications dans des domaines très divers : ils se déplacent dans les EMS et dans les centres de thalassothérapie, dans les entreprises et les prisons. A Zurich, la ligue contre le cancer propose à ses membres le yoga du rire en accompagnement thérapeutique. Vijay Kumar Singh, coach de yoga du rire à Zollikon (ZH) explique :

« Parmi les adeptes de mes cours, les personnes âgées en maisons de retraite, et même celles en chaise roulante, relèvent que le rire facilite la respiration et diminue les douleurs qu'ils endurent chaque jour. Cela me touche toujours quand elles me demandent quand je reviens la prochaine fois. Les personnes atteintes de troubles psychiques, tel que le syndrome du burnout, trouvent aussi des effets bénéfiques sur leur bien-être. »

Scientifiquement, que se passe-t-il dans notre corps pendant le rire ?

Après 10 minutes de rire, la production d'endorphines et de catécholamines augmente dans notre corps, agissant comme une morphine naturelle. La production de dopamine augmente le seuil de tolérance à la douleur. Le sujet produit moins d'hormones du stress. Le professeur Martin, spécialiste du rire de l'Université Western Ontario au Canada rend compte, en 2001 déjà, des théories les plus documentées qui pourraient expliquer les effets bénéfiques du rire et de l'humour : « En générant des émotions positives puissantes, le rire et l'humour entraînent des effets analgésiques et un renforcement de l'immunité. » Exercice physique, le rire stimule le diaphragme et les abdominaux, massant les organes digestifs et appuyant sur la vessie : il participe à une meilleure digestion et fonctionnement des organes.

Il dilate les vaisseaux sanguins, augmentant leur volume, contribuant à une diminution de la pression artérielle et le risque de maladies cardio-vasculaires. Il apporte de l'oxygène au cerveau.

Nous devons la Bible du rire au neurologue Dr. Henri Rubinstein. Selon lui, « le rire est le meilleur relaxant qui existe, il a de réels bienfaits sur la douleur, l'anxiété, le sommeil et l'humeur (1 minute de rire équivaldrait à 45 min de relaxation thérapeutique). »

Il est à préciser que, par précaution, il est bon de consulter votre médecin avant une séance si vous souffrez d'une hernie abdominale, d'hémorroïdes à un stade avancé ou de descente d'organes. Même chose en cas de complications oculaires, de maladies coronariennes avec douleur à l'abdomen ou en cas d'opération pendant les 3 derniers mois.

◇ Florence Montellier

Responsable de la communication ASPr-SVG/Polio.ch

Liste d'ateliers accessibles aux personnes à mobilité réduite :

- Berne (BE): Silvia Käsefuß, sisah108@gmail.com, www.lachyoga-bern.ch
- Luzern (LU): info@lachyoga-luzern.ch
- Etoy (VD): Véronique Elamly, 079 236 49 24, www.yogadurire.org
- Les Pommerats (JU): Marie-Laure Jallon, 032 951 40 35
- Vevey (VD): Alessandra Parente Scussel, 079 711 80 53, www.yogarire.ch
- Yverdon (VD): Brigitte Dyens, 079 857 00 83
- Martigny (VS): Isabelle Jacquemin, 078 820 54 53
- Zurich (ZH): Vijay Kumar Singh, 078 6763301, www.lachyoga.ch

Les coaches des cours donnent volontiers plus d'informations sur l'accès pour chaise roulante et détails sur la salle et sur les horaires.

**Dank meinem
handwerklichen Talent,
meinem starken Willen war
ich in der Ausbildung immer
bei den Besten.**

POLIO

Meine Polio und ich

Wie ich meine Polio (Post-Polio-Syndrom) erlebte und immer noch erlebe



Niklaus Moser, 1970, Richtung Blüemlisalphorn / en direction du Blüemlisalphorn

Geboren am 11.10.1947 erkrankte ich im Alter von neun Monaten an Polio.

Warum hat es gerade mich erwischt? Für mich ist es die Natur, die immer und überall zuschlagen kann, wie und wo sie will.

Trotzdem hatte ich immer wieder viel Glück in meinem Leben. Ich wurde wegen der Ansteckungsgefahr nicht aus der Familie gerissen. Ich durfte zu Hause bleiben, musste weder Streckbett noch Punktierungen erleiden. Da ich weder gehen noch sprechen konnte, glaubte der Arzt an eine starke Grippe. Zum Glück habe ich keines meiner Geschwister angesteckt.

Nach einigen Monaten wurde langsam klar und sichtbar, was mit mir geschehen war!

Wieder hatte ich riesiges Glück, Mutter und Vater umsorgten mich mit allem, was möglich war. Da ich keine Krankenkasse hatte, war das sicher ein grosses Problem für meine Eltern, finanziell und zeitlich. Nie habe ich ein schlechtes Wort gehört über die Aufgabe, die sie tragen mussten!

Auch meine vier Geschwister kümmerten sich immer sehr gut um mich.

Im Kindergarten musste ich mich schon früh wehren, was mir mit meinem starken Oberkörper meist recht gut gelang. Auch in der Schule konnte ich mit den gesunden mithalten. Obwohl ich mich kaum länger als eine halbe Stunde konzentrieren konnte, schaffte ich das recht locker. Im Turnen war ich mit meinem lahmen Bein teilweise dispensiert.

Bei der Berufswahl war für mich schnell klar, dass ich nicht mehr zur Schule wollte. Ein Handwerk sollte es sein. Maurer oder Zimmermann hat man mir teilweise zu Recht ausgedrückt, was ich heute auch einsehe. So durfte ich dann in der Mechaniker-Schule in Biel Mikromechaniker werden. Dank meinem handwerklichen Talent, meinem starken Willen war ich in der Ausbildung immer bei den Besten.

In dieser Zeit habe ich mich für das Langlaufen und Turnen begeistert. Wieder halfen mein Wille und meine starken Arme, so konnte ich auch da einigermaßen mithalten.

Mein Berufsleben gestaltete sich am Anfang noch problemlos, obwohl ich bei vielen Arbeiten auf einem Bein stehen musste. Immer im Kampf gegen die Gesunden und ja keine Schwäche zugeben. Da lernte ich auch meine liebe Frau kennen, die uns zwei tolle Kinder schenkte.

weiter Seite auf 40



Grâce à mon talent manuel et à ma force de volonté, j'étais toujours parmi les meilleurs.

POLIO

Ma polio et moi

Mes expériences passées et courantes avec la polio (le syndrome post-polio)

Je suis né le 11.10.1947. J'ai contracté la polio à l'âge de neuf mois.

Pourquoi moi ? J'y vois la force de la Nature, qui peut s'abattre à n'importe quel moment sur n'importe qui, comme elle l'entend.

Malgré cela j'ai souvent eu de la chance dans la vie. Je n'ai pas été arraché à ma famille à cause des risques de contagion. J'ai pu rester à la maison, et n'ai eu à subir ni le lit orthopédique, ni de ponctions lombaires. Comme je ne pouvais pas encore parler, le médecin a cru à une forte grippe. Heureusement, aucun de mes frères et sœurs n'ont été infectés.

Ce n'est qu'après quelques mois qu'il est apparu plus clairement ce qui m'était arrivé ! J'ai, là aussi, eu une chance énorme, maman et papa ont fait pour moi tout ce qui était en leur pouvoir.

Comme je n'avais aucune assurance maladie, cela a certainement été très lourd pour mes parents, aussi bien financièrement qu'au niveau de la gestion du temps. Je ne les ai pas entendus se plaindre une seule fois de cette charge qu'ils ont eu à porter !

Mes quatre frères et sœurs se sont aussi toujours très bien occupés de moi. A l'école enfantine, j'ai dû apprendre à me défendre tôt, ce qui me réussissait généralement grâce à mon torse robuste. A l'école aussi, j'ai réussi à suivre le rythme des autres enfants. J'y parvenais facilement même bien qu'il m'était difficile de me concentrer pendant plus qu'une demi-heure à la fois. J'étais partiellement dispensé de gym à cause de ma jambe paralysée. A l'heure de choisir un métier, j'ai vite compris que je ne voulais plus aller à l'école. Je voulais être artisan. On m'a déconseillé, à juste titre, de devenir maçon ou menuisier. Avec le temps, j'ai fini par être d'accord. C'est ainsi que j'ai fait un apprentissage de micro-mécanicien à l'école professionnelle de Bienne. Grâce à mon talent manuel et à ma force de volonté, j'étais toujours parmi les meilleurs.

Pendant cette période, je me suis passionné pour le ski de fond et la gymnastique. Une fois de plus, j'ai pu compter sur la force de mes bras et sur ma volonté, et j'ai pu, plus ou moins, tenir le rythme avec les autres.

Au début, je n'ai eu aucun mal avec ma vie professionnelle, même si de nombreuses tâches nécessitaient que je me tienne longtemps debout sur une seule jambe. J'étais toujours en compétition avec mes collègues en bonne santé et ne voulais surtout pas montrer de faiblesse. C'est pendant cette période que j'ai rencontré ma femme, qui a mis au monde deux magnifiques enfants.

suite sur la page 41

Im Alter von ca. vierzig Jahren realisierte ich langsam, dass ich nicht nur ein gelähmtes Bein hatte. Eine starke Müdigkeit, ein grosses Kälteempfinden und immer wieder Schmerzen durch verkrampfte Muskeln plagten mich. Mein Hausarzt meinte: «Diese Krankheit hat sie nun mal erwischt und am Abend sind eh alle müde, die richtig arbeiten.» Natürlich war ich mit dieser Antwort überhaupt nicht zufrieden. Wenn man von der Arbeit nach Hause kommt, sich hinlegt und nach dem Essen wieder einschläft, ist das sicher nicht ganz normal! So machte ich mich selbst auf die Suche. Entsäuern mit Natron, Ernährungsumstellung, Vegetarisch, Rohkost usw. Leichte Verbesserungen konnte ich bemerken, aber vor allem die Müdigkeit und die verkrampften Muskeln machten mir das Leben nicht immer einfach. Mit ca. 55 Jahren hörte ich das erste Mal etwas von Post-Polio. Das wollte ich genauer wissen und ich besuchte den Stützpunkt für Polio in Bern.

Die Diagnose war für mich recht frustrierend: Eindeutig Post-Polio, ich müsse meine Energie einteilen, Stöcke, ev. Rollstuhl benutzen und mit dem Krafttraining aufhören. Krafttraining betreibe ich seit bald dreissig Jahren und ich bilde mir ein, ohne dieses Training wäre ich bedeutend schwächer. Nun, ich wäre nicht ich, wenn ich einfach alles angenommen hätte, was mir empfohlen wurde. Das Einteilen der Energie ist mir besonders aufgestossen, 45 Jahre habe ich mich bei der Arbeit mit den Gesunden gemessen. Jetzt, wo es der Pension zuzuging, sollte ich meine Energie einteilen.

**Aber ich denke, das lohnt sich,
wenn ich selbständig bleiben kann.
Also kämpfe ich weiter.**

Trotzdem nahm ich mir zwei Stöcke zum Gehen. Mit meiner Kraft in den Armen war das sehr nützlich. Aber mit dem Resultat, dass ich ohne Stöcke nur noch mühsam vorankam und mein ganzes Gleichgewicht verlor. Mit viel Willen gelang es mir immer wieder, einzelne Muskelpartien am linken Bein zu stärken, und plötzlich war die aufgebaute Kraft wieder weg. Heute denke ich, dass das verkrampfte Muskeln sind, in welchen nach dem Lockern keine Kraft mehr ist. Oft war ich verängstigt und dachte an Post-Polio oder eine Lähmung. Ich schonte mich, mit dem Resultat, dass es noch schlechter wurde. Eine Zeit lang kam ich kaum noch eine Treppe hoch, bis ich bemerkte, dass mein Rücken durch das Schonen sehr geschwächt war. Ich fing an, meinen Rücken gezielt zu stärken und erlebte wieder eine Aufwärtsphase. An meinem gesunden Oberschenkel habe ich immer wieder kleinere oder grössere Stellen, die mich schon bei geringer Zugluft oder Kälte schmerzen. Das Empfinden ist trotz der Kälte eher ein Brennen. Bis jetzt waren das immer tiefliegende, dauernd angespannte Muskeln, die nach dem Lösen durch den Osteopathen schmerzfrei werden, aber auch kraftlos. Dann beginnt von vorne der Muskelaufbau mit einer schmerzfreien Zeit. Dieses ewige Hin und Her macht mir mit zunehmendem Alter immer mehr Mühe. Aber ich denke, das lohnt sich, wenn ich selbständig bleiben kann. Also kämpfe ich weiter.

Immer wieder hatte ich viel Glück im Leben, manchmal sah ich das auch erst später. Glück war es auch, dass ich in diesem wunderbaren Land geboren wurde. Betrogen wird bei uns zwar auch nicht weniger als anderswo. Trotzdem wird für die Schwachen besser gesorgt als in den meisten, mir bekannten Ländern.

Leider kann ich mein Glück auch nicht immer sehen, aber nur auf schlechtere Tage können bessere kommen!

Das sind meine ganz eigenen Wahrnehmungen. Bestimmt empfinden viele Polio-Betroffene das Ganze anders. Ich möchte auch niemanden belehren. Es ist meine ganz persönliche Sichtweise. Wir sind alle verschieden und jeder braucht eine andere Therapie. Möglich ist auch, dass ich das PPS plötzlich anders erleben muss, aber dann habe ich doch siebzig Jahre so gelebt, wie es mir Spass machte.

♦ Niklaus Moser, Langenbruck

C'est vers l'âge de quarante ans que j'ai réalisé que j'avais d'autres problèmes que juste une jambe paralysée. Je tombais souvent de fatigue, j'étais devenu très sensible au froid et j'avais souvent des douleurs liées aux contractions musculaires. Mon médecin m'a dit : « Ma foi, vous avez eu cette maladie, et puis quand on travaille vraiment, c'est normal qu'on soit fatigué le soir. » Il va de soi que cette réponse ne m'a pas du tout satisfait. Quand on doit s'allonger en rentrant du travail et qu'on s'endort une nouvelle fois juste après le repas, ce n'est quand même pas tout à fait normal ! J'ai donc cherché mes propres solutions. Cure alcaline au bicarbonate de soude, alimentation végétarienne, crudités, et ainsi de suite. Je remarquais une légère amélioration, mais la fatigue et les crampes musculaires me compliquaient souvent la vie.

A 55 ans, j'ai, pour la première fois, entendu parler de post-polio. J'ai voulu en savoir plus et me suis rendu au point Polio de Berne. Le diagnostic était très frustrant : syndrome post-polio, aucun doute. On m'a dit que je devais préserver mon énergie, réfléchir à utiliser des cannes, voire un fauteuil roulant, et arrêter la musculation. Or, je pratiquais la musculation depuis presque trente ans, et j'étais persuadé que sans cet entraînement, je serais nettement plus faible. Mais ce ne serait pas moi si j'avais simplement accepté sans discuter tout ce qu'on m'a conseillé de faire.

Le plus difficile pour moi, c'était d'accepter de préserver mon énergie – cela faisait 45 ans que je me mesurais aux personnes saines dans mon travail. Et maintenant, à l'heure de la retraite, il fallait que je préserve mes forces. J'ai, malgré tout, fait l'acquisition de deux bâtons pour marcher, ce qui a été très utile grâce à la force que j'ai dans les bras. Mais avec le résultat que je ne marchais plus qu'à grand-peine sans les bâtons, et que je perdais tout sens de l'équilibre. Avec une immense volonté, je suis parvenu à renforcer quelques muscles de la jambe gauche. Mais cette force a subitement disparu. Je pense aujourd'hui qu'il s'agit de muscles contractés dans lesquels ne reste plus de force quand ils sont relâchés. J'étais souvent angoissé à l'idée que cela puisse être dû au syndrome post-polio ou à une paralysie. Je me suis donc ménagé, ce qui n'a fait qu'empirer les choses. Pendant quelque temps, je ne pouvais quasiment plus monter les escaliers, jusqu'à ce que je remarque que mon dos s'était fortement affaibli. J'ai donc commencé à fortifier mon dos de manière ciblée, et les choses se sont améliorées. Dans la cuisse de ma jambe valide, il y a des zones qui se manifestent douloureusement quand il y a un courant d'air ou un coup de froid. En dépit du froid, c'est plutôt une sensation de brûlure. Jusqu'à présent il s'agissait toujours de muscles profonds chroniquement tendus. L'ostéopathie permettait de les relâcher, suite à quoi la douleur disparaissait, mais aussi la force. Alors il fallait profiter d'une période sans douleur pour les muscler, en repartant de zéro. Avec les années, j'ai de plus en plus de mal avec ce va et vient perpétuel. Mais je crois néanmoins que cela en vaut la peine, parce que ça me permet de rester indépendant. Je continue donc de lutter.

J'ai souvent eu de la chance dans la vie, même si parfois, je ne l'ai compris que plus tard. J'ai eu de la chance de naître dans ce merveilleux pays. Il n'y a pas moins d'escrocs, ici qu'ailleurs, mais on s'y occupe mieux des faibles que dans la plupart des pays que je connais. Je ne vois malheureusement pas toujours la chance que j'ai. Mais sans pluie, pas d'arc-en-ciel !

Ce que vous venez de lire sont mes impressions très personnelles. Je ne doute pas que de nombreuses personnes atteintes de polio puissent avoir une expérience très différente de la mienne. Je ne cherche à faire de leçon à personne. C'est mon point de vue à moi. Nous sommes tous différents et chacun de nous a besoin d'une thérapie spécifique. Il se peut aussi que mon expérience du SPP change subitement. Mais j'aurai quand même vécu pendant septante ans comme je l'entendais.

◇ Niklaus Moser, Langenbruck

**Mais je crois néanmoins
que cela en vaut la peine, parce que ça
me permet de rester indépendant. Je
continue donc de lutter.**

PORTRAIT

Erika und Klaus Gehrig

Seit 46 Jahren sind Erika und Klaus Gehrig ein Paar. Faire Face ergründet die Geheimrezepte einer Beziehung, die trotz Behinderung stets im Respekt und in der Freude gewachsen ist.

In Anlehnung an das berühmte «...sich treu zu lieben und zu achten, in guten und in schlechten Zeiten...» wissen Erika und Klaus recht gut über Sorgen Bescheid. Erika erkrankte im Alter von fünfeinhalb Jahren an Poliomyelitis; seit 2000 ist sie auf einen Rollstuhl angewiesen.

Klaus war ein leidenschaftlicher Berggänger: Von Disentis bis zum Hugisattel auf Steigfellen. Als passionierter Ingenieur lernte er 1973 Erika Paoli kennen.

Und wie so oft, wenn man sich an eine erste Begegnung zurückerinnert, bleibt ein Bild. «Ein Mann schaut bei einer Frau zuerst auf das Gesicht, dann auf ihre Beine», erzählt Klaus. «Doch unter ihrem langen Rock konnte ich die Beine nur errahnen.»

Von Anfang an gab sich Klaus direkt, realitätsnah und humorvoll.

Diese Lässigkeit, auch ihrer Behinderung gegenüber, verunsicherte Erika zuerst. Doch heute lacht sie darüber und sagt, es sei der Hauptgrund gewesen, warum sie beeindruckt gewesen sei. Klaus, 41 Jahre, suchte nach einer Assistentin für sein Ingenieurbüro. Auf die Empfehlung einer Freundin hin ergänzte die viersprachige Erika, 28 Jahre, das Zweiergespann.

«Im Gespräch achtete ich mich auf ihre Antworten. Waren sie billig oder fundiert? Auf jeden Fall müssen sie meinen Erwartungen entsprochen haben!», erinnert sich Klaus.

Der amüsante Zufall einer gemeinsamen Bekanntschaft in der Kunstszene festigte ihre Beziehung. «Nach einigen schmerzlichen Erfahrungen fasste ich langsam wieder Vertrauen in einen Mann», vertraut uns Erika an.



Dass beide sich selbst bleiben durften, war prioritär. «Ich schickte ihn in seine Berge! Es war mir wichtig, dass er genug Freiraum hat und von mir Pause machen kann», sagt Erika. «Bis heute halten wir an der eigenen Entfaltung fest: Für mich gehören englische Literatur und mein Engagement im SIPS-Ausschuss dazu; für ihn sind es Hobbies wie Kochen, Jassen und Heimwerken.»

Hat es Sie stärker gemacht, dass eine Behinderung Ihre Partnerschaft beeinflusst?

E: Ja, die Begegnung mit ausserordentlichen Menschen, bei denen mein Mann seinem Sinn für Hingabe nachkommen konnte.

K: Nein, denn ich wusste, was auf mich zukam. Damit umzugehen, war keine Überraschung; ich wurde nicht aus der Bahn geworfen.

War die Behinderung ein wichtiger Faktor für den partnerschaftlichen Zusammenhalt?

E: Ja, absolut. Sie hat uns geeint, nach aussen stärker gemacht, vereint gegen die Dummheit geschwätziger Leute! Unser Leben ist geprägt vom gegenseitigen Entgegenkommen.

K: Was das Äussere angeht, halten wir uns ans Prinzip: «Gott schütze uns vor Regen und Wind und von langweiligen Freunden!» (Lacht.)

Welches sind Ihnen zufolge die Qualitäten des anderen, die zum Gelingen der Partnerschaft beigetragen haben?

E: Er überrascht mich immer wieder! Er schenkte mir zum Fünfzigsten eine Weltreise und sagte: «Ich lade Dich ein, Deinen Geburtstag zweimal zu feiern!» Das vergesse ich nie. Und er ist schlagfertig im richtigen Moment: «Wollen Sie ein Foto von meiner Frau?»

K: Ihr Fleiss und ihre Kompetenz haben zum Erfolg unserer Ehe beigetragen.

weiter auf Seite 44



PORTRAIT

Erika et Klaus Gehrig

Erika et Klaus Gehrig, 46 ans de vie commune. Faire Face est allé à la rencontre des secrets d'une union, qui, malgré la présence constante du handicap, a grandi dans le respect et la joie.

réponses. Étaient-elles « gratuites » ou bien fondées ? Elles ont dû correspondre à mes attentes ! », se rappelle Klaus.

Puis, le hasard amusant d'une connaissance commune dans le milieu des arts renforça leur relation. « Après quelques expériences douloureuses, je refaisais lentement confiance en un homme », confie Erika.

Nous rappelant le célèbre «...pour nous aimer fidèlement, dans le bonheur ou dans les épreuves.... », Erika et Klaus savent que les soucis arrivent, quoi qu'il en soit ! Atteinte de la poliomyélite à l'âge de 5 ans et demi, Erika est en chaise roulante depuis 2000.

Klaus est un fêru de montagne, de courses en peau de phoque, de Disentis jusqu'au col de l'Hugisattel. C'est un ingénieur passionné quand, en 1977, il fait connaissance d'Erika Paoli.

Et comme il en est des souvenirs de la première rencontre, une image reste.

« Un homme regarde tout d'abord le visage d'une femme, puis ses jambes » raconte Klaus. « Sous sa longue jupe, je ne devinais pas de jambes ».

Le ton est donné : direct, réaliste et rempli d'humour... Alors désorientée par cette légèreté, aussi vis-à-vis de son handicap, Erika s'en amuse aujourd'hui et la décrit comme l'élément principal qui a fait impression. Klaus, 41 ans, recherchait une assistante pour son bureau d'ingénierie. Recommandée par une amie, Erika, 28 ans, quadrilingue, vint former le tandem. « Dans nos conversations, je prêtais attention à ses

Préserver leur « soi » à chacun était une priorité. « Je l'envoyais dans ses montagnes ! C'était important pour moi qu'il ait assez d'espace de liberté, qu'il fasse une pause », déclare Erika. « Nous tenons, aujourd'hui encore, à notre épanouissement individuel : pour ma part, la littérature anglaise, mon investissement au comité de la CISP ; pour lui, les plaisirs de la cuisine, du Yass et du bricolage. »

La vie de couple en situation de handicap vous a-t-elle rendu plus fort ?

E : Oui, par la rencontre de personnes extraordinaires auprès desquelles mon mari a pu exercer son sens du dévouement.

K : Non, car j'ai su exactement ce qui m'attendait. Le vivre n'était donc plus une surprise ; je n'ai pas été déstabilisé.

Le handicap a-t-il été un élément de cohésion pour le couple ?

E : Oui, absolument. Il nous a unis, renforcés vers l'extérieur, alliés contre la stupidité de certains bavards ! Notre vie est faite de concessions mutuelles que nous acceptons volontiers de faire l'un pour l'autre.

K : Parlant de l'extérieur, nous adhérons au principe : « Que Dieu nous protège de la pluie, du vent et d'amis ennuyants ! » (Rires.)

Quelles sont les qualités de l'un et de l'autre qui, selon vous, ont contribué à la réussite de votre couple ?

E : Sa façon de toujours me surprendre ! Le cadeau d'un tour du monde pour mes 50 ans annoncé par « je t'emmène fêter 2 fois ton anniversaire ! » reste un souvenir inoubliable ! Son sens de la répartie au bon moment. « Voulez-vous une photo de ma femme ? »

K : Clairement, son assiduité au travail et ses compétences ont contribué à la réussite de notre couple.

suite sur la page 45

Die Behinderung hat sich im Verlauf der Jahre verändert und gewisse Aspekte Ihres partnerschaftlichen Lebens verändert?

E: Natürlich, und ich erkläre es gern anhand der Geburt unserer Enkelkinder: Patrick, den ersten Enkel, konnte ich halten und rumtragen, auf ihn aufpassen und mit ihm sogar bis Amerika reisen! Dann kam Zara – ihr half ich immerhin noch, von Bäumen herunterzuklettern. Ryan konnte ich nur noch sitzend halten. Bei Robin und Dario war es mir dann nicht mehr möglich, sie aus dem Bett zu heben.

K: Früher war ich Ingenieur, jetzt bin ich Facility Manager! (Lacht). Damals arbeitete sie für mich, heute arbeite ich für sie!

Heute werden viele Ehen geschieden. Gibt es einen Rat, den Sie geben möchten?

E (lacht): Klaus hat in unserem Freundeskreis oft den Eheberater gespielt.

K: Ich habe schon zu Freunden gesagt, dass es sowieso immer schwierig ist: Mit der jetzigen Lebenspartnerin, oder mit der nächsten. Also wozu? Wichtig ist aber, dass man sich gemeinsam entwickelt. Wenn man das nicht macht, sind die Schwierigkeiten irgendwann unüberwindbar.

Eine witzige Geschichte, die Sie gemeinsam erlebt haben?

E: Wir kamen heim aus dem Tessin, waren unterwegs zu unserem kleinen Haus in Urnäsch (AR). Unser Sohn folgte uns in einem anderen Wagen. Nach einem Zwischenstopp, um Brot zu kaufen, fand ich mich alleine auf dem Parkplatz wieder, mit meiner Krücke. Beide waren davongebraust, weil sie mich im anderen Wagen vermuteten! Es begann zu schneien. Ich hatte einen Lachkrampf, als ich mir ihre Gesichter bei der Ankunft vorstellte! Doch zum Glück konnte ich sie von einer Telefonkabine vom Bahnhof aus erreichen. Wenn Klaus das Ortsschild von Urnäsch erspäht, dann sieht er nichts anderes mehr! (Lacht).

Was ist der grösste Liebesbeweis in einer Partnerschaft?

E: All die Hilfe, die ich jederzeit erhalten habe – ohne fragen zu müssen. Einfach, weil er alles sah. Das hat mich immer sehr berührt.



Klaus Wanderkarte | Les randonnées de Klaus

K: Wenn es Beweise braucht, dann stimmt etwas nicht. Die Beweisführung kann eine verlogene Sache sein.

Zukunftspläne?

Wir würden gerne nach Deutschland reisen, um das neue Bauhaus-Museum von Weimar und das Erzgebirge zu sehen. Schön wäre auch ein Aufenthalt in der Reha-Klinik von Bad Wiesenbad bei Dresden: Es soll die europaweit führende Klinik sein bei Problemen mit dem Bewegungsapparat.

Danke, Erika und Klaus!

Die ASPr möchte sich anlässlich dieses Artikels herzlich bei Erika für ihr Engagement in der SIPS und für ihre Arbeit zur Unterstützung von Menschen mit Poliomyelitis bedanken.

Was lesen Sie zurzeit?

E: «Die Kreutzer-sonate» von Leo Tolstoi, zum zweiten Mal.

K: «Weltmacht im Treibsand» von Peter Scholl-Latour, ebenfalls zum zweiten Mal.

Ihr Held im richtigen Leben?

E: Lord Baden-Powell, der Gründer der Pfadfinderbewegung.

K: Ueli Steck.

Wie würden Sie Ihren Charakter beschreiben?

E: Abnormal geduldig (lacht).

K: Verständnis- und humorvoll.

Was können Sie nicht ausstehen?

E: Leute, die immer jammern.

K: Ebenfalls. In dieser Frage sind wir Zwillinge.

Für welche Fehler zeigen Sie Verständnis?

E: Fehler, für die man um Entschuldigung bittet.

K: Fehler, die man zugeben kann.



Das "Nest" in Urnäsch / Le "nid" de Urnäsch

Le handicap a évolué au fil des années et a changé certains aspects de votre vie de couple ?

E : Bien sûr, et j'aimerais l'expliquer au fil des naissances de nos petits-enfants : Patrick, le premier, je pouvais m'en occuper entièrement et même voyager avec lui jusqu'en Amérique ! Puis, vint Zara que j'aidais à descendre des arbres ! Pour Ryan, je ne pouvais plus que le porter assise. Quant à Robin et Dario, les sortir de leur lit était devenu impossible.

K : Autrefois, j'étais ingénieur, maintenant, Facility manager ! (Rires). Avant, elle travaillait pour moi, aujourd'hui, c'est à mon tour !

Alors que tant de divorces se prononcent, auriez-vous un message à faire passer ?

E (Rires) : Klaus a souvent joué le rôle de conseiller matrimonial auprès de nos amis.

K : J'ai déjà dit à des copains que les difficultés apparaissent, quoi qu'il en soit.

Elles viennent avec celle avec qui vous vivez ou avec la prochaine. Alors, à quoi bon ! ? Il est par contre très important de se développer ensemble. Si ce n'est pas le cas, la difficulté devient presque insurmontable.

Une histoire drôle que vous avez vécue ensemble ?

E : Nous revenions du Tessin, en route pour notre petite maison d'Urnäsch (Appenzell). Notre fils nous suivait dans un autre véhicule. Après un stop pour aller acheter du pain, je me retrouve en plan, toute seule sur le parking, avec ma béquille. Les deux avaient déguerpis, pensant chacun que je me trouvais dans l'autre voiture ! La neige se mit à tomber. Un fou-rire me prit alors à la pensée de leurs visages dépités une fois arrivés à destination ! Heureusement, j'ai pu les contacter à partir de la cabine téléphonique de la gare. Quand Klaus aperçoit le panneau « Urnäsch », il ne voit plus que cela ! (Rires).

Quelle est la plus grande preuve d'amour au sein d'un couple ?

E : Toutes les aides de chaque instant que j'ai reçues, sans avoir à demander, simplement parce qu'il voyait tout. Cela m'a toujours beaucoup touchée.

K : Si on parle de preuves, alors quelque chose ne tourne pas rond. La preuve peut être un mensonge.

Des projets d'avenir ?

Nous aimerions voyager en Allemagne, visiter le nouveau musée du Bauhaus de Weimar et l'Erzgebirge, faire un séjour à la clinique de réhabilitation de Bad Wiesenbad, près de Dresde, réputée être la meilleure en Europe pour le traitement de troubles liés à l'appareil locomoteur.

Merci Erika et Klaus !

L'ASPr saisit l'occasion de cet article pour remercier chaleureusement Erika pour son engagement auprès de la CISP et le soutien apporté aux personnes atteintes de poliomyélite.

Quel livre lisez-vous en ce moment ?

E : *La Sonate à Kreutzer* de Léon Tolstoï, pour la 2ème fois

K : *Weltmacht im Treibsand* de Peter Scholl-Latour, aussi pour la 2ème fois

Votre héros dans la vie réelle ?

E : Lord Baden-Powell, le fondateur du scoutisme

K : Ueli Steck

Le principal trait de mon caractère ?

E : Anormalement patiente

K : Compréhensif et drôle

Ce que vous détestez par-dessus tout ?

E : Les gens qui se plaignent

K : Idem, nous sommes des jumeaux sur cette question

Les fautes qui m'inspirent le plus d'indulgence ?

E : Celles pour lesquelles on vient s'excuser

K : Wuand, par honnêteté, une faute est reconnue

SECTIONS

Journée d'information de la section Jura-Neuchâtel-Jura bernois-Bienne

Samedi, 23 février, 10 à 16 heures – Maladière Centre, Neuchâtel: nous avons la journée d'information sur notre association, organisée par Gabrielle Pobelle Guignot, assistée par M. Sebastiano Carfora et Mme Jeannine Fadin.



Nous avons été accueillis très chaleureusement par la personne responsable de ce centre commercial qui nous a mis à disposition table, nappe, et chaises. Nous avons une très bonne place et c'était très agréable. L'équipe est enthousiaste de cette journée qui s'est passée agréablement et dans la bonne humeur.

Les passants étaient à l'écoute. Ils nous ont fait le plaisir de prendre la documentation que nous leur distribuions, afin de les informer sur les activités et le but de notre association envers les personnes souffrant du handicap de la polio et du syndrome post-polio.

Pendant cette journée, nous avons distribué une vingtaine de dépliants, et quatre formulaires pour des éventuelles adhésions de membres. Nous espérons vivement que cette journée porte ses fruits pour le futur et avons l'espoir de les voir un jour rejoindre notre association.

◇ Gabrielle Pobelle Guignot

KURSE

Dualskikurs

17. – 23. März 2019 in Bellwald: eine Woche voller Schnee und Sonnenschein

Wie alle Jahre, diesmal schon zum siebten Mal, trafen wir uns wieder in Bellwald für die Wintersport-Ferienwoche. Wir, das sind neun TeilnehmerInnen mit sieben BetreuerInnen und dem zweiköpfigen Leitungsteam mit ihrem 3-jährigen Sohn. Die TeilnehmerInnen kamen im Verlauf vom Sonntagnachmittag an. Wir wurden dann in die verschiedenen Wohnungen einquartiert, nach Möglichkeit jeweils TeilnehmerIn und BetreuerIn in derselben Wohnung oder mindestens im selben Haus. Nach dem Einrichten trafen wir uns am Abend wie üblich im Restaurant des Ambassadors zum Abendessen. Nachdem Adrienne und Flurin noch einige Infos bekannt gegeben haben, war die Vorstellungsrunde an der Reihe. Dann war bald mal Nachtruhe.

Denn am Montag ging es endlich auf die Ski. Die TeilnehmerInnen wurden in zwei Gruppen eingeteilt und waren



abwechslungsweise jeweils am Morgen und am Nachmittag während insgesamt drei Stunden mit dem Dualski auf der Piste. Am Tag darauf wurde jeweils die Reihenfolge gewechselt, damit mal alle länger schlafen konnten. Wir hatten dieses Jahr wieder extrem Glück und hatten die ganze Zeit über nur schönes Wetter!

Jeweils am Donnerstag ist der obligate Ausgang im Bellagio angesagt. Etwas trinken, zusammen plaudern und eine Partie Tögele muss einfach sein. Dabei haben einige Glück und können durch die Hintertür gleich mit dem Lift in die Wohnung fahren. Am Freitagnachmittag gab es dann die Rangverkündigung vom Skirennen und wir konnten zum letzten Mal die Sonnenterrasse vom Restaurant Sport so richtig geniessen.

Ich denke, dass wir alle grossen Spass hatten in dieser Woche. Und ich hoffe, dass alle nächstes Jahr wieder dabei sein können.

◇ Thomas Tschumi, Teilnehmer

COURS

Liberté des mouvements dans l'eau

Saint-Ursanne, piscine de Boncourt – 14 au 18 avril 2019 : entre piscine, Qi Gong, Joliette, quatre jours de détente totale.



Nous nous retrouvons tous l'après-midi pour découvrir les lieux qui nous accueilleront durant ces quatre jours : l'hôtel « Au Fil Du Doubs ». Les chambres sont spacieuses et très bien équipées. Elles nous offrent, pour la plupart, une jolie vue sur le Doubs et le village de Saint-Ursanne.

Le lendemain, après une bonne nuit de calme reposante, nous terminons le petit-déjeuner préparé par Boris, cuisinier de l'hôtel, et nous nous dirigeons vers les bus afin de rejoindre la piscine de Boncourt où, exceptionnellement, le premier jour, nous serons les seuls dans les locaux. Après avoir repris la plupart des tubes diffusés à la radio et surtout, avant que le temps ne tourne à la pluie, nous arrivons et prenons place aux vestiaires équipés pour se préparer au grand bain. Sur place, tout est adapté et les moniteurs d'eau sont présents pour veiller à ce que tout le monde puisse prendre un maximum de plaisir dans l'eau, en toute confiance et sécurité. Il en sera de même pour les jours suivants.

En fin de journée, après la piscine et le lunch du midi (plutôt 13h30), servi dans les locaux de la piscine par un petit traiteur du coin très sympa, nous retrouvons notre calme et paisible hôtel pour s'y ressourcer. Sur place, nous avons même droit aux massages Qi Gong qui font le plus grand bien après avoir nagé le matin. Et, pour celles et ceux qui ne comprennent pas le japonais, balades en joliette ou à pied dans les rues de Saint-Ursanne sont au programme.

◇ Andy Vallon, Directeur de cours

COURS

A la découverte de nos propres ressources

Saint-Maurice – 26 au 28 avril 2019

Le temps plutôt hivernal nous a accompagné ce week-end.

Frère Marcel nous a fait un exposé sur Saint-François d'Assise. Avec sa passion, nous avons appris l'histoire de François, avec les vitraux de la chapelle du foyer où nous logeons.



La réflexologie des mains, explications données par Pierre Schwab, va nous permettre de soulager quelque peu nos petits maux.

Chacun(e) a créé un petit tableau sous la conduite d'Anouk. Personne très appréciée par tous.

Jeux, danse et gymnastique ont complété ces 3 jours. Dimanche après-midi, à l'heure du bilan, nous avons fait un tour de table où chacun(e) s'est dit plus que satisfait(e) de ces activités.

◇ *Francine Giauque, directrice de cours*

COURS

Coordination respiratoire et bien-être au printemps

Saint-Maurice – 12 au 17 mai 2019



Contrairement à l'année dernière, cette semaine a pu se dérouler par un magnifique temps ensoleillé accompagné d'une bise fraîche. Nous avons donc pu apprécier la vue sur la Cime-de-l'Est, premier sommet, côté vallée du Rhône, de la belle chaîne des Dents-du-Midi.

Nous avons aussi eu le plaisir d'accueillir une nouvelle participante. Elle résume ici son premier séjour.

« Arrivée à Saint-Maurice, je découvre cet endroit magnifique. Je suis très contente de pouvoir participer à ce cours de respiration. Souvent, on pense que l'on respire bien, mais quand le physiothérapeute nous explique le mouvement de la coordination respiratoire, nous montre des vidéos, alors là, tu comprends qu'on se trompe. Et pour quelqu'un atteint du syndrome post-polio, ça se complique encore davantage. La semaine est très enrichissante. Nos sympathiques thérapeutes sont à l'écoute de chaque participant. Je remercie beaucoup Monsieur Pierre Schwab qui est présent chaque fois que l'on a besoin d'aide et de massages, et Juliette, femme dynamique et sympathique qui s'est occupée de nos bains de pieds très sollicités. Mes remerciements vont à Monsieur Christian Maillard pour ses explications et son écoute. Maintenant, chaque matin et chaque soir, je pratique les devoirs à la maison en suivant la liste des exercices qu'il m'a proposés pour me maintenir en forme et diminuer mes douleurs. Chaque participant est reparti avec sa liste personnelle. Je suis prête à m'inscrire à d'autres cours à Saint-Maurice.

Et pour terminer, au nom de tous les autres participants, je remercie l'Association Suisse des Paralysés qui nous aide, et qui organise ces cours dans cet endroit très favorable pour les personnes à mobilité réduite. »

◇ *L'équipe rédactionnelle*

KURSE

Frühlingserwachen und die körperliche Vitalität

Interlaken – 27. April bis 4. Mai 2019

Jeden Morgen wurden 20 Minuten Gymnastik mit Armen, Oberkörper und wo möglich auch mit Beinen getätigt. Danach versuchten sich alle am Shuffle-Spiel-Wettbewerb, um möglichst viele Punkte zu sammeln. Am Dienstagnachmittag unternahmen

wir eine Schifffahrt auf dem Brienzersee. Am Mittwoch schauten wir gemeinsam einen Video-Film «Singvögel der Heimat» und lernten dadurch viel über das Verhalten der bei uns vorkommenden Vogelarten kennen. Täglich wurden individuelle Spaziergänge vorgenommen, verbunden mit Lädeler, Kaffee-Trinken und Geniessen der Natur. Den Geburtstag von Andrea Richelda feierten wir zusammen im Gemeinschaftsraum bei Kaffee und Kuchen. Gleichzeitig mit unserer Kurswoche fand im «Artos» eine Musikwoche «Flower-Power» mit 30 Musikantinnen und Musikanten statt. Am Freitagnachmittag besuchten wir gemeinsam deren Abschluss-Konzert und genossen die musikalisch verpackten Blumenklänge. Die TeilnehmerInnen äusserten sich begeistert und zufrieden zum diesjährigen Ferien-Kurs. Sie wünschen sich, dass dieser Kurs auch nächstes Jahr wieder mit ähnlichem Programm stattfindet.

◇ Ruth Burkhalter, Kursleiterin

KURSE

Wissenswertes über Heilpflanzen und ihre Anwendungen erfahren

Interlaken – 15. bis 18. Mai 2019

Nach der lebhaften Begrüssung machten wir uns auf den Weg zu einer Überraschung im Café Schuh, wo uns Susanne und Margrit mit einer speziellen heissen Schoggi und zwei Mini-Pâtisserie überraschten. Schnell waren wir ins Gespräch vertieft, bevor wir uns auf dem Heimweg ins Artos begaben. Nach dem Frühstück am Donnerstag sammelten wir uns draussen. Es war sehr frisch, so dass wir ein Sonnenplätzli suchten. Olga Huber vom Zentralsekretariat verbrachte einen Teil des Tages mit uns und dem Spezialisten Hr. Roggen, Drogist. Zusammen mit ihm gingen wir auf Kräuter- und Pflanzensuche.

Diese Kräuter und Pflanzen verarbeiteten wir am Nachmittag zu einer Wundsalbe.

Am Freitag mischten wir am Vormittag unseren eigenen Tee. Sonja, die Schwester des Drogisten, gab uns viele Informationen zu ihren Teemischungen. Um einige zu erwähnen z.B. durstlöschend:

Hagebutten, Melissenblätter, Lindenblüten, Hibiskusblüten, Pfefferminzblätter, und Zimt. Oder wärmend: Zimt, Ingwer, Kardamom, Orangenschalen.

Am Nachmittag hörten wir viel Wissenswertes in Theorie und Praxis. Wir legten uns gegenseitig diverse Wickel an und lachten viel, weil wir so lustig aussahen. Zitronen-Halswickel gegen Halsweh, Kabiswickel gegen Schmerzen. Zwiebelwickel gegen Ohrenschmerzen.

Am Samstag diskutierten wir über ein allfälliges neues Thema fürs nächste Jahr. Die Stimmung war fröhlich und positiv und wir alle hoffen, uns im nächsten Jahr wieder im Artos zu treffen. Unser Dank geht an Susanne und Margrit.

◇ Erika Gehrig, Teilnehmerin



Energie tanken für Menschen mit Polio

25. Mai – 1. Juni 2019 in Berlingen

Zum ersten Mal reist unsere Gruppe nach Berlingen und genießt im Ferienhotel Bodensee eine entspannende und wohltuende Ferienwoche. Unter dem Motto „Energie tanken“ haben wir eine abwechslungsreiche Woche genießen können.

Das gemütliche Beisammensein, Spaziergänge in der Umgebung und der Gedankenaustausch untereinander sollen neben den Therapien einen wichtigen Platz einnehmen. Bei der Akupunktur, der Tuina-Massage, der Cranio-Sakral-, Musik- und Atemtherapie konnten wir Energie tanken und genießen. Das freie Malen mit Verena haben wir sehr genossen und uns bei den Gruppenmeditationen entspannen können.

Am Mittwoch, der als freier Tag geplant war, packten wir zum zweiten Mal die Gelegenheit und machten einen Ausflug mit dem Schiff, diesmal nach Gottlieben. Gegen Ende der Woche spielte auch das Wetter mit und wir konnten den barrierefreien Hotelgarten, die Gartenterrasse des Restaurants Hirschen und den Naturgarten mit direktem Seeanstoss der Pizzeria in Berlingen in vollen Zügen genießen.



Wir hören interessante Geschichten zum Thema Geschenke, stellen Fragen und genießen Kaffee und eine erfrischende Rhabarbertorte von Verena.



Schiffahrt auf dem Untersee nach Stein am Rhein.



Unser obligates Puzzle wirkt generationen- und völkerverbindend.



Gemeinsamer Start in einen neuen Tag unter dem Motto: bewegen, lachen und fröhlich sein.
... und zum Schluss ein gutes Bild.



Unter der kundigen Leitung von Isabelle Kuster lernten wir ganz verschiedene Instrumente kennen und spielten am Schluss gemeinsam eine kleine Improvisation.



Bei herrlichem Sommerwetter verabschieden wir uns für dieses Jahr von Berlingen. Wir durften eine tolle Woche genießen und sagen „uf wiederluege“ bis nächstes Jahr.

Ich fliege davon...

In der Nacht vom 21. auf den 22. April ist Olivier Pahud von uns gegangen.

Im Juni 2018 wurde er zum Ehrenmitglied der ASPr ernannt, nachdem er 25 Jahre lang als Zentralkassier der ASPr gewirkt hatte, und zudem auch beim Organisieren von Kursen mithalf.

Mit diesem Text möchten wir ihm eine letzte Ehre erweisen.

Olivier Pahud wurde am 14. Februar 1928 in Rolle geboren. Als ich ihn im Altersheim Pré Pariset in Pully besuchte, erzählte er mir ein wenig aus seinem Leben. Er war das fünfte Kind einer vielköpfigen Familie. Als Achtjähriger erkrankte er an einer Hüftknochen-Tuberkulose. Ab diesem Moment lebte er mit seiner Behinderung, blieb jedoch aktiv und war interessiert daran, die Welt zu entdecken. Im Alter von 16 Jahren erfuhr er von der ASPr, trat ihr bei und blieb zeitlebens ein Aktivmitglied. Die ASPr brachte ihm Freude; sie ermöglichte ihm den Kontakt mit Menschen mit Behinderungen, Kurse und Ausflüge. Durch die ASPr entdeckte er das Reisen. So nahm er auch an zwei Auslandsaufenthalten teil, die vom Verband organisiert wurden (darunter Nizza, samt nächtlichen Abenteuern). Olivier Pahud absolvierte eine kaufmännische Lehre und arbeitete danach 20 Jahre lang bei Stoudmann Fiduciaire in Lausanne. Seine berufliche Laufbahn schloss er später bei der waadtländischen Steuerbehörde ab. Als überzeugter Junggeselle genoss er Ausflüge, Reisen (Reise um die Welt), Begegnungen und Freundschaften.

Wir erinnern uns an ihn als ein leuchtendes Beispiel dafür, dass eine Behinderung keinesfalls als eine Grenze empfunden werden muss.

♦ Nadine Willa

Zentralsekretärin ASPr-SVG/Polio.ch

Je m'envole ...

Monsieur Olivier Pahud nous a quittés dans la nuit du 21 au 22 avril 2019.

Il a été nommé membre d'honneur de l'ASPr en juin 2018, en reconnaissance pour son implication, durant 25 années en qualité de caissier central de l'ASPr. En plus de cette responsabilité, il a aussi contribué à l'organisation de cours.



Nous lui rendons ici un dernier hommage.

Monsieur Pahud est né de 14 février 1928 à Rolle. Lors de ma visite à son home de Pré Pariset à Pully, il s'est un peu livré. 5ème enfant d'une famille nombreuse, il a contracté à 8 ans une tuberculose osseuse de la hanche. Depuis, il a vécu en situation de handicap, restant actif et intéressé par la découverte du monde. C'est à l'âge de 16 ans qu'il a entendu parler de l'ASPr et il y est resté membre actif toute sa vie. L'ASPr lui a apporté de la joie, du contact avec d'autres personnes en situation de handicap, des cours et des séjours. Il a, aussi, participé à 2 séjours à l'étranger, organisés par l'Association (dont Nice, avec ses aventures nocturnes).

M. Pahud a suivi un apprentissage de commerce, puis travaillé à la Fiduciaire Stoudmann à Lausanne durant 20 années. Il a terminé sa carrière professionnelle à l'Etat de Vaud, au Service des impôts. Célibataire endurci, sa vie était faite de voyages (tour du monde), de rencontres et d'amitié. Il reste dans nos mémoires un très bel exemple démontrant que le handicap ne doit pas être vécu comme une limite...

♦ Nadine Willa

Secrétaire centrale ASPr-SVG/Polio.ch

Nos défunts / Unsere Verstorbenen

Arthur Bryan, Niederglatt
Margrit Elisabeth Meyer, Moosseedorf
Rolf Mösch, Reinach
Olivier Pahud, Pully
Trudy Schaub, Birsfelden
Bethli Schneider, Grossaffoltern

« Mieux comprendre la Poliomyélite et le Syndrome Post-Polio »

Le Système nerveux central
La Poliomyélite
Le Syndrome Post-Poliomyélique

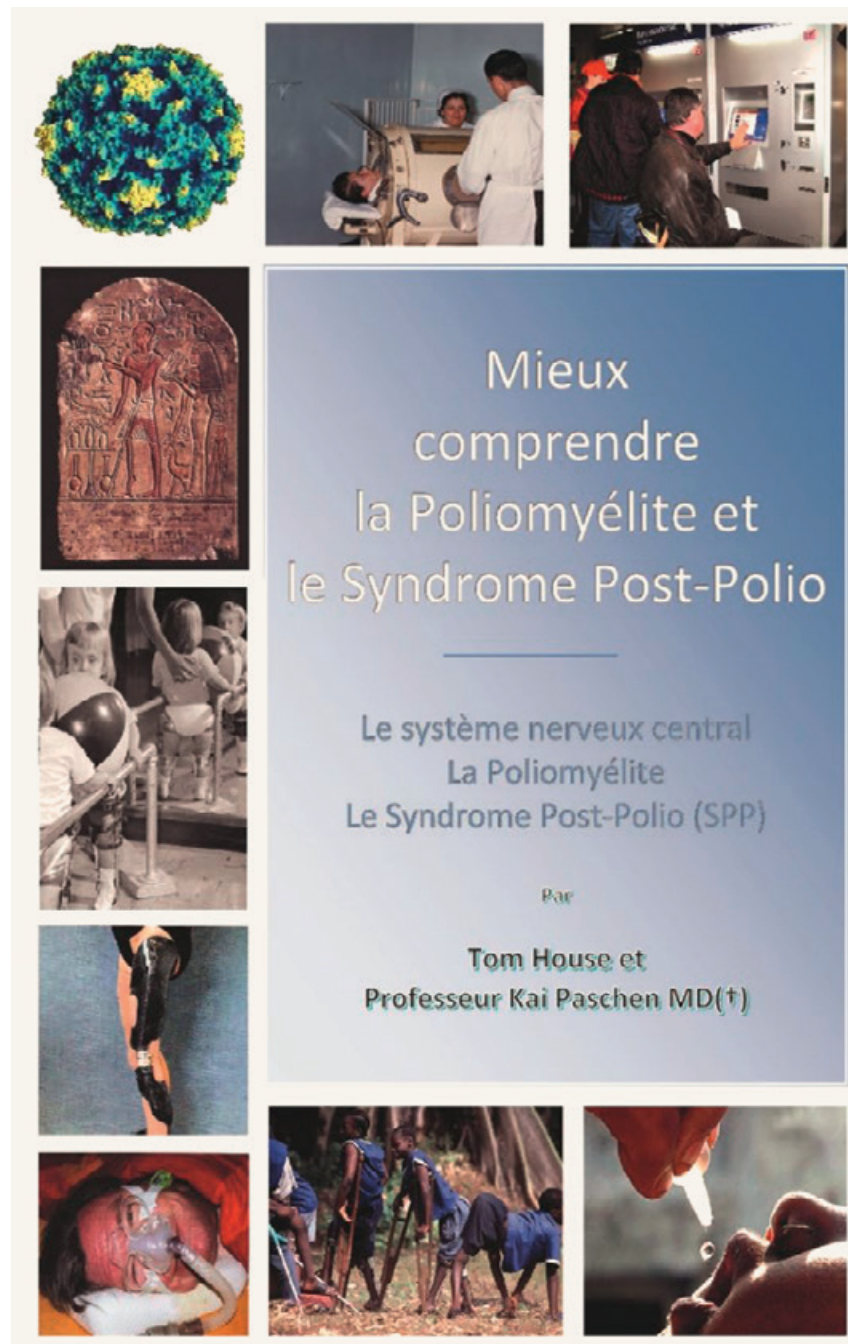
Auteurs : Tom House + Prof. Dr. med Kai Paschen MD (†)

Editeur : European Polio Union, 2019

La littérature francophone sur le syndrome Post-Polio a cruellement fait défaut jusqu'ici. Pour y remédier, une équipe de bénévoles de Polio France, de SANOFI et d'ABP (Association Belge des Paralysés) a réalisé une traduction du livre de Tom House et Prof. Dr. med Kai Paschen « A Better Understanding of Poliomyelitis and PPS », publié en 2015 et référence en matière d'informations sur le SPP. Dr. Thomas Lehmann de la CISP/SISP a approuvé la traduction.

Cette publication présente et illustre les meilleures pratiques permettant aux survivants de la poliomyélite de vivre dans la dignité et de manière indépendante. Elle montre de manière impressionnante comment la poliomyélite et ses effets à long terme ont évolué au cours des dernières décennies et comment les conseils personnels et le développement des groupes d'entraide contribuent à compenser le manque de connaissances sur le sujet.

La plupart des informations disponibles concernant la poliomyélite et le syndrome post-poliomyélite (SPP) au niveau mondial, sont très souvent coûteuses à trouver et parfois difficiles à comprendre pour les non-initiés. La raison principale est qu'elles sont généralement conçues et écrites par des spécialistes du corps médical qui utilisent un jargon scientifique dans leurs explications.



L'objectif principal des auteurs est de présenter cette brochure en utilisant, dans la mesure du possible, un langage simple, compréhensible par la clientèle non initiée des survivants de la poliomyélite, pour compenser un déficit important d'informations sur le sujet, et de la proposer à un prix raisonnable, la rendant ainsi accessible à un public plus large.

L'ouvrage est disponible au secrétariat central de l'ASPr-SVG et à commander auprès de Géraldine Ducrest.

geraldine.ducrest@aspr.ch

026 322 94 33

Prix : CHF 16.50 (frais de port inclus)

INFORMATION

Wichtige Adressen

Adresses importantes

Zentralvorstand Conseil

Erich Bühler, Hombrechtikon
Co-Präsident | *Co-président*

Sebastiano Carfora, Corgémont
Co-Präsident | *Co-président*

Jakob Graf, Aathal
Franz Hänni-Rödder, Grasswil
Christine-Kori Michailat, Plan-les-Ouates
Alain Schwab, St-Pierre-de-Clages
Michel Torny, Ecublens
Thomas Wolf, Luzern

Fachgruppe Schweizerische Interessengemeinschaft für das Post-Polio-Syndrom (SIPS) Groupe spécifique Communauté suisse d'Intérêts du Syndrome Post-Polio (CISP)

Franz Hänni-Rödder, Grasswil
Präsident | *Président*

Erich Bühler, Hombrechtikon
Vizepräsident | *Vice-président*

Erika Gehrig (EPU Vertreterin), Gattikon
Maria Hensler, Einsiedeln
Dr. med. Madeleine Hofer, Zollbrück
Dr. med. Theres Peyer, Hinterkappelen

Präsidenten und Präsidentinnen der Sektionen und Fachgruppe SIPS Président-e-s des sections et groupe spécifique CISP

Aargau
Odette Huwyler
Brummelmattstrasse 5
5033 Buchs
062 822 52 61
079 453 07 52
huwyler_o@bluewin.ch

Basel
Marcel Studer
Gstaltenrainweg 81
4125 Riehen
061 313 71 66
079 602 28 60
marcelstuder.st@bluewin.ch

Bern
Heinz Gertsch
Freiburgstrasse 54
2503 Biel
032 322 92 84
079 463 82 68
hgertsch@email.ch

**Jura/Neuchâtel/
Jura bernois/Bienne**
Sebastiano Carfora
Champs Fornats 14
2606 Corgémont
032 489 55 09
076 321 32 85
sebastiano.carfora@gmail.com

Ost
Urs Graf
Bachstrasse 28
9327 Tübach
071 841 87 44
079 756 01 20
urs-chr-graf@bluewin.ch

Thurgau/Schaffhausen
Mathias Spreiter
(Präsident ad interim)
General Guisan-Strasse 43
4144 Arlesheim
061 701 33 25
emspreiter_scheurer@intergga.ch

Vaud/Valais/Genève
Germaine Imhof
Crosets 33
1800 Vevey
021 921 84 16
079 463 10 02

Zentralschweiz
Thomas Wolf
Hirtenhofring 1
6005 Luzern
041 360 03 72
079 516 85 39
thomas-woelfchen@bluewin.ch

Zürich
Beatrice Luginbühl
Schauffhauserstrasse 281
8057 Zürich
079 212 10 67
luginbuehl.beatrice@bluewin.ch

SIPS/CISP
Franz Hänni-Rödder
Chräjenbergweg 8
3365 Grasswil
062 968 16 08
079 256 17 75
franz-haenni@bluewin.ch



Kurspalette 2019

Kurs- und Aufenthaltsangebot

Palette des cours 2019

Offre de cours et de séjours

BELLWALD VS 17.03.–23.03.19	Dualskiwoche
DELÉMONT JU 11.04.–13.04.19	Le sport: un moyen de s'intégrer davantage dans la société
ST-URSANNE JU 14.04.–18.04.19	Liberté des mouvements dans l'eau
ST-MAURICE VS 26.04.–28.04.19	À la découverte de nos propres ressources...
INTERLAKEN BE 27.04.–04.05.19	Frühlingserwachen und die körperliche Vitalität
ST-MAURICE VS 12.05.–17.05.19	Promotion de la santé: coordination respiratoire et bien-être
INTERLAKEN BE 15.05.–18.05.19	Wissenswertes über Heilpflanzen und ihre Anwendungen
BERLINGEN TG 25.05.–01.06.19	Energie tanken für Menschen mit Polio
ST-MAURICE VS 23.06.–05.07.19	Ces pierres sur mon chemin...
EICHBERG SG 13.07.–26.07.19	In 14 Tagen um die Welt in Gedanken, Filmen und kulinarisch
DELÉMONT JU 21.07.–03.08.19	Profiter de la vie sans barrières ni obstacles
SUMISWALD BE 23.07.–03.08.19	Eigene Ressourcen in der Natur stärken
ST-URSANNE JU 10.08.–22.08.19	Tief durchatmen und mit allen Sinnen wahrnehmen
BERLINGEN TG 11.08.–23.08.19	Synergie autour du maintien de l'autonomie

INTERLAKEN BE 24.08.–05.09.19	Die Kraft der Berge und wohltuende Erholung
SIPS-ZÜRICH ZH 31.08.19	Patientenverfügung/ Vorsorgevertrag
SIPS-HINTERKAPPELEN BE 14.09.19	Patientenverfügung/ Vorsorgevertrag
VERCORIN VS 16.09.–19.09.19	Prendre du temps pour soi
HÖLSTEIN BL 22.09.–27.09.19	Erzählte Behinderung – erzähltes Leben
WILDHAUS SG 22.09.–03.10.19	Singen, um tiefer zu atmen
CISP-À JONGNY 28.09.19	Contrôler sa vessie avec l'âge, le handicap
ST-MAURICE VS 11.10.–13.10.19	À la découverte de nos propres ressources...
INTERLAKEN BE 13.10.–18.10.19	Gehirnjogging
VILLARS-SUR-GLÂNE FR 17.11.–22.11.19	Promotion de la santé: coordination respiratoire
VILLARS-SUR-GLÂNE FR 22.12.–27.12.19	Noël ensemble
DELÉMONT JU 23.12.–02.01.20	Ein Hauch von Zimt in der Luft
SUMISWALD BE 23.12.–02.01.20	Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken
WILDHAUS SG 23.12.–02.01.20	Weihnachten in Gesellschaft erleben

ASPr-SVG | Polio.ch

Association Suisse des Paralysés

Schweizerische Vereinigung der Gelähmten

Kursanmeldung | Inscription au cours:

026 322 94 38, kurse@aspr.ch

026 322 94 34, cours@aspr.ch

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

Sektions- und Gruppenanlässe Activités des sections et des groupes

Agenda 2019

NEU ! Die SIPS-Tagungen sind für alle ASPr Mitglieder offen

NOUVEAU ! Les journées CISP sont ouvertes à tous les membres de l'ASPr

SIPS Tagungen/Journées CISP

- | | |
|--------|--|
| 31.08. | SIPS-Tagung, Zürich
Thema: Patientenverfügung /
Vorsorgeauftrag |
| 14.09. | SIPS-Tagung, Hinterkappelen b.
Bern
Thema: Patientenverfügung /
Vorsorgeauftrag |
| 28.09. | Journée CISP,
Jongny
Thème : Contrôler sa ves-
sie avec l'âge, le handicap et
le fauteuil roulant. Comment
remédier aux troubles de la
fonction vésicale ? |

Wichtige Termine/Dates importantes

- | | |
|------------|---|
| 08.06. | Delegiertenversammlung /
Assemblée des délégués,
Villars-sur-Glâne/FR |
| 10.10. | Präsidententreffen/Ren-
contre des présidents,
Villars-sur-Glâne/FR |
| 09.11. | 80 Jahre ASPr-SVG Polio.ch
80 ans ASPr-SVG Polio.ch |
| 28.10. | Weltpoliotag/Journée mondiale
de la polio |
| 29./30.11. | Swiss Handicap, Luzern/
Lucerne |

Sektion Zürich

- | | |
|--------|--|
| 27.04. | Generalversammlung, Pflege-
zentrum Mattenhof, Zürich |
| 06.07 | Sommerfest, EPI-Park, Zürich |
| 01.12. | Jahresschlussfest |
- Jeden ersten Mittwoch im Monat ab 13.30
Uhr: ungezwungener Treff, Restaurant
«Stella del Centro», Im Zentrum 77, Zür-
cherstrasse 1, 8610 Uster

Sektion Aargau

- | | |
|--------|--|
| 16.03. | Generalversammlung, Alterszen-
trum Suhrhard, Buchs |
| 29.06. | Waldhock, Waldhaus Halden-
weg, Rothrist |
| 01.12. | Adventsfeier |

Sektion Bern Gruppe Mittelland

- | | |
|--------|--|
| 17.02. | Lottomatch, Zentrum Wittigko-
fen, Bern |
| 06.04. | Generalversammlung inklusive
65-Jahr-Feier der Sektion, Bern |
| 15.06. | Ausflug mit der Gruppe
Oberland |
| 29.09. | Spiel- und Plaudernachmittag,
Zentrum Wittigkofen, Bern |
| 01.12. | Adventsfeier mit der Gruppe
Bern Oberland, Kirchgemeinde-
haus, Thun |

Section Jura - Neuchâtel - Jura bernois et Bienne

- | | |
|--------|--|
| 23.02. | Action d'information, La
Chaux-de-Fonds |
| 23.03. | Dîner de la section |
| 25.05 | Assemblée générale |
| 10.08. | Dîner à la ferme, Movelier/JU |
| 21.09. | Fête de section |
| 03.12. | Action d'information (Journée
mondiale du handicap) |
| 07.12. | Fête de Noël |

Section Vaud/Valais/Genève

- | | |
|--------|---|
| 04.05. | Assemblée générale,
Signal-de-Bougy |
| 12.10. | Loto, Hôtel du Léman, Jongny |
| 07.12. | Fête de Noël, Pré-aux-Moines,
Cossonay |

Sektion Zentralschweiz

- | | |
|--------|---|
| 23.03. | Generalversammlung, Zentrum
Höchweid, Ebikon |
| 04.05. | Treffen |
| 17.08. | Treffen |
| 17.11. | Jahresschlussfeier |

Sektion Bern Gruppe Oberland

- | | |
|--------|--|
| 17.02. | Fondue und Racletteplausch |
| März | Lotto |
| 06.04. | Generalversammlung inklusive
65-Jahr-Feier der Sektion, Bern |
| 15.06 | Ausflug mit der Gruppe
Mittelland |
| 01.12 | Adventsfeier mit der Gruppe
Bern Mittelland, Kirchgemeinde-
haus, Thun |

Sektion Bern Gruppe Seeland

- | | |
|--------|---|
| März | Lotto |
| 06.04. | Generalversammlung inklusive
65-Jahr-Feier der Sektion, Bern |
| Mai | Maitreffen |
| Sep. | Bielerseerundfahrt |
| Dez. | Adventsfeier |

Ortsgruppe beider Basel

- | | |
|--------|---|
| 09.03. | Generalversammlung Ortsgrup-
pe beider Basel, WBZ, Reinach |
| 11.05. | Ausflug |
| 13.07. | Grillparty, WBZ, Reinach |
| 14.09. | Kultureller Anlass |
| Okt. | Herbstmarkt |
| 01.12. | Adventsfeier, WBZ, Reinach |

Sektion Ostschweiz

- | | |
|--------|---------------------------|
| 02.03. | Jahresversammlung, Gossau |
| 17.08. | Sommerausflug, Rapperswil |
| 27.10. | Herbsttreffen, Gossau |

Sektion Thurgau/Schaffhausen

- | | |
|--------|--|
| Sep. | Herbsttreffen |
| 23.11. | Jahresschlusshock, Altersheim
Stadtgarten, Frauenfeld |



ASPr-SVG | Polio.ch

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten