



N°2 März | Mars 20

faire face

Für Menschen mit körperlicher
Behinderung

*Pour personnes avec handicap
physique*





HERAUSGEBER | ÉDITEUR

ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der
Gelähmten

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

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

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

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 Aufruf | Avis
- 06 News aus der EPU
Nouvelles de l'EPU
- 06 Neue Blüte für die
Polio-Tulpen
*Nouvelle floraison pour les
tulipes Polio*
- 07 Kurse mit freien Plätzen
Places libres dans les cours
Neuer Kurs «Wir vertreten uns
selbst!»
- 08 *Motricité et créativité à Saint-
Maurice en Valais*
- 09 Bericht aus der Swiss
Handicap Messe
*Rapport du salon Swiss
Handicap*

THEMEN | THÈMES

- 11 *Moyens auxiliaires :*
*Nos coups de cœur au salon
Swiss Handicap*
- 11 Neue Hilfsmittel:
Die Entdeckungen auf der
Swiss Handicap Messe
- 19 Inserate
Annonces publicitaires
- 20 Unterwegs: neue Wege für den
Frühling
- 21 *Mobilité : nouveaux chemins
pour le printemps*
- 24 Zufriedenheits-Umfrage
Questionnaire de satisfaction

MITGLIEDER | MEMBRES

- 31 Porträt eines Mitgliedsehepaar
Portrait d'un couple-membre
- 36 Kolumne: Aus dem Alltag einer
Post-Polio-Frau
- 37 *Chronique: Le quotidien
d'une post-polio*
- 38 Kolumne: Aus dem Alltag eines
Post-Polio-Menschen
- 39 *Chronique: Le quotidien d'un
post-polio*
- 40 Sektion Ostschweiz
- 41 Kursberichte
- 44 *Hommage* | Nachruf
- 45 Nachruf | Unserer Verstorbe-
nen | *Nos défunts*
- 46 Kursliste | *Liste de cours*
- 47 Agenda

IN DER ZEITSCHRIFTMITTE | AU MILIEU DU MAGAZINE

Polio-Beilage: Das Wirkungspotenzial der Cannabismedizin
Annexe Polio: Les vertus du cannabis médical

Antwortcouvert für die Umfrage
Enveloppe-réponse pour le questionnaire

**Liebe Mitglieder/innen,
Liebe Leser/innen,**

Am 20. August 1939 setzte die ASPr-SVG als eine Pionierin im Vereinswesen erste Grundsteine auf der nationalen Ebene – im Zeichen von gegenseitiger Hilfe, Solidarität und Mut. Seit 80 Jahren orientiert sich unsere Entwicklung an klaren Werten: die gegenseitige Unterstützung von Polio-Betroffenen und anderen Menschen mit Gehbehinderungen, das Vorleben von Solidarität und ein deutliches Engagement für mehr Selbstbestimmung.

In meinem dritten Jahr in der Vereinsleitung hatte ich das Privileg, gemeinsam mit Euch das 80-Jahre-Jubiläum im Zentrum Paul Klee in Bern feiern zu dürfen. Dieser Tag wird meine schönste Erinnerung bleiben: Ich denke zurück an lachende Gesichter, an (Wieder-)Begegnungen, an Anekdoten und vor allem an etwas, das uns alle verbindet: Die Identität der ASPr-SVG.

«Ein Volk ohne Kenntnis seiner Vergangenheit, seiner Ursprünge und seiner Kultur gleicht einem Baum ohne Wurzeln»,

sagte der Politiker Marcus Garvey (1887-1949). Die ASPr ist ein Baum mit starken Wurzeln. Möge er hundert Jahre alt werden!

Ihr Jubiläumsjahr hat die ASPr-SVG nicht zuletzt dafür aufgewandt, um sich zu öffnen. Zum ersten Mal war sie an der Messe Swiss Handicap in Luzern präsent, die Branche rund um Angebote für Menschen mit Beeinträchtigungen vereint. Gebracht hat uns das viele neue Begegnungen, den Austausch mit Sozialpartnern und einen Treffpunkt für unsere Mitglieder. Lauter schöne Synergien.

Heute ist die Schweiz von Kinderlähmung befreit. Was jedoch bleibt, sind die Nachwehen bei Menschen, die einst daran erkrankten. In unserem Verein, aber auch ausserhalb, sind weiterhin viele Menschen vom Post-Polio-Syndrom betroffen. Um sie müssen wir uns kümmern, uns aber gleichzeitig auch der Zukunft öffnen, so wie das unsere Mitglieder in unserem partizipativen strategischen Ansatz definiert haben.

2020 wird ein Jahr der geforderten Veränderung; ein Jahr der Wiedergeburt für die ASPr-SVG – denn 2020 wird das Geburtsjahr einer neuen Einheit.

♦ *Nadine Willa, Zentralsekretärin*

**Chers(ères) membres,
Chers lecteurs, chères lectrices,**

Le 20 août 1939, l'ASPr-SVG, pionnière en matière d'association, motivée par l'entraide, la solidarité et le courage, pose ses premiers jalons sur le territoire national. Durant 80 années, elle se développe sur le principe des valeurs telles que le soutien mutuel entre patients atteints de poliomyélite et personnes paralysées, la solidarité, ainsi qu'un engagement vers davantage d'auto-détermination.

A la Direction depuis 3 années, j'ai eu le privilège de fêter avec vous ses 80 ans au musée Paul Klee de Berne. Je garde de cette journée certainement mon plus beau souvenir; un souvenir empreint de sourires, de retrouvailles, de rencontres, d'anecdotes et surtout d'unité sous la même effigie; l'identité ASPr-SVG.

«Un peuple qui ne connaît pas son passé, ses origines et sa culture ressemble à un arbre sans racines»,

disait l'homme politique Marcus Garvey (1887-1949). L'ASPr est un arbre dont les racines sont solides. Je lui souhaite de devenir centenaire !

Pour l'année de ses 80 ans, l'ASPr-SVG s'est mise en avant par son ouverture. En effet, pour la première fois, elle était présente à la foire Swiss Handicap de Lucerne, événement qui rassemble tous les partenaires du handicap. Le bilan se trace entre autres par de nouvelles rencontres, des échanges avec des partenaires sociaux et la visite de certains de nos membres. Que de belles synergies.

Aujourd'hui, le virus de la poliomyélite a disparu en Suisse. Les séquelles des personnes atteintes autrefois par le virus subsistent chez nos membres mais aussi à l'extérieur de notre association, auprès de personnes touchées par le syndrome post-polio. Il convient de les entourer et de s'ouvrir en même temps vers l'avenir défini par nos membres lors de notre démarche stratégique participative.

2020 sera l'année du changement demandé; l'année de la renaissance de l'ASPr-SVG, car 2020 sera l'année de la naissance de la nouvelle entité.

♦ *Nadine Willa, secrétaire centrale*



Stiftung MOVE

c/o Eric Bertels

Burgstr. 73, 4125 Riehen

www.move-stiftung.ch
eric.bertels@bluewin.ch

AKTUELL

Aufruf

Anerkennungspreis für Gemeinden, die beispielhaft die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen umsetzen.

Sehr geehrte Damen und Herren
 Vor 20 Jahren wurde die Volksinitiative «Gleiche Rechte für Behinderte» im Bundeshaus eingereicht. Dank dieser Initiative konnte ein umfassendes Behindertengleichstellungsgesetz am 1.1.2004 eingeführt werden. Seither wird intensiv an dieser Gleichstellung gearbeitet. Der Stiftungsrat der Stiftung MOVE will diese Entwicklung weiter fördern und hat darum beschlossen, ab 2020 jährlich einen Anerkennungspreis zu vergeben. Ausgezeichnet werden Gemeinden, die beispielhaft die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen in folgenden Bereichen fördern:

Zusammenleben; hindernisfreie Architektur; behindertengerechter öffentlicher Raum und Verkehr; inklusive Schule und Kultur; Erleichterungen in der Kommunikation und im Arbeitsbereich.

Prämiert werden Projekte, die bereits realisiert worden oder am Laufen sind. Eingaben für diese Auszeichnung sind jederzeit möglich (digital oder in Papierform an der obenstehenden Adresse). Anfang August beginnt die Jurierung für das jeweilige Auszeichnungsjahr. Im Oktober erfolgt die Vergabe der Auszeichnung an die gewählte Gemeinde.

Es grüsst Sie freundlich
 Stiftung MOVE

◇ Eric Bertels, Präsident

ACTUALITÉ

Avis

Prix de reconnaissance pour les communes qui mettent en œuvre l'égalité des personnes en situation de handicap de manière exemplaire.

Madame, Monsieur,
 Il y a 20 ans, l'initiative populaire «Droits égaux pour les personnes handicapées» a été soumise au Parlement fédéral. Grâce à cette initiative, une loi globale sur l'égalité des droits pour les personnes en situation de handicap a été introduite le 1.1.2004. Depuis lors, un travail intensif est mené sur la question de l'égalité.

Le Conseil de fondation de la Fondation MOVE veut continuer à promouvoir cette évolution et a donc décidé, à partir de 2020, de décerner chaque année aux collectivités qui font la promotion de l'égalité des personnes en situation de handicap de façon exemplaire dans les domaines suivants :

Le « vivre-ensemble », l'architecture sans obstacles, l'accessibilité dans l'espace public, l'inclusion à l'école et dans la vie culturelle, la facilitation dans les domaines de la communication et du travail.

Les prix sont attribués à des projets déjà réalisés ou en cours de réalisation. Les candidatures pour ce prix peuvent être soumises à tout moment (sous forme numérique ou papier à l'adresse de la Fondation MOVE ci-dessus). Le travail de sélection pour l'année en cours commence au début du mois d'août. Le prix sera décerné en octobre à la municipalité sélectionnée.

Salutations amicales.
 Fondation MOVE

◇ Eric Bertels, Président



Dr med. Peter Brauer und Dr med. Thomas Lehmann

AKTUELL

News aus der European Polio Union

11. EPU-Delegiertenversammlung in Lobbach (D) vom 5. – 7. Juli 2019

Dr. med Thomas Lehmann wurde zum Ehrenmitglied als Anerkennung seiner hervorragenden PPS-Studien und seine ausserordentlichen Bemühungen, für die Bedürfnisse und medizinische Versorgung von Poliobetroffenen in Europa zu sensibilisieren, ernannt.

Neue Blüte für die Polio-Tulpen

Die Polio-Tulpen werden im Frühling wieder Grossgärtnereien und Stadtparks mit ihren bunten Farben beleben. In Zusammenarbeit mit dem Rotary Schweiz hat die holländische Künstlerin Miek Verdegaal (www.miekverdegaal.com) ein Tulpenbild gestaltet. Die Malerei wurde dann auf eine Kunstkarte gebracht. Die Doppelkarte mit Kuvert ist unter contact@edy-bucher.ch zu bestellen (Preis: 3.– CHF inkl. Versand, Mindestbestellung: 10 Karten).



© Mike Verdegaal

ACTUALITÉS

Nouvelles de la European Polio Union

11ème AD de la European Polio Union (EPU) à Lobbach (D), du 5 au 7 juillet 2019

D^r Thomas Lehmann a été nommé membre d'honneur de l'EPU en reconnaissance de ses excellentes études sur le syndrome post-polio et de ses importants efforts pour la sensibilisation aux besoins et aux soins médicaux des personnes atteintes du syndrome post-polio en Europe.

Nouvelle floraison pour les tulipes « Polio »

Les tulipes « Polio » vont de nouveau égayer les jardinerie et les parcs des villes par leurs couleurs multicolores. En collaboration avec le Rotary Club Suisse, l'artiste peintre hollandaise Miek Verdegaal (www.miekverdegaal.com) a créé une peinture sur le thème de la tulipe. Cette peinture fait maintenant l'objet d'une carte à commander avec son enveloppe à contact@edy-bucher.ch (Prix: 3.– CHF, port inclus. Commande minimum: 10 cartes).



Der Genusstee der ASPr-SVG, der Begleiter durchs ganze Jahr

Jetzt bestellen unter 026 322 94 33 oder info@aspr.ch
CHF 5.50 / 40 g (Porto inbegriffen)
oder CHF 5.00 per 10 Sachets.

La tisane « la Vertueuse » de l'ASPr-SVG vous accompagne toute l'année

A commander maintenant au 026 322 94 33 ou sous info@aspr.ch
CHF 5.50 / 40 g (frais de port inclus)
ou CHF 5.00 par 10 sachets.



Es hat noch freie Plätze, jetzt einschreiben!

Places encore disponibles, inscrivez-vous dès maintenant!

Haben Sie Anspruch auf Ergänzungsleistungen?

Senden Sie uns bitte eine Kopie Ihrer Verfügung. Wir werden Ihre Unterlagen vertraulich prüfen und abklären, ob Sie von einer finanziellen Unterstützung profitieren können.

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.

Anmeldung und mehr Informationen

Online: www.aspr-svg.ch >> Kurse

Per Telefon: +41 26 322 94 33

Inscription et plus d'informations

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

Par téléphone: +41 26 322 94 33



Nouveau ! Cours d'un jour

Voyage fleuri à travers le monde des émotions

Fribourg FR, jardin botanique et Quadrant

27.04.2020

Direction : Sonja Aerne-Roggen

La journée « Découverte des fleurs de Bach » débute par une visite au jardin botanique de Fribourg. Une introduction aux propriétés des fleurs de Bach et la possibilité de préparer un mélange personnalisé sont ensuite proposées aux participants. **La journée se termine par une visite du secrétariat central de l'ASPr.**



Wohlfühlen für Alltagsfreude

Interlaken BE

25.04 bis 02.05.2020

Leitung: Ruth Burkhalter und Fritz Bär

Lassen Sie sich von einer professionellen Märchenerzählerin verzaubern. Anhand von vorgelesenen Märchen/Erzählungen werden eigene Lebensgeschichten reflektiert. Dieser Kurs richtet sich an Personen jeden Alters, die ihr Ausdrucksvermögen und ihre Vorstellungskraft fördern möchten.



Wir vertreten uns selbst!

Neuer Kurs von Agile und Sensability

01.05.2020 | 08.05.2020 | 29.05.2020

Im Blinden- und Behindertenzentrum,
Neufeldstrasse 95, 3001 Bern.

Für Menschen mit oder ohne Behinderung, die das Recht an öffentlichen Entscheidungsprozessen wahrnehmen möchten.

« Dank diesem Kurs kann ich den Sinn der UNO-BRK besser auf konkrete Situationen übertragen, ich kann besser begründen, Zusammenhänge erkennen. Der Kurs brachte viel Schwung und Elan, die Schwierigkeiten und Fragen der Gleichstellung neu anzugehen. » Franz Hänni, ehemaliger Teilnehmer.

Anmeldung bis 15.03.2020: info@sensability.ch

Inscrivez-vous à ce beau séjour en Valais !



COURS

Motricité et créativité à Saint-Maurice en Valais

2 dates possibles :
Du 24.04. au 26.04.2020
Du 09.10. au 11.10.2020

« A chaque nouveau cours, une nouvelle idée de bricolage est expérimentée ensemble. »

Le cours « Motricité et créativité » est un stage de découvertes sur 3 jours. Il est pensé pour que chacun ramène à la maison de nouvelles idées pour occuper son temps libre tout en entraînant sa motricité et en éveillant sa créativité.

Le site valaisan au cœur des montagnes est idéal pour cela. Calme et ressourçant, il permet un séjour dans une ambiance familiale. Les chambres sont individuelles (sauf pour les couples), parfaitement adaptées et avec vue sur la Cime de l'Est ! L'Hôtellerie Franciscaine est toujours aux petits soins pour nous.

A chaque nouveau cours, une nouvelle idée de bricolage est expérimentée ensemble. A la fin du dernier séjour, nous avons fait un tour de table : « Qu'aimeriez-vous expérimenter lors du prochain cours ? » Grâce aux idées des participants, le prochain cours du 24 avril permettra le travail de la laine et du tissu pour former une tapisserie murale

colorée. Le travail en commun apporte beaucoup de convivialité : on se retrouve, on se parle, on savoure une pause-café, on échange encore et on revient se concentrer sur le travail commun.

Puis, vient l'instant mouvement et détente avec des séances de Shibashi, cette nouvelle technique proche du Taichi qui met l'accent sur les mouvements des bras et de la tête. Des feuilles d'initiation aux exercices sont distribuées aux participants pour continuer la pratique à la maison et prolonger les bénéfices du cours.

Que ce soit autour d'une séance diaporama sur la faune, de jeux de société nous rappelant notre jeunesse, la convivialité est toujours au rendez-vous ! Vous pouvez vous rendre à Saint-Maurice en voiture ou par les transports publics. Nous vous accueillerons volontiers à la gare de Saint-Maurice pour se rendre sur le lieu du cours.

Rendez-vous aux beaux jours !

◇ Francine Giauque, directrice de cours



Olga Huber bei der Kursberatung | Olga Huber conseille sur les cours de l'ASPr-SVG

MEMBRES

L'ASPr au salon Swiss Handicap à Lucerne

Novembre 2019 : sur le stand de l'ASPr-SVG, les conseils au public sur notre large offre de cours et de séjours étaient nombreux et les échanges enrichissants.

MITGLIEDER

Die ASPr bei der Swiss Handicap Messe in Luzern

November 2019: Am ASPr-SVG Stand wurden zahlreiche und bereichernde Beratungsgespräche zum Thema Kurse und Aufenthalte 2020 mit den Besuchern durchgeführt

Besuche von Schulklassen aus dem Kanton Luzern, ASPr-Mitglieder aus der ganzen Schweiz, aber auch beeinträchtigte Menschen, die unseren Verein noch gar nicht kannten – sie alle sorgten für einen besonders belebten Austausch an diesem Event. Unsere Präsenz an der Messe Swiss Handicap ermöglichte es uns, kleine und grosse Besuchende aufmerksam zu machen auf Kinderlähmung und das Post-Polio-Syndrom, aber wir stellten auch unseren frisch gedruckten Katalog mit seinem Kurs- und Ausflugsprogramm 2020 vor und informierten über die Kursthemen. Schliesslich bot uns die Messe auch die Gelegenheit, unser Netzwerk in der Branche rund um Angebote für Menschen mit Behinderungen zu festigen und auszubauen. Wer unseren Stand besuchte, erhielt eine ASPr-Gürteltasche – ein beliebtes Objekt, weil man sich so mit freien Händen durch die Messe bewegen konnte!

weiter auf Seite 10

Des visites d'écoliers du canton de Lucerne, des membres de l'ASPr de toute la Suisse, des personnes en situation de handicap ne connaissant pas encore notre Association ont rendu cet événement particulièrement vivant et porteur d'échanges. Notre présence sur le salon Swiss Handicap a permis de sensibiliser les visiteurs, petits et grands, au virus de la poliomyélite et au syndrome post-polio, de communiquer notre catalogue fraîchement imprimé avec ses offres de cours et de séjours 2020 et de mettre en avant les thèmes des cours. Enfin, c'était également l'occasion d'entretenir et d'élargir notre réseau parmi les acteurs du monde du handicap. Nos visiteurs sont repartis munis du sac banane de l'ASPr, particulièrement prisés ce jour-là car ils permettaient de déambuler parmi les stands du salon, les mains libérées !

Merci à toutes celles et ceux qui ont honoré l'ASPr par leur visite sur le stand et aux membres de l'ASPr qui l'ont animé pendant ces deux journées, par ordre alphabétique : Erich Bühler, Susanne Bühler, Dagmar Hänni, Franz Hänni, Olga Huber, Jakob Graf, Beatrice Luginbühl, Florence Montellier, Nadine Willa et Thomas Wolf.

suite page 10



Franz Hänni mit dem Go-Tryke® | Franz Hänni avec le Go-Tryke®



Danke allen, die den Stand der ASPr mit einem Besuch belebten – sowie den ASPr-Mitgliedern, die den Stand an diesen beiden Tagen betreuten. Es waren dies in alphabetischer Reihenfolge: Erich Bühler, Susanne Bühler, Dagmar Hänni, Franz Hänni, Olga Huber, Jakob Graf, Beatrice Luginbühl, Florence Montellier, Nadine Willa und Thomas Wolf.

Ab Seite 11 präsentieren wir einige Neuheiten im Bereich Hilfsmittel, die wir an den Ständen der Swiss Handicap entdeckt haben.

Den Wettbewerb gewonnen haben ...

Mit einigen Quizfragen sollte die Öffentlichkeit auf das Thema Post-Polio-Syndrom aufmerksam gemacht werden. Unter den Teilnehmenden mit den richtigen Antworten wurden drei Migros-Verkaufsgutscheine verlost.

- Was bedeuten die Buchstaben PPS?
- Nach welcher viralen Infektionskrankheit kann PPS auftreten?
- Nennen Sie drei Symptome, die darauf hinweisen könnten, dass man von PPS betroffen ist.
- Wie nennt sich der Verein, der PPS-Betroffene berät und vertritt?

Beat Werder aus Hünenberg (ZG), Monique Kreis aus Urdorf (ZH) und ASPr-Mitglied, Dan Maurer aus Zürich haben die Gutscheine gewonnen!

♦ Florence Montellier, Kommunikationsbeauftragte ASPr-SVG



Thomas Wolf bei der Beratung / conseille le public

Les gagnants du concours sont ...

Un questionnaire visait à sensibiliser le public au syndrome post-polio. Les personnes ayant répondu juste aux questions suivantes ont été tirées au sort pour remporter 3 bons d'achat Migros.

- Que veulent dire les lettres SPP ?
- Après quelle infection virale est-ce que le SPP peut surgir ?
- Nommez 3 symptômes qui peuvent indiquer que l'on est touché par le SPP ?
- Quelle est l'association qui conseille et représente les personnes atteintes de SPP ?

Beat Werder de Hünenberg (ZG), Monique Kreis de Urdorf (ZH) et membre de l'ASPr, Dan Maurer de Zurich sont les heureux gagnants du concours !

♦ Florence Montellier, responsable de la communication ASPr-SVG

MOBILITÄT

Hilfsmittel: Highlights an der Messe Swiss Handicap

Hilfsmittel für mehr Mobilität

Safety Foot, der erste «Trekking Schuh» für Gehstöcke

Der Aufsatz Safety Foot passt an jede Gehhilfe und sorgt für einen sicheren Schritt im Alltag und in der Freizeit. Der Erfinder Patrick Mayer braucht seit einem Sportunfall Gehhilfen. Weil er als Landschaftsfotograf weiterhin unterschiedlichstes Gelände begehen wollte, erfand er diese genialen, praktischen Aufsätze. Safety Foot erhöht mit seinen vier Kontaktpunkten aus rutschfest geformtem Kunststoff die Sicherheit auf rutschigen Steinböden, aber auch auf unregelmässigem, weichem Untergrund. Das Produkt ist in drei Grössen erhältlich.

Preis: 26.90 CHF/Einzelstück), 49.90 CHF/ Paar (inkl. MwSt., exkl. Versandkosten)

Erhältlich bei: <https://swiss.wheelblades.shop/pages/shop>



MOBILITÉ

Moyens auxiliaires: Les coups de cœur du salon Swiss Handicap

Aides à la mobilité

Safety Foot, la première «chaussure de trekking» pour béquilles

Safety Foot s'adapte à n'importe quel appareil d'aide à la marche et vous permet de marcher avec assurance dans la vie de tous les jours comme lors de vos loisirs. L'inventeur, Patrick Mayer, a subi un accident sportif et il est dépendant d'aides à la marche. A la recherche d'astuces lui permettant d'aller sur tout type de terrain pour exercer son métier de photographe de paysages, il a inventé ces moyens auxiliaires ingénieux et pratiques. Safety Foot procure plus de sécurité sur les parois glissantes, des sols irréguliers et mous grâce à 4 points de contact flexibles et munis d'un matériau caoutchouté avec des qualités antidérapantes. Disponibles en 3 largeurs différentes sous www.wheelblades.com.

Prix : 26.90 CHF/unité ; 49.90 CHF/paire (TTC, hors frais d'envoi)

Disponible sur <https://swiss.wheelblades.shop/pages/shop>



Ein Antrieb, der die Begleitperson entlastet

Empulse R20 ist ein Antriebssystem für manuelle Rollstühle, das die Begleitperson beim Schieben des Rollstuhls unterstützt. Mit vermindertem Kraftaufwand geht es bergauf, bergab und über lange Strecken: Dank den grösseren zurücklegbaren Distanzen weitet sich der Aktionsradius aus, und die Lebensqualität steigt.

Als einzige faltbare Schiebehilfe auf dem Markt lässt sich Empulse R20 mit seinem Gewicht (unter 5 kg) leicht anwenden, transportieren und aufbewahren. Das System kann ungenutzt auf dem Rollstuhl montiert bleiben – auch im gefalteten Zustand. Es ist anpassbar an die meisten Rollstühle mit Boxrahmen, Rohrdurchmesser 22 – 28 mm, Sitzfläche 320 – 600 mm, und langen Schiebegriffen. Das R20 ist ausgestattet mit einem motorisierten Rad und einer leichten Lithium-Ionen-Batterie (1,4 kg), die nach einer Ladezeit von 4,5 bis 5 Stunden genügend Schubkraft für eine Distanz von 15 km aufbringt.

Empfohlener Verkaufspreis (ohne MwSt.):
2'490.– CHF (Grundpreis)

Erhältlich im Fachhandel für Orthopädie-
und Physiotherapiebedarf
www.SunriseMedical.ch



Une propulsion pour faciliter l'accompagnant

L'Empulse R20 est un dispositif de propulsion pour fauteuils roulants manuels qui aide la personne accompagnatrice à pousser le fauteuil. Grâce à cette assistance, que ce soit en montée, en descente ou sur de longs trajets, il est alors possible de couvrir des distances plus longues, augmentant le rayon d'action de la mobilité et aussi de la vie sociale de l'utilisateur.

Pliable, le R20 est le seul dispositif d'aide à la poussée pliable sur le marché. Cela en facilite l'utilisation, le transport et le rangement. Il est d'ailleurs très léger (moins de 5 kg). Le dispositif peut rester monté sur le fauteuil roulant même si l'utilisateur ne s'en sert pas et même si la chaise roulante est pliée. Le système s'adapte à la plupart des fauteuils : cadre fermé, diamètre des tubes 22 – 28 mm, largeur d'assise 320 – 600 mm, poignées de poussée longues. Le R20 est équipé d'une roue motorisée et d'une batterie en lithium-ion légère (1,4 kg) pour une autonomie de 15 km et un temps de charge de quatre heures et demie à cinq heures.

Prix de vente recommandé (hors TVA) : 2'490.– CHF (prix de base)

Disponible en magasins de matériel orthopédique et de rééducation
www.SunriseMedical.ch



© Invacare AG, SMOOV one

Spontane Mobilität mit SMOOV

Überall mobil bleiben – das bietet SMOOV one, ein elektrisches Antriebssystem mit integrierter Batterie, das an der Hinterseite des Rollstuhls angebracht wird. Konzipiert ist es für Leute, die mit ihren Armen steuern und bremsen können; das System übernimmt lediglich den Schub. Mit 7,2 kg ist das Gerät eher leicht und lässt sich in einem Koffer transportieren (385 mm × 145 mm × 340 mm). Aufladen lässt es sich zuhause oder an jeder zugänglichen Steckdose. Mit aufgeladener Batterie transportiert SMOOV one eine Person bis 140 kg über eine Distanz von 20 km und schafft Steigungen von bis zu 16 %. Verbunden ist der Antrieb mit der Gratis-Smartphone-App «SMOOV Mobility», die den Ladestand der Batterie anzeigt und es erlaubt, die persönlichen Einstellungen und Zusatzfunktionen von SMOOV one anzupassen.

Über ein simples Gehäuse in Handnähe lässt sich das Tempo regulieren und der Antrieb stoppen. Ein am Schwenkrad angebrachter Henkel erleichtert das An- und Abmontieren. Es ist möglich, das Rollstuhlgewicht auf die Hinterräder zu verlagern, um über Hindernisse zu gelangen. Eine ins Dispositiv integrierte LED-Lampe erhöht die Sichtbarkeit bei Nacht, und eine zusätzliche Buchse ermöglicht das Aufladen des Handys. SMOOV one ist kompatibel mit den meisten starren und faltbaren Aktiv-Rollstühlen.

Grundpreis: 6'677.– CHF (inkl. MwSt.)

Erhältlich im spezialisierten Handel



© Invacare AG, SMOOV

La mobilité spontanée avec SMOOV one

Idéal pour rester mobile partout, le SMOOV one est un dispositif de propulsion électrique avec batterie intégrée à placer sous l'arrière d'un fauteuil roulant actif. Il est conçu pour des utilisateurs qui possèdent la mobilité des membres supérieurs pour tourner et freiner les roues, le dispositif ne faisant que pousser la chaise roulante. Avec un poids de 7,2 kg, il est léger et peut être transporté dans une valise (385 mm × 145 mm × 340 mm). Il est facile également à recharger en appartement ou à n'importe quelle prise électrique. La batterie permet une autonomie de 20 km pour le transport d'une personne jusqu'à 140 kg et peut arpenter des pentes jusqu'à 16 %. Il est relié à une application sur Smartphone gratuite (Smoov Mobility App) qui donne les informations sur l'état de chargement de la batterie et permet de personnaliser les paramètres et les fonctions complémentaires du SMOOV one.

Sa simple utilisation se fait via un boîtier permettant de réguler la vitesse et de stopper la propulsion. Sa roue motrice pivotante est munie d'une anse facilitant le montage et le démontage. Il est possible de basculer le fauteuil roulant sur les roues arrière pour faciliter le franchissement d'obstacles. Une lampe LED intégrée au dispositif permet de rester visible la nuit. Il inclut aussi une prise de recharge pour téléphone. SMOOV one est compatible avec la plupart des fauteuils actifs rigides ou pliants.

Prix de base: 6'677.– CHF (TTC)

Disponible dans tous les magasins spécialisés

Scewo

Der treppensteigende Rollstuhl erobert die Schweizer Strassen!

Nach einer über fünfjährigen Entwicklungsphase bietet das Winterthurer Startup Scewo einen treppensteigenden Rollstuhl an (das Projekt wurde bereits erwähnt in Reportagen von 2015 und 2018). Der Scewo Bro macht aber nicht nur im Treppenhaus eine gute Figur: Die junge Firma hat ihr Gerät – auch optisch – bis ins kleinste Detail durchdacht.

Der zweirädrige Rollstuhl erreicht Geschwindigkeiten von bis zu 10 km/h. Er behält sein Gleichgewicht unabhängig bei – Rumpfstabilität ist nicht erforderlich. Ausfahrbare Raupen übernehmen den Treppenauf- und -abstieg. Auch die Lenkung ist durchdacht: Scewo Bro kann über eine Steuerkonsole und/oder das eigene Smartphone gesteuert werden. Die Bedienkonsole ist mit einer taktilen Oberfläche ausgestattet, damit auch Menschen mit wenig Fingerkraft den Rollstuhl leicht steuern können. Für den Überblick sorgt eine integrierte Kamera, die beim Rückwärtsfahren und beim Treppensteigen die Bilder direkt auf das Smartphone überträgt. Durch diverse elektrische und mechanische Sitzverstellungen lässt sich der Rollstuhl einfach an individuelle Bedürfnisse anpassen.

Wer den Bro einmal in Aktion erleben möchte, reserviert eine Testfahrt oder entdeckt dessen Fähigkeiten Anfang Mai am CYBATHLON 2020 in der Swiss Arena. Dort stellt das Scewo-Team den Rollstuhl in einem aufregenden Hindernisrennen auf die Probe – natürlich mit dem Ziel, die Konkurrenz hinter sich zu lassen!

Preis: 36'000.– CHF (exkl. MwSt., Transport- und Zollkosten). Vorbestellen (nur für Schweiz, Deutschland und Österreich) kann man auf unserer Website hier: <https://scewo.ch/vorbestellen/>.

Erhältlich: Die ersten Rollstühle sind jedoch bereits verkauft. Wenn man also jetzt vorbestellt, erhält man den Rollstuhl frühestens Ende 2020.



Foto | Photo Scewo



Foto | Photo Scewo

Scewo

Le fauteuil roulant qui monte les escaliers conquiert les routes suisses. Après plus de 5 années de développement, la start-up Scewo de Winterthour fait produire un fauteuil roulant électrique pour monter les escaliers (un reportage en 2015 et 2018 en avait déjà parlé). Le Scewo Bro, grimpeur d'escaliers, n'est pas seulement un plaisir des yeux, les jeunes entrepreneurs ont peaufiné le moyen auxiliaire dans tous ses détails.

Le fauteuil roulant se déplace sur deux roues à une vitesse pouvant atteindre 10 km/h. Il maintient son équilibre de manière indépendante – aucune stabilité du torse n'est requise. Les chenilles permettent de monter et de descendre les escaliers. Les commandes de pilotage sont également bien pensées : Scewo Bro peut être commandé à l'aide de la console de commande et/ou de votre propre smartphone. La console de commande est équipée d'une surface tactile afin que les personnes ayant peu de force des doigts puissent utiliser le fauteuil roulant plus facilement. Pour pouvoir toujours garder une vue d'ensemble, une caméra intégrée transmet l'image directement à votre smartphone lorsque vous faites marche arrière et montez les escaliers. Grâce à divers réglages électriques et mécaniques du siège, le fauteuil roulant peut facilement être adapté aux besoins individuels. Toute personne souhaitant voir Bro en action peut réserver un test de conduite ou venir découvrir ses possibilités au début du mois de mai lors du CYBATHLON 2020 à la Swiss Arena. Là, l'équipe Scewo mettra son fauteuil roulant à l'épreuve dans une course d'obstacles passionnante et tentera de laisser ses concurrents sur la touche !

Prix : 36'000.– CHF (HT, hors frais de transport et de douanes). Les précommandes sont possibles pour la Suisse, l'Allemagne et l'Autriche sur le site <https://scewo.ch/vorbestellen/>.

Disponible : les premières chaises étant déjà vendues, toute nouvelle commande est livrable fin août au plus tôt.

GENNY: Der erste, selbstbalancierende Rollstuhl ermöglicht ein intuitives Fahren

Genny 2.0 wird benutzt wie ein elektrischer Rollstuhl, bietet jedoch beträchtliche, zusätzliche Freiheiten. Dank der Selbstbalance-Technik von Segway (Personentransport) ist es fortan möglich, mit einem offenen Regenschirm in der Hand zu fahren, den Hund an der Leine zu führen oder die Hand der Partnerin oder des Partners zu halten. Die Technologie sorgt dafür, dass der Rollstuhl rundum auf der eigenen Achse rotiert; die Fortbewegung erfolgt ohne das Bedienen von Hebeln wie Gas- oder Bremspedal. Zum Ausbalancieren wertet das Gerät die Rückenlage der fahrenden Person aus, was nebenbei deren Oberkörpermobilität fördert, weil sie ständig dazu angehalten wird, ihren Schwerpunkt zu kontrollieren. Menschen mit geschwächter Rückenstabilität können mit diesem Rollstuhl gar trainieren und allenfalls verlorene Funktionen zurückerlangen. Dank den zwei parallelen Rädern und zahlreichen elektronischen Sensoren (davon 5 Gyroskope), lässt sich Genny einfach bedienen, indem man den Oberkörper nach vorne beugt, wenn man losfahren will, oder sich nach hinten lehnt, um abzubremesen oder anzuhalten. Mit Hilfe einer einfachen Lenkstange, kann die fahrende Person bei Bedarf ein- oder freihändig steuern. Dem einfachen Ein- und Ausstieg dienen herunterklappbare Seitengriffe. Die Rückenlehne ist verstellbar, passt sich der Körperlage an und verbessert die Rückenhaltung. Genny fährt unabhängig 30 km am Stück bei einer Geschwindigkeit von 10 km/h und einem maximalen Zuladung von 95 kg.

Verkaufspreis: 22'900.- CHF (inkl. MwSt.)

Testfahrzeuge stehen zur Verfügung:
MOTIONWHEELS, mobileo GmbH,
Eichzün 4, 3800 Unterseen.
Tel. : +41 (0) 33 442 80 10,
Fax: +41 (0) 33 442 80 01,
welcome@motionwheels.ch,
www.motionwheels.ch



Foto | Photo Genny



Foto | Photo Genny

Genny, première chaise avec auto-équilibre pour une conduite intuitive

Genny 2.0 s'utilise comme une chaise roulante électrique mais offre une plus grande autonomie. Grâce à la technologie d'auto-balancement Segway (transport de personne), tenir la main d'un proche en promenade, son parapluie, tenir son chien en laisse est désormais possible. La technologie garantit à la chaise la rotation immédiate sur son axe et l'avancement sans besoin d'actionner des leviers de commande comme l'accélération et le freinage. L'auto-balancement nécessite un ajustement dorsal continu et augmente ainsi la mobilisation du torse, forçant la personne à maintenir un contrôle constant de son centre de gravité. Pour les personnes souffrant d'un manque de stabilité dorsale, l'utilisation de la chaise permet un entraînement pour recouvrer une partie des fonctions perdues. Les 2 roues parallèles, les nombreux capteurs électroniques (parmi lesquels 5 capteurs gyroscopiques), permettent à l'utilisateur de Genny d'avancer en balançant seulement une partie de son buste en avant, et en le balançant en arrière pour ralentir ou s'arrêter. Un simple guidon permet la rotation de la machine sans devoir utiliser forcément les mains. Le transfert est rendu possible grâce aux poignées latérales qui se baissent. Il est muni d'un dossier réglable s'adapte à la position du corps et améliore la tenue du dos. Avec Genny, il est possible de parcourir 30 kms en toute autonomie avec une vitesse de 10 kms/heure pour un poids max. de 95 kg.

Prix : 22'900.- CHF (TTC)

Disponible à l'essai : MOTIONWHEELS, mobileo GmbH, Eichzün 4, 3800 Unterseen. Tél. : +41 (0) 33 442 80 10, Fax: +41 (0) 33 442 80 01, welcome@motionwheels.ch, www.motionwheels.ch



Foto | Photo Amiamo

Bei jedem Wetter!

Unter dem Regenbogen

Der Regenschutz «Rainbow» hält Menschen in elektrisch angetriebenen Rollstühlen trocken; insbesondere die Füße werden optimal vor Nässe geschützt. Mit «Rainbow» kann man bei jeder Wetterlage im Rollstuhl nach draussen. Dazu gehört eine mit Velcro® anpassbare Kapuze, teilweise transparent für eine bessere Seitensicht, sowie Reissverschlüsse am Rücken des Ponchos, durch welche die Rollstuhlgriffe gezogen werden. Zudem schützen Velcros an den Handgelenken gegen die Kälte. Der vollständig wasserdichte, windfeste, atmende und teils fluoreszierende Stoff garantiert einen angenehmen Schutz bei schlechtem Wetter und in der Dunkelheit.

Preis: 210.– CHF
(in den Grössen «M» und «L»)

Erhältlich bei www.kleidungamiamo.ch



Foto | Photo Amiamo

Par tous les temps !

Sous l'arc-en-ciel

La cape de pluie «Rainbow» est étudiée pour assurer la meilleure protection pour les utilisateurs de chaises roulantes avec dispositif de traction (excellente protection des pieds contre la pluie). Elle permet de sortir en chaise roulante par tous les temps. Elle est munie d'une capuche adaptable grâce à des velcros et partiellement transparente pour une bonne visibilité latérale, de fermetures Eclair dans le dos pour faire passer les poignées de la chaise roulante, de velcro aux poignets pour se préserver du froid. Grâce à son tissu parfaitement imperméable, coupe-vent, respirant et partiellement fluorescent, vous êtes confortablement protégé dans les intempéries et l'obscurité.

Prix : 210.– CHF (taille M et L)

A commander sur www.kleidungamiamo.ch



Schenken Sie eine ASPr-Mitgliedschaft!

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

Kontakt für die Bestellung des Geschenkgutscheins

Géraldine Ducrest, Mitgliedersekretariat
geraldine.ducrest@aspr.ch, 026 322 94 33





Foto I Photo Wheelblades S®

Wheelblades S® – im Rollstuhl unterwegs im Schnee und auf Eis

Die Wheelblades sind kleine Skier, die sich mit einem Klick an Rollstuhlrädern befestigen lassen. Sie ermöglichen deutlich mehr Mobilität im Winter, im Schnee und auf Eis. Durch ihre grosse Bodenkontaktfläche verteilen sie den Druck des Rollstuhls auf den Untergrund optimal und schützen die kleinen Räder davor, im Schnee zu versinken.

Preis: 209.– CHF für ein Paar (inkl. MwSt., exkl. Versandkosten)



Foto I Photo Wheelblades S®

Wheelblades S®, la mobilité en chaise roulante sur neige et glace

Les Wheelblades sont de petits skis à fixer aux roues avant des fauteuils roulants en un seul clic. Ils améliorent considérablement la mobilité en hiver, dans la neige et sur la glace. Grâce à leur large surface de contact sur le sol, ils répartissent la pression du fauteuil roulant sur le sol de manière optimale et empêchent ainsi les petites roues avant de s'enfoncer dans la neige.

Prix : 209.– CHF la paire (TTC, hors frais d'envoi)



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

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

Contact pour réserver le bon cadeau

Géraldine Ducrest, secrétariat membres
geraldine.ducrest@aspr.ch, 026 322 94 33





© Rheumaliga | Ligue Suisse contre le rhumatisme

Leichtes Flaschenöffnen mit elektrischem Korkenzieher

Das mit einem Peugeot-Motor ausgestattete Werkzeug entkorkt Flaschen vollautomatisch in Sekundenschnelle, ganz ohne Kraftaufwand. Ein ideales Geschenk für Feinschmecker!

Preis: 119.30 CHF (Versandkosten 9.– CHF, inkl. MwSt.)

Erhältlich hier: www.rheumaliga-shop.ch/
044 487 40 10

Tire-bouchon électrique pour une ouverture facilitée

Monté d'un moteur Peugeot, il débouche des bouteilles de vin automatiquement en quelques secondes sans utilisation de la force. Un cadeau idéal pour tout gourmet!

Prix: 119.30 CHF (frais de port 9.– CHF, TVA incluse)

Disponible sous www.rheumaliga-shop.ch/
044 487 40 10



Foto | Photo Hand-Free-Glass

Sorgloses Degustationsvergnügen

Degustationsglas «Hand-Free-Glass» von Daniel Peter

Ein Weinglas schwenken, es an die Lippen führen, die Duftnoten einatmen und daran nippen: Für manche Menschen ist das kaum denkbar. Aber wer trinkt schon gern ein Glas Barolo durch einen Plastikhalm? Daniel Peter hat ein Gefäss aus geblasenem Kristallglas entwickeln lassen, das die Weindegustation dank seiner Spezialform möglich macht. Das Glas kann mit einer Halterung auf den Tisch gestellt werden. So steht dem Vergnügen nichts mehr im Weg!

Preis: 195.– CHF (Versandkosten 25.– CHF, exkl. MwSt.)

In Entwicklung und auf persönliche Anfrage erhältlich bei www.peter-tools.life

Pour le plaisir de déguster

Verre de dégustation «Hand-Free-Glass» de Daniel Peter

Tenir un verre de vin, le porter en bouche, humer les effluves et boire, est pour certaines personnes impossible. Pourtant, apprécier un bon verre de Barolo avec une paille en plastique est un sacrilège! Daniel Peter a eu l'idée de faire produire un contenant en verre de cristal soufflé qui permet de déguster le vin grâce à un fin dispositif en cristal. Le contenant est tenu par une tige support qui le permet de le placer sur une table. Ainsi, le plaisir est au rendez-vous!

Prix: 195.– CHF (frais de port de 25.– CHF, TVA en sus)

D'autres inventions de Daniel Peter sont disponibles sous www.peter-tools.life

♦ Florence Montellier, Kommunikationsbeauftragte ASPr-SVG

♦ Florence Montellier, responsable de la communication ASPr-SVG

ZU VERKAUFEN

Der E-Rollator mit Sitz und Stehfläche EWO life quality

Mit diesem motorbetriebenen Rollator kann man gehen (ähnlich einem Rollator), schieben oder mit sachter Motorunterstützung gehen, auch sitzend oder stehend mit Motorantrieb fahren und wie beim Velo bremsen. Das Gerät wird mit Batterie verkauft. Es wurde wenig, und nur bei trockenem Wetter benützt; kann in Rapperswil erprobt werden.

Neupreis (2019): € 2'916.-

Verhandlungspreis: CHF 1'700.- bar, ab Standort (Rapperswil).

Ausführliche Infos auf: ewo-life.de/68/startseite

Kontakt : 055 211 08 80, pedre.joan@gmail.com



amiamo

Mob: +41 79 800 24 40
box@kleidungamiamo.ch
www.kleidungamiamo.ch

Passgenaue Mode für Rollstuhlfahrer.

Scannen Sie und
entdecken Sie
unser Angebot.

**Mode pour les
utilisateurs de
chaise roulante**

Scannez le code
et découvrez
notre offre



MOBILITÄT

Der erste Wanderweg für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ist eröffnet!

Es riecht nach Unterholz und frischem Harz; es herrscht botanische Vielfalt, soweit das Auge reicht. Wir besichtigen einen brandneuen Freizeitpfad für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Eingeweiht wurde der Weg am 5. Oktober 2019 im Jorat, einer Hochlandregion am nördlichen Stadtrand von Lausanne: Hier befindet sich der grösste Wald des Schweizer Mittellandes, und ein brandneuer Pfad erwartet Sie für einen Frühlingsbesuch.

Die Natur fördert das Beste im Menschen

Dieses Motto war prägend für die Umsetzung des Projekts namens Handicap & Nature – denn der schweiz- und europaweit erste Waldspazierweg für Menschen mit eingeschränkter Mobilität entstand aufgrund eines originellen Ansatzes: «Freiheitsentzug im Dienst für mehr Bewegungsfreiheit».

Dies bedeutet: Für den Pfad wurden 16'000 Stunden gemeinnützige Arbeit aufgebracht – von Minderjährigen, die der Jugendgerichtshof zu persönlichen Arbeitsleistungen verurteilt hatte, sowie von weiteren so genannten «Tigistes» (TIG steht für travail d'intérêt général, also gemeinnützige Arbeit) im Rahmen eines Programms der Fondation Vaudoise de Probation – der waadtländischen Stiftung für Bewährungshilfe. 400 m² Eichenholz aus normaler Rodung, 5000 m² verzinktes, rutschfestes Gitterwerk und 7 Holzbrücken wurden eingesetzt für den Bau der 5 km langen Strecke, die sich nun für Ausflüge zwischen den



Foto | Photo F. Montellier, Aude Jardin et Christine Michailat



Dörfern Villars-Tiercelin, Corcelles-le-Jorat und Peney-le-Jorat anbietet. Der Parcours ist auf optimalen Komfort ausgelegt, die maximale Steigung liegt bei 6 %. Alle 50 bis 100 Meter sind Terrassenelemente für Kreuzungsmanöver mit Rollstühlen installiert. Zufahrtsrampen ermöglichen das Zurücklegen von abgekürzten Strecken; zum Ausruhen oder Picknicken stehen komfortable und leicht zugängliche Tische bereit. Ebenfalls vor Ort: Angepasste und mit Eurokey ausgestattete Toiletten, eingerichtet im Waldhaus des Arboretums am Ausgangsort des Parcours.

Auf dem «Handicap & Nature»-Pfad durchquert man die eindrucksvolle Artenvielfalt der Waldlandschaft und geniesst Ausblicke auf das Jura-massiv und die Voralpen. Allerlei Gewässer beruhigen das Gemüt:

weiter auf Seite 22



Foto | Photo F. Montellier, Erholungsareal | Aire de repos

La nature rend l'humain bon.

A elle seule, cette citation en dit long sur toute la réalisation de ce projet car c'est en effet sous la devise « La privation de liberté au service de la privation de mobilité » que Handicap & Nature, premier projet suisse et européen de construction d'une voie de promenade en forêt spécialement aménagée pour les personnes à mobilité réduite, a pu voir le jour.

16'000 heures de travail d'intérêt général réalisées par des mineurs exécutant des prestations personnelles infligées par le Tribunal des mineurs et des « tigestes » (personnes condamnées à un travail d'intérêt général, sous la direction de l'atelier TIG de la Fondation Vaudoise de Probation)

MOBILITÉ

Le premier parcours pédestre accessible aux personnes à mobilité réduite est ouvert !

Odeurs de sous-bois, de résine fraîche, une grande diversité botanique à perte de vue ... Vous y êtes ... sur ce tout nouveau parcours évasion pour personnes à mobilité réduite. Inauguré le 5 octobre 2019 dans le Jorat, région périurbaine au nord de Lausanne, abritant la plus grande forêt du Plateau suisse, le parcours attend, le printemps venant, votre visite.

étaient nécessaires pour venir à bout du projet. 400 m² de bois de chêne issus d'abattage ordinaire, 5000 m² de treillis galvanisé antidérapant, 7 ponts de bois ont permis la construction des 5 kilomètres aujourd'hui ouverts à la promenade entre les villages de Villars-Tiercelin, Corcelles-le-Jorat et Peney-le-Jorat. Prévu pour un confort optimal, le parcours ne dépasse pas les 6% de pente. Tous les 50 à 100 mètres, des éléments de platelage sont posés pour permettre le croisement des chaises roulantes. Des sorties permettant d'écourter le parcours si besoin, des tables accessibles aux personnes en situation de handicap pour du repos ou un pique-nique sont pensées pour un plus grand confort. Egalement sur place : des sanitaires adaptés placés en tout début de parcours dans la maison forestière de l'arboretum sont équipés de l'Eurokey.

Avec Handicap & Nature, vous traversez une grande diversité forestière avec des coups d'œil imprenables sur les massifs du Jura et des Préalpes. L'eau apaisante est aussi l'amie des lieux : ruisseaux, étangs abritant roseaux et nénuphars y poussent naturellement et agrémentent votre chemin. Un arboretum vous informe sur un grand nombre d'espèces très bien préservées dans cet environnement où l'espace est synonyme de liberté.

suite page 23

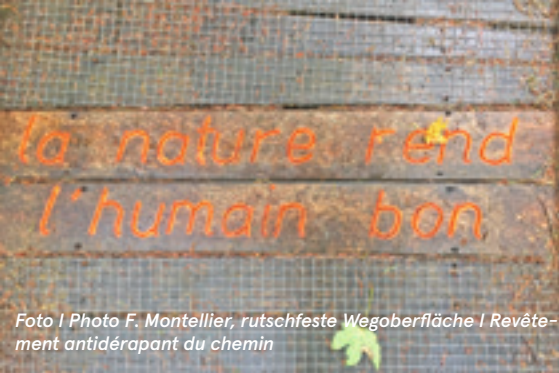


Foto | Photo F. Montellier, rutschfeste Wegoberfläche | Revêtement antidérapant du chemin

Natürlich verlaufende Bäche und Weiher mit Seerosen und Schilf säumen den Weg. Ein Baumgarten (Arboretum) gibt Auskunft über die gut erhaltene Artenvielfalt in der Gegend: Raum ist hier gleichbedeutend mit Freiheit. Auf dem Weg durch das Arboretum sorgen physiotherapeutische Übungsangebote, konzipiert für Menschen mit Behinderungen und ihre Begleitpersonen, für belebende Abwechslung. Angesichts der erwiesenen Erkenntnis, dass Körperaktivität für Rehabilitierungsprozesse entscheidend ist, verbindet der Parcours als Pforte zur Natur das Nützliche mit dem Angenehmen.

Das Projekt schafft keine Nachfrage, sondern entspricht einem ernsthaften Bedürfnis von Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Politisch ist es unbestritten. Béatrice Métraux, waadtländische Staatsrätin und Vorsteherin des Institutions- und Sicherheitsdepartements, meint: «Die meisten inhaftierten Personen verlassen uns nach ihrer Haftzeit, und auf diese Rückkehr in die Freiheit müssen wir sie mit Massnahmen vorbereiten, die sie zum Kontakt mit der Gesellschaft ermutigen. Das Projekt entspricht auf bemerkenswerte Weise diesem Auftrag; es handelt sich um eine konkrete, praktische Umsetzung des Ansatzes. Ich danke Michel Graz vom TIG-Programm, der treibenden Kraft hinter dieser Pionierinitiative ... Zudem möchte ich betonen, dass die Beteiligung von Jugendlichen einen zusätzlichen Mehrwert darstellt. Diese Menschen gehören einer sozialen Randgruppe an – solche Initiativen können sie motivieren und ihnen die Chance bieten, sich neu zu orientieren. Es ist ein geselliges, menschenverbindendes Werk, und ich hoffe, dass die Idee zukünftig auch in anderen Gemeinden auf fruchtbaren Boden stösst.»

Worauf warten Sie also noch – machen Sie sich auf den Weg, und wer weiss? Vielleicht begegnen Sie einem Grossen Schillerfalter, einer Wasserspitzmaus oder einer Spechtmeise!

Die Fondation Vaudoise de Probation

Die waadtländer Bewährungshilfestiftung Fondation Vaudoise de Probation (FVP) kümmert sich als «privatrechtliche Institution um die Belange von strafrechtlich verurteilten voll- und minderjährigen Personen. Die FVP gestaltet Workshops zur beruflichen Begleitung von Personen, die zu gemeinnütziger Arbeit (TIG) verurteilt wurden. Gemeinnützige Arbeit wird zum Allgemeinwohl als Wiedergutmachung verrichtet.»

Michel Graz, Betriebsleiter bei der FVP und Initiant des Projekts:

«Die Idee stammt von einem meiner Kinder: Mein Sohn schnupperte in einer Institution für Menschen mit reduzierter Mobilität und musste dort als Übung einen Tag lang im Rollstuhl verbringen; öffentliche Verkehrsmittel benutzen ... Er kam heim und meinte, die Zustände seien katastrophal! Da ich mit meinen Kindern immer viel im Wald unterwegs war, entstand die Idee zu einem Pfad für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Insgesamt hat es zehn Jahre gedauert, von den ersten Eingaben, den Baugesuchen, den Abklärungen mit den Gemeinden, der Annahme der öffentlichen Auflage und der Mittelbeschaffung bis schliesslich zum Rohmaterialeinkauf und zum Bau.

Für die «Tigistes» und die Jugendlichen, die am Bau mitwirkten, war es ein Förderungsprojekt.

Einige kommen sogar in den Wald zurück und zeigen ihren Familien ihr Werk. Sie wissen, wozu ihre Arbeit dient, und sie erkennen deren Sinn. Gearbeitet haben sie in der Werkstatt für die Vorbereitung des Rohmaterials (Lohnschnitt des gerodeten Holzes, Hobeln, Zurechtschneiden) und vor Ort für das Errichten der Holzpasserellen.

Als unbeeinträchtigte Person war es für mich die grösste Schwierigkeit, die Bedürfnisse von Personen mit eingeschränkter Mobilität genau zu erkennen. Wir kontaktierten daher Rollstuhlfahrende, die schon früh Testfahrten auf dem Pfad unternahmen.

Das Projekt hat bereits Ableger in anderen Gemeinden. In der Gemeinde Baulmes (VD) am Jurafuss haben wir bereits die ersten 100 Meter aufgestellt. Wir bereiten das Material vor und bilden Gemeindepersonal und freiwillig Helfende aus für dieses Gemeinschaftsprojekt, welches drei Kilometer lang werden soll. Eine Stiftung für Menschen mit reduzierter Mobilität hat uns zudem kontaktiert, damit wir einen Pfad in ihrem Park aufstellen, der ansonsten kaum rollstuhltauglich ist. Wir freuen uns bereits über den Erfolg des ersten Waldwegs, der gestern, am Sonntag, 12. Januar, von rund dreissig Rollstuhlfahrenden für Spazierfahrten benutzt wurde!>

So erreicht man den Pfad:

- Postauto der Linie Thierrens-Epalinges (Haltestelle Villars-Thiercellin). Nach zehn Minuten auf asphaltierter Strasse gelangen Sie zum Ausgangspunkt des Pfads.
- Im Auto: Autobahnausfahrt Vennes, Epalinges. Folgen Sie der Route de Berne in Richtung Moudon. Nach Chalet-à-Gobet zweigen Sie links ab auf die Route des Paysans und folgen Sie ihr bis zur Abzweigung des Chemin Pré des Lez. Hier steht Ihnen ein Parkplatz zur Verfügung.



Foto | Photo F. Montellier, Weg zum Arboretum | Chemin vers l'arboretum

Sur le parcours de l'arboretum, une série d'exercices établie par des physiothérapeutes pour personnes en situation de handicap et leurs accompagnants rend la promenade encore plus vivifiante. Etant reconnu que la pratique d'une activité physique est déterminante dans un processus de réadaptation, ce parcours, offrant une grande porte ouverte sur la nature, allie l'utile à l'agréable.

Le projet ne crée pas la demande, il répond à un réel besoin pour les personnes à mobilité réduite. Il fait également l'unanimité du côté des attentes d'ordre politique. Béatrice Métraux, conseillère d'Etat du canton de Vaud, cheffe du Département des institutions et de la sécurité: «Sauf à de rares exceptions, un détenu sort normalement à la fin de sa peine, donc il est impératif de préparer son retour en liberté en proposant des activités qui encouragent le contact avec la société. Ce projet répond vraiment à cette mission, c'est remarquable, c'est une déclinaison concrète, pratique de cette politique. Je remercie Michel Graz de l'atelier TIG qui est la cheville ouvrière de cette initiative inédite. Je souligne aussi l'implication de mineurs qui ajoute de la valeur à ce projet. Cette population à risque peut trouver dans ce type d'initiative des motivations et des opportunités pour changer de cap. C'est un ouvrage inclusif et convivial, j'espère qu'il saura en inspirer d'autres et essaimer dans d'autres communes.»

N'hésitez plus ! Venez-vous y promener et, qui sait, peut-être rencontrerez-vous sur votre chemin le papillon Grand Mars, la musaraigne aquatique ou la sitelle torchepot !

La Fondation Vaudoise de Probation

La Fondation Vaudoise de Probation (FVP) est « une institution de droit privé, créée, afin de répondre aux besoins des personnes majeures et mineures sanctionnées par la justice pénale. La FVP dispose d'ateliers apportant un accompagnement professionnel aux personnes condamnées à un travail d'intérêt général (TIG). Le travail d'intérêt général est exécuté au service des collectivités publiques, dans un objectif de réparation des torts. »

Michel Graz, chef d'exploitation à la FVP et initiateur de ce projet :

« L'idée est partie d'un de mes enfants qui faisait un stage dans une institution pour personnes à mobilité réduite. Il devait en début de stage réaliser une journée entière en chaise roulante, utilisant les transports publics. Il est rentré en disant que c'était une catastrophe ! Comme j'ai toujours fait beaucoup de choses en forêt avec mes enfants, l'idée a continué de germer vers la réalisation d'un parcours en forêt pour personnes à mobilité réduite. Cela a pris 10 ans au total, depuis la mise à l'enquête, les demandes d'autorisation publique de construction, les mises au point avec les services des communes, l'acceptation de l'enquête publique, puis la recherche de fonds et enfin l'achat de matières premières et la fabrication.

Pour les « tigistes » et les mineurs qui ont contribué à la réalisation sur le terrain, c'était un projet porteur.

Certains reviennent même sur les lieux pour montrer leur travail à leur famille. Ils connaissaient les buts de leur travail et y voyaient un sens. Ils ont travaillé en atelier (préparation des matières premières : abattage, sciage à façon, rabotage, découpe) et sur les lieux pour le montage des passerelles de bois.

En tant que personne valide, la plus grande difficulté était de bien répondre aux besoins des personnes à mobilité réduite. Pour cela, nous étions en contact avec des personnes en chaise roulante qui sont venues très tôt tester le parcours.

Le projet fait déjà des émules dans d'autres communes. Nous avons déjà réalisé les 100 premiers mètres dans la commune de Baulmes (VD) au pied du Jura. Nous préparons le matériel, formons des employés communaux et des bénévoles pour ce projet communautaire pour 3 km de parcours. Une fondation pour personnes à mobilité réduite nous a également contactés pour réaliser un parcours dans leur parc, actuellement peu accessible à leurs résidents à mobilité réduite. Nous sommes déjà heureux du succès du premier parcours qui, hier, dimanche 12 janvier, voyait une trentaine de chaises roulantes en promenade sur les lieux ! »

Pour s'y rendre :

- Par car postal sur la ligne Thierrens-Epalinges (arrêt Villars-Thiercelin). Après 10 minutes sur une route asphaltée, vous arrivez au début du parcours.
- En voiture : Sortie autoroute à Vennes, Epalinges. Continuez sur la route de Berne en direction de Moudon. Après le Chalet-à-Gobet, bifurquez à gauche sur la Route des Paysans et continuez jusqu'à l'intersection du chemin Pré des Lez. Un parking est à votre disposition à cet endroit.

UMFRAGE

Ihre Meinung interessiert uns!

Liebe Mitglieder
Seit 2019 erscheint Faire Face in grafisch aufgefrischter Form und neu auf leichtem Papier – wir hoffen, Ihnen somit eine möglichst angenehme Lektüre zu bieten.

Wir möchten Sie nun auf den Inhalt des Vereinsmagazins Faire Face ansprechen – wir würden gerne von Ihnen wissen, ob es Ihren Erwartungen entspricht.

Vermitteln wir die Informationen klar genug? Finden Sie im Heft die Infos, die Sie suchen?

Falls nicht, was vermissen Sie?

Ihre Antworten ermöglichen es uns, die Inhalte des Vereinsmagazins gutzuheissen oder anzupassen, damit sie zukünftig noch besser auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Der Fragebogen besteht aus 23 Fragen, das Ausfüllen dauert etwa 7 Minuten. Die Antworten werden anonym erfasst und ausschliesslich vereinsintern ausgewertet; der Datenschutz ist gewährleistet.

Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie uns den ausgefüllten Fragebogen bis am **15.04.2020** per Post mittels der beiliegenden vorfrankierten Kuvert zustellen oder ihn online unter folgendem Link ausfüllen:
<https://bit.ly/2TCO8HK>

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!



QUESTIONNAIRE

Votre avis nous intéresse !

Chers membres,
Faire Face a une nouvelle présentation graphique depuis début 2019 et maintenant un nouveau type de papier plus léger, tout en permettant une lecture confortable.

Concernant le contenu de notre magazine associatif Faire Face, nous aimerions savoir si celui-ci correspond à vos attentes.

L'information est-elle transmise de manière suffisamment claire ? Y trouvez-vous les informations que vous recherchez ?

Sinon, quels sont les sujets attendus ?

Vos réponses nous permettront de valider ou d'ajuster le contenu de notre magazine associatif pour le rendre toujours plus proche de vos besoins. Le questionnaire en page 28 comprend 23 questions et se remplit en 7 minutes. Les informations traitées de manière anonymes serviront uniquement à l'usage interne de notre association, la protection des données est donc garantie.

Nous vous remercions de bien vouloir nous renvoyer le questionnaire, soit par voie postale avec l'enveloppe ci-jointe affranchie jusqu'au **15.04.2020**, soit en le remplissant en ligne sous :
<https://bit.ly/2TCO8HK>

Par avance, un grand merci pour votre collaboration !

Ihre Meinung interessiert uns!

1. Sie lesen von Faire Face:

- ☐ jede Ausgabe ☐ ab und zu eine Ausgabe ☐ nichts (fahren Sie weiter mit Frage 19)

2. Wenn Sie Faire Face erhalten (mehrere Antworten sind möglich):

- ☐ beginnen Sie gleichentags mit der Lektüre ☐ legen Sie das Magazin für später beiseite

3. Sie lesen Faire Face vor allem (mehrere Antworten sind möglich):

- ☐ um über das Vereinsleben informiert zu sein ☐ um vereinsexterne Themen zu vertiefen

4. Wie viel Zeit verbringen Sie in der Regel mit der Lektüre einer Ausgabe von Faire Face?

- ☐ weniger als 10 Minuten ☐ zwischen 10 und 30 Minuten ☐ über 30 Minuten

5. Diskutieren Sie gelegentlich mit anderen Mitgliedern oder Ihrem Umfeld über einen Artikel?

- ☐ ja, manchmal ☐ nein, nie

6. Welche sind die 4 Rubriken, worauf Sie sich am meisten freuen?

- ☐ Die «Alltag mit PPS»-Kolumnen ☐ Editorial
☐ Kursberichte ☐ Die Polio-Beilage
☐ Sektionsberichte ☐ Kultur-/Lektüretipps
☐ Reiseberichte von Mitgliedern ☐ Andere, weitere?
☐ Vertiefende Artikel zu Themen wie Gesundheit, _____
 Sozialpolitik, Polio auf internationaler Ebene ... _____

7. Wie sollten die Themen des Magazins zukünftig gewichtet sein?

	mehr	gleich	weniger
Editorial	☐	☐	☐
Vereinsleben (Mitglieder, Sektionen, Kurse)	☐	☐	☐
Vereinsmanagement (Zukunftsstrategie, Tätigkeitsbereiche des Sekretariats)	☐	☐	☐
Artikel zu Gesundheits-/Forschungsthemen	☐	☐	☐
Artikel zu Freizeitthemen (Sport, Outdoor-Aktivitäten, Kultur, Reisen)	☐	☐	☐
Artikel zu sozialpolitischen Themen	☐	☐	☐
Lebensberatung	☐	☐	☐
Porträts von Mitgliedern/Mitarbeitenden der ASPR	☐	☐	☐

8. Welches Thema/welche Themen sollten wir in Faire Face zukünftig ausführlicher behandeln?

9. Sie finden die Artikel in der Rubrik:

	interessant	mässig interessant	uninteressant
Rechtsfragen	☐	☐	☐
Sozialpolitik	☐	☐	☐
Mobilität	☐	☐	☐
Polio International	☐	☐	☐
Die Kolumnen «Alltag mit PPS»	☐	☐	☐
Wohnen	☐	☐	☐
Konferenzen	☐	☐	☐
Gesundheit	☐	☐	☐
Multimedia	☐	☐	☐

10. Ihrer Meinung nach hat Faire Face (mehrere Antworten möglich):

- ☐ ein genügend aufgelockertes Layout
 ☐ zu viele Seiten
☐ genug Fotos/Illustrationen
 ☐ eine gut lesbare Schriftart
☐ eine sympathische Präsentation,
 die Lust aufs Lesen macht

11. Faire Face erscheint alle zwei Monate. Somit erscheint das Magazin:

- ☐ oft genug
 ☐ zu oft (Vorschlag:)
☐ nicht oft genug (Vorschlag:)

12. Die Hauptartikel (im Dossier der Ausgabe) sind:

- ☐ zu lang
 ☐ zu wissenschaftlich
 ☐ leicht lesbar
 ☐ zu oberflächlich

13. Kommt es vor, dass Sie aufgrund der Lektüre von Faire Face etwas an Ihren Gewohnheiten ändern (z.B. Ausprobieren einer neuen Therapie, Buchung einer Reise)?

- ☐ ja, das kam schon vor
 ☐ nein, ist mir noch nie passiert

14. Wäre Faire Face ausschliesslich digital verfügbar:

- ☐ würde das an meiner Lektüre nichts ändern
 ☐ würde ich es fleissiger lesen
☐ würde ich es weniger oft lesen
 ☐ hätte ich keinen Zugang

15. Würden Sie als Mitglied gerne persönlich an Artikeln mitwirken (Interview)?

- ☐ ja
 ☐ nein

16. Hätten Sie als Mitglied inhaltliche Vorschläge für Artikel in Faire Face?

- ☐ ja
 ☐ nein

Falls ja, wissen Sie, an wen Sie sich wenden können? ☐ ja ☐ nein

17. Ich lese das Magazin Faire Face, weil (mehrere Antworten sind möglich):

- ☐ das Magazin klar verständlich verfasst ist
☐ weil mich die Hintergrundartikel ansprechen
☐ weil ich mich für das Vereinsleben und die Mitglieder interessiere

- ☐ weil ich die Interviews und Reportagen im Magazin spannend finde
- ☐ weil das Magazin praktische und nützliche Informationen für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung enthält

18. Insgesamt bin ich mit dem Magazin:

- ☐ sehr zufrieden ☐ zufrieden ☐ mässig zufrieden ☐ völlig unzufrieden

19. Ich lese das Magazin Faire Face nicht oder selten, weil:

- ☐ mir die Zeit fehlt ☐ anderer Grund: _____
- ☐ ich zum Thema Handicap andere Publikationen lese (Welche? _____)
- _____

20. In welcher Sprache lesen Sie Faire Face? ☐ französisch ☐ deutsch

21. Sie sind: ☐ Aktivmitglied ☐ Sympathiemitglied ☐ oder: _____

22. Falls Sie mit einer körperlichen Beeinträchtigung leben, mit welcher? _____

23. Ihr Alter: ☐ unter 50 Jahre ☐ zwischen 50 und 70 Jahre ☐ über 70 Jahre

Fakultativ: Name _____

 Vorname _____

Der Kurskatalog erscheint im Rahmen einer Spezialausgabe von Faire Face.

Sie sind der Meinung, der Kurskatalog (mehrere Antworten sind möglich):

- ☐ macht Lust auf eine Kursauswahl ☐ ja ☐ nein
Wenn nein, weshalb? _____
- ☐ informiert gut über die Kursinhalte ☐ ja ☐ nein
Wenn nein, weshalb? _____
- ☐ informiert gut über die Unterkunftsbedingungen ☐ ja ☐ nein
Wenn nein, weshalb? _____
- ☐ enthält alle für die Kursauswahl notwendigen Infos ☐ ja ☐ nein
Wenn nein, was fehlt? _____

Wir danken Ihnen herzlich für die Teilnahme an unserer Umfrage!

Falls Sie inhaltliche Anregungen für das Magazin Faire Face haben, wenden Sie sich bitte an info@aspr.ch oder an florence.montellier@aspr.ch.

◇ Florence Montellier, Kommunikationsverantwortliche ASPr-SVG, zuständig für den redaktionellen Inhalt von Faire Face

Votre avis nous intéresse !

1. Lisez-vous le Faire Face ?

- ☐ tous les numéros ☐ quelques numéros ☐ jamais (poursuivez à la question 19)

2. Quand vous recevez le Faire Face (plusieurs réponses possibles):

- ☐ vous commencez la lecture dans la journée même ☐ vous le mettez de côté pour plus tard

3. Vous lisez le Faire Face surtout (plusieurs réponses possible):

- ☐ pour connaître la vie de l'association ☐ pour vous informer sur des sujets extérieurs à l'association

4. En général, combien de temps dédiez-vous à la lecture du Faire Face ?

- ☐ moins de 10 minutes ☐ entre 10 et 30 minutes ☐ plus de 30 minutes

5. Vous arrive-t-il de parler d'un article avec d'autres membres ou avec votre entourage ?

- ☐ oui, parfois ☐ non, jamais

6. Parmi ces différentes rubriques de Faire Face, quelles sont les 4 que vous attendez le plus ?

- ☐ Les chroniques « Le quotidien d'un(e) post-polio » ☐ L'éditorial
☐ Les rapports des cours ☐ L'annexe polio
☐ Les rapports des sections ☐ Les conseils culturels ou de lecture
☐ Les carnets de voyage des membres ☐ Autres, lesquelles ?
☐ Les articles de fond sur les thèmes santé, politique sociale, polio international...

7. Parmi les différents thèmes du magazine, quelle est la place à donner à l'avenir ?

	Plus	Pareil	Moins
L'éditorial	☐	☐	☐
La vie de l'association (ses membres, ses sections, ses cours)	☐	☐	☐
La gestion de l'association (stratégie du futur, fonctionnement du secrétariat)	☐	☐	☐
Articles sur des sujets santé/recherche	☐	☐	☐
Articles sur des sujets liés aux loisirs (sport, plein air, culture, voyage)	☐	☐	☐
Articles sur des sujets de politique sociale	☐	☐	☐
Conseils de vie	☐	☐	☐
Le portrait de membres ou des collaborateurs/-trices de l'ASPr	☐	☐	☐

8. Quel(s) thème(s) souhaiteriez-vous voir plus présent(s) dans le Faire Face ?

9. Vous trouvez les articles de la rubrique :

	Plutôt pertinents	Plutôt pas pertinents	pas pertinents
Droit	☐	☐	☐
Politique sociale	☐	☐	☐
Mobilité	☐	☐	☐
Polio International	☐	☐	☐
Les chroniques (Le quotidien d'un(e) post-polio)	☐	☐	☐
Habitat	☐	☐	☐
Conférence	☐	☐	☐
Santé	☐	☐	☐
Multimedia	☐	☐	☐

10. Vous trouvez que le Faire Face a (plusieurs réponses possibles) :

- ☐ une présentation assez aérée ☐ trop de pages
☐ assez de photos et d'illustrations ☐ des caractères de lettres assez lisibles
☐ une présentation sympathique qui donne envie de lire

11. Le Faire Face paraît tous les deux mois. Le nombre de parutions est :

- ☐ idéal ☐ un peu trop fréquent (suggestion :)
☐ pas assez fréquent (suggestion :)

12. Les articles principaux (dossier de l'édition) sont-ils ?

- ☐ trop longs ☐ trop scientifiques ☐ faciles à lire ☐ pas assez étoffés

13. Vous arrive-t-il de changer vos habitudes suite à la lecture de Faire Face (essai d'une nouvelle thérapie, réservation d'un voyage par ex.) ?

- ☐ oui, cela m'est déjà arrivé ☐ non, cela ne m'est jamais arrivé

14. Si le Faire Face était uniquement en version électronique :

- ☐ je continuerais à le lire comme maintenant ☐ je le lirais plus que maintenant
☐ je le lirais moins que maintenant ☐ je n'aurais pas accès

15. En tant que membre, souhaiteriez-vous participer personnellement à des articles (interview) ?

- ☐ oui ☐ non

16. En tant que membre, aimeriez-vous donner des idées de sujet d'article pour le Faire Face ?

- ☐ oui ☐ non

Si oui, savez-vous à qui vous adresser ? ☐ oui ☐ non

17. Je lis le magazine Faire Face car (plusieurs réponses possibles) :

- ☐ le magazine est écrit clairement
☐ les articles de fonds sont intéressants
☐ les informations sur la vie de l'association et ses membres sont intéressantes

- ☐ le magazine contient des interviews et reportages inspirants
- ☐ le magazine contient des informations pratiques et utiles pour la vie d'une personne en situation de handicap physique

18. Votre appréciation globale sur l'ensemble du magazine est :

- ☐ très satisfaisante ☐ satisfaisante ☐ moyennement satisfaisante ☐ pas du tout satisfaisante

19. Je ne lis pas le magazine Faire Face ou très rarement car :

- ☐ je n'ai pas le temps ☐ autre _____
- ☐ je lis d'autres magazines dans le domaine du handicap (lequel(s)) ? _____

20. Quelle est votre langue de lecture ? ☐ français ☐ allemand

21. Vous êtes : ☐ membre actif ☐ membre sympathisant ☐ autre : _____

22. Si vous souffrez d'un handicap physique, duquel ? _____

23. Vous avez : ☐ moins de 50 ans ☐ entre 50 et 70 ans ☐ plus de 70 ans

Facultatif : Nom _____

Prénom _____

Le catalogue des cours fait l'objet d'une édition Faire Face spéciale.

Vous trouvez que le catalogue des cours (plusieurs réponses possibles) :

- ☐ donne envie de choisir un cours ☐ oui ☐ non

Si non, pourquoi ? _____

- ☐ informe bien sur le contenu des cours ☐ oui ☐ non

Si non, pourquoi ? _____

- ☐ informe bien sur les conditions de logement ☐ oui ☐ non

Si non, pourquoi ? _____

- ☐ donne toutes les informations nécessaires pour faire le choix d'un cours ☐ oui ☐ non

Si non, pourquoi ? _____

Nous vous remercions chaleureusement de votre participation à notre enquête !

Si vous avez des suggestions de contenu pour le magazine Faire Face, merci de les adresser à info@aspr.ch ou à florence.montellier@aspr.ch.

◇ Florence Montellier, chargée de communication ASPr-SVG, responsable du contenu rédactionnel de Faire Face



MITGLIEDER

Portrait

Im Lebensgarten von Susi und Erich Bühler blühen Orchideen, tummeln sich Frösche und Störche, es duftet fein nach Reiselust und alles wächst auf einer aussergewöhnlichen gegenseitigen Ergänzung. 50 Jahre nachdem sich die beiden begegnet sind, traf sich Faire Face mit einem Paar, das auf seine bescheidene Art aussergewöhnlich ist.

Der Tisch ist gedeckt, die Mahlzeit bestellt, der Salat wird serviert.

«Also, es geht los. Ich gebe Dir jetzt die Sauce auf den Salat, in Ordnung?»

«Ja!»

«Ich gebe Dir auch noch ein paar Nüsse auf den Salat, gut so?»

«Ja, danke. Und was hast Du auf dem Teller?»

«Ein Pouletbein!»

«Soll ich Dir den Salat zerschneiden?»

«Gerne, sonst spritze ich mit der Sauce herum.»

Erich legt Susi das Besteck in die Hand.

«Hier hast Du Dein Werkzeug. En Guete!»

Bei diesem Paar weiss die rechte Hand immer, was die linke tut.

weiter auf Seite 32

MEMBRES

Portrait

Dans le jardin de la vie de Susi et d'Erich Bühler, on y trouve des orchidées, des grenouilles et des cigognes, beaucoup de voyages et une complémentarité hors du commun.

50 ans après leur rencontre, Faire Face a reçu le privilège d'un échange avec ce couple si modestement exceptionnel.

La table est dressée, le repas est commandé et la salade est servie.

«Alors, ça y est, c'est parti. Je te mets la sauce sur la salade ? C'est bien ?»

«Oui !»

«J'ajoute aussi des noix sur ta salade ?»

«Oui, merci. Et toi, qu'as-tu sur ton assiette ?»

«Une cuisse de poulet !»

«Veux-tu que je te coupe la salade ?»

«Oui, sinon je risque d'en mettre partout.»

Erich dépose les couverts dans la main de Susi. «Voici maintenant tes outils ! Bon appétit !»

Dans ce couple, la main droite sait toujours ce que la gauche fait.

suite page 33

«Wir sind ein eingespieltes Team! Ich habe die Beine; er hat die Augen», sagt Susi mit entwaffnender Natürlichkeit. Seit fünfzig Jahren ergänzen sich die zwei Tag für Tag, denn beide wurden schon früh im Leben mit ihrer jeweiligen Behinderung konfrontiert.

Susi leidet an einer genetischen, degenerativen Krankheit, die zum Sichtverlust führte. Schon auf der Schulbank war das Erkennen der Handschrift auf der Wandtafel ein tägliches Mühsal, selbst in der ersten Reihe. Erich wurde im Alter von zweieinhalb Jahren mit dem Polio-Virus angesteckt. Seither ist er zur Fortbewegung auf den Rollstuhl angewiesen. Begegnet sind sich die beiden früh, in einer Einrichtung für Menschen mit körperlichen Behinderungen in Zürich. Susi arbeitete dort als Bürofachkraft, Erich bereitete sich auf seine Abschlussprüfung als kaufmännischer Angestellter vor. «Es war an einem Mittwoch!», erinnert sich Erich genau. «Es muss ein Mittwoch gewesen sein, denn das war der einzige Tag, an dem die gemischte Gruppe aus jungen Frauen und Männern bis um 22:30 Uhr in den Ausgang gehen durfte.» Ansonsten waren die Geschlechter streng getrennt – die jungen Männer wohnten im ersten Stockwerk der Institution, die jungen Frauen im zweiten. Von diesem schicksalsträchtigen Abend im Restaurant erinnert sich Erich vor allem an eines: «Ich hatte Hunger!» (Lacht). «Wir haben uns sofort verstanden, ganz einfach.» 1972 zogen sie zusammen. Ob verheiratet oder nicht, die Familie Bühler² («Bühler im Quadrat», wie sie sich nennen) machte sich keine Gedanken um Gerüchte in der Nachbarschaft. Susis Mädchenname war bereits Bühler: «Vielleicht dachten unsere Nachbarn, wir seien Bruder und Schwester (lacht). Wir waren trotz gleicher Namen nicht verwandt, und auch jetzt sind wir nur verheiratet!»

Zu dieser Zeit belegte Erich einen Fernkurs als Buchhalter, danach arbeitete er bei einem Treuhänder, einem Verlagshaus und einem Hörgerätfabrikanten. Nach der abgeschlossenen Ausbildung folgte die Hochzeit: «Der schönste Tag unseres Lebens als Paar», bestätigt Susi.



Foto | Photo Schiffahrt zum Masoalawald (Madagaskar) | Traversée vers la forêt de Masoala (Madagascar)

Susi und Erichs Beziehung ist ein gutes Beispiel dafür, dass sich Gegensätze anziehen. Susi hört gern Klaviermusik, Erich hingegen gar nicht, weil er als Kind in einem Heim lebte, wo die Heimleiterin jeden Abend ein Stück aus dem Kirchengesang auf dem Klavier spielte, und wir mussten dazu singen. Susi kocht, Erich würzt die Speisen. Susi mag «kitschige» Romane (meint Erich), Erich hingegen studiert lieber die Wirtschaftspresse. Susi entspannt sich gern mit Audiobüchern; Erich schläft ein, wenn er sie hört. Aber intensive Emotionen scheut er nicht: Welcher andere Mensch mit einer körperlichen Behinderung würde sich auf das obere Ende eines Krans begeben wollen, um herauszufinden, wie sich der Moment vor einem Bungee-Sprung anfühlt?!

Gemeinsam schauen sie im Wintergarten ihres Hauses zu ihren Orchideen – sie sortieren Wurzeln, topfen um, giessen, züchten. Liegt morgens die Zeitung bereit, so liest Erich die Schlagzeilen vor, und Susi bestimmt, welche Artikel sie in voller Länge hören möchte. Lokalpolitik und Gemeindethemen beleben das Gespräch. Wenn sie gemeinsam einkaufen, wird nichts dem Zufall überlassen: Susi steuert und Erich gibt die Anweisungen: «Rechts! Links! Geradeaus!» «Er will natürlich immer das, was sich im obersten Regal befindet, und ich trage dann die Einkäufe nach Hause», schmunzelt Susi. Das Paar verbringt gerne Zeit am Lützelsee im Zürcher Oberland. «Manchmal sieht man bis zu hundert Störche wegfliegen», weiss Erich. «Ich höre die Störche klappern und die Frösche im See quaken», erzählt Susi.

**«Ich vertraue jeder Situation,
wenn er dabei ist.»**

weiter auf Seite 34



« Nous sommes une équipe rôdée ! J'ai les jambes, lui les yeux », déclare Susi avec un naturel désarmant. Cette complémentarité, ils la pratiquent depuis 50 ans, presque jour pour jour, car tous deux vivent avec leur handicap depuis leur plus jeune âge.

Susi souffre d'une maladie génétique qui provoque la dégénérescence de la cornée conduisant à la perte de la vision. Déjà sur les rangs de l'école, et même assise au premier rang, les difficultés à lire le tableau étaient quotidiennes et pénibles.

Erich a contracté le virus de la poliomyélite à 2 ans et demi. Depuis, il est totalement dépendant de la chaise roulante dans ses déplacements. Ils se sont rencontrés jeunes dans une institution pour personnes en situation de handicap physique de Zurich. Susi, y travaillant comme employée de bureau, et Erich, s'affairant à la préparation de ses examens d'employé de commerce. « C'était un mercredi ! » déclare avec assurance Erich. « Je ne risque pas de me tromper car c'était le seul jour où une sortie à l'extérieur jusqu'à 22 h 30 était permise au groupe de jeunes femmes et hommes qui résidaient en semaine à l'établissement. » Sinon, une séparation stricte était appliquée – les jeunes

hommes vivant au premier étage du bâtiment, les jeunes femmes au deuxième. De ce soir béni, il se rappelle d'une chose précise au restaurant : « J'avais un grand appétit ! » (Rires). « Nous nous sommes tout de suite entendus, tout simplement. » En 1972, ils emménagent sous le même toit. Peu importe qu'ils soient mariés ou non, la famille Bühler², « Bühler au carré », comme ils aiment se nommer, ne se souciait guère du voisinage ; le nom de fille de Susi étant déjà Bühler. « Peut-être que les voisins ont pensé que nous étions frère et sœur. » (Rires.) « Nous n'avons en tous cas jamais été de la même famille avant le mariage. »

A cette époque, Erich suivait une formation à distance pour devenir comptable et entamer ainsi une carrière auprès de différentes entreprises telles qu'un bureau d'expert-comptable, une maison d'édition ou bien un fabricant d'appareils auditifs. La formation en poche, ils se marient, « le plus beau jour de notre vie de couple », affirme Susi.

La relation de Susi et Erich illustre bien l'expression bien connue selon laquelle les opposés s'attirent. Susi adore écouter du piano, Erich ne le supporte pas. Il en retient le souvenir de la directrice de son pensionnat dans lequel il logeait petit qui répétait chaque soir un morceau du répertoire de l'église accompagnée par le chant des enfants. Susi cuisine, Erich épice les mets. Susi adore les romans « à l'eau de rose » (selon Erich), Erich se plonge chaque jour dans la presse économique. Susi aime se relaxer à l'écoute des nombreux livres audio à sa disposition, Erich s'endort à leur écoute, lui qui est à la recherche d'émotions fortes : Connaissez-vous une autre personne en situation de handicap physique qui soit allée tout en haut d'une grue pour se rendre compte de la sensation que ressentent les personnes qui sautent à l'élastique ? !

Quand ils se retrouvent, au jardin d'hiver de leur maison, c'est pour prendre soin de leur collection d'orchidées, ils divisent les racines, rempotent, arrosent, cultivent. Quand ils se retrouvent, Erich lit les titres de leur journal local à haute voix pour que Susi indique l'article qu'elle aimerait qu'il lui lise en entier. Les sujets de politique locale, de la vie de leur commune alimentent leurs conversations matinales. Quand ils vont faire leurs courses, il n'y a jamais de panne ; Susi au pilotage et Erich aux instructions : « Droite ! Gauche ! Tout droit ! » « Il veut (rires) bien entendu toujours ce qui se trouve tout en haut sur les étagères, à moi de ramener les courses à la maison », déclare Susi. Quand ils vont se promener, ils choisissent le lac de Lützel dans l'Oberland zurichois. « Les cigognes s'envolent parfois par centaines », remarque Erich. « J'entends les cigognes claqueter et les grenouilles croasser », raconte Susi.

**« Quand il est là, j'ai confiance
en toutes situations. »**

suite page 35

«Wir sind ein eingespieltes Team! Ich habe die Beine; er hat die Augen»



Gemeinsam entdecken die beiden die Welt. Sie sind offen für Abenteuer in der Ferne, sei es in Japan anlässlich der Hochzeit eines Neffen, oder im exotischen Madagaskar – sie lassen sich nicht einschränken. So lässt es sich Erich etwa auch nicht nehmen, selbst einen guten Jahrgang aus dem Weinkeller zu holen. Fragt man Susi, wie sie mit der Spontaneität ihres Gatten umgeht, so meint sie: «Manchmal bremsend. Aber wenn er dabei ist, vertraue ich jeder Situation.»

«Ich schätze seine Hilfsbereitschaft sehr. Er ist einfach da, und das ist schon viel wert», meint Susi. Erich ist derweil froh, «dass ich jemanden zuhause habe, den ich verrückt machen kann!» (Lacht).

Ein Lebensmotto? – «Tragt Sorge zueinander!»

Erich ist Co-Präsident der ASPr-SVG. Wenn er ein wenig Zeit neben seinen ehrenamtlichen Tätigkeiten findet (für die ASPr-SVG und für den Verein «Senioren für Senioren» in Hombrechtikon, wo er rund hundert pensionierten oder ausländischen Personen mit ihren Steuererklärungen hilft), stehen nächste Reiseprojekte an. Gemeinsam mit ihrer Familie wollen sie im nächsten August eine vergnügte Donaufahrt in Angriff nehmen.



Foto | Photo «Wie in den Sänfte» (Madagaskar) | «Comme sur un trône (Madagascar)»

Eure Lieblingstugend?

S: Vertrauen
E: Ehrlichkeit

Was könnt Ihr nicht ausstehen?

S: Lügen
E: Ebenfalls, Lügen

Welches ist Euer Lieblingsort?

S: Zuhause, mit ihm zusammen
E: Zuhause, mit ihr zusammen

Was schätzt Ihr besonders im Freundes- und Familienkreis?

S: Die Hilfsbereitschaft
E: Ja, und dass wir es zusammen lustig haben

Welche Persönlichkeit bewundert Ihr am meisten?

S: Den chinesischen Pianisten Lang Lang
E: Elon Musk, den Gründer von Tesla

Welches Buch würdet Ihr weiterempfehlen?

S: «Die sieben Schwestern» von Lucinda Riley
E: Die Zürichsee-Zeitung und das Magazin «Finanz und Wirtschaft»

◇ Die Fragen stellte Florence Montellier, Kommunikationsverantwortliche ASPr-SVG



**« Nous sommes une équipe
rôdée ! J'ai les jambes,
lui les yeux »**

Erich est co-président de l'ASPr-SVG. Quand ses activités bénévoles (pour l'ASPr-SVG et l'association des seniors d'Hombrechtikon pour laquelle il assiste une centaine de seniors et ressortissants étrangers dans leur déclaration fiscale) lui accordent un peu de répit, les projets de voyage continuent. Entourés de leur famille, ils navigueront en août prochain, avec bonne humeur, sur le beau Danube bleu.

Leur vie est une découverte du monde. Ouverts aux aventures lointaines, du Japon à l'occasion du mariage d'un neveu, à la périlleuse Madagascar, ils vivent sans barrière. Pas question de ne pas pouvoir aller chercher soi-même un bon millésime à la cave, un ascenseur conduit Erich jusqu'au sous-sol de leur maison. Quand on demande Susi comment elle vit avec la spontanéité de son mari, elle répond : « Parfois avec certains freins, bien que, quand il est là, j'ai confiance en toutes situations. »

« J'apprécie énormément sa générosité. Il est très présent pour m'aider. Il est là et c'est déjà énorme », déclare Susi. Pour Erich, c'est sûr, il a besoin de compagnie à la maison, « d'avoir quelqu'un à embêter ! » (Rires).

Leur devise de vie de couple ? – « Prenez soin l'un de l'autre ! »

Que trouvez-vous particulièrement insupportable ?

S : Les mensonges

E : Également, les mensonges

Quelle est votre vertu préférée ?

S : La confiance

E : L'honnêteté

Quel est l'endroit où vous aimez le plus être ?

S : A la maison, en sa compagnie

E : A la maison, en sa compagnie

Qu'est-ce que vous appréciez particulièrement de vos amis et famille ?

S : Leur faculté à rendre service

E : Oui, et également que nous pouvons passer des moments très conviviaux

Quelle personnalité admirez-vous le plus ?

E : Elon Musk, le fondateur de Tesla

S : Lang Lang, le jeune pianiste virtuose chinois

Quel livre aimeriez-vous recommander ?

S : « Les Sept Sœurs » de Lucinda Riley

E : Les journaux « Zürichsee » et « Finanz und Wirtschaft »

◇ Propos recueillis par Florence Montellier, responsable de la communication ASPr-SVG

KOLUMNE

Aus dem Alltag einer Post-Polio-Frau

Lieben Sie Ihren Vornamen?
Haben Sie vielleicht sogar zwei oder drei?
Lieben Sie, wie man Sie nennt?
Wie man Sie ruft oder an Sie schreibt?

Ich wurde auf die Vornamen Dora Adelheid getauft.

Adelheid in Anlehnung an meine Patin, die man aber immer Heidi nannte.

Ich wurde Dorli genannt. S'Dorli ist nett, freundlich, s'Dorli ist kontaktfreudig. Oft wurde ich vorgeschickt, weil ich offenbar mit meiner Art gut ankam. S'Dorli war wohl auch etwas naiv! Wenn man es abschätzig meinte, wurde ich Dorle genannt, noch schlimmer d'Vögtli. Mein lediger Name war Vögtlin. Da ich als Kind nicht schnell davonspringen konnte, wurde ich oft gehänselt, heute würde man wohl sagen gemobbt. Mit folgendem Sprüchlein trieb man mich zur Weissglut oder zu Tränen:

**Dorete het Ohreweh /
Wäntele ond Lüs / Bes a
Bodesee**

Ich blieb s'Dorli, bis ich gross, respektive erwachsen war, geheiratet hatte, Mutter und Familienfrau wurde. Doch irgendwann passte dieses kindliche Dorli einfach nicht mehr zu mir, zu meinem Erwachsenenleben. In einem Kurs wurden wir aufgefordert, den Namen zu nennen, den

wir gerne hätten. Laut rief ich «Dorothe», und wurde während dem ganzen Kurs so genannt. Zu Hause verlangte ich, dass man mich fortan Dorothe nennt.

Als mein Weg mich dann auf die Bühnen führte, kam dann das «a» dazu, also Dorothea. Einigen fiel diese Umstellung schwer. Meine Mutter wechselte dann auf Dora, also meinen Taufnamen. Verschiedene Freundinnen beglückten mich mit Dodo, Doro. Eine typische Bernerabkürzung für Dorli gibt es soviel ich weiss nicht, vielleicht Dodle? Wenn meine Söhne mich necken wollen, rufen sie mich Dorli, im Wissen, dass ich unwirsch darauf reagieren werde. Mein Mann sagt mir bis heute Dorothe. Als ich 70 wurde, wollte ich meinen Namen verkürzen. Meine Bühnenzeit neigte sich dem Ende entgegen, und so brauchte ich keinen so bedeutenden Namen mehr.* Ich verkündete also an meinem Geburtstagsfest in unserem Garten, dass ich von nun an Doré genannt werden wolle. Das löste nicht etwa ein begeistertes Hallo aus, im Gegenteil. Du bist doch einfach Dorothea, hiess es von allen Seiten. Hatte ich etwas falsch gemacht?

Inzwischen hat sich die Namensfrage eingependelt. Für meine ehrenamtliche und meine künstlerische Arbeit bin ich Doré. Im privaten Kreis bin ich immer noch Dorothea*, gut so!

Es gibt ein paar spezielle Menschen in meinen Leben, die mir bis heute Dorli sagen, es ist inzwischen zu einer zärtlichen, liebevollen Bezeichnung geworden.

◇ Doré Walther, Kunst&KulturWerkerin

*Dorothea heisst übersetzt: Doro-Gold/Gottes, Thea-Geschenk



Foto | Photo Dorothea, Tischkärtli zum 70igsten | cartes de tables pour les 70 ans



CHRONIQUE

Le quotidien d'une post-polio

Appréciez-vous votre prénom ?

Peut-être en avez-vous même deux ou trois ?

Aimez-vous comme on vous nomme ?

Aimez-vous comme on s'adresse à vous ?

Aimez-vous comme on vous écrit ?

J'ai été baptisée avec les prénoms « Dora Adelheid ». « Adelheid », en référence à ma marraine que l'on a toujours appelée Heidi. On avait l'habitude de m'appeler « Dorli ». « La petite Dorli », elle est sympathique, « la petite Dorli » aime parler aux gens. Souvent, c'est moi que l'on envoyait devant parce que j'avais visiblement des manières qui plaisaient. « La petite Dorli » était probablement un peu naïve aussi ! Quand les gens voulaient me dénigrer, ils m'appelaient « Dorle », encore pire « la petite Vögtli » – mon nom de célibataire était « Vögtlin ». Parce que je ne pouvais pas m'enfuir vite quand j'étais enfant, on me taquinait souvent, aujourd'hui on dirait probablement que j'étais victime de mobbing. Avec des petites phrases comme celles-ci, on pouvait me mettre dans une colère bleue ou me faire pleurer :

**Dorete het Ohreweh /
Wäntele ond Lüs / Bes a
Bodesee***

Je suis restée la petite Dorli jusqu'à ce que je sois adulte, mariée, devenue mère de famille. Mais à un moment donné, cette Dorli enfantine ne me correspondait plus, moi qui étais devenue adulte. Dans un cours, on nous a demandé de citer un nom que nous aimerions avoir. J'ai crié « Dorothe » et on m'a appelée ainsi pendant tout le cours. À la maison, j'ai exigé qu'à partir de maintenant, on m'appelle « Dorothe ». Lorsque mon chemin m'a ensuite conduit sur les planches, le « a » s'est rajouté et mon prénom est devenu « Dorothea ». Certaines personnes ont trouvé ce changement difficile. Ma mère m'a ensuite appelée « Dora », mon nom de baptême. Plusieurs de mes amies me faisaient plaisir en m'appelant « Dodo », « Doro ». Une abréviation bernoise typique pour « Dorli » ne semble pas exister, ou bien peut-être « Dodle » ? Quand mes fils veulent me taquiner, ils m'appellent « Dorli », sachant que je vais sûrement réagir fortement. Mon mari m'appelle encore aujourd'hui « Dorothe ». Quand j'ai eu 70 ans, j'ai voulu raccourcir mon prénom. Ma vie de scène touchait à sa fin, je n'avais plus besoin d'un nom phare, alors, lors de ma fête d'anniversaire dans notre jardin, j'ai annoncé que je voulais dorénavant m'appeler « Doré ». Cela n'a pas suscité beaucoup d'enthousiasme, au contraire. « Tu es tout simplement « Dorothea » ! déclarent les personnes. Avais-je fait quelque chose de mal ? Entre-temps, la question du nom s'est réglée. Pour mon travail bénévole et artistique, je suis « Doré ». Dans la vie privée, je suis toujours « Dorothea »**. C'est bien ainsi ! Il y a quelques personnes particulières dans ma vie qui m'appellent encore « Dorli » aujourd'hui. C'est devenu un prénom tendre et affectueux.

◇ Doré Walther / Créatrice Art&Culture

*Note de la traductrice : la traduction ne propose pas les mêmes rimes en français : Dorete a mal aux oreilles / Des punaises et des poux / jusqu'au lac de Constance

**Dorothea signifie traduit : Doro – Or/Dieu, cadeau de Thea

KOLUMNE

Aus dem Alltag eines Post-Polio-Menschen

Im Januar, im Janu... ar... aber das isch eu
allne jetze klar!¹

Ohrwürmer mag ich. Ich muss sie nicht mit dem Wattenstäbchen aus den Ohren putzen. Je nach Gemütslage summen sie im Kopf. Was summt Ihnen, liebe Kolumnenleser, im Kopf? – Hoppla, schon ist mir der erste Fehltritt im 2020 passiert. Mir ist nicht alles klipp und klar. Verwirrt bin ich. Neuigkeiten², Fernsehnachrichten, Filmporträts auf «Du Röhre»³, auf «Zwitscher»⁴ und aus dem «Gesichtsbuch»⁵ überschütten mich. Wie ein nasser Pudel fühle ich mich. Da passiert eben beim Schreiben ein Geschlechterfehler⁶. Frau – Mann – Trans, ich traue mich kaum mehr zu schreiben. Am WEF ist Ähnliches passiert. Es ist nicht alles klar im Januar. Viele Menschen sind gekommen. Jedes Jahr werden es mehr. Die, die dem Rest der Welt etwas zu sagen haben, brauchen mehrere Betreuungs- und Unterstützungspersonen. Alle sind «bewegungseingeschränkt» und in Davos hat es sichtbare, unsichtbare und gefährliche Barrieren. Ein Rollstuhl ist mir nicht aufgefallen. Vielleicht stand er in einem «Stillen Örtchen»⁷ das mit einem klar diskriminierenden Hinweisbild⁸

bezeichnet ist. Diese Diskriminierung bringt mich zum schelmischen Schmunzeln. Lange Menschenschlangen bilden sich vor Toiletten, die Frau und Mann teilen, und keiner wagt sich, die Türe mit dem diskriminierenden Schild zu öffnen. Sich freiwillig zu diskriminieren, geht nicht. Dann doch lieber feuchte Oberschenkel. Jetzt ist mir klar, warum alle so strammen Schrittes, dunkel gekleidet ans Rednerpult schreiten und auf der Bühne mit gekreuzten Beinen sitzend, verklemmt den Drang zum «Stillen Örtchen» aushalten. Aushalten, das ist das Stichwort. Jetzt ist mir plötzlich alles klar. Einander ertragen, ja keinem auf die Füße stehen und allen etwas vormachen. Den Medien neue Schlagzeilen und Falschnachrichten liefern. Alle mit dem Tenor, wir starten mit Erfolg ins neue Jahr und mir summt im Kopf: – «Das alles im Januar ... im Januar – ist Ihnen nun auch alles klar».

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

¹ Emil Steinberger, *Träum & Spezialität, Buureregle, CD, Edition E, 2003*

² News

³ YouTube

⁴ Twitter

⁵ Facebook

⁶ Genderfehler

⁷ Toilette/WC

⁸ Piktogramm



© Johannes Flückiger – Provokatives Piktogramm / pictogramme provocatif



CHRONIQUE

Le quotidien d'un post-polio

En janvier, en janv...ier... et tout est pour vous maintenant plus clair!¹

J'aime les chansons qui nous trottent dans la tête. Je ne veux pas les éliminer d'un geste de coton-tige. Selon l'humeur du jour, elles bourdonnent dans notre tête. Que fredonnez-vous dans votre tête, cher lecteur? – Pardon, je viens de commettre ma première erreur en 2020. Tout n'est pas parfaitement clair pour moi. Je suis plutôt confus. Les nouvelles, les journaux télévisés, les portraits de films sur « Toi, tuyau »², sur « Cui, Cui »³ et sur « Livre des visages »⁴ me submergent. Je me sens désarmé. Une erreur de sexe⁵ lors de la rédaction d'un article. Femme – homme – trans, je n'ose plus écrire. On a vu cela aussi au Forum Mondial de l'Economie. Tout n'est pas encore très clair en janvier. Beaucoup de gens s'y sont rendus. Chaque année, toujours plus. Ceux qui ont quelque chose à dire au reste du monde ont tous besoin d'être largement entourés pour pouvoir intervenir. Tous sont « limités dans leurs mouvements » et à Davos, il existe des barrières visibles, invisibles et dangereuses. Je n'ai pas remarqué de fauteuil roulant. Peut-être se trouvait-il dans un « petit coin tranquille »⁶, marqué

par un panneau discriminatoire⁷. Cette discrimination me fait malicieusement sourire. De longues files de personnes se forment devant les toilettes que partagent les femmes et les hommes et personne n'ose ouvrir la porte portant le panneau discriminatoire. La discrimination volontaire n'est pas possible. Plutôt avoir les cuisses humides. Je comprends mieux maintenant pourquoi chacun se rend au pupitre à pas de géant, vêtu de vêtements sombres et s'assied sur scène les jambes croisées, complexé, endurant la forte envie de se rendre au « petit coin ». Endurer, c'est le mot. Maintenant, tout est clair pour moi. Supporter les autres et prétendre être quelqu'un. Donner aux médias de nouveaux titres et de fausses nouvelles. Tout cela en clamant que nous commençons la nouvelle année avec succès. Et dans ma tête, je fredonne : – « tout cela en janvier ... en janvier – et tout est pour vous maintenant plus clair ».

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

¹ Emil Steinberger, *Träum & Spezialität, Buureregle, CD, Edition E, 2003*

² YouTube

³ Twitter

⁴ Facebook

⁵ Faute de genre

⁶ Toilettes/WC

⁷ Pictogramme

Herbst-Treffen mit «Läusen und Heiterkeit»

Herbsttreffen, wie jedes Jahr im November ein geselliger Anlass in Gossau. Nach einem feinen Essen im «Freihof» mit ausgezeichneter Bedienung gesellte sich auch ein Gast zu uns, den wir nicht kannten. Aber Beatrix Böni, Theologin, psychologische Beraterin und Clownpädagogin, kam schnell mit allen ins Gespräch und ja, merkte sich auch einige Mitglieder von uns, die sie später, ja was wohl...?

«Von blühenden Läusen und hellgrünen Leuten», so ihr zum Nachdenken anregender Vortrag, gespickt aber mit einer Prise Humor und ihrer Körpersprache, gab sie ein paar Beispiele von den gefräßigen Läusen, die ohne Rast und Ruh ihr Unwesen treiben – eben den lausigen Zeiten. Sie sprach uns dabei auch gleich persönlich an, da sie Ausdrücke nannte, die wir alle kennen, wie: «Zu viel am Hals haben.» Oder: «Niemand kann das so gut wie du!», obwohl die Begabung fehlt, und so fressen uns diese Läuse ja beinahe auf und wir fühlen uns dann völlig ausgelaugt. Schwierig ist eben dieses «Abschütteln», gemeint auch mal «Nein sagen zu können». Gelingt es uns aber hin und wieder, so blühen wir wieder auf, nämlich grad hellgrün. Ihr liebstes Wort sei denn auch «sich entscheiden», dadurch kann man die Läuse wieder abschütteln, um so wieder zu mehr Lebensfreude zu gelangen, das wünschte sie uns allen!

Alle dachten, dass es nun fertig war, und wir klatschten und sie ging sodann raus. Natürlich setzten wir zu Gesprächen an, alsbald plötzlich Clown «Bert» dastand. Bert, der jederzeit Tili erwartete. Aber plötzlich klingelte das Telefon und Tili gab durch, dass sie nicht kommen könne, und so stand er, Clown Bert, allein, etwas verlegen und unbeholfen vor uns mit unseren erwartungsvollen Augen.



Zumindest befand sich im Koffer ein Zettel, anhand dessen sich Bert orientieren konnte. Er las andächtig und aufmerksam den Brief laut vor und versuchte, sein Bestes aus dieser Situation zu machen. Und bald schon war die Unsicherheit verflogen, denn wir alle hiessen ihn bei der SVG, NICHT SVP, herzlich willkommen! Doch bald schon kehrte diese Verlegenheit wieder zurück, denn er las, dass es hier einen König gibt, aber wie sollte er ihm bloss begegnen? Aber halt nur ein Graf ist zugegen.

Nach kurzem Nachdenken fielen ihm dann auch die passenden Worte ein. Dem «Grafen» Urs übergab er einen Schuhlöffel, damit er sich rechtzeitig auf den Weg machen kann. Aber er allein kann ja auch nicht so viel ausrichten, da müssen noch andere den «Karren» mitziehen, sein ganzer Vorstand hilft dabei mit. Die eine mit ihrer Kreativität (Conny), die andern gehen mit nüchternen Zahlen um und organisieren im Hintergrund (Christel und Franziska), wieder ein anderer hält die Beschlüsse in einem Protokoll fest (Hanspeter).

Zum Schluss musste er wohl oder übel noch den musikalischen Teil übernehmen, da grad die Musiker ihren freien Tag hatten, und so musste er selbst in die Tasten, besser an die Kurbel greifen. Mit seiner Drehorgel spielte er ein paar Musikstücke, und weil eine Zugabe gewünscht wurde, so erfüllte Bert uns auch noch diesen Wunsch.

Wir sind uns sicher alle einig, Bert hatte das Ganze ohne Tili mit Bravour gemeistert! Als Präsent überreichten wir ihm eine von Conny geschaffene Karte mit allen Anwesenden unterschrieben und einen «Hopfenkorb», und siehe da, darin waren gleich Nudeln. Wunderbar passend zum Diät-Tipp: «80 Gramm Nudeln oder auch mal das Doppelte», was sich wunderbar zum Abnehmen eigne, ... wobei das war mehr als reiner Zufall, das mit den Nudeln!!

◇ Franziska Heeb, Vorstand ASPr-SVG Ostschweiz



KURSBERICHTE

Gemeinsame Weihnachten Noël ensemble

Berlingen TG – 22.12. bis 27.12.2019



KURSBERICHTE

Ein Hauch von Zimt in der Luft

Delémont JU – 23.12.2019 bis 02.01.2020

Das alljährliche Kursmotto «Ein Hauch von Zimt in der Luft» bestand auch in diesem Weihnachtskurs wieder, denn ohne diesen Duft würde man den Weg nach Delémont schlichtweg nicht finden. Der Kurs fand zum letzten Mal mit den beiden Kursleitern Sami Rakib und Thomas Kaufmann statt. Wie alle Jahre wieder, durften alle Teilnehmer im Centre St. François einkehren. Darunter gab es auf allen Seiten neue Gesichter, drei davon waren bereits einmal in diesem Kurs.

Es wurden wieder viele Guetzli gebacken und auch Weihnachtslieder in der Kapelle gesungen, begleitet von Flöte und Gitarre. Und auch die grosse Bescherung durfte natürlich nicht fehlen.

Auch der Geo-Cache-Nachmittag wurde

Unter dem Motto «Gemeinsame Weihnachten/Noël ensemble» verbrachten 8 Teilnehmer und Teilnehmerinnen sowie 6 Betreuer und Betreuerinnen besinnliche Tage im Ferienhotel Bodensee in Berlingen. Das gemeinsame Kennenlernen stand am Anfang auf dem Programm, auch eine Gelegenheit, die Französisch- oder Deutschkenntnisse aufzufrischen. Der erste Höhepunkt war die Weihnachtsfeier im Spital Frauenfeld, gemeinsam mit den Patienten und den Bewohnern von der Umgebung des Spitals. Der Belcanto-Chor begleitete die Feier, welche vom protestantischen und katholischen Pfarrer gestaltet wurde. Trotz mässigem Wetter standen einige Ausflüge auf dem Programm. Das Technorama, ein ideales Reiseziel bei schlechtem Wetter, bot viele Möglichkeiten, seine Fähigkeiten bei verschiedenen Geschicklichkeitsspielen zu testen oder den vom Personal ausgeführten Experimenten beizuwohnen.

Ein weiterer Höhepunkt war der Besuch der Ausstellung «Der gefährliche See, Wetterextreme und Unglücksfälle am Bodensee und Alpenrhein» in Konstanz. Wir erfuhren viel Wissenswertes. Wer wusste zum Beispiel, dass die Hochrheinschiffahrt bis zum Bodensee geplant war, und deshalb der Rheinfall gesprengt werden sollte, um eine Schleuse zu bauen?

Die Abende verbrachten wir jeweils gemeinsam bei Spiel, Spass und interessanten Gesprächen. Eine regelrechte Sucht entstand beim «Puzzlen», auch das Personal wurde davon angesteckt und verbrachte sogar nach Arbeitsschluss noch einige Momente mit uns! Alles in allem, trotz Wetterkapriolen, eine schöne und gelungene Zeit, welche am letzten Abend mit einem feinen Raclette abgeschlossen wurde.

◇ Peter Kasper, Co-Leiter

wieder durchgeführt, bei leider nur mässigem Wetter, organisiert von der Kursleitung. Durch die eisige Kälte ging es, ohne Begleitung der Sonne, durch Delémont. Wieder angekommen und fast erfroren, hatte der Nachmittag dennoch viel Spass gemacht.

Der Tagesausflug führte uns nach Niederbuchsiten (SO) in die Jura World of Coffee. Wir wurden von einem charmanten Kaffeeduft empfangen. Dort angekommen, durften wir in der Kaffee-Lounge Platz nehmen und die hauseigenen Köstlichkeiten der verschiedenen Kaffeesorten geniessen. Danach durften wir die wunderbare Welt des Kaffees sowie die Kaffeebohne «Rubia» kennenlernen. Sie führte uns durch die faszinierenden und spannend gestalteten Räume der Ausstellung. Es ist auch erstaunlich zu sehen, wie es früher war. Der Höhepunkt des Besuches führte uns zum weltweit einzigartigen Walk-of-Fame des Tennisstars Roger Federer, welcher als Wachfigur in Originalgrösse zu sehen war. Es gab in eleganter Wimbledon-Atmosphäre liebevoll präsentierte Erinnerungsstücke und Original-Trophäen des Tennis-Genies zu bestaunen. Als Highlight liessen wir uns von unserem Fotografen mit Roger Federer im Wachs-Format fotografieren. Dies wollte sich kaum jemand entgehen lassen.

An einem weiteren Nachmittag besuchten wir noch das Bowling-Center hier im Ort Delémont. Einige liessen beim Bowling die Kugel rollen, andere genossen einen guten Kaffee hinter der Bahn. Selbstverständlich gab es auch einige Strikes.

◇ Nicole Troxler, Teilnehmerin

Weihnachten in Gesellschaft erleben

23.12.2019 bis 02.01.2020 in Wildhaus SG

Am Montag, 23. Dezember 2019, kommen die Betreuer ca. um 12 Uhr in Wildhaus an und die Zimmer werden bezogen. Nach dem Zimmerbeziehen wird es Zeit, sich zum ersten Abendessen aufzumachen. Das Essen nehmen wir immer im oberen Haus des Hotels ein. Jürg und Milan sind um unser leibliches Wohl bemüht und gehen immer wieder auf unsere Anliegen ein. Am Abend gibt es immer noch ein kleines Dessert und einen Gute-Nacht-Kaffee.

Am 24.12 gibt es kein gutes Wetter. Draussen ist es kalt und es regnet. Aus diesem Grund beschliessen die Kursleiter schon heute mit dem Jass/Yatzy-Turnier zu beginnen. Nach dem Essen gibt es noch das traditionelle Weihnachtsfest, worauf sich alle schon den ganzen Tag freuen. Dieses Jahr gibt es ein etwas anderes Geschenkeverteilen. Wir setzen uns zu Gruppen zusammen, wo wir jeweils einen Zettel und einen Würfel bekommen. Auf dem Zettel steht zu jeder Würfelzahl eine Aufgabe, was wir mit den Geschenken tun sollen: z. B nach links geben, mit deinem Vis-à-vis tauschen etc. Nach Ablauf der Spielzeit können die Geschenke ausgepackt werden, sofern alle ein anderes haben, als dasjenige, das sie mitgebracht haben. Wie jedes Jahr werden noch Geschichten erzählt und ein Lied gehört. Der Besuch der Mitternachtsmesse im Dorf ist freiwillig.



Am 1. Januar um 13:30 Uhr wird das Neujahrsapero und die Ausstellung im Klanghaus eröffnet. Das Aperio bietet die Gelegenheit, noch einmal das Kursgeschehen Revue passieren zu lassen und mit Schwung gemeinsam ins Neue Jahr zu starten. Am Nachmittag wird noch einmal nach Herzenslust spaziert und gespielt.

Nach dem Nachtessen geniessen wir noch die Feuershow von Pierre. Die Rangverkündigung des Yatzy- und Jassturniers ist der Höhepunkt des Abschlussabends.

Der Kurs war für alle ein Riesenerfolg und von vielen hat man ein «bis bald» gehört, was für uns heisst, wir können nächsten Dezember wieder mit einem guten Weihnachtskurs rechnen.

◇ Barbara Lussi, Kursleiterin



KURSBERICHTE

Weihnachtszeit gemeinsam ge- niessen und die Seele stärken

23.12.2019 bis 02.01.2020 in Sumiswald BE

Zum ersten Mal habe ich mich für dieses Ferienlager als Betreuerin angemeldet. Auf der Hinfahrt nach Sumiswald/BE am 23.12.2019 ist mir schon etwas mulmig. Worauf lasse ich mich da ein?

Gut im Ferienhaus angekommen, richten wir die Zimmer und Aufenthaltsräume ein. Viele langjährige Teilnehmende und Betreuende begrüßen sich herzlich beim Wiedersehen. Bald ist das Haus voller Stimmen und Lachen und alle "wuseln" hin und her.

Unser Lagerprogramm ist so vielfältig wie die einzelnen Menschen im Lager:

- Eines der Highlights ist der Besuch der Schaukäserei: Bei einem gemütlichen Fondueabend in der Schaukäserei glänzen viele Augen und manch ein Gesicht strahlt um die Wette.
- Am Backnachmittag entstehen in Gemeinschaftsarbeit Kuchen, die wir mit eingeladenen Gästen, Besuch und Personen aus dem Dorf am nächsten Tag in der Kaffeestube verspeisen.
- Der Silvesterabend ist mit Spielen, Geschichten, Musik und Tanzen, einem Rollstuhlparcours, einer Feuershow, einem Apero und Anstossen um Mitternacht ein abwechslungsreicher, bunter Abend.

So verfliegen die elf Tage wie im Nu. Der Abreisetag ist da, und nachdem wir die Rollstuhlfahrer wohlbehalten wieder ins Wohnheim zurückgebracht oder ihrem Zuhause übergeben haben, stehe ich etwas müde, aber dankbar mit Tränen in den Augen da und winke ihnen zum Abschied zu. Gefragt, ob die Teilnehmenden nächstes Jahr wieder im Ferienlager dabei sein möchten, erhalten wir zur Antwort: "Aber sicher" und "Sowieso" und "Ich habe mich schon wieder angemeldet".

◇ Franziska Matti, Kursassistentin



MEMBRES

Hommage à Jean-François Malcotti

Nous avons perdu un AMI. Le 13 novembre 2019, Jean-François Malcotti est décédé, suite à la maladie qu'il affrontait avec grandeur depuis des années.

Membre sympathisant de l'ASPr et très actif au sein du Comité de la section VD/VS/GE, il nous manque déjà. Il égayait nos séances par son humour côté pince sans rire. Bon vivant, il aimait à partager une bière et une cigarette avec son Ami Michel Torny.

Taquin avec Germaine Imhof, cette dernière lui réservait toujours une large part de son repas. Avec Josiane Henry, Jean-Nicolas Pellaz, Michel Torny et moi-même, nous aimions son entrain joyeux. Nous pouvions compter sur sa disponibilité, sa vision élargie des décisions à prendre. Prompt à donner un coup de main dans toutes les activités de la section, il se déclarait toujours présent.

Un grand chambardement pour Tous et surtout pour sa Chère Denise, à qui nous adressons nos sincères condoléances.

◇ Christine Michailat

MITGLIEDER

Nachruf Emmi Züllig

Am 9. Dezember 2019 verstarb Emmi Züllig mit 83 Jahren im Pflegeheim, wo sie zuletzt 23 Jahre wohnte. Sie litt seit Geburt an einer cerebralen Lähmung. Bis ins hohe Alter fuhr sie, die zeitlebens Romanshorn kaum verliess, mit ihrem Elektro-Rollstuhl zielstrebig bei Sonne und Kälte herum. Emmi verstand es, sich Hilfe zu organisieren: Bereits mit 17 Jahren half sie mit, die Sektion Ostschweiz der Vereinigung der Gelähmten zu gründen. 2009 erhielt sie deshalb die Ehrenurkunde. Dank der Hilfe bei Administrativem anfänglich durch Urs Graf, dem Vereinspräsidenten, und später Hugo Zeller, ihrem Physiotherapeuten, konnte sie so einen hohen Grad an Unabhängigkeit bewahren. Sie schätzte es, an Ausflügen teilzunehmen. So zum Beispiel beim Besuch der «Masoala»-Halle (2014). Ermöglicht wurde solches dank der Begleitung durch Mina Züst und später Louise Schaller, ihre Cousine. Die Liste ist wohl lang, von denen sie ein Stück weit begleitet wurde.

Trotz ihrer körperlichen Einschränkungen verstand sie es, sich durchzusetzen. So wurden gewisse Randsteinabsätze auch verbessert, damit sie selbstständig ihre Runden drehen konnte. Ihre Mundmalerei war bekannt, gab sie doch auch Ausstellungen im Pflegeheim, zuletzt 2016: Sehr geschätzt waren ihre mundgemalten Geburtstagskarten!

Die Ausflüge wurden in den letzten beiden Jahren immer weniger. Trotzdem liess sie es sich nicht nehmen, an den Romanshorner Bettags-Prozessionen teilzunehmen.

◇ Franziska Heeb





MITGLIEDER

Nachruf Josy Emmenegger

Josy war mit dabei, als am 6. März 1960 die damalige Sektion Luzern der ASPr-SVG gegründet wurde. Schon ein Jahr später wurde sie in den Vorstand gewählt und sie übernahm das Amt der Kassierin bis 1973. Danach wurde sie Vizepräsidentin. An der Jahresversammlung 1981 übernahm sie von Emil Thür das Amt als Präsidentin, das dieser zwanzig Jahre innehatte. Auch war Josy bis 1981 im Zentralvorstand tätig; sie amtierte ein Jahr als Zentralpräsidentin. Nach neun Jahren Präsidentin und 29 Vorstandsarbeiten trat Josy 1990 aus dem Vorstand der Sektion Luzern aus.

Am Donnerstag, 23. Januar 2020 konnte sie im Beisein von ihrem Neffen Heinrich Studer und seiner Frau Priska, die Josy seit Jahren immer unterstützend begleiteten, friedlich einschlafen. Mit Josy verlieren wir alle ein grosses Vorbild. Sie lebte uns immer wieder vor, wie man auch mit grossen Einschränkungen, Schmerzen und Verzicht ein erfülltes Leben führen kann.

Liebe Josy, im Namen der ASPr-SVG Sektion Zentralschweiz wünsche ich Dir Ruhe und Frieden bei Gott. Das Licht leuchte Dir in alle Ewigkeit. Du hast stets einen Platz in unseren Herzen.

◇ Thomas Wolf

Unsere Verstorbenen | Nos défunts

Josy Emmenegger, Luzern / Sektion Zentralschweiz
 Josefine Lang, Ruswil / Sektion Zentralschweiz
 Albert Schlauss, Ebikon / Sektion Zentralschweiz
 Emma Züllig, Romanshorn / Sektion Ostschweiz
 Alfred Pfister, Reiden / Sektion Zentralschweiz





Kurspalette 2020

Kurs- und Aufenthaltsangebot

Palette des cours 2020

Offre de cours et de séjours

MITGLIEDER | MEMBRES

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

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

ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten

Kursanmeldung | Inscription aux cours :

026 322 94 38, kurse@aspr.ch
026 322 94 34, cours@aspr.ch
www.aspr-svg.ch >> Kurse/cours

Sektions- und Gruppenanlässe Activités des sections et des groupes

Agenda 2020

SIPS Tagungen/Journées CISP

- | | |
|--------|---|
| 29.08. | SIPS-Tagung, Nottwil
Thema: Schmerztherapien |
| 19.09. | SIPS-Tagung, Zürich
Thema: Schmerztherapien |
| 26.09. | <i>Journée CISP, lieu à définir</i>
<i>Thème : les thérapies contre les douleurs</i> |

Wichtige Termine/Dates importantes

- | | |
|--------|--|
| 20.02. | Präsidententreffen/ <i>Rencontre des présidents, Borna Rothrist</i> |
| 13.06. | Delegiertenversammlung, Luzern/ <i>Assemblée des Délégués, Lucerne</i> |
| 17.06. | Präsidententreffen/ <i>Rencontre des présidents, Borna Rothrist</i> |
| 28.10. | Weltpoliotag/ <i>Journée mondiale de la polio</i> |

Sektion Aargau

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

Ortsgruppe beider Basel

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

Sektion Bern Gruppe Oberland

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

Sektion Bern Gruppe Mittelland

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

Sektion Bern Gruppe Seeland

- | | |
|--------|--------------------------|
| 18.04. | Generalversammlung, Biel |
| Sept. | Bielerseerundfahrt |
| 04.12. | Adventsfeier, Biel |

Section Jura - Neuchâtel - Jura bernois et Bienne

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

Sektion Ostschweiz

- | | |
|--------|---|
| 07.03. | Jahresversammlung, Restaurant Freihof, Gossau |
| 22.08. | Ausflug Rundfahrt auf dem Bodensee |
| 25.10. | Herbsttreffen, Gossau |

Sektion Thurgau/Schaffhausen

- | | |
|-----------|---|
| 13./14.06 | 2-tätige Sommerreise |
| Sept. | Herbstanlass |
| 28.11 | Jahresschlusshöck mit Jahresversammlung |

Section Vaud/Valais/Genève

- | | |
|--------|-------------------------------------|
| 09.05. | Assemblée générale, Signal-de-Bougy |
| 08.07 | Course annuelle |
| 10.10. | Loto, Cossonay |
| 05.12. | Fête de Noël, La Tour-de-Peilz |

Sektion Zentralschweiz

- | | |
|--------|--|
| 14.03. | Generalversammlung, Zentrum Höchweid, Ebikon |
| 30.05. | Treffen |
| 26.09. | Treffen |
| 15.11. | Jahresschlussfeier |

Sektion Zürich

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



ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten