



EN FRANÇAIS AU VERSO

Nr. 4-2023 Oktober

faire face

Für Menschen mit körperlicher
Beeinträchtigung





Die 1939 gegründete **Schweizerische Vereinigung der Gelähmten ASPr-SVG | Polio.ch** ist zusammen mit der Schweizerischen Interessengemeinschaft für das Post-Polio-Syndrom SIPS eine der ältesten nationalen Selbsthilfeorganisationen, die Dienstleistungen für Menschen mit unterschiedlichster körperlicher Beeinträchtigung anbietet.

Die ASPr-SVG | Polio.ch organisiert Kurse zur Selbsthilfe und Weiterentwicklung persönlicher Interessen und Fähigkeiten. Sie berät ihre Mitglieder in Gesundheits-, Versicherungs- und Rechtsfragen. Sie vertritt die Interessen ihrer Mitglieder, zusammen mit anderen Organisationen, im Bereich der Politik, insbesondere in der Sozialpolitik, und gibt die Zeitschrift *Faire Face* heraus.



HERAUSGEBER

ASPr-SVG
Schweizerische Vereinigung
der Gelähmten

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

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

PostFinance
IBAN CH32 0900 0000 10012636 5

REDAKTION

Christian Feldhausen
christian.feldhausen@aspr.ch

ÜBERSETZUNGEN

Christian Feldhausen

SATZ & DRUCK

Canisius AG, Freiburg

GRAFIK

In between – inbetween.design
anja@inbetween.design

MITGLIEDERBEITRAG

Jahresabonnement: CHF 45.–
Die Autorinnen und Autoren
sind für die Inhalte ihrer Texte
verantwortlich.
Faire Face erscheint 5 × jährlich.

AUFLAGE

1700 Exemplare
Oktober 2023



Ausflug der Sektion Bern an den Schwarzsee FR, 21. Juni 2023

AKTUELL

- 4 Editorial
- 5 Berechnen Sie online Ihre Ergänzungsleistungen
Sozialversicherungen –
Neueste Zahlen 2022
IV-Rente: Neuer Lohnver-
gleich
- 6 Delegiertenversammlung
2023 in Luzern
- 9 Post-Polio-Syndrom (PPS):
Leiden durch Wissen mindern
- 20 Sektion Waadt/Wallis/Genf:
Herzlich Willkommen!
- 25 Agenda 2023
Sektions- und
Gruppenanlässe 2023
- 28 Wir suchen Betreuende

THEMA

- 13 Interview mit unserem
längsten Mitglied, Barbara
Mauron
- 16 EPU 2023 Nancy:
Reisebericht
- 18 EPU 2023 Nancy:
Kongressberichte

MITGLIEDER

- 8 Erste Resultate zur Umfrage
über die Kurse
- 10 Innovation:
Erfolgreicher Start
der Aktivitäten nach Mass
- 11 Formular: Aktivitäten nach
Mass in der Kleingruppe
- 12 Sektion Bern:
Ausflug Schwarzsee FR
- 21 Die Mitgliedschaft lohnt sich
- 22 Kursberichte:
Wohlfühlen und Erlebnis
- 24 Alain Schwab (1940–2023)
Gedenken:
Unsere Verstorbenen
- 26 Kursliste 2023
- 27 Ihre Spende in guten Händen

Das Sektionsleben stimulieren, unsere Mit- glieder mobilisieren, unsere Vereinigung stärken!

Die Beschlüsse an der Delegiertenversammlung der ASPr-SVG diesen Juni in Luzern erlauben es, die Vereinigung zu stärken und insbesondere das Leben und die Aktivitäten in den Sektionen überall in der Schweiz zu stimulieren. Die Sektionen, ihre Vorstände mit dem Engagement der Präsidentinnen und Präsidenten und der Vorstandsmitglieder haben eine Vorbildrolle für die Mitglieder. Sie sind ein leuchtendes Beispiel für den aktiven Umgang mit Beeinträchtigungen und für die Inklusion durch Teilhabe am Leben der Gesellschaft. Die Mitglieder des Zentralvorstands, aber auch insbesondere die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Zentralsekretariats in Freiburg sind bei Wunsch oder Bedarf gerne da, um die Sektionen bei der Organisation von Aktivitäten zu unterstützen oder zu beraten.

Selbsthilfe im Fokus

Selbsthilfe und gegenseitige Unterstützung stehen im Mittelpunkt unserer Anstrengungen. Trotz aller erfreulichen Anzeichen einer Normalisierung nach dem Ende der Pandemie stehen einige unserer Mitglieder immer noch unter dem Einfluss der Pandemie und der Massnahmen, die zum Schutz ihres Lebens ergriffen wurden. Diese aufgezwungene Isolation zu beenden und die Einsamkeit derjenigen unserer Mitglieder zu unterbrechen, die noch nicht wieder die Energie gefunden haben, sich am aktiven Leben der Sektionen zu beteiligen, muss das Ziel von uns allen in der ASPr-SVG sein.

Flexibel, schnell und kreativ – die Aktivitäten nach Mass

Die Aktivitäten nach Mass in der Kleingruppe – eine Innovation, die unser Zentralsekretariat im Juni lanciert hat, – sollen dazu beitragen. Sie sind eine flexible, anpassungsfähige und dynamische Lösung, um einen Vortrag, einen Ausflug oder einen Informations- und Lernkurs rasch gemäss den Anliegen der Initiatoren durchzuführen. Auf diese Weise können wir viel besser auf unsere Mitglieder eingehen, auf ihre Bedürfnisse bei der Selbsthilfe und auf ihre Wünsche, sich aktiv am Leben zu beteiligen. Auch das ist Inklusion! Sich nicht auf sich selbst zurückzuziehen und nicht in die Fallgruben sozialer Isolation zu geraten.

Der Sommer war produktiv – die Ideen für Aktivitäten sprudeln nur so. Ein erster Ausflug ging in den Zoo Zürich mit Führung durch die Masoala-Halle, an dem Mitglieder aus verschiedenen Ecken der Deutschschweiz teilnahmen. Weitere Ideen betreffen Vorträge über Tinnitus oder das Gehör, Autorenlesungen oder auch eine Bootsfahrt durch das Rheintal. Ausserdem fand Anfang November ein Informations- und Erfahrungstag über das Post-Polio-Syndrom mit Dr. Thomas Lehmann in Zürich statt.



Handeln wir!

Die ASPr-SVG hat sich in der Vergangenheit durch ihre Dynamik und ihren Willen zur Innovation ausgezeichnet und Aussergewöhnliches erreicht. Dies ist auch in der Gegenwart und in Zukunft möglich, wenn wir Initiative ergreifen und handeln:

- > Seien Sie zuversichtlich und vor allem: Nutzen Sie die Angebote und Dienstleistungen, die Ihnen die ASPr-SVG als Ganzes bietet!
- > Kommen Sie zu den Treffen der Sektionen, beraten Sie andere Mitglieder mit Ihrem Wissen und Ihrer reichen Lebenserfahrung und helfen Sie jenen, die ihre Selbstständigkeit verlieren!
- > Nehmen Sie an den angebotenen Aktivitäten teil und schenken Sie sich selbst einen Aufenthalt oder Kurs!

◇ *Sebastiano Carfora, Präsident des Zentralvorstands der ASPr-SVG*



IV-RENTE

Anpassung der IV-Verordnung für den Lohnvergleich

Die Höhe einer IV-Rente hängt vom Invaliditätsgrad (IV-Grad) ab und wird aus dem Vergleich des Einkommens vor der Invalidität und jenem, das mit Invalidität erzielt werden kann, bestimmt. Für Menschen mit Invalidität will der Bundesrat diese Vergleichsrechnung verbessern, in dem der hypothetische Lohn um 10% reduziert werden soll.

Dazu hat er die entsprechende Änderung der IV-Verordnung in die Vernehmlassung geschickt. Diese Reduktion entspricht der Realität auf dem Arbeitsmarkt und würde zu höheren IV-Renten führen. Vom Parlament waren invaliditätskonforme Lohntabellen vorgeschlagen worden, die aber sehr kompliziert zu erstellen wären. Die nun vom Bundesrat vorgeschlagene Anpassung sei realistisch umsetzbar und würde pro Jahr geschätzte Mehrkosten bei der IV von 85 Mio. CHF und bei den Ergänzungsleistungen von 23 Mio. CHF verursachen.

SOZIALVERSICHERUNGEN

Neueste Zahlen 2022

Wenn Sie mehr über die aktuelle Entwicklung der einzelnen Sozialversicherungen wissen möchten, gibt die neu erschienene Taschenstatistik «Sozialversicherungen der Schweiz 2023» umfassend Auskunft. Sie enthält die letzten verfügbaren Zahlen und Statistiken.

- > www.bsv.admin.ch/bsv/de/home/sozialversicherungen/ueberblick/grsv/statistik.html

TIPPS UND TRICKS

Berechnen Sie Ihre Ergänzungsleistungen online

Sie sind nicht sicher, ob Sie Anspruch auf Ergänzungsleistungen (EL) haben? Der Online-Rechner der Informationsstelle AHV/IV ermöglicht Ihnen, völlig anonym eine vorläufige Schätzung zu machen. Machen Sie Ihre Berechnung:

- > www.ahv-iv.ch/de/Sozialversicherungen/Ergaenzungsleistungen-EL/Berechnung-Ergaenzungsleistungen



ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN

EL-Rechner



Hier der QR-Code, um Ihren Anspruch auf Ergänzungsleistungen zu berechnen.

Taschenstatistik



Hier der QR-Code, um die Taschenstatistik zu lesen oder zu bestellen.



Mehr Bilder im
französischen Teil

DELEGIERTENVERSAMMLUNG 2023 IN LUZERN

Wichtige Beschlüsse und Ergänzung des Zentralvorstands

Für Samstag, den 17. Juni 2023, lud die Sektion Zentralschweiz mit ihrem Präsidenten Thomas Wolf die Delegierten der neun Sektionen der ASPr-SVG und der SIPS nach Luzern ein. Wie im Vorjahr fand am Tag vorher eine Sitzung des Zentralvorstands zur Vorbereitung statt. Die Delegiertenversammlung ist das oberste Organ der ASPr-SVG und sie stellt wichtige Weichen für die Zukunft.

28 Delegierte aus der ganzen Schweiz
Pünktlich um 10.30 Uhr begann die Delegiertenversammlung 2023 im Saal des Hotel Continental-Park in Luzern, zentral am Bahnhof Luzern gelegen. Neben dem Vorstand, Erika Piat und Christian Feldhausen vom Zentralsekretariat, zwei Dolmetscherinnen und einer Samariterin hatten sich insgesamt 28 stimmberechtigte Delegierte der Sektionen eingefunden. Der Zentralpräsident Sebastiano Carfora hiess alle Anwesenden in Luzern willkommen und gratulierte Teres Liechti Gertsch von der Sektion Bern herzlich zum Geburtstag. Anschliessend begrüsst der Zentralsekretär André Dembinski die Anwesenden und stellte die neuen Mitarbeitenden im Zentralsekretariat, Christian Feldhausen und Catherine Nobel, kurz vor.



Nach Bestimmung der Stimmenzähler (das Geburtstagskind Teres Liechti Gertsch und Margrit Elber), Genehmigung der Traktandenliste und des Protokolls wurde daran erinnert, dass alle Delegierten mit der Einladung den Jahresbericht 2022 als Sonderdruck erhalten hatten und er im *Faire Face 3-2023* für die Mitglieder veröffentlicht wird. Anschliessend genehmigte die Delegiertenversammlung den Jahresbericht einstimmig.

Bei den Informationen zum Zentralsekretariat dankte André Dembinski den verschiedenen Stiftungen (siehe *Faire Face 3-2023*) für die finanzielle Unterstützung und den Spendern für die Legate. Nach einer Schweigeminute für die verstorbenen Mitglieder gab er Informationen zu den Mitgliederzahlen.

Beatrice Luginbühl ergänzt den Zentralvorstand

Beim Zentralvorstand gab es durch den Rücktritt von Johannes Flückiger eine Ergänzungswahl: einstimmig wurde Frau Dr. iur. Beatrice Luginbühl gewählt, die Präsidentin der Sektion Zürich. Damit ist der Zentralvorstand wieder komplett mit fünf Mitgliedern; 2025 stehen dann Wahlen des gesamten Vorstands an.



Für die Jahresrechnung wurde der langjährige Buchhalter der ASPr-SVG, Pascal Zenoni, per Skype aus Freiburg zugeschaltet. Er erläuterte die Zahlen von Gewinn- und Verlustrechnung sowie der Bilanz und stand für Fragen zur Verfügung. Anschliessend wurde der Bericht der Revisionsstelle verlesen und die Delegiertenversammlung genehmigte die Jahresrechnung 2022 mit grosser Mehrheit bei drei Enthaltungen. Danach erklärte der Zentralsekretär André Dembinski die Strategie der ASPr-SVG und ging insbesondere auf die neuen Aktivitäten nach Mass ein, die mit Unterstützung des Zentralsekretariats organisiert werden können und so flexibel auf die Interessen und Bedürfnisse der Mitglieder eingehen können.



Ein positiver Ausklang in Geselligkeit

Im nächsten Punkt ging es um die Unterstützung der Sektionen, wo einstimmig wichtige Weichen für die Zukunft gestellt wurden. Auch das Budget 2024 wurde nach ergänzenden Erklärungen mit grosser Mehrheit bei drei Enthaltungen gebilligt. Nach der Festlegung von Daten, dem Punkt Diverses und Danksagungen für die Organisation der Delegiertenversammlung und die engagierte Teilnahme ging es schliesslich in den Saal nebenan zum Mittagessen.

Bei vorzüglichem Speis und Trank konnten sich die Teilnehmer untereinander austauschen und besser kennenlernen. Die nächste Delegiertenversammlung wird wieder in Luzern stattfinden, am Samstag 15. Juni 2024. Und dort können wir uns auf das 85. Jubiläum der ASPr-SVG freuen.

◇ Christian Feldhausen,
Leiter Kommunikation und Marketing

KURSE 2024

Erste Resultate zur Umfrage über die Kurse

Im *Faire Face 3-2023* hatten wir einen Fragebogen zu den Kursen und Aktivitäten publiziert, um von Ihnen nicht nur mehr über Ihre Bedürfnisse und Erwartungen zu den Inhalten der Kurse und die angebotenen Aktivitäten zu erfahren, sondern auch zur Betreuung, zur Anreise zum Kursort sowie zur Finanzierung Ihrer Teilnahme (Kurspreis, Transport, Betreuung, Kosten vor Ort usw.). Ihre Teilnahme an der Umfrage war wichtig, denn auch Sie tragen auf diese Weise zur ständigen Verbesserung unseres Angebots für die Mitglieder bei.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme

Ihre Antworten geben uns wertvolle Anregungen, um neue Kurse zu entwickeln und die Dienstleistungen des Zentralsekretariats rund um die Kurse auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche auszurichten. Wir danken Ihnen ganz herzlich dafür, dass Sie Zeit und Mühe investiert haben, den Fragebogen auszufüllen. Für die Teilnahme belohnen wir fünf Personen mit einem Gutschein über CHF 50.– für die verbleibenden Kurse 2023 und die kommenden Kurse im Jahr 2024.

Fünf glückliche Gewinnerinnen und Gewinner

Die Glücksfee hat unter den Teilnehmenden fünf herausgefischt, die sich besonderes auf ihre nächste Teilnahme an einem Kurs freuen dürfen. Es sind dies:

Nicole Troxler, Lohn SH; Pierre Marquis, Delémont; Yahli Lakner, Zürich; Nicole Nyfeler, Kriens, und Stephan Lehner, Adliswil. Alle Gewinnerinnen und Gewinner erhalten in den nächsten Tagen ihren Gutschein über CHF 50.– per Post.

Erste Anhaltspunkte – weitere Analyse erforderlich

Das bestehende Kursangebot stösst im Grossen und Ganzen auf Zustimmung, es soll so bleiben, aber es gibt auch Vorschläge für neue Aktivitäten und Kurse: So wird zum Beispiel ein Kurs mit Singen und Musik für die Romandie angeregt oder generell mehr kreative Aktivitäten wie zum Beispiel Malen oder andere künstlerische Angebote.

Bei den eintägigen Aktivitäten stehen Ausflüge oder Ausstellungs-/Museumsbesuche und Jassen ganz hoch im Kurs. Bei den mehrtägigen Kursen ist aufgefallen, dass Entspannung und Massage mehrfach genannt wurden. Was Betreuung und Anreise angeht, gab es unter den Antwortenden ganz unterschiedliche Ansichten dazu: Die einen wünschen sich nahezu eine Rundumbegleitung vom Wohnort bis zum Kursort; die anderen betonen ihre Selbstständigkeit und Mobilität und sind mit den aktuellen Lösungen sehr zufrieden.

Das Spektrum der Antworten zeigt, dass noch eine vertiefte Analyse und Befragungen der ASPr-SVG-Mitglieder, aber auch von früheren Teilnehmenden nötig sind, um das Kursangebot laufend zu optimieren. Ihr Feedback ist auf jeden Fall der wertvollste Beitrag dazu. Vielen Dank.

◇ *Christian Feldhausen,*
Leiter Kommunikation und Marketing



SUMISWALD
1.9. – 15.9.2022



INTERLAKEN
27.8. – 8.9.2022



ZUG
11.7. – 22.7.2022



SUMISWALD
13.11. – 17.11.2022

Post-Polio-Syndrom (PPS): Leiden durch Wissen mindern

Am 6. November fand in Zürich die mit Dr. med. Thomas Lehmann kompetent geleitete Tagung mit rund 20 Teilnehmenden statt. Eine wertvolle Aktivität nach Mass für unsere Mitglieder.

Spannend waren das Referat von Dr. med. Thomas Lehmann zum Thema «Leiden durch Wissen mindern» über das Post-Polio-Syndrom und die anschliessende, sehr lebhaft diskutierte Diskussion mit ihm. Man spürte, dass er selber – genau wie die Teilnehmenden – vom Post-Polio-Syndrom betroffen ist und aus eigener Erfahrung weiss, wovon er spricht. Wenn man die Gründe der täglichen Schmerzen und schmerzhaften Muskelkrämpfe, der erneuten oder zunehmenden Lähmung und Hilfsbedürftigkeit besser versteht, wenn man sich bewusst wird, dass man nicht alleine damit ist, so wird das Wissen über das «Warum» ein Segen und das Leid gemindert, das man mit dieser Krankheit und den damit verbundenen Beeinträchtigungen trägt.

AKTUELL

Wiederholung 2024 an anderen Orten

Nach dem grossen Erfolg dieser Aktivität nach Mass in Zürich ist es geplant, eine ähnliche Tagung im Frühjahr 2024 im Raum Bern durchzuführen (siehe Programm von Zürich). Je nach Interesse sind auch Tagungen im Raum Basel, Ostschweiz, Zentralschweiz oder in der Romandie möglich. Bitte machen Sie Vorschläge.



Einmal auch Hilfe annehmen!

So fand Dr. med. Thomas Lehmann einmal mehr stets die richtigen Worte, um die zahlreichen Fragen der Teilnehmenden einfühlsam und geduldig anzuhören und kompetent zu beantworten. Dabei hielt er mehr als einmal fest: «Du hast so viel in deinem Leben geleistet! Du darfst jetzt auch einmal an Dich denken, es ruhiger nehmen, Hilfe annehmen!» Das ist etwas, was uns Polios, die wir immer weit über unsere Kräfte hinaus gekämpft, gearbeitet, nie aufgegeben und es im Leben so weit gebracht haben, ganz und gar nicht leichtfällt!

Riesendank an den Referenten für seinen langjährigen Einsatz

Eine Schachtel VIP-Pralinen zum Dank bekam am Schluss der Tagung Dr. med. Thomas Lehmann, unsere geschätzte *Very Important Person*. Denn seit Jahrzehnten begleitet er die ASPr-SVG, die SIPS und uns Polios mit seinem Wissen, seiner grossen medizinischen Kompetenz und Empathie. Er kennt uns und schenkt uns stets seine Zeit, seine Freundschaft und unseren vielen Fragen so viel Zuwendung, so dass wir mit diesem Wissen unser Leid mindern und unser gemeinsames Schicksal so erfolgreich meistern gelernt haben!

◇ Dr. iur. Beatrice Luginbühl, Mitglied des Zentralvorstands

ZÜRICH, MONTAG, 6. NOVEMBER 2023

**Post-Polio-Syndrom (PPS):
Leiden durch Wissen mindern**
mit Dr. med. Thomas Lehmann

10.00–10.30 Uhr

> Begrüssung, Kennenlernen, Kaffee und Gipfeli

10.30–12.15 Uhr

> **Einführung Dr. iur. Beatrice Luginbühl**

> **Präsentation des Informationsmaterials der ASPr-SVG zu Polio und Post-Polio-Syndrom**

> **Neue Erkenntnisse beim Polio-Kongress 2023 in Nancy und Diskussion zum PPS mit Dr. med. Thomas Lehmann**

12.30–13.30 Uhr

> Mittagessen, Erfahrungsaustausch, Kontakte

13.45–15.30 Uhr

> **Fragen mit Dr. med. Thomas Lehmann**

15.45–16.15 Uhr

> Kaffee und Dessert, gemütliches Beisammensein

BEI INTERESSE UND VORSCHLÄGEN FÜR ÄHNLICHE VERANSTALTUNGEN

ASPr-SVG, Zentralsekretariat,
Christian Feldhausen, Tel. 026 322 93 35
christian.feldhausen@aspr.ch



Mehr Bilder im
französischen Teil



ERFOLGREICHER START

Aktivitäten nach Mass in der Kleingruppe mit der ASPr-SVG

Machen auch Sie mit und realisieren Sie Ihre Wunsch-Aktivität – die ASPr-SVG unterstützt Sie dabei!

Besuch des Zürcher Zoos mit spannender Führung durch die Masoala-Halle, Autolesen mit Alex Oberholzer mit seinem neuerschienenen Buch «Im Paradies der weisen Häubchen», in dem er über seine Kindheit im Kinderspital Affoltern erzählt, und ein ganzer Tag zum Post-Polio-Syndrom mit SIPS-Ehrenmitglied Dr. med. Thomas Lehmann – so starten die Aktivitäten nach Mass nach nur drei Monaten seit ihrer Lancierung. Alle Informationen darüber werden laufend auf der Website der ASPr-SVG unter «News» aufgeschaltet. Bei Interesse melden Sie sich einfach an!

Erfolgreicher Start in nur drei Monaten

Seit Lancierung des Angebots sind nur drei Monate vergangen und die Mitglieder sprudeln nur so vor Ideen. Von der Schifffahrt auf dem Genfersee, einem Museumsbesuch mit Führung, einer Beratung zu Versicherungsfragen oder zum Umgang mit Behörden, ein Kreativatelier, Einführung ins Jassen oder zum Umgang mit dem Smartphone – es gibt viele Möglichkeiten!

Sie haben die Idee – wir unterstützen bei der Realisierung

Eine Idee haben, mindestens fünf Gleichgesinnte mit körperlicher Beeinträchtigung finden (nicht nur aktuelle Mitglieder der ASPr-SVG!), Kontakt mit dem Zentralsekretariat in Freiburg, gemeinsam organisieren und öffentlich bekanntmachen, damit weitere Interessierte sich anmelden können – das sind die Schritte von der Idee bis zur Umsetzung. Einfach, unbürokratisch und erfolgreich, um gemeinsam etwas zu erleben und zu lernen, andere kennenzulernen und sich auszutauschen.

Beginnen Sie jetzt mit dem Organisieren

Das Angebot von Aktivitäten nach Mass in einer kleinen Gruppe ab fünf Teilnehmenden ist eine Innovation der ASPr-SVG für ihre Mitglieder. Wir unterstützen Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung, die eine Aktivität autonom organisieren wollen (die Aktivität mit verschiedenen Einzel-Aktivitäten, die Destination, das Datum, die Dauer etc.). organisatorisch und finanziell. Wir finden freiwillige Betreuende und sorgen für die optimale Durchführung der Aktivität.

Starten auch Sie jetzt und füllen Sie gleich das Anmeldeformular auf Seite 11 rechts aus.

◇ Christian Feldhausen, Leiter Kommunikation und Marketing



Anmeldung als Kleingruppe für Aktivitäten nach Mass mit der ASPr-SVG

Minimum 5, höchstens 20 Teilnehmende.*

* Personen mit körperlicher Beeinträchtigung, ihre Nächsten

Sehr geehrte Damen und Herren

Bitte melden Sie sich mit dem folgenden Formular als Kleingruppe an. **Senden Sie uns das Formular rasch zurück, damit wir Ihre Wünsche erfahren.** Die ASPr-SVG

Schweizerische Vereinigung der Gelähmten wird die Kontaktperson über die Ergebnisse informieren.

Bitte füllen Sie für die Gruppe folgende Angaben aus:

Unsere Wunschdestination ist:

Art der Aktivität(en) (geführte Tour, Ausflug in die Natur, Bogenschiessen, Schwimmen, Yoga, Malen, Gesellschaftsspiele, Kurs über Ihre Rechte, Sozialversicherungen, Finanzhilfen, zur Verbesserung des Alltags u. a. m.):

Zeitlicher Rahmen (Dauer/gewünschte Daten [falls bekannt]):

Falls möglich, mit folgender Person als Leiter der Aktivität(en):

Teilnehmende (mit körperlicher Beeinträchtigung, Nächste [mit «N» vor dem Namen markieren]):

| Name | Vorname | E-Mail | Telefon |
|------|---------|--------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Wir haben folgende Personen als Betreuende **gefunden**, die uns begleiten werden:

Wir haben noch **keine** Betreuenden **gefunden**, die uns begleiten werden. Falls die ASPr-SVG Ihnen bekannte Betreuende anfragen soll, notieren Sie hier deren Namen:

Die Kontaktperson der Gruppe ist:

Name, Vorname

Adresse

E-Mail und Telefon

Die Kontaktperson ist der Ansprechpartner der Kleingruppe für die ASPr-SVG. Die ASPr-SVG Schweizerische Vereinigung der Gelähmten koordiniert die Organisation der Aktivitäten.
Ort, Datum und Unterschrift:

Bitte an folgende Adresse zurücksenden:

**ASPr-SVG | Polio.ch, Schweizerische Vereinigung der Gelähmten, c/o Christian Feldhausen
Route du Grand-Pré 3, 1700 Freiburg, christian.feldhausen@aspr.ch, 026 322 94 35**

Ausflug an den Schwarzsee FR

Am 21. Juni 2023



Mehr Bilder im
französischen Teil

Der Kanton Bern ist ein weitläufiger Kanton, darum hat die Sektion auch die drei Gruppen «Oberland», «Mittelland» und «Seeland». Die Gruppen unternehmen wegen der grossen Distanzen oft jede für sich etwas, aber einmal im Jahr gibt es doch einen gemeinsamen Car-Ausflug. Franz Hänni von der Gruppe Mittelland hat ihn organisiert und alle Gruppen dazu eingeladen. Und wir haben wieder einmal gesehen: Es geht schon, die Distanzen lassen sich überwinden! Mit einem Car von «Heidi-Reisen», der eine Hebebühne besitzt, sind wir an den Schwarzsee gefahren.

Atemberaubender Blick auf das Bijou «Schwarzsee» und die Bergwelt

Der Chauffeur hat in der WAG im Gwatt und an den Car-Terminals Bern und Biel insgesamt 28 Teilnehmende aufgeladen. Die Reise an den Schwarzsee ist wunderschön, und der Schwarzsee selber ein wahres Bijou – allen sehr zu empfehlen! Der See und die Berge sind so nahe, auch für Mobilitätseingeschränkte ist das sehr schön, man fühlt sich einfach miten drin.

Wir genossen ein wunderbares Mittagessen im Panoramasaal der Hostellerie Schwarzsee. Der Saal hat eine komplett aus Glas eingekleidete Fassade mit atemberaubendem Blick auf den Schwarzsee und die umliegende Bergwelt.

Sich austauschen und gemeinsam freuen – dieses Ziel wurde erreicht

Anschliessend hatten wir grossen Spass bei mehreren Petanque-Partien unten am See. Von der Aussenterrasse oben – ausgezeichnete Tribüne! – sahen uns die anderen mit ebenso grossem Spass zu. Auf der Heimfahrt dann schliesslich, durchs schöne Schwarzenburgerland, waren sich alle einig: Ein wunderschöner Ausflug war es gewesen, und er hatte gebracht und möglich gemacht, was uns in der ASPR-SVG so wertvoll ist, und eigentlich auch am wichtigsten: Der Austausch unter den Mitgliedern, zusammen plaudern, manchmal eine Sorge teilen, und vor allem viel gemeinsame Freude.



◇ Teres Liechti Gertsch, Sektion Bern



Mehr Bilder im
französischen Teil

70 JAHRE MITGLIEDSCHAFT BEI DER ASPR-SVG

Interview mit unserem längsten Mitglied, Barbara Mouron

2024 wird Barbara Mouron 70 Jahre lang Mitglied der ASPr-SVG sein. Sie erzählt uns von ihren Erfahrungen in unserer Vereinigung und ihren Rezepten, um ihre Selbstständigkeit zu bewahren.

Faire Face: Wie war Ihre Kindheit?

Barbara Mouron: Ich war die einzige, die unter uns sechs Kindern in einem kleinen Dorf in der Freiburger Broye, in Bussy, an Polio erkrankte. Ich bin eine Kämpferin, aber als Kind habe ich meine Mutter einmal gefragt, warum bloss der liebe Gott ausgerechnet mich auserwählt hatte? Sie antwortete mir, dass Gott sicherlich dachte, dass ich die Einzige sei, die diese Prüfung überleben könnte. Und tatsächlich bin ich die einzige der sechs, die allein lebt und ihr Leben noch selbstständig meistert.

Meine Mutter sagte oft zu mir: «Verlass dich nur auf dich selbst, nicht auf andere – du musst dein Leben selbst führen.» Das klingt grob und hart, aber meine Mutter wollte nur das Beste für mich. Mit sechs Kindern und meinem Vater, der arbeitete, hatte sie eine sehr realistische Sichtweise. Man musste gehorchen und ihr Leitsatz an mich war: «Das kannst du tun, das musst du tun.» Denn meine Mutter hatte ihre Vision für mich, unabhängig zu sein, vor allem finanziell, aber auch im Leben.

Natürlich war ich behindert, aber ich wurde nie ausgegrenzt, weder in allen meinen Schulen, noch später bei der Arbeit.

Wie haben Sie die ASPr-SVG erlebt?

Das war 1954 in Lausanne, als mich ein junger Mann ansprach und mir von der ASPr, der Selbsthilfeorganisation für Polio-Betroffene, erzählte. Seltsamerweise habe ich ihn nie wiedergesehen und niemand in der ASPr kannte ihn. Aber dann lernte ich auf diese Weise die Sektion Waadt kennen und begann, die Treffen und Aktivitäten zu besuchen. Nach einem Jahr wurde ich gebeten, im Vorstand mitzuarbeiten. Ich erklärte, dass ich keine Erfahrung hätte, aber das störte niemanden. Damals war Fräulein Verena Schwarzenbach beim Zentralsekretariat in Lausanne, das in einer Zweizimmerwohnung war. Von ihr lernte ich sehr viel.

Um Geld für die ASPr zu sammeln, verkauften wir Osterglocken. Am Donnerstag bekamen wir sie von den Schulen in La Chaux-de-Fonds gepflückt, am Abend banden wir im Schein einer Sturmlampe Sträusse und am Samstag verkauften wir sie in den Strassen Lausannes. Ein Strauss kostete damals 50 Rappen. Einmal im Jahr fuhren wir nach Plein-Soleil, um die Narzissenfelder und die Gärten zu bewundern.

Es gab viele schöne gemeinsame Momente. Wir organisierten Ausflüge, feierten Weihnachten im Kirchgemeindehaus Montriond in Lausanne. Eine meiner schönsten Erinnerungen ist die letzte General-Vollversammlung im Jahr 1987. Ich war Sektionspräsidentin und es waren 300 Personen versammelt. Die Sektion, die so etwas auf die Beine stellen will, muss sich auf ihre Mitglieder verlassen können, was die Organisation und alle Arbeiten, die anfallen, betrifft. Das war einfach grossartig.

Barbara Mouron (*1934)

Bussy FR ist für Barbara Mouron das Dorf ihrer Kindheit. Mit viereinhalb Jahren steckt sie sich mit Poliomyelitis an, als einzige in der Familie mit sechs Kindern. Da ihre Eltern aus dem Aargau stammen, wird sie mit elf ins Spital Aarau geschickt und später in Balgrist ZH behandelt, wo sie nach mehreren Operationen fast zwei Jahre bleibt. Nach ihrer Rückkehr ins Freiburgerland schliesst sie die Schule ab. Mit sechzehn beginnt sie in Freiburg eine Schneiderlehre und besteht diese mit Bravour. Ein Jahr lang arbeitet sie vom Haus der Familie aus als Schneiderin. Auf dem Land werden die Bauern jedoch traditionell entsprechend der Ernten bezahlt, was dazu führt, dass das Geld nicht regelmässig eingeht und ihre finanzielle Unabhängigkeit nicht gewährleistet ist.

Aus diesem Grund zieht Barbara Mouron 1954 nach Lausanne, wo sie bei der PTT in der Buchhaltung für internationale Telefongespräche zu arbeiten beginnt. Sechs Jahre lang lernt sie viel über Buchhaltung, die Funktionsweise einer Abteilung und den Umgang zwischen Kollegen. 1960 gründet sie mit ihrem Mann eine Familie und zieht einen Sohn gross. Bis anhin «Fussgängerin», ist sie ab etwa 40 zunehmend auf einen Rollstuhl angewiesen.

Auch seit 1954 ist sie Mitglied der ASPr-SVG, Sektion Waadt, und schon bald bittet man sie, Verantwortung zu übernehmen: zunächst als Mitglied des Vorstandes der Sektion Waadt, später als langjährige Präsidentin und von 1999 bis 2000 als Präsidentin des Zentralvorstandes. 2012 tritt sie als Präsidentin der Sektion Waadt/Wallis/Genf zurück und wechselt in der Folge zur Sektion Jura/Neuenburg/Berner Jura/Biel. Heute lebt sie selbstständig in einer Wohnung mit sozialmedizinischer Betreuung in Yverdon VD, erledigt ihre Einkäufe alleine und hat jede Woche ihren festen Jass-Tag.

Was waren damals die Herausforderungen?

Meiner Meinung nach ist eines der wichtigsten Dinge, dass man sich alles erzählt. Wir waren alle jünger; heute ist das in der ASPr-SVG mit dem Alter der Mitglieder ganz anders. Aber damals musste man auch als Mensch mit Beeinträchtigung die Aufgaben des Lebens zum richtigen Zeitpunkt bewältigen: Ich engagierte mich im Vorstand der Sektion, zog meinen Sohn auf, besorgte den Haushalt, war für meinen Mann und auch für meine Schwiegermutter da. Eines ist mir wichtig – wenn man jemandem einen Gefallen tun kann, dann tue ich das. Das war auch mein Motto in der Sektion.



Was sind Ihre Rezepte, um Ihre Selbstständigkeit zu bewahren?

Man braucht Willenskraft, man muss die Initiative ergreifen. Und man muss nach Lösungen suchen, denn sie fallen nicht vom Himmel. Man muss es Tag für Tag angehen. Und man muss ehrlich zu sich selbst sein: Was man nicht mehr tun kann, dafür muss man sich Hilfe suchen oder sich entscheiden, es nicht mehr zu tun. Es gibt für alles eine Zeit. Aber vor allem muss man sich körperlich fit halten, man muss regelmässig Physiotherapie machen, das ist enorm wichtig. Aber auch hier kommt es auf Details an: Ich lasse meinen Physiotherapeuten absichtlich nicht zu mir nach Hause kommen, weil ich auf diese Weise regelmässig aus dem Haus gehen muss und dafür muss ich mich anziehen.



Dazu ein anderes Beispiel: Ich versuche, so viel wie möglich zu tun, um meine Selbstständigkeit zu bewahren, also koche ich alle meine Mahlzeiten selbst – und offenbar mache ich das gut, denn oft werde ich gebeten, auch für andere zu kochen. Aber meine Autonomie in diesem Bereich beginnt bei den Einkäufen, da meine Wohnung ganz in der Nähe eines Supermarktes liegt. Folglich kann ich meine Einkäufe selbst erledigen, es sei denn, sie erreichen ein bestimmtes Gewicht oder Volumen. Wenn ich Hilfe brauche, habe ich eine Familienhilfe und normalerweise nutze ich einmal im Monat die Gelegenheit, um grosse Einkäufe oder Arbeiten, die mehr Anstrengung erfordern, zu erledigen. Aber ich bestimme den Tag und die Uhrzeit, ich entscheide darüber.

Man muss sich entscheiden, zurechtkommen zu wollen. Man darf nicht alles von anderen verlangen. Um diese Unabhängigkeit zu erlangen, muss man etwas von sich selbst geben. Das kommt nicht von selbst, es gibt immer Hilfe. Das gleiche Prinzip gilt für Rollstühle – es gibt manuelle und es gibt elektrische. Ich habe mich selbst darum gekümmert, rechtzeitig einen elektrischen Rollstuhl zu bekommen und die notwendige Finanzierung für die elektrischen Räder und das Zubehör zu erhalten.

Ich bin Mitglied in einem Jassclub und der Mittwoch ist jede Woche mein freier Tag, um mit den anderen Mitgliedern zu jassen. Sie haben keine Beeinträchtigungen und für mich ist klar, dass es an mir liegt, mich zu bewegen. Ich muss aus eigener Kraft dorthin gelangen, es ist nicht ihre Aufgabe, mich abzuholen. Also organisiere ich meine Hin- und Rückfahrt selbst.

Was halten Sie vom politischen Engagement für mehr Inklusion?

Inklusion ist eine gute Sache, aber das betrifft in erster Linie uns, die Menschen mit Beeinträchtigungen. Wir sind es, die sich integrieren müssen, den Kontakt zu anderen suchen und uns auch an gegebene Situationen und Rahmenbedingungen anpassen müssen. Das hat aber auch seine Grenzen: Wenn ein Mensch mit Beeinträchtigung etwas nicht mitmachen kann, dann sollte man nicht darauf bestehen. Man kann nicht von jedem alles verlangen, sondern muss sich an seinen persönlichen Fähigkeiten orientieren, die vielleicht begrenzt sind.

Ich habe in verschiedenen Berufen gearbeitet und jedes Mal habe ich mich angepasst. Ich bin der Meinung, dass ich diejenige bin, die sich anpassen und nach Lösungen suchen muss. Unternehmen oder Verwaltungen haben nicht unbegrenzte Möglichkeiten und natürlich sind die Kosten in der Tat relevant. Aber die Invalidenversicherung kann bestimmte Dinge finanzieren und dieses Geld muss beantragt werden, in dem man Vorschläge macht. Auch hier muss die Person mit Beeinträchtigung selbst die Initiative ergreifen. Und das ist einfach so, denn wir sind Menschen, die für sich selbst verantwortlich sind. Als Mensch mit Beeinträchtigung muss man sich in die anderen ohne Beeinträchtigungen hineinversetzen, um zu verstehen, was sie sehen und fühlen, damit man ihnen die eigene Sichtweise erklären kann. Und anschliessend kann man selbst eine gleiche Ebene des Verständnisses erreichen. Es liegt an uns, uns zu bemühen, dass sich die Perspektiven ändern. Wir sollten fair sein. Ich erinnere an das, was meine Mutter mir sagte: «Verlass dich nur auf dich selbst!».

Sie werden bald 90 Jahre – welchen Ratschlag haben Sie zum Schluss für die ASPr-SVG-Mitglieder, die jünger sind als Sie?

Initiative ist wie eine Pflanze, die man regelmässig giessen muss, – man muss sie immer wieder ergreifen.

Und man sollte seine Freunde nicht vergessen.

◇ *Christian Feldhausen, Leiter Kommunikation und Marketing*



Mehr Bilder im
französischen Teil

EUROPÄISCHER AUSTAUSCH

Die Reise unserer Schweizer SIPS-Delegation nach Nancy

Anfang 2023 wurden wir von Stefan Grajcar, Kommunikationsleiter der EPU (European Polio Union), gebeten, uns auf den Europäischen Polio-Kongress und die Jahresversammlung der EPU in Nancy am 26. und 27. Mai 2023 vorzubereiten. Die Schweiz sollte unbedingt mit ihrer nationalen Vereinigung und der SIPS als Vertreter der Polio-Betroffenen nach Nancy kommen. Dazu gehören sollten auf jeden Fall Dr. med. Thomas Lehmann, Ehrenmitglied der SIPS, und Erika Gehrig, Präsidentin der SIPS, beide auch langjährige Mitglieder der EPU, die bereits früher an EPU-Veranstaltungen, unter anderem in Kopenhagen und Amsterdam, teilgenommen hatten. Erika Gehrig kontaktierte einige frühere Teilnehmer, ob sie mit nach Nancy kämen. Leider gab es meist Absagen – wegen gesundheitlichen Problemen, Schwäche oder weil das Datum nicht passte. Wir entschieden uns dann, als kleine Schweizer Delegation in Nancy teilzunehmen: neben Erika und

Thomas auch noch Dr. med. Theres Peyer aus dem SIPS-Vorstand.

Nancy – wichtig für die Schweiz

Nancy war ein von uns Schweizern länger erwarteter Anlass, nachdem die zwei vorangehend geplanten EPU-Kongresse, 2020 in Vitoria-Gasteiz, Baskenland (Spanien), wegen der Covid-19-Pandemie abgesagt, und 2022 in Prag, Tschechische Republik, nicht besucht werden konnten. Die Vorbereitungen für die Reise waren vielfältig, die Organisation für Anmeldung, Fahrt und Aufenthalt «aufregende» und sehr interessante Erfahrungen.

Anreise mit Hindernis

Theres und Thomas wurden am Mittwochmorgen, den 24. Mai, in Hinterkappelen BE mit dem kleinen Bus abgeholt und in Olten stiegen die weiteren Mitreisenden ein: Erika mit ihrem Mann Klaus als Begleiter und unsere aller Begleiterin Brigitte Spescha, die zu uns allen sehr aufmerksam war und half, wo sie konnte. Fahrer André fuhr mit uns in zügigem Tempo über Basel nordwärts an Mühlhausen, Colmar vorbei und – nach einer Mahlzeit in St-Dié-des-Vosges (...endlich) – weiter Richtung Nancy. Kurz vor Nancy entdeckte Brigitte, dass unser Bus in einem Tunnel fast drohte, stecken zu bleiben. Sie half mit dem Manövrieren, bis der Bus wieder auf der Strasse stand. Die Autofahrer in Frankreich waren sehr geduldig mit uns.

Glückliches Eintreffen und erste Kontakte

So erreichten wir nach einem grösseren Umweg schliesslich glücklich Nancy, die pittoreske Stadt und vom 24. bis 27. Mai 2023 das europäische Zentrum der Polios. Nach dem Einchecken in unser Hotel begaben wir uns mit Rollstuhl und Swiss Track ins Städtchen, wo wir im bekanntesten Restaurant der Stadt «Excelsior» ein feines Nachtessen feudal und in gediegenem Rahmen einnahmen. Den Tisch hatte uns Sylvie, ein Mitglied der EPU, reserviert. Zu unserem Erstaunen sassen an den Nebentischen weitere Mitglieder der EPU. Sie kamen aus Holland, Belgien und anderen Ländern. Wir freuten uns sehr, altbekannte EPU-Mitglieder zu treffen.

Am nächsten Tag, Donnerstag, in der Frühe erfolgte die Anmeldung für den Kongress. Das langsame Einfinden der Mitglieder der EPU war wie immer ein Erlebnis. Robert Cordier, Präsident der französischen Polio-Organisation Polio-France-Glip, bemühte sich um uns alle. Anschliessend erforschten wir am Morgen Nancy, kamen am Nachmittag mit der französischen Selbsthilfe-Gruppe (Polio-France-Glip) auf ihrer nationalen Tagung zusammen und besuchten dort verschiedene Workshops.



Tafelrunde im «Excelsior» (von links nach rechts) mit Erika Gehrig, Brigitte Spescha, Theres Peyer, unserem Chauffeur André und Klaus Gehrig.

EPU-Kongress und Galaempfang

Am Freitag fand der Europäische Kongress statt. Die Vorträge waren konzentriert, lang und mit sehr medizinischen Inhalten, vor allem durch die Referate der französischen Ärzte. Die interessanten Erkenntnisse sind im Bericht auf den folgenden Seiten nachzulesen. In der Mittagspause haben wir uns ein kleines Essen auf dem schönen Place Stanislas im Zentrum der Altstadt gegönnt.

Am Abend, dem Vorabend des Annual General Meeting der EPU (Jahresversammlung), gab es einen Galaempfang im Rathaus von Nancy zu Ehren der EPU. Neben den offiziellen An-



Erika Gehrig, eine EPU-Kollegin und Thomas Lehmann.

sprachen wurden dort auch verschiedene EPU-Mitglieder zu Ehrenmitgliedern ernannt, um ihren allgemeinen und wissenschaftlichen Einsatz für Post-Polio-Betroffene zu honorieren. Erika Gehrig – selbst Ehrenmitglied der EPU seit 2011 – sprach die Laudatio für Els Symons aus den Niederlanden. Nach dem Anlass fuhren wir mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck durch die Nacht wieder zurück in die Schweiz.

Wichtige Kontakte mit der europäischen Polio-Familie

An allen Tagen war die Stimmung unter uns gut und wir fanden es schön, die Polio-Familie der EPU wieder zu treffen. Zwischen den Vorträgen und in den freien Zeiten konnten in fröhlich-lockerer Stimmung Erfahrungen, Leid und Freud ausgetauscht und alte und neue Kontakte gepflegt werden. Es blieben auch genügend Gelegenheiten, die schöne Altstadt zu sehen und bei den gemeinsamen Essen die Atmosphäre zu geniessen. Kurzum, es war eine sehr gelungene Reise, um die Schweizer Polios würdig zu vertreten und das EPU-Netzwerk unter den Polio-Organisationen in Europa wieder enger zu knüpfen.

◇ Erika Gehrig, Präsidentin der SIPS, Dr. med. Theres Peyer, Mitglied des SIPS-Vorstands, und Dr. med. Thomas Lehmann, Ehrenmitglied der SIPS

Nationale französische Poliotagung und europäischer Polio-Kongress EPU

25. bis 26. Mai 2023 in Nancy

Die Kongressveranstaltungen in Nancy bestanden eigentlich aus zwei Teilen: Am Donnerstag, 25. Mai, fand nachmittags die Nationale Tagung der französischen Poliovereinigung (*Polio-France-Glip*) statt, nur auf Französisch, ohne Dolmetscher. Dort besuchten wir beispielsweise die Workshops über Sophrologie und über ihre Homepage. Am Freitag, 26. Mai war der ganztägige europäische Polio-Kongress der European Polio Union (EPU), der auf Englisch mit simultaner französischer Übersetzung durchgeführt wurde.

Zur Einleitung sprach Robert Cordier, Präsident von Polio France, und gab einen einordnenden Überblick: Vor 50 Jahren befanden sich die meisten an Polio erkrankten Menschen in einer Phase der Stabilisierung und voll im Beruf oder hatten eine Familie gegründet. Niemand konnte sich damals vorstellen, dass mit dem Älterwerden die verbliebenen oder wieder aufgebauten Kräfte so rapide nachlassen würden. Heute schätzt man die Zahl der Post-Polio-Betroffenen in Frankreich auf ca. 50 000.



Erika Gehrig hält die Laudatio zur Ernennung von Els Symons (Niederlande) zum EPU-Ehrenmitglied.

Forschung und Weiterbildung des medizinischen Personals zu diesem Thema wurden deshalb über Jahre vernachlässigt. So entstand eine grosse Wissenslücke über die Polioerkrankung und ihre Folgen bei Ärzten, Pflegenden und Therapeuten, die heute nur durch eine Austausch-Plattform zwischen Polio-Betroffenen und Fachleuten, wie sie dieser Kongress darstellt, geschlossen werden kann. Besonders wertvoll sind aber auch spezifische Polio-Abklärungs- und Therapiezentren und ambulante Netzwerke, wie sie in einigen europäischen Ländern inzwischen eingerichtet wurden. In der Schweiz ist leider das ehemalige Zentrum in Leukerbad eingegangen und nichts Neues mehr entstanden!

Wertvoller Austausch über alle Grenzen

Mir (Theres Peyer) fiel auf, dass die Vorträge dieses europäischen Kongresses vorwiegend von Universitäts-Professor/innen oder Präsident/innen der Organisationen und Fachspezialisten gehalten wurden, aber nach meiner Einschätzung nur wenige Ärzte und anderes Fachpersonal unter den Zuhörenden waren und die Fragerunden leider zeitlich auch recht knapp bemessen waren. Wertvolle Kontakte konnten in den Pausen und beim Essen geknüpft werden. Müsste man da nicht auch unter den Ärzten und dem medizinischen Fachpersonal mehr Werbung machen? Der eigentliche Kongress brachte in gedrängter Form in vier Vortragsblöcken Aspekte zur aktuellen Forschung, zu Hilfsmitteln und Diagnose- und Betreuungszentren, über Operationen, Gewichtsmanagement, Behandlung im Thermalwasser sowie Überlegungen zu vor allem den körperlichen Ressourcen angepassten Aktivitäten.

Forschung zum Post-Polio-Syndrom macht Fortschritte

Es gab nur wenige, aber interessante Neuigkeiten über die Erforschung des Post-Polio-Syndroms. Dr. Bahman Nasserroleslami, Dublin (Irland), vermutete in einer Studie, dass die Netzwerkveränderungen, die man nach Polioerkrankungen in der Hirnrinde ausserhalb der motorischen Zentren sieht, möglicherweise ein Versuch des Gehirns sind, den durch die Polioviren verursachten Verlust der peripheren Motoneuronen zu kompensieren. Sie könnten die teilweise Regredienz (Rückgang) der Lähmungen nach der Akut-Erkrankung erklären.



Dass es keine Heilmittel bzw. Medikamente gegen das Post-Polio-Syndrom und dessen Verlauf gibt, ist (leider) bekannt. Neben älteren gibt es verschiedene neuere medikamentöse Ansätze zur positiven Beeinflussung der Post-Polio-Symptomatik, so zum Beispiel in der nicht publizierten Studie von Basel zu Citrullin sowie in verschiedenen, von Pharmafirmen gesponserten Studien zur Wirkung von Immunglobulin (2006–2012), jedoch ohne dessen Langzeitwirkung zu untersuchen.

Prof. Philip Van Damme, Antwerpen (Belgien), sprach über den Stand der Bemühungen, die Polio-Erkrankung weltweit auszurotten. Er berichtete über erfolgreiche Versuche mit neuen, besseren und billigeren Impfstoffen mit abgeschwächten Polioviren, die sich nicht wie andere (orale) Impfpolioviren zu ansteckenden Polioviren entwickeln. Auf diese Weise bringen sie viel weniger Gefahr mit sich, dass es zu den gefürchteten impfbedingten Polio-Neuerkrankungen kommt.

Zur therapeutischen Forschung wurden neue Beinorthese-Konzepte gezeigt, darunter auch das belastungs-/entlastungsabhängig geblockte Knieorthesen-Gelenk (C-Brace). Im Weiteren wurde auf die poliospezifischen Überlegungen bezüglich Knie- und Hüftgelenksprothesen eingegangen.

Spezielle Post-Polio-Zentren in Europa

Ein Überblick zeigte, wo in Europa individuelle Abklärungen und nicht-medikamentöse Therapiemöglichkeiten in speziellen Post-Polio-Zentren möglich sind:

- > vier Zentren in Frankreich:
 - > Garches nahe Paris mit Prof. François Genêt;
 - > Paris mit Prof. Alain Yelnik und anderen
 - > Nancy mit Dr. Laure Pain und anderen
 - > Marseille mit Prof. Laurent Thefenne
- > eines in den Niederlanden: Amsterdam mit Prof. Frans Nollet
- > eines in Deutschland: Koblenz mit Prof. Axel Ruetz.

Bei allen wird eine genaue Abklärung des Post-Polio-Patienten vorgenommen und anschliessend die optimale Rehabilitation von der Diagnosestellung über Abklärungen bezüglich Verbesserungsmöglichkeiten der noch vorhandenen Kraft entschieden. Je nach Fall kann die bestmögliche Therapie Folgendes beinhalten: REHA mit oder ohne Badekur, Physiotherapie, Massnahmen zu Optimierung des Lebens zu Hause, eventuell notwendige Verringerung des Gewichts, Einsatz verschiedener neuer orthopädischer Gehhilfen, Steigerung der Mobilität mit Scooter und Rollstühlen aller Art oder durch operative Möglichkeiten (z. B. Hüft- oder Kniegelenkoperationen). Auch spezielle Vorbereitungen zur Narkose und Operation sind bei Erschwerung der Narkose durch Atem-Probleme, Schluckstörungen oder Empfindlichkeit auf Narkosemittel etc. vorgesehen. Speziell wurden auch Badekuren als wirksame Therapieform erwähnt.



Mehr Bilder im französischen Teil

Ein positives Fazit

Das Programm war sehr dicht, mit wenigen Pausen zum Durchatmen und Austausch bei einem Kaffee. Während der Mittagspause konnte man weitere Workshops besuchen, so zu Hypnose als Schmerztherapie oder zu Schlafstörungen. Leider waren keine Vorträge über Schmerzmittel vorgesehen.

Gemäss meiner langjährigen Erfahrung (Thomas Lehmann) sind EPU/Post-Polio-Kongresse sowohl für Polios gedacht als auch für Fachleute, die mit Polios zusammenarbeiten. Oft kommt bei wissenschaftlichen Vorträgen die Polio-Authentizität etwas zu kurz; es wird über und weniger durch Polios gesprochen. Es waren lokale Highlights, Standort-Berichte, eben auch als Anregung für andere EPU-Länder gedacht, als «Netzfaden».

Meiner Meinung nach bleibt es wichtig,

1. sich selbst, seine Geschichte und seine Einschränkungen in körperlicher, aber auch in allgemein energetischer Hinsicht sowie deren Folgen zu kennen
2. sich den verminderten, aber qualitativ meist noch besseren Ressourcen, auch geistigen, bewusst zu sein und
3. sie sorgfältig und nicht übermässig zu nutzen und zu erhalten.

Unser persönliches Fazit über den Kongress in Nancy ist positiv, es gab einige Anregungen zum Mitnehmen in die SIPS und schöne Erinnerungen.

◇ Dr. med. Thomas Lehmann, Ehrenmitglied der SIPS, und Dr. med. Theres Peyer, Mitglied des SIPS-Vorstands

Herzlich willkommen!

Die Sektion Waadt/Wallis/Genf hat diesen Sommer keinen Vorstand mehr bilden können und hat sich deshalb aufgelöst. Dies bedauern wir sehr. Doch alle Mitglieder der ehemaligen Sektion bleiben automatisch Mitglied der ASPr-SVG und können sich auf Wunsch bei einer der anderen Sektionen anmelden. Hier zur Information der Brief, den die Mitglieder erhalten haben. Bei allen Fragen dazu hilft das Zentralsekretariat in Freiburg gerne weiter.

◇ Der Zentralvorstand





DIE ERSTE ANLAUFSTELLE

Unser Zentralsekretariat in Freiburg

Bei Fragen zur Mitgliedschaft und allen Dienstleistungen unterstützt und informiert Sie Frau Catherine Nobel vom Zentralsekretariat der ASPr-SVG|Polio.ch gerne:
Telefon 026 322 94 33 oder per E-Mail an info@aspr.ch oder info@polio.ch

ASPR-SVG|POLIO.CH

Die Mitgliedschaft lohnt sich

Leben Sie mit einer körperlichen Beeinträchtigung oder sind Sie von Polio oder dem Post-Polio-Syndrom betroffen?

Dann ist die ASPr-SVG Schweizerische Vereinigung der Gelähmten für Sie der richtige Partner. Als Mitglied kommen Sie in den Genuss von:

- ✓ Möglichkeiten zum Austausch und Geselligkeit unter Betroffenen bei Veranstaltungen der Sektionen und der ASPr-SVG
- ✓ Vergünstigungen bei Kursen und Aktivitäten zu Autonomie, Wohlfühlen und Erlebnis, künstlerischen Fähigkeiten, Bewegungsfreiheit im Wasser und Gedächtnis
- ✓ Fachtagungen zu Polio und Post-Polio-Syndrom
- ✓ Beratung zu Sozialversicherungen und Administration, Mobilität, sozialer Integration, Gesundheits- und Versicherungsfragen und zu weiteren Themen
- ✓ Beratung zu Polio und Post-Polio-Syndrom (PPS) und Zugang zum Fachgremium für post-polio-spezifische Fragen (SIPS)
- ✓ Abonnement der Mitgliederzeitschrift *Faire Face* inklusive Polio-Beilagen
- ✓ Merkblättern, Fachbüchern und -artikeln
- ✓ Rabatten beim Autokauf und auf den notwendigen Anpassungen

Pioniere bei der Selbsthilfe

Seit gut 85 Jahren besteht unser gemeinnütziger, ZEWO-zertifizierter Verein ASPr-SVG|Polio.ch – die Schweizerische Vereinigung der Gelähmten – und wir sind damit eine der ältesten nationalen Selbsthilfeorganisationen, die Dienstleistungen für Menschen unterschiedlichster körperlicher Beeinträchtigungen anbietet. Dazu organisieren wir Kurse und Aktivitäten zur Selbsthilfe und Weiterentwicklung persönlicher Interessen und Fähigkeiten und beraten unsere Mitglieder. Auch sind wir die schweizweite Anlaufstelle für Polio- und Post-Polio-Syndrom-Betroffene.

Engagement zur Inklusion

Wir setzen uns für die erleichterte Integration von Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung ein und vertreten die Interessen unserer Mitglieder, zusammen mit anderen Organisationen, im Bereich der Politik, insbesondere der Sozialpolitik.

Diesen Einsatz können wir dank Lizenzentnahmen, staatlichen Subventionen und nicht zuletzt dank Spenden und den Mitgliederbeiträgen erbringen. Der Jahresbeitrag ist seit Jahren unverändert und beträgt CHF 45.– für Einzelpersonen und CHF 60.– für Paare – eine gute Investition mit vielen Vorteilen.

◇ *Christian Feldhausen, Leiter Kommunikation und Marketing*

Weihnachten in Gesellschaft erleben

Wildhaus, 23.12.2022 bis 02.01.2023

Am 23. Dezember war es wieder so weit: Altbekannte und neue Kurs teilnehmende reisten nach Wildhaus, um gemeinsam die Weihnachtszeit zu verbringen. Auch im Betreuungsteam gab es bekannte und neue Gesichter. Insgesamt nahmen 10 Teilnehmende und 13 Betreuende teil.

Am Heiligabend lag ein herrlicher Duft in der Luft; den frischgemachten Weihnachtspunsch liessen wir uns schmecken. Mit Weihnachtsgeschichten, Päcklispiel, Weihnachtsguetzli und gemeinsamem Beisammensein genossen wir die Festtage.

Am 27. Dezember kam Leonie Holenstein von der Klangwelt Toggenburg mit einem Auto voll verschiedenster Musikinstrumente zu uns ins Panoramazentrum. Gemeinsam konnten wir uns den klangvollen Experimenten hingeben, wobei uns unsere musikalische Reise in den Urwald und ins Weltall führte. Leonie hat in uns allen die künstlerische Seite geweckt und uns zu diesem Abenteuer mitgenommen und selbst den anwesenden Besuch mitgerissen.

Am Abend wurden wir erneut auf eine Reise mitgenommen: In die wundersame Welt der Zauberei. Rolf Kern liess uns staunen. Grosse Augen und ungläubiges Kopfschütteln! Vielen Dank für den wundervollen Abend!



Der Baumwipfelpfad war unser nächster Programmpunkt: Je ein Teil der Gruppe genoss am 28. und am 29. Dezember den Ausblick weit über die Baumwipfel des Neckertals und das verträumte Toggenburg mit seinen lieblichen Streusiedelungen. Der Baumwipfelpfad ist gut befahrbar und die Infrastruktur ist gut eingerichtet für Menschen im Rollstuhl. Anouk hat uns alle Lehrtafeln vorgelesen, so haben wir Einblick in ein Spechtnest bekommen, erfahren, dass im Neckertal Adler nisten und wie viele Millimeter eine Tanne pro Jahr wächst. Nebst dem Pfad war bereits die An- und Rückreise mit dem Tixitaxi ein Genuss und gab

uns die Gelegenheit, unsere Augen von einem Hof zum nächsten schweifen zu lassen, Ferienorte von früher wiederzuentdecken und den Mitreisenden zu zeigen, wo Bekannte wohnen. Über die Wasserflueh ging es ins Neckertal, einem unglaublich lieblichen Seitental des Toggenburgs, das unmittelbar nach Mogelsberg beginnt.

Am 31. Dezember sind wir zum Silvester-Dinner ins festlich dekorierte Klanghaus eingeladen worden. Das Rahmenprogramm bildete das Silvester-Lottospiel. Zum Abschluss des Jahres sind wir gegen die Steinrüti hochgelaufen, um mit Blick über das Toggenburg das alte Jahr ausklingen zu lassen und das neue zu begrüßen.

Das neue Jahr begannen wir mit einem Spaziergang Richtung Schönenboden, wo wir gemeinsam im Gästehaus einen herrlichen Bauernbrunch geniessen durften.



Ein grosses Dankeschön geht an das ganze Betreuungsteam! Dank dessen grossen Einsatzes konnten wir die fünf Krankheitsausfälle innerhalb des Teams meistern.

Schön, durften wir die Festtage wieder gemeinsam in Wildhaus verbringen – wir sind gespannt, ob der eine oder andere Neujahrswunsch im 2023 in Erfüllung gehen wird.

Herzlichen Dank allen für die schöne Zeit!

◇ Barbara Lussi, Kursleiterin



Mehr Bilder im französischen Teil



KURSBERICHT

Ein Hauch von Zimt liegt in der Luft

Delémont JU, 23.12.2022 bis 02.01.2023

Alle Stammgäste von den Teilnehmenden kamen gesund, doch müde und erschöpft von ihrer Anreise im Centre St-François an. Auf beiden Seiten, bei den Teilnehmenden, aber auch bei den Betreuenden, gab es neue Gesichter.

Es wurden auch diesmal fleissig Weihnachtsguetzli gebacken. Am ersten Weihnachtstag gingen einige in den Gottesdienst. Am Nachmittag wurden wieder Guetzli gebacken. Am Abend gab es eine kleine Weihnachtsgeschichte.

Nach zwei Tagen kam endlich die Sonne zum Vorschein und alle gingen nach draussen. Der diesjährige Ausflug ging nach Neuenburg ins Laté-

nium, das ist das grösste archäologische Museum in der Schweiz. Für einige war es interessant, für andere nicht so.

An den letzten Tagen des Weihnachtsaufenthalts in Delémont wurden wir weiterhin von der Sonne begleitet. Alle gingen spazieren, waren shoppen oder faulenzten im Centre St-François.

Im Namen von uns Teilnehmenden möchten wir uns beim Betreuungsteam und bei der Leitung herzlich bedanken für den schönen Weihnachtskurs.

Bleibt gesund und bis zum nächsten Weihnachtskurs hier in Delémont!

◇ Nicole Troxler, Teilnehmende



NÄCHSTE KURSE ZUM THEMA:

Wohlfühlen und Erlebnis



Ein Hauch von Zimt liegt in der Luft

23.12.2023–02.01.2024
Delémont JU



Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken

23.12.2023–02.01.2024
Sumiswald BE



Weihnachten in Gesellschaft erleben

23.12.2023–02.01.2024
Wildhaus SG

NACHRUF

Alain Schwab (1940–2023)

Wie hat Alain Schwab eigentlich die ASPr-SVG kennengelernt? Im Juli 1970 nahm er zum ersten Mal als Helfer an einem Ferienlager in Montana teil, im Haus von General Guisan. Die beiden Leiter des Lagers, Marcel Cavalleri und Yvone Aguillar, hatten in der ganzen Schweiz nach Helfern gesucht. Zu dieser Zeit lebte Alain Schwab in Le Locle im Kanton Neuenburg.



Ein Traum wird wahr

1971 liess er sich erneut als Helfer einstellen. Am Ende des Lagers beschloss er, seine Arbeit zu kündigen, um in mehreren Lagern arbeiten zu können, aber erst ab April 1972 konnte er sich diesen Traum erfüllen. Danach machte er viele Jahre lang mehrere Lager, in Magliaso, Gwatt, Leuenberg und auch das Weihnachtslager in Le Maillon (Blonay).

Glück zu zweit

Im Herbst 1972 ging er in Saint-Pierre-de-Clages/VS zur Weinlese, und nach der Ernte wurde er vom Winzer fest eingestellt. Daraufhin verliess er Le Locle endgültig und zog nach Saint-Pierre-de-Clages. Zwei Jahre später, im September 1974, heiratete er Anaïs Rey-Mermet, die seit 1921 an Polio erkrankt war. Die beiden erlebten 19 glückliche Jahre als Paar.

GEDENKEN

Unsere Verstorbenen

- > René Ackermann, Dübendorf
- > Christa Bothe-Schaber, Basel, *Ortsgruppe beider Basel*
- > Mari Carmen Chatelain, Marin-Epagnier NE, *Section Jura/Neuchâtel/Jura bernois/Bienne*
- > Bernard Freiburghaus, Bienne, *Section Jura/Neuchâtel/Jura bernois/Bienne*
- > Walter Hess, Wetzikon, *Sektion Zürich*
- > Edith Meier, Gwatt (Thun), *Sektion Bern*
- > Dora Zimmerlin, Zofingen, *Sektion Aargau*

Engagement für unsere Vereinigung

Beide nahmen aktiv am Leben der Sektion Wallis teil, Alain Schwab immer bereit zu helfen, und irgendwann war er auch im Vorstand der Sektion tätig, bevor diese mit der Sektion Waadt zusammengelegt wurde. Einige Jahre später, als er sich im Juni 2019 für den Zentralvorstand der ASPr-SVG bewarb, erklärte er seine Motivation für dieses Engagement mit der Erinnerung an Anaïs, seine liebe Frau. Er hoffte, sein Bestes einzubringen, wenn ihm die Delegiertenversammlung diese Verantwortung übertragen wollte. Nach drei Jahren Arbeit im Zentralvorstand, im Juni 2022, trat er aus Gesundheits- und Altersgründen zurück. Auf der Delegiertenversammlung in Luzern dankte ihm Präsident Sebastiano Carfora für seine Beiträge im Zentralvorstand.

Ein warmherziger Mensch

Er war begeisterter Fan des FC Sion und verpasste möglichst kein Spiel, wo er mit Inbrunst die Walliser Hymne anstimmte. Ausserdem liebte er es, bei den Aktivitäten unserer Vereinigung zu singen. Eine weitere Leidenschaft von ihm war das Theater. Er liebte es, als Freiwilliger mit der Theatergruppe «Théâtre du Croûtion de Vérossaz» aufzutreten. Jeden Sommer stand er auf der Freilichtbühne, zuerst auf der Hochebene von Vérossaz, seit 2007 in Le Bouveret, vor den 12 bis 20 000 Zuschauern, die jede Saison das Theaterspiel der Gruppe bewundern.

Ende März 2023 hat uns Alain Schwab leider verlassen, infolge eines Brandes in seinem Wohngebäude in Saint-Pierre-de-Clages.

Die Erzählungen über ihn, die ich von einigen unserer langjährigen Mitglieder im Wallis hören konnte, haben mich sehr berührt.

Wir behalten ihn als einen warmherzigen, grosszügigen und humorvollen Menschen in Erinnerung, der sich aufrichtig für die Ziele unserer Vereinigung einsetzte.

◇ Christian Feldhausen, *Leiter Kommunikation und Marketing*

Agenda 2023

SIPS-Tagungen

| | |
|--------|---------------------------------|
| 03.06. | Centre ORIF, Pomy (VD) |
| 07.10. | Mattenhof, Zürich |
| 14.10. | Kipferhaus, Hinterkappelen (BE) |

Wichtige Termine

| | |
|------------|--|
| 01./02.03. | Treffen Zentralvorstand, Hotel Artos, Interlaken |
| 05.04. | SIPS-Kommissionstreffen, Borna, Rothrist |
| 16.06. | Treffen Zentralvorstand, Hotel Continental, Luzern |
| 17.06. | Delegiertenversammlung, Hotel Continental, Luzern |
| 13./14.09. | Präsidententreffen, Hotel Artos, Interlaken |
| 11.10. | SIPS-Kommissionstreffen, Borna, Rothrist |
| 11./12.10. | Treffen Zentralvorstand, Hotel Artos, Interlaken |
| 28.10. | Weltpoliotag |
| 04./05.11. | Kursleiterseminar |
| 03.12. | Internationaler Tag der Menschen mit Behinderung |

Sektions- und Gruppenanlässe 2023

Sektion Aargau

| | |
|--------|--|
| 18.03. | Jahresversammlung, Alterszentrum Suhrhard, Buchs |
| 18.06. | Waldhöck, Rothrist |
| 03.12. | Adventsfeier, Alterszentrum Suhrhard, Buchs |

Ortsgruppe beider Basel

| | |
|--------|----------------------------------|
| 11.03. | Generalversammlung, WBZ, Reinach |
| 06.05. | Ausflug |
| 08.07. | Grillparty, WBZ, Reinach |
| 09.09. | Kultureller Anlass |
| 03.12. | Adventsfeier, WBZ, Reinach |

Sektion Bern Gruppe Oberland

| | |
|--------|-----------------------------------|
| 15.04. | Sektions-GV, WAG, Gwatt |
| 21.06. | Car-Reise zum Schwarzsee |
| 25.11. | Adventsfeier, Zentrum Wittigkofen |

Sektion Bern Gruppe Mittelland

| | |
|--------|------------------------------------|
| 25.02. | Lotto-Match, Zentrum Wittigkofen |
| 23.04. | Sektions-GV, WAG, Gwatt |
| 21.06. | Car-Reise zum Schwarzsee |
| 20.09. | Spiel- und Plaudernachmittag, Bern |
| 25.11. | Adventsfeier, Zentrum Wittigkofen |

Sektion Bern Gruppe Seeland

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 15.04. | Sektions-GV, WAG, Gwatt |
| 21.06. | Car-Reise zum Schwarzsee |
| 19.09. | Schiffahrt Bielersee |
| 01.12. | Adventsfeier, Restaurant Büttenberg |

Section Jura/Neuchâtel/ Jura bernois/Bienne

| | |
|--------|---|
| 09.07. | Dîner à la ferme |
| 13.07. | Groupe des amis du cours d'avril, Delémont* |
| 10.08. | Groupe des amis du cours d'avril, Delémont* |
| 14.09. | Groupe des amis du cours d'avril, Delémont* |
| 16.09. | Sortie de la section |
| 12.10. | Groupe des amis du cours d'avril, Delémont* |
| 09.11. | Groupe des amis du cours d'avril, Delémont* |
| 02.12. | Action d'information (Journée internationale des personnes handicapées), Delémont |
| 09.12. | Fête de Noël, Biel/Bienne |
| 14.12. | Groupe des amis du cours d'avril, Delémont* |

* Rencontres du groupe des amis du cours d'avril, Centre St-François, Delémont, chaque 2^e jeudi du mois (sauf mars)

Sektion Ostschweiz

| | |
|--------|----------------------------|
| 18.02. | Jahresversammlung, Gossau |
| 15.– | |
| 18.09. | Jubiläumsausflug, Magliaso |
| 22.10. | Herbst-Treffen, Gossau |

Sektion Thurgau/Schaffhausen

| | |
|--------|-------------------------------|
| 22.04. | Jahresversammlung, Frauenfeld |
| 25.– | |
| 28.08. | Sommerreise |
| 25.11. | Jahresabschluss |

Sektion Zentralschweiz

| | |
|--------|--------------------|
| 25.03. | Jahresversammlung |
| 19.08. | Treffen |
| 26.11. | Jahresschlussfeier |

Sektion Zürich

| | |
|--------|---|
| 19.08. | Generalversammlung, Regensdorf |
| 19.08. | Sommeranlass, Regensdorf |
| 03.12. | Jahresabschluss/Weihnachtsfeier, Regensdorf |

Jeden ersten Mittwoch im Monat ab 13.30 Uhr «Uschter-Träff»: ungezwungener Treff im Restaurant «Stella del Centro», Im Zentrum 77, Zürcherstrasse 1, 8610 Uster



ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung
der Gelähmten

Kursliste 2023

| | | |
|---|---|-------------------|
| Bewegungsfreiheit im Wasser | 26.02.–02.03.2023 | Kerenzerberg GL |
| Liberté de mouvement dans l'eau | 19.03.–23.03.2023 | Delémont JU |
| Schneesporterlebnis für alle | 19.03.–25.03.2023 | Bellwald VS |
| Entraînement de la mémoire et introduction à la musicothérapie | 14.04.–16.04.2023 | St-Maurice VS |
| Nouvelles technologies (Smartphone) | 27.04.–29.04.2023 | Delémont JU |
| Wohlfühlen für Alltagsfreude | 29.04.–06.05.2023 | Interlaken BE |
| Coordination respiratoire et bien-être | 07.05.–12.05.2023 | St-Maurice VS |
| Aquarellmalen unter kundiger Anleitung | 09.05.–13.05.2023 | Interlaken BE |
| Comment maintenir son autonomie? Comment améliorer son quotidien? | 03.06.2023 | Pomy VD |
| Journée CISP | | |
| Das Tessin entdecken und Entspannen | 04.06.–15.06.2023 | Locarno TI |
| Détente, créativité et visites | 25.06.–07.07.2023 | St-Maurice VS |
| Sommer, See und Gelati | 09.07.–20.07.2023 | Zug ZG |
| Die vier Elemente erleben | 15.07.–28.07.2023 | Eichberg SG |
| S'évader du quotidien | 16.07.–29.07.2023 | Delémont JU |
| Ressentir son potentiel par le jeu, le sport et les bienfaits de la piscine | 06.08.–17.08.2023 | Magliaso TI |
| Wohlfühlen | 26.08.–07.09.2023 | Interlaken BE |
| Bewegungsfreiheit im Wasser | 17.09.–21.09.2023 | Kerenzerberg GL |
| Wie kann man seine Autonomie bewahren? Seinen Alltag verbessern? | 07.10.2023 | Zürich |
| SIPS-Tagung | | |
| Singen für Leib und Seele | NEU (Daten und Ort): 07.10.–18.10.2023 | Sarnen OW |
| Entraînement de la mémoire et introduction à la musicothérapie | 13.10.–15.10.2023 | St-Maurice VS |
| Wie kann man seine Autonomie bewahren? Seinen Alltag verbessern? | 14.10.2023 | Hinterkappelen BE |
| SIPS-Tagung | | |
| Ganzheitliches Gedächtnistraining | 15.10.–21.10.2023 | Interlaken BE |
| Liberté de mouvement dans l'eau | 29.10.–02.11.2023 | Delémont JU |
| Autonomie au quotidien | 09.11.–11.11.2023 | Delémont JU |
| Ein Hauch von Zimt liegt in der Luft | 23.12.2023–02.01.2024 | Delémont JU |
| Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken | 23.12.2023–02.01.2024 | Sumiswald BE |
| Weihnachten in Gesellschaft erleben | 23.12.2023–02.01.2024 | Wildhaus SG |

Kursanmeldung ASPr-SVG

Kurssekretariat
Route du Grand-Pré 3
1700 Fribourg
026 322 94 34
kurse@aspr.ch





ASPr-SVG | Polio.ch

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

Spenden

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

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen



Danke für Ihre Unterstützung!



**Ihre Spende
in guten Händen.**

Bringen Sie Farbe ins Leben!

Die ASPr-SVG unterstützt seit vielen Jahren Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung und ihre Familien. Heute brauchen wir Ihre Hilfe, um diesen Menschen weiterhin konkrete Unterstützung bieten zu können. Wenn Sie in der Lage sind, eine Spende zu tätigen, egal welcher Art, wird Ihr Beitrag einen echten Unterschied in deren Leben machen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH32 0900 0000 1001 2636 5
ASPr
Route du Grand-Pré 3
1700 Fribourg

Zahlbar durch (Name/Adresse)

| | |
|---|---|
| ┌ | ┐ |
| └ | ┘ |

| | | |
|---------|--------|---|
| Währung | Betrag | ┌ |
| CHF | | └ |

Annahmestelle

Zahlteil



| | | |
|---------|--------|---|
| Währung | Betrag | ┌ |
| CHF | | └ |

Konto / Zahlbar an
CH32 0900 0000 1001 2636 5
ASPr
Route du Grand-Pré 3
1700 Fribourg

Zusätzliche Informationen
Spende für die Vereinigung - Don pour l'Association

Zahlbar durch (Name/Adresse)

| | |
|---|---|
| ┌ | ┐ |
| └ | ┘ |

| | | |
|---------|--------|---|
| Währung | Betrag | ┌ |
| CHF | | └ |



Nimm mich, wie ich bin – wir suchen Betreuende für unsere Aktivitäten

- ✓ Über 20 thematische Kurse für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen
- ✓ Arbeit in einem Betreuungsteam
- ✓ Erwerb neuer Kompetenzen/ Erfahrungen/Wissen
- ✓ Individuelle Betreuung einer Person mit körperlicher Beeinträchtigung
- ✓ Finanzielle Anerkennung
- ✓ Wertvolle zwischenmenschliche Kontakte
- ✓ Teilnahmebescheinigung für Ihren Lebenslauf

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann kontaktieren Sie uns unter
026 322 94 34
kurse@aspr.ch
aspr-svg.ch



Die Schweizerische Vereinigung der Gelähmten

Seit 85 Jahren im Einsatz für Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung (Kurse, Aktivitäten, Unterstützung).