

Procap

04/22

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen

Mit «mitenand»
von Procap Bern

Fokus

Pandemien und Notfälle

Extreme Ereignisse nehmen auch in der Schweiz zu. Es ist deshalb wichtig, dass Menschen mit Behinderungen in die Notfallplanung miteinbezogen werden.

Aktivreisen oder Erholungsferien für jeden Geschmack

Barrierefreie Reisen

Der Ferienkatalog 2023 ist da.

procap

miteinander Procap Bern

Premieren & neue Angebote

Anfang August haben wir unsere neuen Funktionen als Co-Geschäftsleiterinnen übernommen und seither ist schon viel passiert. Mit uns starteten auch unsere beiden Nachfolgerinnen in der Beratung und den Regionen Bern / Biel-Seeland und Thun in ihre neuen Aufgaben. Ende August startete unser erste Yogakurs. Per 1. September haben wir unser neues Beratungs- und Coachingangebot für Sozialdienste und Beratungsstellen in Kraft gesetzt. Am 3. September fand unser Procap Sommerfest zum Thema „Mani Matter“ statt. Es war der erste Anlass, der durch ein Organisationskomitee von Mitgliedern geplant und durchgeführt wurde. Am darauffolgenden Wochenende fand das erste Sportfest von Procap Bern statt. Von Selbstverteidigung über Aerobic, bis Lacrosse war für alle Sportskanonen und Bewegungsfreudige etwas dabei. Anfang Oktober führten wir unser erstes Assistenzforum zum Thema «Ich, Arbeitgeber*in» durch. Nach einem Inputreferat diskutierte unser Podium verschiedenste Aspekte des Lebens als Arbeitgeber*in mit Assistenz. Im Anschluss konnten die Teilnehmenden an Ständen verschiedener Organisationen Infos sammeln und sich austauschen. Doch damit nicht genug: Anfang November führten wir unser erstes Elternforum durch und Mitte November fand



die letzte Folge der Onlineserie «Flügge» statt. Wir sind gut gestartet und freuen uns auf eine weitere spannende Zeit auf dem Weg zur Inklusion.



Sophie Muralt & Anita Advani, Co-Geschäftsleitung

Bräteln im Hirschpark

Text von Beat Loosli, Seeberg

Am Samstag, 18. Juni 2022 lud Procap Bern in der Region Emmental-Oberaargau zum Bräteln ein. Vier Personen kamen aus der Region Interlaken-Oberhasli zu Besuch. Der Schreibende kam erst nach 12.30 Uhr daher. Die etwa 15 Personen sind bereits am Essen im Schatten der Bäume. Das Wetter war auch für mich zu warm, wie für all die anderen. Zum guten Glück hat es genügen zu trinken vorhanden. Nach dem Essen wird rege diskutiert. Was hat die Coronazeit mit uns gemacht. Mit viel Frustrationen und Missverständnissen auf der ganzen Front und jetzt der unbegreifliche Krieg. Eine andere Gruppe geht in den Zoo. Sie wollen die Dahm-, Sika- und Rothirsche, Wildschweine, Shetlandponys und Zwergziegen begutachten, die Tiere beobachten und mit Freunden, Bekannten und Unbekannten diskutieren, wie schön und gepflegt der Zoo Langenthal ist.



Eintauchen in neue Sportarten



Am Sportfest von Procap Bern am 10. September konnten die Teilnehmenden in verschiedenste Sportarten von Lacrosse bis Aerobic eintauchen. Mit dabei waren auch Marcel Wäfler und Roland Burgener von The No Names, die den Teilnehmenden einfache Mittel zur Selbstverteidigung gezeigt haben.

Es gibt Situationen, in denen man sich einfach unwohl fühlt. Oder sich sogar wehren muss. Das betrifft Menschen mit und ohne Behinderungen. Selbstverteidigung auch mit Alltagsgegenständen hat gute Wirkung. Der Verein «The No Names» hat den Teilnehmenden am Sportfest gezeigt, wie sie sich mit einfachsten Mitteln verteidigen können – sollte es im Alltag zu einer solchen Situation kommen. Für Wäfler war es faszinierend und sehr befriedigend, wie nach anfänglichem Zögern mitgemacht wurde. Gut 20 Personen konnten sich nicht nur ein Bild machen, wie sie sich in Alltagssituationen mit Schirmen, Taschen oder Stöcken zur Wehr setzen können, sie konnten die ersten Kniffe auch gleich selber lernen und üben. Die beiden «Lehrer» waren begeistert vom engagierten Mitmachen und die kurzen Demonstrationen wurden immer länger und intensiver, das Interesse wuchs im Laufe des Tages spürbar.

Er habe selbst an diesem Tag einiges gelernt, sagt Marcel Wäfler. Die Balance zwischen dem Vorzeigen, Erklären und Üben müsse gefunden werden, und zwar für alle Teilnehmer individuell je nach Kondition und

Beweglichkeit. Genug Zeit einzuplanen sei ein zentraler Faktor, und der Spass dürfe dabei nicht zu kurz kommen. Eher unbewusst wird bei diesen einfachen, aber wirkungsvollen Trainings das Selbstbewusstsein und die Sicherheit im Alltag gestärkt. Allein das Wissen, was mit einem Regenschirm angestellt werden kann, kann unterwegs beruhigend sein.

Wäfler und Burgener bieten sowohl sportliche Betätigungen in verschiedenen Sportarten als auch Selbstverteidigung im Alltag in ihrem Trainingslokal in Belp an.

Ab dem 13. Januar 2023 leiten Marcel Wäfler und Roland Burgener das neue polysportive Angebot von Procap Bern in Uetendorf. Gemeinsam mit den Teilnehmenden wollen die beiden Leiter in verschiedenste Sportarten eintauchen, die Möglichkeit bieten, Neues zu entdecken und auf die Interessen der Teilnehmenden eingehen. Eines ist klar: Es wird ein abwechslungsreiches polysportives Angebot und wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen.

Polysport Uetendorf ab 13. Januar 2023

Wann: Freitag

Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Bach, Allmendstrasse 26, Uetendorf

Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45
corinne.dellsperger@procap.ch

Kosten: CHF 60 / Jahr



Eintauchen in die Weihnachtszeit

Waldweihnacht in Huttwil

Lust auf einen Nachmittag im Wald? Verschneite Tannen, tolle Leute, ein Überraschungsprogramm, ein Feuer und der verlockende Duft von Würsten und Salat. Wer etwas Backen oder einen Salat mitbringen will, kann das bei der Anmeldung angeben.

Datum: Samstag, 26. November 2022
Ort: Waldhütte im Hübeliwald in Huttwil
Zeit: 11 bis ca. 16 Uhr
Anmeldung: bis am 17. November, per Telefon an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch
Zugänglichkeit: Waldhütte rollstuhlgängig inkl. WC



Kindertheater «KRIMS KRAMS KRUMS!»

Da sitzt ein Wesen. Was hat es den bloss? Ist es traurig? Wütend? Oder plagt es einfach eine Magenverstimmung? Nein. Es ist schlicht und ergreifend schlecht drauf. Was können wir dagegen unternehmen? Die Freundinnen und Freunde des Wesens versuchen gemeinsam mit den Zuschauenden die Stimmung auf unterschiedlichste Art und Weise wieder zu heben. Ob es ihnen gelingt, werden wir sehen. Sicher ist, dass bei unserem gemeinsamen Ausflug ins Kindertheater viele lustige und skurrile Situationen und Begegnungen entstehen. Das Stück ist für Kinder ab 3 Jahren geeignet.

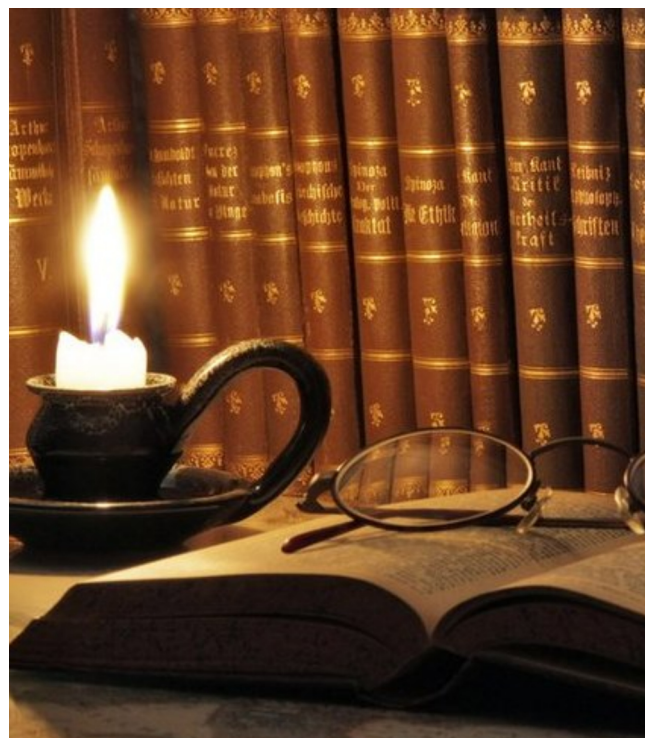
Informationen zum Kindertheater

Datum: Sonntag, 11. Dezember 2022
Ort: Theater Matte, Mattenenge 1, Bern
Zeit: 14 Uhr, Besammlung 13.30 Uhr
Kosten: Mitglied CHF 10.-
Nicht-Mitglied CHF 20.-
Begleitperson kostenlos
Anmeldung: bis am 28. November an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Geschichtennachmittag

Ein Nachmittag voller lustiger und spannender Adventsgeschichten: Die Thuner Geschichtenerzählerin Irene Graf erzählt und Edith Pieren illustriert das Erzählte. Dazu gibt es ein leckeres Zvieri und wir singen gemeinsam Weihnachtslieder.

Datum: Samstag, 10. Dezember 2022
Ort: Hotel Seepark, Seestrasse 47, Thun
Zeit: 14 bis ca. 17 Uhr
Kosten: Mitglieder CHF 10.-
Nicht-Mitglieder CHF 40.-
Anmeldung: bis am 25. November, per Telefon an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch



Kurse im neuen Jahr

Steuererklärungsaktionen

Wir helfen dir in Bern, in Thun und in Interlaken mit deiner Steuererklärung. An unseren Steuererklärungsaktionen unterstützen dich Fachpersonen bei allen Fragen. In Thun kannst du die Steuererklärung auf Papier ausfüllen in Bern und Interlaken digital.

Achtung: Es können nur Steuererklärungen von Mitgliedern ausgefüllt werden, die keine Liegenschaft besitzen und die nicht selbstständig erwerbstätig sind. Eine Anmeldung ist erforderlich. Nach der Anmeldung wird dir die genaue Zeit deines Termins mitgeteilt.

Steuererklärungsaktion in Interlaken

Datum: Freitag, 31. März 2023
Ort: Bieri Treuhand GmbH,
Dammweg 7, 3800 Interlaken
Zeit: ab 9 Uhr
Kosten: EL-BezügerInnen CHF 15.-,
Übrige CHF 45.-,
Ab der 2. Teilnahme für alle Mitglieder
CHF 100.-,
Anmeldung: bis am 21. März, per Telefon
031 370 12 00 oder per Mail an
bern@procap.ch
Mitbringen: alte definitive Steuererklärung, neue
Steuererklärung mit Tax-Me-Login

Die Steuererklärungsaktion in Interlaken wird unterstützt von Bieri Treuhand GmbH: www.bieritreuhand.ch

bieri
treuhand.
BUCHHALTUNG | STEUERN | BERATUNG | REVISION

Steuererklärungsaktion in Thun

Datum: Samstag, 11. März 2023
Ort: Kantonale Verwaltung Thun,
Allmendstrasse 18, Thun
Zeit: ab 9 Uhr
Kosten: EL-BezügerInnen 15.-, Übrige 45.-
Anmeldung: bis am 2. März, per Telefon
031 370 12 00 oder per Mail an
bern@procap.ch
Mitbringen: alte definitive Steuererklärung,
neue Steuererklärung in Papierform

Steuererklärungsaktion in Bern

Datum: Samstag, 4. März 2023
Ort: Procap Bern, Cäcilienstrasse 21, Bern
Zeit: ab 9 Uhr
Kosten: EL-BezügerInnen CHF 15.-,
Übrige CHF 45.-
Anmeldung: bis am 23. Februar, per Telefon
031 370 12 00 oder per Mail an
bern@procap.ch
Mitbringen: alte definitive Steuererklärung, neue
Steuererklärung mit Tax-Me-Login

Die Steuererklärungsaktion in Bern wird unterstützt von dasch Treuhand GmbH: www.dasch-treuhand.ch

dasch
TREUHAND GMBH

Yogakurs

Viniyoga bedeutet ein achtsames Üben von Yogahaltungen in Verbindung von Atem und Bewegung. Es geht es nicht um Akrobatik, sondern darum, die Yogaübungen nach den eigenen, körperlichen Möglichkeiten so auszuführen, dass sie wohltuend sind und den eigenen Bewegungsspielraum vergrössern. Kleine Atemübungen und eine kurze Meditation sind ebenfalls Bestandteil der Yogalektionen.

Daten: Donnerstags, 12.01.2023, 19.01.2023,
26.01.2023, 02.02.2023, 16.02.2023,
23.02.2023, 02.03.2023, 09.03.2023,
16.03.2023, 23.03.2023, 30.03.2023
Ort: KY Yoga – DAS Yogastudio am
Eigerplatz, Eigerstrasse 15, 3007 Bern
Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr (das Studio und die
Garderoben sind ab 17.15 geöffnet)
Kosten: CHF 170.- für Mitglieder;
CHF 220.- für Nichtmitglieder
Anmeldung: bis am 2. Januar an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch

Nach der Anmeldung stellen wir dir einen Gesundheitsfragebogen zu. Eine Schnupperlektion ist nach vorgängiger Absprache möglich. Bitte melde dich dazu an: 031 370 12 00 oder bern@procap.ch.

Eintauchen ins neue Jahr

Februarloch Museumsbesuch

Im Februar ist es kalt. Die Festtage sind vorbei und langsam ist man im neuen Jahr angekommen: Genau der richtige Zeitpunkt, um gemeinsam ins Kunstmuseum Bern zu gehen. An einer stündigen, privaten Führung erkunden wir die Sammlung eines der ältesten Kunstmuseen der Schweiz: von der Gotik bis zur Gegenwart, von Albert Anker bis Meret Oppenheim. Beim anschliessenden Kaffeepausch können wir über die gesehenen Kunstwerke plaudern.

Informationen zum Museumsbesuch

Datum:	Samstag, 4. Februar 2023
Ort:	Kunstmuseum Bern, Hodlerstrasse 8-12, 3011 Bern
Zeit:	Besammlung 13.45 Uhr, Führung 14.00 Uhr
Kosten:	CHF 20.- für Mitglieder; CHF 40.- für Nichtmitglieder
Anmeldung:	bis am 24. Januar an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch



Webinar «IV-Rente»

Die Invalidenversicherung (IV) ist eine schweizerische Sozialversicherung. Sie hat zum Ziel, versicherten Personen, die von einer Invalidität betroffen sind, die lebensnotwendigen Mittel zur Verfügung zu stellen – sei es mittels Eingliederungsmassnahmen, sei es mittels einer Rente. Im Webinar mit Procap Rechtsanwalt Da-

niel Schilliger legen wir den Fokus auf eine spezifische Leistung der IV: die IV-Rente. Auf folgende Fragen gehen wir ein:

- Wie wird ein IV-Grad und eine IV-Rente berechnet?
- Was passiert bei Veränderungen?
- Wie viel kann ich neben der IV-Rente verdienen?
- Welche Schwierigkeiten gibt es für Menschen mit psychischen oder psychosomatischen Beschwerden?

Informationen zum Webinar

Datum:	Dienstag, 7. März 2023
Ort:	Online
Zeit:	19 bis 21 Uhr
Kosten:	Mitglieder kostenlos CHF 30.- für Nichtmitglieder
Anmeldung:	bis am 5. März an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Jahresprogramm Papillon

Die Freizeitgruppe Papillon, für alle, die gerne etwas zusammen unternehmen, hat ihr Jahresprogramm 2023 fertig. Frei nach dem Motto «Geniessen und Zusammensein». Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

- Sa, 11. Februar 2023, Besichtigung Swatch Museum
- Sa, 18. März 2023, Besichtigung Bäckerei
- So, 23. April 2023, Brunchfahrt Thunersee
- Sa, 10. Juni 2023, Foxtrail / Foodtrail
- Sa, 15. Juli 2023, Grillieren
- Sa, 2. September 2023, Ausflug Weissenstein
- Sa, 4. November 2023, Programmhöck

Willst du mit Papillon auf einen Ausflug? Dann melde dich bei Rolf Schnyder, 032 652 00 78, 079 302 40 15 oder fam.schnyder@bluewin.ch

Eintauchen in Procap Bern



Zusammen Eintauchen

Am 18. August machte sich das ganze Team von Procap Bern auf nach Luzern zum ersten intergalaktischen Teamtag in unserer Geschichte. Intergalaktisch? Ja, intergalaktisch! Weil wir an diesem Tag im August zum ersten Mal einen Teamtag gemeinsam mit verschiedenen anderen Procap Galaxien erleben durften. Procap Galaxien? Nun ja, eigentlich Procap Sektionen, aber Galaxien klingt so viel spannender. Da waren die Leute der Procap Galaxie Zentralschweiz, der Nordwestschweiz aber auch dem Oberwallis. Nach einem spannenden Gruppenspiel am Vormittag, wo Geschick, Vorstellungsvermögen und ein bisschen Grundlagenphysik gefragt waren, brauchten wir am Nachmittag vor allem unsere Kreativität. Beim Graffitiworkshop erstellten wir gemeinsam das erste Graffiti mit dem Procap-Claim „Ohne Wenn und Aber.“ Da wir das Graffiti an eine legale und beliebte Wand gesprayed haben, war es leider bereits nach wenigen Tagen übermalt. Doch uns bleibt die Erinnerung an einen fantastischen Teamtag, spannende und kreative Begegnungen und viel Inspirationen für künftige Procap-Projekte.

Die Festtage

Procap Bern bleibt vom 26. Dezember 2022 bis am 8. Januar 2023 geschlossen. Ab Montag, 9. Januar sind wir wieder da und starten voller Elan ins neue Jahr. Bereits

Impressum

Procap Magazin, Zeitschrift für Menschen mit Behinderungen. Herausgeber: Procap Bern, Cäcilienstrasse 21, 3007 Bern, 031 370 12 00. Redaktion: Sophie Muralt. Redaktionsmitarbeit: Léa Aeberhard, Sabine Blaser, Corinne Dellsperger.

heute wünschen wir euch und euren Angehörigen eine frohe Adventszeit und viele glückliche Momente im neuen Jahr.

Spenden

Spendenkonto Procap Bern

PC-Konto: 30-7047-5

IBAN: CH24 0900 0000 3000 7047 5

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Adressen



Geschäftsstelle und Region

Bern / Biel-Seeland

Cäcilienstr. 21, Postfach 392, 3000 Bern 14

Tel. 031 370 12 00, bern@procap.ch

Mo. – Do. 9.30 – 11.30, Di. + Do. 14 – 16 Uhr



Region

Emmental-Oberaargau

Corinne Dellsperger, Kreuzfeldstr. 59, 4932 Lotzwil

Tel. 079 337 11 45, corinne.dellsperger@procap.ch

Mi. 9.30 – 11.30 Uhr



Region

Thun

Léa Aeberhard, Cäcilienstr. 21, Postfach 392, 3000 Bern 14

Tel. 033 222 09 09, lea.aeberhard@procap.ch

Do. 9.30 – 11.30 Uhr



Region


Interlaken-Oberhasli

Sabine Blaser, Rosenstrasse 42, 3800 Interlaken


Tel. 033 823 18 00, sabine.blaser@procap.ch


Do. 14 – 16 Uhr


Agenda


 An allen Veranstaltungen gelten die zum Veranstaltungszeitpunkt aktuellen Covid-Massnahmen. Wir informieren alle angemeldeten Teilnehmenden über die Massnahmen, falls sich die Regeln für eine Veranstaltung ändern. Hast du Fragen? Ruf uns an: 031 370 12 00 oder schreibe uns eine E-Mail an: bern@procap.ch.


Kurse


 **Do. 12. Januar 2023**
Start Yogakurs in Bern
Infos auf S. IV in diesem Heft.


 **Sa. 4. März 2023**
Steuererklärungsaktion in Bern
Infos auf S. IV in diesem Heft.


 **Di. 7. März 2023**
Webinar «IV-Rente»
Infos auf Seite V in diesem Heft.

 **Sa. 11. März 2023**
Steuererklärungsaktion in Thun
Infos auf S. IV in diesem Heft.


 **Fr. 31. März 2023**
Steuererklärungsaktion Interlaken
Infos auf S. IV in diesem Heft.

 **Sa. 1. April 2023**
Naturkosmetikkurs
Infos folgen.



 **So. 2. April 2023**
Eierfärbewerkstatt
Infos folgen.


 **Mi. 5. April 2023**
Vortrag «Von der IV zur AHV»
Infos folgen.


Treffen und Anlässe


 **Di. 22. November 2022**
Abendverkauf im LOEB
Infos im letzten Heft.


 **Sa. 26. November 2022**
Waldweihnacht in Huttwil
Infos auf Seite III in diesem Heft.

  **Sa. 10. Dezember 2022**
Geschichtennachmittag der Regionen Interlaken und Thun
Infos auf Seite III in diesem Heft.


 **So. 11. Dezember 2022**
Kindertheater in Bern
Infos auf Seite III in diesem Heft.

 **Sa. 4. Februar 2023**
Februarloch Museumsbesuch
Infos auf Seite V in diesem Heft.

 **Sa. 11. Februar 2023**
Papillonausflug Swatch Museum
Infos auf Seite V in diesem Heft.

 **Sa. 18. März 2023**
Papillon Besichtigung Bäckerei
Infos auf Seite V in diesem Heft.

Vorschau

 **Sa. 25. März 2023**
Mitgliederversammlung
Infos folgen.

 **Sa. 22. April 2023**
Lotto in Interlaken
Infos folgen.

 **Sa. 3. Juni 2023**
Mitgliederreise
Infos folgen.

Alle Informationen auf:
www.procap-bern.ch/agenda
Anmelden? Per Telefon 031 370 12 00
Per Mail bern@procap.ch

Online anmelden?
Code scannen.



Sportangebote



Sport Oberaargau

Fussball Herzogenbuchsee

Wann: Montag
Zeit: 18 - 19.30 Uhr
Ort: Fussballplatz neben Sekundarschule (Sommer)
Sporthalle Sekundarschule (Winter)
Kontakt: Tizian Meier, tizian.meier@calendula-heim.ch
Kosten: CHF 60 / Jahr

Schwimmen Herzogenbuchsee

Wann: Dienstag
Zeit: 17 - 18 Uhr
Ort: Hallenbad Herzogenbuchsee
Kontakt: Caroline Jäggi, 032 631 20 64, macasipa@vtxmail.ch
Kosten: CHF 90 / Jahr (ohne Badeintritt)

Polysport (Turnen) Herzogenbuchsee

Wann: Donnerstag
Zeit: 17 - 18 Uhr
Ort: Dreifachturnhalle Herzogenbuchsee
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45
corinne.dellsperger@procap.ch
Kosten: CHF 60 / Jahr

Unihockey Herzogenbuchsee

Wann: Donnerstag
Zeit: 17 - 18 Uhr
Ort: Dreifachturnhalle Herzogenbuchsee
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45
corinne.dellsperger@procap.ch
Kosten: CHF 60 / Jahr

Turnen Langenthal

Wann: Samstags
Zeit: Langenthal 13.30 - 15 Uhr,
Huttwil 14 - 15.30 Uhr
Ort: Turnhalle Hard, Bäreggstrasse 20, 4900 Langenthal
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45
corinne.dellsperger@procap.ch
Kosten: CHF 60 / Jahr

Unihockey Lotzwil

Wann: Mittwoch und einmal im Monat Samstag
Zeit: Mittwoch: 18 - 19 Uhr
Samstag: 13.30 - 15 Uhr
Ort: Mittwoch: Turnhalle Dorf, Schulgässli, Lotzwil
Samstag: Turnhalle Kirchenfeld, Lotzwil

Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45
corinne.dellsperger@procap.ch
Kosten: CHF 60 / Jahr

Schwimmen Aarwangen

Wann: Montag
Zeit: 17.15 - 18.15 Uhr
Ort: Schwimmhalle (Schulbad)
Turnhallestrasse 18, 4932 Aarwangen
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45
corinne.dellsperger@procap.ch
Kosten: CHF 90 / Jahr (ohne Badeintritt)

Nordic Walking Madiswil

Wann: Donnerstag vom April bis Oktober
Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
Ort: WBM Madiswil, Unterdorfstrasse 62, Madiswil
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45
corinne.dellsperger@procap.ch
Kosten: CHF 60 / Jahr



Sport Berner Oberland

Nordic Walking oder Turnen Interlaken

Bis Ende Jahr unverändert. Ab 12. Januar steht aufgrund von Umbau keine Halle zur Verfügung. Wir suchen nach einer Lösung. Informationen folgen.
Wann: Donnerstag
Zeit: 18 - 19.30 Uhr (Turnen 18 bis 19 Uhr)
Treffen: 17.45 Uhr bei der Halle
Ort: Turnhalle Ost, Gymnasium Interlaken
Kontakt: Brigitte Mathys, 079 624 40 42
Kosten: CHF 60 / Jahr

Polysport Uetendorf ab 13. Januar 2023

Wann: Freitag
Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Bach, Allmendstrasse 26, Uetendorf
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45
corinne.dellsperger@procap.ch
Kosten: CHF 60 / Jahr

Alle Informationen zu den Sportangeboten auf:

www.procap-bern.ch/sportangebote



Online anmelden? Code scannen.



Schneller unterwegs mit dem Modell SWT-1S.



SWISS•TRAC®

Händler finden und Probefahren: www.swisstrac.ch

Lebensqualität dank Mobilität.

Ein Fahrzeug muss sich an Sie und Ihre Bedürfnisse anpassen – nicht umgekehrt. Unsere Umbauten nach Mass werden seit 1978 in unserer Werkstatt in Bergdietikon gefertigt.

UMBAU FÜR DIVERSE AUTOMARKEN MÖGLICH



Rollstuhverladehilfe



Ein- und Aussteigehilfen

FAHRZEUGAUSBAU
WALDSPURGER



BEWÄHRT UND INNOVATIV

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen. Wir beraten Sie gern.

044 743 80 40 • waldspurger.ch

RolliPro™

Die clevere Lösung für Menschen mit Mobilitätseinschränkung.



Editorial

Eine Mobilitätseinschränkung oder nicht vorhandene barrierefreie Informationen und Warnhinweise können für Menschen mit Behinderungen in Gefahren- und Extremsituationen fatale Folgen haben. Seit vielen Jahren ist bekannt, dass sie bei Naturkatastrophen oder anderen humanitären Notlagen besonders oft zu den Opfern zählen. Dies, obwohl Artikel 11 der UNO-Behindertenrechtskonvention klar festhält, dass Menschen mit Behinderungen in Gefahrensituationen das Recht auf besonderen Schutz haben. Eine Charta, die der Bundesrat 2020 unterzeichnet hat, fordert deshalb, dass Menschen mit Behinderungen bereits im Vorfeld in die Notfallplanung miteinbezogen werden und humanitäre Programme mitgestalten können. Dies ist umso wichtiger, als auch in unserem Land extreme Ereignisse wie Pandemien, schwere Überschwemmungen oder Hitzewellen zunehmen. Auch im Bevölkerungsschutz ist deshalb mehr Inklusion und Partizipation gefragt.

Sonja Wenger
Verantwortliche Verbandskommunikation und Medien

Inhalt

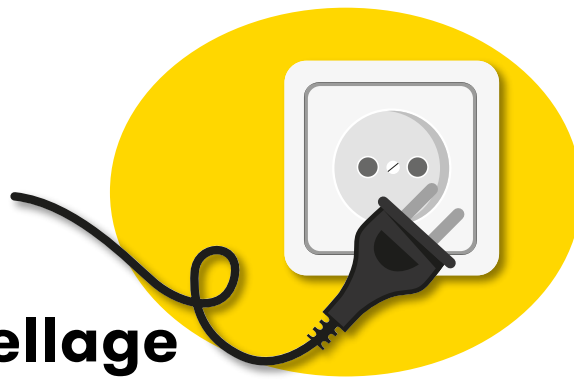
Notizen	4
Swiss-Handicap-Messe	17
Abschluss «Giro di Procap»	18
Ferienkatalog 2023	20
Barrierefreie Freizeitangebote	22
«Wir sind Procap»: Damian Bright	24
«Wir sind Procap»: Anissa Chanchah	28

Fokus

Pandemien und Notfälle: «Besonders schutzbedürftig – aber oft ignoriert»	6
Ratgeber Recht: Long Covid – eine Pandemie-Erkrankung und ihre sozialversicherungs- rechtlichen Folgen	11
Interview mit Marlies Vincenz	12

Service

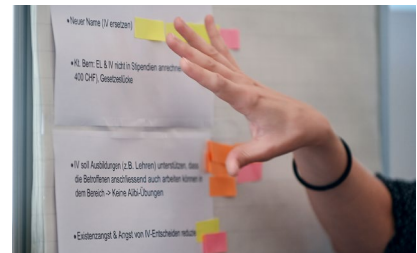
Rätsel	26
Carte blanche	30



Strommangellage und Menschen mit Behinderungen

Die Schweiz steht bezüglich Energieversorgung in diesem Winter vor grossen Herausforderungen. Laut Bundesamt für Bevölkerungsschutz ist eine Strommangellage im Winter aktuell das grösste nationale Risiko. Besonders betroffen davon wären auch Menschen mit Behinderungen: Viele sind auf elektronische Hilfsmittel angewiesen – ein Strommangel würde sie besonders hart treffen. Inclusion Handicap, der Dachverband der Behindertenorganisationen, erwartet deshalb, dass Sicherheit und Autonomie von Menschen mit Behinderungen bei der Massnahmenplanung des Bundes von Anfang an hoch priorisiert werden. Welche Rolle in den Überlegungen die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen spielen, ist noch unklar. Nationalrat Christian Lohr (Die Mitte/TG) und Ständerätin und Co-Präsidentin von Inclusion Handicap Maya Graf (Grüne/BL) richteten sich deshalb Ende September mit einer Interpellation an den Bundesrat. Sie wollen wissen, ob der Bundesrat spezifische Massnahmen für Menschen mit Behinderungen vorsieht und wie er diese kommunizieren wird. Bei Redaktionsschluss waren die Antworten noch ausstehend.

Text: Inclusion Handicap



Bewerbungsfrist für sozialpolitische Kommission von Procap Schweiz beendet

Im letzten Magazin hat Procap sozialpolitisch interessierte Menschen mit Behinderungen dazu aufgerufen, sich für einen Sitz in der sozialpolitischen Kommission von Procap Schweiz zu bewerben. Die Erweiterung der Kommission per Anfang 2023 soll die Runde inklusiver gestalten. Diese Entwicklung geht auf eine Forderung der Procap Denkfabrik zurück. Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich für die eingegangenen Bewerbungen. Die Wahl der neuen Mitglieder obliegt dem Zentralvorstand von Procap Schweiz und wurde im Oktober abgeschlossen. Weitere Bewerbungen können leider nicht mehr berücksichtigt werden. Es ist jedoch immer möglich, sich bei Procap zu melden, wenn grundsätzliches sozialpolitisches Interesse besteht. Der Bereich Sozialpolitik wird entsprechende Anfragen bei künftigen Gelegenheiten berücksichtigen.

Kontakt: sozialpolitik@procap.ch



Zwischenerfolg beim Betreuungsurlaub

Im Magazin Nr. 3/2022 haben wir über die Probleme beim Vollzug des Betreuungsurlaubes berichtet. Viele Eltern erhalten die Leistung aus der Erwerbsersatzordnung (EO) nicht, obwohl ihre Kinder schwer krank sind und im Spital auf die Betreuung ihrer Eltern angewiesen wären. Eine Motion von Ständerat Damian Müller (FDP/LU) will die Probleme nun mit einer unbürokratischen Lösung angehen. Laut Motion soll der Bezug eines Betreuungsurlaubes bereits ab einem Spitalaufenthalt von mindestens vier Tagen möglich sein, sofern ein Elternteil die Arbeit unterbrechen muss und die Betreuung des Kindes notwendig ist.

Procap Schweiz freut sich, dass der Ständerat dieser Motion sehr deutlich zugestimmt hat (31 zu 9 Stimmen bei 1 Enthaltung). Das ist ein wichtiger erster Schritt. Als Nächstes befasst sich die Gesundheitskommission des Nationalrates mit dem Geschäft.

Jahreswechsel 2022/2023 Öffnungszeiten Zentralsekretariat Olten

Die Büros des Zentralsekretariats von Procap Schweiz sind vom Montag, 26. Dezember 2022, bis einschliesslich Montag, 2. Januar 2023, geschlossen.

Wir freuen uns, Sie im neuen Jahr ab Dienstag, 3. Januar 2023, wieder begrüßen zu dürfen, und wünschen Ihnen bereits heute frohe Festtage. Bleiben Sie gesund.



Artwork

Das Titelbild und die Illustrationen auf den Seiten 6 bis 10 stammen von Eva Rust. Seit ihrem Bachelor Illustration Nonfiction der HSLU arbeitet Eva Rust als selbstständige Illustratorin. Sie unterrichtet an der Schule für Gestaltung Bern Biel, ist unter anderem Co-Organisatorin von www.drinkndrawbern.ch und macht Animationsfilme und Textildesign. Sie konnte ihre Werke an einer Vielzahl von Einzel- und Gruppenausstellungen im In- und Ausland präsentieren.

Mehr Informationen zu ihrer Arbeit finden Sie unter www.evarust.ch.
Foto: David Roethlisberger



Viele Menschen mit Behinderungen sind täglich mit den verschiedensten Herausforderungen, Problemen und Hürden konfrontiert. Sie sind es gewohnt, ungewöhnliche Lösungen zu finden. Deshalb sollten sie auf allen Ebenen und zu jedem Zeitpunkt Teil einer Notfallplanung sein – und so mithelfen können, Leben zu retten.

Besonders schutzbedürftig – aber oft ignoriert

Weltweit sind Menschen mit Behinderungen besonders häufig und besonders schwer von den Folgen einer Naturkatastrophe oder anderen Notlagen betroffen. Trotzdem werden ihre Bedürfnisse oft übersehen oder gehen vergessen. Eine Charta fordert, dass Menschen mit Behinderungen in die Notfallplanung miteinbezogen werden und humanitäre Programme mitgestalten können. Die Umsetzung lässt jedoch auf sich warten.

Text Sonja Wenger **Illustrationen** Eva Rust

Als in der Nacht vom 14. auf den 15. Juli 2021 im Landkreis Ahrweiler im deutschen Bundesland Rheinland-Pfalz riesige Wassermengen fast die ganze Infrastruktur der Region zerstören, verlieren auch 134 Menschen ihr Leben. 12 von ihnen sind Bewohner*innen eines Wohnheims für Menschen mit kognitiven Behinderungen in der Stadt Sinzig. Sie ertrinken in dieser Nacht, weil im Vorfeld die Warnketten auf allen Ebenen nicht funktioniert haben.

Laut der Dokumentation «Allein gelassen in der Flut» der deutschen Sendung «ZDF Zoom» haben «schlechtes Timing und ein Mangel an Vorstellungs-

kraft von Politik und Behörden zu einem kollektiven Versagen geführt». In der Sendung wird recherchiert, was in jener Nacht genau passiert ist. Die juristische Aufarbeitung ist bis heute nicht abgeschlossen, die Aussagen von Betroffenen und verantwortlichen Seiten bezüglich der Alarmierung widersprechen sich. Sicher ist nur: Die Katastrophe war bereits zwei Tage vorher absehbar. Dennoch wurden die Behörden vom Ausmass der Wassermassen überrascht. Und: Das Wohnheim hätte gar nie an dieser Stelle gebaut werden dürfen, da der Standort zum Hochrisikogebiet für schwere Überschwemmungen gehört.

Weltweit sichtbares Muster

Die Ereignisse in Ahrweiler und Sinzig sind nur ein Beispiel für ein weltweites Problem. Immer wieder kommt es bei schweren Überschwemmungen, Waldbränden oder anderen Extremsituationen wie Pandemien zu ähnlichen Tragödien. Viele der Todesopfer sind pflegebedürftige Senior*innen und Menschen mit Behinderungen. Ohne Ausnahme sind sie von den Folgen einer Notlage überdurchschnittlich oft und in besonders schwerem Ausmass betroffen.

Das Problem ist seit Jahrzehnten bekannt. Menschen mit Behinderungen haben während einer humanitären Krise oft nicht die gleichen Möglichkeiten, an Wasser, Nahrungsmittel oder medizinische Versorgung zu kommen. Oft scheitern auch Rettungsbemühungen, weil keine barrierefreien Transportmittel zur Verfügung stehen, weil die Betroffenen im allgemeinen Chaos vergessen gehen – oder weil die Informationen über eine drohende Katastrophe oder bevorstehende Evakuierung gar nicht erst bei ihnen ankommen. Wenn beispielsweise Warnungen nur über Kanäle und Medien verbreitet werden, die für Menschen mit einer Sehbehinderung, einer Hörbehinderung oder mit kognitiven Einschränkungen nicht wahrnehmbar sind, werden viele der Möglichkeit beraubt, selbst rechtzeitig zu handeln – oder gar anderen helfen zu können.

Analyse eines kollektiven Scheiterns

Analysen zum Thema gibt es viele. So publizierte der US-amerikanische Nationale Rat für Menschen mit Behinderungen einen ausführlichen Bericht über die Folgen der Wirbelstürme Katrina und Rita, die 2005 weite Teile der Golfküste verwüsteten. Auch damals haben überproportional viele Menschen mit Behinderungen und pflegebedürftige Personen ihr Leben verloren. Hinzu kommt, dass sich die Erfahrungen der überlebenden Menschen mit Behinderungen in Bezug auf Evakuierung, Betreuung, Unterbringung und Wiederaufbau stark von den Erfahrungen der Betroffenen ohne Behinderungen unterscheiden.

Ein tragischer Fall ist die Geschichte einer querschnittsgelähmten Frau, die zwei Tage lang erfolglos darum gebeten hatte, evakuiert zu werden, und die dann in den Fluten ertrunken ist. Zudem waren Warnhinweise und Instruktionen zur Evakuierung fast ausschliesslich über Fernsehstationen verbreitet worden, allerdings ohne die Informationen für Menschen mit einer Seh- oder Hörbehinderung zugänglich gemacht zu haben. In vielen Notunterkünften waren Menschen mit Behinderungen kategorisch abgewiesen worden, da für sie keine barrierefreie Infrastruktur zur Verfügung stand. Und nicht zuletzt wurden beim anschliessenden Wiederaufbau die besonderen Bedürfnisse vieler Betroffenen im Bereich angepasste Wohn- und Arbeitsräume nicht mitberücksichtigt.

Der Bericht ist die erschütternde Zusammenstellung eines kollektiven Scheiterns, bei dem in vielen Fällen die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen übersehen oder komplett ignoriert worden sind. Allerdings gab es auch Fälle, in denen unkompliziert geholfen wurde. Dies jedoch meistens von engagierten Einzelpersonen oder von Organisationen, welche bereits vor der Katastrophe die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen in ihre Planung miteinbezogen hatten. Der Bericht schliesst mit einer ausführlichen Liste an Empfehlungen für die zuständigen Behörden. Eine der Kernforderungen dabei ist, dass Menschen mit Behinderungen auf allen Ebenen bei der Notfallplanung miteinbezogen werden müssen.

Trotz Charta zu oft ignoriert

Es mangelt also nicht an klaren Forderungen gegenüber Entscheidungsträger*innen und Behörden. Und auch nicht an politischen Willensbekundungen. Damit die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen in Notsituationen besser berücksichtigt werden, haben Staaten, UNO-Agenturen und Organisationen der Zivilgesellschaft 2016 etwa die «Charta zur Inklusion von Menschen mit Behinderungen in der humanitären Hilfe» verfasst. Die Charta gründet auf Artikel 11 der UNO-Behindertenrechtskonvention (BRK), welche in der Schweiz 2014 in Kraft getreten ist. Mit der Konvention verpflichten sich die Vertragsstaaten, alle erforderlichen Massnahmen zu ergreifen, um in Gefahrensituationen, im Falle von Naturkatastrophen, bei bewaffneten Konflikten und in humanitären Notlagen den Schutz und die Sicherheit von Menschen mit Behinderungen zu gewährleisten.

Die Charta stellt fünf Prinzipien auf, bei denen es grundsätzlich darum geht, dass Menschen mit Behinderungen nicht diskriminiert werden dürfen. Sie sollen vielmehr humanitäre Programme mitgestalten und in die Planung miteinbezogen werden. Zudem sollen humanitäre Dienstleistungen auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen ausgerichtet sein. Der Bundesrat hat im Juni 2020 beschlossen, die Charta zu unterzeichnen.

Das klingt gut – und deckt sich mit den Forderungen von Behindertenorganisationen weltweit. Dass es bis zur weltweiten Umsetzung trotzdem noch ein weiter Weg ist, zeigt ein Blick in eine Studie der kanadischen McGill-Universität mit dem Titel «Inklusion von Menschen mit Behinderungen in nationale Klimaschutzverpflichtungen und politische Massnahmen». Die 2022 publizierte Studie untersuchte, welche der 192 Staaten, die das Pariser Klimaabkommen von 2015 unterzeichnet hatten, in ihren Plänen zur Anpassung an die Auswirkungen der Klimakrise die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen berücksichtigen. Dabei kommen die Autor*innen zum ernüchternden



Schluss, dass diese Bedürfnisse sehr oft ignoriert werden. So erwähnen nur 45 der 192 Staaten in irgendeinem ihrer nationalen Programme überhaupt Menschen mit Behinderungen.

Extremsituationen verstärken alltägliche Probleme

Ignoriert oder nicht mitgedacht zu werden, ist ein Muster, mit dem viele Menschen mit Behinderungen fast täglich konfrontiert sind. In einer Extremsituation verstärken sich die alltäglichen Herausforderungen bezüglich fehlender Zugänglichkeit jedoch um ein Vielfaches. Dies ist nicht nur der Fall bei den auch in unseren Breiten-graden immer stärker spürbaren Folgen der Klimakrise wie extreme Hitzewellen oder schwere Überschwemmungen. Auch während der (noch immer andauernden) Corona-Pandemie mussten Politik und Gesellschaft stets aufs Neue an ihre Verpflichtung zum Schutz von Menschen mit Behinderungen erinnert werden.

Oft erhielten Betroffene diesen Schutz erst nach Protesten von Behindertenorganisationen. So waren Menschen mit Behinderungen in einer ersten Phase bei den Triage-Kriterien im Falle einer Überlastung des Gesundheitssystems massiv schlechtergestellt. Erst nach der Intervention des Behindertendachverbandes

Inclusion Handicap wurden die Kriterien angepasst. Aber auch die rigorose Isolation von Risikogruppen oder die Schliessung von Wohnheimen von heute auf morgen haben Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen vor massive Probleme gestellt. Und nicht zuletzt mussten Betroffene trotz ihres ausgewiesenen Schutzbedarfs und ihrer besonderen Bedürfnisse immer wieder für Akzeptanz – etwa bei der Dispensierung von der Maskenpflicht – kämpfen.

Sich nicht überraschen lassen

Eines der Probleme bei der Katastrophe von Ahrweiler war die fehlende Vorstellungskraft bei den verantwortlichen Stellen für das tatsächliche Ausmass der Überschwemmungen. Dieses Vorstellungsvermögen ist jedoch eine Grundbedingung für eine umfassende und inklusive Planung im Vorfeld. «Wenn wir uns grundsätzlich vorstellen können, dass grosse Katastrophen passieren können, sind wir nicht immer aufs Neue so überrascht, wenn sie tatsächlich eintreten», sagt die britische Hydrologin Prof. Hannah Cloke, die das europäische Hochwasserwarnsystem mitentwickelt hat. «Und wenn man nicht überrascht wird, kann man mehr Menschenleben retten.»

In der Schweiz ist das Bundesamt für Bevölkerungsschutz (Babs) dafür zuständig, sich nicht überraschen zu lassen. Zu den Aufgaben des Babs gehören – immer in Zusammenarbeit mit den Kantonen – die Vorbeugung von Risiken, die Warnung, Alarmierung und Information der Bevölkerung sowie die Planung und Koordination von Schutz-, Rettungs- und Hilfsmassnahmen im Ernstfall.

Im Handbuch des Babs für die Aufgaben des Zivilschutzes im Bereich Betreuung findet sich auch ein Kapitel über die speziellen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen. Dabei handelt es sich um eine allgemein gehaltene Sammlung von Tipps im Umgang mit Menschen mit einer Mobilitätsbehinderung, mit einer Seh- oder Hörbehinderung sowie mit verschiedenen altersbedingten Beeinträchtigungen wie Demenz oder Parkinson. Zusätzlich werden die Instruktor*innen des Zivilschutzes regelmässig durch das Team von Procap Bildung und Sensibilisierung geschult.

Stromausfall als grösste Bedrohung

Für die Warnung der Bevölkerung vor akuten Gefahren stützt sich das Babs neben einem breiten Sirennetz in der ganzen Schweiz und der Kommunikation via Radio auf die App «Alertswiss». Die App warnt etwa bei Naturgefahren wie Hochwasser, Lawinen oder

Murgängen, aber auch bei Pandemien, Trinkwasserverschmutzungen oder Reaktorunfällen. Auf der Website von Alertswiss finden sich zudem viele Informationen darüber, wie man Gefahren erkennt oder selbst einen Notfallplan erstellt.

Für das Katastrophenszenario eines landesweiten und vor allem länger anhaltenden Stromausfalls gibt es allerdings kaum eine Lösung. Laut Babs handelt es sich dabei um die derzeit grösste Bedrohung für die Bevölkerung, da ein langfristiger Stromausfall in allen Bereichen der Grundversorgung weitreichende Konsequenzen hätte. Auch hier stellt sich die Frage, welche speziellen Schutzmassnahmen es im Falle eines Stromausfalls für Menschen mit Behinderungen gibt, die auf elektronische Hilfsmittel wie beispielsweise Atemhilfen oder Elektrorollstühle angewiesen sind. Die politischen Antworten darauf stehen noch aus.

Quellen

- www.alert.swiss
- www.babs.admin.ch
- Sendung «ZDF Zoom»: «Allein gelassen in der Flut»: <https://kurz.zdf.de/MQOmPf>
- Buchtipp: Marc Elsberg, «Blackout – Morgen ist es zu spät»





Martin Boltshauser
Leiter Rechtsdienst

Long Covid: Eine Pandemie-Erkrankung und ihre sozialversicherungsrechtlichen Folgen

Die Covid-19-Pandemie hat unsere Gesellschaft und unser Alltagsleben erschüttert. Mittlerweile ist die grosse Angst vor einer Ansteckung einer gewissen Gelassenheit gewichen, da die meisten Erkrankungen mild verlaufen. Auch die mediale Präsenz ist stark zurückgegangen und das Thema (vorerst) in die zweite Reihe gerutscht.

Leider gibt es aber weiterhin einen nicht unerheblichen Anteil an Covid-19-erkrankten Personen, bei denen nach dem akuten Infektionsverlauf keine vollständige Gesundung eintritt oder eingetreten ist. Sie leiden unter verschiedenen Folgen wie chronischer Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder erheblichen funktionalen Einschränkungen wie beispielsweise Lähmungserscheinungen. Auch wenn viele dieser Restbeschwerden nach einigen Monaten verschwinden, ist die Gesundheit eines Teils der erkrankten Personen weiterhin unterschiedlich stark eingeschränkt. Diese Personen gehen in der Diskussion meist unter und müssen stark dafür kämpfen, von der Gesellschaft und den Behörden wahrgenommen zu werden.

Bisher vor allem psychosomatische Beurteilung

Durch die Beschwerden sind die physischen und psychischen Ressourcen der betroffenen Personen häufig eingeschränkt. Dies betrifft sowohl Menschen, die einer Erwerbstätigkeit nachgehen, wie auch solche, die etwa den Haushalt führen oder Kindererziehungsaufgaben ausüben. Vorliegend wird jedoch nur auf die Problematik bei Erwerbstätigen hingewiesen.

Fällt ein*e Arbeitnehmer*in wegen Krankheit und entsprechend attestierter Arbeitsunfähigkeit aus, muss der Arbeitgeber entweder eine Lohnfortzahlung leisten oder er ist kran-

kentaggeldversichert und es werden Krankentaggelder ausgerichtet. Dieser Prozess ist meist unproblematisch.

Schwierig wird es dann, wenn es um die Beurteilung von längerfristigen Beschwerden geht. Da diese noch nicht wissenschaftlich erhärtet sind, werden an Long Covid erkrankte Personen häufig auf einer psychosomatischen Schiene beurteilt. Da die Beschwerden aber sehr vielfältig sein können, ist eine ausschliesslich psychosomatische Beurteilung nicht in jedem Fall angebracht. Dennoch ist dies bisher die gängige Praxis – mit der Folge, dass die Beschwerden häufig infrage gestellt oder nicht anerkannt werden.

Nach sechs Monaten wird es kritisch

Wenn nach sechs Monaten Arbeitsunfähigkeit noch keine Besserung besteht, muss eine IV-Anmeldung gemacht werden. Die Frage stellt sich dann, ab welchem Zeitpunkt eine berufliche Wiedereingliederung möglich ist. In vielen Long-Covid-Fällen ist aber gerade eine solche Eingliederung nach einem halben Jahr noch nicht möglich. In diesen Fällen prüft die IV nach Ablauf eines Jahres den Anspruch auf eine Invalidenrente. Aufgrund der unklaren Beschwerden wird jedoch vielfach ein Gutachten erstellt, das nur die psychiatrischen/psychosomatischen Bereiche abdeckt und abklärt. Und meistens reicht die in einem solchen Verfahren attestierte Arbeitsunfähigkeit für eine zumutbare Arbeit nicht oder kaum aus

für eine Rentenzusprechung. In der Folge bleiben die Betroffenen ohne finanzielle Absicherung zurück.

Die wissenschaftliche Akzeptanz lässt auf sich warten

Besser gestellt sind Personen, die sich nachweislich bei der Arbeit mit dem Virus angesteckt haben. Dies ist aber beispielsweise nur bei Pflegefachleuten der Fall, die auf einer Covid-19-Station in einem Spital arbeiten und sich höchstwahrscheinlich dort angesteckt haben. Dann werden die Beschwerden klar als sogenannte Berufskrankheit behandelt. Beteiligt ist dabei die Suva als obligatorische Unfallversicherung, die schweizweit für Berufskrankheiten zuständig ist. Die Versicherungsleistungen der Suva sind gut.

Dennoch fallen noch immer viele Personen durch die grossen Maschen des sozialen Netzes. Long Covid ist, anders als die Covid-19-Erkrankung, noch nicht in der Gesellschaft und vor allem nicht in der Versicherungswirtschaft angekommen. Hoffnung machen aber die Entwicklungen in der medizinischen Forschung, in der die Long-Covid-Erkrankung immer differenzierter betrachtet wird. Zunehmend verschwindet das bisher klassische Bild einer psychosomatischen Erkrankung. Es braucht aber Geduld, bis diese Erkenntnisse wissenschaftlich akzeptiert sind und somit auch juristisch zur Anwendung kommen.



«Man lernt schnell, Prioritäten zu setzen.»

Viele Procap-Mitglieder kennen Marlies Vincenz als Reiseleiterin oder durch ihre Einsätze als persönliche Ferienassistentin. Doch die Bündnerin war auch schon sehr oft für die Katastrophenhilfe des Schweizerischen Roten Kreuzes im Einsatz. Im Interview mit Procap erzählt sie von den Herausforderungen in der internationalen Katastrophenhilfe und davon, weshalb sie bei ihrer Arbeit auch viel Hoffnung erfährt.

Text Sonja Wenger **Fotos** Markus Schneeberger, Marlies Vincenz

In ihrem gemütlichen Zuhause im bündnerischen Val Lumnezia sei die Erinnerung an ihre Katastropheneinsätze manchmal surreal, erzählt Marlies Vincenz.

Procap: Marlies Vincenz, Sie sind viel unterwegs für Procap Reisen. Wie sind Sie auf Procap gestossen?

Marlies Vincenz: Ich bin Mitglied beim Schweizer Alpen-Club (SAC) und habe vor langer Zeit ein Inserat im Magazin gesehen, als Leute für einen «Protrek»-Einsatz gesucht wurden. Es waren schon alle Posten besetzt. Aber dank meines beruflichen Hintergrundes als Pflegefachfrau und Hebamme bin ich dann schnell für die Reisebegleitung und später Reiseleitung eingesetzt worden. Seit einigen Jahren mache ich vor allem persönliche Ferienassistenz. Ich finde es wunderbar, wenn ich es Menschen mit einer schweren Behinderung ermöglichen kann, ein schönes Reiseerlebnis zu geniessen.

Sie sind aber auch in einer anderen Funktion viel auf Reisen. So waren Sie in den vergangenen Jahren für die Katastrophenhilfe des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) unter anderem in Haiti, in Pakistan und in Nepal im Einsatz, meistens nach schweren Erdbeben. Wie kam es dazu?

Ich war immer in meinem Beruf tätig, hatte aber lange Zeit das Gefühl, dass ich noch etwas ganz anderes machen möchte. Was dies sein sollte, konnte ich nie genau definieren. Erst als ich aufgrund von Erzählungen auf das SRK aufmerksam wurde, machte es Klick. Die Emergency Response Units (ERU), also international verfügbare Einheiten der Katastrophenhilfe, wurden nach dem Tsunami 2005 stark ausgebaut, und sie suchten damals medizinische Fachleute. Ungefähr ein Jahr später hatte ich dann meinen ersten Einsatz in Kamerun.

Gibt es für diese Einsätze eine spezielle Ausbildung?

Allerdings. Die Ausbildung für die ERU des SRK ist auf Naturkatastrophen ausgerichtet. Für Kriegsgebiete ist das Internationale Komitee des Roten Kreuzes zuständig. Aber da viele Naturkatastrophen oder humanitäre Krisen in politisch instabilen Regionen passieren, sind wir auch immer wieder an der Peripherie von Kriegsgebieten tätig. In der Ausbildung haben wir gelernt, wie man ohne Ressourcen eine Grundversorgung sicherstellen kann. Dazu gehört Feuer machen ohne viel Material, Wasserleitungen legen, Toiletten bauen oder Stromgeneratoren bedienen.

Wir lernen aber auch, uns selbst zu schützen. Dazu gibt es beispielsweise eine Übung, bei der es um die Frage geht, ob man eine um Hilfe rufende Person aus einem Minenfeld retten soll. Diejenigen, die in das Minenfeld gegangen wären, mussten danach zu einem Gespräch. Denn bei jeder Form der Hilfe gilt immer auch, dass man sich nicht selbst gefährden soll.

Ein weiteres Thema bei der Ausbildung war «Crowd Control», also die Kontrolle von Menschen-

mengen. Es ist ungemein wichtig, die Menschen klar zu instruieren, wo sie durchgehen können, wo sie warten sollen, wann sie an der Reihe sind. Ohne das hat man sofort alle Räume voll und kann nicht mehr arbeiten.

Wie lange dauert ein Einsatz jeweils?

Man ist in der Regel vier Wochen vor Ort und macht maximal ein bis zwei Einsätze im Jahr. Das ist auch gut so, denn ein Einsatz kostet sehr viel Energie. Ich habe mal zu meinem Mann gesagt, dass ich mich danach immer zehn Jahre älter fühle.

Ist ein Einsatz belastend?

Man erlebt bei den Einsätzen in der Katastrophenhilfe schon sehr viel Zerstörung und Not. Und oft auch Frustration über die eigene Hilflosigkeit: Wenn etwa am Morgen 5000 Menschen, die wirklich alle Hilfe brauchen, vor den Toren stehen, man weiss aber, dass man an diesem Tag höchstens 50 oder 60 Personen behandeln kann, dann ist das schwer zu akzeptieren.

Ich sage immer: Es gibt zwei Welten. Unsere hier, in der meiner Ansicht nach für viele Menschen Friede, Freude, Eierkuchen herrscht. Man drückt auf einen Knopf und hat Strom, es kommt Trinkwasser aus dem Hahn, und der Kühlschrank ist gut gefüllt. Und dann gibt es eine andere, parallele Welt, in der es für die Menschen oft ums nackte Überleben geht. Vor allem direkt nach einem Einsatz, bei dem man selbst auch immer grosse Entbehrungen erlebt, finde ich es schwer, mit der Wohlstandsgesellschaft hier und ihren teilweise kleinen Sorgen umzugehen.

Was ist Ihre Motivation, sich dieser Art von Belastung auszusetzen?

Herauszufinden, was es braucht, um sich in einer Extremsituation zurechtzufinden, hat für mich einen grossen Reiz. Ich teste gerne meine Fähigkeit, zu organisieren und mit wenig oder gar keinen Hilfsmitteln zu improvisieren. Bei einem Katastropheneinsatz hat man vor allem in den ersten Tagen oft nur seine eigenen Hände und sein eigenes Wissen zur Verfügung und muss versuchen, damit so vielen Menschen wie möglich zu helfen. Ich bin dann schon froh, wenn ich etwas Seife oder ein sauberes Tuch habe. Und wenn nicht, nehme ich eben meine Bluse und wickle das Baby damit ein.

Sie halten immer wieder Vorträge über Ihre Einsätze. Was erleben Sie dabei?

Die Leute sind sehr interessiert, und manchmal gibt es einen guten Austausch. Für mich sind die Vorträge in erster Linie eine Methode der Verarbeitung. Das kann dann sehr intensiv sein, denn bei einem Vortrag bin ich



«Ich teste gerne meine Fähigkeit, zu improvisieren und ohne Hilfsmittel etwas erreichen zu können.»

plötzlich wieder vor Ort, auch emotional. Es hilft mir, immer wieder darüber zu sprechen. Auch zu Hause. Aber so sehr sie mich auch unterstützt: Meine Familie hat die Geschichten dann irgendwann oft genug gehört.

Stichwort Familie und Beruf: Wie organisiert man sich, wenn der Anruf für einen Einsatz heute kommt und man teilweise noch am selben Tag unterwegs in ein Katastrophengebiet ist?

Ich habe das grosse Glück, dass mein Mann mich vollumfänglich unterstützt und kein Problem damit hat, wenn ich ihm mitteile, dass ich ab morgen vier Wochen weg bin. Er sagt immer: «Wenn dir das guttut, dann tu es.» Auch meine vier inzwischen erwachsenen Kinder können damit umgehen, wenn auch jedes ganz unterschiedlich reagiert hat, als sie noch jünger waren.

Beruflich ist es heute leichter, weil ich inzwischen pensioniert bin. Als ich noch im Berufsleben stand, habe ich mich vor einer Zusage jeweils mit meiner Stellvertreterin abgesprochen, ob die lange Absenz machbar ist. Auch hier hatte ich das Glück, dass mein Umfeld diese Tätigkeit immer mitgetragen hat. Erstaunlich ist aber, dass das plötzliche Loslassen von allem gar nicht so schwer ist, wenn man sich einmal dafür entschlossen hat. Bei uns ist immer alles durchorganisiert und geplant. Aber für einen Einsatz ist nichts planbar. Man klappt die Agenda zu. Und dann merkt man, dass die Welt deshalb nicht untergeht. Das ist sehr befreiend.

Sie sagen, dass für einen Einsatz nichts planbar sei. Wie muss man sich das vorstellen?

Das fängt an mit dem, was man mitnimmt. Natürlich weiss ich inzwischen aus Erfahrung, was man besser alles im Koffer hat. Aber ausser gewissen Notrationen wie Nüsse packt man sowieso meistens das Falsche ein, gerade bei der Kleidung. Man kann im wahrsten Sinne des Wortes nichts mitnehmen. Vor allem die eigenen Probleme oder sogar Schmerzen muss man zu Hause lassen. Bei meinem ersten Einsatz war ich beispielsweise mit einem sehr schmerzhaften steifen Schultergelenk unterwegs. Aber vor Ort interessiert so etwas niemanden. Die Devise lautet immer: «Do what you want, but do it.» (Tu, was du willst, aber tu es.) Ich weine dann einfach viel. Und danach mache ich weiter. Denn ich leiste diese Einsätze ja freiwillig.

Sie sind vor allem als Hebamme im Einsatz. Wie vielen Kindern haben Sie schon auf die Welt geholfen?

Ich weiss es nicht. Vielen. In meinem Berufsleben in der Schweiz waren es etwa 300 Babys, aber das war eine ganz andere Form der Geburtsbegleitung. Bei den Einsätzen habe ich jedoch schnell aufgehört zu zählen. Auf Haiti hatte ich teilweise sechs Frauen, die gleichzeitig geboren haben. Da schaut man nur noch, dass es nicht reisst – oder dass es nicht zu fest reisst. Man nabelt ab, schaut, ob das Neugeborene einen Herzschlag hat und atmet, und geht zur nächsten Frau. Man lernt



1

- 1 Haiti
- 2 Haiti
- 3 Kamerun



2



3

schnell, Prioritäten zu setzen, und das geht auch ganz gut, denn eine Geburt ist ja das Natürlichste der Welt.

Allerdings versucht man herauszufinden, ob eine Geburt normal oder mit Komplikationen verlaufen wird. In Afrika muss man das beispielsweise vor 16 Uhr wissen. Denn nur bis zu diesem Zeitpunkt ist noch ein Transport in eine Stadt möglich. Etwas später ist es auf den Strassen stockfinster, und wegen der vielen Wegelagerer findet man niemanden mehr, der fährt. Wenn sich also erst zu einem späteren Zeitpunkt herausstellt, dass eine Frau einen Kaiserschnitt braucht, hat man ein Problem.

Sie erwähnten zuvor, dass es bei den Einsätzen viel Hoffnungslosigkeit und Frustration gibt. Erleben Sie auch positive Momente?

Ich habe aufgrund meines Fachgebiets ein riesiges Privileg. Bei einem Katastropheneinsatz ist man sehr stark mit Sterben und Tod konfrontiert. Bei mir aber werden in der Regel Kinder geboren. Der Mensch schöpft viel Hoffnung aus neuem Leben. Sehr oft kommen deshalb Kolleg*innen aus anderen Einsatzbereichen bei mir vorbei, weil sie neben all dem Leid mal «etwas Schönes» sehen möchten.

Auch interessant ist, wie Betroffene selbst mit den Schicksalsschlägen umgehen. Das unterscheidet sich oft stark von unserem Ansatz. In Haiti etwa sind die Menschen der Ansicht, dass sie ein von Gott ausgewähltes Volk sein müssen. Im Sinne von: Gott hat uns diese Katastrophe nur auferlegt, weil wir so starke Menschen sind.

Gibt es bei den Einsätzen einen besonderen Fokus auf Menschen mit Behinderungen?

Es ist schon ein Thema. Aber da sich unsere Hilfsstationen in der Regel an einem zentralen Ort befinden, können wir uns nur um jene Menschen kümmern, die zu uns gebracht werden. Dabei kommt es sehr stark darauf an, ob die Menschen Zeit gehabt haben, sich für eine Flucht oder auf der Suche nach Hilfe zu organisieren. Wenn das der Fall war, dann werden Menschen mit Behinderungen mitgenommen. Wenn eine Katastrophe aber von einer Sekunde zur anderen passiert, wie beispielsweise bei einem Erdbeben, wenn es also um Leben oder Tod geht, dann schaut jeder für sich selbst. Und dann sind Menschen mit Behinderungen sicher die ersten, welche zurückbleiben oder durch die Maschen des Systems fallen.

Marlies Vincenz lebt mit ihrer Familie im Kanton Graubünden.

Sie ist Pflegefachfrau und Hebamme. Seit über 15 Jahren ist sie in dieser Funktion weltweit bei Naturkatastrophen im Einsatz. Für Procap ist sie zudem häufig als Reiseleiterin oder in der Ferienassistentz unterwegs. Sie liebt es, neue Menschen und Länder kennenzulernen.



Swiss Handicap bietet Lösungen, Hilfestellungen und Tipps für die Inklusion

Vom 2. bis 4. Dezember 2022 findet in der Messe Luzern die 6. Austragung der Swiss Handicap statt. Als einzige nationale Messe für Menschen mit und ohne Behinderungen greift die Swiss Handicap Themen rund um das Leben mit einer kognitiven, körperlichen, psychischen oder sensorischen Behinderung auf – und dies mit viel Feingefühl.

Text und Foto Swiss Handicap

Die Swiss Handicap findet nach drei Jahren Wartezeit endlich wieder statt. Die Besucher*innen dürfen sich auf ein umfangreiches und abwechslungsreiches Programm, auf über 100 Aussteller*innen sowie auf zahlreiche Erlebnisse für Menschen mit und ohne Behinderungen freuen. Die Aussteller*innen präsentieren an der Swiss Handicap ihre Lösungen, Hilfsmittel, Services und Trends. Dabei werden die spannendsten Themen rund um das Leben mit einer Behinderung aufgegriffen.

Fokuszone «Arbeit» fördert Integration in den ersten Arbeitsmarkt

Wie können Menschen mit Behinderungen optimal in die Arbeitswelt inkludiert werden? Dieser Frage widmet sich an der Swiss Handicap 2022 die Fokuszone «Arbeit». Verschiedene Organisationen stellen in einem gemeinsamen Messebereich Lösungen vor, wie Menschen mit Behinderungen in den ersten Arbeitsmarkt integriert werden können. Betroffene sowie Arbeitgeber*innen profitieren von wertvollen Tipps und Tricks durch Fachexperten. Mit diesem Wissen soll der Einstieg in den Arbeitsmarkt erleichtert und für wichtige Themen sensibilisiert werden.

Entdecken Sie auf unserer Messewebsite www.swiss-handicap.ch/de/beitraege bereits jetzt, welche Aussteller*innen an der Swiss Handicap mit dabei sind und was diese an der Messe anbieten. Speichern Sie spannende Beiträge oder Aussteller in Ihrer Merkliste ab und bereiten Sie sich so optimal auf die Swiss Handicap 2022 vor.

Finden Sie Procap Reisen und Sport an der Swiss-Handicap-Messe

Procap Reisen und Sport ist an der Swiss-Handicap-Messe in Luzern gleich mit zwei Ständen präsent.

- In der Halle 1 am Stand P04 erfahren Sie mehr über unsere barrierefreien Freizeitangebote.
- Informieren Sie sich in der Halle 2 am Stand B2074 über unsere Reise- und Ferienangebote 2023 und lassen Sie sich vor Ort beraten.

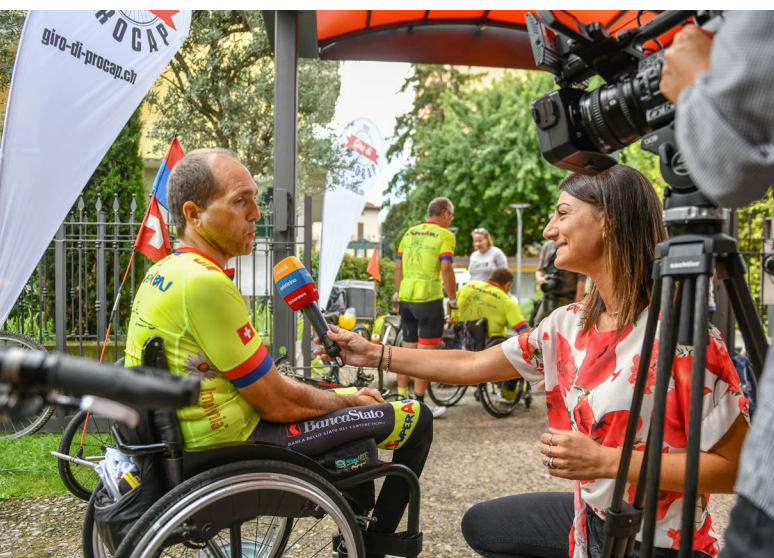
Zudem laden wir Sie zu folgendem Vortrag ein:

- Samstag, 3. Dezember 2022, um 10.50 Uhr und
- Sonntag, 4. Dezember 2022, um 11.10 Uhr zum Thema «Barrierefreies Reisen: Fokus Island»

Als Bewegung zusammengeschweisst

Mit rund 1400 zurückgelegten Kilometern und einer grossen Medienresonanz bei fast allen Etappen darf der «Giro di Procap» als Erfolg gefeiert werden.

Text Sonja Wenger Fotos Markus Schneeberger



Positives Medienecho und viele hochmotivierte Velofans: Der erste «Giro di Procap» war durchs Band weg ein Erfolg.

«Herzensmomente» nennt Markus Spielmann die Erinnerungen an die vielen Begegnungen und Erlebnisse während des «Giro di Procap». Mitte August ist das Projekt nach fünf Blöcken, achtzehn Etappen und rund 1400 geradelten Kilometern zu Ende gegangen.

Markus Spielmann, Leiter des Bereichs Marketing und Kommunikation von Procap Schweiz sowie treibende Kraft hinter dem «Giro di Procap», zieht eine durchwegs positive Bilanz. «Nicht nur wurden wir überall herzlich empfangen», erzählt er. «Die grosse Medienresonanz bei fast allen Etappen, die durchs Band weg positiven Rückmeldungen der Beteiligten sowie die vielen Formen der Partizipation am Giro sind ein wunderbarer Effekt.»

Auch bei den beiden letzten Blöcken im August, deren Etappen das Giro-Team von Genf nach Lausanne und ins Wallis sowie zum Abschluss in die Kantone Tessin und Graubünden führten, wurden die gesetzten Ziele bei weitem übertroffen.

Sei es das Procap-Mitglied aus Genf, das 17 Kilometer auf einem Trottinett zurückgelegt hat, die Gruppe von Handbikern aus Viganello oder die Organisation Tandem 91 in Steg, welche es auch Menschen mit Behinderungen, die selbst nicht Velofahren können, ermöglicht hat mitzumachen: Dieser erste «Giro di Procap» hat laut Markus Spielmann alle Beteiligten von Procap und ihren Partnerorganisationen und -institutionen als Bewegung zusammengeschweisst.

«Das ist zum einen ein wichtiger Beitrag für das Wir-Gefühl von Procap», sagt Spielmann. «Gleichzeitig konnten die beteiligten Sektionen und Regionen auf sympathische Art und Weise ihr Engagement und ihre Dienstleistungen einer breiteren Öffentlichkeit präsentieren und auf die Anliegen von Menschen mit Behinderungen aufmerksam machen.»

Markus Spielmann möchte sich an dieser Stelle noch einmal bei allen Beteiligten bedanken. «Ein solches Projekt ist nur möglich, wenn alle an einem Strick ziehen, wenn alle ihre Ideen einbringen und alle bei der Umsetzung helfen.» Ebenfalls bedanken möchte sich Procap Schweiz bei den Schweizer Jugendherber-

gen, die den Teilnehmenden des «Giro di Procap» auch auf den letzten Etappen Unterkunft gewährt und für einen guten Start in den Tag gesorgt haben.

Sämtliche Informationen, Bilder und

Medienberichterstattungen zu den bisherigen Stationen des «Giro di Procap» finden Sie auf www.giro-di-procap.ch.



Unvergessliche Ferienerlebnisse

Text und Fotos Procap Schweiz, Timon Schneider

Vorfriede ist die schönste Freude. Welches Vergnügen kann es sein, in den vielen Angeboten an Badeferien, Aktivurlaub oder Erholungswochen in der Schweiz wie im Ausland zu stöbern und die nächsten Ferien zu planen? Der neue Ferienkatalog 2023 von Procap Reisen umfasst einmal mehr eine vielseitige Palette an attraktiven und barrierefreien Individual- und Gruppenreisen, die optimal auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen zugeschnitten sind. Dank der bald 30-jährigen Erfahrung von Procap Reisen und der hohen Qualitätsstandards bei der Überprüfung der Angebote kann das Team bestens auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen eingehen.

In die Ferne schweifen

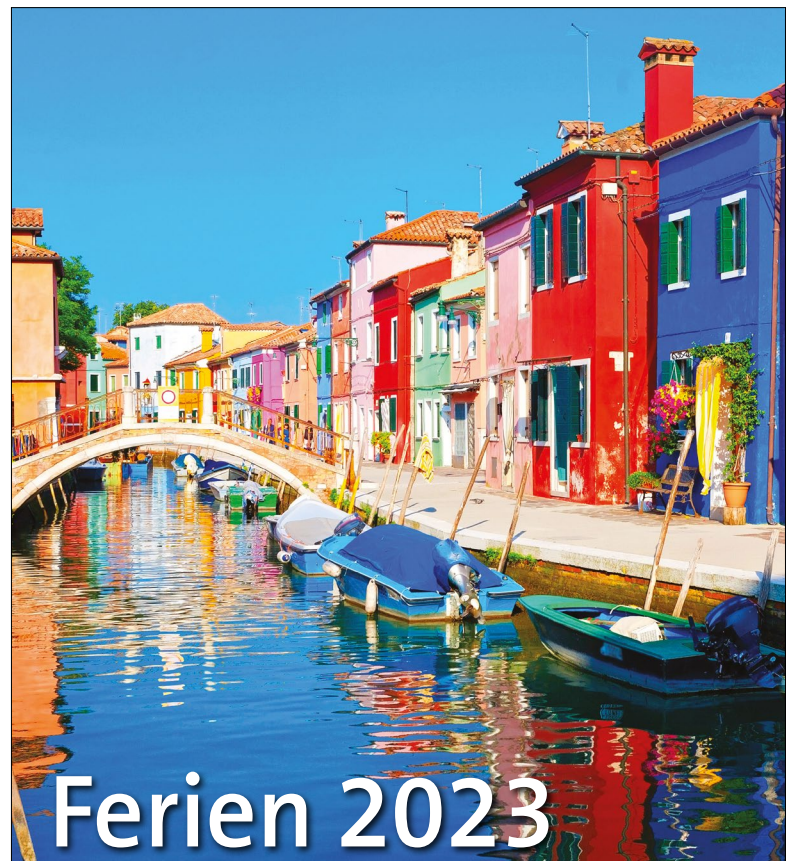
Für Individualreisende haben wir das Angebot auf Mallorca ausgebaut sowie ein neues Reiseziel in Südsardinien und in der Dominikanischen Republik gefunden. Aber auch Gruppenreisende kommen im neuen Ferienkatalog auf ihre Rechnung. Im Angebot sind die beliebten Badeferien auf den Kanarischen Inseln, Mallorca, Italien, Kroatien und Griechenland sowie Rundreisen in Südschweden und Südafrika. Bei unseren Wander- oder Veleferien sowie Städtereisen kommen aktivere Gäste auf ihre Kosten. Im Jahr 2023 organisieren wir ein Kanutrekking auf der Ardèche und eine Städtereise nach Paris, in die Stadt der Liebe. In jedem Fall empfiehlt Procap Reisen, sich frühzeitig für die betreuten Gruppenreisen anzumelden. Für individuelle Reisen beraten wir Sie gerne persönlich. Wir wissen, welche Bestimmungen in welchen Ländern gelten und was es etwa bei Pflegeleistungen vor Ort oder für eine persönliche Ferienassistenz zu beachten gilt.

Das Gute liegt auch nah

Auch das Reiseziel Schweiz bietet 2023 wieder attraktive Ferienmöglichkeiten. Wie wäre es mit einer Aktivwoche in Stein am Rhein, einer Wanderwoche in Zermatt oder einer Tour de Suisse im Kleinbus? Wer es ausgefallen mag, geht in Grächen mit Lamas auf eine Wandertour oder bucht eine Tanz- und Musikwoche in Filzbach. Und wer die Ruhe bevorzugt, kommt etwa in der Spiel- und Jasswoche in Losone oder beim Wellnessweekend in Basel ganz auf seine Kosten. Bei allen Angeboten werden die notwendigen Schutzkonzepte und die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen berücksichtigt.

Ein Reisebüro für alle

Zusätzlich zu barrierefreien Ferien können bei Procap Reisen alle Angebote der renommierten Schweizer Reiseveranstalter gebucht werden. «In unserem Reisebüro finden auch Menschen ohne Handicap tolle Ferienideen», sagt Helena Bigler, Leiterin von Procap Reisen. «Ein Vorteil für alle Beteiligten, denn wer bei uns bucht, profitiert von unseren Erfahrungen und unterstützt gleichzeitig solidarisch die Reisen für Menschen mit Handicap.» Den Katalog finden Sie auf unserer Website procap-reisen.ch. Für eine telefonische Katalogbestellung oder bei weiterführenden Fragen beraten wir Sie gerne. Sie erreichen unsere Mitarbeitenden per E-Mail unter reisen@procap.ch oder telefonisch unter 062 206 88 30.



Ferien 2023

Barrierefreie Reisen in der Schweiz und im Ausland

procap
Reisen & Sport



Mitarbeitende von Procap Reisen auf Reko-Tour auf Mallorca.

Erlebnisse auf einem pulsierenden Kontinent

Seit über 20 Jahren arbeitet Procap Reisen mit Epic Enabled zusammen – einem Südafrika- und Safari-spezialisten für Menschen mit und ohne Behinderungen. An einer von Epic Enabled organisierten Safari hat auch der 19-jährige Timon Schneider gemeinsam mit seiner Familie teilgenommen. Er ist Procap-Mitglied und aufgrund einer seltenen, fortschreitenden Muskelerkrankung auf den Rollstuhl angewiesen. Fürs Procap Magazin teilt er seine Reiseerlebnisse.

«Schon lange war es mein Wunsch gewesen, einmal mitten im Busch zu sein und Tiere beobachten zu können. Aufgrund meiner Behinderung bin ich aber oft an Grenzen gestossen und musste realisieren, dass nicht immer alles möglich ist. Nichtsdestotrotz kam dieses scheinbar unmögliche Unterfangen vor fünf Jahren ins Rollen, als ich von Epic Enabled erfuhr. Dieser auf Touren spezialisierte Veranstalter organisiert Reisen durch Südafrika, in welchen Safaris Teil der Erfahrung sind. In Johannesburg angekommen, wurden wir vom Reisetem empfangen, bevor wir mit einem erfahrenen Reiseleiter die Stadt und insbesondere das Quartier Soweto mit dem Auto besichtigten. Nachdem wir am Tag darauf den Dunstkreis der Millionenstadt hinter uns gelassen hatten, begann sich die Landschaft zu verändern. In einem Naturschutzgebiet verbrachten wir einige Nächte im Busch-Camp, in einem bescheidenen, aber geräumigen Bungalow, in dem das Manövrieren im Rollstuhl gut gelang. Mit dem Elektrorollstuhl konnte ich problemlos an einem Spaziergang durchs Gebiet teilnehmen. Und für die Fahrt mit dem Jeep durch den Busch, bei der man mit etwas Glück und der Hilfe eines Funkgeräts Tiere sichten kann, gelangte ich via eine Rampe auf die Plattform des Wagens. Während der verschiedenen Stopps – nach Einbruch der Dunkelheit auch mithilfe eines Scheinwerfers – staunten wir

über die Wunder der Natur. Im staatlich geführten Kruger Nationalpark, in dem sich unsere Reise fortsetzte, sichteteten wir auf gekennzeichneten Wegen Antilopen, Zebras, Giraffen und Elefanten. Im riesigen Park durchquerten wir unendlich scheinende Ebenen, Wald- und Flussgebiete. Dank dem gut eingespielten Team von Epic Enabled werden Reisen in den Busch möglich und zu einem Erlebnis für die ganze Familie. Am Schluss bleiben vor allem die Erinnerungen an einen vielfältigen und pulsierenden Kontinent, den ich dank einem motivierten Team wie jeder «normale» Mensch bereisen konnte.»



Timon Schneider unterwegs im Bush-Camp.

Rundreise Südafrika

Die betreute Rundreise in Südafrika vom 17. November bis 1. Dezember 2023 finden Sie in unserem Katalog. Für Reisen mit dem Partner-Reiseveranstalter Epic Enabled berät Sie das Team von Procap Reisen gerne individuell.

Die Freizeit geniessen

Text Procap Schweiz



Seit Oktober wieder aktiv: «OpenSunday» bietet Sportnachmittage für Kinder mit und ohne Behinderungen.

Procap Schweiz erschliesst barrierefreie und massgeschneiderte Freizeitangebote für Menschen mit Behinderungen. Auf unserer Website finden Sie ein breites Angebot an sportlichen, kulturellen, kulinarischen und gesundheitsfördernden Aktivitäten für Gross und Klein, für Junge und Junggebliebene.

OpenSunday

Inklusion in der Sporthalle: Im Programm «OpenSunday» der Stiftung IdéeSport werden während des Winterhalbjahres schweizweit jeden Sonntagnachmittag lokale Sporthallen für Kinder mit und ohne Behinderungen geöffnet. Informationen zum Projekt sowie zu den Standorten in der ganzen Schweiz finden Sie hier: www.ideesport.ch/programme/opensunday

Hindernisfreie Wege

Herbstzeit ist Wanderzeit. Dank der Zusammenarbeit von SchweizMobil und Procap Schweiz ist es auf zahlreichen hindernisfreien Wegen auch für Menschen mit Handicap möglich, dem nationalen Lieblingssport zu frönen. Zurzeit sind auf der Website von SchweizMobil 78 Wanderwege ausgewiesen, welche mit dem Rollstuhl und mittels einer App auch für Menschen mit einer Sehbehinderung zugänglich sind. Den Beschrieb der hindernisfreien Wege finden Sie unter www.schweizmobil.ch > Wanderland > Hindernisfreie Wege.

LaVIVA

Ungehemmt tanzen und feiern: Die barrierefreien LaVIVA-Partys bieten die perfekte Gelegenheit dazu. Die Partyreihe findet regelmässig in der ganzen Schweiz statt. Hier finden Sie weiterführende Informationen und die nächsten Veranstaltungsdaten sowie die Möglichkeit, den LaVIVA-Newsletter zu abonnieren: www.laviva.ch.

Goswim

Procap Schweiz hat fast alle Schwimm- und Hallenbäder der Schweiz besucht und auf ihre Zugänglichkeit für Menschen mit Behinderungen untersucht. Den Schwimmbadfürer mit allen Informationen zum hindernisfreien Zugang zu Hallen- und Freibädern in der ganzen Schweiz finden Sie unter www.goswim.ch.

Gofit

Damit auch Menschen mit Handicap unkompliziert Zugang zu Fitnesscentern erhalten, betreut Procap Schweiz das Projekt «gofit – Fitness barrierefrei». «Procap bewegt» arbeitet dabei eng mit dem Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband (SFGV) zusammen. Auf unserer Website www.gofit.procap.ch finden Sie weiterführende Informationen sowie eine Suchfunktion für ein geeignetes Trainingscenter in Ihrer Nähe.



HÖGG
LIFTSYSTEME

ST. GALLEN
☎ 071 987 66 80

LAUSANNE
☎ 021 800 06 91

BERN
☎ 033 439 41 41

TREPPENLIFTE

ROLLSTUHLLIFTE
SITZLIFTE
AUFZÜGE



www.hoegglift.ch

5 JAHRE GARANTIE

EXMA VISION

Eine Dienstleistung der SAHB

Selbständig und mobil



Mit der Exma VISION unterhält die SAHB eine ganzjährige Ausstellung mit Ideen und Lösungen zur Förderung der Selbständigkeit und Mobilität zu Hause und unterwegs.

- Rollatoren, Rollstühle, Elektromobile
- Sitz- und Plattformtreppenlifte
- Pflegebetten und Transferhilfen
- Hilfsmittel für Badezimmer und Küche

Der Besuch unserer Ausstellung Exma VISION lohnt sich – unsere Fachleute beraten Sie unabhängig und kompetent.

Exma VISION

Industrie Süd, Dünernstrasse 32, 4702 Oensingen
T 062 388 20 20, exma@sahb.ch, www.exma.ch

WOHNANGEBOTE
BERUFLICHE INTEGRATION
DIENSTLEISTUNGEN UND BETRIEBE



Das Sozialunternehmen SEEBURG ist seit mehr als 30 Jahren im Raum Interlaken engagiert. In unseren Betrieben und Dienstleistungsbereichen finden Menschen mit einer Leistungseinschränkung unterschiedliche Arbeits- und Verdienstmöglichkeiten.

Wir bringen Farbe ins Leben, Sie auch? Wenn ja, dann suchen wir genau Sie per sofort oder nach Vereinbarung als

Maler/in 50 – 100% an einem angepassten Arbeitsplatz

Ihr Aufgabengebiet

- Arbeiten im Bereich Umbau und Renovation
- Malerarbeiten im Innen- und Aussenbereich inkl. Spritzarbeiten
- einfache Verputz- und Spachtelarbeiten

Sie bringen mit

- IV-Rentenbezüger/in, Teil- oder Vollrente (mind. beantragt)
- Ausbildung EFZ/EBA oder Erfahrung im Malergewerbe
- Erfahrung für Renovationen im Innen- und Aussenbereich
- Führerausweis von Vorteil
- keine akute Suchtproblematik

Und das bieten wir

- ein aufgestelltes und eingespieltes Team
- geordnete Tagesstruktur mit Betreuung und Förderung am Arbeitsplatz

Ausserkantonale Bewerbungen sind ebenfalls möglich.
Interessierte Personen melden sich bitte bei:
SEEBURG, Untere Bönigstrasse 35, 3800 Interlaken
Herr Roland Schönholzer, T 033 845 84 12

Di Blasi für mehr Mobilität



Geräte zum
Probefahren im
Verkaufsladen



Entfaltet und faltet
sich selbst!



Online-Shop



Vögeli + Berger AG

052 316 14 21 www.voegeli-berger.ch
Vögeli + Berger AG, Schösslistrasse 4, 8442 Hettlingen



WIR SIND PROCAP

«Wir alle gehören zu dieser Welt und sind Teil davon.»

Damian Bright

(*1991) lebt im Kanton St. Gallen. Er ist langjähriges Procap-Mitglied und arbeitet unter anderem als Moderator beim Sensibilisierungsprojekt «Mal seh'n». Damian Bright hat 2021 eine Ausbildung zum Assistenzlehrer abgeschlossen und 2022 ein CAS-Diplom der Accademia Teatro Dimitri für Diversity and Inclusive Practice in Performing Arts erhalten. Derzeit absolviert er eine Weiterbildung zum Reporter ohne Barrieren.

Interview Patrick Dubach **Fotos** Markus Schneeberger

Procap: Damian, du warst lange Mitglied des Theater-Ensembles Hora und hast ein eigenes Tanzstück erarbeitet, in welchem du als Solotänzer auftrittst. Um was geht es dabei?

Damian Bright: Das Stück heisst «I belong» und will sagen: Ich gehöre zur Gesellschaft, genauso wie ihr. Ich will die gleichen Rechte haben wie Menschen ohne Behinderungen. Ich will wählen gehen, und ich will selbst entscheiden, wo und wie ich wohnen will. Menschen mit Behinderungen leben oft noch immer versteckt in den Heimen und ausserhalb unserer Gesellschaft. Ich war selbst in einem Heim, das war sehr schwierig.

Du bist nicht nur künstlerisch tätig, sondern auch politisch aktiv, richtig?

Ja. Ich habe bei der kürzlich lancierten Inklusionsinitiative als Selbstvertreter mitgemacht und werde im nächsten Frühjahr sicher Unterschriften sammeln gehen.

Was will diese Initiative?

Die Schweiz hat im Jahr 2014 die UNO-Behindertenrechtskonvention (BRK) unterschrieben. Doch wir sind noch längst nicht dort, wo wir sein sollten. Deshalb wurde die Initiative ins Leben gerufen. Damit soll der Druck auf die Politik erhöht werden, damit die Forderungen der UNO-BRK endlich auch in der Schweiz umgesetzt werden. Wir Menschen mit Behinderungen wollen ein selbstbestimmtes Leben führen. Machbar ist dies zum Beispiel durch den freien Zugang zu Assistenzleistungen.

Bekommst du selbst einen Assistenzbeitrag?

Nein, obwohl ich diesen bereits vor drei Jahren beantragt habe. Ich wünsche mir eine Person, die mit mir zusammen kocht, putzt und mir bei der Organisation meiner Termine hilft. Schriftlich kann ich mich nicht präzise genug ausdrücken, auch da brauche ich Hilfe. Zudem benötige ich einfach für alles länger Zeit. Während des Lockdowns ist das Leben in unserer Gesellschaft langsamer geworden. Damals habe ich zu meiner Mutter gesagt: Endlich gehöre ich dazu.

**Du warst und bist beruflich sehr engagiert.
Was machst du zurzeit?**

Ich trete mit meinem Stück auf. Ich gehe in Schulen und Museen, um zu sensibilisieren. Und ich bin Textprüfer für leichte Sprache. Ausserdem bin ich im Vorstand des neu gegründeten Ostschweizer Vereins Kultur für alle. Dieser soll die Ostschweizer Kulturszene sensibilisieren. Und ich mache auch eine Weiterbildung zum Reporter ohne Barrieren. Das ist ein Inklusionsprojekt, bei dem Menschen mit Behinderungen zu Reporter*innen geschult werden.

Was braucht es für eine inklusive Gesellschaft?

Wir sind weit weg davon. Verbände wie Procap, Pro Infirmis, Inclusion Handicap, Insieme und andere müssen da mithelfen. Wir Menschen mit Behinderungen können nicht alles allein schaffen.

Was ist dein grösster Traum?

Ich träume davon, dass wir alle gleichgestellt sind. Wir alle gehören zu dieser Welt und sind Teil davon.

Wenn du eine Superkraft hättest, welche wäre es?

Ich brauche keine Superkraft. Wir müssen einfach weiterkämpfen für unsere Rechte. Dazu braucht es keine spezielle Superkraft, sondern nur Beharrlichkeit und Willen.

Was kannst du besonders gut?

Hinstehen und meine Meinung sagen. Das habe ich von meiner Schauspielausbildung. Und Meditieren. Schon von klein auf habe ich diese Ruhe in mir drin.

Hast du ein Lebensmotto?

Gib nicht viel aus. Was du hast, hast du. Aber sei grosszügig mit den Menschen, die um dich herum sind. Denn du bist klein. Du bist nur ein Teil des Universums.

Möchtest du unseren Leser*innen noch etwas mitteilen?

Bitte, bitte, bitte seid nicht lieb. Seid stark! Nur so können wir für unsere Rechte eintreten.



Damian Bright träumt davon, dass alle Menschen gleichgestellt sind und jeder Mensch selbst entscheiden darf, wo und wie er wohnen will.

Hirnstoff

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3×3-Blöcke nur ein Mal vorkommen.

Leicht

	6		8	1		3		
5				4				2
9			7		3			6
	9		5	1	7		2	
	3		6	8	2		5	
6			2		4			3
7				6				1
	4		1		8		7	

Mittel

						8	3	
				6	2			5
		2	7		9			
	6	1				7	2	
	9			8			5	
	5	7				1	8	
			3		2	5		
9				7	6			
	1	6						

Kreuzwort-Rätsel

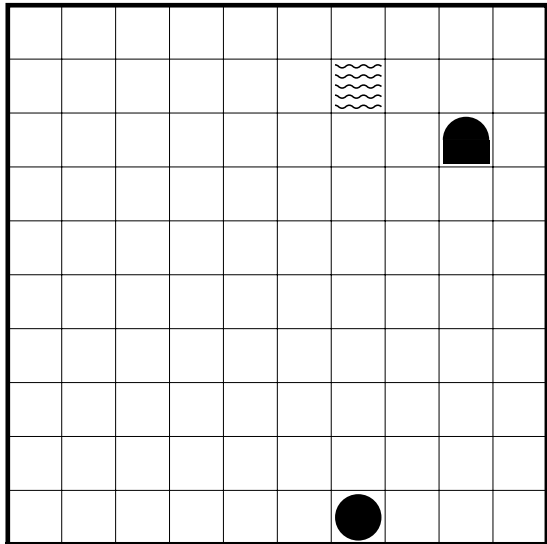
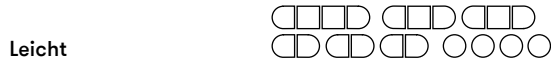
Landwirtschaftszweig	Haltevorrichtung	ital.: ja	afrikan. Holztrommel	CH-Ministerium	brauner Farbstoff	Schrott	Loch in der Nadel	bedauern	Tessiner Tal: Valle di ...	weibl. Prinzip (chines.)	Schnellzug	Film mit grünem Helden (2001)	Behördenstelle	erster König Israels	
→	↓	↓	↓		↓	wirtschaftl. Einflussnahme	↓	↓	↓	↓	↓	↓	6	↓	
→				mit Säure behandeln		kleine Kerze	5							nicht uniformiert	
Dreiklang	Datenübertragung auf e. Server		Körpergewicht reduzieren								Kampfrichter (ugs.)		geschlossen		
Gegenstück der Schraube						Insel-europäerin				vergreist, altersschwach					
Wellnesseinrichtung	1		frz.: deine Ez.			Wissensdurst	dt. romant. Dichter † 1853		7				kugelförmige Spielzeuge	jamaik. Musikstil	
→			antike Zupfinstrumente		Vorn. v. alt Bundesrat Celio †					Erfinder des Zauberwürfels		arab. Wüstenbrunnen			
Teil der Ritterrüstung	Nähfaden Mz.		flach positionieren				optisch wahrnehmen			Nebenbuhler			2		
am Computerspielen, zocken					engl.: Ausgang		Erdzeitalter					Papstname		Jetztzustand	
→			rumän. Währung		Vorläuferin der EU		engl. Männerkurzname		4	preiswert, kostengünstig					
engl. Kosewort für Vater		frz. Artikel			röm. 11		ugs. Hubschrauber					Gestalt bei Wagner †	8		
→	3									Lurchtier					
einen Kampf verlieren		Präposition			öliges Fischfett			1	2	3	4	5	6	7	8

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 31.

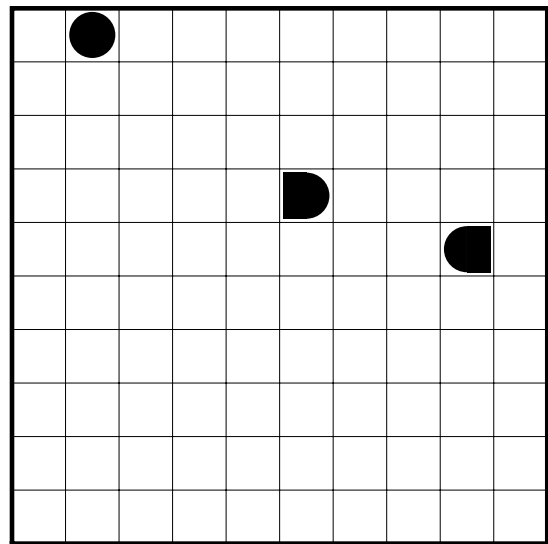
Hirnstoff

Bimaru

Finden Sie die vorgegebenen Schiffe. Die Zahl bei jeder Spalte oder Zeile bestimmt, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind. Diese dürfen sich nicht berühren, auch nicht diagonal, und müssen vollständig von Wasser umgeben sein, sofern sie nicht an Land liegen.



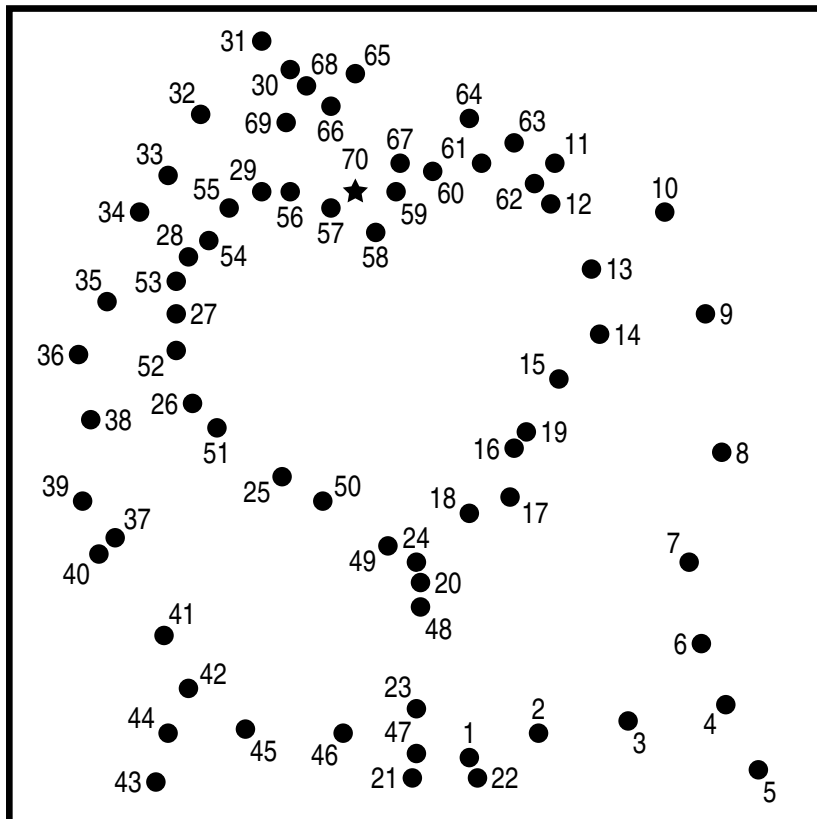
1 2 3 2 3 3 3 0 2 1



1 2 0 3 3 3 4 0 1 3

Punkt-zu-Punkt-Rätsel

Verbinde die Punkte von der ersten bis zur letzten Zahl, um das versteckte Bild erscheinen zu lassen.



Alle Lösungen finden Sie auf Seite 31.



WIR SIND PROCAP

«Studieren mit Behinderung ist möglich»

Anissa Chanchah

(*1992) lebt mit ihrer Mutter im Kanton Waadt. Sie kam mit einer zerebralen Bewegungsstörung auf die Welt und ist seit Geburt Mitglied bei Procap. Sie liebt Geschichte und Geschichten. Sie hat vor kurzem ihr Masterstudium in Geschichte und Anthropologie der Religionen abgeschlossen und ist auf der Suche nach einer Stelle, die ihrer Neugier gerecht wird.

Procap: Welches Wort beschreibt dich am besten?

Anissa Chanchah: Ausdauernd!

Was begeistert dich?

Ich liebe Geschichte, Film und Theater. Ich habe einen Bachelor in allgemeiner Geschichte und Religionsgeschichte. Ausserdem habe ich einen Master in Geschichte und Anthropologie der Religionen gemacht. Diese Bereiche faszinieren mich sehr. Was Filme angeht, mag ich vor allem Serien, insbesondere Horrorserien über Serienmörder. Das Phänomen Serienmörder fasziniert mich generell sehr. Respektive interessieren mich Menschen, die ein etwas verrücktes Interesse an Serienmördern haben. Was das Theater angeht: Als ich jünger war, habe ich in einem Kurs in Lausanne das Improvisationstheater kennengelernt. Dabei habe ich viel gelernt und an Selbstvertrauen gewonnen. Ausserdem fahre ich jedes Jahr ans Theaterfestival in Avignon. Ich mag solche Strassenfeste sehr.

Worauf bist du besonders stolz?

Auf meinen Master. Es ist mir gelungen, auf fast normale Weise ein Studium abzuschliessen. Für die Dozenten gehört es nämlich nicht zum Alltag, Studierende mit Handicap zu betreuen. Das erste Jahr war schwer. Aber letztlich ist alles gut gegangen. Die Dozenten haben sich angepasst und mich unterstützt. Sie haben verstanden, dass auch an der Universität nicht alle Studierenden dieselben Bedürfnisse haben.

Welche besondere Gabe oder Superkraft hättest du gerne?

Ich würde gerne mit historischen Persönlichkeiten sprechen können. Am liebsten würde ich mit einem bestimmten Schriftsteller reden – er ist zwar nicht unbedingt eine historische Persönlichkeit, aber ich würde trotzdem gerne mit ihm sprechen. Es handelt sich um Howard Phillips Lovecraft, meinen Lieblingsautor (Anmerk.: Der amerikanische Schriftsteller Lovecraft gilt als einer der einflussreichsten Horror- und Science-Fiction-Autoren des 20. Jahrhunderts). Ich würde nur schon deshalb gerne mit ihm sprechen, weil ich meine Masterarbeit über ihn geschrieben habe und es so viele Gerüchte um seine Person gibt. Es wird gesagt, er habe seltsame, esoterische Dinge getan.



«Man erkennt mich an meiner Art, mich zu kleiden, an meinen Tattoos und meinen Piercings.»

Was ist dein grösster Traum?

Ich würde gerne ein Theaterstück über Lovecraft schreiben. Dann würde ich gerne eines Tages nach Montreal fahren – davon träume ich schon sehr lange. Ich habe das Gefühl, dass die Leute dort offener und aufgeschlossener sind. Es ist eine andere, viel offenere Mentalität, anders als in der Schweiz, wo die Menschen recht verschlossen sind. Ausserdem sind sie in Kanada im Bereich Inklusion viel weiter. Ich glaube, dass sie einfach viel inklusiver denken.

Wo siehst du dich in zehn Jahren?

Ich hätte gerne eine feste Arbeit im Bereich Geschichte bzw. Geschichte der Religionen. Ich könnte mir aber auch gut vorstellen, in einem Museum zu arbeiten. Ausserdem möchte ich gerne in meiner eigenen Wohnung leben, und ich hätte gerne einen Hund.

Was braucht es, damit die Gesellschaft inklusiver wird?

Ich finde, dass Menschen mit Behinderungen viel zu oft in spezialisierten Einrichtungen weggesperrt werden. Sie bekommen auch nicht genug Freiraum, selbst über ihre Ausbildung zu entscheiden. Man gibt

ihnen kaum die Möglichkeit, einer intellektuell herausfordernden Ausbildung nachzugehen. Man kann aber eine Behinderung haben und gleichzeitig an die Universität gehen. Das ist möglich! Leider sind die Professoren nicht unbedingt fürsorglich und aufmerksam. Ich finde auch, dass man aufhören sollte, Menschen mit Behinderungen einzusperren und von anderen zu trennen – man sollte einfach inklusiver sein!

Was ist dir wichtig?

Ich will autonom sein und mein Leben so führen können, wie es mir gefällt.

Du bist Veganerin. Wie wichtig ist dir das?

Seit ich sechs Jahre alt bin, ernähre ich mich vegan. Das Leid der Tiere trifft mich sehr. Ich denke, dass der Mensch nicht unbedingt tierische Produkte essen muss, um gesund zu sein.

Website von Anissa Chanchah:

www.l-attrape-ombre.com

Im Katastrophenfall gilt: «Besonders vulnerable Menschen zuerst.»



Laurent Duvanel
Präsident Procap Schweiz

Wir alle erinnern uns an den Vulkan Eyjafjallajökull – allein dessen Aussprache verursacht einen Knoten in der Zunge. Nach seinem Ausbruch 2010 sassen mehr als acht Millionen Passagiere fest. Es war die grösste Schliessung des europäischen Luftraums in Friedenszeiten.

Ohne Vorwarnung galt es nun, abzuwarten, ohne zu wissen, wann es weitergeht. Zahlreiche Reisende mit Behinderungen begannen, sich Sorgen zu machen. Stellen Sie sich den Jungen im Rollstuhl vor, dessen Urinbeutel geleert werden muss, oder das Mädchen, das dreimal am Tag seine Medikamente einnehmen muss. Beide liefen Gefahr, medizinisch nicht richtig versorgt zu sein.

Angst machte sich breit: Wo werde ich schlafen? Habe ich noch genug Geldreserven? Für Menschen mit einem physischen oder psychischen Handicap sind ungeplante Situationen äusserst beunruhigend. Und dann sind auch noch die Hilfsdienste überlastet.

Im Katastrophenfall ist es entscheidend, Helfer*innen gut vorzubereiten und die Prioritäten festzulegen. Als die Titanic unterging, bestimmte der Kapitän: «Frauen und Kinder zuerst.» Diese Aussage gehört auf den Prüfstand. Im Katastrophenfall sollte es eigentlich heissen: «Besonders vulnerable Menschen zuerst.»

Impressum

Herausgeberin Procap Schweiz **Auflage** 24 500 (total), 19 000 (deutsch), erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap Magazin, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, Tel. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch **Spendenkonto** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Redaktionsleitung** Sonja Wenger **Mitarbeit in dieser Nummer** Martin Boltshauser, Sandra Brantschen, Patrick Dubach, Laurent Duvanel, Miriam Hürlimann, Franziska Lüthy, Anna Pestalozzi, Martine Salomon, Markus Schneeberger, Ariane Tripet **Übersetzung** Andréane Leclercq, Flavia Molinari **Titelbild** Eva Rust **Layout** Corinne Vonaesch **Korrektorat** db Korrektorat, Bern **Inseratverwaltung** Fachmedien, Zürichsee Werbe AG, Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa, Telefon 044 928 56 11, info@fachmedien.ch **Druck und Versand** Merkur Druck AG, Gaswerkstrasse 56, 4900 Langenthal **Adressänderungen** bitte Ihrer Sektion melden oder an Procap in Olten, Telefon 062 206 88 88 **Abonnemente** Jahresabonnement für Nichtmitglieder Schweiz CHF 20.-, Ausland CHF 40.-, ISSN 1664-4603 **Redaktionsschluss** für Nr. 1/2023: 18. Januar 2023, erscheint am 27. Februar 2023.



**Fokus im
nächsten Heft:**
Gesundheit und Medizin

Individuell gestaltete Treppenlifte für den Innen- & Aussenbereich



Heute bestellt - morgen geliefert!

Einfach und zuverlässig · Grosse Angebotspalette · Grösster Kundendienst

Kostenlose Beratung
 **041 854 20 10**
 oder gehen Sie auf www.rigert.ch



Auflösung von Hirnstoff

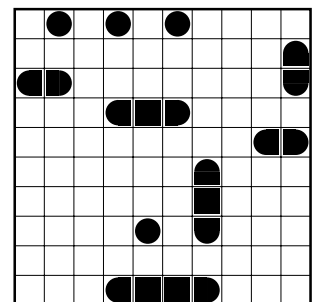
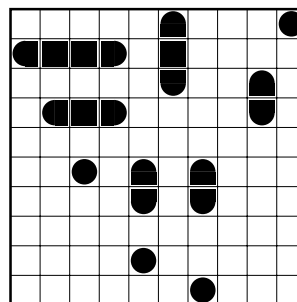
Der Rätselaufgaben von den Seiten 26/27.

Sudoku

4	6	7	8	2	1	5	3	9
5	1	3	9	4	6	7	8	2
9	2	8	7	5	3	4	1	6
8	9	6	5	1	7	3	2	4
2	7	5	4	3	9	1	6	8
1	3	4	6	8	2	9	5	7
6	5	1	2	7	4	8	9	3
7	8	9	3	6	5	2	4	1
3	4	2	1	9	8	6	7	5

6	7	9	5	4	1	8	3	2
1	3	4	6	2	8	9	7	5
5	8	2	7	3	9	4	6	1
8	6	1	9	5	4	7	2	3
2	9	3	1	8	7	6	5	4
4	5	7	2	6	3	1	8	9
7	4	8	3	1	2	5	9	6
9	2	5	4	7	6	3	1	8
3	1	6	8	9	5	2	4	7

Bimaru

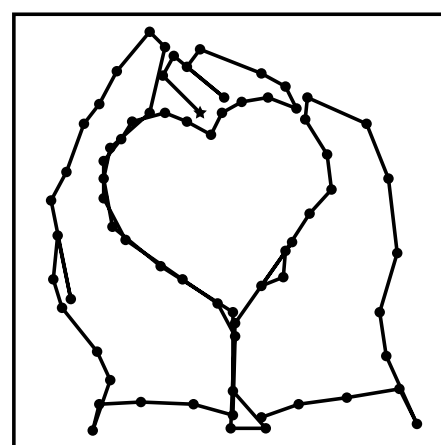


Kreuzwort-Rätsel

■	■	■	■	V	■	■	■	A	■	■	■	■	■	■	■	A	■	■
O	B	S	T	B	A	U	■	L	O	B	B	Y	I	S	M	U	S	■
T	R	I	A	S	■	M	■	T	E	E	L	I	C	H	T	■	A	■
E	■	M	■	A	B	N	E	H	M	E	N	■	R	■	Z	U	■	■
M	■	U	T	T	E	R	■	I	R	I	N	■	S	E	N	I	L	■
S	■	P	A	■	T	A	■	S	■	T	I	E	C	K	■	V	■	■
H	E	L	M	■	Z	■	N	E	L	L	O	■	H	■	B	I	R	■
■	O	■	L	E	G	E	N	■	E	■	R	I	V	A	L	E	■	■
G	A	M	E	N	■	U	■	S	I	L	U	R	■	E	■	G	■	■
D	A	D	■	I	■	E	G	■	E	D	■	B	I	L	L	I	G	■
R	■	L	E	■	X	I	■	H	E	L	I	■	E	L	S	A	■	■
U	N	T	E	R	L	I	E	G	E	N	■	K	R	O	E	T	E	■
■	E	■	I	N	■	T	R	A	N	■	■	■	■	■	■	■	■	■

PANDEMIE

Punkt-zu-Punkt-Rätsel



SWISS HANDICAP

Jetzt
Ticket
kaufen!

swiss-handicap.ch

Messe für Menschen mit und ohne Behinderung

2. bis 4.
Dezember 2022

Messe Luzern

Goldpartner

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

Einzigartige Erlebnisse und Informationen

- Über 100 Aussteller präsentieren Hilfsmittel, Produkte und Dienstleistungen
- Fokuszone «Arbeit»
- Interaktive Event- und Sporthalle
- Forum mit Fachreferaten
- ...und vieles mehr!