



Die Oberaargauer Procap-Sportgruppenmitglieder freuen sich, wenn es nach der mühsamen Coronavirus-Zwangspause bald wieder los geht mit den körperlichen Aktivitäten.

Bilder: zvg

Gemeinsames sportliches Erlebnis beflügelt

Sportangebote von Procap Bern

Die Sportangebote von Procap Bern ermöglichen Menschen mit Behinderungen im «UE»-Gebiet das betreute Sporttreiben in Gruppen.

Von Stefan Leuenberger

Auch Menschen mit Behinderungen haben das Bedürfnis, sich sportlich zu betätigen.

Die bereits seit 1930 existierende Organisation Procap hat sich diesem Thema angenommen und bietet heute ein umfangreiches Angebot an. Procap ist der grösste Mitgliederverband von und für Menschen mit Behinderungen in der Schweiz. Die Selbsthilfeorganisation zählt über 21 000 Mitglieder in rund 40 regionalen Sektionen und 30 Sportgruppen.

Vergrößerung des lokalen Angebots

Per 1. Januar 2021 wurde die Sportgruppe Langenthal-Huttwil in Procap Bern integriert. «Damit konnte im Oberaargau ein breites Angebot geschaffen werden», freut sich die Sport-Verantwortliche Corinne Dellsperger. Die Menschen mit Behinderungen in der Region können nun auswählen, ob sie sportliche Tätigkeiten in Huttwil, Lotzwil, Langenthal, Aarwangen oder Herzogenbuchsee besuchen wollen. Eine Teilnahme ist einfach (siehe Kästen). Das Sportangebot im Oberaargau ist sehr vielfältig. «Allerdings sind halt nicht alle Sportarten gleich gut für die verschiedenen Behinderungsarten geeignet», erklärt Dellsperger. «Deshalb passen unsere Leitenden die Trainings an die Fähigkeiten der Teilnehmenden an.»

Vielseitiges Sportangebot

Procap bietet im «UE»-Gebiet wöchentlich Trainings im Fussball, Schwimmen, polysportlichen Turnen, Unihockey und Nordic-Walking an. «Alle sportbegeisterten Menschen mit Behinderungen finden bei uns ein passendes Angebot», sagt die Lotzwilerin. «Wir möchten das Angebot stets attraktiv gestalten – und wenn möglich auch noch ausbauen.» Die Verantwortlichen sind bemüht, auch die jungen Leute anzusprechen. «In

Mitglieder ist dies besonders schwierig. Sie sehnen sich so sehr danach,



«Alle sportbegeisterten Menschen mit Behinderung finden bei uns ein passendes Angebot.»

Corinne Dellsperger, Sport-Verantwortliche Procap Bern

wieder sozialen Kontakt zu haben. Das gemeinsame sportliche Erlebnis

nimmt in ihrem Leben eine ganz wichtige Rolle ein. Es werden in den Sportgruppen Freundschaften gepflegt», sagt die 40-Jährige. Regelmässig wird die Procap-Sportverantwortliche angefragt, wann es endlich wieder weiter gehe mit den Sportangeboten. «Es macht mich traurig, die sich sehnenenden Teilnehmenden immer wieder zu trösten und ihnen keine genaue Zeitangabe machen zu können.» Die Sportangebote von Procap Bern sollen so schnell wie möglich wieder den Betrieb aufnehmen. «Je nach Lockerungen können wir im März wieder starten. Vielleicht erst nur mit dem Nordic-Walking, welches unter freiem Himmel stattfindet.» Dies, ohne die Schutzmassnahmen zu missachten. Dellsperger lobt die Procap-Sportmitglieder: «Wie sie die Abstands- und Hygieneregeln in den wenigen Lektionen, die seit Beginn der Pandemie stattgefunden haben, beachtet und eingehalten haben, ist vorbildlich.»

Maskentragen ein Problem

Für die polysportlichen Turnlektionen in der Turnhalle hofft Dellsperger, dass die Maskenpflicht nach der Lockerung entfällt. «Bei Menschen mit Behinderungen kann die Maske Stress, Panik und Atemnot auslösen.» Bei einer allfälligen Maskenpflicht beim Sporttreiben in Innenräumen würde Corinne Dellsperger deshalb voraussichtlich nach Alternativlösungen suchen. «Die betroffenen Lektionen müssten wohl soweit möglich ins Freie verlegt werden.» Die Lotzwilerin freut sich schon jetzt, in die vielen zufriedenen, ja glücklichen Gesichter zu blicken, wenn der Oberaargauer Procap-Sportbetrieb wieder zur Normalität zurückgekehrt ist.

Infos

www.procapbern.ch

BEHINDERTENSSPORT

Einfaches Mitmachen

Einsamkeit und Isolierung bei Menschen mit Behinderungen müssen nicht sein. In den Sportangeboten von Procap Bern können unterschiedlichste Sportarten als Gruppenerlebnis ausgeübt werden. Das Knüpfen sozialer Kontakte und die körperliche Betätigung bilden für die Teilnehmenden eine wertvolle Symbiose. Wer bei einem Sportangebot von Procap mitmachen möchte, kann sich für eine Schnupperstunde anmelden. Wenn dieser Besuch gefällt, kann dem Verein Procap Bern beigetreten werden. Zum jährlichen Mitgliederbeitrag kommen die Kurskosten hinzu. Willkommen sind alle Leute, egal mit welcher Beeinträchtigung. Die Gruppe verfügt über ein gut ausgebildetes Leiter- und Assistententeam, das die Trainings an die Fähigkeiten von Menschen mit unterschiedlichen Handicaps anpasst.

Stefan Leuenberger

Infos: www.procapbern.ch/sportangebote
Corinne Dellsperger, Natel 079 337 11 4



Unihockey und Schwimmen gehören zu den Sportarten, welche bei Procap ausgeübt werden.