

Procap

01/25

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen

Mit «mitenand»
von Procap Bern

Freiwilligenarbeit

Engagement, das den Unterschied macht

Seite 6



procap

mitenand Procap Bern

«Mitenang entdecke»



Letztes Jahr war unser Jahresthema «Verzaubert». Wir liessen uns am PROCUP, unserem Spiel- und Begegnungstag in Interlaken von magischen

Figuren verzaubern, erlebten den Zauber der Natur im Botanischen Garten in Zürich, spazierten mit den zauberhaften Alpakas durch die wunderschöne Landschaft und hatten manchmal das Gefühl, die Zahlen auf unseren Lottokarten in Interlaken seinen etwas verhext. Auch in unserer Onlineserie «Amourös» war der Zauber ein Thema, wir sprachen über den Zauber des Flirts und der Liebe, aber auch darüber, wie man damit umgehen kann, wenn der Zauber verfliegt. Und auch in unseren Sportteams erlebten wir zauberhafte Momente, wenn Spieler im Fussball in der Miniliga den Ball ins Tor zauberten oder beim Nordic Walking das Panorama in Interlaken alle verzauberte. Kurz: Wir hatten ein «verzaubertes» Vereinsjahr 2024.

Nun starten wir voller Elean ins neue Jahr, natürlich mit einem neuen Jahresthema. Unser Jahresthema 2025 ist «mitenang entdecke» (miteinander etwas entdecken). Wir freuen uns riesig auf ein entdeckungsreiches Jahr 2025. In der Serie «Authentisch» entdecken wir unsere Stimmen, unsere Meinungen und Entscheide, unsere Wirkung und unsere Rollen sowie unsere Argumente und Diskussionsfähigkeit. Dies alles, damit alle für ihre Selbstbestimmung selbstbewusst eintreten können. Im Papiliorama in Kerzers entdecken wir gemeinsam beeindruckende Schmetterlinge, Raupen, Blüten und Blätter und in unseren Sportteams entdecken wir das Spielen im Team. Kurz: Wir gehen im Jahr 2025 auf gemeinsame Entdeckungstour und sind sehr gespannt, was wir alles entdecken und erleben werden. *Sophie Muralt & Anita Advani, Co-Geschäftsleitung*

Die «Lotzwiler Chnebler» am Unihockeyturnier

Am Samstag, 26. Oktober 2024, einem richtigen Herbstmorgen versammelten sich ab 07.30 Uhr insgesamt 17 Teams aus der ganzen Schweiz bei der 3fach-Turnhalle Hard in Langenthal. Ziel aller Teams: die 17. Ausgabe des Special Olympics Unihockey Hardturnier. Natürlich fehlten auch die beiden Teams der «Lotzwiler Chnebler», dem Unihockeyteam von Procap Bern nicht. Unsere beiden Teams gaben natürlich Vollgas und machten ihrem Namen alle Ehre. Gut gelaunt, nach einem intensiven Tag und einem leckeren Mittagessen, verliessen nach 16 Uhr so langsam die Teams die Halle und es wurde wieder ruhiger im Hard. Die «Lotzwiler Chnebler» freuen sich schon auf weitere spannende Turniere, fägige Trainings und viel Spiel und Spass.

Willst du mit Unihockey spielen? Bei den «Lotzwiler Chnebler» können alle mitmachen, die Freude am Unihockey spielen haben. Melde dich bei unserer Verantwortlichen Sport: Corinne Dellsperger: 079 337 11 45 oder corinne.dellsperger@procap.ch



AUTHENTISCH

Selbstbewusst - Selbstbestimmt

In unserer Serie «Authentisch: Selbstbewusst - Selbstbestimmt» besprechen wir verschiedene Themen rund um die Selbstbestimmung. Selbstbetroffene Expert*innen und Fachpersonen geben Inputs und beantworten Fragen.

Die Stimme

Webinar: 3. März 2025, 19 Uhr



Im Webinar hören wir hin, wie unterschiedliche Stimmen wirken und schauen Übungsmöglichkeiten an, um an der eigenen Stimme zu arbeiten.

Referentin: Barbara Gertsch, Stimmbildnerin

Workshop vor Ort: 12. April 2025, 13.30 Uhr

Die Stimmbildnerin hilft uns Mut für und Freude an verschiedensten Tönen und Klängen zu finden und diese spielerisch in der Gruppe auszuprobieren.

Leitung: Barbara Gertsch, Stimmbildnerin

Das Argument

Webinar: 3. November 2025, 19 Uhr



Wir zeigen Möglichkeiten auf, wie du dich aktiv an der Politik beteiligen kannst, auch wenn du dich keiner Politischen Partei anschliessen möchtest.

Referentin: Simone Leuenberger, Grossrätin

Workshop vor Ort: 22. November 2025, 13.30 Uhr

Du erfährst, wie du Dich klar ausdrücken kannst um verstanden zu werden und was es braucht für ein respektvolles Diskutieren.

Leitung: Emmanuelle Bigler, Psychologin

Die Definition

Webinar: 15. Mai 2025, 19 Uhr



Wir zeigen auf, was es braucht, dass du zu guten Entscheidungen kommen kannst und geben Anregungen, wie du deine Meinung bilden kannst.

Referentin: Kim Pittet, Coach & Kommunikation

Workshop vor Ort: 14. und 28. Juni 2025, 14 Uhr

Wir experimentieren mit der künstlerischen Auseinandersetzung der eigenen Definition in einem zweiteiligen Graffiti-Kurs.

Leitung: Moriz Merki, Graffiti Academy, Layup Bern

Special: Die Kunst

Webinar: 22. Mai 2025, 19 Uhr



Die Kunst bietet Raum, sich mit verschiedensten Themen in einer kreativen Form und auf andere Art und Weise auseinanderzusetzen, so auch Themen und Lebensrealitäten von Menschen mit Behinderungen. Im Webinar schauen wir Werke zu diesen Themen an.

Referent*innen: Hannes Zulauf und Selina Lutz

Special: Die Politik

Webinar: 27. Oktober 2025, 19 Uhr



Politik und ich – wer entscheidet eigentlich, was die IV tun muss? Anhand von aktuellen sozialpolitischen Geschäften werden häufige Streitpunkte und Argumente aufgezeigt.

Referentin: Anna Pestalozzi, Leiterin Sozialpolitik

Der Auftritt

Webinar: 14. August 2025, 19 Uhr



Wir analysieren die Wirkung des eigenen Auftritts und die eigene Rolle und besprechen Werkzeuge für einen gelungenen authentischen Auftritt.

Referentin: SchauspielerIn

Workshop vor Ort: 23. August 2025, 13.30 Uhr

Im Workshop testen wir unsere und andere Rollen, und lernen Nützliches über das eigene Auftreten.

Leitung: SchauspielerIn

Alle Infos zu Authentisch

Alle Webinare sind kostenlos. Die Workshops kosten CHF 15.- für Mitglieder, CHF 40.- für Nicht-Mitglieder pro Workshop.

www.procap-bern.ch/authentisch



Auf Entdeckungstour

Lotto in Interlaken

Und wieder ruft es durch den Saal: «LOOOTTTTTOO!»
Verzauberte Zahlen und tolle Preise warten auf dich!

Datum: Samstag, 17. Mai 2025
Zeit: 14 - 17 Uhr
Ort: Kirchgemeindehaus Matten b. Interlaken
Kosten: Mitglieder: Zwei Karten kostenlos
Jede weitere Karte CHF 5.-
Nicht-Mitglieder: 2 Karten CHF 20.-
Jede weitere CHF 10.-
Anmeldung: bis am 8. Mai an 031 370 12 00 oder
bern@procap.ch

Papillon Jahresprogramm

Die Freizeitgruppe für alle, die gerne etwas unternehmen, gehen auch dieses Jahr auf Entdeckungstour.

- Sa, 8. Februar 2025: Lottonachmittag
- Sa, 5. April 2025: Ausflug Stapferhaus Lenzburg
- Sa, 24. Mai 2025: Ausflug Jura World of Coffee
- Sa, 12. Juli 2025: Bräteln
- Sa, 6. September 2025: Ausflug Zoo Basel
- Sa, 18. Oktober 2025: Energiezentrale Forsthaus
- Sa, 15. November 2025: Kinonami+Höck 2026

Alle, die sich für einen Ausflug der Freizeitgruppe Papillon interessieren, können sich bei Rolf Schnyder voranmelden: per Telefon an 032 652 00 78 oder per Mail an fam.schnyder@bluewin.ch.

Frühlingserwachen im Papiliorama in Kerzers

Der Frühling ist da und entfaltet seine schönen Farben. Da lassen wir es uns nicht nehmen an einer Führung im Papiliorama die verborgene Wunderwelt der Tiere und Pflanzen zu entdecken. Hast du schon mal einer Raupe beim Fressen zugesehen? Einen Schmetterling beim Fliegen beobachtet? Nein? Dann nichts wie los ins Papiliorama. Nach der Führung gehen wir

zusammen gemütlich etwas trinken und können uns über die entdeckten Wunder unterhalten. Wir freuen uns auf euch!

Datum: Samstag, 10. Mai 2025
Treffpunkt: In Kerzers beim Eingang vom Papiliorama, Moosmatte 1, 3210 Kerzers
Zeit: 13.15 Uhr, Start Führung 14.00 Uhr. Führung Papiliorama ca. 1.5h (plus Restaurantbesuch, um etwas zu trinken). Danach gibt es noch die Möglichkeit selbständig durch das Papiliorama zu gehen.
Kosten: Mitglieder CHF 20.-
Nicht-Mitglieder CHF 35.-
Achtung: Plätze sind begrenzt.
Anmeldung: bis am 2. Mai 2025 an 031 370 12 00 oder an bern@procap.ch



Eierfärbewerkstatt

Datum: Dienstag, 15. April 2025
Zeit: 13 - 17 Uhr
Ort: Kirchgemeindehaus Matten b. Interlaken, Grosse Küche im 1. Stock
Kosten: Mitglieder CHF 1.50- pro Ei
Nicht-Mitglieder CHF 3.- pro Ei (Max. 10 Eier pro Person)
Anmeldung: bis am 4. April an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Mitenang Nöiis entdecke

Graffiti-Workshop

Im ersten Teil führt euch ein Experte an den Graffiti-Übungs-Wänden im Gaskesselareal in die Technik Sprayens ein. Im zweiten Teil gestalten wir im Eingangsbereich der Geschäftsstelle von Procap Bern zusammen eine Wand. Wir freuen uns über eure persönlichen Kreationen, welche unseren Eingang schmücken werden.

Daten: Samstag, 14. Juni 2025 (wetterbedingtes Ausweichdatum: 21. Juni) und Samstag, 28. Juni 2025
Ort: Teil 1: Gaskessel-Areal Bern
Teil 2: Procap Bern, Cäcilienstrasse 21
Treffpunkt Teil 1: 13.30 Uhr, Tramhaltestelle Sulgenau
Zeit: Teil 1: 13.45 - 15.30 Uhr
Teil 2: 14 - 16 Uhr
Mitnehmen: Alte gebrauchte Kleidung
Kosten: Mitglieder CHF 15.-
Nicht-Mitglieder CHF 40.-
Anmeldung: bis am 5. Juni an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch



Workshop: Die Stimme

In unserer Serie «Authentisch: Selbstbewusst - Selbstbestimmt» (alle Infos auf S.II) besprechen wir verschiedene Themen rund um die Selbstbestimmung. Die eigene Stimme ist in Bezug auf das Thema

Selbstbestimmung zentral. Die Stimmbildnerin Barbara Gertsch hilft uns, Mut für und Freude an verschiedensten Tönen und Klängen zu finden.

Datum: Samstag, 12. April 2025
Ort: Kirchgemeinde Paulus, Freiestrasse 20, 3012 Bern, Raum H
Zeit: 13.30 - 16 Uhr
Kosten: CHF 15.- für Mitglieder, CHF 40.- für Nicht-Mitglieder
Anmeldung: bis am 3. April an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Computerkurs in Interlaken

In 1-zu-1-Betreuung helfen dir Gymnasiast*innen des Gymnasiums Interlaken mit deinen Fragen zu Computer oder Handy.

Datum: Freitag, 13. Juni 2025
Ort: Gymnasium Interlaken, Mittengrabenstr. 8, 3800 Interlaken, Konferenzraum 3.01, 3. Stock
Zeit: 14 - 16 Uhr
Mitbringen: Eigenes Gerät (Laptop, Handy, Tablet)
Anmeldung: bis am 4. Juni an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch, bei der Anmeldung Gerät und Fragen angeben

Bowling in Langenthal

Datum: Samstag, 5. April 2025
Ort: Bowling, Lotzwilstr. 66, Langenthal
Zeit: 13.45 Uhr
Kosten: Eine Runde Bowling inkl. Schuhmiete kostenlos für Mitglieder, Nichtmitglieder müssen den effektiven Preis vor Ort bezahlen (abhängig von Anzahl Runden) ab CHF 9.-
Anmeldung: bis am 31. März an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch
Zugänglichkeit: Rollstühle auf der Bahn erlaubt

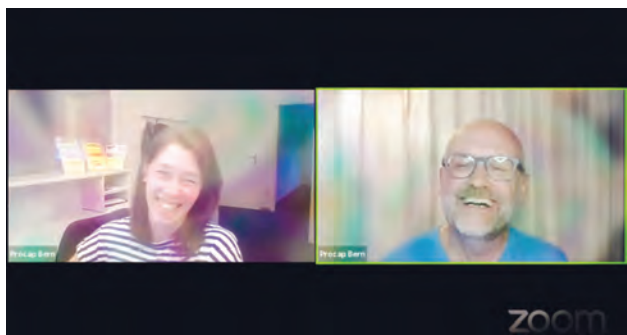
Unsere Onlineveranstaltungen

Webinar «EL»

Die Ergänzungsleistungen (EL) und die Invalidenversicherung (IV) sind die bedeutendsten Sozialwerke für Menschen mit Behinderungen. In diesem Webinar werden die Ergänzungsleistungen vorgestellt. Dabei stehen folgende Fragen im Vordergrund:

- Was sind Ergänzungsleistungen (EL)?
- Wer hat Anspruch darauf?
- Wie werden die EL berechnet?
- Müssen EL zurückgezahlt werden?

Datum: Mittwoch, 26. März 2025
Ort: Online
Zeit: 19 bis 21 Uhr
Kosten: Mitglieder kostenlos
CHF 45.- für Nichtmitglieder
Anmeldung: bis am 25. März an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch



Webinar «Arbeit neben Rente»

Wie wird ein IV-Grad festgelegt und eine Rente berechnet? Wann wird eine IV-Rente überprüft? Wieviel kann man neben der Rente verdienen? Was ist dabei zu beachten?

Datum: Dienstag, 13. Mai 2025
Ort: Online
Zeit: 19 bis 21 Uhr
Kosten: Mitglieder kostenlos
CHF 45.- für Nichtmitglieder
Anmeldung: bis am 12. Mai an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch

Webinar «Erben und Vorsorgen»

Procap Rechtsanwalt Daniel Schilliger erklärt am Webinar das Erbrecht und gibt Hinweise für die Regelung des Nachlasses. Im Speziellen behandelt er die Stellung des Kindes mit Behinderungen im Erbrecht.

Datum: Mittwoch, 11. Juni 2025
Ort: Online
Zeit: 19 bis 21 Uhr
Kosten: Mitglieder kostenlos
CHF 45.- für Nichtmitglieder
Anmeldung: bis am 10. Juni an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch

Webinar: Die Definition

In unserer Serie «Authentisch: Selbstbewusst - Selbstbestimmt» (alle Infos auf S.II in diesem Heft) besprechen wir verschiedene Themen rund um die Selbstbestimmung. Selbstbestimmung bedeutet: Ich bestimme selbst. Um selbst zu bestimmen, muss ich wissen, was ich will und brauche, was ich denke, fühle und glaube. Ich muss mich zuerst selbst kennen lernen und muss um meine Stärken und Schwächen wissen und dann noch den Mut finden mich zu äussern. Kim Pittet ist Coach und Kommunikationswissenschaftlerin und sie ist Rollstuhlfahrerin. Sie zeigt auf, was es braucht, dass du zu guten und nachhaltigen Entscheidungen kommen kannst, und gibt Anregungen, wie du deine Meinung bilden kannst. Wir besprechen folgende Fragen:

- Wie finde ich heraus, was ich will?
- Wie treffe ich Entscheidungen?
- Wie wäge ich zwischen mehreren Optionen ab?
- Wie bilde ich mir eine Meinung?

Datum: Donnerstag, 15. Mai 2025
Ort: Online
Zeit: 19 Uhr
Kosten: kostenlos
Anmeldung: bis am 10. Juni an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch

Über Procap Bern

Sanftes Bewegen – nimmt es dich wunder?

Schnupperstunde am Mittwoch, 14. Mai 2025

Wir sind ein kleines Grüppli und treffen uns regelmässig am Mittwochabend, um uns sanft zu bewegen. Dazu musst du nicht speziell beweglich sein, du kannst aber beweglicher werden. Wir achten dabei auf unseren Körper und auf unseren Atem.

Melde dich doch an, um am Mittwoch, 14. Mai 2025 reinzuschauen und mitzumachen – wir freuen uns darauf uns gemeinsam zu bewegen.

- Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr (das Studio und die Garderoben sind ab 17.15 geöffnet)
- Kosten: Die Schnupperlektion ist kostenlos.
- Ort: Weissenbühlweg 6, 3007 Bern
- Anmeldung: bis am 7. Mai an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch
- Mitnehmen: bequeme Kleidung



Spenden für Procap Bern

Als Zewo-zertifizierte Berner Organisation setzen wir deine Spende im Kanton Bern ein.

Spendenkonto Procap Bern

PC-Konto: 30-7047-5

IBAN: CH24 0900 0000 3000 7047 5

BIC: POFICHBEXXX3

Procap Bern ist steuerbefreit.



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

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.

Agenda

Kurse



Sa. 8. März 2025

Steuererklärungsaktion in Thun

Infos im letzten Heft.



Mi. 26. März 2025

Webinar «Ergänzungsleistungen»

Infos auf Seite V in diesem Heft.



Sa. 12. April 2025

Serie «Authentisch»

Folge 2 «Die Stimme», Workshop

Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Di. 15. April 2025

Eierfärbewerkstatt in Interlaken

Infos auf Seite III in diesem Heft.



Di. 13. Mai 2025

Webinar «Arbeit neben Rente»

Infos auf Seite V in diesem Heft.



Do. 15. Mai 2025

Serie «Authentisch»

Folge 3 «Die Definition», Webinar

Infos auf Seite V in diesem Heft.



Do. 22. Mai 2025

Serie «Authentisch»

Folge 4 «Die Kunst», Webinar

Infos auf Seite II in diesem Heft.



Mi. 11. Juni 2025

Webinar «Erben und Vorsorgen»

Infos auf Seite V in diesem Heft.



Fr. 13. Juni 2025

Computer- und Handykurs

Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Ab Sa. 14. Juni 2025

Serie «Authentisch»

Folge 5, Graffiti-Workshop

Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Do. 14. August 2025

Serie «Authentisch»

Folge 6 «Der Auftritt», Webinar

Infos auf Seite II in diesem Heft.



Sa. 23. August 2025

Serie «Authentisch»

Folge 7, «Der Auftritt», Workshop

Infos auf Seite II in diesem Heft.



Di. 2. September 2025

**Webinar «IV bei psychischen
und psychosomatischen
Beschwerden»**

Infos folgen.



Sa. 10. Mai 2025

Frühlingserwachen im

Papiliorama Kerzers

Infos auf Seite III in diesem Heft.



Sa. 17. Mai 2025

Lotto in Interlaken

Infos auf Seite III in diesem Heft.



Sa. 24. Mai 2025

Besuch Jura World of Coffee

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78



Sa. 21. Juni 2025

Bräteln im Hirschpark

Infos folgen im nächsten Heft.



Sa. 12. Juli 2025

Papillon Bräteln

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78



Sa. 9. August 2025, Reise

Infos folgen im nächsten Heft.



Sa. 30. August 2025,

PROCUP Spieltag

Infos folgen im nächsten Heft.

Treffen und Anlässe



Sa. 5. April 2025

Stäpferhaus Lenzburg

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78



Sa. 5. April 2025, Bowling

Infos auf Seite IV in diesem Heft.

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

Buchsi Plantscher: 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)

Bewegti Farbtupfer: Polysport 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

Team Panda: Turnen und Nordic Walking

Turnen

Wann: Samstags
Zeit: Langenthal 13.30 - 15 Uhr,
Ort: Turnhalle Hard, Bäreggstrasse 20, 4900 Langenthal
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45
corinne.dellsperger@procap.ch

Nordic Walking

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 für Turnen und Walking

Unihockey Lotzwil

Wann: Mittwoch
Zeit: 18 - 19 Uhr
Ort: Turnhalle Dorf, Schulgässli, Lotzwil
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45
corinne.dellsperger@procap.ch
Kosten: CHF 60 / Jahr

D Wasserhüpfer vo Aarwange: Schwimmen

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)



Sport Bern und Oberland

Alpaka Interlaken: Nordic Walking oder Turnen

Wann: Donnerstag
Zeit: 17.15 bis 18.15 Uhr (Walking 17.15 - 18.45 Uhr)
Treffen: 17 Uhr oben an der Rampe
Ort: Gymnasiumareal Interlaken
Kontakt: Silvia Gafner, 079 512 35 55
Kosten: CHF 60 / Jahr

Kobras Uetendorf: Polysport

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

Yoga Bern

Wann: Mittwoch
Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr (das Studio und die Garderoben
sind ab 17.15 geöffnet)
Ort: Weissenbühlweg 6, 3007 Bern
Kontakt: Silvia Buchs, bern@procap.ch oder 031 370 12 00
Kosten: CHF 90 / Jahr

Alle Informationen zu den Sportangeboten auf:
www.procap-bern.ch/sportangebote

Online anmelden? Code scannen.



Ihre Mobilität ist unsere Aufgabe mit Handicap mobil sein

Wir passen Ihr Fahrzeug Ihren Bedürfnissen an



Gaspedal links, Rollstuhllifter,
Handbetätigung Gas/Bremse,
Rollstuhlgängiges Auto,
Schwenksitze, Fusslenkung,
Joysteer, Fahrschulpedalen,
Individuelle Lösungen

Umgebaute Miet-
und Ersatzfahrzeuge

Trütsch-Fahrzeug-Umbauten AG
Steinackerstrasse 55
8302 Kloten

Tel, Whatsapp Threema:
044 320 01 53
www.truetsch-ag.ch
info@truetsch-ag.ch



Wir unterstützen Sie bei der Arbeit.

Seit 40 Jahren Experten im Hilfsmittel-Bereich.

Die Aktivstehrollstühle von LEVO bieten mit ihrem innovativen Stehsystem vollste Flexibilität beim Arbeiten und Ihrer Freizeit.

Gerne beraten wir Sie vor Ort in unserem 90m² Showroom oder bequem bei Ihnen zuhause.



Kontaktieren Sie uns: 044 933 23 90
rehatech@iwaz.ch, iwaz.ch/rehatech





Editorial

In dieser Ausgabe stellen wir die Geschichten und Erfahrungen unserer Freiwilligen in den Vordergrund. Freiwillige schenken ihre Zeit und Tatkraft. Sie ermöglichen Menschen mit Behinderungen, selbstbestimmt Ferien zu machen oder einen Sport auszuüben. Dieses positive Erleben und die Freude färben auf die Freiwilligen ab, die so selbst viel von ihren Einsätzen mitnehmen.

Dank der Zeit, der Energie und der Leidenschaft von rund 1000 freiwilligen Helfer*innen ist es Procap möglich, jedes Jahr vielfältige Aktivitäten und Angebote für Menschen mit Behinderungen anzubieten. Die Zusammenarbeit besteht oft schon seit vielen Jahren. Wir danken all jenen von ganzem Herzen, die sich freiwillig engagieren. Ihre Unterstützung ist unermesslich wertvoll und inspiriert uns alle, weiterzumachen.

Gemeinsam können wir eine inklusive und unterstützende Gesellschaft schaffen, in der jeder Mensch die Chance hat, sein volles Potenzial zu entfalten. Denn nur zusammen erreichen wir Grosses. Lassen Sie sich von den Geschichten inspirieren und erfahren Sie, wie Procap auch dank der Freiwilligenarbeit jederzeit und ohne Wenn und Aber handelt.

Sabina Schwyter-Küffer
Co-Geschäftsleiterin Procap Schweiz

Inhalt

- 4 Notizen**
- 6 Über den Wert der unbezahlten Arbeit**
- 9 Was bedeutet Freiwilligenarbeit bei Procap?**
- 10 Eine Hommage an unsere Engagierten**
- 12 «Wir sind Procap»**
Max Tröhler
- 15 Ratgeber Recht**
Ich möchte mich von einer Spitexorganisation für die Pflege meines Kindes anstellen lassen.
Was muss ich beachten?
- 16 Reisen ohne Hürden:
30 Jahre gelebte Inklusion**
- 18 Rätsel**
- 19 Entdecken Sie das Kursprogramm 2025 von Procap**
- 20 LaVIVA-Party-Crowdfunding**
Drei Protagonist*innen,
ein Herzensprojekt:
Barrierefreie Partys
- 22 Carte blanche**



Neue Leitung Sozialpolitik

Anna Pestalozzi, ehemalige stellvertretende Leiterin Sozialpolitik, ist neu die Leiterin Sozialpolitik von Procap Schweiz. Sie trat die Nachfolge des ehemaligen Bereichsleiters Alex Fischer per 1. März 2025 an. Anna Pestalozzi arbeitet bereits seit 2020 im Bereich Sozialpolitik von Procap Schweiz und kennt den Verband, seine Partnerorganisationen sowie die politische Landschaft der Schweiz sehr gut.

In den letzten Jahren prägte sie politische Erfolge von Procap mit: Konkrete Verbesserungen konnten beispielsweise im Bereich der Invaliditätsbemessung erzielt werden. Zudem bewegt sich dank dem Engagement von Procap auch in der familienergänzenden Betreuung für Kinder mit Behinderungen viel. Weiter begleitete Anna Pestalozzi die Procap Denkfabrik – ein politisches Partizipationsgefäss für Menschen mit Behinderungen. Procap freut sich sehr, die Position mit der sehr erfahrenen und geschätzten Kollegin neu besetzen zu können, und ist überzeugt, dass sie diese verantwortungsvolle Aufgabe mit hoher Fach- und Sozialkompetenz erfüllen wird. Viel Freude und Erfolg bei den zukünftigen Aufgaben! Procap bedankt sich herzlich bei Alex Fischer für sein langjähriges hohes Engagement mit sehr vielen politischen Erfolgen zum Wohle von Menschen mit Behinderungen in der Schweiz. Wir wünschen Alex Fischer für seine berufliche wie private Zukunft alles Gute!



World Winter Games Turin 2025

Die Special Olympics World Winter Games Turin 2025 finden vom 8. bis zum 15. März statt. Es ist das weltweit grösste Wintersportereignis für Menschen mit einer geistigen Behinderung. Mehr als 1500 Athlet*innen aus 102 Ländern treten in acht Disziplinen an: Ski alpin, Snowboard, Langlauf, Schneeschuhlauf, Unihockey, Eiskunstlauf, Shorttrack und Tanz.

In diesem Jahr wird Procap im Ski alpin stolz von Roman Simonin und Thomas Verga vertreten, zwei jungen Talenten der Procap-Skigruppe, die von Nicole Guélat trainiert werden. Im Schneeschuhlauf starteten Quentin Givel, Christophe Matthey, Loriane Raemy und Tony Siegenthaler. Diese Talente werden von Corinne Finger und Frank Studer betreut. Ihr Ziel: eine Medaille zu gewinnen und die Fahne der Schweiz und des persönlichen Erfolgs hochzuhalten. Wir drücken allen 39 Athlet*innen des Schweizer Teams die Daumen!

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.teamswitzerland2025.ch



Tickets für die UEFA Women's EURO 2025

Vom 2. bis 27. Juli 2025 findet die UEFA Women's EURO 2025 – die Fussball-Europameisterschaft der Frauen – in diversen Schweizer Städten statt. Für Menschen mit Behinderungen werden verschiedene barrierefreie Tickets zum Preis der günstigsten Kategorie des jeweiligen Spiels angeboten. Zudem kann zusätzlich ein kostenloser Platz für eine Begleitperson angefragt werden. Erhältlich sind Rollstuhlfahrer*innen-Tickets und Eintrittskarten für leicht zugängliche Plätze. Beim Kauf eines Tickets kann auch angegeben werden, ob ein Parkausweis benötigt wird.

Wie und unter welchen Bedingungen die Tickets gekauft werden können, ist auf der Website der UEFA zu erfahren: www.tinyurl.com/2p98w2kz

Titelbild

Anfänger*innen und Fortgeschrittene mit Kraft und Mut verbrachten die traditionelle Procap-Kletterwoche zusammen mit einem erfahrenen SAC-Team. 1:1 begleitet, wurden die Kletterwände der Hornfluh im Saanenland bestiegen.



Filmtournee mit dem Kleintheater Luzern

Im Jahr 2025 geht Procap Zentralschweiz zusammen mit dem Kleintheater Luzern mit dem Film «Alle inklusive – ein Kleintheater will mehr» auf Tournee. Der Dokumentarfilm zeigt, wo das Kleintheater in Bezug auf Inklusion steht, was es für mehr Inklusion im Kulturbetrieb braucht und wo die Herausforderungen liegen. Anschliessend an den Film findet jeweils eine kurze Podiumsdiskussion statt.

Zu den Tourdaten und weiteren Informationen:
procap-zentralschweiz.ch/veranstaltungen
 sowie kleintheater.ch



Über den Wert der unbezahlten Arbeit

Vereinssterben, unbesetzte Vorstandsposten, sinkendes Engagement – die Schlagzeilen zeichnen in Sachen Freiwilligenarbeit in der Regel ein düsteres Bild. Aber stimmt das wirklich?

Schliesslich engagieren sich bei Procap seit vielen Jahren rund 1000 freiwillige Helfer*innen auf vielfältige Weise ohne Entgelt oder mit einer Spesenentschädigung – wenngleich es auch hier offene Posten gibt, die nur schwer zu besetzen sind. Andreas Müller, Leiter Themenschwerpunkt «Freiwilligenarbeit» bei der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft, hat mögliche Erklärungen für die Situation.

Text Cynthia Mira **Illustration** Midjourney **Foto** Andreas Müller

Geld regiert die Welt – ausser man leistet Freiwilligenarbeit. Schliesslich umfasst das Ehrenamt alle unbezahlten Tätigkeiten für Organisationen oder öffentliche Institutionen. Zudem fällt die Hilfeleistung für Personen, die nicht im gleichen Haushalt leben, darunter. 2020 haben laut Bundesamt für Statistik 41 Prozent der Schweizer Bevölkerung Freiwilligenarbeit geleistet, was etwa drei Millionen Menschen entspricht. Im Durchschnitt arbeiteten sie ohne Bezahlung 4,1 Stunden pro Woche.

Die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft (SGG) erfasst diese Zahlen regelmässig. Seit 2007 veröffentlicht sie den Freiwilligen-

Monitor, der den Zustand des Engagements im Land aufzeigt. Besonders spannend: Die Daten sind bis in die kleinsten Bereiche aufgeteilt, so dass die Studie auch wertvolle Einblicke in die konkrete Freiwilligenarbeit für Menschen mit Behinderungen gibt. So zeigte sich in der letzten Studie, dass rund 20 Prozent der Bevölkerung Care-Arbeit leisten. Mit Care-Arbeit ist das freiwillige Engagement für Angehörige und Verwandte ausserhalb des eigenen Haushalts gemeint. Rund 1 Prozent gab an, 4,3 Stunden pro Woche für Menschen mit Behinderungen tätig zu sein, wobei 70 Prozent Frauen diese Arbeit übernehmen.



Andreas Müller, Leiter Themenschwerpunkt «Freiwilligenarbeit», bei der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG).

Wandel statt Rückgang

Ein Vergleich der letzten beiden Erhebungen offenbart: Das Engagement in der Freiwilligenarbeit ist nicht per se rückläufig, sondern es verändert sich. «2020 nahm die Freiwilligenarbeit beispielsweise im Sportbereich ab, während sie im sozialen Bereich zunahm», sagt Andreas Müller. Er ist Leiter des Themenschwerpunktes «Freiwilligenarbeit» bei der SGG und betont die Wichtigkeit des Ehrenamtes für die direkte Demokratie. «Freiwilligenarbeit ist Ausdruck des sozialen Kitts – des Zusammenhalts in einer Gesellschaft.» Es stärke das soziale Kapital eines Landes, fördere Vertrauen und bekämpfe die Vereinsamung. «Studien zeigen, dass Menschen, die sich engagieren, anderen Menschen mehr vertrauen und sich weniger allein fühlen», so Müller.

Die Zahlen des letzten Freiwilligen-Monitors sind schon etwas älter, aber in diesem Jahr erscheint eine neue Ausgabe. Fest steht: Traditionelle Engagements wie Vorstandsämter verlieren an Attraktivität, während projektbezogene, zeitlich begrenzte Aufgaben zunehmend gefragt sind. Ein Hindernis für langfristiges Engagement ist somit die zeitliche Bindung. «Der Zeitgeist fordert Flexibilität und Freiheit, aber das Bedürfnis zu helfen ist weiterhin stark», so Müller. «Man hat Familie, Beruf, Hobbys und möchte eine gewisse Freiheit behalten. Diese Veränderung trifft nicht nur auf jüngere Generationen zu, wie es gerne heisst, sondern auch auf ältere Menschen.»

Warum engagieren sich Menschen freiwillig?

Das Potenzial der Freiwilligenarbeit ist insbesondere im sozialen Bereich noch gross. 40 Prozent der Befragten ohne früheres Engagement gaben an, in einer sozialen, karitativen, gemeinnützigen Organisation tätig sein zu wollen. Für 43 Prozent, die bereits ehrenamtlich tätig waren, galt dieser Wunsch ebenfalls. Rund 5000 Teilnehmer*innen füllten damals den Fragebogen der SGG vollständig aus. Der Freiwilligen-Monitor 2020 zeigt auch, dass vor allem der Beweggrund «Anderen helfen» bei der Care-Arbeit überwiegt. Zudem steht der Spass im Vordergrund.

Freiwilligenarbeit lässt sich generell in zwei Formen unterteilen: Formelle Freiwilligenarbeit findet in Organisationen oder gemeinnützigen Einrichtungen, wie etwa in sozialen Projekten oder im Sport statt. Informelle Freiwilligenarbeit schliesst die persönliche Hilfe, etwa Nachbarschaftshilfe oder die Betreuung von Angehörigen, mit ein. Hier ist besonders die Altersgruppe zwischen 60 und 74 Jahren aktiv. Die Motivation ist sozial orientiert, während bei der formellen Freiwilligenarbeit der Spass im Vordergrund steht. Bei beiden Formen liegt es den Engagierten aber am Herzen, anderen zu helfen oder etwas zurückzugeben. Ohne die wertvolle Hilfe dieser Personen wäre auch die Arbeit bei Procap nicht zu stemmen.

Der Freiwilligen-Monitor 2025 wird gerade für die Zeit während und nach der Pandemie weitere Erkenntnisse bringen, doch eines steht fest: Freiwilligenarbeit bleibt ein unverzichtbarer Bestandteil des gesellschaftlichen Zusammenhalts in der Schweiz.

Was bedeutet Freiwilligenarbeit bei Procap?

Text Cynthia Mira Foto Procap Schweiz

Sich neben Beruf und Familie unentgeltlich zu engagieren, hat in der Schweiz Tradition. Doch was bedeutet Freiwilligenarbeit bei Procap? Beim grössten Mitgliederverband für Menschen mit Behinderungen in der Schweiz können sich Einzelpersonen, Firmen oder Vereine auf vielfältige Weise engagieren. Das sind die Highlights:

- Reisebegleitungen (mit einer Spesenentschädigung)
- Sportliche Mithilfe in den Sektionen und Sportgruppen
- Firmenbasiertes Engagement (Corporate Volunteering)
- Freizeitbegleitungen und Mithilfe in den Sektionen
- Vorstandsmitglied in der Deutsch- und Westschweiz
- Freiwilliges Engagement in Form von Spenden

Ferienbegleiter*in bei Procap Reisen – Ferien mit Herz und Vielfalt

Seit 30 Jahren ermöglicht Procap Reisen Menschen mit Behinderungen unvergessliche Ferienerlebnisse. Das Angebot ist so vielfältig wie die Reisen selbst: von abenteuerlichen Aktivferien über erholsame Badeferien und Städtereisen bis hin zu massgeschneiderten Traumreisen. All das wäre ohne freiwillige Helfer*innen gar nicht möglich. Zahlreiche betreute Ferienangebote werden jährlich mit viel Engagement und Herzblut organisiert. Dabei steht nicht nur das Reiseziel im Mittelpunkt, sondern auch das Gemeinschaftserlebnis und die individuellen Bedürfnisse der Gäste.

Unterstützt von erfahrenen Reiseleiter*innen und engagierten Ferienbegleiter*innen, die von Procap selbst geschult werden, geniessen die Reisenden unbeschwerte Tage voller neuer Eindrücke.

Procap sucht auch stets engagierte Freiwillige, die auf Basis einer Spesenentschädigung die Gäste während der Ferien unterstützen – von der Abreise bis zur Rückkehr. Ob für ein Wochenende oder eine Woche – der wertvolle Einsatz schenkt den Reisenden Erlebnisse, die sie nie vergessen werden. Ein Beispiel, wie diese Art der Freiwilligenarbeit aussieht, lesen Sie auch im Interview «Wir sind Procap» in diesem Magazin (Seite 12 und 13).

Dank euch: Gemeinsam stark seit vielen Jahren



«Liebe Engagierte

Mit eurem unermüdlichen Einsatz, eurer Zeit und eurer Leidenschaft bewirkt ihr Grosses. Ob an Sportanlässen, auf Reisen, in der Freizeit oder bei Projekten – ihr seid Vorbilder für Solidarität und Engagement. Besonders beeindruckend ist, dass viele von euch bereits seit Jahren dabei sind. Eure Ausdauer und Hingabe verdienen höchsten Respekt. Ihr zeigt, dass Freiwilligenarbeit nicht nur hilft, sondern auch verbindet, inspiriert und Spass bereitet. Im Namen aller, die von eurem Einsatz profitieren, und im Namen von Procap sagen wir: DANKE! Ihr macht den Unterschied – heute und jeden Tag.»

Helena Bigler, Leiterin Reisen und Sport

Eine Hommage an unsere Engagierten

Text Cynthia Mira Fotos Anja Galli, Lea Schacher, Micha Zeier

Lea Schacher (31)

Reiseleiterin bei
Procap Reisen und Sport

Tätigkeit

«Ich habe 2016 angefangen, als Reiseleiterin zu arbeiten, und war bisher neunmal für Gruppenangebote in der Schweiz im Einsatz.»

Motivation

«Ich finde es schön, neue Menschen kennenzulernen und schöne Erinnerungen zu schaffen. Der Alltag der Teilnehmer*innen ist oft fremdbestimmt, und ihre Möglichkeiten sind häufig eingeschränkt. Es bereitet mir Freude, ihnen eine Auszeit zu ermöglichen, ein individuelles Programm zu bieten und zu sehen, wie sie im Verlauf der Reise aufblühen. Ich nehme jedes Mal einen Koffer voller spannender Gespräche und unvergesslicher Erlebnisse mit nach Hause.»

Erfahrung/Anekdote

«Einmal durfte ich eine Frau auf einer Reise begrüßen, die bisher kaum ein Gruppenangebot bis zum Ende besuchen konnte. Es war mir wichtig, ihr eine positive Erfahrung zu ermöglichen. Dank Gesprächen und schönen, aber auch schwierigen Momenten entstand ein gegenseitiges Vertrauen. Am letzten Abend haben wir bei einem Getränk gequatscht, Billard gespielt und sie strahlte über beide Ohren. Genau darum geht es doch! Später bekam ich eine Karte von ihr und ihren Eltern voller Dankbarkeit und Freude – einfach nur schön!»



Micha Zeier (39)

Reiseleiter bei
Procap Reisen und Sport

Tätigkeit

«Ich bin seit 2013 bei Procap Reisen aktiv. Zuerst ein Jahr als Begleitperson, anschließend als Reiseleiter. Mittlerweile habe ich über zehn Reisen geleitet. Die meisten Reisen waren in der Schweiz, einige in anderen europäischen Ländern. Besonders gerne plane ich Wanderwochen, denn beim Wandern ist für alle etwas dabei: beeindruckende Natur, sportliche Herausforderungen, geselliges Beisammensein und tiefgründige Gespräche.»

Motivation

«Ich schätze es sehr, mit unterschiedlichen Menschen unterwegs zu sein, Orte zu entdecken und einander kennenzulernen. Es beeindruckt mich immer wieder, wie Menschen, die sich vorher nicht kannten, innerhalb einer Woche zu einer Gemeinschaft zusammenwachsen. Procap Reisen gibt uns Reiseleiter*innen viel Raum für eigene Ideen und Kreativität – das schätze ich sehr.»

Erfahrung/Anekdote

«Die schönsten Momente entstehen oft spontan. Einmal kehrten wir in einer Berghütte ein. Wir waren allein, und jemand aus der Gruppe begann plötzlich, zur Musik aus dem Radio zu tanzen. Es war so ansteckend, dass am Ende fast die ganze Gruppe mitgemacht, getanzt und gelacht hat. Solche Momente bleiben in lebhafter Erinnerung!»



Anja Galli (49)

Sportgruppe Procap Sport
Burgdorf (Vorstandsmitglied
und ehemalige Präsidentin)

Tätigkeit

«Ich bin seit fast 25 Jahren dabei, pro Jahr sind es rund 48 Lektionen. Highlights sind die Wettkämpfe und Anlässe wie die Procap-Bewegungstage in Tenero. Offiziell bin ich seit 2000 Mitglied, damals im Alter von 25 Jahren. Da meine Mutter Leiterin war, hatte ich schon als Kind Kontakt zur Gruppe und half bei Anlässen mit. 2001 habe ich die Ausbildung zur Sportleiterin im Schwimmen abgeschlossen, 2011 folgte das Polysport-Modul. Unser Leiterteam besteht aus vier Leiter*innen, zwei Assistent*innen und drei Helfer*innen. Ich leite das Turnen mit 27 Teilnehmer*innen und das Schwimmen mit 20.»

Motivation

«Die Sportgruppe bedeutet für mich Spass, Freude und Abschalten. Es ist wie eine heile Welt ohne Kräfteressen oder Schubladendenken. Obwohl ich viel Zeit investiere, bekomme ich immer mehr zurück. Es ist eine Herzensaufgabe.»

Erfahrung/Anekdote

«Ein schönes Erlebnis ist, wenn ich nach den Ferien die Turnhalle betrete und alle spontan klatschen, weil sie sich so freuen, mich wiederzusehen. Das macht mich einfach glücklich!»





WIR SIND PROCAP

«Willst du Dankbarkeit erleben, dann reise mit Procap»

Max Tröhler

(*1961) lebt dort, wo sich Fuchs und Hase für gewöhnlich Gute Nacht sagen – auf einem idyllischen Bauernhof in Oberwangen BE. Gemeinsam mit seiner Frau hat er drei Töchter, die mittlerweile erwachsen sind. Wenn er sich nicht gerade um Tausende Hühner, Ackerbau oder seinen Wald kümmert, liebt er das Reisen. Sein Hobby brachte ihn auf die Idee der Freiwilligenarbeit als Reisebegleiter bei Procap.

Procap: Max, weisst du ungefähr, wie viele Reisen du schon für Procap begleitet hast?

Max Tröhler: Ich bin vor etwa zwölf Jahren beim Verband eingestiegen. Pro Jahr begleite ich zwei bis drei Reisen. Insgesamt dürften es inzwischen rund zwanzig Reisen sein.

Warum fiel damals deine Wahl auf Procap? Was hat dich überzeugt?

Ich hatte damals beruflich und privat mehr Freizeit und wollte etwas Neues machen, etwas im Bereich Reisen und Begleitung. Durch Zufall bin ich im Internet auf Procap gestossen und dachte, das ist genau das, was ich will. Meine erste Reise habe ich dann in der Schweiz unternommen.

Reist du auch privat, oder machst du hauptsächlich die Procap-Reisen?

Ich reise auch privat oft. Dieses Jahr war ich beispielsweise mit alten Schulkollegen in Kuba, dann mit meiner Frau in Albanien und dreimal in Spanien. Reisen bedeutet mir generell sehr viel. Ich muss es aber auch nicht auf die Spitze treiben.

Was motiviert dich, freiwillig zu arbeiten?

Es ist die Kombination aus Reisen, Menschen und Gemeinschaft. Ich bin ein absoluter Gruppenmensch. Wir geben immer Gas, und mir ist es wichtig, dass sich die Gäste wohlfühlen. Sie zahlen viel Geld für ihre Ferien; es sollen nie 08/15-Ferien werden. Deshalb müssen die Reisen gut organisiert sein und Spass machen. Kommunikation, Humor und Menschlichkeit sind dabei essenziell.

Gibt es ein besonderes Erlebnis, das dir in Erinnerung geblieben ist?

Oh, davon gibt es sehr viele. Gerade letztes Jahr in Antalya waren wir eine sehr gemischte Gruppe mit Menschen in Rollstühlen und auch einer Person mit einer Sehbehinderung. An einem Abend war Disco angesagt, und ich habe die Leute auf die Tanzfläche motiviert. Am Ende waren alle am Tanzen, der Blindenstock wurde in einer Ecke deponiert. Mein Kollege fragte mich, wie ich das gemacht hätte. Ich glaube, es geht darum, direkt auf die Menschen zuzugehen und sie so zu begeistern, dass sie sich mitreissen lassen.

Interview Cynthia Mira **Fotos** Markus Schneeberger, Procap Schweiz



Einzigartige Erlebnisse in weiter Ferne – dank den organisierten Gruppenreisen von Procap ist dies seit 30 Jahren möglich. Hier im Bild ging es für Max Tröhler (Vierter von rechts) und die Reisefans beispielsweise nach Südafrika.

Ist das eine Fähigkeit, die du schon immer hattest, oder hast du das durch die Freiwilligenarbeit gelernt?

Beides. Man lernt ständig dazu, vor allem im Umgang mit neuen Situationen und unterschiedlichen Menschen. Ich sage immer, jede Reise mit Procap ist ein Abenteuer, weil man nie genau weiss, wie die Gruppe zusammengesetzt ist und was einen erwartet.

Gab es auch schon herausfordernde Situationen?

Klar. Zum Beispiel hatten wir mal einen Gast mit epileptischen Anfällen. Auf einer anderen Reise kam es zu Ähnlichem, weil die Institutionen manchmal falsche Einschätzungen abgeben. Das kann für das Team herausfordernd sein, besonders wenn jemand viel mehr Betreuung braucht, als angegeben wurde. Solche Situationen erfordern Flexibilität und Teamarbeit.

Hast du vor Procap schon Erfahrungen in der Begleitung von Menschen mit Behinderungen gesammelt?

Auf unserem Hof lebte und arbeitete jahrelang ein Mann mit einer Beeinträchtigung. Er konnte vieles, aber manches fiel ihm schwer. Er war über 60 Jahre lang mit uns zusammen und lebt mittlerweile in einem Altersheim. Durch ihn habe ich viel gelernt. Ich begegne aber generell allen Menschen unvoreingenommen, ob mit oder ohne Einschränkungen.

Und wie nimmst du Procap wahr?

Procap leistet seit Jahren eine tolle Arbeit im Reisebereich. Das erfordert viel Organisation und Know-how. Ich denke aber, dass ein Angebot in

dieser Form nur in einem wohlhabenden Land wie der Schweiz möglich ist. Als Freiwilliger verdiene ich zwar unter dem Strich nichts, das ist auch nicht der Sinn. Für mich ist die Reise mit dem Spesenbeitrag in der Regel ein Nullsummenspiel. Aber der Aufwand für die organisierten Reisen ist nicht zu unterschätzen.

Wie hat diese Freiwilligenarbeit dein Leben bereichert?

Es bringt Flexibilität und Weitsicht. Zudem erlebt man von den Gästen eine Dankbarkeit, die sonst selten ist. Die Menschen kommen aus ihrem Alltag heraus, erleben Neues und schätzen das sehr.

Gibt es ein Reiseziel, das du unbedingt noch sehen willst?

Südamerika wäre spannend, vor allem wegen der Landschaft. Ich mag es, Neues zu entdecken. Ich bin keiner, der jedes Jahr ins gleiche Hotel oder an den gleichen Ort fährt.

Was würdest du Menschen raten, die sich für diese Freiwilligenarbeit interessieren?

Man sollte Offenheit mitbringen, auch zurückstehen können und Freude daran haben, mit Menschen unterwegs zu sein. Eine gewisse Flexibilität ist zwingend, um sich auf unvorhersehbare Situationen einzulassen.

Gibt es ein abschliessendes Zitat, das deine Erfahrung zusammenfasst?

Wenn du Dankbarkeit erleben willst, dann reise mit Procap. Die Gäste sind unheimlich dankbar, weil sie Dinge erleben, die für sie nicht selbstverständlich sind. Das macht diese Arbeit so besonders.

RotoBed®

Wir haben den Dreh raus

Ermöglicht vereinfachtes und/oder selbständiges Aufstehen



HEIMELIG
BETTEN

Das Pflegebett für daheim



heimelig betten AG

Einfangstrasse 9 · CH-8575 Bürglen · T 071 672 70 80

heimelig.ch · info@heimelig.ch

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

*Die Lift-
Experten*

Nilmo
Zip and go



**Funktional
und stylisch
ZIP-SCHUHE**

- Mühelos anziehen
- Für Kinder und Erwachsene
- Mit und ohne Hilfsmittel geeignet
- Verschiedene Weiten verfügbar
- Ab Schweizer Lager



www.nilmo.ch

+41 76 720 00 47



EBNET DEN WEG

*Freunde können nicht immer da sein, um zu helfen.
Ein Plattformlift von Rigert hingegen schon.*



Kostenlose Beratung

☎ **041 854 20 10**

oder siehe www.rigert.ch

Testen Sie unsere Treppen- & Plattformlifte in unserem
Showroom in Küsnacht am Rigi oder in Oensingen (SAHB)



Jodok
Strittmatter
Jurist

Ich möchte mich von einer Spitexorganisation für die Pflege meines Kindes anstellen lassen. Was muss ich beachten?

Die Pflege von Angehörigen hat in den letzten Jahren einige Veränderungen – vor allem Verbesserungen – erfahren. Die Anstellung von Angehörigen bei der Spitex kann für pflegebedürftige Erwachsene und Kinder eine gute Option sein. Nun hat das Bundesgericht in einem wegweisenden Entscheid weitere Verbesserungen eingeführt.

Die Finanzierung der Pflege und Betreuung ist in der Schweiz in mehreren Gesetzen geregelt und dadurch eine Herausforderung. In der Pflege wird zwischen Behandlungs- und Grundpflege unterschieden. Die Behandlungspflege wird auf ärztliche Anordnung durch Pflegefachleute erbracht. Als Grundpflege gelten hingegen einfachere pflegerische Tätigkeiten, die der grundlegenden Versorgung dienen.

Wer nicht über eine pflegerische Ausbildung verfügt, kann nur für die Grundpflege entschädigt werden. Mit dem Lohn der Spitexorganisation sind Sie sozialversicherungsrechtlich abgesichert (AHV, IV, EO, ALV) und erhalten ab acht Wochenstunden Arbeitszeit auch eine Unfallversicherung. Die Lohnkosten werden über die Krankenkasse abgerechnet. Der Lohn ist als Einkommen zu versteuern.

Auswirkungen auf IV-Leistungen

Die Abrechnung der Pflegekosten der Grundpflege erfolgt über die

Krankenkasse. Dies hat aber Auswirkungen auf die Leistungen der IV.

Eine Anstellung von Angehörigen durch Spitexorganisationen reduziert die folgenden Leistungen der IV:

- Die von Angehörigen mit professioneller Pflegeausbildung erbrachten Behandlungspflegeleistungen werden in der Berechnung des Mehraufwands für den Intensivpflegezusatz (IPZ) abgezogen. Es muss mit einer Herabstufung gerechnet werden, allenfalls fällt dadurch der Zugang zum Assistenzbeitrag weg. Die Grundpflegeleistungen sollten beim IPZ nicht abgezogen werden.
- Die vergütete Zeit für die Grundpflege wird vom Assistenzbeitrag abgezogen.

Im Oktober 2024 hat das Bundesgericht entschieden, dass der Lohn, den die Krankenkasse bezahlt, nicht mehr um einen Anteil der Hilflo-senenentschädigung gekürzt werden darf.

Eine Anstellung bei einer Spitexorganisation für die Pflege einer angehörigen Person muss der IV selbstständig mitgeteilt werden (Meldepflicht). Bedenken Sie vor einer Anstellung auch, dass eine externe Pflege emotionale und zeitliche Entlastung bedeuten kann, die verloren geht.

Beratung notwendig

Ob die Vor- oder Nachteile einer Anstellung überwiegen, muss auch nach dem Bundesgerichtsurteil vom Oktober 2024 noch im Einzelfall abgeklärt und abgewogen werden. Wir raten Ihnen daher, vor einer Anstellung eine Beratung in Anspruch zu nehmen, um die Risiken und Chancen abzuklären.

Lesen Sie auch die Merkblätter auf der Procap-Webseite, insbesondere zum Leben zu Hause:
procap.ch/publikationen/lebenzuhaus

Reisen ohne Hürden: 30 Jahre gelebte Inklusion

Seit drei Jahrzehnten organisiert Procap Reisen barrierefreie Ferienangebote im In- und Ausland – ein Meilenstein, der mit einer bewegenden Jubiläumsfeier in Olten gefeiert wurde. Freiwillige, Spender*innen und das Procap-Team blickten dabei nicht nur auf Erfolge, sondern auch auf die kommenden Herausforderungen. Für beste Unterhaltung sorgte der Weltenbummler Andreas Pröve, der seit Jahren im Rollstuhl die Grenzen des Machbaren verschiebt.

Text Cynthia Mira Foto Markus Schneeberger



Weltenbummler Andreas Pröve hat eine Vorrichtung für seinen Rollstuhl erfunden, um auf Reisen die Reifen schneller auszuwechseln.

In der Schützi begeisterte Pröve mit spektakulären Bildern und lustigen Anekdoten aus seinem Abenteuerleben. Während rund anderthalb Stunden zeigte er, wie er in seinem Rollstuhl die Welt erobert – oft auf Wegen, die selbst ohne Einschränkungen mutig sind. Auch seine Sherpas, die ihn über unwegsames Gelände begleiteten, konnten nicht glauben, zu welchen Höchstleistungen er sie brachte.

Besonders eindrucksvoll berichtete Pröve von Myanmar, wo er bewegende Momente der Menschlichkeit und Hilfsbereitschaft erlebte. Auch kulinarisch kennt der Lebenskünstler, der in Deutschland lebt, keine Grenzen. Das bewies er etwa mit dem Verzehr einer frittierten Vogelspinne. Sein Auftritt wurde mit lang anhaltendem Applaus gewürdigt.

«Seine Erlebnisse zeigen, was Selbstbestimmung auf Reisen wirklich bedeutet», sagte Sabina Schwyter-Küffer, Geschäftsführerin von Procap, gerührt. Und: Sie freue sich, diesen Abend mit so vielen engagierten Menschen teilen zu dürfen. Procap-Präsident Laurent Duvanel betonte in seiner Rede die immense Bedeutung der Freiwilligenarbeit und sorgte mit seinen Hosenträgern in Form zweier Krawatten für Erheiterung.

Das 30-jährige Bestehen von Procap Reisen ist mehr als nur ein Grund zum Feiern. Die Abteilung hat sich in der Schweiz zur gefragtesten Anlaufstelle für barrierefreies Reisen entwickelt – die Nachfrage übersteigt mittlerweile das Angebot. Helena Bigler leitet das Angebot seit Anbeginn und dankte dem Team für seinen unermüdlichen Einsatz: «Ohne unsere Mitarbeitenden wäre dieser Weg nicht möglich gewesen.» Mit Blick auf Andreas Pröve ergänzte sie: «Er hat uns gezeigt, wie wir mit Hilfsmitteln und Mut barrierefreies Reisen weiter vorantreiben können.» Das alles, was Procap mit den begleitenden Reisen leiste, sei gelebte Inklusion.

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.



Rollstuhlverladehilfe



Ein- und Aussteigehilfen



UMBAU FÜR
DIVERSE
AUTOMARKEN
MÖGLICH

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.

Fernweh? Lust auf Reisen oder Sehnsucht nach Ferien?



Das Team von Procap Reisen und Sport: Seit 30 Jahren spezialisiert auf barrierefreie Ferien, Sport- und Freizeitangebote.



procap

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Stannah



Ihr Zuhause, Ihre Freiheit.

Stannah hat die ideale Liftlösung, um jeden Teil Ihres Zuhauses zu erreichen. Unsere Treppenlifte, Homelifte, Plattformlifte und Badewannenlifte bieten Sicherheit und Vertrauen.

99 % unserer Kunden haben ihr Leben dank Stannah verändert. Vertrauen Sie uns, wenn es darum geht, wieder Gemütlichkeit in Ihr Zuhause zu bringen.

Rufen Sie Stannah noch heute an, um eine kostenlose Offerte zu erhalten.

Deutsch
044 512 52 27

sales@stannah.ch
www.stannah.com

Italienisch
091 210 72 44

Französisch
021 510 78 90



Stannah, verändert Ihr Leben.

Hirnstoff

histor. Gebäude in Näfels	getrocknete Traube	ugs.: sowieso	Albernheiten		helles engl. Bier	Hautverfärbung	schweiz. Buchfigur (2 W.)		Salzbrühe zum Pökeln	Medikamente gg. Bakterien	Band: The Rolling ...		berühmt. Persönlichkeit	süßes Gebäck		Vorfahr, Stammvater	Spielfeld b. Hornussen
→	↻3	↘	↘			↘		↘	↘	↘	↘		schweiz. Rheinzufuss	↘	↻2		↘
↘					Wasser- vögel, Teich- hühner		frz.: lan- ge Hose	→								ugs. für Scherz, Jux	
Hülsenfrucht		letzter Aztekenkönig		Schriftleiter, Journalist	→	↻1							langhaariges Lama d. Anden		pro Einheit	↘	
Nachbildung, Fälschung	→	↘					besitzanzeig. Fürwort (1. Pers.)	→				einer der 3 Musketiere	→				
frz. Verneinung	→			frz. Artikel	→		regional. Sprachvariante		frz.: schön (weibl.)	→					schweiz. Moderatorin (Steffi)		rügend erinnern
↘	↻5			Waadtländer Wintersportort		Marderart	→					Ziergrasfläche	↘	Knallgeräusch i. Comic	→		↘
weil	Geheimgerichte		eh. Tennisspieler (Ivan)	→	↻4				grosse Siedlung		schweiz. Schokoladriegel	→	↻6				
den Bodenschrubben	↘					verbrauchte Luft	↘	gebrat. Fleischstück	↘					engl.: Katze		lat.: ich	
Abk.: Einzelzimmer	→		Wellnesseinrichtung		schweiz. Zirkus	→		↻8		Gegenstände, Dinge	→						
Erfordernis, Zwang			↘		kurz für: in dem	→	↻7	künstl. Nacktdarstellungen	→				Wasserlebewesen Ez.	→			
brit. Weltreich (Kw.)	→						CH-Ministerium	→			Staatsvolk	→					
oriental. Brot	→				nicht hier, weg	→				1	2	3	4	5	6	7	8

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.

Einfach

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

Mittel

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

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 23.

Entdecken Sie das Kursprogramm 2025 von Procap

Text Ariane Tripet Bild Procap Schweiz

Wir freuen uns, Ihnen das neue Kursangebot 2025 vorzustellen. Die vielfältigen Schulungen verfolgen alle dasselbe Ziel: Menschen mit Behinderungen dabei zu unterstützen, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln und selbstständiger zu werden. 2024 waren unsere Kurse in der Deutschschweiz ein grosser Erfolg. In diesem Jahr hoffen wir, noch mehr Teilnehmende in der Romandie begrüssen zu dürfen.

Kurse, die auf Sie zugeschnitten sind

Bei Procap legen wir Wert darauf, dass sich jede und jeder willkommen und wohl fühlt – unabhängig vom individuellen Hintergrund. Wir wissen, dass jede Person einzigartig ist, und gestalten unsere Kurse so, dass sie auf spezifische Bedürfnisse eingehen.

Eine kostenlose Chance für alle Mitglieder

Die Kurse sind für Mitglieder, Mitarbeitende, Freiwillige der Sektionen und für Personen, die an Sensibilisierungsprojekten mitwirken, kostenlos. Entdecken Sie die Schulungen, die Ihnen helfen, in einer beitragenden und inklusiven Umgebung zu lernen und zu wachsen!

Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin

«Dieser Kurs hat mir viel gebracht. Ich habe gelernt, vor Publikum aufzutreten, und habe Tipps bekommen, um Stress zu reduzieren. Ich weiss jetzt, wie ich innert Kürze eine Rede vorbereiten kann, und fokussiere mich dabei nur noch auf das Wesentliche. Jetzt spreche ich ohne Stottern und mit mehr Selbstbewusstsein vor anderen Menschen. Ich habe mein Vertrauen und meine innere Ruhe wiedergefunden. Vielen Dank!»

Adèle Siniremera, aktives Mitglied, Teilnehmerin des Kurses «Rhetorik und Auftrittskompetenz»



Kursprogramm
Procap Schweiz 2025

procap
Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Kursprogramm 2025 für aktive Procap-Mitglieder und Menschen mit Behinderungen

- Anti-Bias-Bildung (zweiteilig), 25. März 2025 und 15. April 2025
- Die Kunst des Feedbacks, 24. April 2025
- Rhetorik und Auftrittskompetenz, 13. Mai 2025
- Verhandlungsführung, 20. Mai 2025
- Selbstbestimmt leben: Empowerment für Menschen mit Behinderungen, 04. September 2025 und 30. Oktober 2025
- Wie kommuniziere ich, 11. September 2025
- Grenzen und Übergriffe, 22. September 2025

Reservieren Sie jetzt Ihren Platz unter www.procap.ch/kurse2025 oder kontaktieren Sie uns unter 032 322 84 86.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen willkommen zu heissen!
Procap Bildung und Sensibilisierung



Olivia Roth, Jhon Wirz und Patrizia Hirschi hatten Spass am Set: Das Video für das Crowdfunding wurde mit ihnen als Freiwillige umgesetzt.

Drei Protagonist*innen, ein Herzensprojekt: Barrierefreie Partys

Procap unterstützt seit Jahren die Organisation von barrierefreien LaVIVA-Partys in bekannten Schweizer Clubs. Ein Crowdfunding-Projekt soll diese Events nun noch in weiteren Veranstaltungsorten ermöglichen. Das bewegende Kampagnenvideo dazu zeigt: Hier geht es um weit mehr als Partys – nämlich um Inklusion, Begegnung und Lebensfreude. Ein Blick hinter die Kulissen.

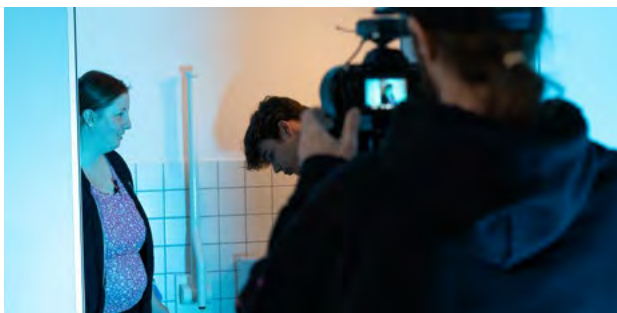
Text Cynthia Mira **Fotos** Fundpark, Jan Hürzeler

Eine ausgelassene Party, bei der alle mitfeiern können – das klingt selbstverständlich, ist es aber für viele Menschen mit Behinderungen nicht. Zu oft scheitert der Zugang bereits an Treppenstufen, zu schmalen Türen oder einer fehlenden barrierefreien Toilette. Solche Überraschungen gibt es an den LaVIVA-Partys, die zum Beispiel im Labor5 in Zürich oder im Südpol in Luzern regelmässig stattfinden, nicht.

Ob im Rollstuhl, mit Gehhilfen oder mit sensorischen Einschränkungen – die Gäste können feiern, ohne sich Gedanken über Barrieren zu machen. Die gesamte Infrastruktur ist rollstuhlgängig, und auch die Lichtshow wird den besonderen Bedürfnissen der LaVIVA-Partybesucher*innen angepasst.

Emotionale Einblicke:**Das Crowdfunding-Video**

Um dieses Angebot auszuweiten, startete Procap im Februar mit einem Crowdfunding-Projekt. Für die Kampagne wurde ein Video mit drei Freiwilligen gedreht, die die LaVIVA-Partys gerne als Gäste besuchen. Die Idee ist, mit dem gesammelten Geld neue Veranstaltungsorte zu erschliessen und die Events so zu planen, dass sie noch mehr Menschen zugänglich gemacht werden können. So wird Inklusion gefördert, denn die Partys ermöglichen es Menschen mit und ohne Behinderungen, gemeinsam zu tanzen und das Leben zu feiern.



Die Firma Fundpark übernahm unter anderem für Procap den Dreh. Das Team aus Olten ist auf die Umsetzung von Crowdfunding-Projekten spezialisiert.

Das sagen die drei Protagonist*innen, die im Video zu sehen sind, über die LaVIVA-Partys:

Jhon Wirz (27): «LaVIVA bedeutet für mich nicht nur einfach Party und Tanzen, sondern auch, Menschen mit Behinderungen in die Gesellschaft zu integrieren und sie spüren zu lassen, dass wir alle im gleichen Boot sitzen.»

Patrizia Hirschi (35): «Ich freue mich immer, an den LaVIVA-Partys Freunde zu treffen, die ich schon lange nicht mehr gesehen habe.»

Olivia Roth (26): «Ich kann an diesen Events Spass haben und neue Menschen kennenlernen, das ist super.»



René Sittig (47) aus Kriens LU begleitet die Partys als Dj Threnie seit vielen Jahren.

Jetzt unterstützen und Teil der Bewegung werden

Machen Sie jetzt mit! Unterstützen Sie unser Crowdfunding für die LaVIVA-Partys – jeder Beitrag zählt! Teilen Sie den Link oder den QR-Code gerne mit Ihren Freunden und Bekannten und helfen Sie so mit, dass das Crowdfunding ein Erfolg wird. Unterstützen Sie die Kampagne mit einer Geldspende und erhalten Sie im Gegenzug je nach Höhe der Spende eine kleine Belohnung.

Das sind die Goodies:

Virtuelles Cheers – CHF 10.–

Symbolisches Anstossen mit einem virtuellen Getränk

Der Stimmungsmacher – CHF 50.–

Eine Grusskarte als Dankeschön

LaVIVA Groove Master – CHF 100.–

Ein stilvoller LaVIVA-Button

Dancing Star – CHF 250.–

Hochwertige Ehrenurkunde mit der Aufschrift «LaVIVA Dancing Star»

LaVIVA Legend – CHF 500.–

Ultimative Anerkennung: Discokugel mit Ihrem Namen



Lob der Freiwilligenarbeit



Laurent Duvanel
Präsident Procap Schweiz

In jedem Alter – ob mit 20, 40, 60 oder 80 Jahren – drängt die menschliche Natur uns instinktiv zur Zusammenarbeit. Diese universelle Tendenz ist der Kitt unserer Gesellschaft: Sie gibt Impulse, schafft Bindungen und stärkt gemeinsame Projekte. Nehmen wir ein lebenswichtiges Bedürfnis: das Essen. Hinter einem einfachen Stück Brot verbirgt sich eine Kette der Zusammenarbeit zwischen Bauer, Müller und Bäcker. Kurz gesagt: Es lohnt sich, im Team zu arbeiten. Die Freiwilligenarbeit ist eine uneigennützige Zusammenarbeit, eine Solidarität, die aus Mitgefühl entsteht. Bei Procap sprechen wir von Hilfe zur Selbsthilfe. Dieser Pfeiler unserer Organisation stützt sich auf die Fähigkeiten, die Erfahrung und das Engagement unserer Freiwilligen. Natürlich beschäftigen wir auch Mitarbeiter*innen mit Fachwissen in Bereichen wie Reisen, Recht, IT oder Finanzen, aber wir brauchen auch die unschätzbare und unersetzliche Kraft, die Energie der Freiwilligen. Sie sind es, die den Charakter des Systems der Selbsthilfe ausmachen. Ob bei Ausflügen, Reisen, Sportveranstaltungen oder auch bei Sitzungen und Versammlungen: Freiwillige sind der unverzichtbare Bestandteil, der die Aktivitäten von Procap wachsen und gedeihen lässt. Und dank ihnen kann Procap die Unterstützung für Menschen mit Behinderungen weiter verbessern. An alle Freiwilligen ein riesiges Dankeschön für die Zeit, die ihr so grosszügig schenkt.

Mit dieser Hommage an den guten Willen unserer Freiwilligen unterschreibe ich meine letzte Kolumne. Das Magazin entwickelt sich weiter, und ich überlasse anderen Stimmen von Procap das Wort!

Impressum

Herausgeberin Procap Schweiz **Auflage** 25 800 (total), 21 100 (deutsch), erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap Magazin, Froburgstrasse 4, 4600 Olten, Tel. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch **Spendenkonto** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Projektleitung** Markus Spielmann, Corinne Vonaesch **Redaktion** Miriam Hürlimann, Cynthia Mira, Ariane Tripet **Mitarbeit in dieser Nummer** Laurent Duvanel, Jan Hürzeler, Markus Schneeberger, Sabina Schwyter-Küffer, Jodok Strittmatter **Titelbild** Procap Schweiz **Konzept und Layout** Corinne Vonaesch **Korrektur** db Korrektur, Bern **Inseratverwaltung** Procap Schweiz Anzeigenmarketing, Larissa Spielmann, Telefon 062 206 88 04, E-Mail: larissa.spielmann@procap.ch **Druck und Versand** Stämpfli AG, Bern **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 **Redaktionschluss** für Nr. 2/2025: 7. April 2025, erscheint am 2. Juni 2025.

Jeder Franken zählt: Sie können Procap auch mit einer Spende unterstützen.

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen
 Betrag und Spende bestätigen





Schneller unterwegs mit
dem Modell SWT-1S.



SWISS-TRAC®

Händler finden und Probefahren: www.swisstrac.ch

Auflösung von Hirnstoff

Der Rätselaufgaben von Seite 18.

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

EHRENAMT

Sudoku

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

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

FERIENTESTER*IN GESUCHT!

Die Schweizer Jugendherbergen sind bekannt für Nachhaltigkeit, Begegnungen und unvergessliche Erlebnisse. Von insgesamt 50 Hostels sind 25 hindernisfrei und 9 weitere bedingt hindernisfrei.

Als Procap-Mitglied hast du die Chance, eine davon zu testen – bewirb dich für einen kostenfreien Ferientest!



**HIER GEHT ES ZU
DEN DETAILS UND
ZUR ANMELDUNG**

Anmeldeschluss: 30. April 2025



Mehr erfahren über
hindernisfreie Unterkünfte