

Procap

02/25

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen

Was Kunst und Kultur uns geben

Ab Seite 6

Mit «mitenand»
von Procap Bern



procap

miteinander Procap Bern

Teilrevision Elternbeiträge



Wir berichteten über die Einführung des Gesetzes über die Leistungen für Kinder mit besonderem Förder- und Schutzbedarf und der dazugehörigen Verordnung, die zu hohen Elternbeiträgen führten. Um diesen negativen Konsequenzen entgegenzuwirken, haben wir ein

Rechtsgutachten erstellen lassen. Parallel dazu wurde in der Herbstsession 2023 eine dringliche Motion einstimmig zu unseren Gunsten angenommen. Folglich hat das kantonale Jugendamt (KJA) eine Teilrevision der Verordnung vorgenommen. Procap Bern hat an der Konsultation teilgenommen.

Die revidierte Verordnung tritt am 1. August 2025 in Kraft. Wir ziehen Bilanz: Positiv ist, dass die Berechnungsgrundlage für die Elternbeiträge überarbeitet wurde und die störenden Schwelleneffekte wegfallen sowie dass nur noch das Einkommen von unterhaltspflichtigen Personen berücksichtigt wird. Weiter können Eltern von Kindern in Sonderschulheimen auf Antrag hin von der Kostenbeteiligung befreit werden. In diesem Fall würden anstelle der regulären Kostenbeteiligung würden tieferen Verpflegungskosten anfallen. Nicht zufriedenstellend ist die Tatsache, dass die Verordnung erst im August 2025 in Kraft tritt. Gefordert war eine Überarbeitung per August 2024. Dies ist leider unveränderbar.

Sollten Sie von diesen Kostenbeteiligungen betroffen sein, erhalten Sie vom kantonalen Jugendamt die nötigen Informationen. Bei bereits bestehenden Vereinbarungen wird das KJA die Beiträge neu berechnen. Sollten die ab August 2025 gültigen Elternbeiträge trotz revidierten rechtlichen Grundlagen zu Unstimmigkeiten führen, stehen wir Ihnen für eine Kurzberatung zur Verfügung.

Anita Advani, Co-Geschäftsleitung

Umfrage zu «Freizeitgruppen»

Wir wollen unsere Angebote nach euren Wünschen und Bedürfnissen gestalten. Deshalb fragen wir manchmal mit einer Umfrage bei euch nach, was ihr euch wünscht. So auch jetzt, denn es kommen immer wieder Mitglieder auf uns zu mit dem Wunsch, sich regelmässig zu treffen und gemeinsam in der Freizeit etwas zu unternehmen. Das finden wir natürlich eine fantastische Idee, da wir von unseren bestehenden Freizeitgruppen, Papillon und der Frauengruppe, immer wieder sehr tolle Rückmeldungen erhalten.

Sobald wir etwas genauer wissen, was ihr euch wünscht, machen wir uns an die Planung. Wir freuen uns sehr, wenn ihr unsere Umfrage online ausfüllt. Dazu könnt ihr den QR-Code scannen oder ihr könnt uns Rückmeldungen, Ideen und Wünsche per Mail an bern@procap.ch oder per Telefon an 031 370 12 00 melden. Zudem sind wir auch immer wieder auf der Suche nach Freiwilligen, die helfen, Gruppenanlässe zu organisieren und durchzuführen. Falls ihr Lust habt, euch freiwillig bei einer Freizeitgruppe zu engagieren, meldet euch ebenfalls sehr gerne bei uns.



Umfrage online ausfüllen? QR-Code scannen.



Procap Sommerfest am Thunersee



Am Sommerfest am Thunersee gibt es leckere Apéroplättli, Rätselspass und gemütliches Zusammensein.

Auf zum Sommerfest!

Wir haben auch dieses Jahr ein tolles Sommerfest geplant. Letztes Jahr lud das Organisationskomitee der Region Interlaken-Oberhasli ein und führte uns an ein wunderschönes Fleckchen Erde, auf die Schmidmatte in Wilderswil. Dort gab es Feines vom Grill und gemütliches Zusammensein. Auch dieses Jahr haben wir uns wieder einen fantastischen Ort ausgesucht, diesmal mit Seeblick auf den wunderbaren Thunersee. Wir freuen uns hoffentlich bei strahlendem Sonnenschein die Freude am Zusammensein mit euch zu feiern.

Wenn man Sommerfest und Thun denkt, ist etwas ganz sicher nicht wegzudenken: Natürlich der See. Deshalb war von Anfang an klar: Für ein Sommerfest in der Region Thun kommt nur etwas mit See(blick) infrage. Nun stellte sich nur noch die Frage, Was? Vielleicht aufs Schiff? Vielleicht etwas mit Fisch? Wir überlegten, recherchierten und stiessen schliesslich auf das schicke Outdoorrestaurant «Freds am Wasser». Direkt am Uferweg bei der Schifffländte in Thun ist Freds einfach erreichbar und bietet den Besuchenden einen wunderbaren Blick aufs Wasser. Der perfekte Ort also für unser Sommerfest in der

Region Thun. Natürlich haben wir auch an Verpflegung gedacht. Denn bei Apéroplättchen lässt es sich so richtig gut gemeinsam Geniessen. Und damit es nicht langweilig wird, haben wir uns noch etwas Rätselspass für euch ausgedacht, ganz nach dem Pubquiz-Prinzip. Wir freuen uns riesig mit euch den Sommer in Thun zu geniessen.

Informationen zum Sommerfest

Datum:	Samstag, 16. August 2025
Zeit:	15 – 19 Uhr
Ort:	Freds am Wasser, Uferweg, 3006 Thun
Kosten:	Mitglieder CHF 10.– Nicht-Mitglieder CHF 25.–
Mitbringen:	Wetter entsprechende Kleidung, z.B. Sonnenschutz (Freds ist ein Outdoor Restaurant)
Anreise:	ÖV: Ab Bahnhof Thun, zu Fuss (10 Min.) entlang der Seestrasse, Parkplätze bei der Schifffländte Thun
Anmeldung:	bis am 8. August 2025, an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch
Witterung:	Eine Woche vor dem Sommerfest wird allen angemeldeten Personen eine Erinnerungsmail mit Infos betreffend der Witterung geschickt.

Auf Entdeckungstour

Reise nach Seelisberg

Dieses Jahr wollen wir auf unserer Reise «Nöiis entdeckä». Wir fahren nach Seelisberg: «Uf d' Sunneterrasse überem Vierwaudstättersee».

Diese Reise haben wir ganz dem Entdecken verschiedener atemberaubender Landschaften und Transportmittel verschrieben: «Vom Schiff über z' Bärgbähndli bis zum Car, mir gniesse z Panorama.» Ein feines Zmittag fehlt auch nicht.

Informationen zur Reise

Datum: Samstag, 9. August 2025
Kosten: CHF 55.- für Mitglieder,
CHF 120.- für Nichtmitglieder

Mitnehmen: schriftliche Anmeldebestätigung

Anmeldung: bis am 28. Juli an 031 370 12 00
oder oder via Anmeldeformular,
bitte Einsteigeort in der
Bemerkung angeben

Abmeldung: bis 3 Tage vor der Reise, sonst
werden die Kosten in Rechnung
gestellt

Abfahrten mit den Reiscars

Bern: 9 Uhr, Max-Dätwyler-Platz (beim
Wankdorf Bahnhof)

Burgdorf: 9.30 Uhr, Bahnhofplatz

Langenthal: 10 Uhr, Bahnhofplatz

Thun: 9.15 Uhr, Car Terminal

Interlaken West: 9.45 Uhr, vis-à-vis Bushaltestelle

Interlaken Ost: 10 Uhr, Bus-Terminal

Bitte frühzeitig zum Abfahrtsort kommen. Wir können nicht warten.



Brätlen im Hirschpark

Um 11 Uhr geht's los beim Tierpark Hirschpark in Langenthal: Salate, Brot, Chips und alkoholfreie Getränke haben wir organisiert. Fleisch, Geschirr und Besteck bringt jeder selbst mit.

Datum: Samstag, 21. Juni 2025
Ort: Tierpark Hirschpark Langenthal
Zeit: 11 Uhr - 16 Uhr
Kosten: Mitglieder kostenlos,
Nicht-Mitglieder CHF 10.-

Mitnehmen: Fleisch, Geschirr und Besteck
Achtung: Das Bräteln findet nur bei gutem Wetter statt, es gibt kein Verschiebedatum. Bei zweifelhafter Witterung am Vorabend oder am Morgen auf 079 337 11 45 anrufen oder eine Nachricht schreiben.

Anmeldung: bis am 9. Juni an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch

PROCUP: Spieltag im Wallis

Taucht ein in die faszinierende Unterwasserwelt und erlebt einen unvergesslichen Spielnachmittag voller Spass und Gemeinschaft. Bei diesem besonderen Anlass könnt ihr in kleinen, spannenden Spielen gegeneinander antreten und eure Talente unter Beweis stellen. Ob beim Wettfischen, beim Armbrustschieszen – die Freude steht im Vordergrund. Lasst uns gemeinsam die Tiefen des Ozeans erkunden.

Datum: Samstag, 30. August 2025
Ort: Brig-Glis, Atelier Manus, Jesuitenweg 21
Zeit: 10 – ca. 15.30 Uhr
Kosten: CHF 15.-, Bargeld mitbringen (Kaffee, Gipfeli, Mittagessen und Getränke inbegriffen)

Anreise: Die Infos zur Anreise werden in der Anmeldebestätigung bekannt gegeben. Wir fahren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zusammen ins Wallis.

Mitnehmen: Alle, die wollen, können als Unterwasserwesen verkleidet kommen.

Anmeldung: bis am 5. August 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 des 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



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

Workshop: Der Auftritt

Uuuuuund Action: Unser Leben ist auch unsere Bühne. Wir haben alle verschiedenste Funktionen und Rollen und wechseln je nach Rolle und Situation unser Auftreten, unseren Sprachgebrauch oder unsere Kleidung. Im Workshop haben wir Gelegenheit, etwas über Körpersprache zu erfahren, unsere Haltung zu erkennen und zu lernen diese bewusst zu beeinflussen. Mit den Inputs von der Schauspielerin können wir verschiedene Körperhaltungen ausprobieren und deren Wirkung auf uns erfahren. Im Austausch mit den anderen Kursteilnehmenden können wir feststellen, dass wir nicht die einzigen sind, welche Unsicherheiten im eigenen Auftreten kennen.

- Welche Rollen habe ich und wie unterscheiden sich diese?
- Wie kann ich selbstbestimmt auftreten?
- Was hat einen Einfluss auf mein Auftreten?
- Wie werde ich von aussen wahrgenommen?
- Wie fühle ich mich in meinem Auftreten sicher und wohl?

Datum: Samstag, 23. August 2025
Ort: Kirchgemeinde Paulus, Freiestrasse 20, 3012 Bern, Raum N
Zeit: 13.30 - 16 Uhr
Kosten: CHF 15.- für Mitglieder, CHF 40.- für Nicht-Mitglieder
Anmeldung: bis am 14. August an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Dieser Workshop ist Teil der Serie «Authentisch Selbstbewusst - Selbstbestimmt».



Alle Infos zur Serie:
www.procap-bern.ch/authentisch

Computerkurs in Interlaken

Datum: Freitag, 13. Juni 2025
Ort: Gymnasium Interlaken, Mittengrabenstr. 8, 3800 Interlaken, Konferenzraum 3.01, 3. Stock

Unsere Onlineveranstaltungen

Webinar: Der Auftritt

In unserer Serie «Authentisch: Selbstbewusst - Selbstbestimmt» (www.procap-bern.ch/authentisch) besprechen wir verschiedene Themen rund um die Selbstbestimmung. Ob ein Treffen mit Menschen, die ich noch nicht kenne oder die Begegnung in einer Gruppe von Bekannten: Es gibt immer wieder Situationen, in denen wir aufgefordert sind vor eine Gruppe von Menschen zu treten. An diesem Webinar erläutert eine Schauspielerin ihre eigenen Erfahrungen zum Thema Unsicherheiten beim "Auftritt in oder vor einer Gruppe" und was es bedeutet Lampenfieber zu haben. Wir besprechen folgende Fragen:

- Wie finde ich meine Rolle?
- Was beeinflusst meine Aussenwirkung?
- Wie tragen Körperhaltung, Gestik und Mimik zu meiner Aussenwirkung bei?
- Wie bereite ich mich auf Situationen vor, bei denen ich unsicher bin oder mich unwohl fühle?

Datum: Donnerstag, 14. August 2025
Ort: Online
Zeit: 19 Uhr
Kosten: kostenlos
Anmeldung: bis am 13. August 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 «IV bei psychischen und psychosomatischen Beschwerden»

Die IV muss jeweils abklären, welche gesundheitlichen Beeinträchtigungen bestehen, bevor sie Leistungen zu sprechen kann. Dazu hat das Bundesgericht einige rechtliche Rahmenbedingungen aufgestellt. Diese sind besonders bei psychischen und psychosomatischen Krankheitsbildern entscheidend.

In diesem Webinar werden diese rechtlichen Stolpersteine auf dem Weg zu einer IV-Rente bei psychischen und psychosomatischen Beeinträchtigungen aufgezeigt. Zudem schauen wir genauer auf die IV-Gutachten. Wie kann man sich auf ein Gutachten vorbereiten oder gegen ein Gutachten wehren?

Datum: Dienstag, 2. September 2025
Ort: Online
Zeit: 19 bis 21 Uhr
Kosten: Mitglieder kostenlos
CHF 45.- für Nichtmitglieder
Anmeldung: bis am 1. September an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Webinar «Von IV zu AHV»

Die Vorsorge in der Schweiz besteht unter anderem aus AHV, IV, Pensionskasse und allenfalls Ergänzungsleistungen. Im Webinar wird der Rechtsanwalt von Procap, Daniel Schilliger, anhand des Dreisäulensystems aufzeigen, wie sich die Leistungen beim Übergang von der IV zur AHV verändern. Zudem wird angesprochen, was man für den Eintritt ins AHV-Alter beachten muss.

Datum: Mittwoch, 1. Oktober 2025
Ort: Online
Zeit: 19 bis 21 Uhr
Kosten: Mitglieder kostenlos
CHF 45.- für Nichtmitglieder
Anmeldung: bis am 30. September an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Über Procap Bern

Neue Freizeitgruppe im Oberaargau

Hast du Lust, dich im Raum Langenthal mit einer Gruppe von Personen zu treffen, die gerne etwas unternehmen, gemütlich zusammensitzen, spielen und plaudern? Dann nichts wie los, denn unsere Mitglieder Barbara Moser und Simon Weber haben sich genau das gedacht, unsere neue Freizeitgruppe im Oberaargau ins Leben gerufen und das erste Treffen geplant. Ob alt oder jung, gross oder klein, alle sind willkommen beim gemütlichen Treffen.

Infos zum ersten Treffen der Freizeitgruppe Oberaargau

- Datum: Freitag, 27. Juni 2025
Zeit: Ab 18.30 Uhr
Ort: In Langenthal, der genaue Ort wird noch bekannt gegeben.
Aktivität: Geplant ist etwas zu trinken und eventuell ein paar Kartenspiele zu spielen und viel miteinander zu «plöiderle».
Anmeldung: Interessierte dürfen sich gerne bei Barbara Moser melden unter der Nummer 079 138 30 14.



Impressum

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

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.

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
Do. 9.30 – 11.30 Uhr

Region Thun

Sula Merki, Cäcilienstr. 21, Postfach 392, 3000 Bern 14
Tel. 033 222 09 09, ursula.merki@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

Kurse



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 V in diesem Heft.



Sa. 23. August 2025

Serie «Authentisch»

Folge 7, «Der Auftritt», Workshop

Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Di. 2. September 2025

Webinar «IV bei psychischen und psychosomatischen Beschwerden»

Infos auf Seite V in diesem Heft.



Mi. 1. Oktober 2025

Webinar «Von IV zu AHV»

Infos auf Seite V in diesem Heft.



Ab Sa. 11. Oktober 2025

Batikkurs

Infos folgen im nächsten Heft.



Mo. 27. Oktober 2025

Webinar «Politik und ich – wer entscheidet eigentlich, was die IV tun muss?»

Infos folgen im nächsten Heft.



Mo. 3. November 2025

Serie «Authentisch»

Folge 9 «Das Argument», Webinar

Infos folgen im nächsten Heft.



Ab Mi. 5. November 2025

Crashkurs «Kind mit Behinderungen»

Infos folgen im nächsten Heft.



Sa. 22. November 2025

Serie «Authentisch»

Folge 10, «Das Argument», Workshop

Infos: www.procap-bern.ch/agenda



Sa. 16. August 2025,

Sommerfest am Thunersee

Infos auf Seite II in diesem Heft.



Sa. 30. August 2025,

PROCUP Spieltag

Infos auf Seite III in diesem Heft.



Sa. 6. September 2025

Papillon Ausflug Zoo Basel

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78



Sa. 18. Oktober 2025

Papillon Ausflug Energiezentrale

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78



Di. 18. November 2025

Abendverkauf im Ryfflihof

Infos folgen.



Sa. 22. November 2025

Papillon Kinonachmittag & Höck

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78



Sa. 13. Dezember 2025

Adventsfeier in Matten b.I.

Infos folgen.

Treffen und Anlässe



Sa. 21. Juni 2025

Bräteln im Hirschpark

Infos auf Seite III in diesem Heft.



Fr. 27. Juni 2025

Treffen der Freizeitgruppe Oberaargau

Infos auf Seite VI in diesem Heft.



Sa. 12. Juli 2025

Papillon Bräteln

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78



Sa. 9. August 2025, Reise

Infos auf Seite III 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 bis 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

Buchi Plantscher: Schwimmen Herzogenbuchsee

Wann: Dienstag
Zeit: 17 bis 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 bis 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: Samstag
Zeit: Langenthal 13.30 bis 15 Uhr,
Ort: Turnhalle Hard, Bäreggstrasse 20, 4900 Langenthal
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45
corinne.dellsperger@procap.ch

Nordic Walking

Wann: Donnerstag von April bis Oktober
Zeit: 17.45 bis 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 bis 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 bis 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: 17.10 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 bis 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 bis 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



1. Swiss-Trac Tour: 28.6.2025

2. Swiss-Trac Tour: 30.8.2025

Anmeldung: spv.ch



Schneller unterwegs mit
dem Modell SWT-1S.



SWISS•TRAC®

Händler finden und Probefahren: www.swisstrac.ch



Kunst als Weg zu Inklusion und Wohlbefinden

Bei Procap sind wir überzeugt: Kunst ist ein grossartiges Mittel zur Inklusion. Sie macht Talente sichtbar, hilft, Hindernisse zu überwinden, und schafft Räume, in denen sich jeder Mensch frei ausdrücken kann. In diesem Sinne haben wir kürzlich in Lausanne einen inklusiven Tanzworkshop ins Leben gerufen – einen Begegnungsort, an dem sich Körper frei entfalten und in einen Dialog treten – unabhängig von ihren Unterschieden. Diese Ausgabe unseres Magazins stellt Künstler*innen mit Behinderungen ins Zentrum. Ihre Lebenswege zeigen die Vielfalt als Reichtum – und die Kraft, die in der Verbindung von Kunst und Resilienz liegt. Ihre Geschichten erinnern uns daran, dass Kultur nur dann vollständig ist, wenn sie für alle zugänglich ist und alle repräsentiert. Kunst hat auch eine bedeutende therapeutische Wirkung. Besonders in der Begleitung bestimmter Erkrankungen – wie zum Beispiel Demenz – eröffnet sie alternative Ausdrucksformen, wenn Worte fehlen. Sie hilft, die Verbindung zu sich selbst und zu anderen aufrechtzuerhalten, Erinnerungen zu wecken und Lebensqualität zu bewahren. Wir freuen uns, diese inspirierenden Geschichten mit Ihnen zu teilen.

Sabrina Salupo
Leiterin Bildung und Sensibilisierung

Inhalt

- 4** Notizen
- 6** Kunst – mehr als nur schöner Schein
- 9** Ein musikalischer Abend, der nachhallt
- 11** Inklusion neu entdeckt
- 14** Procap Bauen und Wohnen
Rehatechnik: Procap schliesst Ausbildungslücke
- 15** Ratgeber Recht
Ich möchte Ergänzungsleistungen beziehen. Welche Rolle spielt dabei mein Vermögen?
- 16** «Wir sind Procap»
Louise Hanmer
- 18** Rätsel
- 19** Fundraising
Erfolgreiches Crowdfunding für barrierefreie LaVIVA-Partys
- 21** Prix Procap
Jetzt nominieren: Wer verdient diese Auszeichnung?
- 22** Carte blanche
Sarah Egli



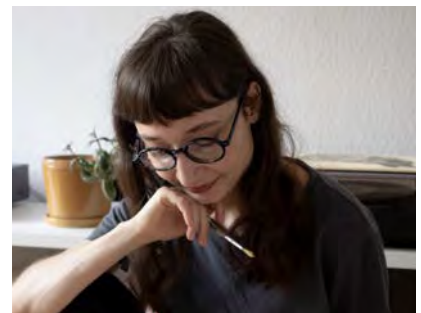
Fusion von drei Procap-Sektionen im Kanton Neuenburg

Der 22. März 2025 markiert einen Wendepunkt für Procap im Kanton Neuenburg. Die Sektionen La Chaux-de-Fonds/Vallon, Littoral/Val-de-Ruz und Le Locle haben sich bei einer Gründungsversammlung zur neuen Sektion Procap Neuchâtel zusammengeschlossen. Durch diese Vereinigung wird sie zur grössten Sektion der Romandie – mit fast 1500 Mitgliedern. Den Vorsitz übernimmt Cédric Dupraz.

Reservieren Sie sich den 19. Juli: Der Singing Hands Day kehrt ans Montreux Jazz Festival zurück!

Jedes Jahr bietet der Singing Hands Day ein einzigartiges Musikerlebnis, bei dem Musik nicht nur gehört, sondern auch gesehen werden kann. Dank der gehörlosen Übersetzerinnen und Dolmetscherinnen des Vereins Écoute Voir erhält der musikalische Moment eine ganz neue Dimension und ist für das gehörlose, für das schwerhörige sowie für das hörende Publikum gleichermassen mitreissend.

Das kostenlose Konzert findet am Samstag, 19. Juli 2025, um 19 Uhr auf der Super Bock Stage statt. Wer die Bühne zum Beben bringen wird, geben die Organisator*innen am 5. Juni auf der Festival-Website bekannt: montreuxjazzfestival.com/de



Artwork

Anja Birrer (*1997) ist Illustratorin und Künstlerin. Sie ist ursprünglich gelernte Schneiderin und hat 2021 ihre Ausbildung als Illustratorin an der SKDZ in Zürich abgeschlossen, wo sie heute auch lebt. Sie ist Procap-Mitglied und Betroffene einer chronischen Krankheit, mit welcher sie sich auch künstlerisch auseinandersetzt.

anjabirrer.ch



Handlungsbedarf bei fehlerhaften IV-Gutachten erkannt

Nachdem sich der Nationalrat in der Frühlings-session deutlich dafür ausgesprochen hatte, dass IV-Gutachten mit gravierenden Mängeln neu beurteilt werden können, empfahl Anfang April auch die Sozialkommission des Ständerats (SGK-S) ihrem Rat die Vorlage ohne Gegenstimme zur Annahme.

Gemäss Vorstoss sollen Versicherte künftig ein Revisionsgesuch stellen können, wenn sich ihr IV-Entscheid auf ein medizinisches Gutachten einer Gutachterstelle oder von Ärzt*innen stützt, mit welchen die Zusammenarbeit aufgrund einer Empfehlung der Kommission für Qualitätssicherung in der medizinischen Begutachtung (EKQMB) eingestellt wurde. Dies betrifft besonders Fälle, in denen die Gutachterstelle PMEDA AG involviert war.

Procap ist sehr erfreut über den Entscheid von Nationalrat und SGK-S und wird sich im weiteren politischen Prozess – der Ball liegt nun beim Ständerat – dafür einsetzen, dass zweifelhafte IV-Gutachten neu beurteilt werden können.



Lausanne 2025 – ein Turnfest für alle

Vom 12. bis 22. Juni findet in Lausanne das 77. Eidgenössische Turnfest statt – mit 65 000 Turner*innen, 1372 Vereinen und einem starken Fokus auf Inklusion. Erstmals nehmen Menschen mit Behinderungen an inklusiven Wettkämpfen wie Kugelstossen und Weitsprung teil. Barrierefreie Anlagen, angepasste Regeln und ein vielfältiges Rahmenprogramm sorgen dafür, dass alle mitmachen können. Lausanne wird zur Bühne für Sport, Begegnung und Gleichstellung.

lausanne2025.ch/de

Weitere Informationen finden Sie unter: procap.ch/politik/medizinische-gutachten



Kunst – mehr als nur schöner Schein

Kunst begleitet uns seit jeher. Sie berührt, drückt Gefühle aus, spiegelt gesellschaftliche Entwicklungen und fördert unser Wohlbefinden. Kunst kann auch Inklusion fördern, indem sie Barrieren abbaut, Teilhabe ermöglicht und den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärkt.

Text Miriam Hürlimann **Illustrationen** Anja Birrer



Schon immer haben Menschen Kunst geschaffen und geschätzt – sie ist ein fester Bestandteil des Lebens, unabhängig von Herkunft, Kultur oder Überzeugungen. Das zeigt sich in allem, von frühen Höhlenmalereien bis hin zu alten Musikinstrumenten. Ob Musik, Tanz, Gedichte, Filme, Gemälde oder Graffiti – künstlerischer Ausdruck ist überall zu finden. Kunst ist aber nicht nur ein wesentlicher Bestandteil, ein Spiegel und Gestalter von Kultur, sondern auch ein Ausdruck des menschlichen Seins in all seinen Facetten.

Kunst tut gut

Auf persönlicher Ebene hat Kunst eine tiefgreifende Wirkung. Sie kann Emotionen wecken, Trost spenden, inspirieren und zum Denken anregen. Kunst hilft, Erlebtes zu verarbeiten, stärkt die Vorstellungskraft und fördert kreative Problemlösungen. Sie kann helfen, Stress abzubauen, Leiden zu lindern, und sie kann therapeutisch wirken, indem sie persönliche Ausdrucksmöglichkeiten

schaft und innere Prozesse sichtbar macht. Viele Menschen nutzen zum Beispiel Musik, um sich bei Traurigkeit oder Angst besser zu fühlen. Selbst Kunst zu erschaffen oder aufzuführen, kann befreiend und erfüllend sein.

Studienergebnisse belegen das

Eine Untersuchung der Universität Wien aus dem Jahr 2022 zeigt, dass bereits ein kurzer Besuch einer Online-Kunstaussstellung, zugänglich über Smartphone, Tablet oder Computer, zu einer verbesserten Stimmung, reduzierter Angst und geringerer Einsamkeit führen kann. Eine im Journal «Frontiers in Public Health» veröffentlichte britische Studie besagt, dass Menschen, die sich künstlerisch oder handwerklich betätigen, eine höhere Lebenszufriedenheit aufweisen als diejenigen, die dies nicht tun. Diese Studien verdeutlichen, dass sowohl das aktive künstlerische Schaffen als auch das Betrachten von Kunst unser Wohlbefinden positiv beeinflussen können.

Kunst als Weg zur Inklusion

Kunst kann auch Inklusion fördern, indem alle Menschen – unabhängig von Einschränkungen, Herkunft oder Gesellschaftsschicht – Zugang zu ihr erhalten. Sie kann Teilhabe fördern, Barrieren abbauen und den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken. Inklusiv Kunst- und Kulturprojekte bringen Menschen mit und ohne Behinderungen zusammen, ermöglichen kreative Entfaltung und fördern den Dialog. So wird Kunst nicht nur zum Mittel des Ausdrucks, sondern auch zur Brücke für mehr Verständnis, Akzeptanz und Gleichstellung. In der Schweiz gibt es zahlreiche Projekte und Initiativen, die Menschen mit Behinderungen die Möglichkeit bieten, sich künstlerisch zu betätigen und aktiv am kulturellen Leben teilzunehmen. Diese vielfältigen Angebote tragen dazu bei, die Kunstszene inklusiver zu gestalten. Wir möchten einige davon genauer vorstellen.

Quellen

- medienportal.univie.ac.at/media/aktuelle-pressemeldungen/detailansicht/artikel/online-kunstaberachtung-kann-das-wohlbefinden-verbessern
- nachrichten.idw-online.de/2023/05/04/wie-das-betrachten-von-kunst-online-unser-wohlbefinden-beeinflussen-kann
- www1.wdr.de/kultur/kulturnachrichten/studie-effekt-kunstmachen-lebenszufriedenheit-100.html
- kunstplaza.de/kunstszene-2/ausgrenzung-akzeptanz-inklusion
- neoartbase.de/gruende-warum-kunst-wichtig-ist



Das von Procap Schweiz ins Leben gerufene **Atelier de mouvement inclusif** im Théâtre Sévelin 36 in Lausanne ermöglicht es Teilnehmer*innen ab 16 Jahren, in einem wohlwollenen Umfeld die verschiedenen Facetten von Bewegung zu erforschen. Unter professioneller Leitung wird unter anderem gemeinsam getanzt, improvisiert, der Körper mobilisiert und gestärkt. Das Angebot ist gratis und findet noch das ganze Jahr statt. Bei Interesse kann man sich bei Eleonore Paupe via E-Mail eleonore.paupe@procap.ch oder telefonisch unter 032 328 73 03 melden.

Das **Living Museum** ist ein offener und farbenfroher Ort, der freies künstlerisches Schaffen in einem geschützten Raum ermöglicht. Menschen mit psychischen Herausforderungen können ihre Kreativität in Ateliers entfalten und vielfältige Kunstformen wie Malerei, Fotografie, Skulptur, digitale Kunst, darstellende Kunst und Musik entdecken. Ein Living Museum bietet neben der nötigen Infrastruktur auch fachkundige Begleitung aus Kunst, Psychologie und Pädagogik. Das Angebot richtet sich an alle – von Anfänger*innen bis zu erfahrenen Künstler*innen.

Das ursprüngliche Konzept wurde 1983 in New York von Dr. Janos Marton entwickelt und in der Schweiz von Dr. Rose Ehemann in Wil, St. Gallen, weiterentwickelt. Weitere Informationen sowie die Living-Museum-Standorte sind auf der Website der Living Museum Society zu finden: living-museum.com/de

Der Verein **BewegGrund** aus Bern fördert den inklusiven Tanz und bietet vielfältige Möglichkeiten zur aktiven Teilnahme für Menschen mit und ohne Behinderungen – und dies bereits seit den 90er-Jahren. In den monatlich stattfindenden inklusiven Tanztrainings in Thun können bewegungs- und tanzbegeisterte Menschen ab 14 Jahren mit und ohne Behinderungen mitmachen. Diese Trainings richten sich an alle, die sich für Tanz, Bewegung und Improvisation interessieren, unabhängig von ihren körperlichen Voraussetzungen. Zudem organisiert BewegGrund regelmässig Workshops für Erwachsene und Kinder, die einen Einstieg in den inklusiven Tanz bieten. Für diejenigen, die sich intensiver engagieren möchten, besteht die Möglichkeit, Teil der Performancegruppe zu werden und an Produktionen mitzuwirken. beweggrund.org

Danse Habile ist ein Tanzensemble mit Sitz in Genf, das sich auf inklusiven Tanz spezialisiert hat. Das Ensemble bringt Menschen mit und ohne Behinderungen zusammen, um gemeinsam Tanzprojekte zu realisieren. Es steht allen offen, die Interesse am Tanz haben, unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlichen Fähigkeiten. Das Hauptziel des Ensembles ist es, die Freude am Tanz zu teilen und die Integration von Menschen mit Behinderungen in die darstellenden Künste zu fördern. Informationen über aktuelle Projekte, Probenzeiten und Teilnahmevoraussetzungen sind auf der Website danse-habile.ch zu finden.

Musik trotz allem ist eine Musikschule in Basel, die sich besonders an Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen richtet. Sie hat Pioniercharakter und ermöglicht den Schüler*innen das Erlernen eines Musikinstruments und das gemeinsame Musizieren. musik-trotz-allem.ch

Ein weiteres bemerkenswertes Projekt – auch in Basel daheim – ist die **Schule für ungehinderte Musik (SFUM)**, die sich an Musiker*innen mit einer geistigen Behinderung richtet. Hier lernen die Teilnehmer*innen das Zusammenspiel im Ensemble und können ihre musikalischen Fähigkeiten kontinuierlich weiterentwickeln. sfum.ch

Als Pionierin inklusiver Kultur und innovativer Sozialarbeit ist die **Heitere Fahne** in Wabern bei Bern stark im Bereich Theater engagiert und bietet eine breite Palette an inklusiven und experimentellen Theaterprojekten. Die Heitere Fahne bietet zudem wöchentliche Theaterateliers an, die allen Interessierten offenstehen. Dieses und noch viele weitere Angebote sind auf dieheiterefahne.ch zu finden.



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

*Die Lift-
Experten*

5 JAHRE GARANTIE

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



Die strahlenden Gesichter machen den Aufwand wett: Für die Inszenierung «Story of music – was uns berührt» gab es bei der Wiederaufnahme Standing Ovationen.

Ein musikalischer Abend, der nachhallt

Wie hat das eigentlich angefangen mit der Musik? Seit wann berühren Klänge und Gesänge die Menschheit, und wie hat sich die Musik im Verlauf der Jahrhunderte verändert? Dieser Frage gingen die 22 Schauspieler*innen der Stiftung Stöckenweid mit ihrem Stück «Story of music» auf den Grund. Die Basis dafür bildeten die Lieblingslieder des Ensembles.

Text Cynthia Mira **Fotos** Stiftung Stöckenweid

Der Aufführungssaal in der Stiftung Stöckenweid in Feldmeilen war bei der Wiederaufnahme des Stückes «Story of music – was uns berührt» im März voll besetzt. Das Publikum stand am Ende der Aufführung begeistert auf. Standing Ovationen für ein Musiktheaterstück, das nicht nur die Herzen der Zuschauer eroberte, sondern auch die Bedeutung von Inklusion und Kunst auf eine neue Ebene hob. So präsentierten die Darsteller*innen eine Show, die sowohl Klassiker

der Schweizer Musik als auch weltbekannte Lieder wie «My Heart Will Go On» aus dem Film «Titanic» beinhaltete. Weitere Hits wie der Song «Fix You» der Band Coldplay folgten. Beeindruckend waren die szenischen Umsetzungen, die mit viel Kreativität und Herzblut auf die Bühne gebracht wurden. Bei einem Stück wurde ein ganzes Orchester mit gebastelten Geigen und Querflöten pantomimisch neu inszeniert und brachte zum Schmunzeln.



Connie Schiess (1. von links), Solidarmitglied Procap Zentralschweiz, ist als Maltherapeutin seit Jahren eine treibende Kraft für die Inklusion von Menschen mit Behinderungen in der Kunst- und Kulturszene der Stiftung Stöckenweid.

Die Regie für die Produktion übernahm Connie Schiess. Sie ist Procap-Solidarmitglied der Sektion Zentralschweiz und beschreibt ihre Arbeit als das Zusammenbringen von «Puzzleteilen». Sämtliche Ideen und Vorstellungen des Ensembles flossen in den Prozess ein und ergaben am Ende das grosse Ganze. Diese Worte spiegeln auch die Essenz der Aufführung wider: ein Team, das zusammenarbeitet, um etwas Einzigartiges zu schaffen. «Mir bedeutet die Arbeit sehr viel, sie schafft die Möglichkeit, Menschen zu befähigen, Kreativität zu entwickeln, ihr Talent zu präsentieren und über sich hinauszuwachsen sagt Schiess. Zudem könnten Kunst und Kultur das Bild und den Blick über und auf Menschen mit Behinderungen in der Gesellschaft verändern, ist sie überzeugt. «Ich mag Herausforderungen und die Kraft des Ensembles. Mich reizt es, scheinbar Unmögliches möglich zu machen», sagt sie weiter. Und nicht zuletzt gebe ihr diese Kunstform den Raum für die eigene Kreativität.

Was die neueste Inszenierung der Stiftung Stöckenweid herausragend machte, war auch die Herausforderung, die sie mit sich brachte. So mussten gewisse Darsteller*innen während der Show bis zu sieben Mal das Kostüm wechseln. «Diese Abläufe müssen sehr gut eingespielt und geübt sein», so die Regisseurin. «Alle haben ihre eigenen Übersichtskarten, auf denen sie erkennen, wann sie mit welchem Kleid wo dran sind. Die ganzen Abläufe sind bebildert und grafisch umgesetzt, weil die wenigsten lesen können, und Bilder und Piktogramme viel schneller und für alle funktionieren.» Das sei eine sehr aufwendige Vorarbeit, aber ermögliche auch dem schwächsten Mitglied, so selbstständig wie möglich dabei zu

sein, und das sei ein wichtiges Ziel. «Natürlich braucht es auch manchmal Nerven, aber ich habe auch viel Vertrauen in alle und bin immer sehr direkt, klar und auf Augenhöhe.»

Insgesamt standen weitere fünf Personen hinter den Kulissen im Einsatz. Pius Käppeli, Stiftungsratspräsident der Stiftung Stöckenweid, sagte denn auch treffend: «Es braucht für einen solchen Abend 1000 Fäden, die zusammenspielen, und das Vertrauen in die Menschen, die diese Leistung abrufen.» Für Schiess ist es nicht das erste Kunstprojekt, das sie für die Stiftung ins Leben rief. Mit ihren Malateliers und Kunstaustellungen schafft sie seit Jahren einen Raum, in dem Kreativität keine Grenzen und schon gar keine Barrieren kennt. Nun geht sie in einem Jahr in den Ruhestand. «Es war, so glaube ich, mein letztes Stück, projektbezogen kann ich mir Ähnliches aber auch nach der Pensionierung noch vorstellen», betont sie.

Dieser Theaterabend war ein Beispiel dafür, wie Kunst und Inklusion zusammenfinden können und wie viel ein solches Projekt allen Beteiligten bedeutet. Es war auch eine Erinnerung daran, wie wichtig es ist, Menschen mit Behinderungen eine Bühne zu bieten. Dem dürften auch die Zuschauer*innen zugestimmt haben. Eine ehemalige Betreuerin der Stöckenweid-Gruppe, Martina Skorek (36) aus Wetzikon, sass ebenfalls im Publikum und sagte denn auch: «Ich habe es endlich geschafft, die Aufführung zu besuchen, und bin berührt. Es war als Gesamtpaket einmalig und bot viele schöne Szenen.» Ihr Partner Dominik Spühler (37) fügte hinzu, dass «die Energie auf der Bühne einen regelrecht zum Tanzen anregte». Beide waren sich einig, dass der Abend einen bleibenden Eindruck hinterlassen hat.



Inklusion neu entdeckt

Das Komiktheater der GHG Sonnenhalde Tandem in St. Gallen ist für seine humorvollen und inklusiven Momente bekannt. Das Ensemble ist derzeit auf Schweizer Tournee und beehrte Anfang April die Tonhalle in Wil. Die professionellen Schauspieler*innen mit Unterstützungsbedarf zeigten mit ihrem Stück «ENTDECKEN / VERSTECKEN» ihre künstlerischen Fähigkeiten und machten die Inklusion in der Kunst- und Kulturszene auf humorvolle Weise lebendig.

Text Cynthia Mira **Fotos** Markus Schneeberger

«Es macht mir einfach Spass», sagt die 20-jährige Juli Hornung, die das zweite Jahr auf der Bühne steht und mitten in der Ausbildung zur professionellen Schauspielerin steckt. Nervös sei sie gar nicht, auch wenn ein Schauspieler an diesem Abend krankheitshalber ausfiel und das Ensemble diesen Part kurzfristig übernehmen musste. Das junge Talent fiel besonders durch seine gesangliche Begabung auf und hatte Soloauftritte, in denen es das Publikum etwa mit dem Hit «Irgendwie, irgendwo, irgendwann» von Nena berührte.

Auf grosse Lacher ausgelegt war hingegen die Rolle des Bösewichts im vorgetragenen Grimm-Märchen «Der Wolf und die sieben jungen Geisslein». Die Inszenierung wurde in Form eines Schattenspiels umgesetzt. Procap-Mitglied Tomas Chris Eichmann setzte diese tierische Rolle mit spitzen Krallen gekonnt in Szene und fiel hierfür gerne auch mal der Märchenerzählerin ins Wort. Für Schmunzeln sorgte die Tatsache, dass ausgerechnet der grösste Schauspieler im Ensemble das kleinste Geisslein spielte. Florian Nef, ebenfalls

Procap-Mitglied, sagt, dass das für ihn die beste Szene im Stück sei. «Das Publikum findet es immer lustig, wenn ausgerechnet ich das kleinste Geisslein bin», sagt er mit einem Grinsen. Ihm gefalle es, dass dieses Jahr viel Musik gespielt werde, wenngleich das Tanzen bei den Proben auch eine Herausforderung gewesen sei. «Für mich ist es wichtig, dass man im Theater lachen kann», so der 28-Jährige.

Die Freude, die das siebenköpfige Ensemble beim Spielen empfand, war spürbar und übertrug sich auf das Publikum. Das Thema des Stücks drehte sich um Entdecken und Verstecken – ein Thema, das von Regisseur Emanuel Rosenberg sowohl tiefgründig als auch unterhaltsam in Szene gesetzt wurde. Die Co-Leiterin des Komiktheaters und promovierte Theaterwissenschaftlerin Sarah Marinucci ist in der Welt von Kunst und Kultur zu Hause und betont, dass die Herausforderungen einer solchen Produktion im zwischenmenschlichen Bereich lägen: «Wir sind alle divers und schaffen es trotzdem, dass niemand zurückbleibt. Das Resultat dieser schönen Einigung ist auf der Bühne sichtbar.»

«Kultur bietet Menschen so viel, und sie ist für alle Menschen gleich wichtig – sowohl für Menschen mit als auch ohne Unterstützungsbedarf, da gibt es keinen Unterschied», ergänzt Sonja Suter. Sie führt das Komiktheater seit Kurzem gemeinsam mit Marinucci und hat einen sozialwissenschaftlichen Background. An ihrer Arbeit schätze sie, das zu ermöglichen, was auf der Bühne geschehe, und durch die Arbeit im Publikum und letztlich auch in der Gesellschaft eine Wirkung in Richtung echte Inklusion zu erzielen. «Ich bin die Bühne», habe ihr eine Schauspielerin gesagt. Diese berührende Aussage bringe die Inklusion in Kunst und Kultur auf den Punkt.



Sonja Suter,
Co-Leitung
Komiktheater



Sarah
Marinucci,
Co-Leitung
Komiktheater



Unaufhaltbar – unterwegs bis 2026

In der Ostschweiz gibt es ein einzigartiges Theater: das Komiktheater – die erste professionelle Bühne für Menschen mit Unterstützungsbedarf im Kanton. Das Ensemble aus St. Gallen entwickelt eigene Inszenierungen und bringt sie auf Schweizer Bühnen. Zudem stemmt das Team zwei weitere Co-Produktionen mit anderen Formationen. Getragen wird das Theater von der GHG Sonnenhalde Tandem, der Gemeinnützigen und Hilfs-Gesellschaft der Stadt St. Gallen. Die Organisation begleitet in acht Institutionen über 2000 Menschen, die auf besondere Unterstützung angewiesen sind. Hier finden Sie weitere Tourneedaten der Inszenierung «ENTDECKEN / VERSTECKEN»:

- Freitag, 06.06.2025, 20 Uhr, Diogenes Theater, Altstätten
- Donnerstag, 19.06.2025, 19 Uhr, Postremise, Chur
- Sonntag, 29.06.2025, 17 Uhr, The Millers, Zürich
- Freitag, 06.02.2026, Kleintheater Luzern
- Donnerstag, 02.04.2026, LOK, St. Gallen

Weitere Informationen gibt es hier:



- 1 Procap-Mitglied Tomas Chris Eichmann überzeugte in seinen verschiedenen Rollen und brachte das Publikum mehrfach zum Lachen.
- 2 Ein Höhepunkt der Aufführung war eine Szene bei der Ärztin, in der Patient*innen allerlei lustige und unerwartete Dinge entnommen wurden. Bei Markus Heim kam eine Torte zum Vorschein.
- 3 Maske und Styling vor jeder Vorstellung: Das Komiktheater setzt auch hinter der Bühne auf Professionalität.
- 4 Juli Hornung zog das Publikum mehrfach mit ihrem Gesang in den Bann.
- 5 Die Kombination aus Inklusion, professioneller Schauspielkunst und Humor macht das Theaterstück «ENTDECKEN / VERSTECKEN» zu etwas ganz Besonderem (v. l. n. r: Markus Heim, Joy Käser, Jarmela Högger, Florian Nef, Tomas Chris Eichmann, Joanna Rohner, Juli Hornung).

Rehatechnik: Procap schliesst Ausbildungslücke

Dank den Erfahrungen, dem Netzwerk und der Expertise von Stefan Tschachtli, dem Leiter der Fachstelle Hindernisfreies Bauen in Bern, bringt Procap neu im Schweizer Lehrgang der Rehatechniker*innen wertvolles Know-how ein.

Text Cynthia Mira Foto Markus Schneeberger

Rehatechniker*innen bringen fundiertes Wissen in Anatomie, Krankheitsverläufen, Mobilitätshilfen und den alltäglichen Herausforderungen von Menschen mit Behinderungen mit. In der Schweiz erlernen jährlich rund 15 Personen diesen Beruf. Oftmals fehlt nach der Ausbildung aber das Verständnis bezüglich individueller Bauvorhaben für Menschen mit Behinderungen. Wenn beispielsweise aufgrund der Behinderungsart oder des Krankheitsverlaufs bauliche Massnahmen erforderlich sind, wäre in der Praxis der Einbezug von Procap-Bauberater*innen wichtig. Um das Verständnis für dieses Zusammenspiel im Schweizer Lehrgang zu schaffen, unterrichtet seit Kurzem Stefan Tschachtli, Leiter der Fachstelle Hindernisfreies Bauen in Bern.

Stefan Tschachtli wurde aufgrund seines grossen Netzwerkes und seiner früheren Tätigkeit als Rehatechniker mit dem Lehrauftrag in Form eines neu geschaffenen Moduls betraut. Ein Meilenstein, den Procap sehr begrüsst und der die fachgerechte Begleitung von Menschen mit Behinderungen verbessert. Das Modul thematisiert das Zusammenspiel zwischen baulichen Massnahmen und Rehatechnik. Es brauche Fachwissen von beiden Seiten, um einzuschätzen zu können, welche baulichen

Massnahmen für die Betroffenen zweckmässig seien und welche nicht, erklärt Tschachtli.

Mit 40 entschied sich der ursprünglich gelernte Schreiner für einen Berufswechsel: Nach Weiterbildungen und Jahren im Bauwesen absolvierte er im Zuge seiner Anstellung bei der SAHB, der Abklärungsstelle der IV, selbst die Ausbildung zum Rehatechniker. «Ich hatte Freude beim alten Arbeitgeber, wollte aber eine Veränderung», sagt er. Bei Procap Bern habe er eine Anstellung gefunden, welche auch die Interessen von Menschen mit Behinderungen berücksichtige.

Wenn Hilfe zu spät kommt

Trotz des Fachwissens und des guten Netzwerkes kommt die Fachberatung für die Procap-Mitglieder im realen Leben oft zu spät. Es ist wichtig, dass sich Betroffene frühzeitig Hilfe holen und die Dienstleistungen der Procap-Bauberatungsstellen in Anspruch nehmen. Hat ein Bauvorhaben gestartet oder ist es gar beendet, ohne dass eine Bauberaterin oder ein Bauberater miteinbezogen worden ist, kann dies zu Problemen führen. «Wenn Entscheidungen bezüglich geeigneter Hilfsmittel oder Umbauten ohne richtige Expertise erfolgen, lassen sich viele Fehler im

Nachhinein nicht mehr korrigieren», so Tschachtli. Procap müsse sich manchmal auch für die Interessen der Mitglieder gegen die IV wehren. Es gelte, Fragen zu klären, beispielsweise wie lange ein nicht angepasstes Badezimmer noch genutzt werden könne, welche Hilfsmittel sinnvoll seien oder welche Kosten die IV übernehmen müsse.



Stefan Tschachtli, Leiter der Fachstelle Hindernisfreies Bauen bei Procap Bern.

Die Bauberatungsstellen

Wenn Sie Bedarf an einer baulichen Massnahme haben – zu Hause, am Arbeitsplatz oder in einer Ausbildungsstätte –, wenden Sie sich bitte an Ihre regionale Procap Sozialversicherungsberatung. Diese vermittelt Ihnen die zuständige Baufachperson.

Weitere Informationen:
tinyurl.com/9axx9t2a



Agnes Atteslander
Dr. iur. Rechtsanwältin

Ich möchte Ergänzungsleistungen beziehen. Welche Rolle spielt dabei mein Vermögen?

Die Höhe der Ergänzungsleistungen (EL) ergibt sich aus der Differenz zwischen den anerkannten Ausgaben und den anrechenbaren Einnahmen. Beim Bezug von Ergänzungsleistungen spielt auch das Vermögen in verschiedener Hinsicht eine Rolle (z.B. wird bei den Einnahmen nach Abzug eines Freibetrags auch eine bestimmte Quote des Vermögens, der sog. Vermögensverzehr, angerechnet), und es lauern einige Fallstricke: Wer nicht aufpasst und sein Vermögen verschenkt, mit vollen Händen ausgibt oder bereits zu Lebzeiten an seine Erben überträgt, muss damit rechnen, später keinen Anspruch auf Ergänzungsleistungen zu haben.

Vermögensverzicht und seine Folgen für den EL-Anspruch

Anspruch auf Ergänzungsleistungen hat nur, wessen Reinvermögen unter einer bestimmten Schwelle liegt. Für allein lebende Personen liegt diese bei 100 000 Franken und für Ehepaare bei 200 000 Franken. Pro Kind wird sie um je 50 000 Franken erhöht. Selbst bewohnte Liegenschaften fallen nicht darunter.

Als Vermögen werden auch Einkünfte und Vermögenswerte angerechnet, auf welche freiwillig verzichtet wurde, indem eine Entäusserung von Vermögenswerten ohne rechtliche Verpflichtung (z.B. Schenkung, Gewährung eines Erbvorbezugs) oder ohne gleichwertige Gegenleistung erfolgte (z.B. Verkauf einer Liegenschaft weit unter dem Verkehrswert). Auch ein hypothetischer Vermögensertrag, der aus dem Verzichtvermögen geflossen wäre, wird berücksichtigt. Vermögensverzicht werden bei den Ergänzungsleistungen so angerechnet, als wäre das Vermögen noch vorhanden. Das so angerechnete Vermögen vermindert sich um jährlich 10 000 Franken gerechnet ab dem zweiten Jahr der Verzichtshandlung. Eine «Verjährungsfrist» gibt es jedoch nicht.

Neue Regelung seit der EL-Reform

Mit der EL-Reform wurde der Vermögensverzicht auch auf Fälle ausgedehnt, in welchen ein grosser Teil des Vermögens innerhalb kurzer Zeit verbraucht wird. Bei einem

Vermögen bis 100 000 Franken darf der Verbrauch pro Jahr maximal 10 000 Franken, bei einem Vermögen über 100 000 Franken maximal 10 Prozent pro Jahr betragen. Davon ausgenommen sind der Vermögensverzehr sowie Vermögensvermindierungen aus wichtigen Gründen (z.B. Ausgaben zum Werterhalt von Wohneigentum, Ausgaben für Krankheits- und Behinderungskosten, Ausgaben für den eigenen gewohnten Lebensunterhalt, wenn das erzielte Einkommen unzureichend war). Diese Berechnungsweise gilt für IV-Bezüger*innen ab Rentenbeginn. Bei Personen, die eine AHV-Rente beziehen, werden auch die zehn Jahre vor Beginn des Rentenanspruchs angeschaut. Ein sogenannt übermässiger Vermögensverbrauch darf aber in jedem Fall erst ab 2021 berücksichtigt werden. Es empfiehlt sich, für grössere Ausgaben die entsprechenden Belege aufzubewahren.



WIR SIND PROCAP

«Wenn man tanzt, fühlt man sich lebendig»

Louise Hanmer

(*1973) lebt in Genf und hat zwei Kinder. Sie wuchs als Tochter englischer Eltern im Kanton Waadt auf, zusammen mit ihrer mit einer Trisomie geborenen Schwester. Hanmer entwickelte eine Leidenschaft für den Körper und die Bewegung und erforscht diese Elemente in ihren Berufsfeldern als Tänzerin, Choreografin, Psychomotorik-Therapeutin und Yogalehrerin. Bei einem Sturz 2019 hat sie die Beweglichkeit dreier Finger an ihrer linken Hand eingebüsst.

Interview Ariane Tripet Fotos Erika Irmeler, Ariane Tripet

Procap: Vielen Dank, dass du auf unseren Aufruf an die Mitglieder, die sich im Kunstbereich engagieren, reagiert hast. Was hat dich dazu motiviert?

Louise Hanmer: Ich habe gerade in einer von mir inszenierten Aufführung, «Dense/scénario», gespielt, die unter anderem das Thema Behinderung thematisiert. Die Idee zu diesem Stück entstand nach einem Unfall mit meiner Hand. Ich habe mir drei Finger gebrochen und trotz viel Rehabilitation und zwei Operationen einen dauerhaften Mobilitätsverlust erlitten. Natürlich ist das im Vergleich zu anderen Einschränkungsformen eine kleine Behinderung. In diesem Zusammenhang ist es übrigens interessant, dass der Körper bei der IV beziffert wird. Ein medizinisches Gutachten hat meine Beeinträchtigung auf 5,83 Prozent beziffert, die gesamte Hand auf 17,5 Prozent.

Und wie bist du auf dieses Stück gekommen?

Als Tänzerin und Psychomotorik-Therapeutin stellten sich mir nach dem Unfall eine Menge Fragen: Wird meine Hand wieder vollständig heilen, und werde ich noch tanzen können? Wenn ja, wie? Und dann sagte mir jemand in meinem Umfeld: «Mein Gott, deine Show 2013 mit dem falschen Arm war eine Vorahnung!» Diese Bemerkung führte bei mir zu weiteren Fragen: Welchen Sinn gibt man einem Unfall oder einer Behinderung im Leben? Wie versteht man die neue Situation? Ist es Zufall, Schicksal oder göttlicher Wille? Wie geht man mit der Behinderung um? Für mich war dies zwar ein schwieriger Prozess, aber der künstlerische Antrieb war letztlich grösser. Und ich denke, dass jeder Mensch auf seine Weise Kräfte und Strategien hat, um Schwieriges im Leben zu bewältigen. Meine Strategie war es, mit dem Schreiben zu beginnen. Das war in meinem kreativen Schaffen als Tänzerin neu.

Worum geht es in deinem Stück

«Dense/scénario»?

Es ist ein Stück mit stark autobiografischem Inhalt. Es werden viele Themen berührt, etwa das Leben einer Frau in den Fünfzigern, Mutterschaft, Behinderung und die damit verbundenen Fragen: Sichtbarkeit und Unsichtbarkeit; was macht man mit einem eingeschränkten Körper? Ich wollte auch schon länger über meine Schwester sprechen, die mit Trisomie 21 geboren wurde, und in dem



Sich durch kreatives Schaffen mit seinem verunfallten Körper versöhnen: Das ist die Erfahrung von Louise Hanmer, die ihre Kunst neu erfunden und mit ihrem Stück «Dense/scénario» die Freude am Tanzen wiedergefunden hat.

Zusammenhang auch die Fragen thematisieren, die die Fruchtwasseruntersuchung aufwirft. Weiter spreche ich auch über meine Karriere als Tänzerin und die «non-danse»-Bewegung der 90er-Jahre in Genf sowie über andere künstlerische Referenzen. Ich unterhalte mich sogar mit meinem Idol Michael Jackson!

Da ich englischer Herkunft bin, gibt es auch viel britischen Humor. Ich lache beispielsweise darüber, dass meine Fingerverengung am Ende gar nicht so sehr auffällt. Das Paradoxe ist, dass es meine ganze Zeit und meine ganze Aufmerksamkeit in Anspruch genommen hatte, obwohl es nur einen sehr kleinen Teil meines Körpers betraf... ausser im Krankenhaus, da hatte ich das Gefühl, wirklich nur noch eine Hand zu sein (lacht). Und dann gehe ich im Stück der Frage nach, ob ich überhaupt sagen darf, dass ich ein Mensch mit Behinderung bin? Weil es nur 5,83 Prozent Einschränkung sind und es mir derzeit ziemlich gut geht. Auf der Bühne lache ich ein bisschen über all das, weil es auch Raum dafür bietet.

Hat dein Unfall deine Herangehensweise an das Tanzen verändert? Und wenn ja, wie?

Ich glaube, ich habe mich selbst während des Schaffensprozesses des Stücks etwas geheilt. Als ich mit dem Schreiben anfang, hatte ich noch starke Schmerzen und lehnte meinen Körper ab, so als hätte er mich betrogen. Ich glaube, die grösste Frage, die sich mir stellte, war, wie ich mich damit abfinden und gleichzeitig akzeptieren kann, dass ich mit einer anderen Hand weiter tanzen kann.

Ich werde keine körperlichen Höchstleistungen mehr vollbringen können, aber ich bin sowieso in einem Alter, in dem ich es etwas ruhiger nehme. Ich musste lernen, dass sich meine Bewegung ein wenig verändern wird. Es ist übrigens lustig, wie sich meine rechte Hand, die nicht behindert ist, an die Form der krummen Finger meiner linken Hand anpasst, so als hätte sie gewisse Empathie. Das Stück hat mir auf jeden Fall ermöglicht, die Freude am Tanzen wiederzufinden. Im Tanz gibt es etwas, das dem Lebenswillen ähnelt – man fühlt sich lebendig.

Glaubst du, dass Tanzen ein Mittel sein kann, um das Bewusstsein für die Herausforderungen, mit denen Menschen mit Behinderungen konfrontiert sind, zu schärfen?

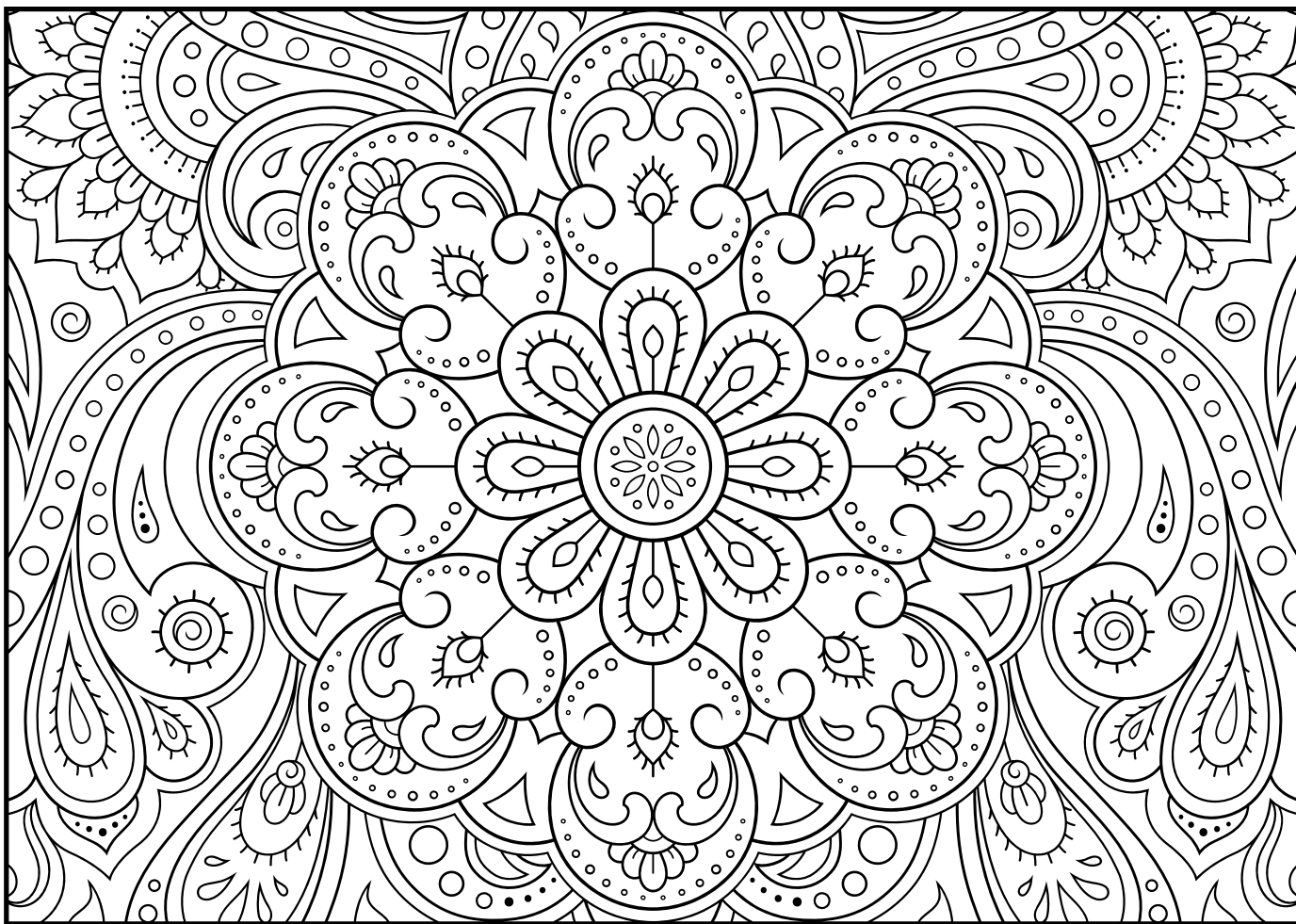
Ich finde jedenfalls, dass das Tanzen ein Ort der Begegnung mit sich selbst, unserer Einzigartigkeit und mit dem anderen ist. Man kann sich nicht verstecken. Deshalb ja, man kann für die Bedürfnisse und die Funktionsweise des Gegenübers sensibilisiert werden. Aber man wird auch auf sich selbst zurückgeworfen mit der Frage: Wie akzeptiert man den anderen?

Möchtest du den Leser*innen noch eine Botschaft mitgeben?

Vergesst nicht zu tanzen! Lasst uns Gelegenheiten schaffen, um gemeinsam zu tanzen, damit wir uns besser kennenlernen!

Mandala

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.



© iStock

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

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

Mittel

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

Erfolgreiches Crowdfunding für barrierefreie LaVIVA-Partys

Das Crowdfunding für die barrierefreien LaVIVA-Partys war ein voller Erfolg. Mit insgesamt 12 275 Franken wurde das Ziel übertroffen. Die Unterstützung ermöglicht Procap nun die Umsetzung weiterer Events, die das Nachtleben für Menschen mit Behinderungen in der Schweiz zugänglich machen.

Text Cynthia Mira **Foto** Jan Hürzeler

Für viele Menschen mit Behinderungen bleibt der Besuch von Clubs aufgrund von Barrieren, unpassenden Lichtverhältnissen oder Vorurteilen unvorstellbar. Die LaVIVA-Partys bauen diese Barrieren ab und schaffen seit über zehn Jahren ein inklusives Ausgeherlebnis in der Schweiz. Aktuell finden LaVIVA-Partys regelmässig in Zürich, Brugg, Kriens, Wetzikon, Schaffhausen sowie in der Romandie in Montreux und Fribourg statt. Um diese Barrierefreiheit weiter zu gewährleisten, das Personal zu schulen und das Angebot bekannter zu machen, wurden finanzielle Mittel notwendig. Diese liegen nun dank dem Crowdfunding, das vom 18. Februar bis zum 24. März 2025 dauerte, auf dem Tisch.

Warum war dieses Crowdfunding entscheidend?

Dank dem gesammelten Geld leitet Procap nun die folgenden Schritte ein:

- Garantie für barrierefreie Zugänge und Anpassungen in den Locations
- Schulungen für das Personal, um den Bedürfnissen der Gäste noch gerechter zu werden
- Erweiterung des LaVIVA-Angebots in neuen Locations

Der Erfolg des Crowdfundings zeigt deutlich, dass eine breite Unterstützung für Inklusion und Gleichberechtigung im Freizeitbereich besteht. Das Ergebnis bietet aber nicht nur die finanzielle Basis für die Umsetzung, sondern ist auch ein starkes Signal für eine inklusive Gesellschaft, in der niemand aufgrund seiner Behinderungen ausgeschlossen wird.

Ein riesiger Dank geht an die Mitglieder von Procap, die einen grossen Beitrag zum Erfolg des Projektes geleistet haben. Zudem geht ein Dank auch an Fundpark, einen Ausbildungs- und Integrationsbetrieb, der Procap auf dem Weg der Umsetzung der gesamten Kampagne bis zum Schluss unterstützt hat.



Ab auf die Tanzfläche! Procap trägt dank dem gesammelten Geld die Idee der LaVIVA-Partys in weitere Schweizer Clubs.

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



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.



*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 Küssnacht am Rigi oder in Oensingen (SAHB)

Stannah



Ihr Zuhause, Ihre Freiheit.

Bleiben Sie grenzenlos mobil – dort, wo es am schönsten ist: Treppenlifte, Privat-Minilifte, Plattformlifte und Badewannenlifte von Stannah geben Ihnen die Freiheit, Ihr Zuhause jederzeit und ohne Einschränkungen geniessen zu können.

+ Beste Service-Qualität schweizweit

☎ **044 512 52 27** sales@stannah.ch | stannah.com

Jetzt nominieren: Wer verdient diese Auszeichnung?

Wir alle teilen die Vision, dass Menschen mit Behinderungen ein selbstbestimmtes Leben ohne Barrieren führen können. Dafür braucht es Personen und Organisationen, die unermüdlich für dieses Ziel kämpfen. Der neu geschaffene Prix Procap würdigt nun besondere Leistungen. Gerne nehmen wir Vorschläge für ausserordentliches Engagement entgegen.



Text Cynthia Mira Foto Procap

Aufruf: Wir von Procap Schweiz suchen engagierte Menschen, interessante Projekte und Organisationen, die wir porträtieren und zur Wahl für den Prix Procap vorschlagen können. Ihre Ideen nehmen wir bis am 30. Juni 2025 an kommunikation@procap.ch gerne entgegen. Gesucht werden Persönlichkeiten, Organisationen oder Initiativen, die sich in herausragender Weise für Menschen mit Behinderungen einsetzen. Dabei sind der Art des Engagements keine Grenzen gesetzt: Ob sie mit innovativen Lösungsansätzen glänzen, kreative Sensibilisierungsmassnahmen ins Leben rufen, mit Projekten die Sichtbarkeit von Menschen mit Behinderungen stärken, künstlerisch wirken oder mit Initiativen für nachhaltige gesellschaftliche Veränderungen sorgen – all diese Leistungen sind preiswürdig und willkommen.

Die Entscheidung, wer den Prix Procap 2025 erhalten wird, liegt im Anschluss bei den Procap-Mitgliedern und -Mitarbeitenden – sie stimmen voraussichtlich im Herbst darüber ab. Details zu den Teilnahmebedingungen folgen im nächsten Magazin.

Gestaltung des Preisobjekts

Die Gewinner*innen des Prix Procap erhalten ein einzigartiges Objekt, gestaltet vom Aargauer Künstler Roger Weber. Die Skulptur zeigt Figuren mit verschiedenen Behinderungen. Ein Zahnrad und ein Wecker ergänzen das Kunstwerk. Die Wecker spendeten Procap-Mitglieder 2022 im Rahmen der März-Demonstration in Bern. Damals haben sich über 1000 Personen mit und ohne Behinderungen vor dem Hauptbahnhof in Bern versammelt. Sie haben unter anderem die Politiker*innen daran erinnert, die Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen schneller umzusetzen. Die Wecker stehen für den gesellschaftlichen Wandel hin zu mehr Inklusion sowie für die Notwendigkeit, Barrieren in Alltag, Kultur, Sport und Politik abzubauen.

Dicht am Yoga für Autist_innen



Sarah Egli (*1986), wohnhaft in Basel, ist Spoken-Word-Poetin und malende Künstlerin. Die ausgebildete Fachfrau Betreuung EFZ für Menschen mit Behinderungen ist seit ihrer Autismus-Diagnose 2021 selbst Mitglied bei Procap. Gerade schreibt sie an ihrem dritten Buch «MIX» mit dem Kulturprojekt Edition Unik. Unterstützt wird sie dabei vom Verein La Fontana.

«In die Nase tief einatmen, Rücken zum Bauch hin. Durch den Mund langsam ausatmen und den Rücken nach oben beugen. Im eigenen Tempo», sagt Maria. Sie sitzt vor uns. Unter Kissen liegen Yogamatten, darauf hatten wir hockend Platz genommen, neben Balancierblöcken aus Kork. Ein junger, schlaksiger Mann, eine dunkelblonde Person um die vierzig und ich mit Brille und Entensocken. Locker hängt ein Tuch über der Spiegelwand. An der weissen Wand hängt die Fotografie einer indigenen Person mit Adlerfeder und eine Fensterfront vis-à-vis. Wie Baumstämme durchbrechen dunkle Holzsäulen das Parkett. Das Klett-kärtchen macht ein ratschendes Geräusch, als Maria es vom Ablaufplan nimmt. Eine Position der nächsten Übung heisst «Kind». Im Ablauf der A2 grossen laminierten Übungsseite ist eine Frau von der Seite zu sehen. Im ersten Bild hat sie ihre Hände abgestützt, den Kopf in den Nacken gelegt, den Rücken zum Bauch hin gebogen. Auf dem zweiten ist ihr Rücken oben, wie ein «Katzenbuckel». Auf dem dritten bildet ihr Po einen Huckel auf ihren Fusssohlen. Wir wiederholen die Übung einige Male zusammen, dann stellt Maria das Blatt zum Stapel auf den Stuhl. Ruhend unter meiner Decke, entdecke ich den schlichten runden Knopf vom schwarzen Ladekabel. Er liegt auf dem Kopf, sodass er aussieht wie ein Pilzchen statt Hütchen. Gemütlich gibt ein Lampengröppchen zartes Licht.

Impressum

Herausgeberin Procap Schweiz **Auflage** 25 800 (total), 21 100 (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 **Projektleitung** Markus Spielmann, Corinne Vonaesch **Redaktion** Miriam Hürlimann, Cynthia Mira, Ariane Tripet **Mitarbeit in dieser Nummer** Agnes Atteslander, Sarah Egli, Jan Hürzeler, Sabrina Salupo, Markus Schneeberger **Titelbild** Anja Birrer **Konzept und Layout** Corinne Vonaesch **Korrektorat** db Korrektorat, 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 **Redaktionsschluss** für Nr. 3/2025: 7. Juli 2025, erscheint am 2. September 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







Restgeld spenden – Gutes tun!

Keine Währung ist zu exotisch, keine Münze zu alt und keine Note zu zerknittert. **Senden Sie uns Ihre Fremdwährungen.** Restgeld, welches nach einer Ferien- oder Geschaftsfahrt im Ausland übrig bleibt wird sortiert und wieder in Schweizer Franken umgewandelt. **Der Erlös kommt direkt Menschen mit Behinderungen in der Schweiz zugute. Helfen Sie mit, jede Münze zählt!**

Herzlichen Dank für Ihre Solidarität!

Procap Schweiz

Fremdwährungen

Frohburgstrasse 4 | 4600 Olten

Telefon 062 206 88 18 | fremdwaehrungen@procap.ch | procap.ch/fremdwaehrungen



Auflösung der Sudokus

von Seite 18.

Sudoku

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

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



Saneo

Barrierefreie Bäder mit Stil

4 Kompetenzzentren in der Schweiz

Mit unseren Saneo+ Produkten bieten wir ein komplettes Sortiment von familienfreundlichen Bädern bis hin zu modernsten Küchen an, bei welchen vollständige Barrierefreiheit garantiert wird. In unseren Kompetenzzentren in Sierre, Lonay, Düdingen und Volketswil zeigen wir Ihnen die Produktvielfalt von Saneo+.

Become a follower



bringhen.ch

Düdingen FR	+41 26 492 52 00
Sierre VS	+41 27 455 33 77
Lonay VD	+41 21 804 10 20
Volketswil ZH	+41 44 403 40 00

 **Bringhen Group**