

Procap

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen

03/25

Mit «mitenand»
von Procap Bern

Mit Barrierefreiheit
zum Erfolg

Seite 14

procap

miteinander Procap Bern

Neue Freizeitgruppen



Im Frühling dieses Jahres hatten wir euch mit einer Umfrage gefragt, was ihr euch im Bereich Freizeitgruppen und regelmässigen Treffen wünscht.

Wir haben sehr viele Rückmeldungen erhalten und sind euch allen extrem dankbar, dass ihr unsere Angebote so aktiv mitgestaltet. Die Resultate der Umfrage haben wir ausgewertet, besprochen und bereits begonnen erste Schritte zu planen und umzusetzen. So fand am 27. Juni dieses Jahres das erste Treffen der neuen Freizeitgruppe im Oberaargau statt. Unsere beiden Mitglieder Barbara Moser und Simon Weber haben diese Gruppe ins Leben gerufen und freuen sich, wenn sich interessierte Personen, die gerne etwas unternehmen, gemütlich zusammensitzen, spielen und plaudern bei Barbara Moser melden unter 079 138 30 14.

Neben der neuen Freizeitgruppe im Oberaargau haben wir den Aufbau einer Gruppe für junge Erwachsene aufgenommen. Unsere Projektverantwortliche, Sula Merki, freut sich über Elternteile, Bezugspersonen oder junge Erwachsene mit Behinderungen, die Lust haben, mit uns dieses Projekt zu realisieren. Alle Interessierten dürfen sich bei ihr melden: Sula Merki: ursula.merki@procap.ch, 033 22 09 09.

Nicht zu vergessen sind natürlich auch unsere bestehenden Freizeitgruppen, die Freizeitgruppe Papillon und die Frauengruppe, die jedes Jahr spannende Sachen unternehmen und viele gesellige und bereichernde Momente zusammen erleben. So unternimmt die Freizeitgruppe Papillon beispielsweise am Freitag, 17. Oktober 2025 einen Ausflug in die Energiezentrale Forsthaus. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen! Kontakt: Rolf Schnyder, 032 652 00 78, oder

fam.schnyder@bluewin.ch. Die Frauengruppe trifft sich einmal im Monat für ein gemeinsames Mittagessen unter Frauen, abwechselnd in Interlaken, Spiez oder Thun. Interessierte dürfen sich gerne bei Ursula Thöni melden: 079 507 98 47 oder thoeni_ursula@bluewin.ch

Alle Infos zu unseren Gruppen findet ihr unter: www.procap-bern.ch/gruppen

Sophie Muralt & Anita Advani, Co-Geschäftsleitung



Alte und neue Gesichter bei Procap Bern

Anfang August ist unsere Beratungsperson für die Region Thun und Interlaken-Oberhasli, Mirjam Bieri, aus dem Mutterschaftsurlaub zurückgekehrt. Zudem unterstützt uns neu Erika Glauser in der Administration. Daneben haben auch zwei neue Personen im Vorstand ihre Tätigkeit für Procap Bern aufgenommen. An der Mitgliederversammlung vom 29. März 2025 wurde Manuela Kocher Hirt zur Präsidentin von Procap Bern gewählt. Sie übernimmt die Nachfolge von Christiane Aeschmann. Daneben wurde Franziska Seidenfaden in den Vorstand gewählt.

Selbstverteidigungskurs



Eine Kursstunde des Procap Selbstverteidigungskurses in Interlaken mit Übungen zur Balance.

«Ich sage Stop!»

Es gibt Situationen, in denen man sich einfach unwohl fühlt, oder sich sogar wehren muss. Das betrifft Menschen mit und ohne Behinderungen. Selbstverteidigung auch mit Alltagsgegenständen hat gute Wirkung. Der Verein «The No Names» zeigt den Teilnehmenden an vier Samstagen, wie sie sich mit einfachsten Mitteln verteidigen können – sollte es im Alltag zu einer solchen Situation kommen.

Geleitet wird der Kurs von Marcel Wäfler und Roland Burgener. Marcel begann vor über zehn Jahren Selbstverteidigungskurse für Menschen mit Behinderungen und Senior*innen durchzuführen. Er ist ein erfahrener Kampfsportler, der sich aufgrund seiner Erfahrungen mit Arthrose sowie einer Knie- und Hüftprothese dazu entschlossen hat, Kurse zu entwickeln, die den Bedürfnissen von Menschen mit Behinderungen entsprechen. Einerseits beinhaltet der Kurs unterschiedlichste Übungen von Balancetraining bis zur Verteidigung mit Alltagsgegenständen. Andererseits geht es im Kurs auch darum, das Selbst-

vertrauen zu erlangen, das es braucht, damit man sich in kritischen Situationen sicher fühlt und sich wehren kann. Dazu gehört auch zu Üben laut und deutlich «Stop!» zu sagen.

Informationen zum Selbstverteidigungskurs

Daten:	Samstag, 15. November, 22. November, 29. November und 6. Dezember
Ort:	Lotzwil, genauer Ort wird mitgeteilt
Zeit:	14 – 16 Uhr
Kosten:	Mitglieder CHF 50.- Nicht-Mitglieder CHF 100.-
Mitnehmen:	Turnbekleidung, Turnschuhe
Anmeldung:	bis 3. November an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Neben den Selbstverteidigungskursen, die Marcel Wäfler für Procap bereits in Thun, Interlaken und Luzern angeboten hat, leitet er das Procap Sportteam «Kobras Uetendorf» und veranstaltet am 24. Oktober einen Tag der offenen Tür. Alle Infos dazu sind auf S. VI in diesem Heft.

Unsere Onlinekurse

Crashkurs «Kind»

Für Eltern von Kindern mit Behinderungen ist die Beschaffung von Informationen oft ein nervenaufreibendes Unterfangen. Daniel Schilliger, Rechtsanwalt von Procap, informiert in unserem 3-teiligen Crashkurs über die wichtigsten Leistungen von IV und anderen Sozialversicherungen. Am anschliessenden Elternforum diskutiert ein Podium aus Eltern und Fachpersonen.

- 5.11.: Unterstützung im Kindesalter: Medizinische Massnahmen, Hilflosenentschädigung, Intensivpflegezuschlag, Assistenzbeitrag
- 12.11.: Übergang mit 18: Berufliche Eingliederung, Checkliste
- 19.11.: Mein Kind ist erwachsen: Rente und EL

Das Onlineelternforum zum Thema "Überforderung als Herausforderung – Die Kunst mit Ärger und Wut umzugehen" findet anschliessend am 26. November 2025 statt.

Daten: Donnerstag, 05.11; 12.11; 19.11; 26. 11.
Ort: Online
Zeit: 19 bis 20 Uhr
Kosten: Mitglieder kostenlos
Nichtmitglieder CHF 70.-
Anmeldung: bis am 5. November an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch

Webinar «Politik und ich»

Die Sozialversicherungen sind sehr wichtig für unseren Alltag und die Gleichstellung in der Schweiz. Bei der Reform einer Sozialversicherung geht es also jeweils um sehr viel. Doch wer redet da eigentlich mit und wer vertritt die Interessen von Menschen mit Behinderungen? Anhand von aktuellen sozialpolitischen Geschäften werden häufige Streitpunkte und Argumente aufgezeigt. Wir besprechen auch, wie man sich selbst informieren und einbringen kann.

Datum: Montag, 27. Oktober 2025
Ort: Online
Zeit: 19 bis 21 Uhr
Kosten: Mitglieder kostenlos
CHF 45.- für Nichtmitglieder
Anmeldung: bis am 23. September an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch

Webinar «Das Argument»

Es gibt viele Wege, sich aktiv an der Politik zu beteiligen und sich für die eigenen Werte und Anliegen stark zu machen. Simone Leuenberger ist Mitglied des Berner Kantonsparlaments (Grossrat) und im Rollstuhl unterwegs. Sie erzählt uns über ihren Weg in die Politik und zeigt Möglichkeiten auf, wie auch du dich aktiv an der Politik beteiligen kannst, auch wenn Du Dich keiner Politischen Partei anschliesst.

- Welche Möglichkeiten habe ich, um auf politischer Ebene für meine Anliegen und Werte einzustehen?
- Wie kann ich auch ohne Parteizugehörigkeit politisch aktiv sein?

Daten: Montag, 3. November 2025
Zeit: 19 Uhr
Ort: Online
Kosten: kostenlos
Anmeldung: bis am 30. 10. an bern@procap.ch

Das Webinar ist Teil der Serie «Authentisch» und wird unterstützt von der Ursula Wirz Stiftung.

URSULAWIRZ
STIFTUNG

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

Unsere Kurse vor Ort

Kartenworkshop

Wir gestalten gemeinsam zauberhafte Karten: Zum Beispiel für tolle Weihnachtsgeschenke oder als Geburtstagskarten. Dabei schauen wir uns diverse Techniken zur Herstellung von Karten und Geschenkanhängern wie Stempeln, Stanzen, Aquarelliertechnik und vieles mehr gemeinsam an. Ein kleines Zvierli fehlt natürlich auch nicht.

Datum: Samstag, 4. Oktober 2025
Ort: Chileträff, Kirchgasse 1, 4932 Lotzwil
Zeit: 13.30 Uhr – 16.30 Uhr
Kosten: Mitglieder CHF 25,-
Nicht-Mitglieder CHF 50,-
Mitnehmen: Alte Kleider anziehen
Anmeldung: bis am 22. September an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch

Webinar: Das Argument 2

In unserer Serie «Authentisch: Selbstbewusst - Selbstbestimmt» besprechen wir Themen rund um die Selbstbestimmung. Diskussionen, unterschiedliche Meinungen und Haltungen und ein Austausch darüber finden in allen Lebensbereichen statt. Am Webinar erhältst du Grundlagen für ein offenes und klares Kommunizieren und kannst Fragen stellen.

- Wie kommuniziere ich klar?
- Wie geht gewaltfreie Kommunikation?
- Welche Regeln verhelfen zu achtsamen Diskussionen?
- Wie schafft man es, "sich einig sein zu können, dass man sich nicht einig ist"?
- Was ist eine subjektive Konstruktion?
- Was ist ein Trigger?

Datum: Donnerstag, 27. November 2025
Ort: Online
Zeit: 19 - 20 Uhr
Kosten: kostenlos
Anmeldung: bis am 26. November an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch
Referentin: Emmanuelle Bigler, Psychologin

Der Workshop ist Teil der Serie «Authentisch» und wird unterstützt von der Ursula Wirz Stiftung.

URSULAWIRZ
STIFTUNG

Shibori- und Batikkurs

Gefällt dir das Erlernen neuer Kunstarten? Dann bist du hier genau richtig. Lerne die Kunst von Shibori und Batik kennen. An drei Kurstagen erschaffst du durch das Falten von Stoffen Kunstwerke. Je nach Art des Stoffes und der eigenen Herangehensweise kannst du unterschiedlichste Ergebnisse erzeugen. In diesem Kurs kannst du ein Muster auf ein T-Shirt, ein Küchentuch und einen Baumwollstoff falten, welche dann beim Einfärben zu deinen individuellen Kunstwerken werden. Natürlich kannst du deine Kunstwerke nach Hause nehmen. Hast du Lust an diesem FALT-astischen Kurs teilzunehmen? Dann melde dich an.

Daten: Samstag, 11. Oktober, 18. Oktober
und 25. Oktober
Ort: Zentrum Mittengraben,
Mittengrabenstr. 56, 3800 Interlaken
Anreise: Mit dem Bus 102 ab Bahnhof
Interlaken Ost, Richtung Ringgenberg
bis Lindenallee, 3 Min. Fussweg.
Zeit: 13 - ca. 16 Uhr
Mitnehmen: Alte Kleider, Anmeldebestätigung
Kosten: Mitglieder CHF 100.-
Nicht-Mitglieder CHF 130.-
Mitnehmen: weisses T-Shirt am 2. Kurstag
Anmeldung: bis am 16. September an 031 370 12 00
oder an bern@procap.ch



Gemeinsam Entdecken

Spaghettiplausch

Köstliche Saucen, Spaghetti, ein spannendes Lotto und gemütliches Zusammensein warten auf dich.

Datum: Samstag, 8. November 2025
Ort: Kath. Kirchgemeindehaus,
Langenthal
Zeit: 14 Uhr - 17 Uhr
Anmeldung: bis am 27. Oktober an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch

Abendverkauf im Ryfflihof

Der Ryfflihof ist am Abendverkauf ausschliesslich für Menschen mit Behinderungen, Betagte und Begleitperson geöffnet.

Datum: Dienstag, 18. November 2025
Ort: Ryfflihof, Aarberggasse 53, Bern
Zeit: 19 - 21 Uhr
Anmeldung: bis am 18. November an
bern@procap.ch oder 031 370 12 00

Kindertheater «Dr Muuwurf mit em Gagi ufem Chopf»

So ein Maulwurfleben ist nicht das spannendste: graben, etwas rausgucken, dann wieder zurück. Aber eines Tages geschieht etwas Ungeheuerliches: Wie der Maulwurf aus der Erde guckt, landet ein „Gagi“ auf seinem Kopf. Frechheit! Wer mag das bloss gewesen sein? Wir begeben uns auf die Suche.

Datum: Sonntag, 16. November 2025
Ort: Theater Matte, Mattenenge 1, Bern
Zeit: 13.30 - 15 Uhr
Treffpunkt: 13:30 Uhr vor dem Theater Matte.
Kosten: Mitglied CHF 10.-
Nicht-Mitglied Kind CHF 15.-
Nicht-Mitglied Erwachsen CHF 25.-
1 Begleitperson kostenlos
Anmeldung: bis am 5. November an
031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Alpaka-Spaziergang in Interlaken

Mila, Nala, Felix, Sahara, Paola und Zora: die lustigen Alpakas und Lamas begleiten uns auf unserem Spaziergang durch die malerische Landschaft von Interlaken. Natürlich fehlt auch ein kleines Zvieri nicht.

Datum: Sonntag, 5. Oktober 2025
Verschiebedatum 19. Oktober 2025
Zeit: 13.30 - ca. 16.15 Uhr
Treffpunkt: Fam. Schmocker, Rüttistrasse 33, 3800
Matten b. Interlaken
Anreise: Bus B104 ab Interlaken West 12.57 Uhr bis
Haltestelle Kesslergasse, 9 Min. zu Fuss
Sabine Blaser wartet (um 13.04 Uhr) an
der Haltestelle Kesslergasse Matten.
Mitnehmen: Dem Wetter entsprechende Schuhe
und Kleidung. Hunde sind verboten.
Kosten: Mitglieder CHF 20.-
Nicht-Mitglieder CHF 40.-
Anmeldung: bis am 24. September an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch
Achtung: Der Alpaka-Spaziergang findet nur
bei gutem Wetter statt. Bei zweifel-
hafter Witterung am Morgen auf
033 823 18 00 anrufen.
Zugänglichkeit: Die gesamte Strecke ist rollstuhlgängig.



Über Procap Bern

Save the date

Adventsfeier in Interlaken

Datum: Samstag, 13. Dezember 2025
Zeit: 14 - ca. 16.30 Uhr
Ort: Kirchgem.haus Matten b. Interlaken
Kosten: Mitglieder kostenlos
Nicht-Mitglieder CHF 10.-
Anmeldung: bis am 3. Dezember an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch

Procap-Güetzele

Datum: Samstag, 13. Dezember 2025
Zeit: 13.30 - ca. 16.30 Uhr
Ort: Katholisches Kirchgemeindehaus
Kirchgasse 1, 4932 Lotzwil
Kosten: Mitglieder CHF 15.-
Nicht-Mitglieder CHF 35.-
Mitnehmen: Kochschürze und Gützlischachtel
um die Gützli mitzunehmen
Anmeldung: bis am 3. Dezember an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch, **bei der Anmeldung alle Allergien angeben**

Actiontraining bei den Kobras in Uetendorf

Unser Budo- und Polysportteam öffnet für ein Actiontraining seine Türen für Interessierte, Angehörige und Besuchende. Geht vorbei und lasst euch vom Actiontraining mitreissen. Es hat für alle etwas dabei. Etwas z „Knabberer“ gibt es auch.

Datum: Freitag, 24. Oktober 2025
Ort: Mehrzweckhalle Bach,
Allmendstrasse 26, Uetendorf
Zeit: 18 - 19.30 Uhr
Leitung: Marcel Wäfler, Roland Bugener und
Conny Nussbaum
Mitnehmen: Hallenturnschuhe, sportliche Kleidung
Kosten: Die Teilnahme ist für alle kostenlos.
Anmeldung: bis am 14. Oktober an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch

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

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

Bern / Biel-Seeland und 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. 1. Oktober 2025
Webinar «Von IV zu AHV»
Infos auf Seite III in diesem Heft.



Sa. 4. Oktober 2025
Kartenworkshop
Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Ab Sa. 11. Oktober 2025
Batikkurs
Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Fr. 24. Oktober 2025,
Actiontraining «Kobras Uetendorf»
Infos auf Seite VI in diesem Heft.



Mo. 27. Oktober 2025
Webinar «Politik und ich – wer entscheidet eigentlich, was die IV tun muss?»
Infos auf Seite III in diesem Heft.



Mo. 3. November 2025
Serie «Authentisch»
Folge 9 «Das Argument», Webinar
Infos auf Seite III in diesem Heft.



Ab Mi. 5. November 2025
Crashkurs «Kind mit Behinderungen»
Infos auf Seite III in diesem Heft.



Ab Sa. 15. November 2025
Selbstverteidigungskurs
Infos auf Seite II in diesem Heft.



Mo. 3. November 2025
Serie «Authentisch»
Folge 10 «Das Argument 2», Webinar
Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Sa. 13. Dezember 2025
Procap-Güetzele
Infos auf Seite VI in diesem Heft.

Treffen und Anlässe



Sa. 6. September 2025
Papillon Ausflug Zoo Basel
Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78



So. 5. Oktober 2025
Alpakaspaizergang
Infos auf Seite V in diesem Heft.



Fr. 17. Oktober 2025
Papillon Ausflug Energiezentrale
Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78



Sa. 8. November 2025
Spaghettiplausch
Infos auf Seite V in diesem Heft.



So. 16. November 2025
Kindertheater
Infos auf Seite V in diesem Heft.



Di. 18. November 2025
Abendverkauf im Ryfflihof
Infos auf Seite V in diesem Heft.



Sa. 22. November 2025
Papillon Kinonachmittag & Höck
Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78



Sa. 13. Dezember 2025
Adventsfeier in Matten b.I.
Infos auf Seite VI in diesem Heft.

Vorschau



Mi. 4. Februar 2025
Februarloch: Gemeinsamer Besuch Theatersportaufführung
Infos folgen.



Sa. 7. Februar 2025
Steuererklärungsaktion Bern
Infos folgen.



Sa. 28. März 2025
Mitgliederversammlung
Infos folgen.



Di. 31. März 2025
Eierfärbewerkstatt
Infos folgen.

Alle Informationen auf:

www.procap-bern.ch/agenda

Anmelden? Per Telefon 031 370 12 00

Per Mail bern@procap.ch

Online anmelden?
Code scannen.



Sportangebote



Sport Oberaargau

Fussball Herzogenbuchsee

Wann: Montag
Zeit: 18 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

Buchsi 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.





«Dank Swiss-Trac kann ich den Urlaub
mit meinen Kindern richtig geniessen»

SWISS•TRAC®

Händler finden und Probefahren: www.swisstrac.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





Barrierefreiheit ist ein Geburtsrecht

Hindernisse erschweren Menschen mit Behinderungen den Alltag – dabei liessen sie sich vielfach mit einfachen Mitteln beseitigen. Procap setzt sich dafür ein, dass Barrieren in allen Lebensbereichen abgebaut werden. Einen Einblick gewährt Ihnen dieses Magazin.

Als Ressortleiter für Bauen, Wohnen und Verkehr begegnet mir das Thema täglich. Sei es bei der Prüfung von Bauprojekten oder im Kontakt mit Betroffenen, die auf eine hindernisfreie Wohnung angewiesen sind. Ein schönes Beispiel finden Sie auf Seite 24. Zudem erfüllt es mich mit Stolz, dass Procap gemeinsam mit Partnerorganisationen die SIA-Dokumentation D0254 zu hindernisfreien Sportanlagen erarbeitet hat. Sie unterstützt Gemeinden und Städte – in ihrer Rolle als Betreiberin oder Eigentümerin – mit Empfehlungen zur barrierefreien Ausgestaltung von Sportanlagen.

Und was gilt im digitalen Raum? Barrierefreie Websites sind kein Extra, sondern notwendig. Es braucht klare Strukturen, gute Kontraste und Alternativtexte für Bilder. Solche Hilfsmittel helfen auch jungen Erwachsenen, sich in der Berufswelt zurechtzufinden. Ein erfreuliches Beispiel zeigt das Interview mit unserem eigenen KV-Lernenden. Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre.

Remo Petri

Leiter Bauen, Wohnen und Verkehr

Inhalt

- 4 Notizen**
- 6 Digitale Barrierefreiheit – ein Gewinn für alle**
- 8 Inklusions-Initiative: Kritik am Gegenvorschlag des Bundesrats**
- 11 Procap Sport**
Ein Hoch auf unsere Sportgruppen
- 13 Rätsel**
- 14 «Wir sind Procap»**
Jonas Vögeli
- 16 Ferienfeeling in Montreux: Für drei Tage Einzelkind**
- 19 Ratgeber Recht**
Wann kann meine IV-Rente geändert werden?
- 20 Singing Hands Day 2025 – wenn Zeichen Montreux zum Vibrieren bringen**
- 24 Procap Bauen**
«Open Door» – mit Procap und Siri zur barrierefreien Wohnung
- 26 Carte blanche**
Céline Duss



Christophe Müller, Simone Leuenberger,
Francesca di Benedetto, Keila Gromann
(v. l. n. r.)

Frischer Wind im Vorstand: Vier Neuge- wählte bei Delegiertenversammlung

Die diesjährige Delegiertenversammlung von Procap Schweiz fand am 14. Juli im Hotel Arte in Olten statt. Im feierlichen Rahmen musste sich der Zentralvorstand von drei Vorstandsmitgliedern verabschieden. Diese leisteten für den Verband über viele Jahre wertvolle Arbeit. Christiane Aeschmann (ZV 2019–2024, Vizepräsidentin 2021–2024) sowie Anita Hubert (ZV 2017–2025, Vizepräsidentin 2019–2021) erhielten einen grossen Applaus. Zentralpräsident Laurent Duvanel würdigte zudem die Arbeit von Paul Meier, der ebenfalls zurücktritt, mit einer Laudatio. Er wirkte im Zentralvorstand von 2010 bis 2025 und war ab 2011 als Vizepräsident tätig.

Neu in den Zentralvorstand gewählt wurden:

- Francesca di Benedetto, Sozialversicherungsfachfrau aus Grenchen
- Keila Gromann, Unternehmerin aus Zürich
- Simone Leuenberger, Lehrerin und Kantonsparlamentarierin aus Bern
- Christophe Müller, Sozialversicherungsexperte aus Visp

Letzterer wurde nach über 30 Jahren als regionaler Geschäftsführer von Procap Oberwallis Ende Juli pensioniert.



Wenn Bewegung zur Ausnahme wird

Procap Sport führte in den letzten drei Jahren das Projekt «Wohnheim mobil» durch. Finanziert wurde der Versuch vom Innovationslabor 7x1 des Bundesamtes für Sport (Baspo). Die Ergebnisse liegen seit dem Frühjahr 2025 vor und zeigen deutlich: Menschen mit Behinderungen, die in Schweizer Wohnheimen leben, bewegen sich zu wenig intensiv. Die vom Bund empfohlene Stunde Bewegung mit erhöhtem Puls pro Tag wird kaum erreicht. Pulsuhren, Bewegungstagebücher und Interviews machten strukturelle Barrieren und fehlende Angebote sichtbar. Procap Sport appelliert an die Institutionen, mehr Bewegung ins Betreuungskonzept zu integrieren. Die Abteilung unterstützt Institutionen, Wohngruppen, Schulen oder Werkstätten in der Gesundheitsförderung. Damit die Menschen mit Behinderungen, die dort wohnen, arbeiten oder zur Schule gehen, ihre Gesundheit nachhaltig verbessern können.



Prix Procap: Nominierungsfrist bis Ende Dezember verlängert

Der Prix Procap wurde neu ins Leben gerufen, um herausragende Projekte, Personen oder Organisationen, die sich für Menschen mit Behinderungen einsetzen, auszuzeichnen. Im letzten Magazin 02/25 wurde darüber berichtet. Ob im Bereich Barrierefreiheit, gesellschaftliche Teilhabe oder innovative Lösungsansätze für mehr Inklusion – Procap sucht inspirierende Beispiele mit Vorbildcharakter. Der Aufruf zur Einreichung von Vorschlägen wurde nun verlängert: Noch bis Ende Dezember können Sie Ideen und Nominierungen direkt an kommunikation@procap.ch einreichen. Kennen Sie ein Projekt oder eine Person, die den Prix Procap verdient hätte? Dann helfen Sie mit Ihrer Nominierung mit, Engagement sichtbar zu machen!

Titelbild

Markus Schneeberger ist ein engagierter Fotograf, Videograf und Künstler mit einem Studio in Rothrist. Seit Jahren setzt er sich für Procap und Inklusion ein. Seine Leidenschaft fürs Reisen, Radfahren und Wandern führt ihn gerne auch in fremde Länder, wo er neue Kulturen entdeckt.

markusschneeberger.com

Digitale Barrierefreiheit – ein Gewinn für alle

Beim Einkaufen, am Arbeitsplatz, bei der Freizeitgestaltung oder im Kontakt mit Behörden – die Digitalisierung prägt unseren Alltag. Doch längst nicht alle Menschen haben den gleichen Zugang zu digitalen Angeboten. Für Menschen mit Behinderungen stellen Websites, Apps, Ticketautomaten, Bankomaten oder digitale Dokumente oft eine Herausforderung dar. Dabei sollte digitale Barrierefreiheit selbstverständlich sein – nicht nur als rechtliche Verpflichtung, sondern als Chance für mehr Teilhabe und Selbstbestimmung.

Text Markus Spielmann und Eye-Able **Bild** Procap

Digitale Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen – unabhängig von ihren körperlichen, geistigen oder sensorischen Fähigkeiten – digitale Angebote uneingeschränkt nutzen können. Davon profitieren nicht nur Menschen mit Behinderungen, sondern die gesamte Gesellschaft: Barrierefreie Lösungen sind für alle benutzerfreundlicher, klarer strukturiert und leichter verständlich.

Als grösster Mitgliederverband von und für Menschen mit Behinderungen setzt sich Procap Schweiz dafür ein, dass die digitale Welt für alle zugänglich ist und mehr Chancengleichheit und Selbstständigkeit im Alltag ermöglicht wird. Eine barrierefreie Website sorgt für ein besseres Nutzungserlebnis und gewährleistet den einfachen Zugang zu Informationen und Dienstleistungen. Und dies für alle Menschen, unabhängig von individuellen Einschränkungen. Ein wichtiger Faktor für eine inklusivere Welt.

Ein Modul, das den Unterschied macht

Seit Anfang Juli 2025 setzt Procap Schweiz auf ihrer Website ein Modul von Eye-Able ein, mittels welchem die Procap-Seiten auf die verschiedenen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen angepasst werden.

Digitale Barrierefreiheit berücksichtigt unterschiedliche Bedürfnisse:

Sehbehinderungen

Inhalte werden so gestaltet, dass sie von Screenreadern problemlos vorgelesen werden können. Zusätzlich werden Bilder mit Alternativtexten versehen. Eine kontrastreiche Gestaltung sowie eine Farbwahl, die nicht allein zur Informationsvermittlung dient, stellen sicher, dass Inhalte für alle verständlich sind.

Hörbehinderungen

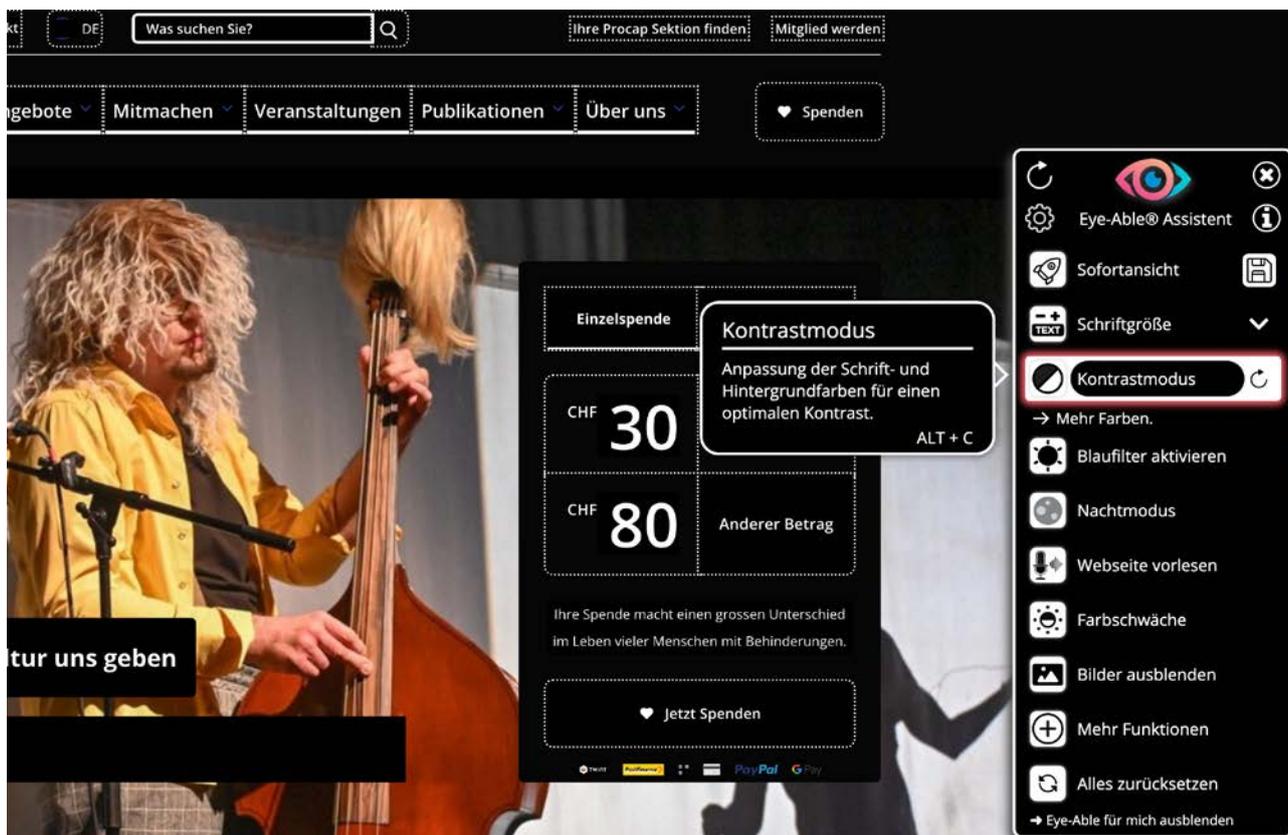
Videos und Audiodateien werden durch Untertitel und schriftliche Transkriptionen zugänglich gemacht.

Motorische Einschränkungen

Alle Funktionen sind vollständig mit der Tastatur steuerbar – auch ohne Maus oder Touchscreen.

Kognitive Einschränkungen

Durch einfache, verständliche Sprache, eine übersichtliche Struktur und klare Navigation wird die Nutzung erleichtert.



Mit dem Eye-Able-Assistenten lässt sich die Procap-Website individuell an die Bedürfnisse der Nutzer*innen anpassen – von der Schriftgrösse über verschiedene visuelle Konfigurationen bis hin zur Vorlesefunktion oder Tastatursteuerung. Diese und viele weitere Einstellungen können im Browser abgespeichert werden, sodass die Website beim nächsten Aufruf entsprechend bereit ist.

Lesen Sie auch das Interview der Reporter:innen ohne Barrieren:
rob.ch/beitraege/potential-digitale-inklusion

Eye-Able® Digitale Barriere- freiheit für alle

Eye-Able® ist ein Softwareunternehmen aus Würzburg, das sich auf digitale Barrierefreiheit spezialisiert hat. Die Vision ist klar: ein Internet, das alle Menschen nutzen können – ganz egal, welche Einschränkungen sie haben. Mit einer leicht integrierbaren Technologie macht Eye-Able® Websites und digitale Inhalte deutlich zugänglicher. So unterstützt das Unternehmen Organisationen aus Verwaltung, Bildung und Wirtschaft dabei, ihre digitalen Angebote gesetzeskonform, inklusiv und zukunftsfähig zu gestalten.

Gegründet wurde Eye-Able® 2020 von Oliver und Tobias Greiner, Chris Schmidt und Eric Braun. Die Idee entstand aus einer persönlichen Erfahrung: Olivers bester Freund ist stark sehbehindert und musste sein Studium abbrechen, weil viele digitale Systeme für ihn nicht nutzbar waren. Die Gründer wollten das ändern – gemeinsam mit Fachleuten und Betroffenen entwickelten sie eine Lösung, die heute auf Tausenden internationalen Websites im Einsatz ist. Hier wird technologische Innovation mit sozialem Anspruch verbunden und eng mit Menschen mit Behinderungen zusammengearbeitet, die auch aktiv an der Entwicklung beteiligt sind. Eye-Able® steht für digitale Teilhabe, Respekt und Chancengleichheit – ganz nach dem Prinzip: «Empower everyone.» Ein Leitsatz, der das tägliche Handeln des Teams prägt und den Weg in eine wirklich inklusive digitale Zukunft weist.



Inklusions-Initiative: Kritik am Gegenvorschlag des Bundesrats

Am 25. Juni 2025 präsentierte der Bundesrat seinen indirekten Gegenvorschlag zur Inklusions-Initiative. Leider verfehlt die Vorlage die Erwartungen der Behindertenverbände deutlich. Statt die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen voranzutreiben, bleiben zentrale Punkte wie das selbstbestimmte Wohnen oder ausreichende Unterstützungs- und Assistenzleistungen nicht konkret geregelt. Procap fordert in ihrer Stellungnahme Nachbesserungen.

Text Miriam Hürlimann **Illustration** Eugen Fleckenstein **Foto** Monique Wittwer

Die letzten 20 Jahre haben gezeigt: Ohne klare Ziele, verbindliche Vorgaben und wirksame Kontrolle bleibt die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen in der Schweiz auf der Strecke. Genau hier setzt die Inklusions-Initiative an. Sie verlangt von Bund und Kantonen, die UNO-Behindertenrechtskonvention endlich konsequent umzusetzen. Der vom Bundesrat präsentierte indirekte Gegenvorschlag zur Inklusions-Initiative – bestehend aus einem Inklusionsrahmengesetz und Anpassungen im Invalidenversicherungsgesetz (IVG) – bleibt jedoch weit hinter diesen Erwartungen zurück. Problematisch ist zudem, dass sich der Entwurf nur auf IV-Bezüger*innen bezieht – und damit rund drei Viertel der 1,9 Millionen Menschen mit Behinderungen ausschliesst.

Selbstbestimmtes Wohnen bleibt ungenügend verankert

Die Vorlage tut zu wenig, um das selbstbestimmte Wohnen zu stärken. Ein klarer Auftrag an die Kantone zur freien Wahl der Wohnform und zur Finanzierung der nötigen Unterstützung fehlt bislang. Auch die Möglichkeit, den Wohnort frei zu wählen, wird mit dem Inklusionsrahmengesetz weiterhin nicht sichergestellt. Und dies, obschon das Parlament im Frühjahr dem Bundesrat den Auftrag erteilt hat, das Bundesgesetz über die Institutionen zur Förderung der Eingliederung von invaliden Personen (IFEG) zu modernisieren – mit dem Ziel, den Flickenteppich der Kantone abzuschaffen, bestehende Fehlanreize zu beseitigen, ambulante Unterstützungsleistungen zu fördern und Menschen mit Behinderungen auch den Wechsel des Wohnsitzes in einen anderen Kanton zu ermöglichen.

Unterstützungs- und Assistenzleistungen weiterhin unzureichend

Für ein autonomes Leben und die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen sind Assistenz, geeignete Hilfsmittel und persönliche Dienstleistungen unverzichtbar – im Alltag wie im Berufsleben. Doch auch hier bleibt der Entwurf vage. Ein verbesserter Zugang zum Assistenzbeitrag, zu Hilfsmitteln oder persönlichen Dienstleistungen in der IV? Fehlanzeige. Für ein selbstständiges Leben von Menschen mit Behinderungen müssten aber genau diese Leistungen ausgebaut werden.

Organisationen fordern Nachbesserungen

Aus Sicht von Procap, dem Dachverband Inclusion Handicap und weiteren Organisationen von und für Menschen mit Behinderungen stellt der indirekte Gegenvorschlag eine unzureichende Antwort auf die Inklusions-Initiative dar. Die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen in der Schweiz erfordert endlich entschlossenes Handeln und einen klaren, umfassenden Plan. Procap Schweiz beteiligt sich an der aktuell laufenden Vernehmlassung. Die Stellungnahme wird auf der Website unter procap.ch/vernehmlassungse antworten abrufbar sein. Die Vernehmlassung dauert noch bis zum 16. Oktober 2025.

Weitere Informationen unter:

Medienmitteilung des Bundesrats: tinyurl.com/486v3zrc

Manifest an Parlamentarier*innen übergeben

Am Donnerstag, 12. Juni, setzten Menschen mit und ohne Behinderungen ein klares Zeichen: Organisiert vom Verein für eine inklusive Schweiz, füllte sich der Innenhof des PROGR in Bern bereits ab 9.30 Uhr. Aus allen Landesteilen reisten Menschen mit Behinderungen, Unterstützer*innen und Organisationen an, um gemeinsam das Manifest «Schlüssel zur Inklusion» auf dem Bundesplatz den Parlamentarier*innen zu überreichen.

Angeführt von diesem gemeinsamen Ziel, zog die Gruppe wenig später zum Bundesplatz. Dort verharrten die Teilnehmenden drei Minuten lang in stillem Protest – unter der brennenden Sonne, aber mit klarer Botschaft: «Wir wollen nicht länger überhört werden, wenn es um unsere Rechte geht.» Das stille Statement unterstrich die Bereitschaft zum Dialog und zur aktiven Mitgestaltung – getragen von der Überzeugung, dass Inklusion nur mit der Beteiligung der Betroffenen gelingen kann.

Mit dem symbolischen Schlüssel überreichten die Teilnehmenden ihre Forderungen den anwesenden Parlamentarier*innen – Forderungen, die im angekündigten Inklusionsgesetz berücksichtigt werden sollen.

Weitere Informationen unter:

Manifest «Schlüssel zur Inklusion»:
inklusions-initiative.ch/schluessel-zur-inklusion



Di Blasi

Entfaltet und faltet sich selbst!

Vögeli + Berger AG
 8442 Hettlingen +41 (0)52 316 14 21

münger orthopädie

Neu bei münger: Reha-Technik
 Ganzheitlich. Persönlich. Durchdacht.

Das Spezialisten-Team
 geführt von Markus Anderhub.
 Erfahrung, Fachwissen und Herz für individuelle Reha-Lösungen.

münger orthopädie ag | Horwerstrasse 24a | 6010 Kriens
 Telefon: 041 512 41 41 | www.muenger-ortho.ch

HILFSMITTEL-MARKT
 Praktische Hilfsmittel für mehr Lebensqualität

Im Hilfsmittel-Markt Niederbipp finden Sie eine grosse Auswahl an praktischen Alltagshilfen für mehr Lebensqualität:

- Rollatoren und Rollstühle
- Betten und Matratzen
- Aufsteh- und Ruhesessel
- Notrufsysteme
- Und viele weitere Alltagshelfer

BESUCHEN SIE UNS IM NEUEN SHOWROOM!
 Wir freuen uns, Sie zu beraten!

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp, 032 941 42 52
www.hilfsmittelmarkt.ch

Bleiben Sie auf dem Laufenden und abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter.

procap



Ein Hoch auf unsere Sportgruppen

Anlässlich des 65-jährigen Bestehens der Sportgruppen stattet Procap noch bis Ende Jahr allen einen Besuch ab. Das Jubiläumsgeschenk zeigt Wirkung.

Text Cynthia Mira **Foto** Procap Sport

Wo drückt der Schuh? Und wo läuft es handkehrum perfekt? Das will Procap vertieft mit Besuchen bei den regionalen Sportgruppen in Erfahrung bringen. Der Beschluss der Sportkommission für die Jubiläumsbesuche vor Ort lautet: Persönliche Treffen, Workshops und Trainings ermöglichen einen Austausch, der gezielt auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden eingeht. Darüber hinaus werden gemeinsam Ziele für die kommenden fünf Jahre definiert. Die Besuche wurden bisher von allen Seiten als wertvoll und wertschätzend empfunden. Die SWOT-Analyse als Ansatz motiviert, sich mit der eigenen Weiterentwicklung auseinanderzusetzen. Dieses erste Fazit geht aus den bisher vorliegenden Protokollen hervor.

Eindrücke aus der Deutsch- und Westschweiz

In der Westschweiz standen der Austausch und die Zukunftsplanung im Zentrum. Gemeinsam mit den Verantwortlichen wurden für Delémont

vier Ziele definiert: die Organisation eines regionalen Bewegungstages, bessere Sichtbarkeit des Angebots, regelmässige Vorstandstreffen und die Suche nach neuen Freiwilligen. Beim Besuch in Burgdorf absolvierten die Sportler*innen fünf Posten zu koordinativen Fähigkeiten. Beeindruckend sei die Selbstständigkeit der Teilnehmenden sowie ihre Fitness und Freude an der Bewegung. Das Team leiste tolle Arbeit. «Die Motivation ist spürbar – und bereits diese zu erhalten, ist eine grossartige Leistung», ist im Protokoll zu lesen. Das Team von Burgdorf wünscht sich im kommenden Jahr die Unterstützung für die Organisation eines Wandertags beziehungsweise Wanderwochenendes.

Die Jubiläumsbesuche feiern das, was seit 65 Jahren bewegt: die Freude an der Bewegung und das Engagement unzähliger freiwilliger Personen. Procap dankt herzlich für die Arbeit, die alle jedes Jahr leisten.

HÖGG Liftsysteme, die bewegen.

Homelifte

von den Lift-Experten



Treppenlifte und Plattformlifte

St. Gallen T 071 987 66 80
Bern T 033 439 41 41
Lausanne T 021 800 06 91

hoegglift.ch

rigert 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 Küssnacht am Rigi oder in Oensingen (SAHB)

RotoBed®

Wir haben den Dreh raus

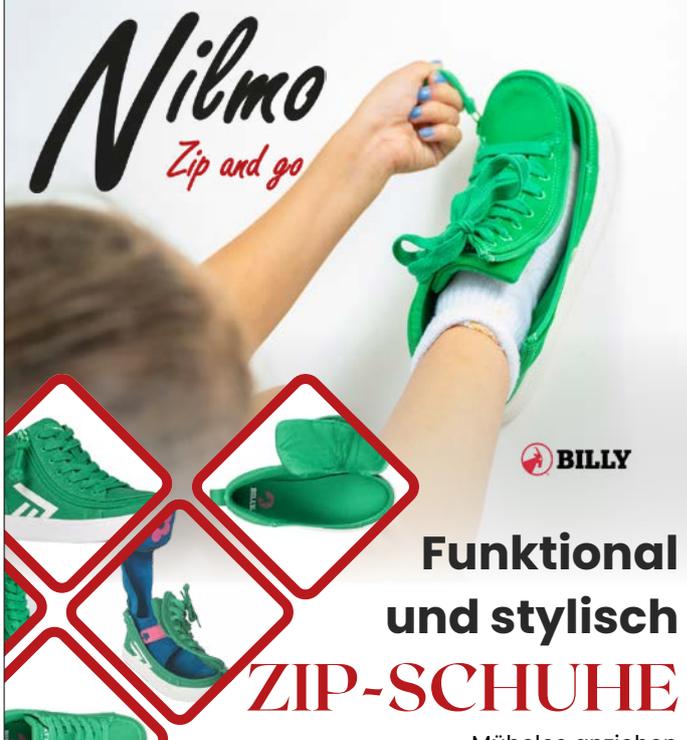
Ermöglicht vereinfachtes und/oder selbständiges Aufstehen



 **HEIMELIG BETTEN**
Das Pflegebett für daheim

heimelig betten AG
Eingangstrasse 9 · CH-8575 Bürglen · T 071 672 70 80
heimelig.ch · info@heimelig.ch

Nilmo
Zip and go



 **BILLY**

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 

Rätsel

süßer Brot- aufstrich	↘	Polizei- gewahr- sam (Kw.)	↘	Fahr- karte	↘	↘	schmale Brücke	weit ausge- dehnt	ital. Tonbez. für das A	arab. Fürsten	↘	Blut- zucker- hormon	↘	Aktion, Hand- lung	Abk.: Hekto- meter	jp. Urein- wohner Mz.	Zch. f. Lawren- cium
↘			5				Mister Schweiz 2005 (Renzo)	4									
Novität		relig. Bräuche		Aussatz	↘				6	blü- hende Pflanze		schweiz. Filmre- gisseur				10	
positives Ergebnis	↘						Schiffs- steue- rung		Frau an ihrem Hoch- zeitstag	↘			1		russ. Roman- cier † 1852		Süd- schwei- zer
↘				Teil des Schuhs		längl. Vertie- fung					7	Einglas		Schulbe- wertung	11		
nicht nah	hoher militär. Rang		engl. Starkbier	↘					Termin- kalender			Zellkern- teilung	↘				
Auk- tions- preis	↘				nordost- span. Stadt		Stadt- gott von Theben	↘					schweiz. Eis- hockey- goalie			Wiesen- mäh- gerät	
↘		8	griech. Vorsilbe: um ... herum		Streich- instru- ment	9					Zucht- stier (Dialekt)		Chef	↘			
best. Artikel (4. Fall)		schweiz. Volks- musiker † 2004	↘					Natur- geist, Elf		kleine Täu- schung	↘						
Fluss bei Burgdorf	↘				engl. Abk.: Mittwoch		Vorn. v. Aimée †	2					Ausruf		Abk.: Nach- nahme		
mit Essen ver- sorgen		Keim- zelle	↘		engl.: Welt	↘				seel. Krank- heit	↘						
↘	3						röm. Name v. Basel	↘							männl. Fürwort		
röm. 52				an diesem Ort, dort			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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

Mittel

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

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 27.



WIR SIND PROCAP

«Ich verstehe, wie man sich fühlt, wenn es irgendwo nicht weitergeht»

Jonas Vögeli

(*2004). Seit rund einem Jahr darf Procap auf die Stärken von Jonas Vögeli zählen. Der 20-Jährige aus Bubendorf absolviert eine KV-Lehre im Hauptsitz in Olten. Seine herzliche Art schätzen nicht nur die Mitarbeitenden, sondern kriegen auch die Mitglieder am Empfang und am Telefon zu spüren. Aufgrund einer sehr seltenen Krankheit muss Jonas sich immer wieder gewissen Barrieren stellen.

Interview Cynthia Mira Fotos Markus Schneeberger

Procap: Jonas, wie erlebst du deine KV-Lehre bei Procap?

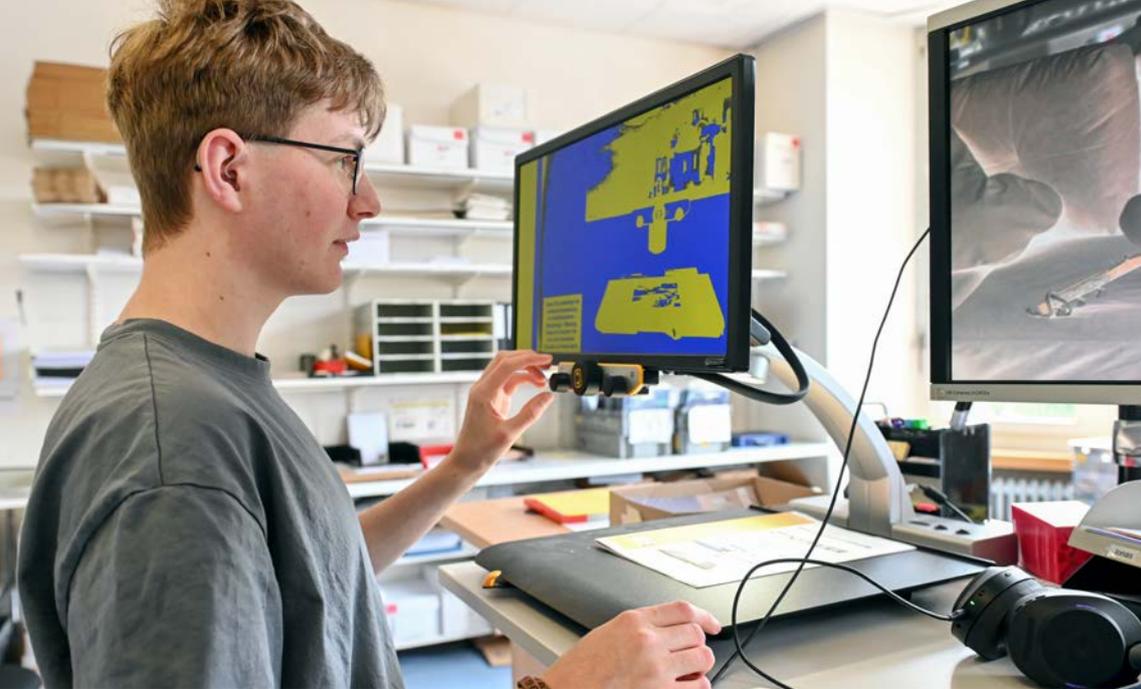
Jonas Vögeli: Ehrlich gesagt war das KV zwar nie mein Traumberuf, und meine angefangene Schreinerlehre musste ich wegen meiner Krankheit aufgeben. Nun bin ich aber glücklich, diese interessante Ausbildung bei Procap zu machen. Die Arbeit erlebe ich als vielseitig und sehr angenehm. Besonders betonen möchte ich den wertschätzenden Umgang miteinander. Ich bin meiner Jobcoachin der Sibü (Schweizerische Fachstelle für Sehbehinderte im Beruflichen Umfeld) sehr dankbar, dass sie diese Lehrstelle für mich gefunden hat. Ich bin seit einem Jahr hier und arbeite am Empfang. Ab September geht es in die Abteilung Reisen und Sport. Darauf freue ich mich und bin ich sehr gespannt.

Wie barrierefrei empfindest du deinen Alltag auf der Arbeit?

Ich wüsste nicht, was man besser machen könnte. Technisch habe ich die Unterstützung, die ich brauche. Mit Spezialgeräten kann ich beispielsweise bei wichtigen Dokumenten mit dem Lesegerät den Kontrast anpassen und Texte vergrössern. Am Computer arbeite ich mit einer Sprachausgabe und bediene mehrheitlich mit Tastenkombinationen. Die IV hat hier vieles möglich gemacht. Wichtig ist mir aber auch ein allgemeines Verständnis. Es reicht schon, wenn jemand sagt: «Ach so, ja klar, dann brauchst du für eine Aufgabe einfach etwas länger.» Bei Procap spürte ich dieses Entgegenkommen von Anfang an. Äusserlich sieht man mir meine Einschränkungen kaum an, vielleicht abgesehen von den Hörgeräten.

Magst du erzählen? Was hast du für eine Einschränkung?

Ich habe eine sehr seltene angeborene Mitochondrien-Erkrankung, das Kearns-Sayre-Syndrom, die nicht therapierbar ist und bei allen Betroffenen anders verläuft. Ab dem Kindergarten machte sich die Krankheit mit Seheinschränkung, später mit Höreinschränkung, Wachstumsstörung und Herzrhythmusstörungen bemerkbar. Seither lebe ich mit einem Herzschrittmacher. Da die Krankheit fortschreitend ist, bleibt der weitere Verlauf ungewiss. Im Alltag beeinträchtigt mich die Seheinschränkung am meisten ein. Es ist schwierig zu beschreiben. Ich sehe zwar nahezu 100 Prozent,



Dank speziellen Hilfsmitteln ist der Arbeitsplatz von Jonas Vögeli bei Procap barrierefrei. So lässt es sich auch mit einer Sehbehinderung arbeiten.

aber in der Mitte habe ich mehrere Gesichtsfeldausfälle. Zum Beispiel verschlucken diese Ausfälle Buchstaben, Wörter oder das Mauszeiger auf dem PC. Wenn man mir hingegen zeigt, wo das Zeichen ist, dann kann ich den Fokus dorthin lenken und es sehen. Dazu kommt die Nachtblindheit, die mir bei wenig Licht die Sicht erschwert.

Auf welche Barrieren stösst du ausserhalb deines Berufslebens?

Es braucht mit diesen Einschränkungen immer wieder Umwege. Es geht ja dann schon irgendwie, aber genau dieser Satz ist so zeit- und energieraubend. Man merkt die Andersartigkeit auch dann, wenn man bei gewissen Themen nicht mitreden kann. Meine Kollegen lernen Autofahren oder reden über das Militär. Das sind Dinge, die bei mir ausgeschlossen sind. Und die sozialen Medien kann ich zwar nutzen, aber die Bilder und Videos sind meistens viel zu schnell, um überhaupt irgendetwas zu sehen. Bei vielen Posts ist dann halt einfach der Ton schön (lacht).

Das Thema Umwege gilt auch für dein Hobby, oder?

Ja, das wandelt sich auch gerade wieder. Ich habe bisher immer viel mit den Händen gearbeitet, aber das ist echt mühsam geworden mit der Seheinschränkung. Das ist einerseits schade und bringt zum Nachdenken. Andererseits sucht man sich dann halt ein neues Hobby. Ich habe mir Anfang Jahr eine Kamera gekauft. Mich fasziniert die Fotografie, und das möchte ich noch etwas testen, solange es geht. Es ist zwar auch hier nicht einfach, weil man bei dem kleinen Bildschirm mit

dem Blickfeld kaum Ausweichmöglichkeiten hat. Die Schrift in den Einstellungen ist meistens zu klein. Auch hier habe ich mir ein Hobby ausgesucht, bei dem man visuelle Fähigkeiten braucht. Aber ich habe auch keinen so grossen Anspruch an meine Bilder. Mir macht es einfach Spass, mit Licht und Unschärfe zu spielen. Und dann hat mich eine Kollegin zum Ukulelespielen überredet. Mal sehen, wo das hinführt.

Denkst du, dass dir deine Erfahrungen im Austausch mit den Mitgliedern helfen?

(Überlegt). Es kann schon sein, dass ich mir eine Behinderung vielleicht besser vorstellen oder mir ausdenken kann, welche Einschränkung das mit sich bringt. Ich verstehe, wie man sich fühlt, wenn es irgendwo nicht weitergeht und man deshalb etwas anderes suchen muss. Ich glaube aber, dass Empathie grundsätzlich ein Teil meiner Persönlichkeit ist.

Das glaube ich sofort. Und welche weiteren Stärken, würdest du sagen, zeichnen dich aus?

Ich bin sicher freundlich und herzlich. Was ich zudem oft gespiegelt bekomme, ist mein Optimismus. Ich bin einfach sehr lebensfreudig und freue mich über viele Dinge im Leben.

Und was findest du an der Arbeit bei Procap besonders schön?

Es berührt mich immer, wenn Personen am Telefon den Tränen nahe sind und man merkt, wie stark sie im Leben auf Organisationen wie Procap angewiesen sind. Und es ist schön, dass wir hier Hilfe anbieten können. Man spürt, dass sie dankend angenommen wird.



Ferienfeeling in Montreux: Für drei Tage Einzelkind

Das erste Eis längst verputzt, bummeln Vater Christian und Tochter Lena am letzten Juniwochenende bei strahlendem Sonnenschein der Seepromenade in Montreux entlang. Als Gewinnerfamilie des Kurzurlaub-Wettbewerbs, den die Schweizer Jugendherbergen gemeinsam mit Procap lanciert hatten, testen sie die hindernisfreie Unterkunft direkt am Genfersee. Ein paar Knackpunkte in Sachen Barrierefreiheit muss die Aargauer Familie dennoch in Kauf nehmen.

Text Cynthia Mira **Fotos** Jan Hürzeler

«Ich fühle mich wie in den Ferien», schwärmt Christian. Das liege daran, dass Französisch gesprochen werde und dass seit der Ankunft herrliches Wetter herrsche. Die Nähe zum See sei das Highlight der Jugendherberge. Das bestätigt auch Tochter und Procap-Mitglied Lena: «Mir gefällt das leckere Essen und dass es schon mehrmals ein Eis gab. Zudem gingen wir oft schwimmen.» Letzteres erwies sich in Montreux mit einer Gehbehinderung allerdings als schwierig. Weit und

breit gibt es keine einzige barrierefreie Badestelle. Lena, die mit einer Cerebralparese zur Welt kam, lässt sich aber vom steinigen Gelände nicht irritieren. Für den Sprung ins kühle Nass braucht die 12-Jährige nur kurz Hilfe über den Randstein. «Wir suchen immer nach Lösungen», äussert sich der dreifache Familienvater später und zeigt grinsend auf ein Foto. Darauf zu sehen ist Lena, die mit ihrem Rollator – umgebaut zu Skiern – den Berg hinuntersaust.



2



3



4

Es ist etwas weniger bekannt, dass auch die Schweizer Jugendherbergen solche Abenteuer anbieten: «Ein Herzensprojekt ist das inklusive Schneesportlager, das im Rahmen des 100-Jahr-Jubiläums ins Leben gerufen wurde», sagt Linda Robel, Abteilungsleiterin Marketing, dazu. Sie lädt die Ferientester-Familie als Ferienhighlight auf eine Schifffahrt ein. «Inklusion ist uns seit jeher ein wichtiges Anliegen. Wir setzen uns aktiv für barrierefreie Unterkünfte und touristische Angebote ein», sagt sie. Aktuell seien bereits über die Hälfte der Jugendherbergen hindernisfrei. Die Unterkunft in Montreux ist seit 2018 hindernisfrei und wurde in Zusammenarbeit mit der Stiftung «Denk an mich» zugunsten der Hindernisfreiheit mit einem Personenlift und einer weiteren hindernisfreien Dusch- und WC-Anlage ausgestattet.

Einen kleinen Wermutstropfen finden die Reiseliebhabenden dennoch: «Den nahen Zugverkehr hört man in der Nacht schon, und kleine bauliche Anpassungen würden ebenfalls viel bewirken: Eine hindernisfreie Toilette im Untergeschoss und eine Rampenlösung bei der Terrasse wären schön», so das Fazit. Mit diesen Elementen würde aus einem schönen Aufenthalt ein noch inklusiveres Ferienerlebnis. «Geschlafen habe ich jedenfalls gut, und es machte Spass, ein paar Tage ein Einzelkind zu sein», ergänzt Lena vor der Abreise. Schliesslich komme das im Alltag mit ihrer Zwilling- und der 17-jährigen Schwester selten vor.

- 1 Die schöne Umgebung und das Gefühl von Tapetenwechsel machen den Aufenthalt für die Siegerfamilie in der Jugendherberge in Montreux zu einem Erlebnis.
- 2 Das Netzwerk der Schweizer Jugendherbergen bieten zahlreiche barrierefreie Unterkünfte. Über die Hälfte der Jugendherbergen sind hindernisfrei.
- 3 Ein Lachen, das definitiv ansteckt: Lena freut sich über die hindernisfreie Unterkunft direkt am Genfersee.
- 4 Eine Schifffahrt rundet das Vater-Tochter-Programm am letzten Sonntag im Juni ab.

Interesse geweckt? Werden auch Sie Ferientester*in!

Procap sucht mit den Schweizer Jugendherbergen ein zweites Mal reisefreudige Procap-Mitglieder, die im Winter eine Unterkunft auf Herz und Nieren prüfen. Jetzt mitmachen für einen Schweizer Kurztrip im Winter:



FERIENTESTER*IN GESUCHT!

Die Schweizer Jugendherbergen sind bekannt für Nachhaltigkeit, Begegnungen und unvergessliche Erlebnisse. Als Procap-Mitglied hast du die Chance, eine der zahlreichen hindernisfreien Jugendherbergen im Januar 2026 zu testen.
Bewirb dich für einen kostenfreien Ferientest!

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

Anmeldeschluss:
31. Oktober 2025



Mehr erfahren über
hindernisfreie Unterkünfte



Wann kann meine IV-Rente geändert werden?

Wenn Sie eine IV-Rente beziehen, kann sich Ihre Situation verändern – etwa infolge Gesundheitszustands, Arbeit oder der Lebensumstände. In solchen Fällen kann oder muss Ihre Rente überprüft werden. Dies geschieht durch Revision oder Wiedererwägung.



Livia Schmid
Rechtsanwältin

Bei einer Revision prüft die IV, ob sich die Verhältnisse wesentlich verändert haben. Sie kann durch die IV selbst oder auf Ihr Gesuch hin erfolgen. Eine Rentenanpassung (Erhöhung, Herabsetzung oder Aufhebung) ist möglich, wenn sich Ihr Invaliditätsgrad um mindestens 5 Prozent verändert.

Mögliche Gründe für eine Änderung:

- Der Gesundheitszustand hat sich für mehr als drei Monate verbessert oder verschlechtert.
- Die Arbeitssituation oder das Einkommen haben sich verändert.
- Es kam zu Veränderungen im Alltag oder in der Familie (z. B. Geburt eines Kindes), die die Erwerbsmöglichkeiten betreffen.
- Die Erwerbsfähigkeit wurde durch die Teilnahme an Eingliederungsmassnahmen beeinflusst.

Ablauf der Revision

Sie werden schriftlich von der IV-Stelle über eine Revision informiert. Bei eigenem Gesuch müssen Sie die Veränderung glaubhaft belegen, idealerweise mit ärztlichem Bericht. Die IV-Stelle wird in der Folge neue Unterlagen anfordern,

insbesondere aktuelle medizinische Berichte. Wird ein Revisionsgrund festgestellt, erfolgt die Neuberechnung des Invaliditätsgrads unabhängig von den früheren Einschätzungen. Sie erhalten dann entweder eine Mitteilung über den unveränderten Rentenanspruch oder einen Vorbescheid zur Änderung.

Wiedereingliederung

Stellt die IV Eingliederungspotenzial fest, können Massnahmen angeordnet werden. Auch bei freiwilliger Selbsteingliederung kann die Rente gesenkt oder aufgehoben werden. In diesem Fall gilt eine dreijährige Übergangsfrist mit erleichterter Rückkehr zur alten Rente bei Scheitern.

Neubeurteilung einer Verfügung

Eine Neubeurteilung – juristisch Wiedererwägung genannt – einer Verfügung kommt nur selten vor. Etwa dann, wenn die ursprüngliche Verfügung klar und offensichtlich fehlerhaft war. Ein anderes Gutachten allein genügt nicht. Wurde die Verfügung bereits gerichtlich beurteilt, ist eine Wiedererwägung ausgeschlossen.

Worauf sollten Sie achten, wenn eine Revision Ihrer IV-Rente ansteht?

1. Unterlagen vorbereiten

- Aktuelle medizinische Berichte
- Dokumentation zur Arbeitsfähigkeit (z. B. Arbeitsversuche)
- Haushaltstätigkeiten festhalten, falls relevant

2. Mitwirkungspflichten beachten

- Fristen einhalten, IV-Schreiben beantworten
- Änderungen sofort melden

3. Risiken realistisch einschätzen

- Jede Revision bedeutet eine vollständige Neubeurteilung der Rente
- Auch ein eigenes Gesuch um Rentenerhöhung kann zur Herabsetzung oder Aufhebung führen
- Psychische Belastung durch das Verfahren
- Rückforderungen bei Feststellung zu Unrecht bezogenen Renten

Tipp: Nur bei klar belegbarer Veränderung eine Revision beantragen.

4. Vorbescheid prüfen

- Akteneinsicht verlangen, wenn nötig, um die Entscheidungsgrundlage zu verstehen
- Innerhalb von 30 Tagen schriftlich Einwand erheben, wenn Sie nicht einverstanden sind
- Einwand gut begründen

5. Sich frühzeitig von Procap beraten lassen



Marie und Sophie, gehörlose Übersetzerinnen, auf der Bühne der Super Bock Stage.

Singing Hands Day 2025 – wenn Zeichen Montreux zum Vibrieren bringen

Am Samstag, 19. Juli 2025, erklang das Montreux Jazz Festival erneut nicht nur mit Musik, sondern auch mit Zeichen. Seit 2014 arbeiten Procap Schweiz und das Montreux Jazz Festival zusammen, um Musik für alle zugänglich zu machen, indem sie ein Konzert in Gebärdensprache übersetzen lassen. In diesem Jahr hat der Künstler Sahel seine Stimme – und sein Herz – für dieses inklusive Abenteuer auf der Super Bock Stage zur Verfügung gestellt.

Text Sabrina Salupo **Fotos** Jan Hürzeler

Diese vorbildliche Partnerschaft zeigt, wie sehr Barrierefreiheit das kulturelle Erlebnis bereichern kann. Die Gebärdensprachübersetzung ist hier keineswegs nur ein «Zusatz», sondern eine echte integrierte künstlerische Darbietung. Sie ermöglicht einem neuen Publikum, die Musik zu fühlen, zu verstehen und in vollen Zügen zu erleben.

Ein solches Ergebnis lässt sich jedoch nicht von heute auf morgen erreichen. Die Vorbereitung eines in Gebärdensprache übersetzten Konzerts erfordert viele Stunden anspruchsvoller Arbeit. Es geht nicht darum, Wort für Wort zu übersetzen, sondern die poetische und die rhythmische Welt eines Stücks in eine andere Sprache zu übertragen, die aus Bildern und Gesten besteht. Dies erfordert eine enge Zusammenarbeit mit dem Künstler, um die Botschaft hinter den Texten zu verstehen, die Emotionen zu erfassen und die ganze Intensität der Darbietung wiederzugeben.

Vier Dolmetscherinnen, eine Leidenschaft

In diesem Jahr wurde die Übersetzung des Konzerts dem Verein Ecoute Voir anvertraut, einer Organisation, die sich aufs Dolmetschen im kulturellen Bereich spezialisiert hat. Das Team bestand aus vier Dolmetscherinnen: Marie und Sophie, die

beide gehörlos sind, sowie Mélanie und Lorette, die hören können. Während des Konzerts standen Marie und Sophie neben Sahel auf der Bühne, während Mélanie und Lorette vom Bühnenrand aus dolmetschten.

Diese Konstellation ermöglicht nicht nur eine flüssige und kontinuierliche Dolmetsch-Leistung, sondern stärkt auch die Sichtbarkeit der gehörlosen Menschen auf der Bühne. Für die gehörlosen Zuschauer*innen ist es ein starkes Zeichen der Inklusion, Dolmetscher*innen zu sehen, die ihre Sprache, ihre Kultur und ihre Wahrnehmung der Welt teilen. Es zeigt, dass die Bühne ein Ort ist, an dem alle Stimmen, auch diejenigen, die sich mit den Händen ausdrücken, ihren Platz haben.

Ein unvergesslicher Abend

Das Konzert von Sahel war geprägt von emotionalen Höhepunkten. Bei einem davon lud der Künstler eine der Dolmetscherinnen ein, dem Publikum ein Zeichen zu geben, was zu einer spontanen, fröhlichen und zutiefst inklusiven Interaktion führte. Die Geste wurde mehrmals von den gehörlosen und den hörenden Zuschauer*innen im Chor wiederholt, was eine schöne Dynamik zwischen Bühne und Publikum schuf.

Dieser symbolische Moment verkörpert den Geist des Singing Hands Day perfekt: eine lebendige Begegnung zwischen Sprachen, Kulturen und Emotionen, getragen von der Musik.

Einmal mehr hat die Musik bewiesen, dass sie Worte übertreffen, Brücken zwischen Welten schlagen und Barrieren überwinden kann. Mit dieser Veranstaltung bestätigt das Montreux Jazz Festival seinen Ruf als immer offenerer Ort, an dem jede und jeder die Emotionen der Musik auf ihre und seine Weise voll und ganz erleben kann.

Eine Erfahrung, die wiederholt werden sollte

Procap Schweiz ist stolz darauf, dieses Projekt seit über zehn Jahren zu unterstützen, und bedankt sich herzlich bei den Interpretinnen, den Festivalteams, dem Künstler Sahel und allen, die an diesem Abend dabei waren. Der Singing Hands Day 2025 hat einmal mehr seine Mission erfüllt: eine lebendige Begegnung zwischen der gehörlosen- und der hörenden Welt in einem aussergewöhnlichen musikalischen Rahmen zu schaffen.

Wir freuen uns schon jetzt darauf, diesen Zauber 2026 bei einer neuen, noch inklusiveren und inspirierenderen Ausgabe wieder zu erleben. Denn Musik ist eine universelle Sprache – und dank der singenden Hände wird sie das noch ein bisschen mehr.



1



2



3

- 1 Die gehörlosen Übersetzerinnen und die hörenden Dolmetscherinnen proben kurz vor ihrem Auftritt.
- 2 Mit ihrer Gebärdensprache geben die Übersetzerinnen die ganze Intensität der Performance wieder.
- 3 Das zahlreich erschienene Publikum genießt das Konzert.

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



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

n|w

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit

Case Management in der erwerbsorientierten Eingliederung

Unterstützen Sie Menschen auf ihrem Weg (zurück) in die Arbeitswelt und arbeiten Sie erfolgreich mit Arbeitgebenden zusammen. Unsere Weiterbildungen vermitteln:

Vielfältiges Methodenwissen, Wissen zu Veränderungen der Arbeitswelt, zu Gesundheit und zu rechtlichen Grundlagen.

- CAS Personenzentriertes Case Management
1. März 2026
- CAS Berufliche Rehabilitation
30. März 2026
- CAS Diversity im Case Management
15. März 2026
- CAS Recht & Arbeitgebende
15. März 2026
- CAS Transformation der Arbeitswelt
15. April 2026
- CAS Angewandte Philosophie
1. April 2026



**Jetzt mehr
erfahren!**



«Open Door» Siri zur barri

Die kantonal tätigen Beratungsstellen von Procap beraten direktbetroffene Personen, Architekt*innen, Planer*innen und Behörden in Fragen des hindernisfreien Bauens. Im Herbst zog Andreas Steiner in eine neu gestaltete, hindernisfreie Wohnung in Bern ein. Ein Besuch.

Text Cynthia Mira **Fotos** Markus Schneeberger

Andreas Steiner stiess bei der Wohnungssuche auf Barrieren, wobei er mit dem Wohnangebot der Brändli-Stiftung Glück hatte, die ihm die ebenerdige Wohnung mit breiten Türen einer früheren Wohngemeinschaft vermittelte.

Schon beim Eintreten merkt man: Die liebevoll eingerichtete Wohnung von Andreas Steiner ist anders. Die Türen öffnen sich per Sprachsteuerung, ebenso die Fenster. Mit dem smarten System Housemate lassen sich auch die Beleuchtung oder der Zugang zum Badezimmer steuern. Ohne physische Betätigung schiebt Andreas Steiner so Vorhänge zur Seite. «Man könnte auch alles auf Deutsch einstellen, aber ich bin mir die englische Sprache seit 2019 gewohnt», sagt er und ruft Siri auf: «Open Door». Die Terrassentür öffnet sich.

Der im Herbst fertiggestellte Umbau zeigt eindrucksvoll, wie moderne Technik und Planung Barrieren abbauen und ein Zuhause schaffen, das individuellen Bedürfnissen gerecht wird. «Ich fühle mich wohl. Im Unterschied zu der Wohnung, die ich in Solothurn hatte, merkt man, dass sie in einem älteren Haus ist. Kälte oder Wärme dringen schneller ein. Meist macht mir Kälte mehr zu schaffen als Wärme. Aber sobald das Thermometer in der Wohnung auf über 28 Grad klettert, schwellen meine Füsse und neu auch die Hände an.

Ansonsten habe ich alles, was es für ein möglichst selbstständiges Leben braucht», sagt der 59-Jährige. Körperlich beschränkt sich seine Bewegungsfreiheit auf die stark eingeschränkten Arme und Hände. Deshalb bedient er das Smartphone, welches mit Kabel verbunden direkt am Rollstuhl befestigt ist, hauptsächlich mit Sprachsteuerung. Ruft z. B. jemand an, nimmt das Phone automatisch ab. «Ich bin darauf angewiesen, dass das Gegenüber nach dem Gespräch auch wieder auflegt», sagt er. Nur so schaltet sich der Anruf auch bei ihm ab.

Welche Hindernisse Andreas Steiner im Alltag erlebt, zeigt bereits sein Hauptbeweggrund für den Umzug von Solothurn nach Bern: Die Spitex hat den Nachtdienst eingestellt, und auf diesen war er angewiesen: «Ich kann erst kurz vor Mitternacht schlafen gehen, weil ich mich nicht drehen kann und nach fünf Stunden in der gleichen Position nicht mehr wohl bin», sagt er. Grund dafür ist seine spinale Muskelatrophie, mit der er zur Welt kam. Gerade für die Organisation der Hilfeleistungen spät am Abend ist er selbst verantwortlich.

– mit Procap und erfreien Wohnung

Das bedauere er manchmal, denn ein kommunales Angebot, wie er es in Solothurn gehabt habe, würde vieles erleichtern. Bern hat zwar einen Nachtdienst, aber dieser hat keine Kapazität. «Für jede Tätigkeit oder Reise muss jemand gefunden werden, der Zeit hat.» Das sei oft nicht einfach. «Auch Leute aus dem nahen Umfeld können nicht immer alles übernehmen. Für die Hilfe am Morgen braucht es mehrere Stunden», sagt er. Für die Abendeinsätze habe er zwar Glück und eine Lösung durch Private aus seinem freikirchlichen Umfeld und durch familiäre Beziehungen gefunden. Finanziert sind die Abendeinsätze über den Assistenzbeitrag der IV.

Die Entscheidung für den Ortswechsel sei ihm nicht leichtgefallen, wenngleich seine Familie in der Umgebung von Bern lebe und er hier aufgewachsen sei. «Die Stadt hat sich sehr verändert: Die Menschenmassen und die Anonymität gefallen mir nicht», sagt er. «Ich bin sehr freiheitsliebend und gehe, wenn immer möglich, jeden Tag nach draussen. Im Winter ist dies in der Schweiz für mich unmöglich. Darum verbringe ich seit rund 15 Jahren fast jeden Winter in Chiang Mai in Thailand. Das Klima dort tut mir sehr gut!» Zudem habe er in Thailand auch mit einer Familie eine Betreuung gefunden, die jeweils auf ihn warte – das sei immer ein sehr schönes Ankommen.



1

1 Das Badezimmer bildet meist das Kernstück und ist speziell für die Bedürfnisse von Andreas Steiner eingerichtet. Beispielsweise ist die Höhe der Toilettenschüssel individuell angepasst. Zudem musste eine Glaswand raus, damit der Zugang zur grossen flachen Dusche gewährleistet ist.

2 Neben den technischen Hilfsmitteln bekommt er bei alltäglichen Aufgaben Unterstützung. Besonders beim Kochen und bei den Hygieneaufgaben steht ihm täglich eine Hilfsperson zur Seite.

3 Der Deckenlift über dem Bett wurde wegen der Gipswand mit einer Stütze angebracht.



2



3

Barrierefreiheit – oder eher behindert durch die Gesellschaft?



Céline Duss, 30-jährig, leidet an einem extrem seltenen Gendefekt, welcher ihren Alltag vor über fünf Jahren so ziemlich auf den Kopf gestellt hat. Der Perspektivenwechsel von ihrem Beruf als Pflegeexpertin zu selbst chronisch krank sein eröffnet neue Sichtweisen. Tagtäglich erfährt sie, mit welchen Hürden und Hindernissen Menschen mit Einschränkungen konfrontiert sind. Dies motiviert sie, sich für eine bessere Inklusion und eine hindernisfreiere Umwelt einzusetzen.

Mit dem Elektrorollstuhl unterwegs zu sein, benötigt viel Planung und kostet Energie. Man ist nie sicher, ob man wirklich ans Ziel kommt. Da über ein Drittel der Bahnhöfe nicht barrierefrei sind, muss fast jede Zugreise telefonisch mindestens eine Stunde vor Abfahrt angemeldet werden, damit einem geholfen wird. Doch das klappt längst nicht immer, manchmal werde ich einfach vergessen. Diese Reisen enden dann sehr abrupt. Zudem raubt einem dies jegliche Spontaneität, aber auch Zuverlässigkeit, beispielsweise Termine wahrzunehmen. Eine weitere Lotterie stellen die Aufzüge zum Perron dar. Funktionieren sie nicht, komme ich entweder nicht zum Zug oder strande nach dem Aussteigen auf dem Perron. Auch dies sind sehr stressige und nervenaufreibende Situationen.

Weiter fällt man durch das Behindertwerden auf und ist stets auf fremde Hilfe angewiesen und den Launen der Helfenden ausgesetzt. Nichts mit Autonomie oder Freiheit. Wenn der Zug voll ist, wird lautstark darüber geklagt, wie viel Platz ich doch einnehme und dass ich zu anderen Zeiten oder gar nicht unterwegs sein müsste. Da bin ich nicht erstaunt, dass viele Betroffene sich schon gar nicht mehr in den ÖV wagen, zu behindert von der Umgebung, zu abgeschoben und ungewollt von der Gesellschaft ... Es gibt auch die anderen: Menschen, die sich umdrehen, freundlich nachfragen und versuchen zu helfen. Ein grosses Dankeschön an all diejenigen. Es wäre schön, wenn es noch mehr von euch gäbe.

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, Sabrina Salupo, Ariane Tripet **Mitarbeit in dieser Nummer** Céline Duss, Eugen Fleckenstein, Jan Hürzeler, Remo Petri, Livia Schmid, Markus Schneeberger, Markus Spielmann, Monique Wittwer **Titelbild** Markus Schneeberger **Konzept und Layout** Corinne Vonaesch **Korrektorat** db Korrektorat, Bern **Inserateverwaltung** 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. 4/2025: 22. September 2025, erscheint am 17. November 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





Lebensqualität dank Mobilität.

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

UMBAU FÜR DIVERSE AUTOMARKEN MÖGLICH



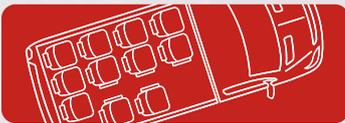
Rollstuhlverladehilfe



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.

Auflösung von Hirnstoff

Der Rätselaufgaben von Seite 13.

■ G ■ U ■ B ■ S ■ ■ ■ ■ ■ E ■ I ■ ■ ■ ■ ■
 N E U H E I T ■ B L U M E N T H A L
 ■ L ■ A ■ L E P R A ■ I ■ S A M I R
 ■ E R F O L G ■ E ■ B R A U T ■ N ■
 W E I T ■ E ■ R I L L E ■ L ■ G U T
 ■ ■ T ■ S T O U T ■ U ■ M I T O S E
 ■ G E B O T ■ D ■ A M M O N ■ G ■ S
 D E N ■ H ■ G E I G E ■ N ■ B O S S
 ■ N ■ A L D E R ■ E ■ M O G E L E I
 ■ E M M E ■ R ■ A N O U K ■ R ■ N N
 ■ R ■ P ■ W O R L D ■ N E U R O S E
 N A E H R E N ■ B A S I L I A ■ E R
 ■ L I I ■ D A

UNABHAENGIG

Sudoku

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

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



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**