

Procap

03/26

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen

Mit «mitenand»
von Procap Bern

Rafroball und
die Faszination
für den Mann-
schaftssport
Seite 6

Inklusions-
Initiative und
indirekter
Gegenvorschlag
Seite 8

Was Schweizer
Pärke alles
für Inklusion
tun
Seite 12

procap

mitenand Procap Bern

«Kunterbuntes Sportangebot»



Im letzten Magazin haben wir euch von unserem Erfolg am Prix Printemps erzählt: Mit unserem Pilotprojekt zur Förderung von inklusiven Sportangeboten

durften wir nicht nur einen der drei Jurypreise, sondern auch den Publikumspreis entgegennehmen. Diese Auszeichnung freut uns riesig – und sie zeigt, wie wichtig Sport als Brücke für Begegnung, Teilhabe und Gemeinschaft ist.

Doch Sport lebt nicht von einer Idee allein – sondern von den Menschen, die leiten, assistieren, helfen und mitmachen. Deshalb möchten wir uns an dieser Stelle ganz ganz herzlich bei all unseren Leitenden, Assistent*innen, Helfer*innen und aktiven Sportler*innen bedanken – Merci tuusig – ihr macht unser Sportangebot Tag für Tag kunterbunt.

Ob Schwimmen, Fussball, Unihockey, Nordic Walking oder abwechslungsreiche polysportive Trainings – bei Procap Bern findet ihr ein vielfältiges Angebot für unterschiedliche Interessen und Fähigkeiten. Alle machen so mit, wie es den eigenen Möglichkeiten entspricht. Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung oder Wettkampf, sondern Freude an der Bewegung, das gemeinsame Erlebnis und der Spass.

Mit unserem Projekt bauen wir Kooperationen mit Sportvereinen auf und versuchen so Türen für Menschen mit Behinderungen bei unterschiedlichsten Sportvereinen im Kanton Bern zu öffnen. Deshalb haben wir recherchiert und mit Sportvereinen, die bereits Angebote für Menschen mit Behinderungen

haben, Kontakt aufgenommen. Viele der Vereine haben sich zurückgemeldet und wir haben ihre Angebote auf unserer Website verlinkt – ob inklusives Training beim Wasserballklub Thun, Kletterkurse für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen beim O'Bloc in Ostermundigen oder Ultimate Frisbee bei den Flying Angels Bern – alle diese Vereine freuen sich über Menschen mit Behinderungen, die trainieren kommen. Auch im Rahmen des Projekts haben wir zwei Entdeckerkurse organisiert. Was es damit auf sich hat, erzählen wir euch auf der nächsten Seite.

Jetzt seid ihr an der Reihe! Vielleicht entdeckt ihr eine neue Sportart an einem unserer Entdeckerkurse, schnuppert bei einem unserer Sportteams oder wagt den Schritt in einen Sportverein mit inklusivem Angebot. Ganz egal, ob ihr bereits sportlich aktiv seid oder einfach etwas Neues ausprobieren möchtet – «uusprobiere u Nöiis entdeckä fägt.»

Wir freuen uns darauf, euch bei einem Schnuppertraining oder einem Entdeckerkurs begrüßen zu dürfen. Alle Informationen zu unseren Sportangeboten und den inklusiven Sportvereinen findet ihr auf unserer Website www.procap-bern.ch/sportangebote. Die Entdeckerkurse findet ihr auf der nächsten Seite in diesem Heft. Wir freuen uns auf viele sportliche Begegnungen.

Sophie Muralt & Anita Advani, Co-Geschäftsleitung

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



Unsere Entdeckerkurse



Alle ins Gold! Das wollen wir bei unserem Entdeckerkurs mit dem Bogenschützenverein Bern ausprobieren.

Wie im Editorial bereits angekündigt, seid ihr jetzt an der Reihe! Unsere beiden Entdeckerkurse bieten euch die Gelegenheit, neue Sportarten zu entdecken und gemeinsam erste Erfahrungen zu sammeln. Ganz nach dem Motto: «ausprobiere u Nöiis entdeckä fägt.»

Die Kurse bieten eine unkomplizierte Möglichkeit, Neues auszuprobieren – ganz ohne Vorkenntnisse und in einer offenen, entspannten Atmosphäre. Gemeinsam mit zwei Sportvereinen freuen wir uns darauf, euch neue sportliche Erlebnisse zu ermöglichen.

Pétanque

Freust du dich auf eine ruhige, aber spannende Präzisionssportart? Dann könnte der Entdeckerkurs Pétanque, den wir gemeinsam mit dem Pétanque Club Bern organisieren, genau das Richtige für dich sein. Im Kurs lernst du die Sportart kennen, kannst erste Kugeln werfen und gemeinsam mit anderen einen geselligen Nachmittag verbringen.

Datum: Mittwoch, 23. September 2026

Zeit: 15 – 18 Uhr

Ort: Brünnpark, Brünnenstrasse, 3027 Bern

Kosten: Der Entdeckerkurs ist kostenlos.

Mitnehmen: Geschlossene Schuhe

Anreise: ab Bern Bahnhof Tram 8 (Richtung Bern Brünnen Westside, Bahnhof) bis Haltestelle Bern, Holenacker, danach ca. 5 Min. zu Fuss

Anmeldung: bis am 8. September an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Bogenschiessen

Möchtest du erleben, wie es sich anfühlt, mit Pfeil und Bogen ins Schwarze zu treffen? Dann bist du beim Entdeckerkurs Bogenschiessen mit dem Bogenschützenverein Bern herzlich willkommen. Der traditionsreiche Verein bietet optimale Trainingsbedingungen im Freien und in der Halle. Sicherheit steht dabei jederzeit an erster Stelle, sodass du den Bogensport unter fachkundiger Anleitung in Ruhe ausprobieren kannst.

Datum: Mittwoch, 11. November 2026

Zeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Ort: Indoor Sporthalle, Bethlehemstrasse 40, Bern

Kosten: Mitglieder CHF 10.-, Nicht-Mitglieder CHF 25.-

Mitnehmen: Hallenturnschuhe, Kleidung am Oberkörper eng anliegend (damit sich diese nicht in der Bogensehne verfängt)

Anreise: ab Bern Bahnhof Tram 8 (Richtung Bern Brünnen Westside, Bahnhof) bis Haltestelle Bern, Bethlehem Säge, danach ca. 3 Min. zu Fuss

Anmeldung: bis am 29. September an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Achtung: Bitte bei deiner Anmeldung bestätigen, dass Sicherheitsanweisungen vor Ort befolgt werden können.

Alle sind eingeladen, mit uns neue Sportarten zu entdecken. Wir freuen uns auf viele neugierige Teilnehmende und auf zwei abwechslungsreiche Kurse voller Bewegung, gemeinsamer Erlebnisse und Spass. Hast du Fragen zu den Entdeckerkursen oder bist du unsicher, ob das Angebot zu dir passt? Dann melde dich gerne bei uns.

Kunterbunte Veranstaltungen

Kunst erleben in der Kunstakademie Rohling

Die Kunst Akademie Rohling in Bern ist für Menschen, die gerne künstlerisch schaffen, mit oder ohne Vorkenntnisse. Hier könnt ihr malen, gestalten, Neues lernen – in eurem Tempo.

Rohling öffnet für Procap Bern die Türen und bietet euch die Gelegenheit einfach in das Atelier hereinzuspazieren, Kunst zu begegnen und selber auszuprobieren. Sula Merki wird euch vor Ort empfangen und zum Atelier begleiten. Kommt spontan vorbei und bleibt solange wies passt.

Daten und Zeiten

Dienstag, 13. Oktober 2026, 14 – 16:30 Uhr

Mittwoch, 21. Oktober 2026, 10 – 12 Uhr und 14 – 16:30

Donnerstag, 29. Oktober 2026, 14 – 16:30 Uhr

Ort: Proger West, Atelier 109, Waisenhausplatz 30, Bern

Kosten: CHF. 10.- pro Halbtage, an Materialkosten, Fachkraft vor Ort und Kaffee. Der Beitrag kann vor Ort Bar oder per Twint bezahlt werden.

Treffpunkt: Am Eingang beim Kulturpunkt, Progr Flügel West, Waisenhausplatz 30, 3011 Bern.

Anmeldung: Keine Anmeldung notwendig, einfach hereinspazieren.

Wenn es euch in der Akademie gefallen hat, bieten euch die Fachpersonen vom Atelier gerne ein persönliches Gespräch an, um über die Möglichkeiten zum regelmässigen Schaffen im Rohling zu sprechen.



Kurs: Kochen wie zu Gotthelfs Zeiten

Kochen wie zu Gotthelfs Zeiten bedeutet, mit einfachen, regionalen Lebensmitteln und traditionellen Kochtechniken viel Leckerer auf den Teller zaubern. Typische Gerichte aus dem 19. Jahrhundert sind währschaft, basieren oft auf Kartoffeln, Mehl und Milchprodukten, wobei Fleisch meist nur sonntags auf den Tisch kam. Am Kochkurs schauen wir, wie Tradition in einer modernen Küche funktioniert.

Datum: Mittwoch, 14. Oktober 2026
und 4. November 2026

Zeit: 18 – 20:30 Uhr

Ort: Schulküche Schulhaus Kirchenfeld,
Kreuzfeldstrasse 1, 4932 Lotzwil

Kosten: CHF 75.- für Mitglieder
CHF 110.- für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: bis am 6. Oktober an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch



Anlässe in allen Farben

Spaghettiplausch

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

Datum: Samstag, 14. November 2026
Ort: Kath. Kirchgemeindehaus,
Langenthal
Zeit: 13.30 - 17 Uhr
Anmeldung: bis am 5. November an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch

Abendverkauf im LOEB

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

Datum: Dienstag, 17. November 2026
Ort: Loeb Bern, Spitalgasse 49, 3001 Bern
Zeit: 19 - 21 Uhr
Anmeldung: bis am 17. November an
bern@procap.ch oder 031 370 12 00

Kindertheater PICA & POCO

Pica & Poco begegnen sich zwischen Gleisänderungen, Durchsagen und wartenden Reisenden. Da steht ein Koffer. Einfach so. Und irgendwie scheint er niemandem zu gehören. Was als Warten beginnt, gerät aus den Fugen: Aus Zeit wird Spiel, aus Zufall ein kleines Universum. Ein heiteres Theaterabenteuer für Menschen ab 3 Jahren und die ganze Familie.

Datum: Samstag, 28. November 2026
Ort: Theater Matte, Mattenenge 1, Bern
Zeit: 13.30 - 15 Uhr
Achtung: Bitte mit Rollstuhl pünktlich um 13:30 vor Ort sein, damit wir mit dem Treppenlift genug Zeit haben.
Kosten: Mitglied CHF 10.-
Nicht-Mitglied CHF 20.-
1 Begleitperson kostenlos
Anmeldung: bis am 16. November an
031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Save the Date

Adventsfeier in Interlaken

Eine Geschichte, Musik und ein gluschtiger Zvieri-Teller: Wir freuen uns auf einen besinnlichen und gemütlichen Nachmittag.

Datum: Samstag, 12. Dezember 2026
Zeit: 13 - ca. 17 Uhr
Ort: Kirchgem.haus Matten b. Interlaken
Kosten: Mitglieder kostenlos
Nicht-Mitglieder CHF 10.-
Anmeldung: bis am 1. Dezember an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch

Adventsfeier in Langenthal

Wir freuen uns auf einen geselligen und gemütlichen Nachmittag mit euch allen.

Datum: Samstag, 5. Dezember 2026
Zeit: 13 - 17 Uhr
Ort: Katholisches Kirchgemeindehaus
Kirchgasse 1, 4932 Lotzwil
Kosten: Mitglieder CHF 15.-
Nicht-Mitglieder CHF 35.-
Anmeldung: bis am 25. November an 031 370 12 00
oder bern@procap.ch



Unsere Onlineveranstaltungen

Webinar «Von der IV zur 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: Donnerstag, 1. Oktober 2026
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

Crashkurs: «Kind mit Behinderungen»

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 Special erhalten wir einen Input zum Thema "Als Eltern oder Bezugspersonen selbstbestimmte Sexualität ermöglichen". An drei Abenden wird je eine Stunde auf folgende Themen eingegangen:

- 05.11.2026: Unterstützung im Kindesalter: Medizinische Massnahmen, Hilfenentschädigung, Intensivpflegezuschlag, Assistenzbeitrag
- 12.11.2026: Übergang mit 18: Berufliche Eingliederung, Checkliste
- 19.11.2026: Mein Kind ist erwachsen: Rente und EL
- 26. November 2026: Special zum Thema "Sexualität und Behinderung" statt.

Datum: Donnerstag, 5. November,
12. November, 19. November,

26. November 2026
Ort: Online
Zeit: 19 bis 21 Uhr
Kosten: Mitglieder kostenlos
CHF 70.- für Nichtmitglieder
Anmeldung: bis am 4. November an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Webinar «Arbeit neben IV-Rente, Teil 1»

In diesem Webinar fokussieren wir auf die Frage, welche Auswirkungen eine Arbeit auf eine IV-Rente hat. Wie wird ein IV-Grad festgelegt und eine Rente berechnet? Wann wird eine IV-Rente überprüft? Wieviel kann man neben der Rente verdienen? Was ist dabei zu beachten?

Datum: Donnerstag, 10. September 2026
Ort: Online
Zeit: 19 bis 21 Uhr
Kosten: Mitglieder kostenlos
CHF 45.- für Nichtmitglieder
Anmeldung: bis am 9. September an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Webinar «Arbeit neben IV-Rente, Teil 2»

Fit machen für den 1. Arbeitsmarkt: In diesem Webinar beleuchten wir, wie die Invalidenversicherung die berufliche Eingliederung unterstützen kann. Gemeinsam mit einer Fachperson zeigen wir, welche Schritte Betroffene selbst unternehmen können, um ihre Chancen auf berufliche Reintegration zu verbessern.

Datum: Donnerstag, 17. September 2026
Ort: Online
Zeit: 19 bis 21 Uhr
Kosten: Mitglieder kostenlos
CHF 45.- für Nichtmitglieder
Anmeldung: bis am 16. September an 031 370 12 00 oder bern@procap.ch

Abschied nehmen

In grosser Trauer nehmen wir Abschied von Sabine Blaser, unserer Verantwortlichen für die Region Interlaken-Oberhasli. Sie ist am Sonntag, 9. August 2026 verstorben. Sabine hat währen über 25 Jahren Procap Bern und die Region Interlaken-Oberhasli mit ihrer Arbeit, ihrem Engagement, ihrer Freude und vor allem ihrem Herzen geprägt. Wir haben mit Sabine einen wundervollen Menschen und eine geschätzte Kollegin verloren. Sie hinterlässt nicht nur eine grosse Lücke, sondern auch unglaublich vielen schönen Erinnerungen. Es sind diese Erinnerungen an Sabine, die wir uns bewahren möchten. Erinnerungen an überglückliche Gewinnerin und Gewinner im Lotto, Erinnerungen an spannende Tagesreisen mit wundervollem Ausblick und feinem Essen, Erinnerungen an gefärbte Ostereier, Computer- und Handykurse, Bräteln und Sommerfeste, Spaziergänge mit Alpakas und Adventsfeiern mit Samichlous und feinem Zvieri. All diese Erinnerungen hat Sabine geschaffen und damit die Leben von allen, die dabei waren berührt. Unsere Herzen sind voller Dankbarkeit für die Zeit, die sie uns geschenkt hat und die wir mit ihr teilen durften.

Unser tiefstes Mitgefühl gilt Sabines Familie und ihren Angehörigen. Wir wünschen ihnen in dieser Zeit des Abschieds viel Kraft.

Das Procap-Bern-Team



Agenda

Kurse



Fr. 4. September 2026
Actiontraining bei den Kobras
Uetendorf

Infos auf www.procap-bern.ch.



Mo. 7. September 2026
Webinar der Serie Amourös
«Das Kennenlernen (Insta, Facebook, Tinder & Co.)»

Infos auf Seite VI in diesem Heft.



Do. 10. September 2026
Webinar «Arbeit neben Rente 1»

Infos auf Seite V in diesem Heft.



Mo. 14. September 2026
Webinar der Serie Amourös
«Die Sicherheit (Insta, Facebook, Tinder & Co.)»

Infos auf Seite VI in diesem Heft.



Do. 17. September 2026
Webinar «Arbeit neben Rente 2»

Infos auf Seite V in diesem Heft.



Mi. 23. September 2026
Entdeckerkurs Pétanque

Infos auf Seite II in diesem Heft.



Do. 1. Oktober 2026
Webinar «Von IV zu AHV»

Infos auf Seite V in diesem Heft.



Ab Di. 13. Oktober 2026
Kunst erleben in der
Kunstakademie Rohling

Infos auf Seite III in diesem Heft.



Ab Mi. 14. Oktober 2026
Kurs: Kochen wie zu Gotthelfs
Zeiten.

Infos auf Seite III in diesem Heft.



Mo. 2. November 2026
Webinar der Serie Amourös
«Die Lust»

Infos auf Seite VI in diesem Heft.



Ab Do. 5. November 2026
Crashkurs «Kind mit
Behinderungen»

Infos auf Seite V in diesem Heft.



Mo. 9. November 2026
Webinar der Serie Amourös
«Der Sex»

Infos auf Seite VI in diesem Heft.



Mi. 11. November 2026
Entdeckerkurs Bogenschiessen

Infos auf Seite II in diesem Heft.



Mo. 16. November 2026
Webinar der Serie Amourös
«Die sexuelle Gesundheit»

Infos auf Seite VI in diesem Heft.



Do. 26. November 2026
Special der Serie Amourös
«Als Eltern oder Bezugspersonen
selbstbestimmte Sexualität
ermöglichen»

Infos auf Seite VI in diesem Heft.

Treffen und Anlässe



Sa. 12. September 2026
Procap-Sommerfest

Infos im letzten Heft.



Sa. 14. November 2026
Spaghettiplausch

Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Di. 17. November 2026
Abendverkauf im LOEB

Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Sa. 28. November 2026
Kindertheater «PICA & POCO»

Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Sa. 5. Dezember 2026
Adventsfeier in Langenthal

Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Sa. 12. Dezember 2026
Adventsfeier in Interlaken

Infos auf Seite IV in diesem Heft.

Alle Informationen auf:

www.procap-bern.ch/agenda

Anmelden? Per Telefon 031 370 12 00

Per Mail bern@procap.ch

Online anmelden?
Code scannen.



Sportangebote



Sport Oberaargau

Fussball Langenthal

Wann: Montag
Zeit: Hallentraining: 18.00 - 19.30 Uhr,
Training draussen: 17.45 - 19.15 Uhr
Ort: Halle: Halle Kreuzfeld 4 Langenthal,
Draussen: Fussballplatz Rankmatte Langenthal
(Der Trainingsort wird jeweils am Sonntagabend bekannt gegeben.)
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45
corinne.dellsperger@procap.ch
Kosten: CHF 60 / Jahr

Buchsi Plantscher: Schwimmen Herzogenbuchsee

Wann: Dienstag
Zeit: **Neu:** 16.50 - 17.50 Uhr
Ort: Hallenbad Herzogenbuchsee
Kontakt: Caroline Jäggi, 076 369 20 64, macasipa@vtxmail.ch
Kosten: CHF 90 / Jahr (ohne Badeintritt)

Bewegti Farbtupfer: Polysport Herzogenbuchsee

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

Team Panda: Turnen und Nordic Walking

Turnen

Wann: Samstags
Zeit: 13.30 - 15 Uhr,
Ort: Turnhalle Hard, Bäreggstrasse 20, 4900 Langenthal

Nordic Walking

Wann: Donnerstag von April bis Oktober
Zeit: 17.45-18.45 Uhr
Ort: WBM Madiswil, Unterdorfstrasse 62, Madiswil

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

Unihockey Lotzwil

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

D Wasserhüpfer vo Aarwange: Schwimmen

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



Sport 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 Kläusli, 079 560 41 54
Kosten: CHF 60 / Jahr

Kobras Uetendorf: Polysport

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

Alle Informationen zu den Sportangeboten auf:

www.procap-bern.ch/sportangebote

Online anmelden?
Code scannen.



Impressum

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

1. Swiss-Trac Tour: 20.6.2026

2. Swiss-Trac Tour: 22.8.2026

Anmeldung: [spv.ch](https://www.spv.ch)



Schneller unterwegs mit
dem Modell SWT-1S.



SWISS•TRAC®

Händler finden und Probefahren: www.swisstrac.ch



FAHRZEUGAUSBAU
WALDSPURGER



BEWÄHRT UND INNOVATIV



Unser Angebot

Wir machen Sie mobil –
persönlich, individuell und
mit Schweizer Qualität.

Weitere Infos unter [waldspurger.ch](https://www.waldspurger.ch)

Waldspurger AG
Drei Generationen
Erfahrung im Fahrzeug-
ausbau. Seit 1978





Helena Bigler
Ressortleiterin
Reisen und Sport

Auf Erreichtem aufbauen

Das Jahr 2026 ist noch lange nicht zu Ende, und wir blicken bereits auf zahlreiche bewegende Momente zurück. So konnten einige Procap-Sportgruppen an den National Summer Games von Special Olympics Switzerland in Zug teilnehmen und grossartige Resultate erzielen und unvergessliche Momente erleben. Ein Höhepunkt war die Auszeichnung der «101 besten Hotels», die erstmals auch barrierefreie Hotels würdigte. Umso mehr freut es mich, dass das Centro Magliaso im Tessin diese Auszeichnung gewinnen konnte. Zahlreiche Kund*innen von Procap Reisen überzeugen sich jedes Jahr vor Ort von der barrierefreien Infrastruktur und dem inklusiven Angebot. Die Procap-Sporttage Sargans und Couvet stehen ebenfalls vor der Tür und laden zu Sport und Bewegung für alle ein. Bewegende Momente erleben wir jede Woche in den Procap-Sportgruppen. Das Engagement der Freiwilligen in den Regionen ist alles andere als selbstverständlich. Wir wollen auf dem Erreichten aufbauen und weitere Sportarten integrieren. Welche Neuerungen für den Sporttag in Tenero 2027 geplant sind und warum Mannschaftssportarten dabei eine wichtige Rolle spielen, lesen Sie auf den Seiten 6 und 7.

Ich wünsche Ihnen spannende Einblicke in das sportliche Angebot von Procap Schweiz sowie einen persönlichen Alltag, in dem Sie sich entsprechend Ihren Bedürfnissen gesundheitsfördernd bewegen können.

Inhalt

- | | | |
|---|--|---|
| 4 Notizen | 16 «Wir sind Procap»
Regula Blaser | 23 Ratgeber Recht
IV-Rente – Neuanmeldung
und Revisionsgesuch |
| 6 Procap Sport
«Das ist gelebte Inklusion
in Reinkultur» | 19 Rätsel | 24 Procap Fundraising
Selbstbestimmt vorsorgen |
| 8 Procap Sozialpolitik
Inklusions-Initiative und
indirekter Gegenvorschlag | 20 Digitale Barrierefreiheit
Ein Effort für die digitale
Barrierefreiheit | 25 Procap Bienne/Jura bernois
Die Sektion mit noch mehr
Leben füllen |
| 12 Procap Tourismus inklusiv
In Pärken locken
inklusive Abenteuer | 22 Procap Sport
Kompetenz in der Turnhalle | 26 Carte blanche
Julie Champenois |



«Wahre Gastfreundschaft ist inklusiv!»

Ein spezieller Anlass ging im Frühling auf dem Bürgenstock über die Bühne. Zum ersten Mal kam es im Ranking der «101 besten Hotels» zu einer Preisvergabe in der Kategorie «Barrierefreie Hotels». Den Sieg holte sich das Centro Magliaso im Tessin. Procap Reisen war als Schweizer Spezialistin für barrierefreies Reisen an der Erstellung des Rankings beteiligt. Das Motto «Exzellenz durch Konsequenz» gilt eben auch für barrierefreie Reisen. Ein Boxspringbett kann da schnell zum Hindernis werden. «Da brauche ich ja ein Trampolin», scherzte beispielsweise Sonja Häsler, Mitglied der Procap-Reisekommission, am Event. Sie zeigte dem Publikum als Selbstbetroffene auf, wie wichtig es ist, genau hinzuschauen und nach Lösungen zu suchen. Der zweite Platz ging an das Hotel Seebüel in Davos, und Bronze holte sich das Hotel Artos in Interlaken. Helena Bigler, Leiterin Procap Reisen, bringt es auf den Punkt: «Wahre Gastfreundschaft ist inklusiv!»



Für Procap in die Pedale getreten

Satte 8263 Franken! So viel Geld kam Ende Mai dank Nathanael Zanotta und Matis Glauser für Procap Neuchâtel zusammen. Sie meisterten mit dem Fahrrad im Rahmen einer eigenen Spendenaktion die Strecke von Avenches nach Barcelona. «Nach 10 Tagen Regen, Wind, Hitze und den kleinen technischen Problemen, die zum Bikepacking dazugehören, haben Nathanael und Matis ihr Versprechen eingelöst – und das immer mit einem Lächeln», heisst es auf der Website von Procap Neuchâtel zu dieser besonderen Tat. Ein riesiges Dankeschön voller Respekt an die beiden Männer für die Leistung und Unterstützung zugunsten von Menschen mit Behinderungen. Bereits beim Start am 17. Mai 2026 war den beiden in Avenches das Zujubeln der zahlreichen Zuschauer, darunter Eltern, Freunde, die Table ronde d'Avenches und Procap Neuchâtel, sicher.



Foto: Gabriele Griessenböck

Danke Porsche!

Eine Bühne, eine gemeinsame Vision: Procap Schweiz und Porsche Schweiz zeigten Ende Mai am Sport.Tourismus.Forum im Fifa-Museum Zürich auf, wie Partnerschaften Inklusion voranbringen. Dank der Unterstützung von Porsche Schweiz baut Procap «Wandern für ALLE» mit mehr barrierefreien Wanderwegen, Audioguides und einer neuen «Freizeitbegleitplattform» aus. Nach dem Uetliberg und der Rigi bietet beispielsweise Arosa als dritte Wanderregion in Kürze einen Audioguide zu Natur, Kultur und Besonderheiten der Region an. Die Audioguides bieten Menschen mit einer Sehbehinderung auf barrierefreien Wanderwegen zusätzlich zur Wegerkklärung auch Erlebnis-erzählungen. An ausgewählten Punkten werden neben Informationen zur Orientierung ergänzende Inhalte in Ton oder Text für Menschen mit Seh- respektive Hörbehinderungen bereitgestellt. Porsche Schweiz unterstützt Procap nicht nur finanziell, sondern auch personell bei Sporttagen und Bergtrekkings sowie durch die Sensibilisierung seiner Mitarbeitenden. Eine echt starke Partnerschaft, die zu Nachahmungen motiviert.



Auf der Jagd nach Medaillen

Ende Mai fanden in Zug während dreier Tage die National Summer Games von Special Olympics Switzerland statt. Fazit: Viele Emotionen und super Wetterglück! Seitens Procap gingen in verschiedenen Disziplinen die Sportgruppen Zug, Sargans Werdenberg, Broye und La Chaux-de-Fonds an den Start. Procap Sport gratuliert herzlich zu den tollen Leistungen. Diese sind nur dank engagierten Leiter*innen möglich, die sich jede Woche für Bewegung und Sport für Menschen mit Behinderungen einsetzen. Sport+Handicap EDUCATION nutzte die Gelegenheit ebenfalls und präsentierte die neue Zusammenarbeit von PluSport Schweiz, Procap Sport und Rollstuhlsport Schweiz für die gemeinsamen Aus- und Weiterbildungen im Sportbereich.

«Das ist gelebte Inklusion in Reinkultur»

Mannschaftssportarten schaffen Begegnungen auf Augenhöhe und ermöglichen Menschen mit Behinderungen Erlebnisse, die weit über das eigentliche Spiel hinausreichen. Raroball, Fussball im Gehen und Netball sind drei Beispiele, die unterschiedliche Ansätze verfolgen, jedoch dasselbe Ziel haben: Sie ermöglichen allen Menschen, Teil eines Teams zu sein und Freude an der Bewegung zu haben.

Text Cynthia Mira **Fotos** Markus Schneeberger, Procap



Ein Mannschaftsspiel stärkt das Miteinander, fördert Bewegung und zeigt, wie Inklusion im Sport ganz selbstverständlich gelebt werden kann.

Mit der Schweizer Meisterschaft im Raroball hat sich im Juni eine noch eher junge Mannschaftssportart in der Westschweiz ins Rampenlicht gebracht. Procap Schweiz besuchte die Vorausscheidung in La Chaux-de-Fonds, wo sich die Teams für das Finale qualifizieren konnten. «Ein solches Miteinander sieht man selten, das ist gelebte Inklusion in Reinkultur», sagte unser Hausfotograf Markus Schneeberger, der die Bilder für den Beitrag machte, vor Ort begeistert. Menschen mit und ohne Behinderungen spielen gemeinsam und erzielen Tore und damit Punkte, wobei diese unterschiedlich gewertet werden.

Procap Sport ist laufend dran, die Integration möglicher Sportarten abzuwägen. Bis sich eine neue Sportart etabliert, braucht es jedoch Zeit. Die Reglemente müssen einfach und klar sein und die regionalen Sportgruppen Zeit haben, die Spiele kennenzulernen und zu adaptieren. Zudem benötigen die Trainer*innen Aus- und Weiterbildungen. Gerade im inklusiven Sport gilt es, die Bedürfnisse unterschiedlicher Spieler*innen zu berücksichtigen und eine gute Balance zwischen Sicherheit, Fairness und Spielfreude zu finden. Procap Sport ist laufend daran, vereinfachte Spielvarianten für die Sportgruppen zu entwickeln, welche mit einfachen Materialien und Regeln mit allen gespielt werden kann.

Netzball als Erfolgsgeschichte

Dass sich dieser Einsatz zugunsten einer neuen Sportart lohnt, zeigt ein Blick in die Deutschschweiz. Dort hat sich das inklusive Netzballplus in den vergangenen zehn Jahren erfolgreich in zahlreichen Procap-Sportgruppen etabliert. Die Sportart greift auf das bestehende Regelwerk des Schweizerischen Turnverbands zurück und konnte dadurch von Anfang an auf klare Strukturen und bewährte Grundlagen bauen. Heute begeistert Netzballplus Menschen mit und ohne Behinderungen gleichermassen. Davon zeugt auch das jährlich im November in Olten stattfindende Procap-Netzballturnier.

Es sind Mannschaftssportarten, die für Menschen mit Behinderungen einen besonderen Wert besitzen. Sie fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch soziale Kompetenzen, Kommunikation und gegenseitige Unterstützung. Davon berichtet auch Roland Rüfli, der seit sage und schreibe 20 Jahren für die Procap-Sportgruppe Grenchen im Einsatz steht. Er sei aufgrund seiner Frau, die damals als Kassierin tätig war, in diese «tolle Sache», wie er betont, reingerutscht. Heute ist er als Präsident und Leiter der autonomen Sportgruppe für das Programm und den Ablauf der Sportstunde verantwortlich. Ihm sei es wichtig, jeden Mittwoch den

rund 20 aktiven Sportler*innen ein vielseitiges Programm mit Koordination, Kondition, Kraftübungen sowie mit vielen Spielen zu bieten. «Eine gelungene Sportstunde ist für mich, wenn am Ende alle sagen, dass es anstrengend und dennoch schön war und wenn alle zufrieden sind», so der 57-jährige gelernte Bäcker-Konditor. Nach einem erfolgreichen Turnier in fröhliche Gesichter zu schauen und die Dankbarkeit aller zu spüren, berühre ihn immer wieder.

Fussball mal anders

Inklusion im Sport bedeutet auch, bestehende Spielarten anzupassen. Ein Beispiel dafür ist «Walking Football» oder zu Deutsch Fussball im Gehen. Die Sportart richtet sich insbesondere an ältere Menschen sowie Personen mit Mobilitätseinschränkungen, die den Fussball nur eingeschränkt ausüben können. Weil Rennen nicht erlaubt ist, sinkt das Verletzungsrisiko, während Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit dennoch gefördert werden. Neben dem Sprintverbot gibt es auch Anpassungen bei der gespielten Ballhöhe oder beim Körperkontakt. «Es ist der ideale Mannschaftssport für Menschen, die nicht mehr über eine ausreichende körperliche Fitness verfügen, um klassischen Fussball zu spielen, die aber weiterhin die Emotionen, den Spass und den Teamgeist dieses Sports teilen möchten», heisst es auf der Website von Pro Senectute Fribourg dazu. Für Procap Sport Grund genug, die Sportart bei den nächsten Bewegungs- und Begegnungstage in Tenero zu testen. Anstelle des Plauschfussballs gibt es 2027 Fussball im Gehen. Procap Sport wird auch versuchen, diese Mannschaftssportart in den regionalen Sportgruppen zu verankern.



Save the date: Procap Bewegungs- und Begegnungstage in Tenero

Alle zwei Jahre organisiert Procap Sport, abwechselnd in Tenero und Olten, nationale Sport- und Bewegungstage. Am **12. und 13. Juni 2027** messen sich wieder mehrere Hundert Sportler*innen in Einzel- und Gruppenwettkämpfen auf den wunderschönen Sportanlagen im Tessin. Essen, Tanzen und gemütliches Beisammensein runden das Fest ab.

«Menschen mit Behinderungen brauchen nicht nur Zielsetzungen auf Papier, sondern auch spürbare Verbesserungen im Alltag»

Interview und Text Procap Grafik Eugen Fleckenstein, Procap



Die Inklusions-Initiative setzt sich dafür ein, dass die 1,9 Millionen Menschen mit Behinderungen in der Schweiz in allen Lebensbereichen die gleichen Möglichkeiten zur gesellschaftlichen Teilhabe und zu einer selbstbestimmten Lebensführung erhalten wie Menschen ohne Behinderungen. Um dieses Ziel zu erreichen, ist ein Wandel von getrennten Strukturen und Institutionen hin zu einer durchgängig inklusiven Gesellschaft erforderlich. Gleichzeitig fordert die Initiative einen Anspruch auf die dafür notwendigen Unterstützungs- und Anpassungsmassnahmen, insbesondere auf personelle und technische Assistenz, sowie die freie Wahl von Wohnform und Wohnort im Rahmen der Verhältnismässigkeit. Der Bundesrat hat der Inklusions-Initiative einen indirekten Gegenvorschlag gegenübergestellt. Dieser besteht aus einem neuen Rahmengesetz über die Inklusion von Menschen mit Behinderungen («Inklusionsgesetz») und einer Anpassung des Bundesgesetzes über die Invalidenversicherung (IVG).

Der Gegenvorschlag des Bundesrates stösst auf breite Kritik. Er ist unzureichend und stellt keine echte Alternative zur Inklusions-Initiative dar. Neben zahlreichen Organisationen von und für Menschen mit Behinderungen sowie Fachor-

ganisationen lehnen auch die Konferenz der kantonalen Sozialdirektorinnen und Sozialdirektoren (SODK) und viele Kantone den Gegenvorschlag des Bundesrates ab. Gefordert wird unter anderem ein wirksames Inklusionsgesetz, das bereits heute die Weichen für eine inklusive Zukunft stellt. Dafür muss der vorliegende Gegenvorschlag grundlegend überarbeitet werden.

Procap Schweiz, Inclusion Handicap (Dachverband der Schweizer Behindertenorganisationen) sowie weitere Organisationen für Menschen mit Behinderungen und Menschen im Alter reichten im vergangenen Herbst im Rahmen der Vernehmlassung ihre Forderungen zur Überarbeitung des Gegenvorschlags ein.

Zudem erhielten einzelne Organisationen im Frühjahr die Gelegenheit, ihre konkreten Verbesserungsvorschläge im Rahmen einer Anhörung der Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur des Nationalrats (WBK-N) direkt in die parlamentarischen Beratungen einzubringen, so auch Procap.

Wir trafen Anna Pestalozzi, Leiterin Sozialpolitik, und Florian Eberhard, stv. Leiter Sozialpolitik von Procap Schweiz, und baten um eine Einordnung.

Procap: Es wurde viel Kritik geäussert, der Entwurf des Bundesrates sei «unverbindlich und vage». Inwiefern verfehlt der Gegenvorschlag die Hauptanliegen der Inklusions-Initiative?

Anna Pestalozzi: Aus unserer Sicht ist der Gegenvorschlag, so wie er jetzt vorliegt, keine genügende Antwort auf die Inklusions-Initiative. Die Initiative verlangt die rechtliche und tatsächliche Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen. Dazu gehört insbesondere die freie Wahl von Wohnform und Wohnort – und die Unterstützung, die es dafür braucht.

Florian Eberhard: Der Gegenvorschlag des Bundesrates bleibt viel zu unverbindlich. Er enthält keine ausreichenden Rechtsansprüche und kaum konkrete Leistungsansprüche. Menschen mit Behinderungen brauchen nicht nur Zielsetzungen auf Papier, sondern auch spürbare Verbesserungen im Alltag: beim Wohnen, bei Assistenzleistungen, bei der Arbeit, in der Bildung und bei der gesellschaftlichen Teilhabe. Überall dort erachten wir den Gegenvorschlag noch als zu vage.

Besonders beim selbstbestimmten Wohnen liefert der Gegenvorschlag zu wenig. Was fehlt?

Anna Pestalozzi: Es fehlt vor allem die verbindliche Wahlfreiheit. Menschen mit Behinderungen müssen tatsächlich wählen können, wo und wie sie leben. Das ist heute für viele nicht Realität. Wer auf Unterstützung angewiesen ist, kann oft nicht selbst bestimmen, wo er oder sie leben möchte, sondern wohnt dort, wo die Finanzierung oder die bestehenden Strukturen es vorgeben.

Was bräuchte es denn konkret?

Florian Eberhard: Aus unserer Sicht braucht es eine klare Verpflichtung von Bund und Kantonen, die gleichberechtigte freie Wahl von Wohnform und Wohnort innert nützlicher Frist umzusetzen. Dazu gehören genügend Assistenzleistungen, die Finanzierung ambulanter und personenzentrierter Wohnformen sowie verbindliche Zuständigkeiten. Selbstbestimmtes Wohnen darf nicht vom Wohnkanton, von der Institutionenlandschaft oder vom Zufall abhängen. Dass der Bundesrat diese wichtige Verbesserung nicht im Gegenvorschlag aufnimmt, ist umso enttäuschender, da das Parlament diese bereits mit grosser Mehrheit gefordert hatte.

Der Zugang zu Assistenzleistungen bleibt im aktuellen Vorschlag eingeschränkt. Woran liegt das, und welche Veränderungen wären hier dringend nötig?

Anna Pestalozzi: Heute beziehen nur rund 5000 Menschen einen Assistenzbeitrag der IV. Der tatsächliche Bedarf ist aber deutlich höher. Assistenzleistungen sind eine zentrale Voraussetzung dafür, dass Menschen mit Behinderungen selbstbestimmt wohnen, arbeiten und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Der Ausbau der Assistenz ist ein Kernanliegen der Initiative. Sie ermöglicht vielen Menschen mit Behinderungen die selbstbestimmte Teilhabe in allen Lebensbereichen und ist der Schlüssel für echte Gleichstellung. Der Zugang ist heute jedoch zu eng ausgestaltet.

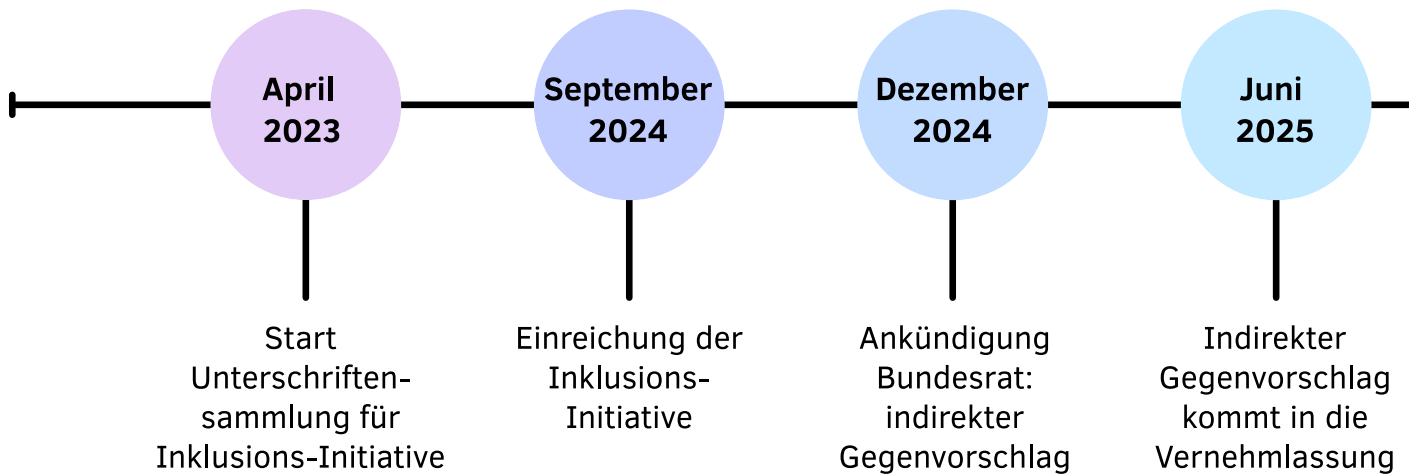
Der aktuelle Vorschlag verbessert diesen Zugang nur punktuell, insbesondere für Personen mit eingeschränkter Handlungsfähigkeit. Das ist wichtig, reicht aber nicht. Wir fordern, dass der Assistenzbeitrag besser zugänglich wird und den tatsächlichen Bedarf deckt, insbesondere zur Förderung der Teilhabe am Arbeitsmarkt.

Florian Eberhard: Zudem braucht es mehr Wahlfreiheit bei der Organisation der Assistenz. In bestimmten Situationen sollte es möglich sein, dass auch enge Angehörige Assistenzleistungen erbringen können – etwa dann, wenn keine geeignete Alternative vorhanden ist oder wenn dies für die betroffene Person die beste Lösung darstellt. Dabei ist es für uns entscheidend, dass sich die Unterstützung am tatsächlichen Bedarf und an der selbstbestimmten Lebensführung orientiert.

Auch die Integration in den ersten Arbeitsmarkt wird als unzureichend beschrieben. Was läuft aktuell falsch – strukturell oder gesellschaftlich?

Anna Pestalozzi: Viele Menschen mit Behinderungen möchten und könnten arbeiten, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. In der Realität treffen sie aber weiterhin auf zahlreiche Hindernisse: fehlende Barrierefreiheit, Unsicherheiten bei Arbeitgeber*innen, Vorurteile, ungenügende Unterstützung am Arbeitsplatz und zu wenig langfristige Begleitung.

Der politische Prozess



Es reicht nicht, Menschen punktuell «einzugliedern» und sie oder ihre Arbeitgeber*innen danach allein zu lassen. Unterstützung muss auch langfristig verfügbar sein, damit Arbeitsverhältnisse stabil bleiben. Zentral wäre hierfür ein Ausbau von Job Coaching nach dem Modell Supported Employment. Dieses begleitet nicht nur die Stellensuche, sondern unterstützt die betroffene Person und den Betrieb auch im Arbeitsalltag.

Florian Eberhard: Dazu kommt eine gesellschaftliche Frage: Arbeit wird oft noch sehr normiert gedacht – Vollzeit, linear, ohne Unterstützungsbedarf. Eine inklusive Arbeitswelt muss aber unterschiedliche Leistungsprofile, Teilzeitmodelle, flexible Unterstützung und angemessene Anpassungen selbstverständlich machen.

Ende April wurde Procap von der Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur des Nationalrates (WBK-N) zu einer Anhörung eingeladen. Wie lief das?

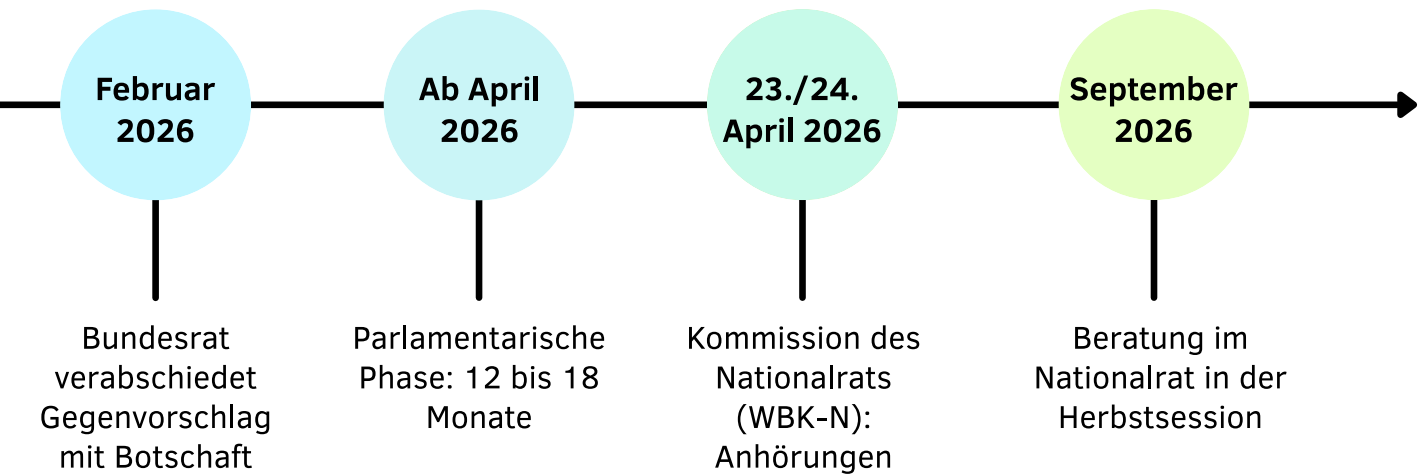
Anna Pestalozzi: Zu den vertraulichen Beratungen der Kommission können wir selbstverständlich nichts sagen. Es war sehr spannend, dies erleben

zu dürfen. Die Mitglieder der Kommission haben grosses Interesse am Thema gezeigt.

Öffentlich bekannt ist: Die WBK-N ist im April auf den Gegenvorschlag eingetreten. Sie hat verschiedene Akteure angehört – darunter auch Procap – und der Verwaltung rund ein Dutzend Prüfaufträge erteilt, unter anderem zu Arbeit, Bildung und Wohnen. Zudem hat sie entschieden, die Massnahmen der vorgesehenen Revision des Behindertengleichstellungsgesetzes (BehiG) in den Gegenvorschlag zu integrieren.

Und gibt es schon Entwicklungen seit dem Hearing?

Florian Eberhard: Im Mai hat die WBK-N die Detailberatung begonnen. Die Kommission beantragte eine konkrete Bezugnahme auf die UNO-Behindertenrechtskonvention (UNO-BRK), eine Präzisierung zur nationalen Strategie und die Möglichkeit von Pilotversuchen im Rahmen dieser Strategie. Das sind kleine Verbesserungen. Sie ändern aber noch nichts daran, dass weiterhin verbindliche Massnahmen fehlen, die im Alltag von Menschen mit Behinderungen tatsächlich etwas verändern.



Welche wären das?

Florian Eberhard: Erstens braucht es beim Wohnen eine verbindliche Umsetzung der IFEG-Motion¹: mit klarer Frist, Zuständigkeiten und Finanzierung. Menschen mit Behinderungen brauchen einen realen Anspruch auf Wahlfreiheit beim Wohnen – nicht nur eine Absichtserklärung.

Zweitens braucht es einen besseren Zugang zu Assistenzleistungen: weniger Hürden, realistische Ansätze, genügend Stunden und eine Ausrichtung auf Teilhabe statt nur auf minimale Versorgung.

Drittens braucht es bessere Unterstützung im ersten Arbeitsmarkt. Dazu gehören langfristiges Job Coaching, konkrete Unterstützung für Arbeitgeber*innen sowie konsequente Barrierefreiheit am Arbeitsplatz.

Viertens braucht es eine systematische Überprüfung bestehender Gesetze im Lichte der UNO-BRK. Inklusion darf nicht ein isoliertes Rahmengesetz bleiben. Sie muss in allen relevanten Lebensbereichen umgesetzt werden: Wohnen, Arbeit, Bildung, Mobilität, Freizeit, politische Teilhabe und Zugang zu Dienstleistungen.

Wie geht es nun weiter?

Anna Pestalozzi: Die WBK-N hat ihre Beratungen am 13. und 14. August abgeschlossen. Nun ist der Nationalrat am Zug, gemäss aktuellem Fahrplan in der Herbstsession.

Für uns ist klar: Der parlamentarische Prozess ist entscheidend. Der Gegenvorschlag kann und muss noch verbessert werden. Es braucht verbindliche Rechte und konkrete Unterstützung, die im Leben von Menschen mit Behinderungen spürbare Verbesserungen bewirken.

¹ <https://shorturl.at/YfEzU>



Gemeinsam am Start für mehr Inklusion:
Besonders schön war während des Sensibilisierungskurses im Juni die Erkenntnis einer Teilnehmerin: «Wir machen wirklich schon sehr viel richtig!»

In Pärken locken inklusive Abenteuer

Ein Besuch in einem der zwanzig Schweizer Pärke gehört als beliebtes Ausflugsziel für viele Menschen dazu. Eine vom Netzwerk Schweizer Pärke initiierte Umfrage bei Tourismusverantwortlichen der Parkorganisationen gab den Anstoss für einen regionalen Sensibilisierungskurs in Savognin. Die Teilnehmenden erlebten mit Procap zahlreiche Aha-Momente und tauschten sich über die Barrierefreiheit ihrer Angebote aus.

Text Cynthia Mira **Fotos** Markus Schneeberger, Cynthia Mira

Wie sehr sich das Verständnis für Barrieren im Alltag von Menschen mit Behinderungen verändern kann, zeigte der Sensibilisierungskurs im Parc Ela im Herzen Graubündens. Die Teilnehmenden erfuhren von Selbstbetroffenen, was eine Steigung für Personen im Rollstuhl oder die Orientierung in einem Zimmer für blinde Menschen bedeutet. Es sind Erfahrungen, die Verständnis schaffen und zeigen, warum Sensibilisierung so wichtig ist.

Es ist nicht das erste Mal, dass das Netzwerk Schweizer Pärke eine Initiative ergreift, um Menschen mit Behinderungen stärker in das touristische Angebot miteinzubeziehen. Zahlreiche Projekte und die Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnerorganisationen zeugen von der Motivation, bestehende Angebote physisch und digital zugänglicher zu machen und inklusive Ausflugsziele zu schaffen. «Auch im Parc Ela bestehen barrierefreie Angebote, aber es ist sicher noch mehr möglich. Wir sehen den Workshop als Möglichkeit für Inspiration, was weitere Schritte im Bereich barrierefreie Angebote sein könnten», sagte Silja Giovanoli, Projektleiterin Sensibilisierung des Vereins Parc Ela. Sie organisierte den regionalen Anlass Mitte Juni im Rahmen des parkübergreifenden Projekts «Barrierefrei» des Netzwerks Schweizer Pärke.

Hindernisse im Alltag erkennen

Im Kurs wurden Projekte und Angebote in der Region entlang der touristischen Servicekette unter die Lupe genommen. Dabei wurde analysiert, welche Angebote inklusiv gestaltet sind und wo Verbesserungspotenzial besteht. Während des praktischen Teils im und um das Aves Hotel Savognin gab es zahlreiche Aha-Momente, die für die Sensibilisierungskurse, die Procap anbietet, so typisch sind.



Über das Netzwerk Schweizer Pärke

Das Netzwerk Schweizer Pärke ist die Dachorganisation der 20 Pärke von nationaler Bedeutung (www.parks.swiss), darunter der Schweizerische Nationalpark, 17 Regionale Naturpärke und 2 Naturerlebnispärke. Mit pärkeübergreifenden Barrierefrei-Projekten werden konkrete Mehrwerte für betroffene Menschen geschaffen. Zum Beispiel werden derzeit Erfassungsaktionen mit der Ginto-App mit geschulten Mitarbeitenden durchgeführt, um die Zugänglichkeit touristischer Betriebe in Pärken zu erfassen. Weiter werden zahlreiche Park-Websites auf die digitale Zugänglichkeit getestet und anschliessend verbessert. Schulungen zu digitaler Zugänglichkeit und Leichter Sprache unterstützen diese Bestrebungen ebenfalls. Zusammen mit den regionalen Sensibilisierungsanlässen wächst somit laufend das Bewusstsein für Inklusivität, und entsprechende Angebote werden gefördert. Das Engagement wird von Innotour, dem Förderprogramm für innovativen Tourismus des SECO, unterstützt. Darüber hinaus engagieren sich die Pärke auch zusätzlich mit eigenen regionalen Projekten für mehr Inklusion. Procap Schweiz begrüsst solche Initiativen und wünscht allen Mitgliedern viel Freude beim Entdecken und wunderbare Naturerlebnisse!



Stephanie Hirsiger-Hanser, Expertin für barrierefreies Reisen bei Procap, führt durch den Kurs.



Keine einfache Sache: Manche Teilnehmenden versuchten im praktischen Teil im Rollstuhl über kleine Stufen zu fahren.

Dazu gehören auch alltägliche Dinge, die einem in der Regel nicht auffallen: «Unsere Theke beim Besucherempfang ist viel zu hoch», meinte etwa eine Teilnehmerin. Und auch für blinde Menschen sei bereits das Aufsuchen des Empfangs herausfordernd. «Der Tag hat mir die Augen geöffnet», bemerkte ein anderer Teilnehmer. Im Kurs wurde diskutiert, dass besonders bei älteren Bauwerken die Barrierefreiheit oft nur schwer umzusetzen ist, da diese ursprünglich nicht darauf ausgelegt waren und Renovationen nicht kurzfristig umsetzbar sind. Umso wichtiger sind der Perspektivenwechsel und der Austausch während des Kurses, um bestehende Hürden zu erkennen. Gäste mit Beeinträchtigung sind natürlich trotzdem willkommen, auch wenn es gelegentlich abenteuerlich werden kann.

«Oh, wir lieben Abenteuer, gell David», konterte Susanne Gasser, die für Procap als Selbstbetroffene einen Einblick in das Leben von blinden Menschen gab. Sie erheiterte gemeinsam mit David Perren, der seit einem Unfall auf einen Rollstuhl angewiesen ist, die Teilnehmenden zwischendurch mit Anekdoten. David Perren führte aus, wie ihn das Personal in einem als «barrierefrei» deklarierten Hotel in Barcelona einst über Stufen hochtragen musste. Das Zimmer sei dann aber gut gewesen, versicherte er. Ein anderes Mal habe er sich auf den Pool auf dem Dach einer barrierefreien Unterkunft gefreut, der aber aufgrund von Treppen für ihn gar nicht zu erreichen war.

Seifenspender anstatt Rampe

«Hotels prahlen ja gerne mit Bildern der schönsten Seifenspender in den Zimmern, aber wie ihr merkt, ist das für Menschen mit Behinderungen teils irrelevant», erklärte Stephanie Hirsiger-Hanser von Procap Reisen. Sie komplettierte das Procap-Expertentrio und führte durch den Kurs. Ihr treuester Ferienbegleiter sei auf jeden Fall das Massband, um Türen, Gänge und Anlagen auf Barrierefreiheit zu überprüfen.

Dass ein Schwimmbad noch mehr braucht als einen Pool-Lift, leuchtete einem weiteren Kursteilnehmer ein, der ein Hallenbad genauer unter die Lupe nahm. «Ich kann mir nicht vorstellen, wie man als blinde Person sein Kästchen in der Umkleide wiederfindet, wenn nichts mit Braille- oder Reliefschrift angeschrieben ist», meinte er. Der Kurs habe ihm vor allem gezeigt,

dass man oft nur an Menschen im Rollstuhl denke, dabei hätten eben alle das Recht auf Inklusion. «Wir wollen unser Angebot definitiv verbessern und inklusiver gestalten, deshalb sind wir Teil dieses Kurses.»



Raus an die frische Luft mit Savurando – kulinarische Schatzsuche in Schweizer Pärken

Procap engagiert sich im Bereich Tourismus inklusiv seit Jahren für mehr Zugang und Barrierefreiheit, so zum Beispiel für hindernisfreie Wanderwege. Gemeinsam mit dem Netzwerk Schweizer Pärke und dem Parc du Doubs wird derzeit eine barrierefreie Version der kulinarischen Schatzsuche Savurando im Parc du Doubs entwickelt. Savurando heissen die kulinarischen Tagesauflüge, die in acht Schweizer Pärken angeboten werden. Dabei «errätseln» die Teilnehmenden den Weg, entdecken regionale Spezialitäten und lernen Produzent*innen der Schweizer Pärke kennen. Der erste barrierefreie Savurando startet in le Noirmont im Parc du Doubs und wird im September 2026 eröffnet.

Mehr erfahren Sie hier: savorando.ch



Foto: Schweiz Tourismus/Christian Meixner

Im Herbst 2026 geht es los: Der Parc du Doubs eröffnet den ersten barrierefreien Savurando der Schweiz.



Jetzt scannen
und buchen:



Wir begleiten Menschen mit körperlicher und/oder geistiger Beeinträchtigung mit öffentlichen Verkehrsmitteln ans Ziel.



www.compagna-reisebegleitung.ch | Telefon: 071 220 16 07



Restgeld spenden – Gutes tun!

Keine Währung ist zu exotisch, keine Münze zu alt, keine Note zu zerknittert. Das Restgeld, welches nach Ferien- oder Geschäftsreise im Ausland übrig bleibt oder einfach noch zu Hause herumliegt, wird von einem ausgewiesenen Fachmann, der ehrenamtlich für Procap Schweiz arbeitet, verwertet.

Der Erlös kommt Menschen mit Behinderungen in der Schweiz direkt zugute. Helfen Sie mit, jede Münze zählt!

Senden Sie uns ihre Fremdwährungen. Herzlichen Dank für die Solidarität!

Procap Schweiz

Fremdwährungen

Froburgstrasse 4 | 4600 Olten

Telefon 062 206 88 88

info@procap.ch | www.procap.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





WIR SIND PROCAP

«Ich schreibe für alle die Geburtstagkarten»

Regula Blaser

(*1986). Tierliebend, aktiv und mit einer grossen Leidenschaft fürs Schreiben: Procap stattete Regula Blaser, Mitglied der Sportgruppe Burgdorf, im Juni einen Besuch ab. Unter der Woche arbeitet sie auf einem Bauernhof in einem abgelegenen Weiler in Rüegsbach. Seit 2021 nimmt sie jeden Montag von dort oben den Weg unter die Füsse, um für eine Stunde dem Schwimmsport in Burgdorf zu frönen.

Interview Cynthia Mira, Jonas Vögeli
Fotos Markus Schneeberger

Procap: Regula, wir stellen in der Rubrik «Wir sind Procap» eigentlich allen diese eine Frage: Was ist deine Super-Power?

Regula Blaser: (überlegt) Hmm, ich schreibe sehr gerne. Darum gefällt mir auch das Ämtli, das ich in der Sportgruppe habe. Seit drei Jahren erhalten alle Mitglieder von mir eine Geburtstagskarte.

Von Hand geschrieben?

Ja, das sind circa 70 Karten im Jahr, die pünktlich ankommen. Die Vorgängerin hatte keine Zeit mehr. Ich habe den Kalender und die Adressen im Blick. Nur die Briefmarken muss ich zwischendurch anfordern, den Rest erledige ich allein, und da sind glaube ich alle froh drum. Manchmal wird es auch ein langer Brief, den das Mitglied dann behalten kann.

Und was gibt dir Procap im Gegenzug zurück?

Ich kam dank Procap zum Sport und erlebe gemeinsame Events. Zudem war ich schon mit Reisegruppen in den Ferien. Einmal ging es in die Vogesen, und zweimal war ich in der Schweiz am Wandern. Das Coole ist, dass die Sportgruppe Burgdorf auch viele Aktivitäten anbietet. Zum Beispiel geht es jeden Frühling zum Kegeln.

Wieso hast du dich für den Schwimmsport entschieden?

Ich war früher bei einer anderen Organisation im Turnen. Dieses findet bei Procap derzeit vor der Schwimmstunde statt. Es gibt auch Mitglieder, die beides machen, da haben wir in der Pause immer etwas Zeit zum «schnädere». Mir wäre beides aber zu viel neben der Arbeit. Ich bewege mich auf dem Hof schon genug. Ich schwimme vor allem, weil es mir Spass macht

Nimm uns mit in deinen Alltag, was arbeitest du hier auf dem Bauernhof?

Ich bin seit sieben Jahren hier und für die unterschiedlichsten Arbeiten tätig. Es gab bei der Familie, wo ich mithelfe, auch schon einen Generationenwechsel. Ich fühle mich wohl und wollte schon als Kind mit Tieren arbeiten. Meine Eltern hatten aber keinen Bauernhof. Hier schaue ich unter der Woche zu den kleineren Tieren, wie Hühner oder Hasen. Zudem helfe ich bei der Wäsche und bereite das Frühstück vor.



Ein Herz für die Tiere:
Regula Blaser kümmert
sich auf dem Bauernhof
vor allem um die Kleintiere.

Für die Schwimmstunde musst du jeden Montag von hier nach Burgdorf gelangen, holt dich da jemand ab?

Nein, ich gehe mit dem ÖV. Da die Stunde aber erst um 20 Uhr anfängt, fährt für den Rückweg gar kein Bus mehr. Da bestelle ich ein «Buxi». Mit diesem kleinen Ortsbus werde ich bis zur letzten Hauptstrasse gefahren, und ab da laufe ich dann eine Viertelstunde, das geht gut. Ich habe seit Geburt eine geistige Behinderung, die man aber nicht unbedingt merkt. Ich kann mit dem ÖV reisen und bin selbstständig. Einzig bei komplizierten Formularen bin ich manchmal froh um Hilfe. Körperlich habe ich keine Einschränkung, deshalb kann ich ganz normal schwimmen und auch anderen helfen.

Welche Schwimmart machst du am liebsten?

Brustschwimmen – wobei die Leitungspersonen manchmal wollen, dass wir auch Rückenschwimmen oder so. Wir sind insgesamt 20 Schwimmer*innen. Ich schwimme mit einigen von ihnen einfach eine ganze Stunde Längen und übe die Technik für eine bestimmte Schwimmart. Die Betreuer*innen bieten auch Spiele an, viele gehen sowieso zuerst eine halbe Stunde ins Nichtschwimmerbecken fürs Einwärmen.

Wenn ein Mitglied Angst vor dem Wasser hat, gibt es da etwas, das du dieser Person mitgeben kannst? Kennst du das auch?

Nein, ich hatte damit nie ein Problem. Ich würde sagen, einfach die Angst überwinden.

Hast du auch schon Medaillen gewonnen, beispielsweise am jährlichen Procap-Schwimmtag im August in Olten?

Letztes Jahr war ich am Schwimmtag dabei, und es hat Spass gemacht. Dieses Jahr gibt es ein internes Sportwochenende just am selben Augustwochenende, deshalb werden wir als Schwimmgruppe in Olten fehlen. Eine Medaille holte ich aber nie im Schwimmen, dafür an einem Sporttag in Tenero. Da gewann ich ohne spezielles Training in der Einzelwertung eine Medaille, das war sehr lustig.

Und was hast du noch für Träume?

Keine, ich bin sehr zufrieden so, wie es ist.

Das ist doch schön.

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



*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



Bewegen Sie sich mit Zuversicht

Seit 40 Jahren steht Stannah in der Schweiz für massgeschneiderte Mobilitätslösungen. Von der persönlichen Beratung bis zur Betreuung nach dem Kauf verhelfen wir unseren Kundinnen und Kunden jeden Tag zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Lebensqualität.

➕ Weil Stannah dein Leben verändert.



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

Fernweh? Lust auf Reisen oder Sehnsucht nach Ferien?



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

Wir beraten Sie gerne.
www.procap-reisen.ch
062 206 88 30

procap

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Rätsel

kaiserl. Gesetze	↖	Stimmungs-bild	↖	widerwärtig	weibl. Lasttier	griech. Göttin	↖	Zeichen Mz.	Volks-wirt	↖	An-dachts-raum	↖	kleine Woh-nungen	↖	mythol. Kriegerin	Lehre d. Wort-bedeutung	↖
↗					↘	Enthalt-samkeit	↗	↘					Mafia-chef	↗	↻5		
nicht Grosse		Nacht-vogel		schweiz. Zirkus	↗				un-wichtig		Mann-schaft	↗				frz.: meine Mz.	
↗		↘				Schmie-deblock	↗		↘				thailänd. Königs-titel	↗	↻8		
... und Trug	↗	↻2		Fass-brett		islam. Ti-tel (2 W.)	Vorn. v. Stiller	↗			chem. Vorgang	↗					
Meeres-dünung	Vorn. v. Zola †		Pizza-sorte	↗	↻4						Gefro-renes		Apfel-saft	↗			
↗	↘						dünne Blätt-chen	↗			↘					Unord-nung	
nach unten		Verbin-dungs-stelle	Algen-produkt		Flächen-mass Mz.	↗	↻1			Stoffbe-hausung		kaum flüssig	Wasser-geist	↗			
↗		↘	↘		Männer-kurz-name		engl.: fragen	dt. TV-Seifen-oper	↗			↘	span. Artikel		schweiz. Bahnge-sell-schaft		engl.: be-nutzen
grosses Depot	↗						↘				Erweite-rung	↗					↻6
↗				amerik. Staaten-bündnis	↗			Stadt an der Aare	↗		↻7		Lotterie-schein	↗			
Mass-nahme z. Heilung (Kw.) raetsel.ch	Diät-methode	↗							↻3		Kurs-anstieg	↗					

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

Sudoku

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

Einfach

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

Mittel

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

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 27.

Ein Effort für die digitale Barrierefreiheit

Procap ist es ein Anliegen, für alle Menschen den Zugang zur digitalen Welt zu verbessern. Selbst öffentliche Institutionen sind in der Schweiz oft noch weit davon entfernt, im Netz vollständig barrierefrei unterwegs zu sein. Umso erfreulicher ist das grosse Interesse am kostenlosen Webinar, das Procap regelmässig gemeinsam mit Eye-Able, dem europäischen Marktführer in diesem Bereich, durchführt.

Text Cynthia Mira Grafik Procap



Der Andrang bei den ersten zwei Austragungen war gross. Zahlreiche Personen und Organisationen haben auf den Aufruf von Procap reagiert. Besonders private Institutionen und Gemeindevertreter*innen in der Deutschschweiz konnten erreicht werden. Aufgrund der hohen Nachfrage ist bereits für Dezember ein weiteres Webinar geplant.

Das Onlinemeeting vermittelt in rund anderthalb Stunden einen praxisnahen Einblick ins Thema. Für viele Teilnehmende ist die digitale Barrierefreiheit zwar kein Neuland, sie stellt jedoch eine anspruchsvolle Aufgabe dar. «Es ist wichtig, zu wissen, dass es Lösungen gibt. Digitale Barrierefreiheit gelingt nicht mit einem Update, sie ist vielmehr ein permanenter Prozess», sagt Markus Spielmann, Leiter Marketing und Kommunikation bei Procap, dazu. Ein Zertifikat reiche da nicht aus.

Dem stimmte während des Webinars, das zuletzt Anfang Juni stattfand, auch Sebastian Zimmermann, IT-Experte und Sales Manager bei Eye-Able, zu: «Digitale Barrierefreiheit mit nur einem Klick ist utopisch», sagte er und beschrieb den Weg von der Gestaltung über die technische Umsetzung bis hin zu Tests und Qualitätskontrollen als kontinuierlichen Verbesserungsprozess.

Dem Freund helfen

Das Webinar beleuchtete Checklisten einer barrierefreien Weboberfläche, zeigte Beispiele für den Einsatz künstlicher Intelligenz und veranschaulichte Umsetzungsmöglichkeiten in der Praxis. Marvin Rottenberger, Leiter des Betriebsstandorts in Würzburg, ist seit der Gründungszeit von Eye-Able mit an Bord und hat entsprechend unterschiedliche Organisationen in Deutschland auf ihrem Weg zu mehr Barrierefreiheit im Netz begleitet. Die Firma habe ihren Ursprung in einer Freundschaft, erzählte er. Den Anstoss gab ein Freund des Mitgründers Oliver Greiner, der das Internet aufgrund einer Sehbeeinträchtigung kaum nutzen konnte. Für ihn wurden Lösungen gesucht respektive gebaut. «Wir leben dieses Thema heute noch genauso aktiv», versicherte Rottenberger.

Besonders gut kamen bei den Teilnehmenden die Live-Demos an, bei denen Websites innert kürzester Zeit auf ihre Barrierefreiheit beurteilt

wurden. Die vielseitigen Module des Tools, die bereits millionenfach genutzt werden, waren direkt einsetzbar. Besuchende wechseln mit einem Klick den Farbmodus oder können sich Bilder entfernen lassen, um die Textbausteine fokussiert zu lesen. Optimierte für Screenreader und in Kombination mit einer direkten Übersetzungsmaschine im Hintergrund ist der Website-Inhalt zudem in diversen Sprachen ausspielbar. Zu einem Bruchteil der Kosten lassen sich weiter komplizierte Texte in Leichte Sprache übersetzen.

Auch die Websites von Procap wurden mit den Tools von Eye-Able auf Barrierefreiheit überprüft. Schwachstellen werden nun Schritt für Schritt behoben. Dazu zählen etwa sehr alte PDF-Dateien, die entfernt oder neu barrierefrei gestaltet werden. «Lösungsansätze gibt es dann, wenn man den Überblick hat», sagt Markus Spielmann dazu. Und genau da habe das Tool enorm geholfen. «Man kann Fehler beheben, wenn man sieht, welche man hat.»

Nächste Termine im Dezember

Wissenstransfer für mehr digitale Barrierefreiheit: Sind Sie mit am Start?

Das Webinar steht Gemeinden, privaten Institutionen und allen Interessierten offen. Bei Interesse schreiben Sie uns gerne eine Mail. Wir informieren Sie, sobald die Termine feststehen: kommunikation@procap.ch.



Kleine Checkliste von Eye-Able für barrierefreien Inhalt in der digitalen Welt

- Klare Struktur und Überschriften
- Alternativtexte für informative Bilder
- Hoher Farbkontrast
- Aussagekräftige Links
- Videos und Audio mit Untertiteln und Transkripten
- Verständliche Sprache
- Screenreader-Test gemacht

Eye-Able® | in Partnerschaft mit procap

WEBINAR

Barrierefreie Webseiten verstehen und umsetzen

Sebastian Zimmermann
Eye-Able

Isabella Stefan
Eye-Able

JETZT GRATIS ANMELDEN →

Kompetenz in der Turnhalle

Die Lancierung der neuen Zusammenarbeit Sport+Handicap EDUCATION für die Aus- und Weiterbildung im Schweizer Behindertensport ist geglückt. Dies gilt auch für die Austragung der Kurse, die seit Anfang Jahr über 250 Teilnehmende erreichten. Ein Beispiel für den Wissenstransfer in den Sportarten Unihockey und Schwimmen war der Anlass im Mai in Olten.

Text Cynthia Mira Fotos Procap



Praxisnah und inklusiv: Die Weiterbildungskurse vermittelten wertvolle Impulse für Unihockey- und Schwimmsportstunden.



Seit Januar 2026 pflegen Procap Schweiz, PluSport Behindertensport Schweiz und die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) das Bildungsangebot gemeinsam. «Die ersten 100 Tage haben deutlich gezeigt, dass wir mit der Bündelung unserer Kräfte einen echten Mehrwert für den Behindertensport schaffen konnten. Die hohe Nachfrage und die positiven Rückmeldungen bestätigen unseren eingeschlagenen Weg», sagt Daniela Loosli, Geschäftsleiterin der IG Sport+Handicap EDUCATION.

Wie gelingt es beispielsweise, Unihockey für Menschen mit Behinderungen attraktiv zu gestalten? Und wie lässt sich die Freude am Schwimmsport für Personen mit wenig Wassererfahrung vermitteln? Gemeinsam erprobten angehende Trainer*innen im Mai vereinfachte inklusive Spiel- und Übungsformen. «Es ist schön, zu sehen, wie motiviert alle sind. Und mich freut es immer

wieder, dass die Inputs für Menschen mit Behinderungen – einer Gruppe, die im Sport oft zu wenig berücksichtigt wird – mehr Bewegung ermöglichen», sagt Simona Vallan, die den Kurs leitete und für Procap tätig ist. Regelmässige Sport- und Bewegungsangebote seien die Grundlage für die allgemeine Gesundheitsförderung.

Wie wichtig diese ist, zeigte auch das Projekt «Wohnheim mobil», ein Versuch des Innovationslabors Lab7x1 des Bundesamts für Sport (Baspo). Die 2025 beendete Procap-Studie wies nach, dass Bewegung in Schweizer Wohninstitutionen deutlich zu kurz kommt. Umso wichtiger ist, dass die Verbände im Behindertensport dem entgegenwirken und ein qualitativ hochwertiges Netzwerk aufbauen. Schliesslich tragen kompetente und freiwillige Trainerteams die Freude an Bewegung in die Hallen und auf Sportplätze.



Dominik
Sennhauser
Anwalt

IV-Rente – Neuansmeldung und Revisionsgesuch

Ich beziehe eine Teilrente und möchte mich aufgrund einer gesundheitlichen Verschlechterung nochmals für berufliche Massnahmen und eine Rentenprüfung anmelden. Was muss ich beachten?

Personen, die Leistungen der Invalidenversicherung (IV) beziehen, sind verpflichtet, der IV Änderungen der persönlichen und finanziellen Situation zu melden. Die Meldepflicht bezieht sich insbesondere auch auf eine Verbesserung des Gesundheitszustands. Bei einer Verschlechterung der gesundheitlichen Situation sind vor einer Neuansmeldung oder bei einem Bezug einer (Teil-)Rente verschiedene Punkte zu beachten.

Neuansmeldung nach einer Leistungsablehnung

Wurde eine Rente in der Vergangenheit verweigert, so wird ein neues Gesuch zum Bezug von beruflichen Massnahmen oder einer Rente (Neuansmeldung) von der IV nur geprüft, wenn sich der Grad der Invalidität in einer für den Anspruch erheblichen Weise verändert hat. Vor einer Neuansmeldung ist die Verschlechterung der gesundheitlichen Situation ärztlich zu bestätigen. Dafür genügt nicht ein Arbeitsunfähigkeitszeugnis, vielmehr sind in einem Arztbericht die Diagnosen, die Ergebnisse der medizinischen Untersuchungen (Befunde) und die Beurteilung und der Verlauf der Arbeitsfähigkeit zu beschreiben. Fachärztliche Berichte haben ein höheres Gewicht als Berichte von Hausärzt*innen.

Kurzzeitige gesundheitliche Verschlechterungen genügen nicht für eine Neuansmeldung. Eine Neuansmeldung macht nur dann Sinn, wenn die gesundheitliche Verschlechterung seit der letzten Verfügung mindestens drei Monate andauert hat oder gemäss ärztlicher Beurteilung länger als drei Monate andauern wird und eine Auswirkung auf die Arbeitsfähigkeit hat.

Revisionsgesuch

Bei der Frage, ob ein Revisionsgrund im Sinne einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes vorliegt, kommt es darauf an, ob sich das Beschwerdebild oder dessen Auswirkungen auf die Erwerbsfähigkeit geändert haben. Eine Änderung kann auch vorliegen, wenn sich eine Krankheit in ihrer Stärke oder in ihren Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit verändert hat. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn psychische Erkrankungen chronisch werden oder wenn sich der Schweregrad derselben Diagnose oder der gleichen Befunde verändert hat. Rentenbeziehende können selbst ein Revisionsgesuch einreichen, wenn erhebliche gesundheitliche, berufliche oder persönliche Änderungen eingetreten sind.

Vorgehen bei einer Neuansmeldung bzw. einem Revisionsgesuch

Vor einer Meldung an die IV sind ärztliche Berichte einzuholen. Dazu ist es nicht erforderlich, dass eine neue Diagnose gestellt wird. Umgekehrt belegt eine neue Diagnose noch keine Verschlechterung des Gesundheitszustands. Massgebend sind die negativen Auswirkungen der Verschlechterung auf die Arbeitsfähigkeit. Somit sind die Auswirkungen der Diagnose von zentraler Bedeutung.

Eine vorschnelle Meldung an die IV kann negative Auswirkungen mit sich bringen. Wenn die IV nicht auf die Neuansmeldung eintritt, gilt dieser Entscheid als neuer Ausgangspunkt für spätere Neuansmeldungen. Dadurch wird es schwieriger, nachzuweisen, dass sich der Gesundheitszustand später verschlechtert hat. Tritt die IV auf ein Revisionsgesuch ein, prüft sie den Rentenanspruch umfassend. Es erfolgt eine neue Einschätzung der Arbeitsfähigkeit. Im schlimmsten Fall kann die Rente gekürzt oder aufgehoben werden – selbst wenn sich der Gesundheitszustand verschlechtert hat. Ich empfehle Ihnen, sich vor einer Neuansmeldung oder einem Revisionsgesuch zu einer Beratung bei Ihrer Procap-Beratungsstelle zu melden.

Selbstbestimmt vorsorgen

Sich mit dem eigenen Nachlass zu befassen, fällt vielen Menschen nicht leicht. Procap organisiert deshalb regelmässig Informationsanlässe zu den Themen Nachlassplanung und Testament.

Text und Foto Procap

Die Überlegungen, die mit dem eigenen Nachlass verbunden sind, können emotional, komplex oder schlicht unangenehm sein. Es ist für viele kein Lieblingsthema. Dennoch berichten Menschen, die sich damit auseinandergesetzt haben, oft von einem Gefühl der Erleichterung: Wichtige Fragen sind geklärt, eigene Wünsche festgehalten und Angehörige entlastet.

Irja Zuber, Leiterin Rechtsdienst, und Franziska Lüthy, Rechtsanwältin bei Procap Schweiz, führen bei den Procap-Anlässen verständlich durch die wichtigsten Fragen. Sie zeigen auf, welche Möglichkeiten es gibt, welche Dokumente sinnvoll sind und worauf Personen achten sollten, die persönliche Regelungen rechtzeitig treffen möchten.

Die bisherigen Anlässe stiessen auf grosses Interesse. Besonders geschätzt wurden die verständlichen Auskünfte, die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen, und der Austausch mit den Referentinnen und anderen Teilnehmenden. Viele Teilnehmende berichteten, dass sie dadurch mehr Klarheit für ihre eigenen Entscheidungen gewonnen hätten.

Auch dieses Jahr finden zwei Informationsanlässe statt. Die Anlässe richten sich an alle, die sich in Ruhe mit ihrer Nachlassplanung auseinandersetzen und eine erste Orientierung erhalten möchten. Gerne dürfen Sie Menschen in Ihrem Umfeld darauf aufmerksam machen. Die Platzzahl ist beschränkt.

Bald erhältlich: Der neue Testament-Ratgeber von Procap

Der neue Testament-Ratgeber von Procap bietet verständliche Orientierung und zeigt Schritt für Schritt, was es zu beachten gilt: vom gültigen Testament über wichtige persönliche Informationen bis hin zu praktischen Vorbereitungen für Angehörige und Vertrauenspersonen. In der nächsten Ausgabe stellen wir den Ratgeber ausführlich vor.



Informationsanlässe 2026

Aarau Dienstag, 17. November 2026,
Naturama Aargau, Feerstrasse 17, 5000 Aarau
Referentin: Irja Zuber,
Leiterin Rechtsdienst bei Procap
Zur Anmeldung:
procap.ch/nachlass-anlass



Lausanne Dienstag, 24. November 2026,
Aquatis Hotel, Route de Berne 148, 1010 Lausanne
Referentin: Franziska Lüthy,
Rechtsanwältin bei Procap
Zur Anmeldung:
procap.ch/seance-succession



Bei Fragen dürfen Sie sich gerne unter nachlass@procap.ch oder unter 062 206 88 70 bei uns melden.

Die Sektion mit noch mehr Leben füllen

Die Procap-Sektion Biel/Jura bernois hat einen neuen Präsidenten: Yannick Monin. 2014 war er während sechs Monaten für Ärzte ohne Grenzen in einem humanitären Einsatz. Eine Erfahrung, die seinen Lebensweg stark geprägt hat, wie er sagt. Aber auch seine zehn Jahre im Vorstand der Sektion werden ihm helfen, die Ziele für den Berner Jura zu erreichen.

Text Cynthia Mira Foto Yannick Monin



Wer sich mit Yannick Monin unterhält, merkt schnell: Er geht das neue Amt mit grosser Begeisterung und mit Demut an. «Ich möchte ein Präsident sein, der den Mitgliedern nahesteht, ihnen zuhört und sich dafür einsetzt, den Verein mit Leben zu füllen.» Er bedanke sich bei allen für das Vertrauen. Nach seinem langjährigen Engagement im Vorstand spricht er von einem dynamischen Verein, der von einem Team engagierter Freiwilliger und von Mitgliedern getragen werde, die gemeinsame Werte teilen.

Als sich ihm die Gelegenheit geboten habe, das Zepter an der Spitze zu übernehmen, sei es für ihn selbstverständlich gewesen, das Engagement fortzusetzen und seine Erfahrung in den Dienst der

Sektion zu stellen. «Ich möchte zur Weiterentwicklung beitragen und die Interessen von Menschen mit Behinderungen im Berner Jura vertreten. Die Region liegt mir sehr am Herzen», so der 45-Jährige.

Monin stammt aus Reconvilier und hat nach dem Gymnasium in Biel ein Pharmaziestudium absolviert. Im Laufe seiner Karriere – mitunter als Apotheker – habe er einen umfassenden Einblick in das Gesundheitssystem und die Patientenbetreuung gewinnen können. «Meine Überzeugung, dass jeder Mensch Zugang zu medizinischer Versorgung haben und unabhängig von seiner Situation oder seinen Schwierigkeiten mit Würde behandelt werden muss, wuchs besonders während meines Einsatzes für Ärzte ohne Grenzen

Im Amt wolle er das Gesellige und die Zusammenarbeit weiter stärken. «Ich glaube fest an Teamarbeit. Eine Sektion kann nur dank des Engagements ihres Vorstands und der aktiven Beteiligung ihrer Mitglieder vorankommen.» Und auch wenn in den vergangenen Jahren Fortschritte erzielt worden seien, gebe es in der Region zahlreiche Herausforderungen. Die Barrierefreiheit der Infrastruktur, die Mobilität, der Zugang zum Arbeitsmarkt oder auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben blieben wichtige Themen. «Wir müssen den Dialog mit Behörden, Institutionen und der Bevölkerung fortsetzen, um eine Gesellschaft aufzubauen, in der jeder seinen individuellen Platz findet», sagt er.

Was, wenn ich das Wesentliche vergessen hätte?



Julie Champenois

Pflegefachfrau und Autorin

Nach mehr als 25 Jahren als auf Pädiatrie spezialisierte Pflegefachfrau wurde Julie Champenois selbst zur Patientin. Diese doppelte Erfahrung prägt heute ihre schriftstellerische Arbeit. In Artikeln, Kolumnen und ihrem Buch «Soignants, écoutez-nous!» («Pflegende, hört uns zu!») setzt sie sich mit den Themen Behinderung, der Beziehung zwischen Patientinnen und Patienten sowie Gesundheitsfachpersonen und dem Wandel der gesellschaftlichen Sichtweise auf diese Themen auseinander.

juliechampenois.ch

In den letzten Jahren hat sich mein Leben grundlegend verändert. Die Krankheit hat sich in meinem Leben breitgemacht und nach und nach immer mehr Raum eingenommen. Mein Alltag besteht heute aus Arztterminen, Untersuchungen, Behandlungen und administrativen Angelegenheiten. Jeder Weg kostet mich Kraft. Deshalb wähle ich sorgfältig aus, wofür ich meine Energie einsetze. Ich spare sie für das, was unbedingt notwendig ist. Ohne es wirklich zu merken, habe ich aufgehört zu leben. Ich überlebe nur noch.

Dann ermöglicht mir eines Sonntags ein Verein für angepassten Sport die Teilnahme an einem Rennen in einer Joëlette (einem geländegängigen Rollstuhl für Laufveranstaltungen). Um mich herum bereiten sich die freiwilligen Helferinnen und Helfer vor und scherzen miteinander. Musik erklingt. Die Läuferinnen und Läufer wärmen sich auf. Ich spüre die aufkommende Vorfreude. Diese Atmosphäre kenne ich. Sie hat mir so sehr gefehlt.

Der Startschuss fällt.

Mir ist kalt. Ich lache. Ich schreie vor Freude. Ich spüre die Anstrengung der Menschen, die mich begleiten. Ich bin mitten unter den Läuferinnen und Läufern, mitten im Lärm, in den Anfeuerungsrufen. Mitten im Leben.

Und plötzlich wird mir etwas bewusst: Ich bin heute hier, weil ich es wollte. Wann war das zuletzt der Fall? An diesem Tag tue ich nichts, was notwendig ist. Ich lasse mich nicht behandeln. Ich arbeite nicht. Ich fülle keine Formulare aus. Ich geniesse einfach den Moment.

Was, wenn ich das Wesentliche vergessen hätte?

Was, wenn Leben auch bedeutet, zu lachen, Menschen zu begegnen und gemeinsame Momente zu erleben? Sich Zeit zu nehmen für das, was einem guttut. Mitten im Leben zu sein. Sich daran zu erinnern, wer man ist – jenseits der Krankheit. Weil ich all meine Kraft darauf verwendet habe, zu überleben, habe ich vergessen, auch Kraft fürs Leben aufzubewahren. Seit diesem Tag hat sich meine Vorstellung davon, was wirklich wichtig ist, verändert. Freude gehört für mich heute dazu.

Impressum

Herausgeberin Procap Schweiz **Auflage** 27 100 [total], 22 300 [deutsch], erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap Magazin, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, Telefon 062 206 88 88, info@procap.ch, procap.ch **Spendenkonto** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Projektleitung** Markus Spielmann, Corinne Vonaesch **Redaktion** Miriam Hürlimann, Cynthia Mira **Mitarbeit in dieser Nummer** Helena Bigler, Julie Champenois, Eugen Fleckenstein, Markus Schneeberger, Dominik Sennhauser, Jonas Vögeli **Titelbild** Markus Schneeberger **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. 4/2026: 22. September 2026, erscheint am 16. November 2026.

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



HÖGG

Liftsysteme,
die bewegen.

Homelifte von den Lift-Experten



Treppenlifte und
Plattformlifte

hoegglift.ch

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

HILFSMITTEL-MARKT

Praktische Hilfsmittel für mehr Lebensqualität



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

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



Wir freuen uns,
Sie zu beraten!

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp, 032 941 42 52

www.hilfsmittelmarkt.ch

Nilmo
Zip and go

SCHUHE
MÜHELOS
ANZIEHEN

Auch mit Orthesen
geeignet



- FAIRE PREISE
- AB SCHWEIZER
LAGER



www.nilmo.ch

+41 76 720 00 47



Auflösung der Rätselaufgaben von Seite 19.

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

AUSDAUER

Sudoku

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

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



Saneo 

Barrierefrei kann auch kinderfreundlich bunt sein.

Die Barbie™ x HEWI Kollektion bringt spielerische Leichtigkeit ins Kinderbad – inspiriert von Barbie als Ikone für Vielfalt und Selbstbestimmung, kombiniert mit dem HEWI Designklassiker 477/801. Rosa Akzente wirken freundlich und einladend, während barrierearme, robuste Elemente Kinder dabei unterstützen, Abläufe selbstständig und sicher zu lernen. Ideal für Kindergärten, Schulen und Kliniken – und genauso passend fürs Kinderbad zuhause.

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**