

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

SEITE 6 Gesund leben SEITE 12 Rendez-vous mit Thierry Jeanneret

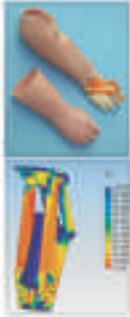
procap
magazin
für Menschen
mit Handicap
3/2013



Foto: Luca Etter

SEITE 18 Dank Procap gratis an die Swiss Handicap

Die Adresse für die prothetische Versorgung



Von der
Armprothese
bis zur
Zehe

Von der Entwicklung
bis zur Anpassung

Botta Orthopädie AG
Karl-Neuhausstr. 24
2502 Biel-Bienne
Tel. 032 328 40 80
Fax 032 328 40 88
www.bottaweb.ch
info@bottaweb.ch



Hilfsmittel, Sanitäts-
und Rehabprodukte

Die Adresse für die Rehabilitation



Für den
Tag
und die
Nacht

Von der Beratung
bis zur Montage

SANITAS Botta-Botta
Murtenstrasse 7
2502 Biel-Bienne
Tel. 032 323 14 73/74
Fax 032 323 12 43
www.bottaweb.ch
sanitas@bottaweb.ch



Dank Ihrem Kleingeld reisen Menschen mit Behinderung in die Ferien

Procap sammelt Währungen aus allen Ländern der Welt und unterstützt damit Menschen mit Behinderung. Beachten Sie unsere Sammelbehälter in Banken und SBB-Wechselstuben. Oder senden Sie uns die Münzen und Noten einfach per Post zu. Vielen Dank!

für Menschen
mit Handicap



Procap Schweiz
Frobургstrasse 4, 4600 Olten
Tel. 062 206 88 88, www.procap.ch

BLEIBEN SIE MOBIL! MIT UNS.

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft seinen Kunden seit 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.

Sitzlifte. Plattformlifte. Hebebühnen.



HERAG AG, Treppenlifte
Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See
info@herag.ch, www.herag.ch

8707 Uetikon: 044 920 05 04

Senden Sie mir ihre Gratisinformationen

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon



PERSPEKTIVEN SCHAFFEN

Haben Sie eine körperliche Behinderung und lassen sich nicht gerne hindern? Suchen Sie nach neuen Möglichkeiten, Ihr Leben zu gestalten? Brauchen Sie Unterstützung, schätzen aber das selbstbestimmte Sein? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir haben noch wenige

freie Wohn- und Arbeitsplätze

zu vergeben. Wir – das Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte (WBZ) – engagieren uns für ein eigenständiges Leben und qualifiziertes, sinnvolles Arbeiten. Wir bieten Ihnen einen Platz in einer wirtschaftsnahen Dienstleistungsabteilung oder in der Beschäftigung, begleiten Sie individuell, fördern Ihre Talente und geben dort Sicherheit, wo Sie Hilfe benötigen. Innerhalb des Wohnens können Sie mehrere interessante Angebote durchlaufen. Das Wohnen mit Tagesstruktur und das klassische Wohnen können Sprungbretter für das Wohntraining sein, wo das Leben in einer eigenen Wohnung trainiert wird. Auch bieten wir Plätze für Entlastungsaufenthalte.

Interessiert? Dann kontaktieren Sie uns: Cornelia Truffer, Bereichsleiterin Services, Telefon +41 61 755 71 07 oder E-Mail cornelia.truffer@wbz.ch.

Wir freuen uns auf Sie!

Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte

Aumattstrasse 70-72 · Postfach · CH-4153 Reinach 1

Telefon +41 61 755 77 77 · Fax +41 61 755 71 00

info@wbz.ch · www.wbz.ch

Seite 4 IN KÜRZE**GESUNDHEITSFÖRDERUNG****Seite 6** Gesund leben mit Handicap**Seite 10** Interview mit Marcel Heeg**Seite 12 RENDEZ-VOUS** Thierry Jeanneret**Seite 14** Aktiv mit Procap/Ratgeber Ernährung**Seite 18 SWISS HANDICAP** Gratis Messtickets**Seite 19 HINDERNISFREI BAUEN** Sportanlagen**Seite 20 AM ARBEITSPLATZ** Berufsausbildung im Hotel**Seite 21 SOZIALPOLITIK** Ja zur UNO-Konvention**SERVICE Seite 22** Juristischer Ratgeber, Sektionen**Seite 26** Agenda, Kleinanzeigen, Kreuzworträtsel**Seite 30** Schlusswort: Reto Meienberg**Editorial****Franziska Stocker**

Redaktionsleitung

**Gesund leben mit Behinderung**

Schwitzen und Hungern? Die Vorurteile gegenüber der Gesundheitsförderung sind gross. Doch lassen Sie sich überraschen. Denn Procap hat mit «Procap bewegt» ein breites Angebot für Menschen mit Handicap, Betreuungspersonen, Fachleute und Institutionen entwickelt, das für jede und jeden etwas bietet. Eine gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung können durchaus Spass machen, bestätigen Teilnehmer/-innen des Projekts wie etwa Thierry Jeanneret, den Sie im Rendez-vous kennenlernen. Das aktuelle Magazin lässt auch einen Vertreter einer Institution zu Wort kommen, welche «Procap bewegt» getestet hat. Neu lancieren wir im Magazin einen Ernährungs- und Bewegungsratgeber, der Ihnen konkrete Tipps für mehr Gesundheit im Alltag vermittelt. Zudem erhalten Sie einen Einblick in den Berufsalltag von Jolanda Steiner, die im Hotel Schweizerhof in Luzern ihre Ausbildung zur Hotelfachfrau absolviert – unterstützt von der Stiftung La Capriola. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.



Foto: Procap Bern

Lichtermeer auf dem Bundesplatz

Jedes Jahr leuchten am 1. August auf dem Bundesplatz in Bern einige Tausend farbige Windlichter als Solidaritätsaktion für Menschen mit Behinderung. Procap Bern führte das traditionelle Lichtermeer 2013 bereits zum achten Mal durch und bot den Besuchern/-innen der Bundesfeier einen fröhlich-bunten und gleichzeitig besinnlichen Moment der Begegnung. Bei Anbruch der Dunkelheit erleuchtete ein eindrückliches Meer von Kerzen den Bundesplatz mit hellem und warmem Glanz. Wer wollte, konnte unter das Teelichtlein ein Zettelchen mit einem Wunsch legen. Der Verkaufserlös finanziert das breite Freizeitangebot von Procap Bern. [fs]

Deutschland fördert nur noch barrierefreie Filme

Seit Mai 2013 fördert die staatliche deutsche Filmförderungsanstalt (FFA) nur noch barrierefreie Filme. Demnach dürfen mit den öffentlichen Geldern nur noch Filme unterstützt werden, die mit Audiodeskription für blinde und sehbehinderte Menschen sowie mit Untertitelung für hörgeschädigte Menschen ausgestattet sind. Dazu erklärte der Beauftragte der Bundesregierung für die Belange behinderter Menschen, Hubert Hüppe: «Kultur muss für Menschen mit Behinderungen ohne Hindernisse zugänglich sein. Es hat sich gezeigt, allein mit Anreizen ist es nicht getan, wenn wir Kinos und Filme barrierefrei machen wollen. Das Gesetz zur Änderung des Filmförderungsgesetzes schafft endlich Verbindlichkeit.» Behindertenorganisationen zeigten sich erfreut, dass barrierefreie Filme in Deutschland damit neuen Schwung erhalten. [fs]

Psychische Gesundheit in der Schweiz

In der Sommersession hat der Ständerat ein Postulat von Felix Gutzwiller (FDP/ZH) angenommen, das einen Bericht des Bundesrates zu den geplanten Massnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit in der Schweiz verlangt. Dem Postulat war eine von über 10 000 Personen unterzeichnete Petition des Aktionsbündnisses Psychische Gesundheit Schweiz vorausgegangen. Der Bundesrat erklärt in seiner Antwort auf das Postulat, dass er der Förderung der psychischen Gesundheit und der Prävention von psychischen Krankheiten hohe Bedeutung beimisst und das Thema Teil der Gesamtschau «Gesundheit 2020» ist. Psychische Erkrankungen sind die häufigste Invaliditätsursache. Ihr Anteil belief sich 2010 auf 43 Prozent. [fs]



Foto: Parlamentsdienste

IG Sport & Handicap

Procap Schweiz/Procap Sport, PluSport Behindertensport Schweiz und die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung/Rollstuhlsport Schweiz arbeiten enger zusammen. Unter dem Motto «Nicht länger im Abseits – Gleichstellung von Menschen mit Behinderung im Sport» haben sich die drei Organisationen zur Interessengemeinschaft (IG) Sport & Handicap zusammengeschlossen. Ziel ist die Förderung und Umsetzung der Gleichstellung im Sport für Menschen mit Behinderung. «Durch den Zusammenschluss können wir künftig die Ressourcen der drei Organisationen bündeln und Synergien noch besser nutzen», erklärte Esther Gingold, Mitglied der Geschäftsleitung von Procap Schweiz. [fs]

Berner Sparpaket trifft Behindertenheime hart

Das Ende Juni kommunizierte Sparprogramm der Berner Regierung von insgesamt 247 Millionen Franken trifft Institutionen für Behinderte besonders stark. Bis 2017 sollen 220 Stellen in Behindertenheimen wegfallen. Dies entspricht laut Socialbern, dem Verband sozialer Institutionen im Kanton Bern, 10 Prozent des heutigen Personals. Die kantonale Behindertenkonferenz, bei der Procap Bern Mitglied ist, kritisierte das Sparpaket als «inakzeptabel und kurzsichtig». Es treffe Menschen mit hohem Betreuungsbedarf, die bereits heute nur mit grossen Anstrengungen einen geeigneten Wohnplatz finden. Zudem schränke es die Lebensqualität und die Möglichkeiten zu einer gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Handicap, die in einer Institution leben, deutlich ein. Socialbern wies auf das vom Bundesrat 2011 genehmigte Behindertenkonzept des Kantons Bern sowie den Behindertenbericht hin, die mit den Sparmassnahmen zur Makulatur würden. Die Organisationen wollen sich entschieden gegen das Sparpaket wehren, das im November vor den Grossen Rat kommen wird. Procap Bern verfügt mit drei Vorstandsmitgliedern, die dem Grossen Rat angehören, über einen guten Draht zum Berner Kantonsparlament. [fs]

«Querfeldeins» mit dem Rollstuhl

Procap-Mitarbeiterin Sonja Häsler ist gerne unterwegs. Sei es im Flachland oder im Hochgebirge. Beim Sommerwanderanlass «Querfeldeins» von Radio SRF 1 war sie Anfang Juli mit von der Partie. Zwei Helfer und ein spezieller Trekking-Rollstuhl machten es möglich. Stefan Koblner, technischer Leiter an der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW), hat das Rollstuhlmodell Protrek zusammen mit Procap Schweiz entwickelt. Rollstuhlfahrende sind mit dieser Entwicklung so mobil wie Wanderer ohne Mobilitätseinschränkung. [ahu]



» Weitere Infos zum Trekking-Rollstuhl unter www.protrek.ch

Fachtagung «Hindernisfreier Verkehrsraum»

In der Schweiz müssen alle öffentlichen Bauten und Anlagen den Zugang und die Sicherheit für Menschen mit Behinderung gewährleisten. Zurzeit wird eine neue VSS-Norm erarbeitet, in welcher Anforderungen für einen hindernisfreien Verkehrsraum definiert werden. Unter dem Motto «Hindernisfreier Verkehrsraum – attraktive und sichere Fussverkehrsanlagen für alle» befasste sich am 21. Juni in Olten eine Fachtagung von Fussverkehr Schweiz und der Schweizerischen Fachstelle für behindertengerechtes Bauen mit der Frage,

wie behindertengerechte Verkehrsanlagen umgesetzt werden können. Pierre A. Chanez, Procap-Fachberater für hindernisfreies Bauen, betonte in seinem Referat die Wichtigkeit, auch in schwierigen Situationen nicht aufzugeben und, gemeinsam mit allen Beteiligten, die bestmögliche Lösung zu finden und umzusetzen. Eine Ortsbesichtigung in Olten, geleitet von Procap und weiteren Fachleuten, zeigte auf eindrückliche Art auf, wie wenig es oft braucht (oder bräuchte), um bestehende Hindernisse abzubauen. [fs]



Gesund leben mit Handicap

Gesund zu leben, will gelernt sein. Gesundheitsförderung vermittelt Wissen und stärkt die eigenen Ressourcen. Sie setzt aber auch bei der Chancengleichheit an.

Franziska Stocker und Raffaella von Gunten

Den bestmöglichen Gesundheitszustand zu haben, ist ein Menschenrecht. Das besagt der UNO-Pakt über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte. Gesundheit wird dabei nicht als ein Idealzustand verstanden, den man entweder hat oder nicht hat. Vielmehr geht es darum, dass jeder Mensch die notwendige Unterstützung und Förderung erhalten soll, damit er sein Wohlbefinden und seine Gesundheit beibehalten oder steigern kann.

Neben der medizinischen Betreuung und der Prävention kann auch die Gesundheitsförderung die Gesundheit des Menschen positiv beeinflussen.

1986 hat die Weltgesundheitsorganisation in der Ottawa-Charta diesen Ansatz

erstmals international festgeschrieben. Zentrale Punkte sind die Stärkung der Gesundheitsressourcen und -potenziale des Einzelnen und ein möglichst hohes Mass an Selbstbestimmung. Gleichzeitig stehen aber auch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die den Gesundheitszustand jedes Menschen beeinflussen können, im Fokus.

Chancengleichheit fehlt noch

Aufgrund unterschiedlicher Voraussetzungen (Einkommen, Bildung, sozialer Hintergrund etc.) bestehen in der Gesellschaft

ungleiche Chancen, gesund zu bleiben. Menschen mit einer Behinderung werden durch äussere Hindernisse zusätzlich eingeschränkt. «Menschen mit einem Handicap steht ein relativ kleines Gesundheits- und Sportangebot zur Verfügung. Sie können unter weniger Sportarten auswählen als Menschen ohne Behinderung. Die meisten Sportvereine sind zudem zu wenig sensibilisiert, um auch sportliche Aktivitäten für Menschen mit Behinderung anzubieten. Hinzu kommt, dass Sportanlagen wie Schwimmbäder oder Sporthallen nicht überall zugänglich sind. Oft fehlen



Gesundheitsförderungsprogramme sind zum Teil zu wenig auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung ausgerichtet.»

die Transportmöglichkeiten, um zum gewünschten Angebot zu gelangen», so Helena Bigler, Ressortleiterin von Procap Reisen und Sport.

Es erstaunt deshalb nicht, dass Kinder und Jugendliche mit Handicap im Schnitt weniger körperlich aktiv und doppelt so häufig übergewichtig sind wie die gleiche Gruppe Nichtbehinderter. Studien besagen zudem, dass bei Menschen mit einer Behinderung das Risiko von chronisch-degenerativen Erkrankungen höher ist als bei Menschen ohne Behinderung.

Bewegung hat positive Wirkung

Übergewicht oder mangelnde Beweglichkeit können Menschen mit Behinderung zusätzlich einschränken. Ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung hingegen haben oft einen positiven Einfluss auf den physischen und psychischen Gesundheitszustand und erleichtern so den Umgang mit der Behinderung im Alltag. Je grösser die körperliche Leistungsfähigkeit einer Person im Rollstuhl ist, desto selbstständiger kann sie sich bewegen. «Ich bin davon überzeugt, dass Gesundheitsförderung für Menschen mit Handicap deshalb besonders wichtig ist», sagt Helena Bigler.

Spezifische Angebote notwendig

Die Procap-Expertin kritisiert, dass es in der Schweiz lange keine spezifische Gesundheitsförderung für Menschen mit einer Behinderung gegeben hat: «Es hat sich gezeigt, dass die Angebote der Gesundheitsförderung zum Teil zu wenig auf die spezifischen Voraussetzungen von Menschen mit Behinderung ausgerichtet sind.»

Dazu einige Beispiele: Menschen mit einer cerebralen Bewegungsstörung ermüden aufgrund der erhöhten Muskelspannung rasch. Bei Menschen mit einer Amputation muss darauf geachtet werden, dass es nicht zu Fehlbelastungen oder Reibungen im Übergang zwischen Körper und Prothese kommt. Erst sportli-

che Aktivitäten, die solchen und ähnlichen Voraussetzungen Rechnung tragen, bringen einen positiven Effekt mit sich. Auch bei der Ernährung ist eine individuelle Herangehensweise notwendig: So haben beispielsweise Rollstuhlfahrer/-innen in der Regel einen geringeren Energiebedarf, Menschen mit spastischen Lähmungen dafür einen erhöhten. Gewisse Behinderungen gehen mit Kau- und Schluckstörungen oder unspezifischen Verdauungsbeschwerden einher. Bei anderen (z.B. Autismus, Prader-Willi-Syndrom) kann zudem die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung beeinträchtigt sein.

Procap testet Massnahmen

Um herauszufinden, welche Bedingungen für eine gezielte Förderung der Gesundheit von Menschen mit Behinderung erfüllt sein müssen, hat Procap 2009 bei drei Institutionen «Procap bewegt» als Pilotprojekt eingeführt. Im Foyer de Porrentruy JU, in der St. Josef-Stiftung Bremgarten AG sowie in der Stiftung Schulungs- und Wohnheime Rossfeld BE konnte Procap wichtige Erfahrungen und Erkenntnisse sammeln. «Wir haben verschiedene Ernährungs- und Bewegungsmassnahmen ausgetestet und angepasst. Das, was sich bewährt hat und von den Teilnehmenden und den Institutionen positiv aufgenommen wurde, trugen wir mit Bewegungs- und Ernährungsfachleuten zusammen», erklärt Helena Bigler.



Wir haben gelernt, dass eine Cola 12 Zuckerwürfel enthält. Ich habe mir deshalb vorgenommen, von nun an vor allem Wasser und ungesüssten Tee zu trinken.»

Monica Schmid, Teilnehmerin der Gesundheitswoche in Filzbach



Ich mag Schwimmen und Velofahren. Weil Bewegung wichtig ist für die Gesundheit, nehme ich jetzt auch nicht mehr so oft den Lift, sondern benutze die Treppen.»



Anouchka Hugentobler, Teilnehmerin der Gesundheitswoche in Filzbach

Im November 2013 erscheint, basierend auf den Ergebnissen der Pilotphase, ein Gesundheitsförderungs-Ratgeber von Procap mit vielen Erkenntnissen und praktischen Tipps für den Alltag. «Es freut mich sehr, dass wir mit unserem Projekt eine wichtige Lücke in der Gesundheitsförderung schliessen und Menschen mit Behinderung dadurch Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Gesundheit bieten können», so Projektleiterin Caroline Marti. Nach der Pilotphase hält «Procap bewegt» inzwischen verschiedene Angebote im Bereich Bewegung und Ernährung bereit. Diese richten sich an Menschen mit Behinderung und ihr Umfeld, aber auch an Institutionen, Betreuungspersonen und Schulen. Zu den Angeboten gehört die Gesundheitswoche in Filzbach, die Procap im August zum zweiten Mal erfolgreich durchgeführt hat. Diese niederschweligen Aktivferien richten sich an Personen, die sich vermehrt bewegen sowie gesünder essen möchten und dabei Unterstützung benötigen.

«Auf individueller Ebene wollen wir mit unserem Angebot die Gesundheitskompetenz stärken. Dazu gehört Wissen über den eigenen Körper, gesundes Verhalten, Behinderung und Krankheit», erklärt Caroline Marti. «Wir haben einen sogenannten Gesundheitspass entwickelt. Darin können die eigenen Alltagsgewohnheiten und die Ziele für Ernährung und Bewegung festgehalten werden. Dann werden die

Verhaltensänderungen ausprobiert und schliesslich mit den Zielen verglichen. So entsteht Wissen über und Verständnis für die Funktionsweise des eigenen Körpers.»

Institutionen sind gefordert

Es hat sich gezeigt, dass jedoch nicht nur die Menschen mit Behinderung gefragt sind, sondern auch Fachpersonen und Institutionen am gleichen Strick ziehen müssen. Nur wenn diese über das notwendige Wissen verfügen und bereit sind, entsprechende Massnahmen umzusetzen, gelingt Gesundheitsförderung.

Institutionen können beispielsweise das Thema im Leitbild und in den Stellenbeschrieben verankern, Empfehlungen für Bewegung und Ernährung entwickeln und genügend Ressourcen bereitstellen. «Die Einführung von gesundheitsfördernden Massnahmen in einer Institution benötigt etwas Zeit, wurde aber von unseren Pilotinstitutionen als effektiv und motivierend beschrieben. Schon kleine Anpassungen im Alltag wie etwa regelmässig stattfindende Bewegungspausen oder ein gemeinsames gesundes Znüni können positive Veränderungen bewirken», ist Helena Bigler überzeugt. «Gerne unterstützen wir weitere Institutionen mit zielgruppen-gerechten Anregungen und freuen uns, wenn wir sie beraten dürfen.» ●

» www.procap-bewegt.ch

Foto: Franziska Stocker



«Gesundheitsförderung soll Spass machen»

Die St. Josef-Stiftung in Bremgarten AG hat als eine von drei Pilotinstitutionen mit «Procap bewegt» ein Gesundheitsförderungsprojekt eingeführt. Ein Gespräch mit dem Pädagogischen Leiter Marcel Heeg. **Interview: Franziska Stocker**

Ist Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung besonders wichtig?

Marcel Heeg: Ich bin der Ansicht, dass Gesundheitsförderung für alle Menschen wichtig ist. Rauchen und fettiges Essen sind für niemanden gesund. Da sehe ich keinen grundsätzlichen Unterschied. Es ist aber so, dass Menschen mit Behinderungen zum Teil spezielle gesundheitliche Voraussetzungen mitbringen, denen man Rechnung tragen muss. Wer im Rollstuhl ist, kann nicht die gleichen Sportübungen machen wie jemand, der gehen kann. Oder gewisse Krankheitsbilder führen dazu, dass jemand schneller zunimmt.

Worin unterscheidet sich die Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung von derjenigen für Menschen ohne Behinderung?

Mir fällt auf, dass es im sportlichen Bereich viel weniger Angebote für Menschen mit Behinderung gibt, insbesondere für Kinder und Jugendliche. Bei den Sportvereinen und beim Mannschaftssport steht die Leistung im Vordergrund. Die Bereitschaft zur Integration von Kindern und Jugendlichen mit Handicap ist nicht immer gegeben. Welcher Volleyballclub stellt schon jemanden aufs Feld, der nur jedes vierte Mal den Ball abnehmen kann? Und neben den gesellschaftlichen gibt es auch immer noch viele

» **Marcel Heeg** ist Pädagogischer Leiter bei der St. Josef-Stiftung. Er war Teil der Arbeitsgruppe, welche das Projekt «Procap bewegt» in der Institution umgesetzt hat. Die St. Josef-Stiftung ist eine von drei Pilotinstitutionen, die das Gesundheitsförderungsprojekt durchgeführt haben.

bauliche Barrieren. Das beginnt schon auf dem Spielplatz, der nicht für Kinder im Rollstuhl eingerichtet ist.

War die Stiftung St. Josef 2010, als die Zusammenarbeit mit Procap begann, bereits sensibilisiert für die Gesundheitsförderung?

Bewegung und eine gesunde Ernährung sind für uns schon länger ein Thema. Wir haben gemerkt, dass wir eigentlich schon relativ weit waren. Wir haben beispielsweise eine Gesundheits- und eine Ernährungskommission, die aus Personen aus verschiedenen Disziplinen zusammengesetzt sind. Diese Kommissionen hatten bereits verschiedene Massnahmen in der Gesundheitsförderung initiiert. Das Projekt «Procap bewegt» hat uns die Möglichkeit gegeben, eine Standortbestimmung zu machen.

Welche neuen Massnahmen haben Sie mit «Procap bewegt» umgesetzt?

In der Schule führten wir eine Projektwoche zu Ernährung und Bewegung durch. Dort sind viele neue Ideen entstanden, so zum Beispiel die individuelle Förderung im Sport. Wir haben bemerkt, dass es keinen Sinn macht, wenn wir für alle dasselbe Sport-Programm anbieten. Dann sind die einen überfordert und die anderen unterfordert. Deshalb haben wir wohngruppenübergreifend sogenannte Leistungsgruppen eingeführt. So können Kinder, die besonders viel Bewegung brauchen, zusammen Walken oder Fussballspielen gehen und diejenigen, die weniger aktiv

sind, machen vielleicht gemeinsam einen gemütlichen Spaziergang oder setzen sich für eine Weile auf den Hometrainer.

Beim Essen achten wir grundsätzlich darauf, gesunde Nahrungsmittel zu kaufen und den Kindern auch zu vermitteln, was für eine ausgewogene Ernährung wichtig ist. Seit dem Projekt «Procap bewegt» kochen wir vermehrt mit den Kindern zusammen.

Welche Massnahmen waren besonders erfolgreich?

Gut funktioniert hat die Reduktion von süssen Getränken. Die Kinder konsumieren heute sehr viel weniger zuckerhaltige Getränke, dafür mehr Wasser und Tee. Wir haben bemerkt, dass die Süssgetränke, wenn sie nicht auf dem Tisch stehen, gar nicht vermisst werden. Diese Umstellung war sehr einfach.

Das gemeinsame Kochen kam auch sehr gut an. Besonders Freude hatten die Kinder am Themenkochen wie zum Beispiel am «Piratenessen». Die Kinder haben sich verkleidet, und beim Essen waren die Kanonenkugeln aus Tomaten und wurden auf einem Gemüse-Piraten-schiff serviert. Plötzlich assen die Kinder Dinge, die sie sonst nicht gegessen hätten, wie etwa rohes Gemüse. Es macht nun einmal mehr Spass, in eine Kanonenkugel zu beissen als in eine simple Tomate.

Oder wir haben den Kindern vorgeschlagen, einen gesunden Drink

«Plötzlich assen die Kinder Dinge, die sie sonst nicht gegessen hätten, wie rohes Gemüse.»

zu kreieren. Sie hatten verschiedene gesunde Nahrungsmittel zur Auswahl und konnten dann selber experimentieren, welche Zutaten zusammenpassen. Von Procap haben wir viele Anregungen erhalten, wie man Ernährung und Bewegung so gestalten kann, dass sie Spass machen.

Fördermassnahmen für die Selbstständigkeit. Es stellt sich die Frage, wann überhaupt Zeit für Sport zur Verfügung steht. Es soll ja auch noch Platz geben, einmal eine Geschichte zu erzählen, ein Spiel zu machen oder auch einfach nichts zu tun. Zu vielen Diskussionen im Team und

» Angebote von «Procap bewegt» für Institutionen, Schulen und Interessierte:

- » Kursangebot und Projektwochen «Gesundheit – Bewegung und Ernährung»
- » Beratung und Begleitung von Institutionen bei der Entwicklung von gesundheitsfördernden Massnahmen
- » Ratgeber mit Tipps und Anregungen zur Gestaltung eines gesundheitsfördernden Alltags (ab November 2013 erhältlich)
- » Merkblätter «Empfehlungen Ernährung» und «Empfehlungen Bewegung»
- » Beratungsstelle Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung

» Angebote für Menschen mit Behinderung:

- » Regelmässige «Bewegungstreffs» in den Procap-Sektionen
- » Kursangebot «Bewegung und Ernährung»
- » Ferienangebot «Gesundheitswoche»
- » Sportgruppenangebote in der ganzen Schweiz
- » Nationaler Procap Sport- und Gesundheitstag
- » www.laviva.ch, www.goswim.ch, www.protrek.ch

Welches waren die grössten Herausforderungen im Projekt?

Wir haben gemerkt, dass es auch Grenzen gibt. Mit einem übergewichtigen Kind kann man nicht ständig über sein Gewicht und die Ernährung sprechen. Das kann frustrierend sein. Man darf nicht fanatisch werden. Eine Herausforderung sind auch die beschränkten zeitlichen Ressourcen. Die Kinder sind den ganzen Tag in der Schule. Danach kommen noch die Hausaufgaben oder die für uns auch sehr wichtigen

auch mit den Procap-Mitarbeitenden hat das Thema Ernährung geführt. Wir haben gemerkt, dass es bei uns sehr unterschiedliche Ansichten gibt, was gesund ist und was nicht. Die einen wollen möglichst fettarm kochen, die anderen gerade nicht. Das bleibt wohl ein Spannungsfeld. Aber gerade diese Diskussionen waren auch sehr befruchtend und haben schliesslich viel zu unserer Sensibilisierung beigetragen.

Wie geht es weiter mit der Gesundheitsförderung in der St. Josef-Stiftung?

Wir fahren sicherlich weiter mit den Massnahmen, die sich bewährt haben – vor allem mit den individuellen Sportangeboten und dem gemeinsamen Kochen. Und natürlich wird das Thema Gesundheitsförderung bei uns in der Stiftung weiterhin einen hohen Stellenwert haben – sowohl beim Personal wie auch in den Kommissionen. Ganz wichtig war uns die Bestätigung, dass wir in der Gesundheitsförderung auf dem richtigen Weg sind. Das ist motivierend und gibt uns ein gutes Gefühl. ●

**Sich Zeit
lassen**



Thierry Jeanneret findet, Ferien sollten stets ein Vergnügen sein und nicht mit Leistung in Verbindung gebracht werden. Er verreist gerne mit Procap, denn so weiss er, dass diese Bedingungen erfüllt werden.

Thierry Jeanneret über...

Zeit: Davon brauche ich genügend, damit ich die Dinge erledigen kann.

Arbeit: Eine Notwendigkeit.

Luxus: Zu viel Geld bringt auch nichts. Man muss einfach glücklich sein können.

Freundschaft: Freundschaft ist heilig, aber es gibt Grenzen.

Liebe: Im Moment das Einzige, worüber man sich Gedanken machen sollte.

Ferien: Sie sollen nichts anderes als ein Vergnügen sein.

Thierry Jeanneret, 43, ist bestens vertraut mit dem Angebot von Procap Reisen. Im Juni buchte er bereits seine vierten betreuten Ferien bei Procap. Den Ferienort hingegen kannte er noch nicht. Und so entdeckte Thierry die vielseitigen Aktivitäten, welche das luxuriöse Center Parcs les Hauts de Bruyère in der Sologne in Frankreich anbietet.

«Ich liebe das Fahrradfahren. Aber auch sonst wird es einem neben den Aktivitäten in der Natur, auf dem Fluss oder im Schwimmbaden nie langweilig», erzählt er. Gesundes und ausgewogenes Essen, ruhige Momente und Ausflüge bestimmen den Tagesablauf – all dies in einem Tempo, das ideal an Thierrys Bedürfnisse angepasst ist. Denn für ihn ist es wichtig, die Dinge nicht überstürzt anzugehen. Er braucht stets genug Zeit, um antworten und reagieren zu können: «Als ich drei Jahre alt war, wurde ich von einem Auto angefahren und musste ein Jahr im Spital verbringen. Seither lebe ich mit einem Handicap: Meine Konzentration, mein Gedächtnis und mein Gleichgewicht sind beeinträchtigt.»

Um seine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, aber auch aus purem Interesse widmet sich Thierry dem Bogenschiessen. Der Sport wurde zu seiner Leidenschaft und hilft ihm, an seiner Präzision zu arbeiten und die nötige Ruhe zu finden, um die Pfeile sicher abzuschliessen. Die Pfeile repariert er übrigens selbst in seiner Wohnung in Le Sentier, im Herzen des Vallée de Joux.

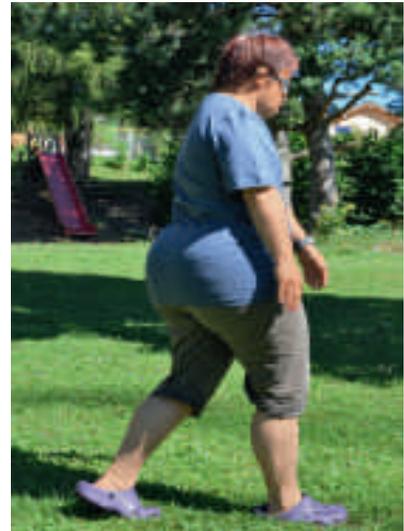
«Die Konzentration wiederzufinden, ist für mich ein Ziel und ein Weg, gegen meine Einschränkungen anzugehen», betont Thierry und fügt fast schon poetisch an: «Dank dem Bogenschiessen kann ich mein Ziel erreichen.» In gleicher Weise wie sein Arbeitsplatz bei Polyval, einem sozialen Unternehmen mit industrieller Ausrichtung, bietet das Ferienangebot von Procap Thierry ein geeignetes Umfeld. Beide sind gut für seine Gesundheit und lassen ihm stets die nötige Zeit, um zu reagieren – ganz ohne Druck.

Xavier Meyer

Aktiv und gesund mit Procap

In der neuen Rubrik «Aktiv mit Procap» stellen wir Ihnen einfache Übungen für mehr Gesundheit im Alltag vor. Weitere Übungen – auch für Rollstuhlfahrende – folgen in den nächsten Nummern.

» **Übung 1:** Langsam gehen. Dabei das Knie mit der gegenüberliegenden Hand berühren. Weitergehen und Seite wechseln. Ziel: Stärkung des Gleichgewichts



» **Übung 2:** Füße hüftbreit platzieren. Arme gestreckt auf der Bank aufstützen. Langsam in die Knie gehen und die Ellbogen gegen hinten beugen. Langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkommen. 3x10 Wiederholungen. Ziel: Stärkung der Armmuskulatur



» **Übung 3:** Aufrechte Haltung mit geradem Rücken. Ein Bein leicht anheben, das andere Bein leicht beugen. Arme mit der Handfläche nach oben auf Höhe der Schultern ausstrecken. Sie können zur Unterstützung auch einen Gegenstand in den Händen halten. Die Position einige Sekunden halten. Ziel: Stärkung des Gleichgewichts



Empfehlungen von Procap für ein erfolgreiches Training:

- » Passen Sie die Anstrengung immer Ihren Möglichkeiten an.
- » Achten Sie auf Ihre Atmung. Sie sollten während der Übung immer in der Lage sein zu sprechen.
- » Trinken Sie genügend – am besten Wasser.
- » Trainieren Sie regelmässig. Empfohlen werden 30 Minuten Bewegung pro Tag oder 2,5 Stunden pro Woche.

Sie fragen, wir antworten

Was möchten Menschen mit Behinderung und ihr Umfeld zum Thema Ernährung wissen? «Procap bewegt»-Mitarbeiterin und Ernährungswissenschaftlerin Isabel Zihlmann wird im Procap-Magazin regelmässig Ihre Fragen beantworten. **Isabel Zihlmann**



» Fragen zum Thema Ernährung schicken Sie bitte per Post an Procap, Redaktion, Froburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten, oder per Mail an redaktion@procap.ch.

Kalorien und die Zufuhr an Nahrungsinhaltsstoffen werden oft in den Vordergrund gestellt, wenn es um eine gesunde Ernährung geht, und sie sind zweifellos auch wichtig. Essen und Trinken sind aber auch sinnlich und werden über den ganzen Körper erfahren. Zudem erfüllen wir damit Bedürfnisse, welche mit der eigenen Situation und dem persönli-

chen Umfeld zu tun haben. «Procap bewegt» möchte Fragen zur Ernährung aufgreifen, die für Sie als Leser/-in wichtig sind. Für die erste Ausgabe des Ernährungsratgebers haben wir bei Menschen mit einer Behinderung nachgefragt und erste Themen ausgewählt. Gerne beantworten wir zukünftig weitere Fragen. Wir freuen uns auf Ihre Zuschrift.

Welche gesunden Getränke gibt es? Welche Getränke helfen bei der Verdauung? (S.H. und R.A.)

Trinken ist wichtig: Unser Körper benötigt Wasser in relativ grossen Mengen (ca. 3 Liter pro Tag). Wasser ist in Getränken, flüssigen Speisen (z.B. Suppen), in Milch und in vielen Früchten und Gemüsen enthalten.

Gesüsste Getränke wie Limonaden, Sirup und Fruchtsäfte enthalten bis 120 g Zucker pro Liter. Dies führt zu einer Belastung des Körpers durch einen ständig erhöhten Blutzuckerspiegel, ist ungesund für die Zähne und liefert viele Kalorien (pro Liter bis ein Viertel des Tagesbedarfs). Die erste Wahl als Durstlöcher bei Getränken ist deshalb Wasser oder daraus hergestellte ungesüsste Getränke (z.B. Kräutertee).

Reiner Fruchtsaft liefert zwar Vitamine und viele Mineralstoffe, hat aber ebenso viel Zucker wie Süssgetränke. Ein Glas Fruchtsaft pro Tag ist aber okay, insbesondere dann, wenn Sie wenig Früchte essen.

Intensive sportliche Betätigung führt zu Schwitzen – der Körper verliert dann auch Mineralstoffe. Selbst hergestellte Apfelsaftschorle (ein Teil Apfelsaft, zwei Teile Wasser) nach dem Sport hilft, die verbrauchten Reserven zu ersetzen. Kommerzielle Produkte enthalten mehr Zucker und entsprechen einer Verdünnung von 1:1.

Wenn wir zu wenig trinken, wird dem Speisebrei im Darm Flüssigkeit entzogen, die Verdauung verlangsamt sich und der Stuhl wird hart. Ein Krug Wasser oder Tee mit einem Glas in Reichweite erinnern daran, das Trinken nicht zu vergessen – die einfachste Massnahme für eine geregelte Verdauung. Hilfreich für die Verdauung ist auch Joghurt nature. Verdünnt und mit Zimt, Kardamom und etwas Honig gewürzt, lässt sich daraus ein erfrischendes Getränk herstellen. Im geselligen Beisammensein möchte man gerne etwas Besonderes trinken. Eine Fruchtbowl sieht bunt aus, schmeckt lecker und lässt sich variieren – mit den richtigen Früchten kann sie sogar die Verdauung beschleunigen.



Herbstbowl

1. Zwei Äpfel, zwei Birnen und zwei geschälte Kiwis klein schneiden, zusammen mit 200 g gefrorenen Beeren in ein Bowlgefäss oder eine tiefe Schüssel geben.
2. Mit Süssmost bedecken, zwei Zimtstängel und einen Schuss Sirup (z.B. Himbeer, Holunder) zugeben. 2 Stunden ziehen lassen.
3. Mit Mineralwasser auffüllen. Fertig!
4. Variante: Andere Früchte der Saison verwenden.

Neu überarbeitete 4. Auflage

Was steht meinem Kind zu?

Der Rechtsratgeber für Eltern
von Kindern mit Behinderung

Wie können Eltern mit einem behinderten
Kind sozialversicherungsrechtlich garantierte
Ansprüche geltend machen?

Übersichtlich und leicht verständlich liefert
der Ratgeber alle wichtigen Fakten rund um
Invalidenversicherung, Ergänzungsleistungen,
Integration ins Schulsystem, Finanzierung der
Pflege und anderes mehr.

In der 4. überarbeiteten und aktualisierten
Auflage werden die neusten Gesetzesänderungen
und Gerichtsentscheide berücksichtigt.
Neu werden auch der Assistenzbeitrag und
das Erwachsenenschutzrecht erläutert.

Preis: CHF 34.– (CHF 29.– für Procap-Mitglieder)
plus Porto. Bestellungen an: info@procap.ch



4. Auflage, überarbeitet und aktualisiert

Was steht meinem Kind zu?
Ein sozialversicherungsrechtlicher
Ratgeber für Eltern von Kindern
mit Behinderung

für Menschen
mit Handicap

procap



Trütsch-Fahrzeug-Umbauten AG

Winterthurerstr. 694
8051 Zürich
Tel. 044 320 01 53
www.truetsch-ag.ch
truetsch-umbauten@bluewin.ch

Umbauten für Selbstfahrer:

- Handbediengeräte zum Bremsen und Gasgeben ohne Beineinsatz
- Elektronische Gasringe
- Elektronische Gas/Bremsysteme
- Joystick Lenkung
- Funkbedieneinheit für einhändiges Fahren
- Rollstuhlverladehilfe seitlich mit Schwenktüre

Umbauten für den Passivtransport von Personen:

- Rollstuhlverladehilfe im Kofferraum
- Schwenksitz, Personenlift, Rampen
- Fahrzeuge mit Heckausschnitt
- Rollstuhlgängige Fahrzeuge
- Rollstuhl Plätze
- Umbauanfertigung nach individuellen Angaben
- Fahrschulpedallerien



Solidarität zeigen

Das Eidgenössische Turnfest wird von Jahr zu Jahr grösser. Die diesjährige Ausgabe fand in Biel statt, und Procap Sport war am 21. und 22. Juni mit dabei. In der Stadt und am Seeufer wurden Zehntausende Personen gezählt, die aktiv teilnahmen oder zuschauten.

Xavier Meyer

Das Eidgenössische Turnfest 2013 in Biel wird aus mehreren Gründen in aller Erinnerung bleiben. Zahlreiche Personen besuchten die Procap-Stände mit grosser Neugier und in lockerer Atmosphäre. Die fünf Procap-Standorte verteilten sich über das riesige Turnfest-Gelände. Sie lieferten spannende Informationen zu Ausdauer, Kraft, Ernährung, Koordination, Gleichgewicht sowie Selbstwahrnehmung und sensibilisierten die Teilnehmenden für das Thema Behinderung.

Nicole Guélat, Verantwortliche am Stand für Kraftübungen, erklärt: «Diese Aktivitäten sind darauf ausgerichtet, dass Menschen mit und ohne Behinderung herausfinden können, wo sie stehen. Die Leistung ist dabei nicht wichtig. Es geht vielmehr darum, besser zu verstehen, wie unser Körper funktioniert.»

Rollstuhlparcours

Procap leistete an den beiden Tagen wichtige Sensibilisierungsarbeit. Standbesucher/-innen ohne Behinderung konnten zum Beispiel einen Rollstuhlparcours absolvieren. Diese Übung war einiges schwieriger, als sie auf den ersten Blick schien. Sie



Der Rollstuhlparcours war für die Teilnehmenden eine eindrückliche Erfahrung.

ermöglichte den Teilnehmenden, gewisse Situationen besser zu verstehen und die alltäglichen Hindernisse zu erkennen. Neben der Sensibilisierung thematisierten die Stände auch das Recht von Menschen mit Behinderung auf Zugang zum gesellschaftlichen Leben, ihr Recht auf Freizeitaktivitäten, kulturelle Veranstaltungen und Reisen.

Solidarität nach dem Sturm

Das Wort Solidarität wurde sozusagen zum Motto des Eidgenössischen Turnfests, nachdem zwei heftige Unwetter das Gelände verwüstet hatten. Dabei wurden Zelte und Stände teils zerstört und über 80 Personen verletzt. Die Ereignisse bewegten die Schweiz. Doch bei Procap kennt man sich mit Solidarität bestens aus.

Am Tag nachdem der Sturm mit seiner zerstörerischen Kraft über das Festgelände gezogen war, hätten die von Procap organisierten Themenstände aufgestellt werden sollen.

«Als wir von der Situation erfuhren, zögerten wir einen kurzen Augenblick, ob wir den Einsatz absagen sollten. Wir befürchteten, einen verwüsteten Ort vorzufinden und unsere Aktivitäten nicht durchführen zu können», erklärt Caroline Marti, Verantwortliche für die Westschweiz bei Procap Sport. «Wir sagten uns aber sehr schnell, dass unsere Präsenz – in welcher Form auch immer – wichtig ist, um alles Nötige wieder aufzubauen, sauber zu machen und überall dort zu helfen, wo wir konnten.» Und wie sich zeigte, war es richtig, an der Präsenz des Verbandes und des Projekts «Procap bewegt» festzuhalten. Als die Mitarbeitenden von Procap eintrafen, waren die freiwilligen Helfer/-innen schon fast fertig damit, die Strukturen wieder instand zu stellen, die Zelte wieder aufzurichten und dem Festgelände wieder Leben einzuhauchen. Der Anlass konnte bekanntlich erfolgreich fortgesetzt werden und ermöglichte zahlreiche spannende Begegnungen. ●

Neue Messe für die ganze Familie

Mit der Swiss Handicap '13 findet vom 29. bis 30. November 2013 in Luzern erstmals eine nationale Messe mit Attraktionen für die ganze Familie statt, die sich vollumfänglich dem Thema Behinderung widmet. Procap ist an zwei Ständen prominent vertreten. Als Procap-Mitglied erhalten Sie einen Gratis Eintritt.

Die neue Publikumsmesse Swiss Handicap zeigt Innovationen und neue Wege für Menschen mit einer Behinderung oder Erkrankung – ob geistig, körperlich, psychisch oder sensorisch. Im Vordergrund stehen Kinder und Erwachsene mit Handicap und die respektvolle Beleuchtung des Themas. Zahlreiche spannende Vorträge, Events und Aktionen machen die Veranstaltung zu einer interaktiven Kontakt- und Dialogplattform für Menschen mit Handicap, ihre Angehörige, Fachleute und weitere Interessierte. An Familien richten sich die Kinderwelt und der Weihnachtsmarkt. An der Swiss Handicap Night am Freitagabend wird zudem mit Top-DJs in der Messehalle gefeiert.

Swiss Handicap '13

Öffnungszeiten

Fr., 29.11. 9 – 18 Uhr

Sa., 30.11. 9 – 17 Uhr

Swiss Handicap Night:

Fr., 29.11 ab 18 Uhr (Halle 1)

Messeort

Halle 1 und 2 der Messe Luzern

Horwerstrasse 87

6005 Luzern

Sport, Spiel und Spass für alle

Das grosse Highlight an der Swiss Handicap wird die Event- und Sport-halle: Auf über 4000 Quadratmetern

wird Sport als wichtiger Teil der Integration von Menschen mit einer Behinderung live erlebbar. Vielfältige Sportaktivitäten und unvergessliche Sportaktivitäten und unvergessliche Erlebnisse mit prominenten Sportlern/-innen erwarten die Besucher/-innen. Procap freut sich auf zahlreiche Teilnehmer/-innen, welche am Stand von «Procap bewegt» auf spielerische Weise ausprobieren möchten, was eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung bedeuten.

Procap-Reisefachberatung

Procap Reisen & Sport, Spezialistin für barrierefreies Reisen, unterstützt Sie an einem zweiten Stand bei der Planung Ihrer Wunschreise. Falls Sie ein passendes Reiseangebot suchen oder einfach mal wieder in die Ferien gehen möchten, beraten Procap-Reisefachleute Sie gerne, sei es für individuelle Ferien oder für betreute Gruppenferien. [fs]

» Programm und weitere Informationen: www.swiss-handicap.ch

«Meist helfen uns schon kleine Dinge»

Menschen mit Handicap stossen in Sporteinrichtungen immer noch auf Barrieren. Für Sportanlagenbetreiber und Behörden entwickelt Procap nun gemeinsam mit Fachleuten und Betroffenen praxisnahe Merkblätter für hindernisfreie Sportanlagen.

Anita Huber

«Es gibt kaum eine Sportart, die nicht auch von Menschen mit Handicap ausgeübt wird», hält Bernard Stofer, Ressortleiter Bauen/Wohnen/Verkehr von Procap Schweiz fest. Deshalb lässt er den Einwand gerügter Anlagenbetreiber nicht gelten, dass sowieso kein Mensch mit Behinderung ihre Sporteinrichtung benützen wolle. Leider ist ein Grossteil der öffentlich zugänglichen Anlagen nicht hindernisfrei. Neue oder umgebaute Gebäude sind zwar dank geltenden Gesetzen und Normen meist zugänglich, wegen mangelhafter Ausführung stossen jedoch Menschen mit Behinderung auch hier oft auf Probleme.

Betroffene einbeziehen

Rolf Acklin ist zum zweiten Mal OK-Präsident des internationalen Rollstuhl-Basketballturniers, das am 28. September in Uster stattfindet. Als Mannschaftssportler stösst er nach dem Spiel auf ein Problem: In seinem zehnköpfigen Team kann ungefähr die Hälfte der Sportler nicht stehen und benötigt zum Duschen eine Sitzgelegenheit und Haltegriffe. Optimal wären zwei Duschsitze. Doch nicht jedes Modell ist benutzbar. Deshalb plädiert der Paraplegi-



Barrierefreier Zugang zum Schwimmbecken.

ker dafür, dass die Betreiber von Sportanlagen vor einem Umbau mit den betroffenen Nutzern Rücksprache nehmen: «Meistens braucht es nur kleine Dinge, die uns helfen.» Rolf Acklin bevorzugt in bestehenden Bauten einfache, pragmatische Lösungen, die rasch umsetzbar sind.

Sonja Häsler, Weltmeisterin im Rollstuhl-Badminton, fordert ebenfalls den Einbezug Betroffener. Denn oft sind Handgriffe am falschen Ort montiert, Spezialeinrichtungen sind für eine Mehrzahl der Betroffenen zu klein, zu instabil, zu tief oder zu hoch. Sind beispielsweise Garderobensitzbänke 60 cm breit und auf 46 cm Höhe montiert, dann braucht es für die meisten Rollstuhlfahrenden keine Speziallösung.

Konkretes Wissen vermitteln

Gemäss Bernard Stofer werden zudem die Bedürfnisse von Sehbehinderten bislang zu wenig berücksichtigt. Für sie sind im Bereich Beschriftung und Markierung von Gläsern und Treppen Verbesserungen nötig. Doch das grösste Problem sieht er bei Stufen, welche Rollstuhlfahren-

den den Zugang verwehren. Kann eine bestehende Anlage nicht umgebaut werden, plädiert der Baufachmann für eine angepasste Lösung, die durch eine Fachperson für hindernisfreies Bauen beurteilt werden soll. Handlungsbedarf besteht auch beim Einstieg in die Schwimmbecken, wo meistens rollstuhlgerichte Einstiegsmöglichkeiten und häufig auch die Handläufe fehlen. Bernard Stofer stellte mehrfach fest: «Auch wenn bei den Anlagebetreibern der Wille für eine Verbesserung vorhanden ist, fehlt leider oft das spezifische Wissen bei der Umsetzung.»

Hier setzt Procap nun an. Niederschwellig sollen Behörden, Anlagenbetreiber und Architekten mit einem Merkblatt informiert werden, wie sie Hallen, Schwimmbäder oder andere Sportanlagen für Menschen mit Behinderung zugänglich und nutzbar machen können. Aktuell erarbeitet eine Begleitgruppe aus Organisationen des Behindertensports, Betroffenen und Fachberatern Vorschläge. Das geplante Informationsmittel über hindernisfreie Sportanlagen wird im nächsten Jahr erhältlich sein. ●

Berufsausbildung im Hotel

Lehre im
Gastgewerbe

Jungen Menschen mit Handicap eine Ausbildung im Gastgewerbe ermöglichen und sie im ersten Arbeitsmarkt integrieren. Dafür setzt sich die Stiftung La Capriola ein. Zum Beispiel für Jolanda Steiner, im dritten Lehrjahr als Hotelfachfrau EFZ.

Susi Mauderli

Gut gelaunt kommt Jolanda Steiner auf uns zu. Im Hotel ist Hochsaison, Gäste aus aller Welt gehen ein und aus. Viel Betrieb, das mag sie. Aufgewachsen im Kanton Luzern, besuchte Jolanda die üblichen Schulen. Weil sie seit Geburt eine starke Sehbehinderung hat, war zwar der Aufwand für sie grösser als bei anderen Kindern, doch unlösbare Probleme gab es nicht. Schwierig wurde es für sie bei der Lehrstellensuche. «Ich erhielt Absage um Absage, immer mit derselben Begründung – meine Augen.» Schliesslich wandte sie sich an die Stiftung La Capriola. Diese arbeitet unter anderem mit dem Hotel Schweizerhof in Luzern zusammen; dort konnte Jolanda schliesslich vor gut zwei Jahren ihre Lehre beginnen.

Vielseitiger Beruf

Für die junge Frau ist es wichtig, Kontakt mit Menschen zu haben. Sowohl die Zusammenarbeit im Team als auch den Kontakt mit den Gästen schätzt sie sehr. Meistens ist ihr Handicap dabei kein Thema, und sie mag es eigentlich nicht, wenn sie darauf angesprochen wird. «Aber wenn es einem Gast auffällt und er danach fragt, gehe ich schon darauf ein», ergänzt sie lächelnd. An ihrem zukünftigen



Foto: Silvia Hunziker

Jolanda Steiner fühlt sich in der Küche in ihrem Element.

gen Beruf gefällt Jolanda die Vielseitigkeit. In der 3-jährigen Ausbildung zur Hotelfachfrau EFZ wird sie in allen Bereichen des Hotels eingesetzt: Hauswirtschaft, Küche, Reception und Service gehören dazu. Entsprechend gross sind denn auch ihre zukünftigen Einsatzmöglichkeiten.

Grosse Nachfrage

Die Stiftung La Capriola wurde vor 10 Jahren gegründet. Seither konnten 43 Jugendliche mit einer Sinnes- oder einer leichten geistigen Behinderung eine Ausbildung im Gastgewerbe abschliessen und anschliessend in einen Betrieb im ersten Arbeitsmarkt integriert werden. Ihre Ausbildung absolvieren die Jugendlichen in renommierten Partnerbetrieben in Davos und seit 2011 auch in Luzern. «Wir möchten gerne ausbauen», erzählt uns Muriel Tobler, Leiterin des Ausbildungszentrums Luzern, «denn die Nachfrage ist gross, das Konzept erfolgreich.» Die Berufsbildner von La Capriola begleiten die Lernenden und stehen den Betrieben jederzeit beratend zur Seite. Dies sei eine grosse Motivation, Jugendliche mit einem Handicap einzustellen, sagt denn auch die Personalleiterin des Hotels Schweizerhof. In

der Freizeit werden die jungen Leute ebenfalls unterstützt: La Capriola unterhält begleitete Wohngemeinschaften, in denen die Lernenden zusammen wohnen, lernen, den Haushalt führen und individuelle sozialpädagogische Förderung erhalten, wo sie es brauchen: Schule, Hausaufgaben, Sozialkompetenzen, persönliche Schwierigkeiten etc. Auch werden sie beispielsweise dafür sensibilisiert, sich gesund zu ernähren. Gemeinsames Kochen und Essen wird angestrebt, und Gemüse und Salat sind plötzlich wichtiger Bestandteil des Speiseplans.

Ab ins Welschland

Nach Beendigung der Lehre können die jungen Berufsleute weiter auf die Unterstützung von La Capriola zählen. «Wir helfen bei Bewerbungen, coachen für Vorstellungsgespräche und motivieren Betriebe, Lehrabgänger mit Handicap einzustellen», so Muriel Tobler. Jolanda Steiner wird im nächsten Sommer ihre Lehre abschliessen und hat bereits konkrete Pläne: «Ich möchte eine Zeitlang in einem Hotel in der Romandie tätig sein.» ●

» www.lacapriola.ch



Foto: Marie-Thérèse Weber-Gobet

Parlamentarieranlass zur UNO-Behindertenrechtskonvention.

Nationalrat sagt Ja zur UNO-Konvention

Franziska Stocker

Nachdem die Parlamentarier/-innen zwei Tage zuvor die IV-Revision 6b versenkt hatten, entschied sich der Nationalrat am 21. Juni mit 119 zu 68 Stimmen klar für eine Ratifizierung der UNO-Behindertenrechtskonvention (UNO-BRK). Ein Rückweisungsantrag von Toni Bortoluzzi (SVP/ZH) wurde abgelehnt. Das Dossier geht nun an den Ständerat.

Procap Schweiz setzt sich gemeinsam mit anderen Behindertenorganisationen seit Längerem für die Ratifizierung dieser wichtigen UNO-Konvention ein (vgl. Procap-Magazin 2/2013). So organisierte Marie-Thérèse Weber-Gobet, Bereichsleiterin Sozialpolitik bei Procap und Sekretärin der Parlamentarischen Gruppe für Behindertenfragen, Anfang Juni im Auftrag der Dachorganisationenkonferenz der privaten Behindertenhilfe (DOK) einen Parlamentarieranlass zur UNO-BRK. Interessierte Bundesparlamentarier/-innen liessen sich dort über die Konsequenzen einer Ratifizierung und die Bedeutung des Regelwerks informieren.

Die UNO-BRK, welche von 131 Staaten und der EU ratifiziert wurde, ist das erste internationale Übereinkommen, welches spezifisch die Rechte von Menschen mit Behinderung und die entsprechenden Pflichten der Vertragsstaaten beschreibt. Sie verlangt eine autonome Teilhabe von Menschen mit Behinderung am gesellschaftlichen Leben und umfasst Themen wie Barrierefreiheit, selbstbestimmte Lebensführung, Zugang zu Information, Bildung, Gesundheit, Arbeit und Beschäftigung.

Die Schweiz verfügt mit dem Diskriminierungsverbot in der Verfassung, dem Behindertengleichstellungsgesetz und der IV-Gesetzgebung bereits über wichtige Regelungen zugunsten von Menschen mit Behinderung. «Die Ratifizierung der UNO-Konvention wäre aber ein wichtiges Signal der Schweiz, dass Menschen mit Behinderung gleichberechtigte Bürger/-innen sind und Benachteiligungen nicht toleriert werden dürfen – weder in der Schweiz noch anderswo», erklärte Weber-Gobet. ●

Bundesrat will PID lockern

In den meisten europäischen Ländern ist die Präimplantationsdiagnostik (PID) erlaubt und klar geregelt. Ausdrücklich gesetzlich verboten ist sie in der Schweiz. Das soll sich ändern: Im Juni hat der Bundesrat seine Botschaft zur PID ans Parlament überwiesen. Nach dem Gesetzesentwurf sollen Paare, bei denen ein erhöhtes Risiko für eine schwere Erbkrankheit beim Kind besteht, neu die Möglichkeit haben, bei einer künstlichen Befruchtung auf die PID zurückzugreifen. Erblisch vorbelastete Paare dürften damit die durch die In-vitro-Befruchtung entstandenen Embryonen auf die entsprechende Erbkrankheit hin untersuchen lassen und dann nur diejenigen verwenden, die nicht von der Krankheit betroffen sind. Weiterhin verboten bleiben soll das Screening. So dürfen die Embryonen nicht systematisch auf Trisomie 21 oder andere Krankheiten hin getestet werden. Verboten bleibt die PID auch für Personen ohne Erbkrankheit und für den Zweck eines sogenannten Retter-Babys zur Gewebespende für kranke Geschwister. Marie-Thérèse Weber-Gobet, Bereichsleiterin Sozialpolitik bei Procap Schweiz, erklärt zur Botschaft des Bundesrates: «Die Behindertenorganisationen sind erleichtert, dass das Screening nicht im Entwurf Platz gefunden hat. Dieses würde bedeuten, dass das Leben eines Menschen mit einer Behinderung von vornherein als lebensunwert gilt. Aber auch die vom Bundesrat vorgeschlagene Form der PID ist eine heikle Anpassung. Es ist eine Gradwanderung zwischen erlaubter Prävention und unerwünschter Selektion. Wir müssen sehr wachsam sein, wie das Parlament mit dieser Vorlage umgeht. Procap wird sich, wie bei der Pränataldiagnostik (PND) bereits getan, noch vertieft mit der PID auseinandersetzen und allenfalls ein Positionspapier erarbeiten.» [fs]

Habe ich bei Übergewicht Anspruch auf Leistungen der Invalidenversicherung (IV)?

Ich bin Lagerist in einer grossen Autogarage. Wegen meines Übergewichts kann ich mein Pflichtenheft nicht mehr erfüllen. Im Sinne einer Früherfassung erstattete mein Arbeitgeber Meldung bei der IV. Was kann ich von der IV erwarten?

Caroline Ledermann, Rechtsanwältin

Übergewicht wird gemäss Bundesgesetz über die Invalidenversicherung (IVG) nur unter gewissen Bedingungen als invalidisierender Gesundheitsschaden anerkannt. Eine verminderte Arbeitsfähigkeit aufgrund von Übergewicht wird bei der Invaliditätsbemessung in der Regel nicht berücksichtigt. Und selbst wenn die Fettleibigkeit als invalidisierender Gesundheitsschaden anerkannt wird, kann die IV-Stelle prüfen, ob der oder dem Versicherten eine Gewichtsreduktion zugemutet werden kann. Ist dies der Fall, kann sie eine Rente ablehnen.

In den meisten Fällen ist eine erfolgreiche Behandlung von Fettleibigkeit nicht nur vom guten Willen der versicherten Person abhängig. Nichtsdestotrotz sind Menschen, die an krankhafter Fettleibigkeit leiden, im Berufsleben oft sehr stark eingeschränkt, was ihren Arbeitsplatz gefährden kann. In solchen Fällen kommen die Massnahmen der Frühintervention der IV zum Zug. Sie haben das Ziel, den Arbeitsplatz von neu arbeitsunfähigen Versicherten zu erhalten.

Frühinterventionen sind präventive Mittel der IV, um Personen mit ersten Anzeichen einer möglichen Invalidität rasch zu erfassen und ihnen mit Hilfe von einfachen, unbürokratischen und schnellen Interventionsmassnahmen einen Verbleib im Arbeitsprozess respektive eine ra-

Foto: Patrick Lüthy



sche Wiedereingliederung zu ermöglichen und damit die drohende Verschlechterung des Gesundheitszustandes und eine Invalidität zu verhindern.

Diese Massnahmen müssen rasch ergriffen werden können und werden oft zu einem Zeitpunkt gesprochen, zu dem die IV-Stelle noch nicht über alle notwendigen Informationen zum Gesundheitszustand der oder des Versicherten verfügt. Somit ist es möglich, dass solche Massnahmen Personen gewährt werden, die nach Studium der kompletten Akten keinen Anspruch auf weitere Leistungen der IV haben. Eine Frühinterventionsmassnahme für übergewichtige Menschen könnte allenfalls ein Coaching an Ihrem Arbeitsplatz sein.



Was steht meinem Kind zu?
Ein sozialversicherungsrechtlicher
Ratgeber für Eltern von Kindern
mit Behinderung

procap

Neue Auflage des beliebten Procap-Ratgebers für Eltern von Kindern mit Behinderung

Eltern von Kindern mit Behinderung müssen sich oft mit komplizierten Sozialversicherungsfragen herum-schlagen. Die Anwälte/-innen der Procap-Rechtsberatung unterstützen sie dabei und helfen ihnen, sich im Paragrafendschungel zurechtzufinden. Aus dieser langjährigen Beratungspraxis heraus ist der Ratgeber «Was steht meinem Kind zu?» entstanden. Er vermittelt in verständlicher und übersichtlicher Weise alle relevanten Informationen rund um Invalidenversicherung, Ergänzungsleistungen, Integration ins Schulsystem, Finanzierung der Pflege und anderes mehr. Die 4. Auflage berücksichtigt die neusten Gesetzesänderungen und Gerichtsent-scheide. Insbesondere werden neu auch der Assistenzbeitrag und das neue Erwachsenenschutzrecht behandelt. Der Ratgeber zeigt zahlreiche konkrete Beispiele und enthält Hinweise sowie Tipps für die betroffenen Eltern und ihre Kinder.

» Procap-Ratgeber «Was steht meinem Kind zu? Ein sozialversicherungsrechtlicher Ratgeber für Eltern von Kindern mit Behinderung», 4. überarbeitete und aktualisierte Auflage (2013), CHF 34.– respektive CHF 29.– für Mitglieder plus Porto. Bestellungen an info@procap.ch

Lesetipp

**Ein Gehörloser
in der Welt der Hörenden**

Wie klingt Musik, wenn man sie nicht hören kann? Michael Roes erzählt in «Die Laute» die Geschichte von Asis, einem jemenitischen Jungen, der von Melodien erfüllt ist, seit er von einem Blitz getroffen wurde, und der sein Hörvermögen verliert, nachdem er einer brutalen Bestrafung unterzogen wurde. Asis erlernt die Gebärdensprache und erkämpft sich seinen Platz als Gehörloser in der Welt der Hörenden. Es verschlägt ihn nach Polen, wo er Komponist wird. Roes führt den Lesenden in eine Welt von gefühlten Geräuschen, imaginierten Berührungen, gesehener Sprache und gebärdeten Gefühlen. Nominiert für den Deutschen Buchpreis 2012.



» Michael Roes. Die Laute. Matthes & Seitz (2012).

Eine Autistin findet ihre Stimme

Carly wird 1995 mit einer schweren Form von Autismus geboren. Sie werde nie sprechen können und geistig auf dem Stand eines Kleinkindes bleiben, heisst es. Keine Förderung zeigt Wirkung. Bis Carly mit zehn plötzlich drei Wörter in den

Laptop ihres Sprachtherapeuten tippt. Beeindruckend beschreibt Carlys Vater Arthur in einer Mischung aus seinen und Carlys Worten, wie er Zugang zur Welt seiner Tochter findet und eine inspirierende hochintelligente junge Frau kennenlernt, die ihre Stimme und ihren Weg gefunden hat. Mit ihren Freunden und über 80 000 Followern kommuniziert sie heute auf Twitter, Facebook und verschiedenen Blogs.



» Arthur Fleischmann (Autor), Alexandra Baisch (Übersetzerin). In mir ist es laut und bunt: Eine Autistin findet ihre Stimme – ein Vater entdeckt seine Tochter. Heyne Verlag (2013).

**Beobachter-Ratgeber:
Erwachsenenschutzrecht**

Nach fünfzig Jahren Revisionsbestrebungen ist Anfang 2013 das neue Erwachsenenschutzgesetz in Kraft getreten und hat das über hundertjährige Vormundschaftsrecht abgelöst. Im Vordergrund stehen wie im Vormundschaftsrecht das Wohl und der Schutz hilfsbedürftiger Menschen. Der neue Beobachter-Ratgeber «Erwachsenenschutz» beschreibt das Erwachsenenschutzrecht in einfacher, verständlicher Sprache und richtet sich sowohl an Laien wie auch an Fachleute. Das Buch erklärt, über welche Schutzmassnahmen Behörden verfügen können, welche Rechte auf Selbstbestimmung einem zustehen, wie man durch frühzeitige Verfügungen

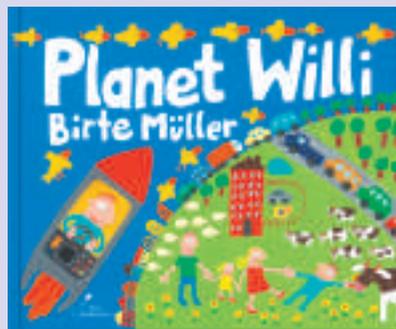
vorsorgt, wo Angehörige Hilfe bekommen und wie man sich rechtliches Gehör verschafft. Die beiden Experten Walter Noser und Daniel Rosch schöpfen dabei aus ihren praktischen Erfahrungen.



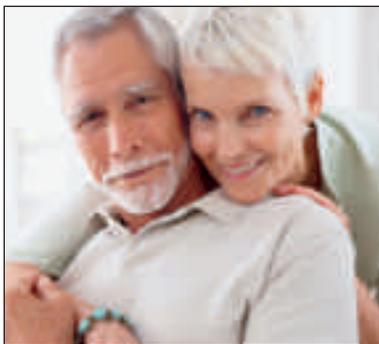
» Walter Noser, Daniel Rosch. Erwachsenenschutz: Das neue Gesetz umfassend erklärt – mit Praxisbeispielen. Beobachter-Edition (2013).

Liebeserklärung an den Sohn

«Eigentlich ist es blöd, dass wir versuchen, Willi beizubringen, alles so schnell zu machen wie in unserer Welt. Wir könnten ja auch mal versuchen, alles ganz in Ruhe und langsam zu tun wie auf seinem Planeten.» Birte Müller zeigt im Bilderbuch «Planet Willi» einfühlsam, mit klaren Worten und starken Bildern, wie ihr Sohn Willi auf seine ganz eigene Weise die Welt entdeckt. Das Buch ist für den Deutschen Jugendliteraturpreis 2013 nominiert.



» Birte Müller (Autorin, Illustration). Planet Willi. Klett Kinderbuch Verlag (2012).



HÖGG
LIFTSYSTEME

HÖGG Liftsysteme AG
CH-9620 Lichtensteig
Telefon 071 987 66 80

Treppenlifte



Rollstuhllifte

Sitzlifte

Aufzüge

www.hoeglift.ch



Comet

- Hohe Motorleistung
- Grosse Reichweite
- Vorne und hinten gefedert
- Bequemer und drehbarer Stuhl
- Stufenlos verstellbarer Lenksäule für eine bequeme Bedienung
- Wartungsfreie Batterien
- Erhältlich in onyxblau und silbergrau

Möchten Sie es selber erfahren wie leicht es ist diesen Scooter zu fahren?

Eine kostenlose Probefahrt für mehrere Tage!

Gloor Rehabilitation & Co.

4458 Eptingen

Tel: 062 299 00 50

www.gloorrehab.ch • mail@gloorrehab.ch



Ratgeber erscheint im November 2013

Gesund leben mit Behinderung

Der neue Procap-Ratgeber «Gesund leben mit Behinderung» richtet sich an Menschen mit Handicap, Betreuungspersonen, Institutionen, Behindertenorganisationen und weitere Interessierte. Er vermittelt fundiertes Hintergrundwissen zu Gesundheit, Bewegung und Ernährung, speziell für Menschen mit einer Behinderung.

Die Autoren/-innen haben für Sie zudem eine umfangreiche Beispielsammlung, praktische Anleitungen und bewährte Tipps zur Umsetzung von Gesundheitsförderung im Alltag zusammengestellt.

Preis: CHF 28.– (CHF 24.– für Procap-Mitglieder) plus Porto. Spezialpreis bei mehreren Bestellungen. Vorbestellungen an info@procap.ch



Gesund leben mit Behinderung

Gesundheitsförderung durch Bewegung und Ernährung

procap
BEWEGT

für Menschen mit Handicap



Sektionen Sport- gruppen

Procap Schaffhausen

In der Zeppelin-Werft

Wenn ein Zeppelin über Schaffhausen und den Rheinfall fliegt, vermittelt sein ruhiges, sanftes Schweben ein Gefühl von Leichtigkeit. Kürzlich machte sich eine bunt gemischte Reisegruppe von Procap Schaffhausen auf nach Friedrichshafen, wo seit 1993 wieder Zeppeline gebaut werden. Wir durften den Hangar besichtigen, wo sie gebaut werden und welcher auch Ausgangspunkt für Rundflüge ist. An einem über 70 Meter langen Luftschiff wurden uns der Aufbau und die Funktionsweise vorgestellt. Der Zeppelin steigt unter Zuhilfenahme seiner drei Triebwerke in die Luft. Diese sind am genial konstruierten Alugerippe montiert. Über dieses Gerippe wird beim Bau eine Hülle gestülpt, welche dem Zeppelin sein einzigartiges Aussehen verleiht. Da die 2200 Kubikmeter Helium sehr flüchtig sind, besteht die Hülle aus sehr dichtem und dennoch leichtem Material. Das ganze Zeppelin wiegt deshalb lediglich 6 Tonnen. Nach der spannenden Führung wurde die Reisegruppe im Restaurant Graf Zeppelinhaus mit einem feinen Mittagsmenü verköstigt. Letzte Station war das Kloster Birnau mit seiner von weit her sichtbaren Barockbasilika. Nachdem der Präsident Urs Matthys uns einen kurzen geschichtlichen Überblick verschafft hatte, konnte jeder auf eigene Faust die Klosterkirche besuchen und die überwältigende Flut von Verzierungen, Ausschmückungen und Bildern auf sich wirken lassen. Weder Wind, Wetter noch Regen konnten uns davon abhalten, einen vergnüglichen und interessanten Ausflug zu erleben. [hm]

Procap Oberwallis

Ferien in Freiburg i. B.

Die diesjährigen Verbandsferien führte 34 Mitglieder von Procap Oberwallis und der Sektion Bern vom 6.-12. Mai nach Freiburg im Breisgau. Während zwei Tagen hatten die Teilnehmenden die Gelegenheit, die Hauptstadt des Schwarzwaldes und seine Umgebung näher kennenzulernen. Bei Stadtrundfahrt und Rundgang unter kundiger einheimischer Führung erfuhr man mehr über die Geschichte von Freiburg. Der Besuch des Tier-Natur-Erlebnisparks Mundenhof stand am Donnerstag auf dem Programm. Auf den grosszügig angelegten Koppeln leben

Haus- und Nutztierassen aus aller Welt, darunter auch einige Walliser Schwarzhalsziegen. Colmar – dort hin führte unser nächster Ausflug – liegt an der Elsässer Weinstrasse. Im kleinen touristischen Zug bestaunten wir das gut erhaltene architektonische Erbe aus sechs Jahrhunderten. Die Heimfahrt führte über die Badische Weinstrasse nach Basel und Greyerz. Dank dem Einsatz des rollstuhlgängigen Cars und dem angepassten Reiseprogramm war die Teilnahme an den Verbandsferien für Rollstuhlfahrer und Personen mit einer Gehbehinderung wiederum problemlos möglich. [cm]



Foto: Procap Oberwallis

Die Reisegruppe vor der Heimreise in Freiburg i. B.

Procap Val-de-Travers

Neuer «Bewegungstreff»

Aus der Sportgruppe Val-de-Travers hat sich neu ein «Bewegungstreff» gebildet. Die Termine und Aktivitäten wurden angepasst. Jeden Dienstagabend kommen nun ungefähr zehn Personen in der Turnhalle der kleinen Gemeinde Buttes im Herzen des Neuenburger Juras zusammen. Es sind im Wesentlichen Menschen, die ohne dieses Angebot inaktiv bleiben würden. Roger Gaille, Sportleiter-Assistent, spezialisiert im Bereich Behindertensport, erklärt: «Wir kommen vor allem zusammen, weil wir das Zusammensein in dieser Gruppe schätzen.» Besondere physische Anstrengungen sind nicht gefragt und grundsätzlich gilt, dass jede Person selbst bestimmt, in welcher Weise sie teilnehmen möchte und wie viel

sie in der Gruppe beiträgt. Die Übungen, welche von den ausgebildeten Leitern/-innen vorgeschlagen werden, werden den unterschiedlichen Ressourcen der Teilnehmer/-innen angepasst. Eine ungezwungene Atmosphäre hat Priorität. «Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag», wirft Denise, eine aktive Teilnehmerin der Gruppe, mit einem Lächeln in die Runde. [xm]



Foto: Xavier Meyer

Agenda

Preis für «meingleichgewicht» 2013

Gängige Gesundheitsförderungsprojekte, um Übergewicht zu vermeiden, sind für Menschen mit geistiger, psychischer oder körperlicher Behinderung nicht ohne Weiteres geeignet. Vor diesem Hintergrund hat das Migros-Kulturprozent in Zusammenarbeit mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, den Verbänden Procap, INSOS und akj im April 2011 das Gesundheitsförderungsprogramm «meingleichgewicht – Menschen mit Behinderung und gesundes Körpergewicht» lanciert. «meingleichgewicht» sucht Institutionen, die Massnahmen entwickeln, um gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung und Begegnungen von Menschen mit Behinderung zu fördern. Jährlich vergibt eine Fachjury eine Preissumme von insgesamt CHF 25 000.– an besonders überzeugende Projekte.

» Institutionen können ihre Projektideen während des ganzen Jahres auf der Webseite von «meingleichgewicht» eintragen. Bis zum 30. November 2013 sollten die Projekte umgesetzt sein.

» www.meingleichgewicht.ch



Freiwilligenfest und Katalogtaufe 2014

Am Samstag, 7. Dezember, lädt Procap Reisen & Sport zur Partynacht für alle ins Kulturzentrum Schützi in Olten ein. Der neue Reisekatalog 2014 wird getauft und die Highlights der kommenden Saison werden vorgestellt. Zudem sind auch die schönsten Bilder des Jahres zu sehen. Anschliessend heizt

die Volksmusik-Band Simu & Simu (Bild) in der Schützi ein. Weitere Infos zu Programm und Unterhaltung sind in Kürze auf unserer Homepage zu finden. Also nicht verpassen – wir freuen uns über jeden Besuch!

» www.procap-ferien.ch
 » www.simusimu.ch

3. Dezember 2013: Internationaler Tag der behinderten Menschen



3. Dezember
Internationaler Tag der
behinderten Menschen

3 décembre
Journée internationale
des personnes handicapées

3 dicembre
Giornata internazionale
delle persone disabili

Der Internationale Tag der behinderten Menschen steht 2013 unter dem Motto «Nur mit uns – Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderung». Procap Schweiz lädt die Sektionen und Institutionen ein, den 3. Dezember kreativ mitzugestalten. Der Tag bietet gute Möglichkeiten für Sensibilisierung, Information und für politische Forderungen. Auf der Website www.3dezember.ch haben Sie die Möglichkeit, alle Aktionen einfach und kostenlos publik zu machen. Bitte melden Sie Ihre Veran-

staltungen an Stefanie Huber Grütz, Pro Infirmis, Feldeggstrasse 71, 8032 Zürich, stefanie.huber@proinfirmis.ch. Bei Frau Huber Grütz können Sie auch das Logo für Ihre Informations- und Werbemittel sowie gedruckte Kleinplakate bestellen. Mit dem grafischen «Erkennungszeichen» zeigen wir, dass der 3. Dezember ein breit abgestützter Aktionstag ist. Diese Vielfalt ist unsere Stärke.

» www.3dezember.ch



Foto: LGT

Zugang dank Computerkurs

Viele Bildungsangebote sind für Menschen mit Behinderung nicht zugänglich oder nicht erschwinglich. Deshalb arbeitet Procap mit verschiedenen Unternehmen wie der LGT zusammen, bei denen freiwillige Mitarbeitende ihr Wissen an behinderte Menschen weitergeben. Im laufenden Jahr finden drei halbtägige Computerkurse bei der LGT, der Bank der Fürstenfamilie von und zu Liechtenstein, statt.

«Die Kurse sind eine gute Idee und wenn ich jemandem mit meinem

Fachwissen helfen kann, mache ich das sehr gerne», sagt Mathias Freund, IT-Mitarbeiter der LGT. Beim ersten Kurs der Firma in Ben-dern/Liechtenstein haben acht Menschen mit Behinderung von LGT-Mitarbeitenden gelernt, Informationen auf einer Website zu finden, Bilder aus dem Internet herunterzuladen, einen Brief in Word zu schreiben und eine einfache Buchhaltung in Excel zu führen. «Es hat Spass gemacht, mit dem PC zu arbeiten», freut sich

Kursteilnehmer Markus Bicker. «Ich hoffe, dass ich das Gelernte auch zu Hause umsetzen kann.» Am 3. September fand ein weiterer Kurs in der Filiale der LGT in Pfäffikon statt.

Der dritte Kurs (in französischer Sprache) findet am 1. Oktober in Genf statt. Anmeldung telefonisch beim Procap-Sekretariat Romandie, Telefon 032 322 84 86, oder per Mail an formation@procap.ch.

» Weitere Informationen: info@procap.ch

Reisetipp

Sprachreisen weltweit

Fremdsprachen lassen sich nirgends besser erlernen als im Sprachraum selber. Ein Sprachaufenthalt an einer internationalen Schule ist eine sinnvolle Investition für die Zukunft, sei es um die Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern oder um sich persönlich weiterzuentwickeln. Ein solcher Aufenthalt bietet auch die Möglichkeit, die Kultur des Gastgeberlandes hautnah kennenzulernen und wertvolle Kontakte mit Menschen aus der ganzen Welt zu knüpfen. Einige Schulen sind speziell eingerichtet für Rollstuhlfahrer/-innen. Es gibt auch spezielle Angebote für Menschen mit einer Sehbehinderung. Nebst Standard- oder Intensivkursen werden Prüfungskurse, Businesskurse



oder Einzelunterricht angeboten. Die Unterkunft in einer Gastfamilie ermöglicht die direkte Anwendung der Sprache. Wer es vorzieht, selbstständig zu wohnen, kann ein Studio, ein Appartement oder ein Hotelzimmer buchen.

Zum Beispiel London

Die renommierte Sprachschule mit 25 modernen Klassenzimmern liegt im Zentrum von London Greenwich. Das ganze Schulgebäude ist mit dem Rollstuhl befahrbar. Sie wohnen entweder bei einer englischen Gastfamilie, in der Schulresidenz oder in einem nahe gelegenen Hotel. Die Klassengrösse beträgt 8 bis max. 15 Personen. Der historische Stadtteil bietet zahlreiche Unterhaltungsmöglichkeiten, grosszügige Grünflächen und ein internationales Ambiente. In nur 20 Minuten erreichen Sie mit der U-Bahn die Londoner Innenstadt.

» Mehr Informationen bei Procap Reisen, Tel. 062 206 88 30, oder reisen@procap.ch

Klein- anzeigen

Gratis-Kleinanzeigen für Mitglieder

1. Die Inserate in dieser Rubrik sind für Mitglieder gratis.
2. Die Redaktion liefert keine Vorabzüge und behält sich vor, Texte redaktionell zu bearbeiten.
3. Procap übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt der Inserate. Procap Schweiz behält sich das Recht vor, Inserate ohne Angabe von Gründen abzulehnen.

Die Kleinanzeigentexte sind bis 17. Oktober 2013 zu senden an:

Redaktion Procap Magazin, Postfach, 4601 Olten, info@procap.ch

Online-Kleinanzeigen

Weitere Inserate finden sich auf unserer Website. Hier offerieren wir eine elektronische Börse für Kleinanzeigen unter:
www.kleinanzeigen.procap.ch

Partnerschaft

Mann, 31, 168, Kt. ZH, leicht behindert, gepflegt, kontaktfreudig, lustig, aufgestellt, sucht gleichgesinnte Partnerin. Meine Hobbys sind Wandern, Skifahren, Tennis- und Federballspielen, Velofahren, Disco, Kino, Tanzen, Ausgang, Kochen, Reisen, Schwimmen. Freue mich auf Zuschriften auf Chiffre 13/3-2, Procap, Redaktion, Postfach, 4601 Olten.

Freizeit

Bist du aufgestellt und unternehmungslustig? Ich, w., 54, aus der Region Solothurn, gehbehindert (Rollator/Rollstuhl) und mobil, suche auf diesem Weg eine/n aufgestellte/n Kollegen/-in. Meine Hobbies: Fasnacht, Konzerte, Schwimmen. Ich freue mich auf deine Antwort. Chiffre 13/3-4, Procap, Redaktion, Postfach, 4601 Olten.

Zu verkaufen

Aus gesundheitlichen Gründen sofort oder nach Vereinbarung 5½-Zi.-Chalet, Baujahr 2005, in Oberwald im Goms, Wallis, zu verkaufen. Preis auf Anfrage. Auskunft unter Telefon 078 919 37 29.

Grosszügige 4½-Zi.-Wohnung, Baujahr 2007, in Rünenberg BL. Geheizter Wintergarten als 5. Zimmer. Wohnung ist komplett rollstuhlgängig, Dusche mit Klappsitz und Handgriff, WM/Tumbler in der Wohnung. Zwei grosse Gartensitzplätze, grosser Gartenanteil. Wohnung ist von der Tiefgarage aus mit Lift erreichbar. VP CHF 630 000.– zuz. zwei Tiefgaragenplätze mit Stromanschluss. Auskunft unter Telefon 076 536 70 22.

Diverses

Ich, w., 73, habe einen sogenannten Reizdarm. Wer hat damit Erfahrung bzw. Adressen von Betroffenen und von heilpraktischen Möglichkeiten? Region Ostschweiz. Chiffre 13/3-3, Procap, Redaktion, Postfach, 4601 Olten.

Blätz-Werkstatt St. Gallen sammelt Wolle zur Herstellung von Decken und div. Wollsachen für Strassenkinder, Obdachlose und Bedürftige. Adresse für Pakete: Sekretariat Tablat, Falkensteinstrasse 40, 9000 St. Gallen. Danke.

Lust auf Engagement?

Für die Realisierung der rund 60 betreuten Ferienangebote für Menschen mit Handicap sucht Procap freiwillige Ferienbegleiter/-innen und Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich. Gefragt sind teamfähige, physisch und psychisch belastbare Menschen ohne Berührungsängste, die bereits über Erfahrung mit behinderten Menschen im Reise- und Freizeitbereich verfügen oder eine neue Herausforderung suchen. Procap zahlt eine grosszügige Spesenentschädigung und übernimmt die Kosten für Reise, Unterkunft sowie Verpflegung. Die Arbeitsleistung wird auf Wunsch mit dem Sozialzeitausweis oder einer Einsatzbestätigung ausgewiesen.

Ausführliche Informationen unter www.procap-ferien.ch in der Rubrik «Freiwilligenarbeit».

Das Team von Procap Reisen gibt gerne weitere Auskünfte unter Tel. 062 206 88 30 oder reisen@procap.ch.



Das Velo

Jeden Morgen schwingen mich nach dem Kaffee und einer Zigarette auf mein Fahrrad und fahre los. Meistens nehme ich den Uetliberg in Angriff und je nach Energie und Ausdauer häng ich auch noch gleich die ganze Albiskette dran. Wenn ich beim Treten mal müde werde, lass ich den Motor übernehmen und radle weiter. Mein nächstes Projekt sind die Glarner Alpen bis zum Vrenelisgärtli. Natürlich schreibe ich von meinem Hometrainer, den ich seit Längerem konsequent benutze und auf dem ich jeden Tag meine 20 Minuten abtrete. Mit herrlicher Aussicht auf meinen Garten und eben auf die Albiskette und die Glarner Alpen. Mir nützt es neben dem täglichen Training vor allem auch gegen die Spastik, die mich vorher stark beschäftigt hat. Und dazu habe ich seither wieder sehr viel wärmere Beine, was ebenfalls zu einem angenehmeren Lebensgefühl führt. Anscheinend tut mir dieses Gerät tatsächlich sehr gut. Denn langfristige Konsequenz gehört nicht gerade zu meinen herausragenden Eigenschaften. Aber meinem Velo werde ich treu bleiben. Schliesslich geschieht es nicht alle Tage, dass man sich etwas kauft, das einem im täglichen Leben so gut tut wie mir mein Hometrainer.

Reto Meienberg

Reto Meienberg ist freischaffender Werbetexter und hat Texte zu Behinderten-Cartoons verfasst. Der heute 55-Jährige hat mit 19 die Diagnose Multiple Sklerose erhalten.

Schwerpunkt 4/2013

Behinderung in den Medien

Nächster Schwerpunkt

Wenn Medien über Behinderung berichten, kommen oft nur Menschen ohne Behinderung zu Wort. Und Medienschaffende mit einer Behinderung sind nach wie vor an einer Hand abzuzählen. Das nächste Procap-Magazin geht der Frage nach, weshalb dem so ist und welche Veränderungen notwendig wären.

Multimedia

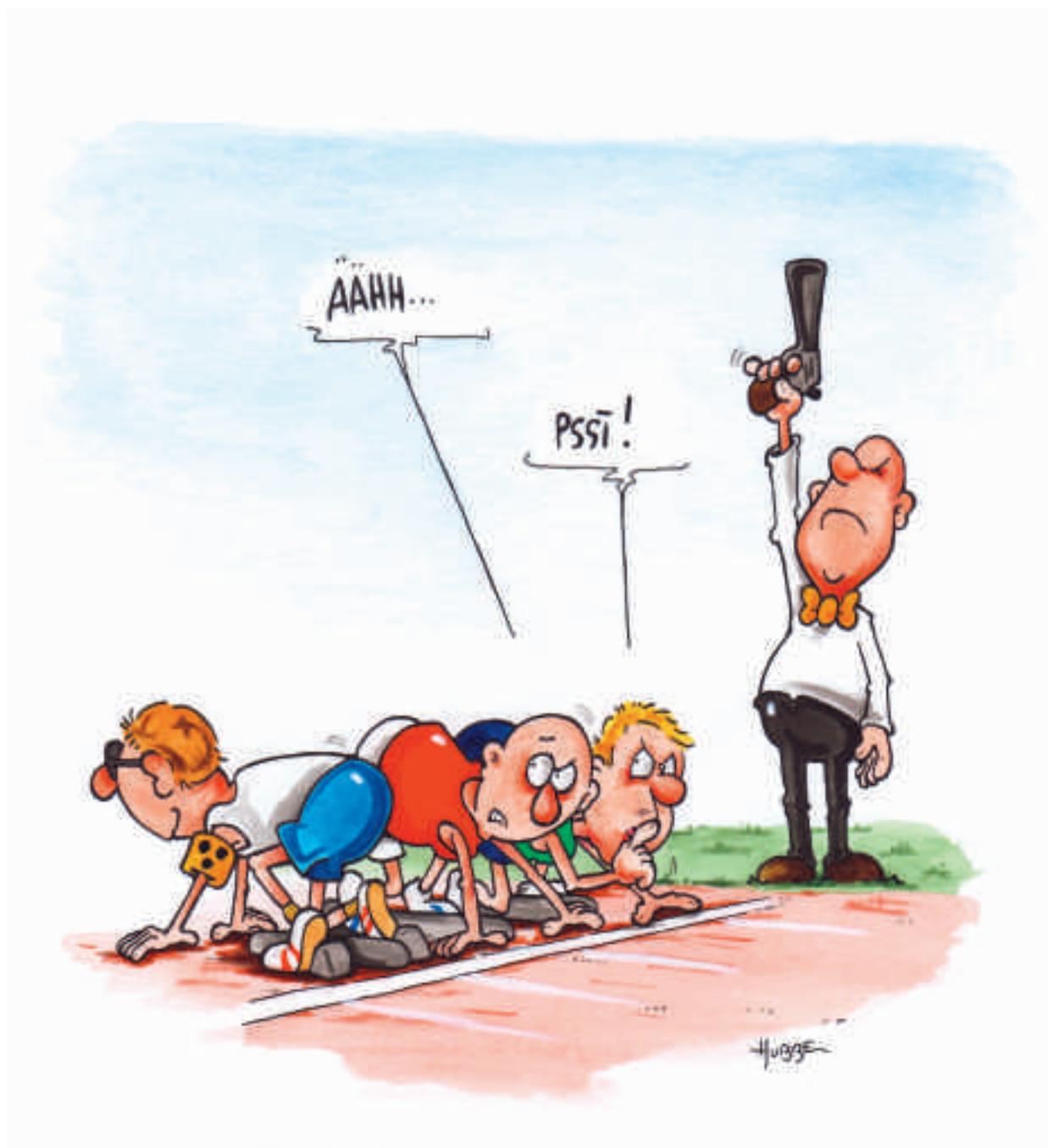
Video zum Sport- und Gesundheitstag

Procap Schweiz drehte am letzten Procap Sport- und Gesundheitstag einen Video-Clip über den Anlass und stellte dabei das Projekt «Procap bewegt» vor. Der fast vierminütige Beitrag ist auf der Procap-Website zu finden unter der Rubrik «Videos und Medienbeiträge».

Impressum

Herausgeberin Procap **Auflage** 17 340 (WEMF); erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap-Magazin, Frobürgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten, Tel. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch **Inserateverwaltung** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förlibuckstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich, 043 444 51 09, Fax 043 444 51 01, info@fachmedien.ch **Redaktionsleitung** Franziska Stocker (fs) **Mitarbeit in dieser Nummer** Anita Huber, Caroline Ledermann, Caroline Marti, Susi Mauderli, Xavier Meyer, Sabrina Salupo, Isabel Zihlmann **Übersetzung** Anja Hagmann **Korrektorat** Priska Vogt **Layout** Clemens Ackermann **Druck und Versand** Stämpfli Publikationen AG, Wölflistrasse 1, Postfach 8326, 3001 Bern; Adressänderungen bitte Ihrer Sektion melden oder Procap in Olten, Tel. 062 206 88 88. **Abonnemente** Jahresabonnement für Nichtmitglieder Schweiz CHF 20.–, Ausland CHF 25.–, ISSN 1664-4603. **Redaktionsschluss für Nr. 4/2013** 17. Oktober 2013; Nr. 4 erscheint am 21. November 2013.





Phil Hubbe, der 1985 an Multipler Sklerose erkrankt ist, ist hauptberuflich als Cartoon-Zeichner tätig und befasst sich dabei regelmässig mit dem Thema Behinderung.

IHRER GESUNDHEIT UND FITNESS ZULIEBE
**Spezialangebote für die Leserinnen
und Leser der Zeitung «Procap»**



MADE OF NASA
MEMORY-FOAM

Bürodrehstuhl ERGOTEC SYNCHRO PRO

698.- statt* 1598.-
(mit Lederbezug) **statt* 1298.- 498.-**

Nach neuesten ergonomischen Erkenntnissen konzipierter, anatomisch perfekt ausgeformter, **hochprofessioneller Bürodrehstuhl**: arretierbare Synchronmechanik; SitzhöhenEinstellung per Sicherheitsgaslift; individuelle Körpergewichtseinstellung; **ergonomischer „MEMORY FOAM“ Bandscheiben-/Muldensitz** (S/M, L/XL); atmungsaktive, unvenwüschliche Netzrückenlehne für rücken schonendes und ermüdungsfreies Arbeiten ohne „Festschwitzen“; verstellbare **Lumbalstütze** (Unterstützung d. Wirbelsäule/Bandscheibe); verstellbare **Kopf-/Nackensstütze** (abnehmbar); 12-fach höhen-/seitenverstellbare **Armlehnen** mit gepolsterten Armauflagen; geeignet für alle Bürotätigkeiten, insbesondere Bildschirmarbeitsplätze. Sitzmasse: (HxBxT) 48-65 x 52,5 x 48,5 cm, Gewicht: 22 kg, Bedienungs- und Montageanleitung in d, f, i, e. 2 Jahre Garantie. **5 Fusskreuze**: Holz/Bambus, Alu matt, Alu poliert, Alu schwarz matt, Alu schwarz poliert; inkl. Teppichrollen (Hartbodenrollen optional erhältlich für CHF 20.-/5 Stk.)

Farben Stoff: 1. guava, 2. yellow, 3. domingo, 4. curacao, 5. costa, 6. steel, 7. paradise, 8. olive, 9. demerera, 10. sombrero, 11. havana, 12. monterat; **Farbe Leder**: schwarz



Klopf- & Vibrationsmassage uTAP+uVIBE 2 IN 1

statt* 229.- **129.-**



Intensive, stufenlos regulierbare, tiefwirkende, **Ganzkörper-Klopfmassage** (uTap mit zuschaltbarem **Infrarotlicht**) und **Vibrationsmassage** (uVibe) zur Steigerung des Wohlbefindens u. Erwärmung des Gewebes. Zur Auflockerung, **Entspannung** und **Durchblutungsförderung** der Muskulatur bei Verspannungen, Verkrampfungen, Muskelkater, **Ermüdungserscheinungen**, Rücken-, u. Menstruationsschmerzen. inkl. **6 versch. Massageaufsätze** u. 1 Stoffabdeckung (Haarschutz). Ohne Kraftaufwand können Schultern, Rücken, Beine oder sogar die Fusssohlen bequem massiert werden. Bedienungsanleitung in d, e, f, i. 2 Jahre Garantie.

Inklusive
• 16 AUFSTECKBÜRSTEN
• 1 POWERPOD LADESTATION
• 1 REISE-NECESSAIRE

Scherkopfrasierer, Haarschneide- & Zahnbürsten-Set FAZOR® 5 IN 1

statt* 498.- **149.-**



Rasierer mit 5 Scherköpfen; Für **Nass- und Trockenrasur**; **Bart- und Langhaarschneider** mit justierbarem Präzisionsscherkopf; **Ohr-/Nasenhaartrimmer**; Präzisions-Barthaartrimmer; Oszillierende **Akkuzahnbürste**; Reise-Necessaire (22 x 44 cm); Power-System (100-240 V, Schnellladung, Lithium-Ionen-Akkus, etc.); Reiseschloss; PowerPod Ladestation; **Farben**: 1. schwarz, 2. weiss, 3. anthrazit

Oberarm-Blutdruckmessgerät, Alarm & Reisewecker BPM MED8

kleinste + leichteste (190g)
Oberarm-Blutdruckmessgerät **statt* 298.- 98.-**



Professionelles, vollautom., digitales **Oberarm Blutdruckmessgerät+Reisewecker** (Datum, Uhrzeit, Alarm); **2 Nutzerprofile**, 120 Speicherplätze, 2 Alarmfunktionen, Messung v. systolisch/diastolischem arteriellen Blutdrucks+Pulsfrequenz, oszillometrische Technologie+Fuzzy-Algorithmus (=hohe Messgenauigkeit), Erkennung v. unregelmässigem Herzschlag, WHO Blutdruckklassifikation, klinisch getestet. Inkl. **2 Oberarm-Manschetten** (S/M, L/XL), Aufbewahrungständer, Neoprentasche. Strom-/Batteriebetrieb, Masse: 125 (L) x 85 (B) x 30 (H) mm, **Gewicht: 190 g**. Bedienungsanleitung in d, e, f, i. 2 Jahre Garantie. **4 Farben**: weiss, orange, blau, gelb-grün



• optimiertes Modell
• überarbeitete Masse
• leichteres Gewicht

Outdoor-/Funktionsjacke TITANIUM 6 IN 1

100% PFC-frei **statt* 698.- 198.-**

100% PFC-frei

Hochwertige, himalaya-/alpenerprobte, für höchste Ansprüche, mit viel technischer Raffinesse konzipierte Outdoorjacke (4-Jahreszeiten); unterlegter 2-Wege Front-Reissverschluss (RV) mit Kinnschutz; 2 grosse RV-Brust-Innentaschen; 3 Netz-/Velours-Innentaschen; 4 RV-Aussentaschen; alle RV stark wasserabweisend und zusätzlich abgedeckt; Cool-System RV-/Klettöffnung in Achselhöhle; verstell- und abnehmbare, im Kragen einrollbare, helmtaugliche Kapuze mit Schirm; einhandbedienbarer, klettverstellbarer Ärmelabschluss; elastische Saum-/Taillenkordel; inkl. **2 herausnehmbare Polar Innenfleece-Jacken** (mittel-/hochisolierend: 300/400g/L, div. RV-Aussen-/Innen-Taschen); Material: 2-lagige, atmungsaktive, 100% wind-/wasserdichte HIMATEX-Membrane; Nähte wasserfest verschweisst; Wassersäule: 20'000 mm, Atmungsaktivität: 6'000 mvt (g/m²/24h); **Special Winter-/Ski-Package**: herausziehbarer, elastischer Hüft-Schneefang für Aussen-/Fleecejacke; Tickettasche auf Armel; herausklappbare, transparente Skiabotatsche; im Kragen verstaubare Helm-/Kopfmaste; 1 Sturm-/Gesichtsmaske; HIMALAYA OUTDOOR® by Omin. **100% Made in Nepal.**

11 Farben: 1. gelb, 2. orange, 3. rot, 4. skyblue, 5. iceblue, 6. blau, 7. springgreen, 8. olive, 9. grau, 10. schwarz.
9 Grössen: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL



Outdoor-/Funktionshose TITANIUM 3 IN 1

statt* 349.- **149.-**



100% PFC-frei

Leichte, robuste und zuverlässige Funktionshose mit durchgehendem, abgedecktem, seitlichem Reissverschluss (RV); **optimal als Trekking-u. Skihose**; passend zu TITANIUM 6 IN 1-Jacke; ergonomischer Schnitt; abnehmbare Hosenträger für Aussen-/Fleecehose; Halbelaßbund mit Klett verstellbar; 4 abgedeckte, wasserabweisende RV-Taschen; **Special Winter-/Ski-Package**: 1 **herausnehmbare Innenfleece-Hose** mit hochgezogener Brust-/Rückenpartie, 2 Seitentaschen, 1 Känguru-RV-Brusttasche; abnehmbarer, elastischer Schneefang mit Rückhalteschlaufe; Material: 2-lagige, atmungsaktive, 100% wind-/wasserdichte HIMATEX-Membrane und besonders reiss-/abriebfestes RipStop-Obermaterial an Knien/Gesäß/Knöchelinnenseiten; alle Nähte wasserfest verschweisst; Wassersäule: 20'000 mm, Atmungsaktivität: 6'000 mvt (g/m²/24h); HIMALAYA OUTDOOR® by Omin. **100% Made in Nepal.**

11 Farben: 1. gelb, 2. orange, 3. rot, 4. skyblue, 5. iceblue, 6. blau, 7. springgreen, 8. olive, 9. grau, 10. schwarz.
9 Grössen: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL



Multifunktions-Rucksack X-TRAIL HYDROLITE 27+5

statt* 298.- **129.-**



Extrem vielseitig ausgestatteter Multifunktions-Rucksack **inkl. vollisoliertem Trinksystem (3 Liter)**; effektive, tri-direktionale AirPort™-Rückenbelüftung, ErgoFoam™-Rücken-/Hüftgurtpolster; RV-Hauptfach inkl. Steckfach, Bauch- und Brustgurt, anatomisch geformte Schultergurte mit SuspensionStrap-System, Front-Netztrennfach, 2 seitliche Gummizugfächer, Trekkingstockhalterung; div. Kompressions-/Fixierriemen und Gummizüge für Schlafsack, Helm, usw.; 3M-Reflektionsapplikationen, Regencover, Handytasche, CD-/MP3-Halter, Organizer, Laptoptasche, Portemonnaie, uvm. Ideal für alle Outdooraktivitäten (Wandern, Trekking, Skifahren, Biken, Klettern) und Freizeit. Material: robuster Diamond/Dobby Ripstop. Volumen: 27+5 Liter.

Farben: 1. orange, 2. rot, 3. iceblue, 4. olive, 5. schwarz



Artikel / Grösse / Farbe	Menge	Preis	Adresse	Code: Procap 09/13
			Name	
			Vorname	
			Strasse	
			PLZ/Ort	
			Telefon	
			E-Mail	

Datum/Unterschrift

Bestellungen: CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel, Ruchfeldstrasse 15, 4142 Münchenstein
Telefon 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch

Druckfehler vorbehalten. Preise inklusive MwSt.,
zuzüglich Versandkosten. Lieferung solange der Vorrat reicht.
* Summe der Einzelpreise

Bestellungen: Telefon 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch