



EN FRANÇAIS AU VERSO

Nr 1-2023

# faire face

Für Menschen mit körperlicher  
Beeinträchtigung

**Programm**  
Aktivitäten – Kurse – Aufenthalte

# 2023

> Schneesporterlebnis  
für alle  
in Bellwald VS





Die 1939 gegründete **Schweizerische Vereinigung der Gelähmten ASPr-SVG | Polio.ch** und die **Schweizerische Interessensgemeinschaft für das Post-Polio-Syndrom SIPS**, ist eine der ältesten nationalen Selbsthilfeorganisation, die Dienstleistungen für Menschen mit unterschiedlichster körperlicher Beeinträchtigung anbietet. Die ASPr-SVG | Polio.ch organisiert Kurse zur Selbsthilfe und Weiterentwicklung persönlicher Interessen und Fähigkeiten. Sie berät ihre Mitglieder in Gesundheits-, Versicherungs- und Rechtsfragen. Sie vertritt die Interessen ihrer Mitglieder, zusammen mit anderen Interessensgemeinschaften, im Bereich der Politik insbesondere in der Sozialpolitik und gibt die Zeitschrift *Faire Face* heraus.



#### HERAUSGEBER

**ASPr-SVG**  
Schweizerische Vereinigung der  
Gelähmten

Route du Grand-Pré 3  
1700 Fribourg  
026 322 94 33 | info@aspr.ch

www.aspr-svg.ch  
www.polio.ch

Postscheck  
10-12636-5  
IBAN CH32 0900 0000 10012636 5

#### REDAKTION

Kurssekretariat  
kurse@aspr.ch

#### SATZ & DRUCK

Canisius AG, Freiburg

#### TITELBILDER

«Schneesporterlebnis für alle»,  
© ASPr-SVG Bellwald VS  
Antonios Tsapatakis, Paralympics-  
Sieger und Weltmeister im  
Schwimmen, © Nicholas Samaras

#### MITGLIEDERBEITRAG

Jahresabonnement: CHF 45.–  
Die Autorinnen und Autoren  
sind für die Inhalte ihrer Texte  
verantwortlich.  
Faire Face erscheint 5 × jährlich.

#### AUFLAGE | TIRAGE

2400 Exemplare/Januar 2023



faire**face**

#### INHALTSVERZEICHNIS

- 04 Editorial
- 05 SIPS-Tagungen 2023 und Dankeschön
- 06 Betreuung unserer Aktivitäten und unserer Kurse
- 07 Gut zu wissen
- 08 Die ASPr-SVG, ein Kursangebot mit Pioniercharakter
- 10 Bei niedrigem Einkommen: Finanzielle Beteiligung an den Kurskosten
- 11 Bringen Sie wieder Farbe ins Leben!
- 12 Kursausschreibungen
- 26 Regionale Sektionen
- 27 Kontaktformular
- 28 Allgemeine Teilnahmebedingungen 2023

#### IN DER HEFTMITTE

**KURSLISTE 2023 – ERINNERUNGEN 2022**

Von links, stehend: Johannes Chr. Flückiger,  
Jakob Graf, Thomas Wolf  
Sitzend: Erika Gehrig, Sebastiano Carfora



## EDITORIAL

# Nur Mut!

Das Jahr 2022 war von vielen Unsicherheiten und Herausforderungen geprägt. Die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie, der Krieg in Europa, Flüchtlinge und Umweltkatastrophen veränderten unseren Alltag. Dennoch freuen wir uns in ein «normales» Leben zurückzukehren und hoffnungsvoll das Jahr 2023 zu starten

Wir danken allen Mitgliedern für ihre Treue zu ASPr-SVG | Polio und den Sektions-Präsidentinnen und -Präsidenten und ihren Vorstandsmitgliedern herzlich für die Basisarbeiten. Wir bewundern ihren Mut, ihre Energie und ihre Taten, durch die der Kontakt zwischen unseren Mitgliedern während dieser schwierigen Zeit aufrechterhalten wurde. Dies hat gezeigt, dass die Werte der Solidarität und der gegenseitigen Hilfe in der ASPr-SVG seit ihrer Gründung immer noch präsent und stark sind.

Die Teilnahme an unseren Kursen und Aktivitäten ist für unsere Vereinigung von entscheidender Bedeutung. Unsere Kurse ermöglichen es uns, unsere Dynamik aufrechtzuerhalten und die Bande der Freundschaft und der gegenseitigen Hilfe zu pflegen. Sie sind auch eine gute Gelegenheit, dem Alltag zu entfliehen.

Unsere Leistungen können wir, dank der Unterstützung des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV) und den Zuwendungen der Stiftungen und den Spenderinnen und Spendern, zu günstigen Bedingungen anbieten. Im Namen aller Begünstigten danken wir für die wertvolle Unterstützung

Im Jahr 2023 werden wir unsere Strategie fortsetzen und weiterentwickeln, die darauf abzielt, die Sichtbarkeit der Vereinigung bei einem breiten Publikum, bei Institutionen und Fachleuten zu erhöhen. Mit konkreten Aktionen möchten wir neue Mitglieder für unsere Vereinigung und unsere Sektionen gewinnen. Wir hoffen auch, dass wir den Sektionen helfen können, ihre Vorstände zu stärken und zu erneuern. Uns ist es Wichtig, dass das Zentralsekretariat und der Zentralvorstand die Sektionen in ihrer Basisarbeit unterstützen.

Wir hoffen auf ein Jahr der Rückkehr zur Normalität und des Wachstums für unsere Vereinigung. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit, um unsere gemeinsamen Ziele zu erreichen.

Im Namen des Zentralvorstands

◇ *Sebastiano Carfora*  
Zentralpräsident ASPr-SVG

## Liebe Mitglieder, liebe Kurs- teilnehmende

Unsere Zeitschrift mit Kursen und Aktivitäten wurde speziell für Menschen mit eingeschränkter Mobilität und körperlicher Beeinträchtigung erstellt. Wir glauben an die Fähigkeit jedes Einzelnen, seine Talente und Leidenschaften zu entwickeln. Deshalb haben wir ein breites Angebot an Kursen und Aktivitäten zusammengestellt, das auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen zugeschnitten ist.

Unser Kursangebot umfasst Workshops zu den Themen Atemkoordination, Entspannung, Kreativität, Singen, Gedächtnistraining sowie ein Malkurs oder die Entdeckung der vier Elemente. Wir bieten auch sportlichere Aktivitäten wie Skifahren, Bewegungsfreiheit im Wasser sowie kulturelle Ausflüge und angepasste Freizeitgestaltung an.

Unsere Teams gehen auf jeden Teilnehmenden ein und bemühen sich, eine herzliche und sichere Umgebung zu schaffen. Wir sind überzeugt, dass der Zugang zu einer Aktivität für das Wohlbefinden und die Entfaltung jedes Einzelnen, unabhängig von seiner Situation, von entscheidender Bedeutung ist. Unsere Kurse sind ein geeigneter Moment, um dem Alltag zu entfliehen, selbstständig zu werden und den Dialog zu fördern.

Schliessen Sie sich uns an und entdecken Sie alle Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten!

◇ *André Dembinski*  
Zentralsekretär ASPr-SVG

# SIPS-Tagungen 2023

Schweizerische Interessengemeinschaft für das Post-Polio-Syndrom

## THEMA

**Wie kann man seinen Alltag verbessern?  
Verbesserung der Mobilität, der Gesundheit,  
der Freizeitgestaltung und der Finanzen**

## DATUM UND ORT

**9. September 2023** Kipferhaus in Hinterkappelen (BE)  
**7. Oktober 2023** Mattenhof in Zürich

10.00–12.00 Uhr Workshops, Diskussionen  
12.00–13.30 Uhr Mittagessen  
14.00–16.15 Uhr Vortrag, Fragen und Austausch

(Es ist möglich, erst ab 12 Uhr oder 13.30 Uhr zu kommen)



**STIFTUNG DENK AN MICH**

**Die Stiftung Denk an mich unterstützt seit über 50 Jahren Ferien und Freizeitaktivitäten von Menschen mit Behinderungen. Helfen auch Sie.**

Jetzt spenden. [denkanmich.ch](https://denkanmich.ch)

**SRF** Schweizer Radio und Fernsehen  
Die Solidaritätsstiftung des SRF

**ZEWO** Schweizerischer Zentralverband der Behinderten

IBAN CH44 0077 0254 8509 0200 1

Jetzt spenden mit **TWINT!**



## SIPS

Die SIPS – Schweizerische Interessengemeinschaft für das Post-Polio-Syndrom – ist eine Hilfsgruppe für Menschen, die von Poliomyelitis und/oder vom Post-Polio-Syndrom betroffen sind. Sie organisiert Tagungen, die sich speziell mit den Themen Polio- und Post-Polio-Syndrom befassen.

## PREIS

CHF 50.– inkl. MwSt. pro Person für Mitglieder, Angehörige oder Bezugspersonen (mit Mittagessen)  
CHF 65.– inkl. MwSt. pro Person mit Mittagessen für Nichtmitglieder

## ANMELDUNG

Die Informationen werden allen ASPr-SVG-Mitgliedern zugestellt. Die Anmeldung ist erst ab Erhalt der Unterlagen möglich. Sie können sich auch an das Sekretariat wenden: [info@aspr.ch](mailto:info@aspr.ch) oder 026 322 94 33

## Ein grosses Dankeschön

Ohne finanzielle Unterstützung von verschiedenen Seiten und dem unermüdlichen Einsatz der Betreuungsteams könnte die ASPr-SVG ihr Kursangebot nicht in dieser Art aufrechterhalten.

Ein grosses Dankeschön deshalb an alle, die in irgendeiner Form die Kurse von unserer Vereinigung ermöglichen:

- Bundesamt für Sozialversicherungen
- Stiftung Wulfsohn
- Stiftung Coromandel
- Stiftung Dorothea Kündig
- Stiftung Denk an mich
- Joan Pedrerol
- Christian Stucky
- Spenderinnen und Spender
- Kursleitende und Betreuungsteams
- Sektionspräsidenten und Sektionsvorstandsmitglieder



## KURSE

# Betreuung unserer Aktivitäten und unserer Kurse

### Die Kursleiter

Unsere Kursleiter haben die Aufgabe, die Kurse und Aufenthalte gut zu planen und zu organisieren. Sie bereiten ein attraktives und auf die Gruppe zugeschnittenes Programm vor. In Zusammenarbeit mit dem Betreuerteam sorgen sie dafür, dass jeder Teilnehmende bereichernde Erfahrungen, schöne Begegnungen und unvergessliche Momente erleben kann. Die Leiter stellen für jede Person eine auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Betreuung zusammen. Das Wohlbefinden der Teilnehmenden steht im Mittelpunkt ihrer Arbeit.

«Jeder Kurs ist ein grossartiges menschliches Abenteuer! Man sieht die Freude und das Glück der Teilnehmenden, man lebt ein paar Tage zusammen, vergisst die Alltagsorgen, teilt und bringt ein paar Glücksmomente mit. Kurz gesagt, eine Oase des Teilens und des Wohlbefindens».



### Die Betreuenden

Bei jedem Kurs und Aufenthalt bieten die Betreuenden den Teilnehmenden individuelle Hilfe und Unterstützung an, je nach ihren Bedürfnissen in Bezug auf Mobilität, Alltag oder Aktivitäten. Ihre Aufgabe ist es, die Aktivitäten angenehm zu gestalten, während sie Hindernisse aus dem Weg räumen und sich dem Tempo der Person anpassen. Mit ihrem Enthusiasmus tragen sie wesentlich zu einer guten Kursatmosphäre bei und haben ein offenes Ohr für die kollektiven und individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden. Ihre Qualitäten sind ihre Dynamik, ihre Kreativität, ihre Verfügbarkeit, ihr Einfühlungsvermögen und ihre Grosszügigkeit.

### Angepasste Orte und Aktivitäten

Unsere Kursleiter achten darauf, dass die Unterkünfte und Aktivitäten für Rollstuhlfahrer geeignet sind. Sie überprüfen Rampen, Schwellen, die Einrichtung von Räumen, Zimmern und Bädern. Alles wird getan, um den Aufenthalt barrierefrei zu gestalten!



## KURSE

# Gut zu wissen

### Unsere Leistungen während des Aufenthaltes

- Unterkunft mit Vollpension oder Halbpension
- Betreuungsteam
- Rahmenprogramm

Weiterführende Informationen sind auf der jeweiligen Kursausschreibung zu finden.

### Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Verpflegung

### Teilnahme am Kurs ohne Übernachtung

Für die Kursteilnahme ohne Übernachtung wird lediglich die Hälfte des jeweiligen Kurspreises in Rechnung gestellt.

### Wichtig

Die ASPr-SVG organisiert Kurse, Aktivitäten und Aufenthalte die für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung, ihre Angehörigen und Bezugspersonen geeignet sind. Personen, die das AHV-Rentenalter erreichen, gelten weiterhin als anspruchsberechtigt.

### Ermässigung

Allen Aktiv- und Sympa-Mitgliedern der ASPr-SVG wird eine Ermässigung von CHF 50.- für den ersten Kurs des Programms von 2023 (ausser Tageskurse), an dem sie teilnehmen, geschenkt. Diese Ermässigung wird automatisch von der Rechnung abgezogen.

### Finanzielle Unterstützung

Die ASPr-SVG bietet ihren Mitgliedern, die gerne an den Kursen teilnehmen möchten, sich aber in einer schwierigen finanziellen Situation befinden, eine finanzielle Unterstützung an. Das Kurssekretariat steht Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten und gemeinsam mit Ihnen eine Lösung zu finden. Die Unterstützung kann bis zu 75% des Kurspreises betragen (siehe Seite 10).

### Anmeldung

Wer sich für die Kurse anmelden möchte, kann das Anmeldeformular und den Pflegebericht beim Kurssekretariat anfordern oder von unserer Webseite herunterladen, ausfüllen und per Post oder per E-Mail an uns zurücksenden. Die persönlichen Daten der Teilnehmenden werden vertraulich behandelt.

### ASPr-SVG | Polio.ch

Route du Grand-Pré 3

1700 Fribourg

Tel. 026 322 94 34

Mail: [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch/kurse/kursliste](http://www.aspr-svg.ch/kurse/kursliste)

### Bestätigung

Die definitive Bestätigung der Kursteilnahme erfolgt durch die jeweilige Kursleitung. Die Kurse finden ab 5 Teilnehmenden, die in der Schweiz wohnen, statt.

### COVID-19

Bei der Durchführung unserer Kurse und Aktivitäten sind wir an die Massnahmen und Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) gebunden.

Der Inhalt und die Aktivitäten des Kurses können daher an die aktuellen BAG-Massnahmen und an allfällige verschärfte Schutzmassnahmen der Kantone angepasst oder geändert werden.

Die ASPr-SVG und die Kursleitung haften nicht für allfällige Schäden. Wir weisen auch ausdrücklich auf die Haftungsausschlüsse in unseren Allgemeinen Teilnahmebedingungen 2023 (auf unseren Anmeldeformularen ersichtlich).

# Die ASPr-SVG, ein Kursangebot mit Pioniercharakter



## Die Kurse im Verlauf der Zeit (1937–2022)

Das Kurs- und Aufenthaltsangebot der ASPr-SVG blickt auf eine lange Tradition zurück. 1937 wurde in Grandchamp (NE) das erste Lager organisiert. Wer ins Fotoarchiv der 30er- und 40er-Jahre eintaucht, verspürt die ganze Energie und den Humor, der die Teilnehmenden der ersten Stunde antrieb. Nicht umsonst hiess der erste Kurs in Gwatt von 1949 «Leben!». Auch heute noch bieten die Kurse und Aufenthalte ideale Gelegenheiten, Freundschaften zu schliessen und zu pflegen.

Ein Blick zurück auf einige Sternstunden der Kurs- und Aufenthaltsgeschichte der ASPr-SVG...



### 1937

Die ASPr-SVG organisierte ihr **erstes Lager** in Grandchamp (NE) am Ufer des Neuenburgersees. Freizeitangebote für Menschen mit Behinderung waren damals ein absolutes Novum!

### 1947

Die Mitglieder aus der Deutschschweiz freuen sich über ihre Teilnahme am Lager in Lenk (BE), **dem ersten deutschschweizerischen Lager**. Die Bergluft belebt!



### 1951



#### Extrawagen nach Gwatt (BE)!

«Vor einigen Tagen wurden in Gwatt am Thunersee vier Extrawagen der SBB abgehängt. Fahrstühle und Dreiräder mit und ohne Insassen wurden aus den Gepäckwagen ausgeladen. Starke Arme hoben viele Personen aus dem Zug», berichten die Zeitungen.







*(Photo von meinem Arrangement vor einem Jahr.)*

## 1988

**Weihnachten in Wildhaus.** Ein Wiedersehen für die meisten Teilnehmenden. Unter den Begleitpersonen sind eine Physiotherapeutin und ein Musiker. **Blumen-Arrangements** beschäftigen die Teilnehmenden zwischen zwei grosszügigen Mahlzeiten.



## 2000

Gesangskurs in Wildhaus (2003), Sportlager in Sumiswald (2005), Wellness-Aufenthalt in Davos (2008), Leder-Arbeiten in Saint-Maurice: Das Programm wird immer **abwechslungsreicher!**



## 2016

Sumiswald steht für Wohlbefinden: Hier entspannt man sich zu angenehmen Klängen und lässt sich massieren. «**Manchmal werden gewöhnliche Dinge ganz aussergewöhnlich, einfach, weil man sie mit den richtigen Leuten macht**», sagt ein Teilnehmer.

## 1975

Die fünfte Ausgabe des zweiwöchigen **Sportlagers Eichberg** bot Platz für 35 Personen. «Im Rollstuhl auf dem Säntis: Problemlos fand der Transport in den geräumigen Grosskabinen der Säntisschwebbahn zum Berggipfel statt», schrieb die Appenzeller Zeitung am 8.8.1975.

## 2022



Von Ski-Erfahrungen über den Umgang mit Pferden bis zu den aktuellsten Entspannungsmethoden: Wir bieten alles zur Überwindung des Handicaps und für ein Leben in grösstmöglicher Selbständigkeit. **Bewegung, Gemeinschaft oder Wohlbefinden – Ihr habt die Wahl!**

## 1961

**Tutti a Magliaso!** Man trifft sich unter Palmen. Das milde und sonnige Klima des Kursstandortes beflügelt bis heute die Teilnehmenden der Tessiner Kurse.



Fotos: Archive ASPr-SVG

## KURSE

# Bei niedrigem Einkommen: Finanzielle Beteiligung an den Kurskosten

Sie interessieren sich für einen unserer Kurse und möchten daran teilnehmen – aber Ihr geringes Einkommen lässt Sie bei der Anmeldung zögern? Keine Sorge, dafür gibt es eine Lösung!

**D**ank der grosszügigen finanziellen Unterstützung der Stiftungen Léon Wulfsohn und Dorothea Kündig kann die ASPr-SVG gemeinsam mit den Partnern/-innen **eine Kostenübernahme von bis zu 75% des Kurspreises prüfen.**

Unter welchen Bedingungen habe ich Anrecht auf finanzielle Unterstützung?

- Ich bin Mitglied der ASPr-SVG
- Ich beziehe Ergänzungsleistungen oder befinde mich in finanziellen Schwierigkeiten

Wer kann den Antrag stellen?

- Die Person, die sich für den Kurs interessiert
- Ein Vormund, wenn die interessierte Person unter Vormundschaft steht
- Eine Institution, wenn die interessierte Person in einer Struktur lebt

Wen kontaktiere ich bei der ASPr-SVG?

- Unser Kurssekretariat
- Die Präsidentin oder den Präsidenten der Sektion der interessierten Person
- Die Kursleitenden

Welche Dokumente müssen bei einem Antrag vorgewiesen werden?

- Eine Bescheinigung, dass die interessierte Person Anspruch auf Ergänzungsleistungen hat
- Kurs-Anmeldeformular mit Pflegebericht



Wo erhalte ich diese Dokumente?

- Bescheinigung: Bei der Ausgleichskasse des Kantons, in dem die interessierte Person angemeldet ist
- Kurs-Anmeldeformular mit Pflegebericht:
  - > Auf dem Postweg: Bei unserem Kurssekretariat
  - > Online: [www.aspr-svg.ch](http://www.aspr-svg.ch) > Kurse > zum Herunterladen

## Weitere wichtige Punkte

Das Formular und der Pflegebericht müssen möglichst genau und vollständig ausgefüllt und unterschrieben eingereicht werden. Das Kurssekretariat braucht diese Auskünfte, um ein möglichst aussagekräftiges Porträt der Kursteilnehmenden zu erstellen. Nur wenn wir die Bedürfnisse, Wünsche und Möglichkeiten der interessierten Person genau kennen, können wir:

- die notwendige Anzahl Betreuende mit richtigem Berufsprofil aufbieten (medizinisch, sozial...)
- die Person auf einen geeigneteren Kurs hinweisen, wenn eine Teilnahme nicht möglich ist

## Kontakte

### ASPr-SVG

Kurssekretariat  
Rte du Grand-Pré 3  
1700 Freiburg  
[kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

### Erika Piat

Direktwahl:  
026 322 94 34

### Sophie Piat

Direktwahl:  
026 322 94 38

Gespräche mit uns finden immer auf persönlicher und vertraulicher Ebene statt. Unser Leitmotiv ist es, massgeschneiderte, hochwertige Dienstleistungen anzubieten!

## ASPr-SVG | Polio.ch

- Macht Ferienangebote, Freizeit-, Aktivitäts- und Kurswochen sowie Beratung für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen
- Macht sich stark für Prävention, Vorsorge und Lebensqualität
- Braucht Ihre Unterstützung für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung

### Spenden

Postscheck 10-12636-5

IBAN CH32 0900 0000 1001 2636 5



**Jetzt mit TWINT spenden!**



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen



**Danke für Ihre Unterstützung!**



**Ihre Spende  
in guten Händen.**

## Bringen Sie wieder Farbe ins Leben!

Die ASPr-SVG unterstützt seit vielen Jahren Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung und ihre Familien. Heute brauchen wir Ihre Hilfe, um diesen Menschen weiterhin konkrete Unterstützung bieten zu können. Wenn Sie in der Lage sind, eine Spende zu tätigen, egal welcher Art, wird Ihr Beitrag einen echten Unterschied in ihrem Leben machen.

**Vielen Dank für Ihre Unterstützung.**

### Empfangsschein

Konto / Zahlbar an  
CH32 0900 0000 1001 2636 5  
ASPr  
Route du Grand-Pré 3  
1700 Fribourg

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

Währung Betrag ┌

CHF └

Annahmestelle

### Zahlteil



Währung Betrag ┌

CHF └

Konto / Zahlbar an

CH32 0900 0000 1001 2636 5

ASPr

Route du Grand-Pré 3

1700 Fribourg

Zusätzliche Informationen

Spende für die Vereinigung - Don pour l'Association

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

┌

└



Angepasste Umgebung  
und Betreuung für Menschen  
mit eingeschränkter Mobilität und  
körperlicher Beeinträchtigung.

# Bewegungsfreiheit im Wasser

## Kerenzerberg GL

26. Februar bis 2. März 2023

„  
Dank dem Betreuungsteam  
habe ich mich im Wasser sicher  
gefühlt.“

### KURSIHALT

- > Individuelle Schwimmsitzungen in völliger Sicherheit
- > Entspannung des Körpers und Geistes mit Gymnastik und Gesang
- > Praktische Übungen zur Besserung der Mobilität
- > Durch Ausflüge die schöne Region des Kerenzerberg erkunden
- > Kreative Aktivitäten (Basteln, Zeichnen...)
- > Gedächtnistraining mit Gesellschaftsspielen
- > Soziale Kontakte in einer solidarischen Gruppe pflegen

### INFORMATIONEN

- > Unterkunft mit Halbpension
- > Tagesbetreuung
- > Rahmenprogramm

### UNTERKUNFT

- > Seminarhotel Lihn  
[www.lihn.ch/seminarhotel](http://www.lihn.ch/seminarhotel)
- > Sportzentrum Kerenzerberg  
[www.szk.ch/hallenbad](http://www.szk.ch/hallenbad)

### ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer

### TEILNEHMENDE

Max. 6 (inkl. Angehörige)

### LEITUNG

Joanna Gerber, 079 310 10 61 oder  
[jp.gerber@span.ch](mailto:jp.gerber@span.ch)

### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Kursort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke und Verpflegung

### PREIS PRO PERSON

#### Für ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer CHF 460.–

Doppelzimmer CHF 410.–

#### Für Nicht-Mitglieder

Einzelzimmer CHF 575.–

Doppelzimmer CHF 525.–

### ANMELDESCHLUSS

29. Januar 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch](http://www.aspr-svg.ch)>kurse

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10



Angepasste Umgebung und Betreuung für Menschen mit eingeschränkter Mobilität und körperlicher Beeinträchtigung.

### INFORMATIONEN

- > Unterkunft mit Vollpension
- > Betreuungsteam und ausgebildete Schneesportlehrer
- > Dualski-Miete und Skipass
- > Rahmenprogramm

### UNTERKUNFT

- > Aparthotel Ambassador
  - > Haus zum Alpenblick
  - > Haus Arena
- [www.dualskikurs.ch](http://www.dualskikurs.ch)

### ZIMMER

Ferienwohnungen rund um die Talstation

### TEILNEHMENDE

Max. 8 (inkl. Angehörige)

### LEITUNG

Adrienne und Flurin  
Hungerbühler-Mattmüller,  
061 511 50 11 oder 079 751 55 53

### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Kursort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke und Verpflegung

### PREIS PRO PERSON Für ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 810.-

Für Nicht-Mitglieder

CHF 970.-

### ANMELDESCHLUSS

6. Februar 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch/kurse](http://www.aspr-svg.ch/kurse)

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10



# Schneesporterlebnis für alle

## Bellwald VS

19. bis 25. März 2023



Sofort habe ich gemerkt, dass ich den Dualski mit meinem Oberkörper steuern kann.

### KURSIHALT

- > Emotionen des Skifahrens erleben in Sicherheit sitzend oder stehend die Skipisten erobern
- > Einführungs- und/oder Vertiefungskurse in den verschiedenen Schneesportarten entsprechend den individuellen Möglichkeiten mit professionellem Schneesportlehrer (Dualski, Tandemski, Ski oder Snowboard)
- > Austausch zwischen Teilnehmenden und Betreuenden
- > Hilfe zur Selbsthilfe



Angepasste Umgebung und Betreuung für Menschen mit eingeschränkter Mobilität und körperlicher Beeinträchtigung.

# Wohlfühlen für Alltagsfreude

## Interlaken BE

29. April bis 6. Mai 2023



In den kleinsten Dingen zeigt die Natur ihre allergrössten Wunder.

Carl von Linné

### KURSIHALT

- > Kognitive Vitalität in einer familiären Atmosphäre aufrechterhalten
- > Austausch von Erfahrungen beim Erzählkaffee
- > Fördern der Autonomie und der Selbstbestimmung durch diverse Aktivitäten
- > Spaziergänge (z. B. Aarekanal)
- > Schifffahrt auf dem Brienersee
- > Theateraufführung ansehen
- > Integration in das Stadtleben in Interlaken
- > Kreative Aktivitäten (Basteln, Malen, Spielen...)
- > Wohlfühlen und entspannen



### INFORMATIONEN

- > Unterkunft mit Vollpension
- > Tagesbetreuung
- > Rahmenprogramm



### UNTERKUNFT

Hotel Artos  
[www.artos-hotel.ch](http://www.artos-hotel.ch)

### ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit TV, Dusche/WC



### TEILNEHMENDE

Max. 8 (inkl. Angehörige)

### LEITUNG

Ruth Burkhalter, 062 794 10 03  
Fritz Bär, 062 794 05 03



### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Ort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung
- > Weitergehende Betreuung (z.B. SPITEX) ist von den Teilnehmenden zu organisieren. Eine Kostenübernahme ist durch die Krankenkasse zu prüfen



### PREIS PRO PERSON

#### Für ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer	CHF	910.-
Doppelzimmer	CHF	770.-

#### Für Nicht-Mitglieder

Einzelzimmer	CHF	1000.-
Doppelzimmer	CHF	850.-



### ANMELDESCHLUSS

24. Februar 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch](http://www.aspr-svg.ch)>kurse

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10



Angepasste Umgebung  
und Betreuung für Menschen  
mit eingeschränkter Mobilität und  
körperlicher Beeinträchtigung.



#### INFORMATIONEN

- > Unterkunft mit Vollpension
- > Tagesbetreuung
- > Rahmenprogramm



#### UNTERKUNFT

Hotel Artos  
[www.artos-hotel.ch](http://www.artos-hotel.ch)

#### ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit TV,  
Dusche/WC



#### TEILNEHMENDE

Max. 10 (inkl. Angehörige)

#### LEITUNG

Susanne Bernardet, 061 261 78 29  
Margrit Elber, 061 301 57 14



#### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise  
zum und vom Ort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke  
und Zwischenverpflegung
- > Weitergehende Betreuung  
(z. B. SPITEX) ist vom Teilneh-  
menden zu organisieren  
Eine Kostenübernahme ist durch  
Krankenkasse zu prüfen



#### PREIS PRO PERSON

##### Für ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer CHF 500.–  
Doppelzimmer CHF 460.–

##### Für Nicht-Mitglieder

Einzelzimmer CHF 610.–  
Doppelzimmer CHF 575.–



#### ANMELDESCHLUSS

24. Februar 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch/kurse](http://www.aspr-svg.ch/kurse)

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10



# Aquarellmalen unter kundiger Anleitung

## Interlaken BE

9. bis 13. Mai 2023



Tu deinem Leib etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.

Teresa Ávila

#### KURSIHALT

- > Mit Farben dem Alltagsstress entkommen
- > Mit Kreativität sein eigenes Bild malen
- > Erlernen von Basis-Techniken des Aquarellmalens
- > Bedeutung und Wirkung der Farben
- > Schifffahrt auf dem Brienzersee
- > Gesellschaftsspiele
- > Gemütliches Beisammensein



Angepasste Umgebung  
und Betreuung für Menschen  
mit eingeschränkter Mobilität und  
körperlicher Beeinträchtigung.

# Das Tessin entdecken und Entspannen

## Locarno TI

4. bis 15. Juni 2023



Ab ins Tessin!

### KURSIHALT

- > Inklusion durch Ausflüge in der Region fördern
- > Tägliches Bewegungsprogramm
- > Einzelbehandlungen zum Wohlbefinden im Therapiebad
- > Swiss Miniatur besuchen
- > Schifffahrt auf dem Lago Maggiore geniessen
- > Individuelle Aktivitäten unternehmen
- > Kontakte in der Gesellschaft knüpfen
- > Ruhe und Freizeit geniessen



### INFORMATIONEN

- > Unterkunft mit Halbpension
- > Betreuungsteam
- > Rahmenprogramm



### UNTERKUNFT

Tertianum Residenza Al Lido  
[www.tertianum.ch](http://www.tertianum.ch)

### ZIMMER

Zwei- und Dreizimmerwohnungen



### TEILNEHMENDE

Max. 8 (inkl. Angehörige)

### LEITUNG

Peggy Heinz, 077 436 05 20



### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Kursort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke und Verpflegung



### PREIS PRO PERSON

Für ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 1240.-

Für Nicht-Mitglieder

CHF 1440.-



### ANMELDESCHLUSS

28. April 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch](http://www.aspr-svg.ch)>kurse

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10





Angepasste Umgebung  
und Betreuung für Menschen  
mit eingeschränkter Mobilität und  
körperlicher Beeinträchtigung.



#### INFORMATIONEN

- > Unterkunft mit Vollpension
- > Betreuungsteam
- > Rahmenprogramm



#### UNTERKUNFT

Jugendherberge Zug  
[www.youthhostel.ch/de/hostels/zug/](http://www.youthhostel.ch/de/hostels/zug/)

#### ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit  
Kajütenbetten, fließend Wasser,  
teilweise mit Dusche/WC, resp.  
Etagedusche/-WC



#### TEILNEHMENDE

Max. 8 (inkl. Angehörige)

#### LEITUNG

Andrea Matzinger, 079 606 85 24,  
[andrea.etog@gmail.com](mailto:andrea.etog@gmail.com)  
Caroline Tschanz, 079 817 39 55,  
[tschanzcaroline@gmail.com](mailto:tschanzcaroline@gmail.com)



#### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise  
zum und vom Kursort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke  
und Zwischenverpflegung



#### PREIS PRO PERSON

**Für ASPr-SVG-Mitglieder**

CHF 860.-

**Für Nicht-Mitglieder**

CHF 1020.-



#### ANMELDESCHLUSS

15. April 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch/kurse](http://www.aspr-svg.ch/kurse)

**FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10**



## Sommer, See und Gelati

### Zug ZG

9. bis 20. Juli 2023



Unvergessliche Erlebnisse  
im letzten Jahr laden  
zum Wiederkommen ein.

#### KURSIINHALT

- > Stärkung der individuellen und gemeinsamen  
Ressourcen
- > Selbstbestimmung und Gemeinschaftsgefühl  
fördern durch diverse Ausflüge
- > Spaziergänge (z. B. am See mit beliebter Gelateria)
- > Integration in das Stadtleben in Zug
- > Film im Openair-Kino anschauen
- > Im Hochhaus die Aussicht geniessen
- > Schokoladefabrik, Museum, Läden besuchen



Angepasste Umgebung  
und Betreuung für Menschen  
mit eingeschränkter Mobilität und  
körperlicher Beeinträchtigung.

# Die vier Elemente erleben

## Eichberg SG

15. bis 28. Juli 2023



Vier Elemente innig gesellt,  
bauen das Leben,  
bauen die Welt.

Friedrich Schiller

### KURSIHALT

- > Aus den vier Elementen – Feuer, Wasser, Erde und Luft – Kraft schöpfen
- > Baden, spazieren, bräteln, Finnische Kerze anzünden
- > Gestaltung vieler Aktivitäten zum Thema Elemente
- > Entspannung von Körper und Geist durch Bewegung und Gedächtnistraining
- > Integration in das Dorfleben in Eichberg
- > Brunch am Morgen
- > Essen vorbereiten (Pizza, Gemüse, Gebäck)



### INFORMATIONEN

- > Unterkunft mit Vollpension
- > Betreuungsteam
- > Rahmenprogramm



### UNTERKUNFT

Jugend- und Erlebnishaus  
Eichberg  
[www.erlebnishaus.ch](http://www.erlebnishaus.ch)

### ZIMMER

Doppel- und Viererzimmer



### TEILNEHMENDE

Max. 20 (inkl. Angehörige)

### LEITUNG

Lotti Messer, 078 647 64 87



### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Kursort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung



### PREIS PRO PERSON

Für ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 700.–

Für Nicht-Mitglieder

CHF 845.–



### ANMELDESCHLUSS

15. Mai 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch](http://www.aspr-svg.ch)>kurse

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10



Angepasste Umgebung  
und Betreuung für Menschen  
mit eingeschränkter Mobilität und  
körperlicher Beeinträchtigung.

### INFORMATIONEN

- > Unterkunft mit Vollpension
- > Betreuungsteam
- > Rahmenprogramm



### UNTERKUNFT

Hotel Artos  
[www.hotel-artos.ch](http://www.hotel-artos.ch)

### ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit TV,  
Dusche/WC



### TEILNEHMENDE

Max. 10 (inkl. Angehörige)

### LEITUNG

Kurssekretariat ASPr-SVG  
026 322 94 34



### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise  
zum und vom Kursort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke  
und Verpflegung



### PREIS PRO PERSON

#### Für ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer	CHF	1240.-
Doppelzimmer	CHF	990.-

#### Für Nicht-Mitglieder

Einzelzimmer	CHF	1440.-
Doppelzimmer	CHF	1190.-



### ANMELDESCHLUSS

19. Juni 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch/kurse](http://www.aspr-svg.ch/kurse)

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10



# Wohlfühlen

## Interlaken BE

26. August bis 7. September 2023



Entspannung von den Zehen  
bis zum Scheitel –  
ein Genuss ohne Ende.

### KURSIHALT

- > Ausgewählte Bewegungsaktivitäten nach der  
«Margaret-Morris» Methode zum Lockern, Dehnen  
und Straffen Ihres Körpers
- > Einzelbehandlung zum Wohlfühlen
- > Inklusion durch Ausflüge in der Region fördern
- > Ruhe und Freizeit geniessen und individuelle  
Aktivitäten unternehmen
- > Kontakte in der Gesellschaft knüpfen
- > Schifffahrt auf dem Thuner- und Brienersee  
(wetterabhängig)
- > Autonomie und Selbstbestimmung fördern



Angepasste Umgebung  
und Betreuung für Menschen  
mit eingeschränkter Mobilität und  
körperlicher Beeinträchtigung.

# Bewegungsfreiheit im Wasser

## Kerenzerberg GL

17. bis 21. September 2023



Im Wasser ist mein Körper frei.

### KURSIHALT

- > Individuelle Schwimmsitzungen in völliger Sicherheit
- > Entspannung des Körpers und Geistes mit Gymnastik und Gesang
- > Praktische Übungen zur Besserung der Mobilität
- > Durch Ausflüge die schöne Region des Kerenzerberg erkunden
- > Kreative Aktivitäten (Basteln, Zeichnen...)
- > Gedächtnistraining mit Gesellschaftsspielen
- > Soziale Kontakte in einer solidarischen Gruppe pflegen

### INFORMATIONEN

- > Unterkunft mit Vollpension
- > Betreuungsteam
- > Rahmenprogramm



### UNTERKUNFT

- > Seminarhotel Lihn  
[www.lihn.ch/seminarhotel](http://www.lihn.ch/seminarhotel)
- > Sportzentrum Kerenzerberg  
[www.szk.ch/hallenbad](http://www.szk.ch/hallenbad)

### ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer



### TEILNEHMENDE

Max. 6 (inkl. Angehörige)

### LEITUNG

Joanna Gerber, 079 310 10 61 oder  
[jp.gerber@span.ch](mailto:jp.gerber@span.ch)



### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Kursort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke und Verpflegung



### PREIS PRO PERSON

#### Für ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer CHF 460.-

Doppelzimmer CHF 410.-

#### Für Nicht-Mitglieder

Einzelzimmer CHF 575.-

Doppelzimmer CHF 525.-



### ANMELDESCHLUSS

6. August 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch](http://www.aspr-svg.ch)>kurse

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10



Angepasste Umgebung  
und Betreuung für Menschen  
mit eingeschränkter Mobilität und  
körperlicher Beeinträchtigung.

### INFORMATIONEN

- > Das Programm richtet sich stark nach dem Wetter, grössere Ausflüge machen wir nicht
- > Unterkunft mit Vollpension
- > Betreuungsteam
- > Rahmenprogramm

### UNTERKUNFT

Panorama + Gamplüt Zentrum  
Wildhaus GmbH  
[www.panoramazentrum.ch](http://www.panoramazentrum.ch)

### ZIMMER

Doppelzimmer, Dusche/WC für jeweils zwei Zimmer

### TEILNEHMENDE

Max. 11 (inkl. Angehörige)

### LEITUNG

Odetta Huwyler, 062 822 52 61  
Margrit Elber, 061 301 57 14  
Singleitung:  
Hans Ganter, 032 397 13 15

### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Kursort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke und Verpflegung

### PREIS PRO PERSON

#### Für ASPr-SVG-Mitglieder

Doppelzimmer CHF 810.-

#### Für Nicht-Mitglieder

Doppelzimmer CHF 970.-

### ANMELDESCHLUSS

26. Juni 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch/kurse](http://www.aspr-svg.ch/kurse)

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10



# Singen für Leib und Seele

## Wildhaus SG

24. September bis 5. Oktober 2023



Toll fand ich auch  
die immer wieder neuen Lieder.

### KUR SINHALT

- > Singen mit Begleitung verschiedener Musikinstrumente
- > Ihren Hörsinn sowie die Atemfähigkeit mit Singen in der Gruppe stärken
- > Singen und regen Kontakt mit den Turnerinnen von Wildhaus pflegen
- > Spaziergänge in der Umgebung und bräteln
- > Naturfilme schauen
- > Spielaktivitäten (Lotto, Quiz...)



Angepasste Umgebung  
und Betreuung für Menschen  
mit eingeschränkter Mobilität und  
körperlicher Beeinträchtigung.

# Ganzheitliches Gedächtnistraining

## Interlaken BE

15. bis 21. Oktober 2023

„  
Dies war mein erster Kurs.  
Mir haben die ganze Atmosphäre und  
der Teamgeist gut gefallen.  
Gerne wieder!

### KURSIHALT

- > Einführung und Vertiefung in das Gedächtnistraining
- > Gezielte Merküben und Kombinationsfähigkeitstechniken
- > Rhythmische Sing- und Atemübungen
- > Pflege sozialer Kontakte

### INFORMATIONEN

- > Unterkunft mit Brunch, Pausen und Abendessen
- > Tagesbetreuung und fachliche Leitung
- > Rahmenprogramm



### UNTERKUNFT

Hotel Artos  
[www.artos-hotel.ch](http://www.artos-hotel.ch)

### ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit TV,  
Dusche/WC



### TEILNEHMENDE

Max. 12 (inkl. Angehörige)

### LEITUNG

Thomas Wolf, 041 360 03 72



### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Ort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung
- > Weitergehende Betreuung (z.B. SPITEX) ist von den Teilnehmenden zu organisieren. Eine Kostenübernahme ist durch die Krankenkasse zu prüfen



### PREIS PRO PERSON

#### Für ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer	CHF	720.-
Doppelzimmer	CHF	670.-

#### Für Nicht-Mitglieder

Einzelzimmer	CHF	850.-
Doppelzimmer	CHF	800.-



### ANMELDESCHLUSS

14. August 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch/kurse](http://www.aspr-svg.ch/kurse)

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10



Angepasste Umgebung  
und Betreuung für Menschen  
mit eingeschränkter Mobilität und  
körperlicher Beeinträchtigung.

### INFORMATIONEN

- > Unterkunft mit Halbpension
- > Betreuungsteam
- > Rahmenprogramm
- > Elektrobetten auf Wunsch



### UNTERKUNFT

Centre St-François  
[www.centresaintfrancois.ch](http://www.centresaintfrancois.ch)

### ZIMMER

Einzelzimmer mit Dusche auf  
der Etage, z. T. mit rollstuhlgängi-  
gem Bad im Zimmer



### TEILNEHMENDE

Max. 10 (inkl. Angehörige)

### LEITUNG

Joanna Gerber, 079 310 1061 oder  
[jp.gerber@span.ch](mailto:jp.gerber@span.ch)  
Thomas Flühmann, 077 495 03 72



### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise  
zum und vom Kursort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke  
und Verpflegung



### PREIS PRO PERSON

Für ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 810.-

Für Nicht-Mitglieder

CHF 970.-



### ANMELDESCHLUSS

30. September 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch/kurse](http://www.aspr-svg.ch/kurse)

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10



# Ein Hauch von Zimt liegt in der Luft

## Delémont JU

23. Dezember 2023 bis 2. Januar 2024



Ein gemütliches Zusammensein  
in der besinnlichsten Zeit  
des Jahres.

### KURSIHALT

- > Ihre 5 Sinne in einer gemütlichen Atmosphäre verwöhnen
- > Beim Backen und Verzieren von Guetzli die Feinmotorik anregen
- > Freundschaften knüpfen bei weihnachtlichen Ateliers
- > Hilfe zur Selbsthilfe



# Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken

## Sumiswald BE

23. Dezember 2023 bis 2. Januar 2024

9 Wunschlos glücklich.  
Es war sehr familiär.  
Kursort behindertenfreundlich,  
grosse Akzeptanz auch ausserhalb.

### KURSIHALT

- > Weihnachten wie in einer Familie feiern und sich wohlfühlen
- > Sich Zeit nehmen füreinander, entspannen und erholen in weihnächtlicher Atmosphäre
- > Spaziergänge im kontaktfreudigen und rollstuhlgängigen Sumiswald



Angepasste Umgebung  
und Betreuung für Menschen  
mit eingeschränkter Mobilität und  
körperlicher Beeinträchtigung.

### INFORMATIONEN

- > Das Haus verfügt während unseres Aufenthaltes über eine an unsere Bedürfnisse angepasste Infrastruktur
- > Unterkunft mit Vollpension (Brunch)
- > Nicht alkoholhaltige Getränke
- > Betreuungsteam
- > Rahmenprogramm



### UNTERKUNFT

DLZ Sumiswald AG  
[www.dlz-sumiswald.ch/gastro](http://www.dlz-sumiswald.ch/gastro)

### ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit fliessend Wasser, teilweise Dusche/WC resp. Etagedusche/-WC



### TEILNEHMENDE

Max. 18 (inkl. Angehörige)

### LEITUNG

Mario Tobler, 071 558 58 75 oder  
076 420 12 33  
Peggy Heinz, 077 436 05 20



### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Kursort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke und Verpflegung
- > Individuelle Ausflüge



### PREIS PRO PERSON

Für ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 810.-

Für Nicht-Mitglieder

CHF 970.-



### ANMELDESCHLUSS

30. September 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch/kurse](http://www.aspr-svg.ch/kurse)

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10





Angepasste Umgebung  
und Betreuung für Menschen  
mit eingeschränkter Mobilität und  
körperlicher Beeinträchtigung.



#### INFORMATIONEN

- > Unterkunft mit Vollpension
- > Betreuungsteam
- > Rahmenprogramm



#### UNTERKUNFT

Panorama + Gamplüt Zentrum  
Wildhaus GmbH  
[www.panoramazentrum.ch](http://www.panoramazentrum.ch)

#### ZIMMER

Doppelzimmer, Dusche/WC  
für jeweils zwei Zimmer



#### TEILNEHMENDE

Max. 10 (inkl. Angehörige)

#### LEITUNG

Barbara Lussi, 032 351 23 28  
Anna Lussi, 078 669 63 99



#### NICHT INBEGRIFFEN

- > Kosten für Hin- und Rückreise  
zum und vom Kursort
- > Zusätzlich konsumierte Getränke  
und Verpflegung



#### PREIS PRO PERSON

Für ASPr-SVG-Mitglieder

CHF 810.-

Für Nicht-Mitglieder

CHF 970.-



#### ANMELDESCHLUSS

30. September 2023

Anmeldung und Informationen:  
026 322 94 34, [kurse@aspr.ch](mailto:kurse@aspr.ch)

[www.aspr-svg.ch/kurse](http://www.aspr-svg.ch/kurse)

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG? >>> S. 10



# Weihnachten in Gesellschaft erleben

## Wildhaus SG

23. Dezember 2023 bis 2. Januar 2024



Selbst gebackene Brote  
schmecken einfach herrlich!

#### KURSIHALT

- > Weihnachten und Silvester in herzlicher  
Gesellschaft feiern
- > Bei Kerzenglanz und Zimtduft Guetzli backen
- > Entdecken von kreativen Bewegungsmöglichkeiten,  
die Spass machen und Wohlbefinden fördern
- > Spazieren in der schönen Winterlandschaft  
und by night

# Regionale Sektionen



Die Schweizerische Vereinigung der Gelähmten besteht aus regionalen Sektionen. Diese organisieren das ganze Jahr über zahlreiche Aktivitäten. Für weitere Informationen können Sie sich direkt mit den Sektionspräsidenten in Verbindung setzen.

Ihr Programm finden Sie auf unserer Website:  
**[www.aspr.ch](http://www.aspr.ch) unter Über uns > Sektionen + SIPS-Kommission**

## SEKTIONEN

### Aargau

Odette Huwyler | Präsidentin  
Brummelmattstrasse 5, 5033 Buchs  
T. 062 822 52 61 oder M. 079 453 07 52  
[huwyler\\_o@bluewin.ch](mailto:huwyler_o@bluewin.ch)

### Ortsgruppe beider Basel

Margrit Elber | Vize-Präsidentin  
Wegastrasse 26  
4123 Allschwil  
T. 061 301 57 14  
[melber@gmx.ch](mailto:melber@gmx.ch)

### Bern

Heinz Gertsch | Präsident  
Freiburgstrasse 54, 2503 Biel  
T. 032 322 92 84 oder M. 079 463 82 68  
[heinz.gertsch@bluewin.ch](mailto:heinz.gertsch@bluewin.ch)

### Jura/Neuchâtel/Jura bernois/Bienne

Sebastiano Carfora | Président  
Champs Fornats 14, 2606 Corgémont  
T. 032 489 55 09 ou M. 076 321 32 85  
[sebastiano.carfora@gmail.com](mailto:sebastiano.carfora@gmail.com)

### Ostschweiz

Christel Graf | Präsidentin  
Bachstrasse 28, 9327 Tübach  
T. 071 841 87 44 oder M. 079 709 59 38  
[urs-chr-graf@bluewin.ch](mailto:urs-chr-graf@bluewin.ch)

### Thurgau/Schaffhausen

Jakob Graf | Präsident  
In der Grünau 1, 8607 Aathal  
M. 079 648 84 26  
[jakob.graf1@bluewin.ch](mailto:jakob.graf1@bluewin.ch)

### Vaud/Valais/Genève

Christine Michailat | Présidente et secrétaire  
Rte de Saconnex-d'Arve 235, 1228 Plan-les-Ouates  
T. 0033 9 65 34 86 14  
[christine.michailat@gmail.com](mailto:christine.michailat@gmail.com)

### Zentralschweiz

Thomas Wolf | Präsident  
Hirtenhofring 1, 6005 Luzern  
T. 041 360 03 72 oder M. 079 516 85 39  
[thomas-woelfchen@bluewin.ch](mailto:thomas-woelfchen@bluewin.ch)

### Zürich

Beatrice Luginbühl | Präsidentin  
Schaffhauserstrasse 281, 8057 Zürich  
M. 079 212 10 67  
[luginbuehl.beatrice@bluewin.ch](mailto:luginbuehl.beatrice@bluewin.ch)

### SIPS/CISP (Schweizerische Interessengemeinschaft für das Post-Polio-Syndrom)

Erika Gehrig | Präsidentin ad interim  
Sihlhaldenstrasse 1a, 8136 Gattikon  
T. 044 720 76 88 oder M. 079 297 76 88  
[gehrig.erika@bluewin.ch](mailto:gehrig.erika@bluewin.ch)

## ASPr-SVG

Schweizerische Vereinigung der Gelähmten  
[www.aspr-svg.ch](http://www.aspr-svg.ch)



- Bietet Kurse, Aufenthalte, Aktivitäten und Beratung für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung an
- Macht sich stark für Prävention, Vorsorge und Lebensqualität
- Vertritt die Interessen von Menschen mit Behinderungen und setzt sich für eine inklusive Gesellschaft ein

- Ich möchte weitere Informationen über die Schweizerische Vereinigung der Gelähmten ASPr-SVG erhalten
- Ich möchte Mitglied der Vereinigung werden (CHF 45.- Einzelmitglied, CHF 60.- Ehepaar)
- Ich möchte das Programm der Kurse und Aktivitäten der ASPr-SVG erhalten
- Ich möchte eine Spende machen
- Ich möchte den Newsletter abonnieren
- Ich möchte mehr Informationen darüber, wie ich Betreuende/r werden kann
- Ich möchte bei den Aktivitäten der Sektionen helfen (Transport, Unterstützung, Hilfe bei der Organisation, jede Form von punktueller oder regelmäßiger Unterstützung)

Bemerkungen:

---

---

*Bitte in Grossbuchstaben schreiben*

Name:

---

Vorname:

---

Adresse:

---

Telefonnummer:

---

E-Mail-Adresse:

---

Bitte senden Sie diesen Coupon per Post an:

ASPr-SVG | Polio.ch  
Route du Grand-Pré 3  
1700 Fribourg

oder per Mail an: [info@aspr.ch](mailto:info@aspr.ch)



## Allgemeine Teilnahmebedingungen 2023

### 1. Anmeldung

Die Anmeldung kann entweder von Hand oder am Computer ausgefüllt und anschliessend per Post oder E-Mail an das Kurssekretariat gesandt werden. Das korrekte und vollständige Ausfüllen von Anmeldeformular und Pflegebericht wird vorausgesetzt. Für Folgen aufgrund falscher oder unvollständiger Angaben, insbesondere im Bereich der Pflegeanforderungen, übernimmt die ASPr-SVG keine Verantwortung. Die Kursanmeldung muss durch eine unterschriebene Person erfolgen (Teilnehmende oder ihre gesetzlichen Vertreter). Die Kursanmeldung ist verbindlich und verpflichtet die angemeldete Person zur Teilnahme.

### 2. Teilnahmebestätigung

Die Teilnahme wird vor Kursbeginn bestätigt. Die zugestellte Rechnung gilt als definitive Teilnahmebestätigung und muss spätestens vor Kursbeginn einbezahlt sein.

### 3. An- und Abreise

An- und Abreise sind durch die Teilnehmenden selbstständig zu organisieren, vorzunehmen und zu bezahlen. Die Kursleitungen können die Reiseorganisation unterstützen, wobei daraus entstehende Reisekosten vollständig von den Teilnehmenden zu tragen sind.

### 4. Medikamente, persönliche Hilfsmittel und Hygieneartikel

Diese müssen von den Teilnehmenden mitgebracht werden und für die ganze Kursdauer ausreichen. Bei Teilnehmenden, die in einer Institution leben, ist diese, resp. das zuständige Pflegepersonal, verantwortlich, eine genügende Reserve vorzusehen.

### 5. Betreuung

Die Betreuung wird durch ehrenamtliche, nicht unbedingt im Pflege- oder im Sozialbereich arbeitende Betreuende sichergestellt. Die Kursleitung rekrutiert sie mit der Unterstützung des Kurssekretariats.

### 6. Versicherungen

Die Teilnehmenden oder ihre gesetzlichen Vertreter sind für den Versicherungsschutz verantwortlich (Krankheit, Unfall, Diebstahl, Haftpflicht usw.). Die ASPr-SVG übernimmt keine Kosten bei Krankheit, Unfall, Diebstahl oder unangebrachten Handlungen der Teilnehmenden. Die ASPr-SVG hat für Kursleitende und Betreuende eine Haftpflichtversicherung abgeschlossen. Über die Übernahme von eventuellen Kosten entscheidet abschliessend die Versicherung. Bei einer Nichtübernahme der Versicherung besteht keine Regressmöglichkeit gegenüber der ASPr-SVG.

### 7. Kursabbruch und Kursausschluss

Die Kursleitung hat das Recht, die Kursteilnahme abzubrechen, falls eine akute und/oder ansteckende Krankheit oder fehlende Medikamente zu einer Gefährdung der Gesundheit der teilnehmenden Person oder anderer Teilnehmenden führen. Auch mangelhaft ausgefüllte Pflegeberichte, die eine sachgemässe Pflege und Betreuung der betroffenen Person nicht gewährleisten, können zu einem Abbruch der Kursteilnahme führen. Unangebrachte oder aggressive Handlungen gegenüber anderen Teilnehmenden, dem Betreuungsteam oder dem Personal der Kurszentren führen zum Ausschluss der betroffenen Kursteilnehmenden.

### 8. Kurskosten und Rechnung

Die Kurskosten inkl. MWST sind im Kursprogramm erwähnt. Die Rechnung ist vor Kursbeginn zu begleichen. Bei einem Kursabbruch wegen Erkrankung oder Unfall wird eine Rückerstattung der Kurskosten pro rata temporis vorgenommen, maximal aber in der Höhe des halben Kurspreises. Bei einem Ausschluss werden die Kurskosten nicht zurückerstattet.

### 9. Annullation durch Teilnehmende

Bei Verhinderung wird gegen Vorweisen eines entsprechenden Arzzeugnisses auf die Verrechnung eines Unkostenbeitrages von CHF 50.- verzichtet und die Kurskosten werden vollumfänglich zurückerstattet. In besonderen Situationen entscheidet die Kursleitung nach Absprache mit dem Zentralsekretariat über das weitere Vorgehen.

### 10. Annullation durch die ASPr-SVG

Ein Kurs kann mangels Teilnehmender abgesagt werden, ohne die ASPr-SVG schadenersatzpflichtig werden zu lassen. In diesem Fall werden bereits bezahlte Kurskosten vollumfänglich zurückerstattet.

### 11. Reklamationen

Reklamationen sind schriftlich innerhalb von 30 Tagen nach Kursabschluss an das Zentralsekretariat der ASPr-SVG zu richten.

### 12. COVID-19

Bei der Durchführung der Kurse ist die ASPr-SVG an die Massnahmen und Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) gebunden.

Der Inhalt und die Aktivitäten der Kurse können daher an die aktuellen BAG-Massnahmen und an allfällige verschärfte Schutzmassnahmen der Kantone angepasst oder geändert werden. Die Kursleitung informiert sich über alle zusätzlichen Schutzmassnahmen, die in Hotels und Einrichtungen gelten. Die Kurse finden nur statt, wenn die geltenden Schutz-, Hygiene- und Distanzierungsvorschriften eingehalten und angewendet werden können.

Die ASPr-SVG und die Kursleitung haften nicht für allfällige Schäden.