



4-2024 November | Novembre

faire face

Für Menschen mit körperlicher
Beeinträchtigung

*Pour personnes en situation
de handicap physique*

Aufenthalte und Kurse
Séjours et cours

2025





Die 1939 gegründete **Schweizerische Vereinigung der Gelähmten ASPr-SVG | Polio.ch** ist zusammen mit der Schweizerischen Interessengemeinschaft für das Post-Polio-Syndrom SIPS eine der ältesten nationalen Selbsthilfeorganisationen, die Dienstleistungen für Menschen mit unterschiedlichsten körperlichen Beeinträchtigungen 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 Organisationen, im Bereich der Politik, insbesondere in der Sozialpolitik, und gibt die Zeitschrift *Faire Face* heraus.

Fondée en 1939, l'**Association Suisse des Paralysés ASPr-SVG | Polio.ch** est avec la Communauté suisse d'Intérêts du Syndrome Post-Polio CISP l'une des plus anciennes organisations nationales d'entraide qui propose des services aux personnes en situation de différents handicaps physiques.

L'ASPr-SVG | Polio.ch organise des cours d'entraide et de développement des capacités et intérêts personnels. Elle conseille ses membres en matière de santé, d'assurance et de questions juridiques. Elle défend les intérêts de ses membres, en collaboration avec d'autres organisations, dans le domaine de la politique, en particulier de la politique sociale, et publie le magazine *Faire Face*.



HERAUSGEBER | ÉDITEUR

ASPr-SVG | Polio.ch

Association Suisse des Paralysés
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

PostFinance
IBAN CH32 0900 0000 10012636 5

REDAKTION | RÉDACTION

Team Goodtime
goodtime@aspr.ch

SATZ & DRUCK | MISE EN PAGE & IMPRESSION

Canisius AG, Freiburg
Canisius SA, Fribourg

GRAFIK | GRAPHISME

In between – inbetween.design
anja@inbetween.design

HINWEIS | REMARQUE

Die Autorinnen und Autoren
sind für die Inhalte ihrer Texte
verantwortlich.

*Les auteures et auteurs sont
responsables du contenu de leurs
textes.*

Allgemeine Informationen Informations générales

- | | |
|--|--|
| 4 Editorial: Ausblick
Leichte Sprache
Ein grosses Dankeschön | 49 <i>Formulaire d'inscription</i> |
| 5 <i>Éditorial: Perspectives</i>
<i>Langage simplifié</i>
<i>Un grand merci</i> | 50 Anmeldeformular |
| 6 Gut zu wissen | 51 Allgemeine Teilnahme-
bedingungen 2025 |
| 7 <i>Bon à savoir</i> | 53 <i>Conditions générales de</i>
<i>participation 2025</i> |
| 8 Finanzielle Unterstützung | 55 <i>Soutenir</i> |
| 9 <i>Soutien financier</i> | 56 Unterstützen |
| 10 Unsere Leistungen –
Ihre Vorteile
Leitung und Betreuung | 57 Agenda 2024 |
| 11 <i>Nos prestations –</i>
<i>vos avantages</i>
<i>Direction et encadrement</i> | 58 Namen und Funktionen
<i>Noms et fonctions</i> |
| | 59 Programm 2025
<i>Programme 2025</i> |

Aufenthalte und Kurse Séjours et cours

ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

- 20 Gesellschaftsspiele und Jass
- 22 Ostern im Tessin
- 23 Wohlfühlen
- 27 Segeln für alle
- 28 Bergsommer auf dem
Hasliberg
- 29 Natur erleben und geniessen
- 30 Inklusion leben im Tessin
- 31 *Vivre l'inclusion au Tessin*
- 33 *Le Jura, son histoire et*
sa beauté
- 34 In Bewegung bleiben
- 35 *Les trésors cachés du lac*
de Neuchâtel
- 38 Zug mit dem Zug erfahren
- 45 *La «Route des crèches»*
- 46 Die Krippenstrasse
- 47 Weihnachten ist nicht nur
ein Fest
- 48 Weihnachten zur
Freundschaft und Silvester
als Aufbruch

GESUNDHEIT UND FITNESS SANTÉ ET FITNESS

- 15 Polio-Schwimmwoche
- 16 *Natation pour polios*
- 17 *Sports de neige*
- 18 Schneesport
- 21 Polio-Atemwoche
- 24 Bewegungsfreiheit
im Wasser I
- 25 *Liberté de mouvement*
dans l'eau
- 32 Olympia neu erfunden
- 39 Wanderwoche Berlingen
- 43 Bewegungsfreiheit
im Wasser II

AUTONOMIE UND WISSEN AUTONOMIE ET CONNAISSANCES

- 12 SIPS-Tagungen 2025:
Müdigkeit, Fatigue, Minder-
belastbarkeit
- 13 *Journée CISP 2025:*
La fatigue et la capacité
de charge réduite
- 14 *Méditation de pleine*
conscience – cinq dates
- 19 *Intelligence artificielle*
- 26 Korbflechten
- 36 Digital
- 37 Singen macht Freude!
- 40 Gedächtnis bei Spiel und
Spass
- 41 Gedächtnis, Konzentration,
Denkflexibilität
- 42 *Mémoire et bains thermaux*
- 44 *Moyens auxiliaires et AI/AVS*

Ausblick

Liebe Mitglieder

Das Team Goodtime bietet spannende neue Angebote an, bei denen man mit Spiel und Spass das Gedächtnis trainieren kann. Hinzu kommen der Bergsommer auf dem Hasliberg, die Wanderwoche in Berlingen und die Segelwoche in Arbon – alle zu attraktiven Preisen.

Eine unserer grössten Stärken ist es, Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung und ihre Angehörigen so gut wie möglich zu berücksichtigen. Bei uns ist jeder herzlich willkommen. Unser Ziel ist es, für alle unvergessliche Erlebnisse zu schaffen und dabei Spass und Gemeinschaft in den Mittelpunkt zu stellen.

◇ Team Goodtime

STIFTUNG DENK AN MICH

Wir unterstützen die barrierefreien Reisen der Schweizerischen Vereinigung der Gelähmten

Besuchen Sie uns auf denkanmich.ch

SRF Schweizer Radio und Fernsehen
Die Solidaritätsstiftung des SRF
IBAN CH44 0077 0254 8509 0200 1

Jetzt spenden mit TWINT!

Leichte Sprache

Die ASPr-SVG Schweizerische Vereinigung der Gelähmten | Polio.ch organisiert Freizeitaktivitäten und Aufenthalte.

Wir bieten auch Tagungen und Weiterbildungen an. Alle Angebote sind für Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung und ihre Angehörigen. Wir achten bei den Unterkünften und Veranstaltungsorten auf weitgehende Barrierefreiheit, damit alle teilnehmen können.



Menschen mit einem Elektrorollstuhl



Menschen mit einem Handrollstuhl



Menschen mit Gehstöcken



Menschen mit einem Rollator



Fussgänger

DANKESCHÖN

Ein grosses Dankeschön

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

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

- ❖ Bundesamt für Sozialversicherungen
- ❖ Stiftung Coromandel
- ❖ Stiftung Denk an mich
- ❖ Stiftung Dorothea Kündig
- ❖ Stiftung Léon Wulfsohn
- ❖ Spenderinnen und Spender

Ein spezieller Dank geht an unsere Kursleitenden und Betreuenden. Ohne sie wären unsere Kurse nicht das, was sie sind, nämlich eine Herzensangelegenheit für alle Beteiligten.

Auch unsere Sektionspräsidentinnen und -präsidenten und die Vorstandsmitglieder verdienen eine spezielle Anerkennung. Einerseits für die Mithilfe in den Kursen und Aufenthalten, ob als Kursleitende oder als Betreuende, andererseits für die Vermittlung von Kursteilnehmenden.

Herzlichen Dank ♥

ÉDITORIAL

Perspectives

Chères et chers membres,

L'équipe Goodtime propose de nouvelles offres passionnantes qui permettent d'entraîner sa mémoire en s'amusant. S'y ajoutent la découverte des trésors cachés du lac de Neuchâtel depuis Vaumarcus NE, sur les traces des origines de l'ASPr-SVG, ainsi que l'apprentissage de la méditation de pleine conscience en cinq volets repartis sur toute l'année.

L'une de nos plus grandes forces est de prendre en compte autant que possible les personnes souffrant d'un handicap physique et leurs proches. Chez nous, tout le monde est le bienvenu. Notre objectif est de créer des expériences inoubliables pour tous, en mettant l'accent sur le plaisir et la communauté.

◇ Team Goodtime

Langage simplifié

L'ASPr-SVG Association Suisse des Paralysés | Polio.ch organise des activités de loisirs et des séjours.

Nous proposons également journées d'information et des formations continues. Toutes les offres sont destinées aux personnes en situation de handicap physique ainsi qu'à leurs proches. Nous veillons à ce que les hébergements et les lieux des manifestations soient largement accessibles à tous, afin que chacun puisse participer.



Personnes ayant un fauteuil roulant électrique



Personnes ayant un fauteuil roulant manuel



Personnes ayant des cannes



Personnes ayant un déambulateur



Piétons

STIFTUNG DENK AN MICH

Nous soutenons les vacances accessibles de l'Association Suisse des Paralysés

Visitez-nous sur denkanmich.ch

SRF Schweizer Radio und Fernsehen
Die Solidaritätsstiftung des SRF
IBAN CH44 0077 0254 8509 0200 1

Faites un don maintenant avec TWINT!

REMERCIEMENTS

Un grand merci

Sans le soutien financier provenant de diverses sources et l'engagement infatigable de toutes les équipes d'encadrement, l'ASPr-SVG ne saurait maintenir son offre sous la forme actuelle.

Un grand merci à tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, assurent la pérennité des activités de notre Association :

- ❖ Office fédéral des assurances sociales
- ❖ Fondation Coromandel
- ❖ Fondation Denk an mich
- ❖ Fondation Léon Wulfsohn
- ❖ Fondation Dorothea Kündig
- ❖ Donatrices et donateurs

Nous tenons à remercier tout particulièrement nos responsables de cours et notre personnel d'encadrement. Sans eux, nos cours ne seraient pas ce qu'ils sont, à savoir une affaire de cœur pour tous les participants.

Nos présidentes et présidents de section ainsi que les membres du comité directeur méritent également une reconnaissance spéciale. D'une part, pour leur aide dans les cours et les séjours, que ce soit en tant que responsables de cours ou en tant qu'encadrants, et d'autre part, pour le placement des participants aux cours.

Merci de tout cœur ♥

Gut zu wissen

Die ASPr-SVG | Polio.ch organisiert Freizeitangebote und Ferienwochen, Tagesveranstaltungen und Weiterbildungen. Alle Angebote richten sich an Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung und ihre Angehörigen sowie Bezugspersonen, und zum Teil auch an medizinische Fachpersonen.



Freizeitangebote und Ferienwochen

Diese Angebote dienen der Erholung. Sie sind für Menschen gedacht, die sich auch mal eine Auszeit gönnen und dennoch am angebotenen Programm teilnehmen können. Die Plätze sind bei einigen Angeboten beschränkt. Es lohnt sich daher, frühzeitig zu buchen.

Tagesveranstaltungen

Unsere Tagesveranstaltungen richten sich an Menschen, die sich aktiv für ein Thema interessieren. Tagesveranstaltungen können auch der Geselligkeit dienen.

Weiterbildungen

Diese Angebote richten sich an Menschen, insbesondere auch medizinische Fachpersonen, die sich aktiv für ein Thema interessieren und weiterbilden möchten.

Polio-Wochen und SIPS-Tagungen

Diese Veranstaltungen richten sich in erster Linie an Polio- und Post-Polio-Betroffene und am Thema interessierte Personen.

Treffpunkte Sektionen

Die Treffpunkte der Sektionen richten sich an die Sektionsmitglieder und daran Interessierte.

Aktivität nach Mass in der Kleingruppe

Die Aktivitäten richten sich an kleine unternehmensfreundliche Gruppen, welche zusammen unterwegs sein möchten. Ob ein Besuch im Museum, ein Konzert oder ein slowUp, das wird von den Teilnehmenden vorgeschlagen.

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Die Allgemeinen Teilnahmebedingungen auf den Seiten 51 und 52 sind Bestandteil jedes Vertrags zwischen den Teilnehmenden und der ASPr-SVG | Polio.ch. Sie sind auch online unter www.aspr-svg.ch/kurse zu finden.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit den entsprechenden Anmeldeformularen, per E-Mail oder auf dem Postweg. Die Formulare können auf unserer Homepage heruntergeladen oder im Sekretariat bestellt werden. Die Bestätigung der Teilnahme erfolgt durch die jeweilige Leitung.

Unsere Leistungen

- ❖ Kost und Logis gemäss Ausschreibung
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm

Nicht inbegriffen

- ❖ Individuelle An- und Rückreise: gerne unterstützen wir Sie bei der Organisation
- ❖ Annullationskosten- und Rückführungsversicherung

Rabatte für Mitglieder

Mitglieder der ASPr-SVG | Polio.ch erhalten eine Ermässigung. Den genauen Betrag finden Sie in der jeweiligen Ausschreibung. Weiterführende Informationen unter: www.aspr-svg.ch/mitglied-werden. Neue Mitglieder erhalten einen zusätzlichen Rabatt von CHF 50.- auf ihre erste Buchung.

Finanzielle Unterstützung

Siehe Seite 8.

Veränderter Assistenzbedarf

Siehe Punkt 6 der Teilnahmebedingungen auf Seite 51.

Annullationskosten- und Rückführungsversicherung

Siehe Punkt 16 der Teilnahmebedingungen auf Seite 52.

Persönliches Material und Medikamente

Für persönliche Hilfsmittel und Verbrauchsmaterial wie Nässeschutz, Einlagen, Sonnencreme, Medikamente oder Ersatzschläuche für den Rollstuhl usw. sind die Teilnehmenden selbst besorgt.

Datenschutz

Siehe Punkte 25 und 27 der Teilnahmebedingungen auf Seite 52.



SÉJOURS ET COURS

Bon à savoir

L'ASPr-SVG | Polio.ch organise des activités de loisirs et des semaines de vacances, des journées et des formations continues aux personnes souffrant d'un handicap physique et à leurs proches, leurs personnes de référence et partiellement aux professionnels de la santé.

Activités de loisir et semaines de vacances

Les vacances servent à se reposer. Elles sont destinées aux personnes qui peuvent s'accorder une pause tout en participant au programme proposé. Les places sont limitées pour certaines offres. Il vaut donc la peine de réserver à l'avance.

Manifestations d'une journée

Nos événements d'une journée s'adressent aux personnes qui s'intéressent activement à un thème. Les événements d'une journée peuvent également être de nature conviviale.

Événements de formation continue

Ces offres s'adressent aux personnes, particulièrement aussi aux professionnels de la santé qui s'intéressent activement à un thème et qui souhaitent se former.

Semaines polio et journées CISP

Ces manifestations s'adressent en premier lieu aux personnes atteintes de poliomyélite ou du syndrome post-polio et aux personnes intéressées par le thème.

Rencontres des sections

Les rencontres des sections s'adressent aux membres des sections et aux personnes intéressées.

Activité sur mesure en petit groupe

Les activités s'adressent à des petits groupes qui aiment entreprendre et qui souhaitent se déplacer ensemble. Ce sont les participant-e-s qui proposent s'ils veulent visiter un musée, assister à un concert ou participer à un slowUp.

Conditions générales de participation

Les conditions générales de participation figurant aux pages 53-54 font partie intégrante de tout contrat conclu entre vous et l'ASPr-SVG | Polio.ch. Elles sont également disponibles en ligne sur www.aspr-svg.ch/cours.

Inscription

L'inscription se fait par écrit, au moyen des formulaires d'inscription correspondants, par e-mail ou par courrier. Les formulaires peuvent être téléchargés sur notre site Internet ou commandés au secrétariat. La confirmation de la participation est effectuée par le responsable du voyage concerné.

Nos prestations

- ❖ Repas et logement selon la description
- ❖ Direction de séjour et encadrement
- ❖ Programme-cadre

Non compris

- ❖ Trajet individuel aller et retour: nous vous soutenons volontiers dans l'organisation
- ❖ Assurance voyage

Rabais pour membres

Les membres de l'ASPr-SVG | Polio.ch bénéficient d'une réduction. Vous trouverez le montant exact dans l'offre correspondante. Informations complémentaires sous: www.aspr-svg.ch/fr/devenir-membre. Les nouveaux membres bénéficient d'une réduction supplémentaire de 50 francs sur leur première réservation.

Soutien financier

Voir page 9.

Besoin d'assistance modifié

Voir le point 6 des conditions de participation à la page 53.

Assurance frais d'annulation et de rapatriement

Voir le point 16 des conditions de participation à la page 54.

Matériel personnel et médicaments

Les participant-e-s doivent s'occuper eux-mêmes des aides personnelles et des consommables tels que les protections contre l'humidité, les semelles, la crème solaire, les médicaments ou les tuyaux de rechange pour le fauteuil roulant, etc.

Protection des données

Voir le point 25 et 27 des conditions de participation à la page 54.

AUFENTHALTE UND KURSE

Finanzielle Unterstützung

Sollten Sie Interesse an einem unserer Angebote haben, jedoch aufgrund Ihrer finanziellen Situation an der Teilnahme gehindert sein, bieten wir Ihnen gerne Unterstützung an.

Die Solidaritätsfonds der Stiftungen Dorothea Kündig und Léon Wulfsohn bieten finanzielle Unterstützung für finanziell benachteiligte Teilnehmende an.

Die Bedingungen für eine finanzielle Unterstützung:

- ❖ Sie sind Mitglied der ASPr-SVG | Polio.ch
- ❖ Sie beziehen Ergänzungsleistungen
- ❖ Sie befinden sich in einer finanziell schwierigen Situation

Hierzu kontaktieren Sie Ihre Sektion (siehe Seite 58) oder wenden sich an das Team Goodtime.



KONTAKTE

Team Goodtime

ASPr-SVG | Polio.ch

goodtime@aspr.ch
Route du Grand-Pré 3,
1700 Fribourg

Erika Piat
026 322 94 34
erika.piat@aspr.ch

Christian Feldhausen
026 322 94 35
christian.feldhausen@aspr.ch

Mario Tobler
076 420 12 33
mario.tobler@aspr.ch



CONTACTS

Team Goodtime

ASPr-SVG | Polio.ch

goodtime@aspr.ch
Route du Grand-Pré 3,
1700 Fribourg

Erika Piat
026 322 94 34
erika.piat@aspr.ch

Christian Feldhausen
026 322 94 35
christian.feldhausen@aspr.ch

Mario Tobler
076 420 12 33
mario.tobler@aspr.ch

SÉJOURS ET COURS

Soutien financier

Si vous êtes intéressé-e par l'une de nos offres mais que votre situation financière vous empêche d'y participer, nous vous offrons volontiers un soutien financier.

Les fonds de solidarité des Fondations Léon Wulfsohn et Dorothea Kündig offrent un soutien financier aux participant-e-s défavorisé-e-s au niveau financier.

Les conditions pour obtenir un soutien financier:

- ❖ Être membre de l'ASPr-SVG | Polio.ch
- ❖ Percevoir des prestations complémentaires
- ❖ Ou se trouver dans une situation financière difficile

Contactez votre section (voir page 58) ou adressez-vous au Team Goodtime.

ASPR-SVG

Unsere Leistungen – Ihre Vorteile

Im Zentrum stehen Sie als Teilnehmerin, als Teilnehmer. Für Ihr Wohl besorgt sind die Leitung und ihre Betreuungsteams – und das alles an reizvollen Aufenthaltsorten.

Unsere Angebote fördern Ihre Autonomie und wecken neue Fähigkeiten, entführen Sie aus Ihrem Alltag. Unsere Angebote stehen aber auch für Bewegung und kulturelle Weiterbildung, Spiel und Spass, doch Abschalten und Geselligkeit kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Unsere Stärken seit über 80 Jahren:

- ❖ Individuelle Tages- und Wochenprogramme
- ❖ Betreuung gemäss persönlichen Bedürfnissen
- ❖ Attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis
- ❖ Zweisprachige Angebote
- ❖ Entlastung der Angehörigen und Institutionen

WIR SUCHEN

Betreuungs- und Leitungspersonen

Interessiert? Dann kontaktieren Sie uns.

Team Goodtime

026 322 94 34, goodtime@aspr.ch



KURSE

Leitung und Betreuung

Unsere Leitungen und Betreuenden erhalten eine Aufwandsentschädigung. Nicht mit Geld aufgewogen werden können die Erfahrungen, die sie in der Wohngemeinschaft auf Zeit mit nach Hause nehmen. Eine dankbare und verantwortungsvolle Aufgabe.

Worte einer Leiterin

«Ich bereite die Reise vor, gestalte den Aufenthalt und plane ein attraktives Programm. Während des Einsatzes bin ich für den reibungslosen Ablauf verantwortlich, führe und unterstütze das Team. Aber die grösste Motivation ist, den Teilnehmenden eine schöne Zeit zu bereiten, von der sie noch lange zehren können, und sie sich schon auf den nächsten Aufenthalt von und mit uns freuen.»

Die Leitung sorgt für eine vertrauensvolle Ferienstimmung und für das Wohlergehen aller, übernimmt die Verantwortung für die Organisation sowie die Gestaltung des Aufenthaltes und leitet das freiwillige Team der Betreuenden. Sie ist einfühlsam gegenüber den Bedürfnissen und Erwartungen und geht auf die Interessen und Leidenschaften der Gruppe ein. Die Sicherheit hat oberste Priorität. Die Leitung des Aufenthaltes oder der Pflege ist geschult und verfügt über ausreichend Kenntnisse, um in Notfallsituationen angemessen reagieren zu können. Sie bringt eine positive Einstellung und Begeisterung mit und vermittelt Informationen auf eine Art und Weise, die für alle zugänglich ist.

Worte einer Betreuenden

«Für mich sind die Aufenthalte eine lehrreiche, spannende und sinnvolle Art, Ferien zu machen. Die Dankbarkeit der Teilnehmer und die Zusammenarbeit der Betreuenden ist jedes Mal so motivierend und herzlich.»

Im Vordergrund steht die verantwortungsvolle Betreuung und Begleitung der Teilnehmenden über den ganzen Tag hinweg. Die Aufgabe ist bereichernd und spannend, setzt jedoch eine gewisse Belastbarkeit voraus. Weitere Voraussetzungen, die unsere Betreuenden ausmachen, sind: Selbstständigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Respekt, Flexibilität, Teamfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Geduld und Offenheit für Neues.

Einsätze in der Freiwilligenarbeit fördern Fähigkeiten und Kompetenzen und eröffnen Perspektiven für das eigene Leben und Wirken. Als Wertschätzung stellen wir das Dossier «**Freiwillig engagiert**» als Nachweis aus.



COURS

Direction et encadrement

Nos directrices et directeurs de séjour ainsi que nos assistant-e-s reçoivent une indemnité. Mais l'argent ne peut pas compenser les expériences qu'ils ramènent chez eux après avoir vécu en colocation temporaire. Une tâche gratifiante et responsable.

ASPR-SVG

Nos prestations – vos avantages

En tant que participant-e, vous êtes au centre de l'attention. Les directions et leurs équipes d'assistance veillent à votre bien-être – et tout cela dans des lieux de séjour attrayants.

Nos offres favorisent votre autonomie, éveillent de nouvelles capacités et vous font sortir de votre quotidien.

Nos offres sont également synonymes de mouvement et de formation culturelle, de jeu et de plaisir, mais aussi de détente et de convivialité.

Nos points forts depuis plus de 80 ans::

- ❖ Programmes individuels journaliers et hebdomadaires
- ❖ Encadrement selon les besoins personnels
- ❖ Rapport qualité-prix attractif
- ❖ Offres bilingues
- ❖ Décharge des proches et des institutions le temps d'un séjour

NOUS RECHERCHONS

Personnes d'encadrement et de direction

Intéressé-e? Alors contactez-nous.

Team Goodtime

026 322 94 34, goodtime@aspr.ch

Les propos d'une directrice

«Je prépare le voyage, organise le séjour et planifie un programme attrayant. Pendant le séjour, je suis responsable de son bon déroulement, je dirige et soutiens l'équipe. Mais la plus grande motivation est d'offrir aux participant-e-s de bons moments dont ils pourront se souvenir et déjà se réjouir de notre prochain séjour avec nous.»

La direction de séjour veille à une ambiance de vacances basée sur la confiance et au bien-être de tous, assume la responsabilité de l'organisation et de l'animation du séjour et dirige l'équipe d'assistant-e-s bénévoles. Elle est sensible aux besoins et aux attentes et tient compte des intérêts et des envies du groupe. La direction de séjour se doit de très bien connaître les assistant-e-s et les participant-e-s ainsi que leurs besoins car la sécurité est une priorité absolue. Le ou la responsable de séjour ou son responsable des soins est formé et dispose de connaissances suffisantes pour pouvoir réagir de manière appropriée dans les situations d'urgence. Elle apporte une attitude positive et enthousiaste et est capable de transmettre des informations d'une manière accessible à tous.

Propos d'une assistante

«Pour moi, ces séjours sont une manière instructive, passionnante et utile de passer des vacances. La gratitude des participant-e-s et la collaboration entre les assistant-e-s sont à chaque fois si motivantes et chaleureuses.»

Pour les assistant-e-s bénévoles, l'accent est mis sur l'encadrement et sur l'accompagnement responsables des participant-e-s à nos séjours. En tant qu'assistant-e, vous accompagnez une personne participante tout au long de la journée. La tâche est enrichissante et passionnante mais requiert une certaine résistance au stress. Autres conditions qui caractérisent nos assistant-e-s: indépendants, responsables, respectueux, flexibles, capables de travailler en équipe, serviables, patients, ouverts à la nouveauté.

Les engagements dans le bénévolat développent les aptitudes et les compétences. Elles ouvrent des perspectives pour sa propre vie et son action. En guise d'appréciation, nous délivrons le «**Dossier bénévolat**», preuve du travail bénévole.

AUTONOMIE UND WISSEN

SIPS-Tagungen 2025 zu den Themen Müdigkeit, Fatigue, Minderbelastbarkeit

Für das Jahr 2025 wurde «Müdigkeit, Fatigue, Minderbelastbarkeit» als Hauptthema unserer SIPS-Tagungen gewählt.

In der Deutschschweiz sind drei Veranstaltungen fest vorgesehen, in Reinach BL, Zürich und Hinterkappelen BE, in der Westschweiz eine, in Pomy VD bei Yverdon. Bei Interesse und entsprechender Nachfrage sind weitere Veranstaltungen (Tagungen oder Halbtage) an weiteren Veranstaltungsorten möglich.

Do. 8. Mai 2025, WBZ Reinach BL

Do. 11. September 2025, Mattenhof, Zürich

Sa. 11. Oktober 2025, Kipferhaus, Hinterkappelen BE

- ❖ 10.00–12.00 Uhr Empfang, Workshops, Diskussionen
- ❖ 12.15–13.45 Uhr Gemeinsames Mittagessen und Austausch
- ❖ 14.00–16.30 Uhr Vortrag, Fragerunde und Schlussdiskussion, Ausklang



PREISE

Mitglieder, Angehörige,	
Begleitung	CHF 55.–
Nichtmitglieder, Weiterbildung	CHF 65.–
Pro Person halbtags	CHF 40.–



ANMELDUNG

Die Detailinformationen werden allen Mitgliedern der ASPr-SVG und interessierten Personen etwa zwei Monate vor der Veranstaltung zugestellt. Die Anmeldung ist nach Erhalt der Unterlagen (Programmflyer und Anmeldeformular) möglich.



Die SIPS – Schweizerische Interessengemeinschaft für das Post-Polio-Syndrom

Die Mitgliedschaft bei der SIPS für Polio/Post-Polio-Erkrankte lohnt sich, da sie ein starkes Netzwerk von Menschen bietet, die sich gegenseitig verstehen und unterstützen. Die ASPr-SVG bietet zudem wertvolle Ressourcen und Informationen zur Bewältigung (post-)poliobedingter Schwierigkeiten und fördert gleichzeitig die Forschung und Sensibilisierung für die Krankheit. Durch aktive Beteiligung können betroffene Personen dazu beitragen, das Leben von sich selbst und anderen zu verbessern und die Vision einer poliofreien Welt zu verwirklichen.



Schweizerische Interessengemeinschaft
für das Post-Polio-Syndrom SIPS
Communauté suisse d'Intérêts
du Syndrome Post-Polio CISP

AUTONOMIE ET CONNAISSANCES

Journée CISP 2025 sur la fatigue et la capacité de charge réduite

Une manifestation est prévue en Suisse romande, à Pomy VD, près d'Yverdon, et trois sont prévues en Suisse alémanique, à Reinach BL, Zurich et Hinterkappelen BE. En cas d'intérêt et de demande correspondante, d'autres manifestations (journées ou demi-journées) sont possibles dans d'autres lieux.

Sa. 24 mai 2025, Centre ORIF, Pomy VD



PRIX

Membres, proches,
accompagnant
Non-membres, formation
continue
Par personne
pour une demi-journée

CHF 55.-

CHF 65.-

CHF 40.-

❖ 10h00-12h00

❖ 12h15-13h45

❖ 14h00-16h30

Accueil, ateliers, discussions

Repas ensemble et échanges

Conférence, questions-réponses et
discussion finale, clôture



INSCRIPTION

Les informations détaillées seront envoyées à tous les membres de l'ASPr-SVG et aux personnes intéressées environ deux mois avant la manifestation. L'inscription est possible dès réception des documents (programme et formulaire d'inscription).

La CISP – Communauté suisse d'Intérêts du Syndrome Post-Polio

L'adhésion à la CISP pour les personnes atteintes de polio/post-polio vaut la peine, car elle offre un réseau solide de personnes qui se comprennent et se soutiennent mutuellement. L'ASPr-SVG fournit également des ressources et des informations précieuses pour faire face aux difficultés (post)polio, tout en encourageant la recherche et la sensibilisation à la maladie. En participant activement, les personnes concernées peuvent contribuer à améliorer leur vie et celle des autres et à réaliser la vision d'un monde sans polio



À 5 DATES!

une ou plusieurs
demi-journée-s

AUTONOMIE ET CONNAISSANCES

Delémont, Centre St-François, 5 dates en 2025

Méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience peut aider à mieux maîtriser certaines situations difficiles et stressantes. Cette méditation consiste à être attentif à ce qui se déroule au présent, en soi et autour de soi, sans jugement, ni réaction. Cette conscience de l'instant favorise un état mental apaisé enclin à abaisser le niveau de stress et à améliorer sa qualité de vie. Josiane Marquis, formatrice de méditation de pleine conscience, vous fera découvrir cette méthode et vous soutiendra à travers les différentes étapes de prise de conscience. Tout au long de l'année, vous vivrez les différentes facettes de la méthode.

CONTENU DU COURS

(5 demi-journées ensemble ou individuellement)

- ❖ 12h: Rencontre au Centre St-François, au restaurant: accueil, échanges
- ❖ 12h15-14h: Repas de midi convivial au restaurant, échanges et partage, petite pause
- ❖ 14h-15h: Présentation de la méthode «Méditation de pleine conscience» par la formatrice Josiane Marquis, Delémont
- ❖ 15h-16h: Exercices en groupe
- ❖ 16h: Café, thé, biscuits ou gâteaux
- ❖ 16h-17h: Discussion des expériences, questions et réponses
- ❖ Vers 17h15: Fin et rentrée



NOS PRESTATIONS

- ❖ Repas de midi et quatre-heures
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Animation selon programme



DATES ET LIEU

Les jeudis, 9 janvier, 10 avril, 14 août, 9 octobre et 11 décembre 2025
au Centre St-François, Delémont
www.centresaintfrancois.ch



DIRECTION

Sebastiano Carfora 076 321 32 85
sebastiano.carfora@gmail.com



PRIX

Cours complet (5 demi-journées)

Membres	CHF	150.-
Non-membres	CHF	180.-
La demi-journée		
Membres	CHF	35.-
Non-membres	CHF	45.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

Cours complet: 3 janvier 2025, puis sur demande, respectivement lundi avant la date de la demi-journée en question



GESUNDHEIT UND FITNESS

Näfels GL, 24. Februar bis 3. März 2025

Schwimmwoche für Polio- und Post-Polio-Betroffene (zweisprachig)

Schwimmen ist für Polio-Betroffene insbesondere wegen der geringen Belastung der Gelenke und Muskeln vorteilhaft. Im Wasser verringert sich der Auftrieb des Körpergewichts, was die Belastung der Gelenke und Muskeln minimiert. Schwimmen ermöglicht es Betroffenen, Bewegungen auszuführen, die an Land möglicherweise schwierig oder unmöglich wären. Im Wasser können sie sich freier bewegen und natürlichen Bewegungsmustern nachgehen. In der Lintharena finden Sie alle Ihre Wünsche unter einem Dach erfüllt: Hotel, Bäderbereich, Wellness, Kletterhalle wie auch weitere Freizeitmöglichkeiten.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Schwimmen
- ❖ Entspannungstherapie im Wasser
- ❖ Aussenbecken 135 cm tief, 34,5° C, mit Sprudelliegen
- ❖ Schwimmbecken für Schwimmer, 28° C
- ❖ Schwimmbecken mit Hubboden 30–180 cm tief, 31° C
- ❖ Ausflüge in der Region
- ❖ Spiele und Singen am Abend
- ❖ Gesellige Tage



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension und Mittagslunch
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Lintharena, www.lintharena.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

Verena Brenn 079 342 71 37
verena.brenn@bluewin.ch
 Susann Siegfried 077 439 22 93
susann.siegfried@gmx.ch



PREISE

Mitglieder	CHF 1070.–
Nichtmitglieder	CHF 1280.–
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 140.–



ANMELDESCHLUSS

15. Januar 2025, danach auf Anfrage



SANTÉ ET FITNESS

Näfels GL, 24 février au 3 mars 2025

Séjour de natation pour personnes atteintes de Polio et de Post-Polio (bilingue)

La natation est particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de polio en raison de la faible sollicitation des articulations et des muscles. Dans l'eau, la flottabilité du poids du corps est réduite, ce qui minimise la charge sur les articulations et les muscles. La natation permet d'effectuer des mouvements qui seraient difficiles ou impossibles sur terre. Dans l'eau, elles peuvent se mouvoir plus librement et adopter de mouvements naturels. À la Lintharena, tous vos souhaits seront satisfaits sous le même toit: L'hôtel, l'espace aquatique, le wellness, les salles d'escalade et d'autres possibilités de loisirs se trouvent dans le même bâtiment.

CONTENU DU COURS

- ❖ Natation
- ❖ Séances de relaxation dans l'eau
- ❖ Piscine extérieure de 135 cm de profondeur, 34,5° C, avec banquettes à bulles
- ❖ Grand bassin pour nageurs, 28° C
- ❖ Bassin à fond mobile 30-180 cm, 31° C
- ❖ Excursions dans la région
- ❖ Jeux et chant le soir
- ❖ Journées conviviales



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en demi-pension et repas de midi
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Lintharena, www.lintharena.ch



CHAMBRES

Simple et doubles avec douche/WC



DIRECTION

Verena Brenn 079 342 71 37
verena.brenn@bluewin.ch
 Susann Siegfried 077 439 22 93
susann.siegfried@gmx.ch



PRIX

Membres	CHF 1070.-
Non-membres	CHF 1280.-
Suppléments	
Chambre simple	CHF 140.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

25 janvier 2025, puis sur demande



SANTÉ ET FITNESS

Bellwald VS, du 15 au 21 mars 2025

Expérience de sports de neige pour tous (bilingue)

Vous aimeriez vivre les émotions du ski et conquérir les pistes de ski? Avec l'aide de monitrices et moniteurs de ski qualifié-e-s, vous pouvez skier assis ou debout en toute sécurité. Vous favorisez ainsi la mobilité de votre corps, la souplesse, la posture, la coordination et votre bien-être. Découvrez des cours d'initiation et/ou de perfectionnement aux différents sports de neige, spécifiquement adaptés à vos besoins et encadrés par un moniteur professionnel (dualski/tandemski/ski/snowboard), en fonction des possibilités individuelles.

CONTENU DU COURS

- ❖ Échange entre les participant-e-s et les assistant-e-s
- ❖ Aide à l'entraide
- ❖ Plus d'informations: www.dualskikurs.ch



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Moniteur de sports de neige
- ❖ Location de dualskis et forfait de ski
- ❖ Direction et encadrement
- ❖ Programme d'animations



HÉBERGEMENT

- Dans des appartements de vacances aux alentours de la station aval:
- ❖ Aparthotel Ambassador
 - ❖ Haus zum Alpenblick
 - ❖ Haus Arena



CHAMBRES

En fonction de l'appartement de vacances



DIRECTION

Adrienne Hungerbühler-Mattmüller
079 641 03 19 ou 079 751 55 53



PRIX

Membres	CHF 1280.-
Non-membres	CHF 1470.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

3 février 2025, puis sur demande



GESUNDHEIT UND FITNESS

Bellwald VS, 15. bis 21. März 2025

Schneesporterlebnis für alle (zweisprachig)

Sie möchten gerne die Emotionen des Skifahrens erleben und die Skipiste erobern? Mit Hilfe ausgebildeter Skilehrer können Sie in aller Sicherheit sitzend oder stehend Ski fahren. Dadurch fördern Sie Ihre Körpermobilität, Beweglichkeit, Haltung, Koordination und Ihr Wohlbefinden. Entdecken Sie spezifisch auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte, begleitete Einführungs- und/oder Vertiefungskurse in den verschiedenen Schneesportarten entsprechend den individuellen Möglichkeiten mit professionellem Schneesportlehrer (Dualski/Tandemski/Ski/Snowboard).

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Austausch zwischen Teilnehmenden und Betreuenden
- ❖ Hilfe zur Selbsthilfe
- ❖ Mehr Informationen: www.dualskikurs.ch



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Schneesportlehrer
- ❖ Dualski-Miete und Skipass
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

In Ferienwohnungen rund um die Talstation:

- ❖ Aparthotel Ambassador
- ❖ Haus zum Alpenblick
- ❖ Haus Arena



ZIMMER

Je nach Ferienwohnung



LEITUNG

Adrienne Hungerbühler-Mattmüller
079 641 03 19 oder 079 751 55 53



PREISE

Mitglieder **CHF 1280.-**
Nichtmitglieder **CHF 1470.-**



ANMELDESCHLUSS

3. Februar 2025, danach auf Anfrage



AUTONOMIE ET CONNAISSANCES

Delémont, 27 au 29 mars 2025

Intelligence artificielle

L'intelligence artificielle joue aussi un rôle dans la vie de personnes en situation de handicap, soit pour augmenter leur mobilité ou pour faciliter leur quotidien, soit dans la fabrication et l'adaptation sur mesure de moyens auxiliaires. Qu'est-ce qui se trouve derrière cette technologie et quels sont ses impacts sur notre vie? Des présentations et contacts avec des expert-e-s seront la base pour en discuter. En plus des ateliers de travail et de discussion, ce séjour permettra d'échanger et de vivre la convivialité au Centre St-François dans un cadre proche de la nature.

CONTENU DU COURS

- ❖ Ateliers de travail et discussions
- ❖ Visite ou expert-e d'innodel | Parc technologique du Jura- www.innodel.ch
- ❖ Visite ou expert-e de Swiss Smart Factory
- ❖ Film en lien avec l'intelligence artificielle
- ❖ Jeux aux échecs et d'autres jeux
- ❖ Moments de partage et de convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Centre Saint-François
www.centresaintfrancois.ch



CHAMBRES

Simple et doubles avec douche/WC



DIRECTION

Sebastiano Carfora 076 321 32 85
sebastiano.carfora@gmail.com



PRIX

Membres	CHF	320.-
Non-membres	CHF	380.-
Suppléments		
Chambre simple	CHF	35.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

7 février 2025, puis sur demande



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Berlingen TG, 28. bis 30. März 2025

Gesellschaftsspiele und Jass

Gesellschaftsspiele: Sie erfordern Problemlösungsfähigkeiten, Gedächtnistraining und Konzentration. Durch regelmässiges Spielen wird das Gehirn stimuliert, um geistig fit zu bleiben.

Jass: Dieses Kartenspiel verlangt strategisches Denken, eine gute Merkfähigkeit und die Fähigkeit, schnell auf sich verändernde Situationen zu reagieren. Es fördert auch soziale Interaktionen, was zusätzliche positive Auswirkungen auf das Gehirn mit sich bringt.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Gesellschaftsspiele und Jassen
- ❖ Spaziergänge
- ❖ Geselligkeit und Austausch



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Bodensee
www.ferienhotel-bodensee.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer



LEITUNG

Mario Tobler
mario.tobler@aspr.ch

076 420 12 33



PREISE

Mitglieder	CHF	380.-
Nichtmitglieder	CHF	440.-
Zuschläge		
Einzelzimmer	CHF	130.-



ANMELDESCHLUSS

20. Januar 2025, danach auf Anfrage



GESUNDHEIT UND FITNESS

Walchwil ZG, 5. bis 12. April 2025

Atemwoche für Polio- und Post-Polio-Betroffene

Atmen bedeutet Leben. Es beginnt mit dem ersten Atemzug des Neugeborenen und endet mit dem letzten Atemzug des Sterbenden. Im Zeitraum dazwischen ist die Atmung ein Spiegel körperlicher wie seelischer Eindrücke, aussen wie innen, was Tiefe, Regelmässigkeit, Ruhe und Bewegung betrifft. Unser Leben ist vom Sauerstoff-Austausch absolut abhängig. Dass «richtiges» Atmen uns auch seelisch ausgleicht, unsere Gehirnzellen besser durchblutet und unser Bewusstsein erweitern hilft, ist eine Weisheit alter Atemkulturen.

Die Therapeutin Ursula Stocker, dipl. Pflegefachfrau, dipl. Atemtherapeutin Middendorf, Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikation ODA KT für Atemtherapie und dipl. Fussreflexzonen-Therapeutin, informiert und begleitet die Teilnehmenden bei Übungen in der Gruppe und individuell.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Atemtherapie nach Ilse Middendorf («Erfahrbarer Atem»)
- ❖ Einfache Atemübungen im Sitzen, Stehen und Gehen
- ❖ Einzelbehandlung nach Wunsch und Bedarf auf der Liege



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension und Mittagssnack
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Zentrum Elisabeth
www.zentrum-elisabeth.ch



ZIMMER

Einzelzimmer mit Dusche/WC, TV/Radio, Safe, Kühlschrank, Telefon und Haarföhn



LEITUNG

Brigitte Spescha 078 216 62 92
b.spescha@hotmail.com



PREISE

Mitglieder	CHF	620.-
Nichtmitglieder	CHF	750.-



ANMELDESCHLUSS

10. Februar 2025, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Magliaso TI, 13. bis 26. April 2025

Ostern im Tessin

Im Frühling lässt es sich wieder richtig durchatmen, bei schönen Spaziergängen und bunten Frühlingsblumen und der erwachenden Natur.

Ein Höhepunkt der Frühlingszeit ist der Ostersonntag. Eine tolle Aktivität ist das Suchen und Verschenken selbstbemalter Eier. Diese kreative Beschäftigung bringt nicht nur Freude, sondern fördert auch das Miteinander.

In der weiteren Region gibt es zahlreiche barrierefreie Möglichkeiten, um unseren Aufenthalt farbenfroh und passend zum Frühling zu gestalten, und ein Ausflug gehört unbedingt dazu.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Barrierefreie Spazier- und Wanderwege mit Flora und Fauna im Tessin
- ❖ Malen, Zeichnen, Basteln, Singen
- ❖ Sportliche Aktivitäten
- ❖ Schifffahrt
- ❖ Lotto
- ❖ Wellness
- ❖ Ausflug
- ❖ Spielnachmittag
- ❖ Gesellige Tage



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Centro Magliaso
www.centro-magliaso.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer



LEITUNG

Peggy Heinz
peggy.heinz@gmx.de

077 436 05 20



PREISE

Mitglieder	CHF 1490.-
Nichtmitglieder	CHF 1700.-
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 350.-



ANMELDESCHLUSS

20. Januar 2025, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Interlaken BE, 26. April bis 3. Mai 2025

Wohlfühlen

Tauchen Sie in eine Welt der Entspannung. Lassen Sie den Stress des Alltags hinter sich und geniessen Sie Momente der Ruhe, in denen Körper und Geist in völliger Harmonie zueinander finden. Wir starten in den Tag mit einer wohltuenden und individuell angepassten Morgengymnastik, welche die Beweglichkeit fördert und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Sie werden durch kreative Spiele begeistert, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist aktivieren und zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden beitragen. Pflegen und vertiefen Sie wertvolle soziale Kontakte, um zwischenmenschliche Beziehungen zu stärken.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Wohlfühlen und Entspannen
- ❖ Angepasste Morgengymnastik
- ❖ Schifffahrt
- ❖ Musig-Stubete mit Duo von Worten
- ❖ Lädeler/Spaziergänge in der Umgebung
- ❖ Kreative Spiele
- ❖ Pflege und Vertiefen wertvoller sozialer Kontakte



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Artos
www.hotel-artos.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit TV, Dusche/WC



LEITUNG

Ruth Burkhalter 062 794 1003
Fritz Bär 062 794 0503



PREISE

Mitglieder	CHF 770.-
Nichtmitglieder	CHF 850.-
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 210.-



ANMELDESCHLUSS

10. Februar 2025, danach auf Anfrage



GESUNDHEIT UND FITNESS

Näfels GL, 2. bis 9. Mai 2025

Bewegungsfreiheit im Wasser I

Im Wasser eröffnet sich dem Körper eine besondere Bewegungsfreiheit, die an Land so nicht erlebbar ist. Dank des Auftriebs, der im Wasser wirkt, wird das Körpergewicht deutlich reduziert. Dies entlastet die Gelenke und ermöglicht es, Bewegungen freier und leichter auszuführen. Gerade für Menschen mit körperlichen Einschränkungen kann das Wasser so zu einem schonenden Trainingsumfeld werden. In der Lintharena werden alle Ihre Wünsche unter einem Dach erfüllt: Hotel, Bäderbereich, Wellness, Kletterhalle wie auch weitere Freizeitmöglichkeiten.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Schwimmen
- ❖ Entspannungstherapie im Wasser
- ❖ Aussenbecken 135 cm tief, 34,5° C, mit Sprudelliegen
- ❖ Schwimmbecken für Schwimmer, 28° C
- ❖ Schwimmbecken mit Hubboden 30–180 cm tief, 31° C
- ❖ Ausflüge in der Region
- ❖ Spiele und Singen am Abend
- ❖ Gemeinschaftserlebnis



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension und Mittagslunch
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Lintharena, www.lintharena.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

Verena Brenn 079 342 71 37
verena.brenn@bluewin.ch
 Susann Siegfried 077 439 22 93
susann.siegfried@gmx.ch



PREISE

Mitglieder CHF 1070.–
 Nichtmitglieder CHF 1230.–
Zuschläge
 Einzelzimmer CHF 140.–



ANMELDESCHLUSS

17. Februar 2025, danach auf Anfrage



SANTÉ ET FITNESS

Delémont JU, du 12 au 16 mai 2025

Liberté de mouvement dans l'eau

La natation pour les personnes en situation de handicap est une activité sportive formidable qui peut favoriser à la fois la forme physique et la détente. Elle permet de se mouvoir dans l'eau en ménageant les articulations. De plus, elle peut contribuer à renforcer les muscles et à améliorer l'endurance.

CONTENU DU COURS

- ❖ Piscine à 32 degrés, jacuzzi et jet d'eau
- ❖ Mobilisation douce personnalisée dans l'eau
- ❖ Détente dans un SPA (Aquavirat, Crémises JU) – www.aquavirat.ch
- ❖ Découverte de la ville de Delémont
- ❖ Jeux, chants et gymnastique douce
- ❖ Moments de partage et de convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animations



HÉBERGEMENT

Centre Saint-François
www.centresaintfrancois.ch



CHAMBRES

Simple et doubles avec douche/WC



DIRECTION

Joanna Gerber 079 310 10 61
jp.gerber@span.ch



PRIX

Membres	CHF 690.-
Non-membres	CHF 790.-

Suppléments

Chambre simple	CHF 70.-
----------------	----------



DÉLAI D'INSCRIPTION

1^{er} avril 2025, puis sur demande



AUTONOMIE UND WISSEN

Interlaken BE, 13. bis 17. Mai 2025

Korbflechten

In diesem Kurs flechten die Teilnehmenden einen runden Korb mit Grifföffern aus ungeschälten Kulturweiden. Zudem erfahren sie anhand von Musterkörben einiges über die Vielfalt von Körben und Geflechten und über das Flechtmaterial. Einen besonderen Stellenwert erhält dabei die Weide und deren Vorbereitung und Verwendung. Der Korbmacher Werner Turtschi wird uns über die Entstehung der Korbflechterei erzählen. Anschliessend werden wir unter seiner Anleitung und mit seiner Mithilfe einen eigenen Korb flechten.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Ateliereinheiten Korbflechten
- ❖ Spiele
- ❖ Spaziergänge in Interlaken
- ❖ Gemütliches Beisammensein



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Flechtmaterial und Werkzeug
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Artos
www.hotel-artos.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit TV,
Dusche/WC



LEITUNG

Susanne Bernadet 061 261 78 29
Margrit Elber 061 301 57 14



PREISE

Mitglieder	CHF	460.-
Nichtmitglieder	CHF	575.-
Zuschläge		
Einzelzimmer	CHF	80.-



ANMELDESCHLUSS

17. März 2025, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Arbon TG, 15. bis 20. Juni 2025

Erlebe die Freiheit auf dem Wasser – Segeln für alle

Segeln ist eine einzigartige Möglichkeit, die Kraft der Natur hautnah zu erleben, die Freiheit des offenen Wassers zu spüren und gleichzeitig Körper und Geist zu fordern. Beim Segeln verschwimmen die Grenzen – das Boot trägt Sie sanft durch die Wellen, unterstützt von der Kraft des Windes. Mit speziell angepassten Booten und Steuerungssystemen können alle Teilnehmenden aktiv am Segeln teilnehmen. Das Wasser bietet ein Gefühl der Schwerelosigkeit, in dem sich Bewegungen leichter und freier anfühlen und Du die Kontrolle über das Boot innehast. Mit der Unterstützung erfahrener Segellehrer und Assistenten, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit körperlichen Einschränkungen spezialisiert sind, können Sie dieses Abenteuer in vollen Zügen genießen.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Fünf halbe Tage Segeln auf dem Bodensee mit erfahrenen Segelinstruktoren und allem Sicherheitsmaterial
- ❖ Gruppenfahrten mit ein bis zwei Motorbooten
- ❖ Nutzung Clubhaus Yacht Club Arbon
- ❖ Ausflüge in der Region
- ❖ Gesellige Abende



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension und Lunchpaket
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Restaurant Seegarten
www.hotelseegarten.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

Peggy Heinz
peggy.heinz@gmx.de

077 436 05 20



PREISE

Mitglieder	CHF 1290.–
Nichtmitglieder	CHF 1480.–
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 210.–



ANMELDESCHLUSS

3. März 2025, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Hasliberg BE, 28. Juni bis 5. Juli 2025

Bergsommer auf dem Hasliberg

Wir starten unsere Entdeckungstour am Hasliberg und erkunden die gesamte Region, teils zu Fuss, mitsamt Rollstuhl, teils mit der Bergbahn bis hin zum Alpen tower auf 2250 Meter über Meer. Unterwegs geniessen wir die beeindruckende Landschaft und lassen die Ruhe der Natur auf uns wirken.

Ein besonderes Highlight ist unser Besuch der Aareschlucht, wo wir die beeindruckende Kraft des Wassers hautnah erleben. In der freien Natur nehmen wir uns Zeit für Atemübungen, um uns zu entspannen und neue Energie zu tanken. Zusätzlich besuchen wir das Haslimuseum in Meiringen, wo wir mehr über die lokale Geschichte erfahren, und machen einen Abstecher ins Sherlock Holmes Museum, um in die Welt des berühmten Detektivs einzutauchen.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Wunderschönes Bergpanorama
- ❖ Herrlich frische Bergluft
- ❖ Picknick und Bräteln im Freien
- ❖ Wanderungen und Spaziergänge
- ❖ Aareschlucht
- ❖ Haslimuseum, Meiringen
- ❖ Sherlock Holmes Museum, Meiringen
- ❖ Kennenlernen von Einheimischen
- ❖ Spiele
- ❖ Geselliges Beisammensein



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension
- ❖ Freie Nutzung der Bergbahnen Meiringen–Hasliberg
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Panorama Hasliberg
www.panorama-hasliberg.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer



LEITUNG

Annelies Müller 079 472 5007
Myrta Schneider 079 793 55 83



PREISE

Mitglieder	CHF 1070.-
Nichtmitglieder	CHF 1230.-
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 140.-



ANMELDESCHLUSS

31. März 2025, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Eichberg SG, 12. bis 25. Juli 2025

Natur erleben und geniessen

Die Natur spielt eine entscheidende Rolle für unsere Entwicklung und unser Wohlbefinden. Sie aktiviert all unsere Sinne: der Duft von frischem Gras, das Rauschen der Blätter im Wind, die Farbenpracht der Landschaft und das Gefühl von Erde unter den Füßen. Diese Sinneseindrücke schärfen unsere Wahrnehmung und bringen uns in Einklang mit unserer Umgebung. In der Natur können wir nicht nur neue Kraft tanken, sondern auch dem Alltagsstress entfliehen und innere Ruhe finden.

Gemeinsam möchten wir die atemberaubende Natur im St. Galler Rheintal erkunden. Unser naturnahes Ferienhaus ermöglicht uns Erholung direkt vor der Haustür. Ob beim gemeinsamen Grillieren in der Natur oder bei einer Wanderung – die Kraft der Natur steht im Mittelpunkt.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Stärkung unserer Sinneswahrnehmung
- ❖ Wahrnehmung der Natur
- ❖ Stress abbauen
- ❖ Innere Ruhe finden
- ❖ Barrierefreie, achtsame Wanderungen
- ❖ Besuch auf dem Bauernhof
- ❖ Grillieren in der Natur
- ❖ Outdoor-Swimmingpool
- ❖ Spielabende
- ❖ Gemeinsame Erlebnisse



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Jugend- und Erlebnishaus Eichberg
www.erlebnishaus.ch



ZIMMER

2er- und 4er-Zimmer



LEITUNG

Lotti Messer, Sina Messer
eichberg_sg@gmx.ch



PREISE

Mitglieder	CHF	700.-
Nichtmitglieder	CHF	840.-



ANMELDESCHLUSS

17. März 2025, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Magliaso TI, 20. Juli bis 1. August 2025

Inklusion leben im Tessin (zweisprachig)

In Magliaso verbringen wir wunderbare Tage im sommerlichen Tessin in einer Ferienanlage direkt am Luganersee. Die zweisprachige Gruppe bietet eine perfekte Möglichkeit, bei gemeinsamen Aktivitäten und Ausflügen Sprachgrenzen zu überwinden und Inklusion auf mehreren Ebenen zu erleben. Individuelle Programmangebote ergänzen die gemeinsamen Momente der Kultur, Geselligkeit und Erlebnisse in der Natur und führen zu unvergesslichen Sommerferien.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Outdoor-Swimmingpool und direkter Seeanstoss
- ❖ Wassergymnastik
- ❖ Ausflug auf einen Berg der Region
- ❖ Schifffahrt auf dem Luganersee
- ❖ Weitere mögliche Aktivitäten: Minigolf, Seeüberquerung, Aquafit
- ❖ Spielturniere
- ❖ Gesellige Tage und viel Zeit zum Austausch



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm
- ❖ Getränke während des Aufenthalts
- ❖ Organisation der Hin- und Rückreise (bei Bedarf und gegen Aufpreis)



UNTERKUNFT

Centro Magliaso
www.centro-magliaso.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer
mit Dusche/WC



LEITUNG

Noémie Hess 079 376 15 23
hess.noemie@gmail.com



PREISE

Pro Person CHF 1400.-
Zuschläge
Einzelzimmer CHF 300.-



ANMELDESCHLUSS

28. Februar 2025, danach auf Anfrage



DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

Magliaso TI, du 20 juillet au 1^{er} août 2025

Vivre l'inclusion au Tessin (bilingue)

À Magliaso, nous passons des jours merveilleux au Tessin estival, dans un complexe de vacances situé directement au bord du lac de Lugano. Le groupe bilingue offre une possibilité parfaite de surmonter les frontières linguistiques lors d'activités et d'excursions communes et de vivre l'inclusion à plusieurs niveaux. Des offres de programmes individuels complètent les moments communs de culture, de convivialité et d'expériences dans la nature et conduisent à des vacances d'été inoubliables.

CONTENU DU COURS

- ❖ Piscine en plein air et accès direct au lac
- ❖ Aquagym
- ❖ Excursion sur une montagne de la région
- ❖ Croisière sur le lac de Lugano
- ❖ Autres activités possibles: minigolf, traversée du lac, aquafit
- ❖ Tournois de jeux
- ❖ Journées conviviales et beaucoup de temps pour échanger...



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement avec demi-pension
- ❖ Direction et assistance
- ❖ Programme d'animation
- ❖ boissons pendant le séjour
- ❖ Organisation du voyage aller-retour (si nécessaire et moyennant un supplément).



HÉBERGEMENT

Centro Magliaso
www.centro-magliaso.ch



CHAMBRES

Simple et doubles avec douche/WC



DIRECTION

Noémie Hess 079 376 15 23
hess.noemie@gmail.com



PRIX

Par personne CHF 1400.-
Suppléments
 Chambre simple CHF 300.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

28 février 2025, puis sur demande

SUMISWALD 2025

GESUNDHEIT UND FITNESS

Sumiswald BE, 21. Juli bis 2. August 2025

Olympia neu erfunden

Unsere Aktivitäten bieten nicht nur Spass und Abwechslung, sondern fördern auch die physische und psychische Gesundheit sowie die soziale Teilhabe. Die Vielzahl der angepassten Aktivitäten, künstlerischen Projekte und Events ermöglichen es Ihnen, Ihre Fähigkeiten auszubauen und sich in der Gemeinschaft aktiv einzubringen.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Sportliche Aktivitäten wie Kegeln und Ballspiele
- ❖ Kreative Aktivitäten wie Malen, Backen und Musizieren
- ❖ Freizeitaktivitäten und Erlebnisse wie Parcours, Spiele und Rätsel
- ❖ Wellness-Tag
- ❖ Spaziergänge in der Region
- ❖ Ausflug mit Mehrwert
- ❖ Austausch und Geselligkeit



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Brunch, Zvieri und Abendessen
- ❖ Alkoholfreie Getränke
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

DLZ Sumis
www.dlz-sumiswald.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer,
teilweise mit Dusche/WC



LEITUNG

Peggy Heinz 077 436 05 20
peggy.heinz@gmx.de



PREISE

Mitglieder CHF 1030.-
Nichtmitglieder CHF 1240.-



ANMELDESCHLUSS

21. April 2025, danach auf Anfrage



DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

Delémont JU, du 21 juillet 2025 au 2 août 2025

Le Jura, son histoire et sa beauté

Depuis Delémont par l'Ajoie, les Franches Montagnes et le Jura Bernois, nous allons découvrir les magnifiques paysages et des métiers d'antan.

CONTENU DU SÉJOUR

- ❖ Sortie avec le petit train rouge aux Franches-Montagnes
- ❖ 2^e sortie avec le petit train rouge à La Chaux-de-Fonds NE
- ❖ Piscine par des journées chaudes, adaptée pour les personnes en mobilité réduite
- ❖ Excursion en bateau sur l'Aar
- ❖ Découverte d'un métier d'antan
- ❖ Apprendre à connaître la ville de Delémont
- ❖ Exploration du Pays des Trois-Lacs (www.j3l.ch/fr)
- ❖ Jeux, chants et gymnastique douce
- ❖ Moments de partage et de convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement, brunch et souper
- ❖ Boissons sans alcool
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Centre Saint-François
www.centresaintfrancois.ch



CHAMBRES

Simple et doubles avec douche/WC



DIRECTION

Joanna Gerber 079 310 10 61
jp.gerber@span.ch
Thomas Flühmann 076 615 81 18
thomas.f1958@hotmail.com



PRIX

Membres CHF 1310.-
Non-membres CHF 1510.-
Suppléments
Chambre simple CHF 200.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

15 juillet 2025, puis sur demande



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Interlaken BE

In Bewegung bleiben

Aufenthalt A: 6. bis 11. September 2025

Aufenthalt B: 30. August bis 6. September 2025

Aufenthalt C: 30. August bis 11. September 2025

In Bewegung bleiben mit Körper, Geist und Seele durch: «Fit am Morgen», tägliches Suchen des ASPr-Steines, sich Herausforderungen stellen beim Kennenlernen neuer Menschen, beim Erklimmen (mit der Bahn oder Gondel) hoher Berge, bei einer Schifffahrt, beim Feuermachen und Würste- und Gemüsegrillieren, beim Tanzen mit Livemusik, beim Jassen oder bei Gesellschaftsspielen, bei einer wohltuenden Massage, beim Erkunden von Interlaken mit und ohne Rollstuhl. Im Hotel werden wir kulinarisch verwöhnt und auch sonst bleibt kein Wunsch offen.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Individuelle Förderung der Beweglichkeit mit Kinästhetik
- ❖ Kontakte knüpfen
- ❖ Massagen
- ❖ Ruhe und Freizeit genießen
- ❖ Individuelle Ausflüge in der Region
- ❖ Schifffahrt
- ❖ Spielen, Malen
- ❖ Überraschung



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Artos
www.hotel-artos.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit TV, Dusche/WC



LEITUNG

Annelies Müller 079 472 5007
anneliese.mueller@gmx.ch
Brigitte Spescha 078 216 62 92
b.spescha@hotmail.com



PREISE

	A	B	C
Mitglieder	CHF 840.-	1040.-	1490.-
Nichtmitglieder	CHF 960.-	1190.-	1710.-
Zuschläge			
Einzelzimmer	CHF 150.-	210.-	360.-



ANMELDESCHLUSS

26. Mai 2025, danach auf Anfrage



DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

Vaumarcus NE, du 1^{er} au 12 septembre 2025

À la découverte des trésors cachés du lac de Neuchâtel

Depuis «Le Camp», vous bénéficiez d'une vue imprenable sur le lac, les vignes, champs et forêts. À partir de ce point de départ de nos excursions, des belles baignades à Yvonand, aux bains thermaux à Yverdon-les-Bains et de nombreuses découvertes nous attendent.

CONTENU DU SÉJOUR

- ❖ Baignades en piscine ou lac par des journées chaudes
- ❖ Excursion en pédalo à Yvonand-Plage ou excursion en bateau, selon nos possibilités
- ❖ Visite du château de Vaumarcus
- ❖ Visite de la chocolaterie Jacot, Môtiers NE
- ❖ Musée d'Estavayer-le-Lac et ses grenouilles
- ❖ Découverte de la Béroche
- ❖ Excursion au Moléson FR, si souhaité
- ❖ Jeux, chants et gymnastique douce
- ❖ Moments de partage et convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement, brunch et souper
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animations



HÉBERGEMENT

Le Camp
www.lecamp.ch



CHAMBRES

Simple, double et multiple



DIRECTION

Joanna Gerber 079 310 10 61
jp.gerber@span.ch
Thomas Flühmann 076 615 81 18
thomas.f1958@hotmail.com



PRIX

Membres CHF 1310.-
Non-membres CHF 1510.-
Suppléments
Chambre simple CHF 110.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

15 juillet 2025, puis sur demande



AUTONOMIE UND WISSEN

Berlingen TG, 5. bis 7. September 2025

Digital

Wir leben in einer Zeit, in der sich alles schnell verändert. Deshalb ist es sinnvoll, mit der digitalen Welt Schritt zu halten und die nötigen Werkzeuge zu verstehen. Egal, ob Sie schon Erfahrung haben oder gerade erst anfangen – unser Seminar ist genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Zum Seminar bringen Sie Ihr Smartphone und Notebook oder Laptop bzw. Ihr iPhone, iPad, MacBook, Ihren iMac oder anderes mit Ladekabel mit.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone
- ❖ Fotos und Dateien sichern
- ❖ Schluss mit Phishing
- ❖ Privatsphäre im Internet
- ❖ Künstliche Intelligenz
- ❖ Digitaler Nachlass



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Hotel mit Halbpension und Mittagssnack
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Bodensee
www.ferienhotel-bodensee.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer



LEITUNG

Peter Kasper
p.kasper@bluewin.ch

079 585 61 88



PREISE

Mitglieder	CHF	250.-
Nichtmitglieder	CHF	290.-
Zuschläge		
Einzelzimmer	CHF	30.-



ANMELDESCHLUSS

30. Juni 2025, danach auf Anfrage



AUTONOMIE UND WISSEN

Wilen OW, 20. September bis 1. Oktober 2025

Singen macht Freude!

Bei uns steht das Singen im Mittelpunkt. Am Singen erfreuen wir uns und stärken gleichzeitig unsere Atmungsfähigkeit. Wir laden auch ein, die Umgebung bei entspannten Spaziergängen zu erkunden und die Schönheit der Natur zu geniessen.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Fachkundige Singleitung
- ❖ Atemübungen
- ❖ Spielaktivitäten, Quiz, Lotto, Puzzle
- ❖ Geselliges Beisammensein



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Kurhaus am Sarnersee
www.kurhaus.info



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer Standard und Premium (mit Seeblick und Balkon)



LEITUNG

Odette Huwyler 062 822 52 61
Margrit Elber 061 301 57 14



PREISE

Mitglieder, Standard	CHF 1430.-
Mitglieder, Premium	CHF 1870.-
Nichtmitglieder, Standard	CHF 1640.-
Nichtmitglieder, Premium	CHF 2080.-



ANMELDESCHLUSS

25. Juni 2025, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Zug ZG, 22. September bis 3. Oktober 2025

Zug mit dem Zug erfahren

Die Stadt Zug und ihre Umgebung bieten eine Vielzahl an barrierefreien Freizeit- und Urlaubsmöglichkeiten. Das Ufer des Zugersees lädt mit Spazier- und Wanderwegen ein, die auch für Rollstuhlfahrer und Menschen mit eingeschränkter Mobilität gut zugänglich sind. Auch in der weiteren Region gibt es zahlreiche barrierefreie Möglichkeiten, um unseren Aufenthalt farbenfroh, passend zum Herbst zu gestalten.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Stadtführung Luzern
- ❖ Barrierefreie Spazier- und Wanderwege in und rund um Zug
- ❖ Schifffahrt auf dem Zugersee
- ❖ Zugerberg mit Flora, Fauna und Grillieren
- ❖ Aeschbach Chocolatier: Rundgang und Kreation der eigenen Schokolade
- ❖ Verkehrshaus Luzern mit spannender Führung
- ❖ Naturschutzgebiet Sihlwald
- ❖ Spielnachmittag
- ❖ Gesellige Tage



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension und Lunchpaket
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Jugendherberge Zug, www.youthhostel.ch/de/hostels/jugendherberge-zug



ZIMMER

Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer, teilweise mit Dusche/WC



LEITUNG

Peggy Heinz
peggy.heinz@gmx.de

077 436 05 20



PREISE

Mitglieder	CHF 1380.-
Nichtmitglieder	CHF 1590.-
Zuschläge	
Einzelzimmer einfach	CHF 187.-
Einzelzimmer mit Dusche	CHF 330.-



ANMELDESCHLUSS

30. Juni 2025, danach auf Anfrage



GESUNDHEIT UND FITNESS

Berlingen TG, 4. bis 11. Oktober 2025

Wanderwoche Berlingen

Berlingen bietet in Bezug auf barrierefreie Wander- und Spazierwege eine Auswahl an gut zugänglichen Routen, die sich speziell für Menschen mit eingeschränkter Mobilität und Rollstuhlfahrer eignen. Die Wege sind meist flach und gut befestigt, sodass sie leicht zu begehen oder zu befahren sind. Einige dieser Wege führen entlang des Untersees beim Bodensee, wo man die malerische Aussicht auf das Wasser und die umliegende Natur geniessen kann. Darüber hinaus gibt es in der Umgebung zahlreiche Möglichkeiten für Pausen, wie Sitzbänke und barrierefreie Rastplätze. Informationstafeln entlang der Wege bieten zusätzlich Wissenswertes zur Flora und Fauna der Region.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Wanderungen mit und ohne Rollstuhl
- ❖ Ausflüge in der Region
- ❖ Grillieren am Feuer
- ❖ Geselliges Beisammensein



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension und Mittagssnack
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Bodensee
www.ferienhotel-bodensee.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer



LEITUNG

Brigitte Spescha 078 216 62 92
b.spescha@hotmail.com



PREISE

Mitglieder CHF 1290.-
Nichtmitglieder CHF 1490.-
Zuschläge
Einzelzimmer CHF 110.-



ANMELDESCHLUSS

4. August 2025, danach auf Anfrage



AUTONOMIE UND WISSEN

Walchwil ZG, 19. bis 25. Oktober 2025

Bei Spiel und Spass das Gedächtnis trainieren

Beim Spielen und Jassen sollen mehrere Fähigkeiten gefördert werden:

- ❖ Gedächtnis und Konzentration – das Merken von Spielregeln, Karten und Strategien fordert das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit.
- ❖ Logisches Denken und Problemlösungsfähigkeit – beim Überlegen der nächsten Züge wird das logische Denken geschult; man lernt, Probleme zu analysieren und Lösungen zu finden.
- ❖ Soziale Interaktion und Kommunikation – gemeinsames Spielen stärkt das soziale Miteinander, die Kommunikationsfähigkeit und den Teamgeist.
- ❖ Feinmotorik und Koordination – das Mischen und Halten von Karten fördert die Feinmotorik und die Hand-Augen-Koordination.
- ❖ Strategisches Denken – man lernt, strategisch zu planen und vorausschauend zu agieren, um das Spiel zu gewinnen.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Spiele und Kartenspiele, speziell Jassen
- ❖ Spaziergänge
- ❖ Erkunden der Region
- ❖ Gemeinsames Erlebnis



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension und Mittagssnack
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Zentrum Elisabeth
www.zentrum-elisabeth.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC, TV/Radio, Safe, Kühlschrank, Telefon und Haarföhn



LEITUNG

Brigitte Spescha 078 216 62 92
b.spescha@hotmail.com



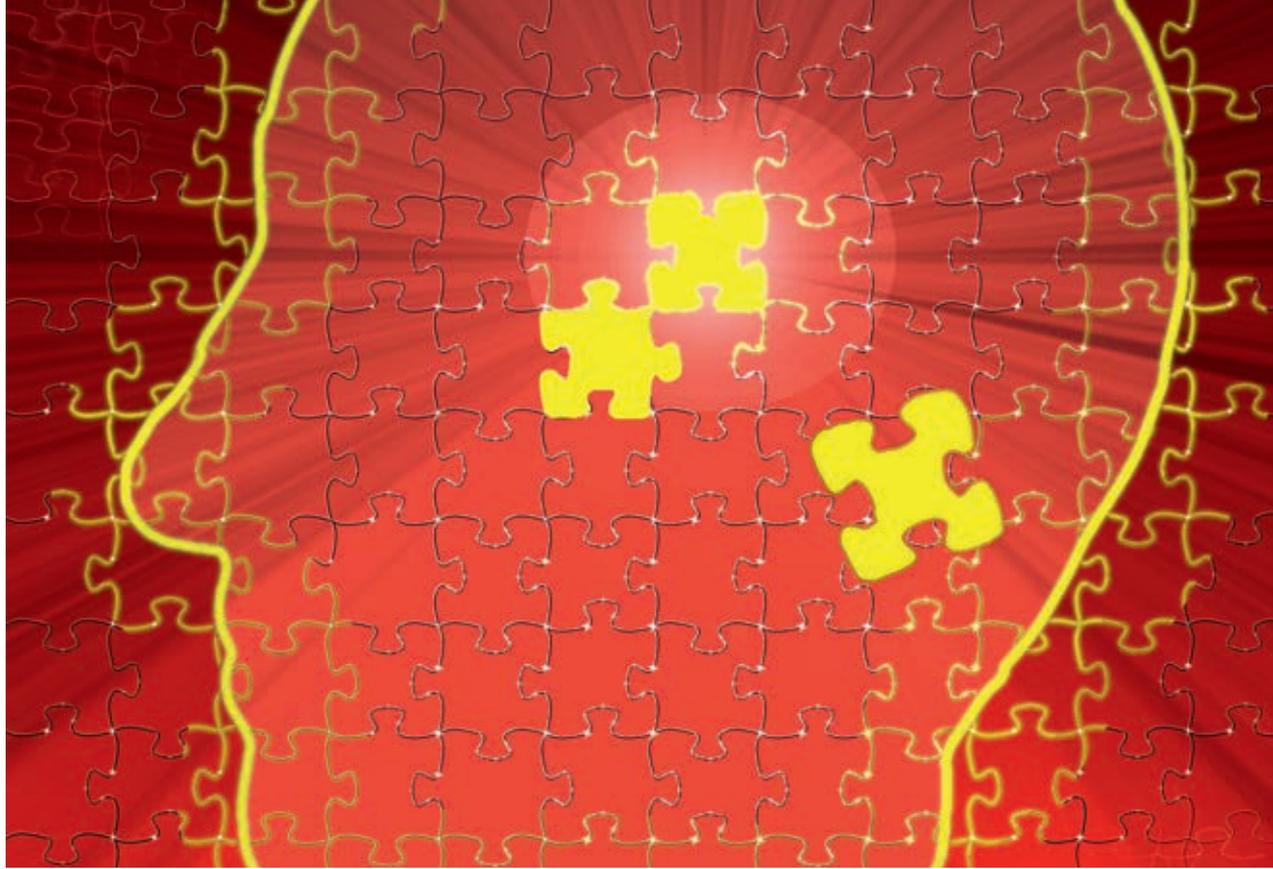
PREISE

Mitglieder	CHF 970.-
Nichtmitglieder	CHF 1110.-
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 90.-



ANMELDESCHLUSS

11. August 2025, danach auf Anfrage



AUTONOMIE UND WISSEN

Interlaken BE, 19. bis 25. Oktober 2025

Förderung von Gedächtnis, Konzentration, Denkfähigkeit

Die Trainingsprogramme vereinen vielfältige Übungen und Techniken, die darauf abzielen, das Gedächtnis zu stärken, die Konzentration zu fördern und die kognitiven Fähigkeiten zu erhalten oder zu verbessern.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Einführung und Vertiefung ins Gedächtnis-training
- ❖ Übungen zur Merkfähigkeit und Kombinationstechniken
- ❖ Sing- und Atemübungen
- ❖ Gesellige Tage



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Frühstück, Pausenverpflegung und Abendessen
- ❖ Fachliche Leitung
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Artos
www.hotel-artos.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit TV,
Dusche/WC



LEITUNG

Thomas Wolf 079 516 85 39
42t.aug@gmail.com



PREISE

Mitglieder	CHF	670.-
Nichtmitglieder	CHF	800.-
Zuschläge		
Einzelzimmer	CHF	180.-



ANMELDESCHLUSS

8. September 2025, danach auf Anfrage



AUTONOMIE ET CONNAISSANCES

Saint-Maurice VS, du 26 au 31 octobre 2025

Entraînement de la mémoire et détente aux bains thermaux

Avec des jeux et d'autres techniques, nous allons entraîner notre cerveau à se souvenir à court et à long terme. Une journée de détente aux bains de Saillon est également au programme. Une autre journée sera consacrée à Martigny pour apprendre à connaître cette belle ville. Enfin, nous pourrons aussi voir le nouveau parc des Saint-Bernards à la fondation Barry.

CONTENU DU SÉJOUR

- ❖ Entraînement de la mémoire
- ❖ Découverte de Saint-Maurice
- ❖ Détente aux bains thermaux de Saillon
- ❖ Deux sorties: Fondation Barry et la ville de Martigny
- ❖ Jeux, chants et gymnastique douce
- ❖ Moments de partage et de convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animations



HÉBERGEMENT

Hôtellerie Franciscaine
www.hotellerie-franciscaine.ch



CHAMBRES

Simple et double avec douche/WC



DIRECTION

Joanna Gerber
jp.gerber@span.ch

079 310 10 61



PRIX

Membres **CHF** 750.-
Non-membres **CHF** 860.-

Suppléments

Chambre simple **CHF** 50.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

8 septembre 2025, puis sur demande



GESUNDHEIT UND FITNESS

Näfels GL, 3. bis 10. November 2025

Bewegungsfreiheit im Wasser II

Das Wasser bietet eine einzigartige Umgebung, in der Bewegungsfreiheit auf besondere Weise erlebbar wird. Anders als an Land, wo die Schwerkraft die Bewegungen einschränkt, erfährt der Körper im Wasser durch den Auftrieb eine Entlastung. Dies ermöglicht es, sich leichter und freier zu bewegen. Der Auftrieb reduziert das Körpergewicht, wodurch die Gelenke weniger belastet werden. Gleichzeitig bietet der Wasserwiderstand die Möglichkeit, durch Bewegungen gegen diesen Widerstand die Muskulatur zu trainieren.

In der Lintharena werden alle Ihre Wünsche unter einem Dach erfüllt: Hotel, Bäderbereich, Wellness, Kletterhalle und weitere Freizeitmöglichkeiten.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Schwimmen
- ❖ Entspannungstherapie im Wasser
- ❖ Aussenbecken 135 cm tief, 34,5° C, mit Sprudelliegen
- ❖ Schwimmbecken für Schwimmer, 28° C
- ❖ Schwimmbecken mit Hubboden 30–180 cm tief, 31° C
- ❖ Ausflüge in der Region
- ❖ Spiele und Singen am Abend
- ❖ Gemeinschaftserlebnis



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension und Mittagslunch
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Lintharena, www.lintharena.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

Verena Brenn 079 342 71 37
verena.brenn@bluewin.ch
 Susann Siegfried 077 439 22 93
susann.siegfried@gmx.ch



PREISE

Mitglieder CHF 1070.–
 Nichtmitglieder CHF 1230.–
Zuschläge
 Einzelzimmer CHF 240.–



ANMELDESCHLUSS

8. September 2025, danach auf Anfrage



AUTONOMIE ET CONNAISSANCES

Delémont JU, 13 au 15 novembre 2025

Moyens auxiliaires et AI/AVS

Pour les personnes à mobilité réduite, les moyens auxiliaires sont d'une grande importance. Quels moyens sont aujourd'hui à disposition et quel est leur prise en charge par les assurances sociales, notamment l'assurance invalidité (AI) et l'assurance-vieillesse et survivants (AVS). Quels pièges sont à éviter et comment peut-on se retrouver dans la jungle des institutions et ordonnances légales?

Pendant les ateliers, les expert-e-s présenteront l'essentiel du thème et seront à disposition pour répondre aux questions. Une démonstration d'un moyen de transport innovateur complétera ce cours.

En plus de ces thèmes concrets et pratiques, ce séjour permettra d'échanger et de vivre la convivialité au Centre St-François dans un cadre proche de la nature.

CONTENU DU COURS

- ❖ Ateliers de travail et discussions
- ❖ Expert-e de la Fondation Serei, Bassecourt JU
- ❖ Expert-e de Pro Senectute, Delémont
- ❖ Démonstration d'un nouveau moyen de transport, l'EWO life quality
- ❖ Visite d'une pièce au Théâtre du Jura, Delémont
- ❖ Jeux de société
- ❖ Moments de partage et de convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Centre St-François
www.centresaintfrancois.ch



CHAMBRES

Simple et doubles avec douche/WC



DIRECTION

Sebastiano Carfora 076 321 32 85
sebastiano.carfora@gmail.com



PRIX

Membres	CHF	320.-
Non-membres	CHF	380.-
Suppléments		
Chambre simple	CHF	35.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

2 octobre 2025, puis sur demande



DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

Delémont, du 23 décembre 2025 au 2 janvier 2026

La «Route des crèches» (bilingue)

Allons découvrir la «Route des crèches», avec ses expositions et animations à Bassecourt JU, dans le voisinage de Delémont. Cette période de l'année est mythique par ses jeux de lumières, sur la neige et sur la glace la nuit tombante. Fêtons ensemble les deux grandes fêtes de fin d'année et ressourçons-nous dans la magie des décorations de Noël et des feux de Nouvel An.

CONTENU DU SÉJOUR

- ❖ Fêtes de Noël et de Nouvel An
- ❖ Visite de la «Route des crèches»
- ❖ Promenades
- ❖ Détente
- ❖ Bricolage
- ❖ Moments de partage et convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animations



HÉBERGEMENT

Centre Saint-François
www.centresaintfrancois.ch



CHAMBRES

Simple et doubles avec douche/WC



DIRECTION

Joanna Gerber 079 310 10 61
jp.gerber@span.ch
Thomas Flühmann 076 615 81 18
thomas.f1958@hotmail.com



PRIX

Membres CHF 1200.-
Non-membres CHF 1400.-
Suppléments
Chambre simple CHF 165.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

17 novembre 2025, puis sur demande



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Delémont, 23. Dezember 2025 bis 2. Januar 2026

Die Krippenstrasse

Lasst uns zusammen die Krippenstrasse mit ihren Ausstellungen und Attraktionen in Bassecourt JU, nahe bei Delémont, entdecken. Diese Jahreszeit ist durch ihre Lichtspiele auf Schnee und Eis in der Dämmerung mythisch.

Feiern wir gemeinsam die beiden grossen Feste zum Jahresende und tanken Sie neue Kraft im Zauber der Weihnachtsdekorationen und Neujahrsfeier.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Weihnachtsfest und Silvester
- ❖ Besuch der Krippenstrasse
- ❖ Spaziergänge
- ❖ Entspannung
- ❖ Basteln
- ❖ Momente des Austausches und der Geselligkeit



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Centre Saint-François
www.centresaintfrancois.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

Joanna Gerber 079 310 10 61
jp.gerber@span.ch
 Thomas Flühmann 076 615 81 18
thomas.f1958@hotmail.com



PREISE

Mitglieder CHF 1200.-
 Nichtmitglieder CHF 1400.-
Zuschläge
 Einzelzimmer CHF 165.-



ANMELDESCHLUSS

17. November 2025, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Sumiswald BE, 23. Dezember 2025 bis 2. Januar 2026

Weihnachten ist nicht nur ein Fest

Weihnachten ist nicht nur ein Fest. Es wird auch als das Fest der Liebe, der Familie und der Freundschaft gesehen. Wie wichtig es ist, Menschen in seinem Leben zu haben, auf die man sich verlassen kann. Wer die Welt zu einem besseren Ort machen will, braucht gute Freunde. Denn Freundschaften sind die tragenden Säulen in unserem Leben – sie machen Mut und Hoffnung und fangen uns in schwachen Momenten auf.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Festliche Weihnachten mit Bescherung
- ❖ Anregende Gespräche zu Familie und Freundschaft
- ❖ Aktivierungsspiele
- ❖ Denksport-Jogging
- ❖ Wellness-Tag
- ❖ Spaziergänge in der Region
- ❖ Ausflug mit Mehrwert
- ❖ Silvester
- ❖ Geselligkeit und Austausch



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Brunch, Zvieri und Abendessen
- ❖ Alkoholfreie Getränke
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

DLZ Sumiswald AG
www.dlz-sumiswald.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer,
teilweise mit Dusche/WC



LEITUNG

Mario Tobler
mario.tobler@aspr.ch
Peggy Heinz
peggy.heinz@gmx.de

076 420 12 33

077 436 05 20



PREISE

Mitglieder	CHF 810.-
Nichtmitglieder	CHF 970.-



ANMELDESCHLUSS

27. Oktober 2025, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Wildhaus SG, 23. Dezember 2025 bis 2. Januar 2026

Weihnachten zur Freundschaft und Silvester als Aufbruch

Weihnachten und Silvester in einer Gruppe von Gleichgesinnten verbringen, heisst, die schönste Zeit des Jahres nicht nur zu feiern, sondern tief zu erleben. Hier findet jeder sein Zuhause.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Festliche Weihnachten
- ❖ Anregende Gespräche zu Familie und Freundschaft
- ❖ Aktivierungsspiele
- ❖ Denksport
- ❖ Spaziergänge in der Region
- ❖ Ausflug
- ❖ Silvesterfeier
- ❖ Gesellige Tage



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Alkoholfreie Getränke
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Panorama Gamplüt Zentrum
www.gamplüt.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer



LEITUNG

Barbara Lussi
balussi@bluewin.ch

079 724 95 94



PREISE

Mitglieder	CHF 1110.-
Nichtmitglieder	CHF 1280.-
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 250.-



ANMELDESCHLUSS

27. Oktober 2025, danach auf Anfrage

Allgemeine Teilnahmebedingungen 2025

Wir empfehlen Ihnen, die nachfolgenden Teilnahme- und Vertragsbedingungen, die für die Teilnahme an unseren Angeboten wichtig sind, sorgfältig zu lesen. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

1. Anmeldung

Die Anmeldung ist schriftlich oder per E-Mail mit dem Anmeldeformular und dem Pflegebericht an die ASPr-SVG | Polio.ch, nachstehend ASPr-SVG genannt, einzureichen. Das Anmeldeformular ist wahrheitsgetreu auszufüllen. Die ASPr-SVG ist darauf angewiesen, dass Ihre Unterlagen umfassend und wahrheitsgetreu über Ihren Assistenzbedarf informieren. Die ASPr-SVG geht davon aus, dass eine Behinderung oder Krankheit nicht besteht, wenn diese nicht schriftlich mitgeteilt wurde. Die ASPr-SVG ist nicht verpflichtet, Ihre Angaben zu überprüfen oder abklären zu lassen. Ihre Angaben dienen dazu, dass die ASPr-SVG Sie korrekt beraten und die Verantwortlichen der Aufenthalte informieren kann. Die Anmeldung gilt als Vertragsabschluss und die allgemeinen Vertrags- und Teilnahmebedingungen sind verbindlich.

2. Teilnahmebestätigung

Die Teilnahme wird in der Regel spätestens zwei Monate vor dem gebuchten Angebot bestätigt. Prüfen Sie die Bestätigung auf ihre Korrektheit und melden Sie uns Unstimmigkeiten umgehend.

3. Medikamente und persönliche Hilfsmittel

Für Ihre Medikamente und Hilfsmittel sind Sie selbst verantwortlich. Eine Reserve Ihrer Medikamente für einen Tag über die Veranstaltung hinaus wird empfohlen.

4. Vollmacht für ärztliche Auskunft

Im Anmeldeformular haben Sie Ihren Arzt anzugeben, damit dieser im Notfall kontaktiert werden kann (Befreiung vom Arztgeheimnis). Sie erteilen der ASPr-SVG, respektive der verantwortlichen Person des gebuchten Aufenthaltes, das Recht, im Notfall mit Ihrem Arzt Rücksprache aufzunehmen. In diesem Umfange befreien Sie den Arzt sowie die zuständigen Personen in Ihrer Einrichtung vom Arztgeheimnis. Die Befreiung vom Arztgeheimnis bezieht sich ausschliesslich auf den während des Aufenthalts eingetretenen Notfall und dessen Folgen.

5. Begleitung und Betreuung

Die Betreuung wird durch Freiwillige u.a. aus dem Pflege- und Sozialbereich sichergestellt. Sie erhalten eine Aufwandsentschädigung.

6. Veränderte Verhältnisse, veränderter Assistenzbedarf

Sollten sich nach Ihrer Anmeldung die Verhältnisse ändern, insbesondere der Gesundheitszustand oder der Assistenzbedarf, ist uns dies unverzüglich mitzuteilen. Die ASPr-SVG behält sich das Recht vor, bei veränderten Verhältnissen oder grösserem Assistenzbedarf Leistungsänderungen vorzunehmen und den Angebotspreis aufgrund der neuen Verhältnisse anzupassen. Sollte die ASPr-SVG nicht in der Lage sein, das Angebot gemäss den geänderten Bedingungen durchzuführen, teilt sie dies unverzüglich mit. Sollten Sie mit den Leistungsänderungen respektive mit der Preisanpassung nicht einverstanden sein und Ihre Teilnahme absagen, kommen die Annullierungsbestimmungen zur Anwendung.

7. Ausschreibungen online und gedruckt

Die Ausschreibungen sind keine verbindlichen Angebote. Sie können jederzeit geändert werden.

8. Zuschläge

Für Personen, die auf eine ausserordentliche Betreuung (mehr als eine Person) angewiesen sind, wird ein Assistenzzuschlag in Rechnung gestellt. Die Höhe des Assistenzzuschlages ist im Angebot ersichtlich. Fallen vor Ort Mehrkosten für Pflegebett und Sonderkost an, wird die ASPr-SVG diese gemäss Ausschreibung zusätzlich in Rechnung stellen.

9. Rechnung und Zahlung

Die Rechnung wird vor dem Start der Veranstaltung ausgestellt und ist vor Beginn des Angebots zu begleichen.

10. Annullation, Änderung, Umbuchung und Bearbeitungsgebühren

Änderungen von Schutzkonzepten und Hygienemassnahmen durch die ASPr-SVG berechtigen nicht zur kostenlosen Annullierung des Angebotes.

Bei einer Annullation, Änderung oder Umbuchung durch die Teilnehmenden werden pro Person CHF 50.– als Bearbeitungsgebühr erhoben.

Treten Sie von der Buchung zurück, werden Ihnen folgende Kosten zusätzlich in Rechnung gestellt:

- ❖ 90–61 Tage vor Beginn 20 Prozent
- ❖ 60–31 Tage vor Beginn 40 Prozent
- ❖ 30–15 Tage vor Beginn 60 Prozent
- ❖ 14–8 Tage vor Beginn 80 Prozent
- ❖ weniger als sieben Tage vor Beginn und bei Nichterscheinen 100 Prozent

Die Annullationskosten- und Rückführungsversicherung obliegt Ihrer Verantwortung.

11. Absage und Abbruch aus Gründen, die bei Ihnen liegen

Die ASPr-SVG ist berechtigt, Ihren Aufenthalt abzusagen, wenn Sie z.B. unvollständige oder nicht korrekte Angaben im Anmeldeformular gemacht haben. Die verantwortliche Person hat das Recht, Sie von der Teilnahme auszuschliessen, falls eine akute und/oder ansteckende Krankheit oder fehlende Medikamente und Hilfsmittel zu einer Gefährdung der Gesundheit von Ihnen oder anderen Teilnehmenden führen. Weitere Gründe sind: Verschlechterung des Gesundheits- oder Allgemeinzustandes, Zunahme des Betreuungsaufwandes, Gefährdung von sich selbst, anderen Teilnehmenden oder von Drittpersonen, nachhaltige Störung der Gruppe oder von Drittpersonen. Die Anordnung des Abbruchs erfolgt in Absprache mit der Leitung und den Betreuungspersonen der Teilnehmenden und ist endgültig. Bei einem Ausschluss werden die Kosten nicht zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ebenfalls ausgeschlossen. Vorbehaltlich geschuldet bleiben weitergehende Schadenersatzforderungen.

12. Abbruch des Aufenthalts durch die Teilnehmenden, Nichtbezug von Leistungen

Sollten Sie aus irgendeinem Grund den Aufenthalt vorzeitig abbrechen oder bestimmte Leistungen nicht beziehen (z.B. Ausflüge), so kann Ihnen die ASPr-SVG den Preis für die nicht bezogenen Leistungen nicht zurückerstatten. Bei vorzeitiger Abreise wegen Erkrankung oder Unfall kann eine Rückerstattung pro rata temporis vorgenommen werden, maximal jedoch in der Höhe der halben Kosten der Veranstaltung.

13. Absage wegen Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl

Melden sich für ein Angebot zu wenig Teilnehmende an, kann die ASPr-SVG die Veranstaltung bis spätestens 30 Tage vor Beginn absagen oder schlägt Ihnen vor, das Angebot an einem anderen Ort, einem anderen Termin oder mit einer anderen Gruppe wahrzunehmen. Verzichten Sie auf das Angebot, erstattet Ihnen die ASPr-SVG alle bereits geleisteten Zahlungen zurück. Weitergehende Ersatzforderungen sind ausgeschlossen.

14. Absage durch die ASPr-SVG aus anderen Gründen

In besonderen Situationen ist die ASPr-SVG gezwungen, den Anlass aus Gründen, die ausserhalb ihrer Einwirkungsmöglichkeiten liegen, abzusagen, sei es zu Ihrer Sicherheit oder aus anderen zwingenden Umständen. Bei dieser Entscheidung berücksichtigt die ASPr-SVG auch die Warnungen und Weisungen des BAG usw.

15. Programmänderungen

Die ASPr-SVG behält sich auch in Ihrem Interesse das Recht vor, nach Ihrer Buchung das Programm oder einzelne vereinbarte Leistungen zu ändern, wenn unvorhersehbare oder nicht abwendbare Umstände es erfordern. Die ASPr-SVG bemüht sich, Ihnen gleichwertige Ersatzleistungen anzubieten.

16. Ihre Versicherungen

Die Annullationskosten- und Rückführungsversicherung obliegt Ihrer Verantwortung. Die Teilnehmenden sind für ihren Versicherungsschutz verantwortlich, auch für Krankheit, Unfall, Transport in Notfällen, Diebstahl, Haftpflicht usw. Die ASPr-SVG übernimmt keine Kosten, auch nicht bei unangebrachten Handlungen der Teilnehmenden.

17. Beanstandungen und Abhilfiverlangen

Entspricht das Angebot nicht der vertraglichen Vereinbarung oder erleiden Sie einen Schaden, sind Sie verpflichtet, bei der ASPr-SVG respektive der verantwortlichen Person umgehend den Mangel oder Schaden usw. zu beanstanden und vor Ort Abhilfe zu verlangen. Sollte die Abhilfe nicht möglich oder ungenügend sein, müssen Sie von der verantwortlichen Person eine schriftliche Bestätigung verlangen.

18. Wie Sie Ihre Forderungen gegenüber der ASPr-SVG geltend machen

Sofern Sie Mängel, Schadenersatz usw. gegenüber der ASPr-SVG geltend machen, müssen Sie die Beanstandungen und Forderungen mit Beweismitteln (Bestätigungen der verantwortlichen Person usw.) innert 30 Tagen nach der Veranstaltung schriftlich an das Sekretariat der ASPr-SVG einreichen.

19. Haftung der ASPr-SVG

Die ASPr-SVG vergütet Ihnen den Wert des erlittenen Schadens usw., soweit es nicht möglich war, an Ort und Stelle den Schaden zu beheben. Wir haften nicht für Leistungen von Drittparteien. Über die Übernahme von eventuellen Kosten entscheidet abschliessend die Versicherung. Bei Nichtübernahme besteht keine Regressmöglichkeit gegenüber der ASPr-SVG.

20. Haftungsausschlüsse

Die ASPr-SVG haftet Ihnen gegenüber nicht, wenn die Nichterfüllung oder die nicht ausreichende Erfüllung des Vertrages auf folgenden Ursachen zurückzuführen ist:

- a) auf Versäumnisse Ihrerseits vor oder während der Veranstaltung (z.B. unrichtige oder fehlende Angaben über den Gesundheitszustand und Betreuungserfordernisse; Nichtbefolgen ärztlicher Anweisungen, der Schutzkonzepte und Hygienemassnahmen oder Anweisungen der für den Anlass zuständigen Person usw.),
- b) auf unvorhersehbare oder nicht absehbare Handlung Dritter,
- c) auf höhere Gewalt oder auf ein Ereignis, welches die ASPr-SVG trotz gebotener Sorgfalt nicht vorhersehen oder abwenden konnte. In all diesen Fällen ist jegliche Schadenersatzpflicht, Pflicht zum Ersatz des Minderwertes des Aufenthaltes, immaterieller Schäden, Frustrationsschäden, Entschädigung für Selbstabhilfe usw. seitens der ASPr-SVG ausgeschlossen.

21. Personenschäden und andere (Sach- und Vermögensschäden usw.)

Für genannte Schäden, welche die Folge der Nichterfüllung oder nicht gehörigen Erfüllung sind, haftet die ASPr-SVG im Rahmen der nationalen Gesetze. Über die Übernahme von eventuellen Kosten entscheidet abschliessend die Versicherung. Bei Nichtübernahme besteht keine Regressmöglichkeit gegenüber der ASPr-SVG.

22. Veranstaltungen vor Ort

Ausserhalb des vereinbarten Programms können unter Umständen weitere Veranstaltungen oder Ausflüge gebucht werden (Fremdleistungen). Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung, ob Sie an solchen Veranstaltungen und Ausflügen teilnehmen. Die ASPr-SVG ist nicht Vertragspartei und haftet in keinem Fall.

23. Verjährung

Sämtliche Forderungen verjähren innerhalb eines Jahres nach der Veranstaltung. Vorbehalten bleiben kürzere Verjährungsfristen nach nationalen Gesetzen, respektive längere Verjährungsfristen, welche vertraglich nicht verkürzt werden können.

24. Schutzkonzepte und Hygienemassnahmen

Die ASPr-SVG kann für ihre Angebote Schutzkonzepte und Hygienemassnahmen erlassen, welche integrierende Bestandteile des Vertrages zwischen den Teilnehmenden und der ASPr-SVG sind. Mit der Buchung anerkennen die Sie diese als verbindlich. Die ASPr-SVG behält sich das Recht vor, diese Schutzkonzepte und Hygienemassnahmen jederzeit den aktuellen Verhältnissen anzupassen. Jegliche Haftung seitens der ASPr-SVG, sowie der verantwortlichen Personen der Aufenthalte in Zusammenhang mit dem Schutzkonzept, wird ausgeschlossen.

25. Datenschutz und Ihre Daten

Die ASPr-SVG benötigt von Ihnen verschiedene Daten (wie Vor- und Nachname, Geburtsdatum, Angaben zum Gesundheitszustand, Unterstützungsbedarf bei betreuten Gruppenaufenthalten usw.) zur korrekten Vertragsabwicklung. Die ASPr-SVG untersteht dem schweizerischen Datenschutzgesetz und ist verpflichtet, Ihre Daten sicher aufzubewahren und sie in der Schweiz zu speichern. Ihre Daten werden wir, soweit notwendig, an die Leistungserbringer weiterleiten. Sowohl wir wie die Leistungserbringer können aufgrund gesetzlicher Bestimmungen oder behördlicher Anordnungen verpflichtet sein, Daten von Ihnen an Behörden und Unterkünfte weiterzuleiten. Indem Sie uns solche Angaben machen, ermächtigen Sie uns ausdrücklich, dass wir diese Informationen gemäss dieser Bestimmung verwenden dürfen.

26. Informationen über unsere Angebote

Wir werden uns erlauben, Sie in Zukunft über unsere Angebote und Veranstaltungen zu informieren. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, diesen Dienst abzubestellen.

27. Aufbewahrung Ihrer Daten

Ihre Daten, einschliesslich der besonders schützenswerten Personendaten, werden im Rahmen der gesetzlichen Fristen aufbewahrt. Die Angaben zu Ihrem Gesundheitszustand und Unterstützungsbedarf werden in der Regel nach einem Jahr vernichtet respektive gelöscht, sofern nicht gesetzliche Bestimmungen oder berechnete Interessen unsererseits eine längere Aufbewahrung erfordern.

28. Anwendbares Recht und Gerichtsstand

Im Verhältnis zwischen Ihnen und der ASPr-SVG ist ausschliesslich schweizerisches Recht anwendbar. Als ausschliesslicher Gerichtsstand wird Freiburg, Schweiz, vereinbart. Vorbehalten bleiben zwingend anwendbare, vertraglich nicht abänderbare gesetzliche Bestimmungen. Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Vertrages führt nicht zur Unwirksamkeit des gesamten Vertrages.

◇ Stand: November 2024, ASPr-SVG | Polio.ch,
Route du Grand-Pré 3, 1700 Freiburg

Conditions générales de participation 2025

Nous vous recommandons de lire attentivement les conditions de participation et de contrat suivantes, elles sont importantes pour la participation à nos offres. Nous nous tenons volontiers à votre disposition en cas de questions.

1. Inscription

Le formulaire d'inscription ainsi que le rapport de soins doivent être envoyés par la Poste ou par E-mail à l'ASPr-SVG | Polio (dénommée ASPr-SVG ci-après) et doivent être remplis de manière conforme à la vérité. Il est très important que votre dossier fournisse des informations complètes et véridiques sur votre besoin d'assistance. L'ASPr-SVG part du principe qu'il n'y a pas de handicap ou de maladie si ceux-ci n'ont pas été communiqués par écrit. L'ASPr-SVG n'est pas tenue de vérifier ou de clarifier vos données. Ces dernières servent à ce que l'ASPr-SVG puisse vous conseiller correctement et informer les responsables de séjours. Le contrat est considéré comme conclu et contraignant lorsque le/la participant-e envoie son formulaire d'inscription à l'ASPr-SVG, les conditions générales de participation sont également contraignantes.

2. Confirmation de participation

La participation est confirmée en principe au plus tard deux mois avant le séjour réservé. Vérifiez l'exactitude de la confirmation et signalez-nous toute incohérence sans délai.

3. Médicaments et moyens auxiliaires personnels

Vous êtes personnellement responsable de vos médicaments et de vos moyens auxiliaires personnels. Une réserve de vos médicaments pour un jour au-delà de l'activité ou du séjour est recommandée.

4. Procuration pour les renseignements médicaux

Dans le formulaire d'inscription, il faut indiquer le nom de votre médecin afin qu'il puisse être contacté en cas d'urgence (levée du secret médical). Vous autorisez l'ASPr-SVG, respectivement la personne responsable de l'activité ou du séjour, à prendre contact avec votre médecin et à le consulter en cas d'urgence. Dans ce cadre, vous libérez le médecin ainsi que les personnes responsables de votre institution du secret médical. La levée du secret médical se rapporte exclusivement à l'urgence survenue pendant l'activité ou le séjour et à ses suites.

5. Encadrement

L'encadrement est assuré par des bénévoles issus, entre autres, du secteur des soins et du secteur social. Ils touchent une indemnité.

6. Changement de situation, changement de besoin d'assistance

Si la situation devait changer après votre inscription, en particulier votre état de santé ou le besoin d'assistance, il faut nous en informer immédiatement. L'ASPr-SVG se réserve le droit de procéder à des modifications de prestations en cas de changement de situation ou de besoin d'assistance plus important et d'adapter le prix de l'offre en fonction des nouvelles circonstances. Si l'ASPr-SVG n'est pas en mesure de réaliser l'offre conformément aux conditions modifiées, elle le fait savoir immédiatement. Si vous n'êtes pas d'accord avec les modifications de prestations, respectivement avec l'adaptation du prix, et que vous annulez la participation, les conditions d'annulation s'appliquent.

7. Appels d'offres en ligne et sur papier

Les appels d'offres ne sont pas des offres contractuelles. Elles peuvent être modifiées à tout moment.

8. Suppléments

Un supplément d'assistance est facturé pour les personnes qui ont besoin d'une assistance exceptionnelle (plus d'un-e assistant-e). Le montant du supplément d'assistance est indiqué dans l'offre. Si des frais supplémentaires sont occasionnés sur place pour le lit médicalisé et les repas spéciaux, l'ASPr-SVG les facturera en plus conformément à l'offre.

9. Facture et paiement

La facture est envoyée avant le début de l'événement et doit être réglée avant le début de l'offre.

10. Annulation, modification, changement de réservation et frais de dossier

Les modifications apportées par l'ASPr-SVG aux concepts de protection et aux mesures d'hygiène ne donnent pas droit à une annulation gratuite de l'offre.

En cas d'annulation, de modification ou de changement de votre réservation, des frais de dossier de CHF 50.– par personne seront prélevés.

Si vous annulez votre réservation, les frais supplémentaires suivants vous seront facturés:

- ❖ 90–61 jours avant le début: 20%
- ❖ 60–31 jours avant le début: 40%
- ❖ 30–15 jours avant le début: 60%
- ❖ 14–8 jours avant le début: 80%
- ❖ moins que sept jours avant le début et en cas de non-présentation: 100%

L'assurance frais d'annulation et de rapatriement relève de votre responsabilité.

11. Annulation et interruption pour des raisons qui vous sont propres

L'ASPr-SVG est en droit d'annuler votre séjour si vous fournissez par exemple des informations incomplètes ou incorrectes dans le formulaire d'inscription. La personne responsable a le droit de vous exclure de la participation si une maladie aiguë et/ou contagieuse ou le manque de médicaments et de moyens auxiliaires mettent en danger votre santé ou celle d'autres participant-e-s. Les autres raisons sont: détérioration de l'état de santé ou de l'état général, augmentation de la charge d'assistance, mise en danger de soi-même, d'autres participant-e-s ou de tiers, perturbation durable du groupe ou de tiers. La décision d'interrompre le séjour est prise en concertation avec la direction et les personnes chargées de l'encadrement du/de la participant-e et est définitive. En cas d'exclusion, les frais ne sont pas remboursés. Toute autre revendication est également exclue. D'autres demandes de dommages et intérêts demeurent réservées.

12. Interruption du séjour par les participant-e-s, non-obtention des prestations

Si, pour une raison quelconque, vous devez interrompre prématurément votre séjour ou ne pas bénéficier de certaines prestations (p. ex. excursions), l'ASPr-SVG ne pourra pas vous rembourser le prix des prestations non utilisées. En cas de départ prématuré pour cause de maladie ou d'accident, un remboursement peut être effectué au prorata temporis, mais au maximum à hauteur de la moitié du prix de l'événement.

13. Annulation (nombre de participant-e-s minimum non atteint)

Si le nombre de participant-e-s à une offre est insuffisant, l'ASPr-SVG peut annuler l'activité au plus tard 30 jours avant son début ou vous proposer de participer à l'offre dans un autre lieu, à une autre date ou avec un autre groupe. Si vous renoncez à l'offre, l'ASPr-SVG vous rembourse tous les paiements déjà effectués. Toute autre demande de dédommagement est exclue.

14. Annulation par l'ASPr-SVG pour d'autres raisons

Dans des situations exceptionnelles, l'ASPr-SVG peut être contrainte d'annuler le séjour pour des raisons indépendantes de sa volonté, que ce soit pour votre sécurité ou pour d'autres circonstances impérieuses. Pour prendre cette décision, l'ASPr-SVG tient également compte des avertissements et des directives de l'OFSP, etc.

15. Changements de programme

L'ASPr-SVG se réserve également le droit, dans votre intérêt, de modifier le programme ou certaines prestations convenues après votre réservation, si des circonstances imprévisibles ou inévitables l'exigent. L'ASPr-SVG s'efforce de vous proposer des prestations de remplacement équivalentes.

16. Vos assurances

L'assurance frais d'annulation et de rapatriement est de votre responsabilité. Les participants sont responsables de leur couverture d'assurance, y compris en cas de maladie, d'accident, de transport d'urgence, de vol, de responsabilité civile, etc. L'ASPr-SVG ne prend pas en charge les frais, même en cas d'actes inappropriés de la part des participant-e-s.

17. Réclamations et demandes de réparation

Si l'offre ne correspond pas à ce qui a été convenu dans le contrat ou si vous subissez un dommage, vous êtes tenu-e de signaler immédiatement le défaut ou le dommage, etc. à l'ASPr-SVG, respectivement à la personne responsable, et d'exiger une réparation sur place. Si la réparation n'est pas possible ou insuffisante, vous devez demander une confirmation écrite à la personne responsable.

18. Comment faire valoir vos droits auprès de l'ASPr-SVG

Dans la mesure où vous faites valoir des défauts, des dommages-intérêts, etc. à l'encontre de l'ASPr-SVG, il faut adresser vos réclamations et demandes par écrit au secrétariat de l'ASPr-SVG dans les 30 jours suivant l'activité ou le séjour, en y joignant des moyens de preuve (attestations de la personne responsable, etc.).

19. Responsabilité de l'ASPr-SVG

L'ASPr-SVG vous rembourse la valeur des dommages subis, etc. dans la mesure où il n'a pas été possible de réparer les dommages sur place. Nous ne sommes pas responsables des prestations de tiers. L'assurance décide en dernier ressort de la prise en charge des frais éventuels. En cas de non-prise en charge, il n'existe aucune possibilité de recours contre l'ASPr-SVG.

20. Clauses de non-responsabilité

L'ASPr-SVG n'est pas responsable vis-à-vis de vous si l'inexécution ou l'exécution insuffisante du contrat est due aux causes suivantes:

- a) à des manquements de votre part avant ou pendant la manifestation (p. ex. indications inexactes ou manquantes sur l'état de santé et les exigences d'encadrement; non-respect des instructions médicales, des concepts de protection et des mesures d'hygiène ou des instructions de la personne responsable de la manifestation, etc.
- b) à l'action inattendue ou imprévisible de tiers,.
- c) à un cas de force majeure ou à un événement que l'ASPr-SVG ne pouvait pas prévoir ou éviter malgré toute la diligence requise. Dans tous ces cas, toute obligation de dommages et intérêts, obligation de rembourser la moins-value du séjour, les dommages matériels, les dommages de frustration, l'indemnisation pour l'entraide, etc. sont exclus de la part de l'ASPr-SVG.

21. Dommages corporels et autres dommages (matériel, financiers, etc.)

L'ASPr-SVG est responsable des dommages résultant de la non-exécution ou de l'exécution imparfaite du contrat dans le cadre des lois nationales. L'assurance décide en dernier ressort de la prise en charge des frais éventuels. En cas de non-prise en charge, il n'existe aucune possibilité de recours contre l'ASPr-SVG.

22. Activités sur place

En dehors du programme convenu, d'autres activités ou excursions peuvent être réservées dans certaines circonstances (prestations de tiers). Il est de votre propre responsabilité de participer ou non à ces activités et excursions. L'ASPr-SVG n'est pas partie contractante et n'est en aucun cas responsable.

23. Prescription

Toutes les créances sont prescrites dans un délai d'un an après le séjour. Demeurent réservés les délais de prescription plus courts prévus par la législation nationale ou les délais de prescription plus longs qui ne peuvent pas être réduits par contrat.

24. Concepts de protection et mesures d'hygiène

L'ASPr-SVG peut établir des concepts de protection et des mesures d'hygiène pour ses offres, qui font partie intégrante du contrat entre les participant-e-s et l'ASPr-SVG. En réservant, vous reconnaissez leur caractère obligatoire. L'ASPr-SVG se réserve le droit d'adapter à tout moment ces concepts de protection et mesures d'hygiène aux conditions actuelles. Toute responsabilité de la part de l'ASPr-SVG, ainsi que des personnes responsables des séjours, en rapport avec le concept de protection est exclue.

25. Protection des données

L'ASPr-SVG a besoin de différentes données de votre part (comme le prénom et le nom, la date de naissance, des indications sur l'état de santé, le besoin d'assistance pour les séjours en groupe encadrés, etc.) afin de pouvoir traiter correctement le contrat. L'ASPr-SVG est soumise à la loi suisse sur la protection des données. Nous sommes tenus de conserver vos données en toute sécurité et les enregistrons en Suisse. Si nécessaire, nous transmettrons vos données aux fournisseurs de prestations. Tant nous que les fournisseurs de prestations peuvent être tenus, en vertu de dispositions légales ou d'injonctions des autorités, de transmettre des données vous concernant aux autorités et aux hébergements. En nous fournissant de telles informations, vous nous autorisez expressément à les utiliser conformément à cette disposition.

26. Informations sur notre offre

Nous nous permettrons de vous informer à l'avenir de nos offres et de nos manifestations. Vous avez à tout moment la possibilité de vous désabonner de ce service.

27. Conservation de vos données

Vos données, y compris les données personnelles sensibles, sont conservées dans le cadre des délais légaux. Les données relatives à votre état de santé et à vos besoins en matière de prise en charge sont généralement détruites ou effacées au bout d'un an, à moins que des dispositions légales ou des intérêts légitimes de notre part n'exigent une conservation plus longue.

28. Droit applicable et juridiction compétente

Les relations entre vous et l'ASPr-SVG sont exclusivement régies par le droit suisse. Le for juridique exclusif est Fribourg, Suisse. Les dispositions légales impérativement applicables et non modifiables par contrat demeurent réservées. La nullité de certaines dispositions du contrat n'entraîne pas à la nullité du contrat dans son ensemble.

◇ *Mise à jour: novembre 2024, ASPr-SVG | Polio.ch, Route du Grand-Pré 3, 1700 Fribourg*

SOUTENIR

Soutenir notre engagement

Depuis 1939, l'Association Suisse des Paralysés ASPr-SVG | Polio.ch défend les intérêts, améliore la qualité de vie, promeut l'indépendance et la participation sans obstacles à la vie sociale et professionnelle des personnes à mobilité réduite. Constituée de près de 1000 membres répartis dans toute la Suisse, l'ASPr-SVG organise chaque année plus de 25 cours, séjours et activités, publie cinq fois le magazine *Faire Face*, soutient ses sections et conseille ses membres dans des domaines spécifiques.

Vous pouvez contribuer à soutenir notre Association en faisant un don du montant de votre choix en utilisant le bulletin de versement ci-dessous ou via TWINT. Chaque don est précieux et contribue à la réalisation de nos projets.

Votre don est entièrement utilisé pour soutenir nos activités et nos missions en faveur des personnes touchées par un handicap physique. Nous émettons une attestation de don pour chaque don à partir de CHF 50.-.

Nous vous remercions de votre confiance et de votre générosité. En faisant un don à l'Association Suisse des Paralysés ASPr-SVG | Polio.ch, vous contribuez à faire une différence significative dans la vie de nombreuses personnes.

Merci de votre soutien et de votre générosité!

ASPr-SVG | Polio.ch

- > Propose des vacances, des loisirs, des activités, des cours et des conseils pour les personnes en situation de handicap physique.
- > S'engage pour la prévention, la prévoyance et la qualité de vie.
- > A besoin de votre soutien pour les personnes en situation de handicap physique.

Faites un don

Compte postal 10-12636-5
IBAN CH32 0900 0000 1001 2636 5

Faites un don avec
TWINT!

- Scannez le code QR avec l'app TWINT
- Confirmez le montant et le don



Merci pour votre soutien!



Votre don en bonnes mains.

Récépissé

Compte / Payable à
CH32 0900 0000 1001 2636 5
ASPr Association Suisse des Paralysés
Route du Grand-Pré 3
1700 Fribourg

Payable par (nom/adresse)

Monnaie Montant
CHF

Point de dépôt

Section paiement



Monnaie Montant
CHF

Compte / Payable à

CH32 0900 0000 1001 2636 5
ASPr Association Suisse des Paralysés
Route du Grand-Pré 3
1700 Fribourg

Informations supplémentaires

Spende für die Vereinigung - Don pour l'Association

Payable par (nom/adresse)

--	--

UNTERSTÜTZEN

Unser Engagement unterstützen

Seit 1939 vertritt die Schweizerische Vereinigung der Gelähmten ASPr-SVG | Polio.ch die Interessen, verbessert die Lebensqualität, fördert die Unabhängigkeit und die hindernisfreie Teilnahme am sozialen und beruflichen Leben von Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Die ASPr-SVG, mit rund 1000 Mitgliedern in der ganzen Schweiz, organisiert jedes Jahr über 25 Kurse, Aufenthalte und Aktivitäten, publiziert fünf Mal die Zeitschrift *Faire Face*, unterstützt ihre Sektionen und berät ihre Mitglieder in spezifischen Bereichen.

Sie können dazu beitragen, unsere Vereinigung zu unterstützen, indem Sie einen Betrag Ihrer Wahl mit dem untenstehenden Einzahlungsschein oder via TWINT spenden. Jede Spende ist wertvoll und trägt dazu bei, unsere Projekte zu verwirklichen.

Ihre Spende wird vollständig zur Unterstützung unserer Aktivitäten und Aufgaben zugunsten von Menschen, die von einer körperlichen Behinderung betroffen sind, verwendet. Für jede Spende ab CHF 50.– stellen wir eine Spendenbescheinigung aus.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Grosszügigkeit. Mit Ihrer Spende an die Schweizerische Vereinigung der Gelähmten ASPr-SVG | Polio.ch tragen Sie dazu bei, im Leben vieler Menschen einen bedeutenden Unterschied zu machen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihre Grosszügigkeit!

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.

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)

Agenda 2024

SIPS-Veranstaltungen/ Manifestations CISP

29.05.	Jupiterstrasse 41, Bern
08.06.	Centre ORIF, Pomy (VD)
12.09.	WBZ, Reinach (BL)
28.09.	Mattenhof, Zürich
19.10.	Kipferhaus, Hinterkappelen (BE)

Wichtige Termine/Dates importantes

06./07.03.	Sitzung Zentralvorstand/ Séance du Conseil, Hotel Artos, Interlaken
17.04.	SIPS-Kommissionstreffen/ Rencontre de la Commis- sion CISP, Fribourg
14.06.	Sitzung Zentralvorstand/ Séance du Conseil, Hotel Continental, Luzern
15.06.	Delegiertenversammlung/ Assemblée des délégués, Hotel Continental, Luzern
16.10.	Sitzung Zentralvorstand/ Séance du Conseil, Hotel Artos, Interlaken
17.10.	Präsidententreffen/ Rencontre des présidents, Hotel Artos, Interlaken
28.10.	Weltpoliotag/Journée mondiale de lutte contre la polio
16./17.11.	Kursleiterseminar/ Séminaire des responsables de cours
03.12.	Weltbehindertentag/ Journée internationale des personnes handicapées

Sektions- und Gruppenanlässe

Activités des sections et des groupes

Sektion Aargau

16.03.	Jahresversammlung, Alters- zentrum Suhrhard, Buchs
13.07.	Waldhöck, Rothrist
14.08.	Ausflug, Zugersee
01.12.	Adventsfeier, Alterszentrum Suhrhard, Buchs

Ortsgruppe beider Basel

09.03.	Generalversammlung, WBZ, Reinach
04.05.	Ausflug
06.07.	Grillparty, WBZ, Reinach
07.09.	Kultureller Anlass
08.12.	Adventsfeier, WBZ, Reinach

Sektion Bern Gruppe Oberland

13.04.	Sektions-GV, Bern
20.08.	Jubiläum Sektion Bern, Schiffahrt Bielersee
01.12.	Adventsfeier, WAG Gwatt

Sektion Bern Gruppe Mittelland

24.02.	Lotto-Match, Zentrum Wittigkofen, Bern
13.04.	Sektions-GV, Bern
20.08.	Jubiläum Sektion Bern, Schiffahrt Bielersee
03.10.	Spiel- und Plaudernachmittag, Bern
07.12.	Adventsfeier, Zentrum Wittigkofen, Bern

Sektion Bern Gruppe Seeland

13.04.	Sektions-GV, Bern
20.08.	Jubiläum Sektion Bern, Schiffahrt Bielersee
29.11.	Adventsfeier, Restaurant Büttenberg, Biel

Section Jura/Neuchâtel/ Jura bernois/Bienne

09.03.	Action information, Neuchâtel
23.03.	Dîner de la section, filets de perche
18.05.	Assemblée générale
06.07.	Dîner à la ferme
21.09.	Jubilé 70 ans de la section
03.12.	Action d'information (Journée internationale des personnes handicapées)
07.12.	Fête de Noël
Rencontres du groupe des Amis du cours d'avril, Centre St-François, Delémont, chaque 2 ^e jeudi du mois (sauf mai 02.05. et août 22.08.)	

Sektion Ostschweiz

27.01.	Jahresversammlung, Gossau
10.08.	Sommerausflug
20.10.	Herbst-Treffen, Gossau

Sektion Thurgau/Schaffhausen

23.03.	Jahresversammlung, Frauenfeld
07.07.	Tagesausflug
30.11.	Jahresabschluss

Sektion Zentralschweiz

27.04.	Jahresversammlung
17.08.	Treffen
23.11.	Jahresschlussfeier

Sektion Zürich

18.08.	Sommeranlass und GV
08.12.	Jahresabschluss/ Weihnachtsfeier

Namen und Funktionen

Noms et fonctions

Zentralvorstand/Conseil

- > **Sebastiano Carfora**, Corgémont
Zentralpräsident/Président central

*Mitglieder Zentralvorstand/
Membres du Conseil:*

- > **Erika Gehrig**, Thalwil
- > **Jakob Graf**, Aathal
- > **Thomas Wolf**, Luzern

Schweizerische Interessengemeinschaft für das Post-Polio-Syndrom (SIPS)

Vorstandsmitglieder:

- > **Erika Gehrig**, Thalwil
Präsidentin und Kontaktperson
EPU (European Polio Union)/
WHO (World Health Organization)
- > **Kathrin Buffon**, Rüscheegg-Gambach,
Pflegerische Fragen, AHV/IV/EL
- > **Alain Friedrich**, Bevaix
Westschweiz, Mobilität
- > Dr. med. **Madeleine Hofer**, Zollbrück
Lebensberatung
- > Dr. med. **Theres Peyer**, Hinterkappelen
Medizin, Behörden

Communauté suisse d'Intérêts du Syndrome Post-Polio (CISP)

Membres du comité:

- > **Erika Gehrig**, Thalwil
Présidente et représentante auprès
de l'EPU (European Polio Union)/
OMS (Organisation mondiale de santé)
- > **Kathrin Buffon**, Rüscheegg-Gambach,
Questions de soins, AVS/AI/PC
- > **Alain Friedrich**, Bevaix
Suisse romande, mobilité
- > D^{resse} **Madeleine Hofer**, Zollbrück
Conseils de vie
- > D^{resse} **Theres Peyer**, Hinterkappelen
Médecine, autorités

Präsidentinnen und Präsidenten der Sektionen und der SIPS/Président-e-s des sections et de la CISP

AARGAU

Odette Huwyler
Brummelmattstrasse 5
5033 Buchs
T 062 822 52 61, M 079 453 07 52
huwyler_o@bluewin.ch

ORTSGRUPPE BEIDER BASEL

Margrit Elber
Wegastrasse 26
4123 Allschwil
T 061 301 57 14
melber@gmx.ch

BERN

Franz Hänni (ad interim)
Chräjenbergweg 8
3365 Grasswil
T 062 968 16 08, M 079 256 17 75
franz-haenni@bluewin.ch

Gruppenleitung Mittelland

Franz Hänni
Angaben siehe oben (Bern)

Gruppenleitung Oberland

Ruedi Aellig
Hännisweg 5
3645 Gwatt
T 033 336 62 07, M 078 614 94 06
ruedi-aellig@bluewin.ch

Gruppenleitung Seeland

Teres Liechti Gertsch
Freiburgstrasse 54
2503 Biel
T 032 322 92 84, M 078 835 69 16
teres.liechti@bluewin.ch

JURA/NEUCHÂTEL/JURA BERNOIS/ BIENNE

Sebastiano Carfora
Champs Fornats 14
2606 Corgémont
T 032 489 55 09, M 076 321 32 85
sebastiano.carfora@gmail.com

OST

Christel Graf
Bachstrasse 28
9327 Tübach
T 071 841 87 44, M 079 709 59 38
christin.graf@gmx.ch

THURGAU/SCHAFFHAUSEN

Jakob Graf
In der Grünau 1
8607 Aathal
M 079 648 84 26
jakob.graf1@bluewin.ch

ZENTRALSCHWEIZ

Thomas Wolf
Hirtenhofring 1
6005 Luzern
M 079 516 85 39
42t.aug@gmail.com

ZÜRICH

Dr. iur. **Beatrice Luginbühl**
Schaffhauserstrasse 281
8057 Zürich
M 079 212 10 67
luginbuehl.beatrice@bluewin.ch

SIPS

Erika Gehrig
Asylstrasse 8, Wohnung 301
8800 Thalwil
T 044 720 76 88, M 079 297 76 88
gehrig.erika@bluewin.ch



ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung
der Gelähmten

Programm/Programme 2025

Aufenthalte und Kurse / Séjours et cours	Dauer / Durée	Ort / Lieu	
Schwimmwoche für Polios (zweisprachig) Semaine de natation pour polios (bilingue)	24.02.–03.03.2025	Näfels GL	
Schneesporterlebnis für alle (zweisprachig) Expérience de sports de neige pour tous (bilingue)	15.03.–21.03.2025	Bellwald VS	
Intelligence artificielle	27.03.–29.03.2025	Delémont JU	
Neu: Gesellschaftsspiele und Jass	28.03.–30.03.2025	Berlingen TG	
Atemwoche für Polio- und Post-Polio-Betroffene	05.04.–12.04.2025	Walchwil ZG	
Ostern im Tessin	13.04.–26.04.2025	Magliaso TI	
Wohlfühlen	26.04.–03.05.2025	Interlaken BE	
Bewegungsfreiheit im Wasser I	02.05.–09.05.2025	Näfels GL	
Neu: SIPS-Tagung: Müdigkeit, Fatigue, Minderbelastbarkeit	Do. 08.05.2025	Reinach BL	
Liberté de mouvement dans l'eau	12.05.–16.05.2025	Delémont JU	
Korbflechten	13.05.–17.05.2025	Interlaken BE	
Journée CISP: Fatigue et capacité de charge réduite	Sa. 24.05.2025	Pomy VD	
Neu: Erlebe die Freiheit auf dem Wasser – Segeln für alle	15.06.–20.06.2025	Arbon TG	
Neu: Bergsommer auf dem Hasliberg	28.06.–05.07.2025	Hasliberg BE	
Natur erleben und geniessen	12.07.–25.07.2025	Eichberg SG	
Inklusion leben im Tessin (zweisprachig) Vivre l'inclusion au Tessin (bilingue)	20.07.–01.08.2025	Magliaso TI	
Olympia neu erfunden	21.07.–02.08.2025	Sumiswald BE	
Nouveau: Le Jura, son histoire et sa beauté	21.07.–02.08.2025	Delémont JU	
In Bewegung bleiben	Aufenthalt A	06.09.–11.09.2025	
	Aufenthalt B	30.08.–06.09.2025	Interlaken BE
	Aufenthalt C	30.08.–11.09.2025	
Nouveau: À la découverte des trésors cachés du lac de Neuchâtel	01.09.–12.09.2025	Vaumarcus NE	
Neu: Digital	05.09.–07.09.2025	Berlingen TG	
SIPS-Tagung: Müdigkeit, Fatigue, Minderbelastbarkeit	Do. 11.09.2025	Zürich ZH	
Singen macht Freude!	20.09.–01.10.2025	Wilten a. Sarnersee OW	
Zug mit dem Zug entdecken	22.09.–03.10.2025	Zug ZG	
Neu: Wanderwoche Berlingen	04.10.–11.10.2025	Berlingen TG	
SIPS-Tagung: Müdigkeit, Fatigue, Minderbelastbarkeit	Sa. 11.10.2025	Hinterkappelen BE	
Neu: Bei Spiel und Spass das Gedächtnis trainieren	19.10.–25.10.2025	Walchwil ZG	
Förderung von Gedächtnis, Konzentration, Denkflexibilität	19.10.–25.10.2025	Interlaken BE	
Entraînement de la mémoire et détente aux bains thermaux	26.10.–31.10.2025	St-Maurice VS	
Bewegungsfreiheit im Wasser II	03.11.–10.11.2025	Näfels GL	
Moyens auxiliaires et AI/AVS	13.11.–15.11.2025	Delémont JU	
La «Route des crèches» (bilingue) Die Krippenstrasse (zweisprachig)	23.12.25–02.01.2026	Delémont JU	
Weihnachten ist nicht nur ein Fest	23.12.25–02.01.2026	Sumiswald BE	
Weihnachten zur Freundschaft und Silvester als Aufbruch	23.12.25–02.01.2026	Wildhaus SG	



ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten