

Procap

01/25

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen

Freiwilligenarbeit
**Engagement,
das den
Unterschied macht**

Seite 6



Ihre Mobilität ist unsere Aufgabe mit Handicap mobil sein

Wir passen Ihr Fahrzeug Ihren Bedürfnissen an



Gaspedal links, Rollstuhllifter,
Handbetätigung Gas/Bremse,
Rollstuhlgängiges Auto,
Schwenksitze, Fusslenkung,
Joysteer, Fahrschulpedalen,
Individuelle Lösungen

Umgebaute Miet-
und Ersatzfahrzeuge

Trütsch-Fahrzeug-Umbauten AG
Steinackerstrasse 55
8302 Kloten

Tel, Whatsapp Threema:
044 320 01 53
www.truetsch-ag.ch
info@truetsch-ag.ch



Wir unterstützen Sie bei der Arbeit.

Seit 40 Jahren Experten im Hilfsmittel-Bereich.

Die Aktivstehrollstühle von LEVO bieten mit ihrem innovativen Stehsystem vollste Flexibilität beim Arbeiten und Ihrer Freizeit.

Gerne beraten wir Sie vor Ort in unserem 90m² Showroom oder bequem bei Ihnen zuhause.



Kontaktieren Sie uns: 044 933 23 90
rehatech@iwaz.ch, iwaz.ch/rehatech





Editorial

In dieser Ausgabe stellen wir die Geschichten und Erfahrungen unserer Freiwilligen in den Vordergrund. Freiwillige schenken ihre Zeit und Tatkraft. Sie ermöglichen Menschen mit Behinderungen, selbstbestimmt Ferien zu machen oder einen Sport auszuüben. Dieses positive Erleben und die Freude färben auf die Freiwilligen ab, die so selbst viel von ihren Einsätzen mitnehmen.

Dank der Zeit, der Energie und der Leidenschaft von rund 1000 freiwilligen Helfer*innen ist es Procap möglich, jedes Jahr vielfältige Aktivitäten und Angebote für Menschen mit Behinderungen anzubieten. Die Zusammenarbeit besteht oft schon seit vielen Jahren. Wir danken all jenen von ganzem Herzen, die sich freiwillig engagieren. Ihre Unterstützung ist unermesslich wertvoll und inspiriert uns alle, weiterzumachen.

Gemeinsam können wir eine inklusive und unterstützende Gesellschaft schaffen, in der jeder Mensch die Chance hat, sein volles Potenzial zu entfalten. Denn nur zusammen erreichen wir Grosses. Lassen Sie sich von den Geschichten inspirieren und erfahren Sie, wie Procap auch dank der Freiwilligenarbeit jederzeit und ohne Wenn und Aber handelt.

Sabina Schwyter-Küffer
Co-Geschäftsleiterin Procap Schweiz

Inhalt

- 4 Notizen**
- 6 Über den Wert der unbezahlten Arbeit**
- 9 Was bedeutet Freiwilligenarbeit bei Procap?**
- 10 Eine Hommage an unsere Engagierten**
- 12 «Wir sind Procap»**
Max Tröhler
- 15 Ratgeber Recht**
Ich möchte mich von einer Spitexorganisation für die Pflege meines Kindes anstellen lassen.
Was muss ich beachten?
- 16 Reisen ohne Hürden:
30 Jahre gelebte Inklusion**
- 18 Rätsel**
- 19 Entdecken Sie das Kursprogramm 2025 von Procap**
- 20 LaVIVA-Party-Crowdfunding**
Drei Protagonist*innen,
ein Herzensprojekt:
Barrierefreie Partys
- 22 Carte blanche**



Neue Leitung Sozialpolitik

Anna Pestalozzi, ehemalige stellvertretende Leiterin Sozialpolitik, ist neu die Leiterin Sozialpolitik von Procap Schweiz. Sie trat die Nachfolge des ehemaligen Bereichsleiters Alex Fischer per 1. März 2025 an. Anna Pestalozzi arbeitet bereits seit 2020 im Bereich Sozialpolitik von Procap Schweiz und kennt den Verband, seine Partnerorganisationen sowie die politische Landschaft der Schweiz sehr gut.

In den letzten Jahren prägte sie politische Erfolge von Procap mit: Konkrete Verbesserungen konnten beispielsweise im Bereich der Invaliditätsbemessung erzielt werden. Zudem bewegt sich dank dem Engagement von Procap auch in der familienergänzenden Betreuung für Kinder mit Behinderungen viel. Weiter begleitete Anna Pestalozzi die Procap Denkfabrik – ein politisches Partizipationsgefäss für Menschen mit Behinderungen. Procap freut sich sehr, die Position mit der sehr erfahrenen und geschätzten Kollegin neu besetzen zu können, und ist überzeugt, dass sie diese verantwortungsvolle Aufgabe mit hoher Fach- und Sozialkompetenz erfüllen wird. Viel Freude und Erfolg bei den zukünftigen Aufgaben!

Procap bedankt sich herzlich bei Alex Fischer für sein langjähriges hohes Engagement mit sehr vielen politischen Erfolgen zum Wohle von Menschen mit Behinderungen in der Schweiz. Wir wünschen Alex Fischer für seine berufliche wie private Zukunft alles Gute!



World Winter Games Turin 2025

Die Special Olympics World Winter Games Turin 2025 finden vom 8. bis zum 15. März statt. Es ist das weltweit grösste Wintersportereignis für Menschen mit einer geistigen Behinderung. Mehr als 1500 Athlet*innen aus 102 Ländern treten in acht Disziplinen an: Ski alpin, Snowboard, Langlauf, Schneeschuhlauf, Unihockey, Eiskunstlauf, Shorttrack und Tanz.

In diesem Jahr wird Procap im Ski alpin stolz von Roman Simonin und Thomas Verga vertreten, zwei jungen Talenten der Procap-Skigruppe, die von Nicole Guélat trainiert werden. Im Schneeschuhlauf starteten Quentin Givel, Christophe Matthey, Loriane Raemy und Tony Siegenthaler. Diese Talente werden von Corinne Finger und Frank Studer betreut. Ihr Ziel: eine Medaille zu gewinnen und die Fahne der Schweiz und des persönlichen Erfolgs hochzuhalten. Wir drücken allen 39 Athlet*innen des Schweizer Teams die Daumen!

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.teamswitzerland2025.ch



Tickets für die UEFA Women's EURO 2025

Vom 2. bis 27. Juli 2025 findet die UEFA Women's EURO 2025 – die Fussball-Europameisterschaft der Frauen – in diversen Schweizer Städten statt. Für Menschen mit Behinderungen werden verschiedene barrierefreie Tickets zum Preis der günstigsten Kategorie des jeweiligen Spiels angeboten. Zudem kann zusätzlich ein kostenloser Platz für eine Begleitperson angefragt werden. Erhältlich sind Rollstuhlfahrer*innen-Tickets und Eintrittskarten für leicht zugängliche Plätze. Beim Kauf eines Tickets kann auch angegeben werden, ob ein Parkausweis benötigt wird.

Wie und unter welchen Bedingungen die Tickets gekauft werden können, ist auf der Website der UEFA zu erfahren: www.tinyurl.com/2p98w2kz

Titelbild

Anfänger*innen und Fortgeschrittene mit Kraft und Mut verbrachten die traditionelle Procap-Kletterwoche zusammen mit einem erfahrenen SAC-Team. 1:1 begleitet, wurden die Kletterwände der Hornfluh im Saanenland bestiegen.



Filmtournee mit dem Kleintheater Luzern

Im Jahr 2025 geht Procap Zentralschweiz zusammen mit dem Kleintheater Luzern mit dem Film «Alle inklusive – ein Kleintheater will mehr» auf Tournee. Der Dokumentarfilm zeigt, wo das Kleintheater in Bezug auf Inklusion steht, was es für mehr Inklusion im Kulturbetrieb braucht und wo die Herausforderungen liegen. Anschliessend an den Film findet jeweils eine kurze Podiumsdiskussion statt.

Zu den Tourdaten und weiteren Informationen:
procap-zentralschweiz.ch/veranstaltungen
 sowie kleintheater.ch



Über den Wert der unbezahlten Arbeit

Vereinssterben, unbesetzte Vorstandsposten, sinkendes Engagement – die Schlagzeilen zeichnen in Sachen Freiwilligenarbeit in der Regel ein düsteres Bild. Aber stimmt das wirklich?

Schliesslich engagieren sich bei Procap seit vielen Jahren rund 1000 freiwillige Helfer*innen auf vielfältige Weise ohne Entgelt oder mit einer Spesenentschädigung – wengleich es auch hier offene Posten gibt, die nur schwer zu besetzen sind. Andreas Müller, Leiter Themenschwerpunkt «Freiwilligenarbeit» bei der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft, hat mögliche Erklärungen für die Situation.

Text Cynthia Mira **Illustration** Midjourney **Foto** Andreas Müller

Geld regiert die Welt – ausser man leistet Freiwilligenarbeit. Schliesslich umfasst das Ehrenamt alle unbezahlten Tätigkeiten für Organisationen oder öffentliche Institutionen. Zudem fällt die Hilfeleistung für Personen, die nicht im gleichen Haushalt leben, darunter. 2020 haben laut Bundesamt für Statistik 41 Prozent der Schweizer Bevölkerung Freiwilligenarbeit geleistet, was etwa drei Millionen Menschen entspricht. Im Durchschnitt arbeiteten sie ohne Bezahlung 4,1 Stunden pro Woche.

Die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft (SGG) erfasst diese Zahlen regelmässig. Seit 2007 veröffentlicht sie den Freiwilligen-

Monitor, der den Zustand des Engagements im Land aufzeigt. Besonders spannend: Die Daten sind bis in die kleinsten Bereiche aufgeteilt, sodass die Studie auch wertvolle Einblicke in die konkrete Freiwilligenarbeit für Menschen mit Behinderungen gibt. So zeigte sich in der letzten Studie, dass rund 20 Prozent der Bevölkerung Care-Arbeit leisten. Mit Care-Arbeit ist das freiwillige Engagement für Angehörige und Verwandte ausserhalb des eigenen Haushalts gemeint. Rund 1 Prozent gab an, 4,3 Stunden pro Woche für Menschen mit Behinderungen tätig zu sein, wobei 70 Prozent Frauen diese Arbeit übernehmen.



Andreas Müller, Leiter Themenschwerpunkt «Freiwilligenarbeit», bei der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG).

Wandel statt Rückgang

Ein Vergleich der letzten beiden Erhebungen offenbart: Das Engagement in der Freiwilligenarbeit ist nicht per se rückläufig, sondern es verändert sich. «2020 nahm die Freiwilligenarbeit beispielsweise im Sportbereich ab, während sie im sozialen Bereich zunahm», sagt Andreas Müller. Er ist Leiter des Themenschwerpunktes «Freiwilligenarbeit» bei der SGG und betont die Wichtigkeit des Ehrenamtes für die direkte Demokratie. «Freiwilligenarbeit ist Ausdruck des sozialen Kitts – des Zusammenhalts in einer Gesellschaft.» Es stärke das soziale Kapital eines Landes, fördere Vertrauen und bekämpfe die Vereinsamung. «Studien zeigen, dass Menschen, die sich engagieren, anderen Menschen mehr vertrauen und sich weniger allein fühlen», so Müller.

Die Zahlen des letzten Freiwilligen-Monitors sind schon etwas älter, aber in diesem Jahr erscheint eine neue Ausgabe. Fest steht: Traditionelle Engagements wie Vorstandsämter verlieren an Attraktivität, während projektbezogene, zeitlich begrenzte Aufgaben zunehmend gefragt sind. Ein Hindernis für langfristiges Engagement ist somit die zeitliche Bindung. «Der Zeitgeist fordert Flexibilität und Freiheit, aber das Bedürfnis zu helfen ist weiterhin stark», so Müller. «Man hat Familie, Beruf, Hobbys und möchte eine gewisse Freiheit behalten. Diese Veränderung trifft nicht nur auf jüngere Generationen zu, wie es gerne heisst, sondern auch auf ältere Menschen.»

Warum engagieren sich Menschen freiwillig?

Das Potenzial der Freiwilligenarbeit ist insbesondere im sozialen Bereich noch gross. 40 Prozent der Befragten ohne früheres Engagement gaben an, in einer sozialen, karitativen, gemeinnützigen Organisation tätig sein zu wollen. Für 43 Prozent, die bereits ehrenamtlich tätig waren, galt dieser Wunsch ebenfalls. Rund 5000 Teilnehmer*innen füllten damals den Fragebogen der SGG vollständig aus. Der Freiwilligen-Monitor 2020 zeigt auch, dass vor allem der Beweggrund «Anderen helfen» bei der Care-Arbeit überwiegt. Zudem steht der Spass im Vordergrund.

Freiwilligenarbeit lässt sich generell in zwei Formen unterteilen: Formelle Freiwilligenarbeit findet in Organisationen oder gemeinnützigen Einrichtungen, wie etwa in sozialen Projekten oder im Sport statt. Informelle Freiwilligenarbeit schliesst die persönliche Hilfe, etwa Nachbarschaftshilfe oder die Betreuung von Angehörigen, mit ein. Hier ist besonders die Altersgruppe zwischen 60 und 74 Jahren aktiv. Die Motivation ist sozial orientiert, während bei der formellen Freiwilligenarbeit der Spass im Vordergrund steht. Bei beiden Formen liegt es den Engagierten aber am Herzen, anderen zu helfen oder etwas zurückzugeben. Ohne die wertvolle Hilfe dieser Personen wäre auch die Arbeit bei Procap nicht zu stemmen.

Der Freiwilligen-Monitor 2025 wird gerade für die Zeit während und nach der Pandemie weitere Erkenntnisse bringen, doch eines steht fest: Freiwilligenarbeit bleibt ein unverzichtbarer Bestandteil des gesellschaftlichen Zusammenhalts in der Schweiz.

Was bedeutet Freiwilligenarbeit bei Procap?

Text Cynthia Mira Foto Procap Schweiz

Sich neben Beruf und Familie unentgeltlich zu engagieren, hat in der Schweiz Tradition. Doch was bedeutet Freiwilligenarbeit bei Procap? Beim grössten Mitgliederverband für Menschen mit Behinderungen in der Schweiz können sich Einzelpersonen, Firmen oder Vereine auf vielfältige Weise engagieren. Das sind die Highlights:

- Reisebegleitungen (mit einer Spesenentschädigung)
- Sportliche Mithilfe in den Sektionen und Sportgruppen
- Firmenbasiertes Engagement (Corporate Volunteering)
- Freizeitbegleitungen und Mithilfe in den Sektionen
- Vorstandsmitglied in der Deutsch- und Westschweiz
- Freiwilliges Engagement in Form von Spenden

Ferienbegleiter*in bei Procap Reisen – Ferien mit Herz und Vielfalt

Seit 30 Jahren ermöglicht Procap Reisen Menschen mit Behinderungen unvergessliche Ferienerlebnisse. Das Angebot ist so vielfältig wie die Reisenden selbst: von abenteuerlichen Aktivferien über erholsame Badeferien und Städtereisen bis hin zu massgeschneiderten Traumreisen. All das wäre ohne freiwillige Helfer*innen gar nicht möglich. Zahlreiche betreute Ferienangebote werden jährlich mit viel Engagement und Herzblut organisiert. Dabei steht nicht nur das Reiseziel im Mittelpunkt, sondern auch das Gemeinschaftserlebnis und die individuellen Bedürfnisse der Gäste.

Unterstützt von erfahrenen Reiseleiter*innen und engagierten Ferienbegleiter*innen, die von Procap selbst geschult werden, geniessen die Reisenden unbeschwerte Tage voller neuer Eindrücke.

Procap sucht auch stets engagierte Freiwillige, die auf Basis einer Spesenentschädigung die Gäste während der Ferien unterstützen – von der Abreise bis zur Rückkehr. Ob für ein Wochenende oder eine Woche – der wertvolle Einsatz schenkt den Reisenden Erlebnisse, die sie nie vergessen werden. Ein Beispiel, wie diese Art der Freiwilligenarbeit aussieht, lesen Sie auch im Interview «Wir sind Procap» in diesem Magazin (Seite 12 und 13).

Dank euch: Gemeinsam stark seit vielen Jahren



«Liebe Engagierte

Mit eurem unermüdlichen Einsatz, eurer Zeit und eurer Leidenschaft bewirkt ihr Grosses. Ob an Sportanlässen, auf Reisen, in der Freizeit oder bei Projekten – ihr seid Vorbilder für Solidarität und Engagement. Besonders beeindruckend ist, dass viele von euch bereits seit Jahren dabei sind. Eure Ausdauer und Hingabe verdienen höchsten Respekt. Ihr zeigt, dass Freiwilligenarbeit nicht nur hilft, sondern auch verbindet, inspiriert und Spass bereitet. Im Namen aller, die von eurem Einsatz profitieren, und im Namen von Procap sagen wir: DANKE! Ihr macht den Unterschied – heute und jeden Tag.»

Helena Bigler, Leiterin Reisen und Sport

Eine Hommage an unsere Engagierten

Text Cynthia Mira Fotos Anja Galli, Lea Schacher, Micha Zeier

Lea Schacher (31)

Reiseleiterin bei Procap Reisen und Sport

Tätigkeit

«Ich habe 2016 angefangen, als Reiseleiterin zu arbeiten, und war bisher neunmal für Gruppenangebote in der Schweiz im Einsatz.»

Motivation

«Ich finde es schön, neue Menschen kennenzulernen und schöne Erinnerungen zu schaffen. Der Alltag der Teilnehmer*innen ist oft fremdbestimmt, und ihre Möglichkeiten sind häufig eingeschränkt. Es bereitet mir Freude, ihnen eine Auszeit zu ermöglichen, ein individuelles Programm zu bieten und zu sehen, wie sie im Verlauf der Reise aufblühen. Ich nehme jedes Mal einen Koffer voller spannender Gespräche und unvergesslicher Erlebnisse mit nach Hause.»

Erfahrung/Anekdote

«Einmal durfte ich eine Frau auf einer Reise begrüßen, die bisher kaum ein Gruppenangebot bis zum Ende besuchen konnte. Es war mir wichtig, ihr eine positive Erfahrung zu ermöglichen. Dank Gesprächen und schönen, aber auch schwierigen Momenten entstand ein gegenseitiges Vertrauen. Am letzten Abend haben wir bei einem Getränk gequatscht, Billard gespielt und sie strahlte über beide Ohren. Genau darum geht es doch! Später bekam ich eine Karte von ihr und ihren Eltern voller Dankbarkeit und Freude – einfach nur schön!»



Micha Zeier (39)

Reiseleiter bei
Procap Reisen und Sport

Tätigkeit

«Ich bin seit 2013 bei Procap Reisen aktiv. Zuerst ein Jahr als Begleitperson, anschliessend als Reiseleiter. Mittlerweile habe ich über zehn Reisen geleitet. Die meisten Reisen waren in der Schweiz, einige in anderen europäischen Ländern. Besonders gerne plane ich Wanderwochen, denn beim Wandern ist für alle etwas dabei: beeindruckende Natur, sportliche Herausforderungen, geselliges Beisammensein und tiefgründige Gespräche.»

Motivation

«Ich schätze es sehr, mit unterschiedlichen Menschen unterwegs zu sein, Orte zu entdecken und einander kennenzulernen. Es beeindruckt mich immer wieder, wie Menschen, die sich vorher nicht kannten, innerhalb einer Woche zu einer Gemeinschaft zusammenwachsen. Procap Reisen gibt uns Reiseleiter*innen viel Raum für eigene Ideen und Kreativität – das schätze ich sehr.»

Erfahrung/Anekdote

«Die schönsten Momente entstehen oft spontan. Einmal kehrten wir in einer Berghütte ein. Wir waren allein, und jemand aus der Gruppe begann plötzlich, zur Musik aus dem Radio zu tanzen. Es war so ansteckend, dass am Ende fast die ganze Gruppe mitgemacht, getanzt und gelacht hat. Solche Momente bleiben in lebhafter Erinnerung!»



Anja Galli (49)

Sportgruppe Procap Sport
Burgdorf (Vorstandsmitglied
und ehemalige Präsidentin)

Tätigkeit

«Ich bin seit fast 25 Jahren dabei, pro Jahr sind es rund 48 Lektionen. Highlights sind die Wettkämpfe und Anlässe wie die Procap-Bewegungstage in Tenero. Offiziell bin ich seit 2000 Mitglied, damals im Alter von 25 Jahren. Da meine Mutter Leiterin war, hatte ich schon als Kind Kontakt zur Gruppe und half bei Anlässen mit. 2001 habe ich die Ausbildung zur Sportleiterin im Schwimmen abgeschlossen, 2011 folgte das Polysport-Modul. Unser Leiterteam besteht aus vier Leiter*innen, zwei Assistent*innen und drei Helfer*innen. Ich leite das Turnen mit 27 Teilnehmer*innen und das Schwimmen mit 20.»

Motivation

«Die Sportgruppe bedeutet für mich Spass, Freude und Abschalten. Es ist wie eine heile Welt ohne Kräfteressen oder Schubladendenken. Obwohl ich viel Zeit investiere, bekomme ich immer mehr zurück. Es ist eine Herzensaufgabe.»

Erfahrung/Anekdote

«Ein schönes Erlebnis ist, wenn ich nach den Ferien die Turnhalle betrete und alle spontan klatschen, weil sie sich so freuen, mich wiederzusehen. Das macht mich einfach glücklich!»





WIR SIND PROCAP

«Willst du Dankbarkeit erleben, dann reise mit Procap»

Max Tröhler

(*1961) lebt dort, wo sich Fuchs und Hase für gewöhnlich Gute Nacht sagen – auf einem idyllischen Bauernhof in Oberwangen BE. Gemeinsam mit seiner Frau hat er drei Töchter, die mittlerweile erwachsen sind. Wenn er sich nicht gerade um Tausende Hühner, Ackerbau oder seinen Wald kümmert, liebt er das Reisen. Sein Hobby brachte ihn auf die Idee der Freiwilligenarbeit als Reisebegleiter bei Procap.

Interview Cynthia Mira **Fotos** Markus Schneeberger, Procap Schweiz

Procap: Max, weisst du ungefähr, wie viele Reisen du schon für Procap begleitet hast?

Max Tröhler: Ich bin vor etwa zwölf Jahren beim Verband eingestiegen. Pro Jahr begleite ich zwei bis drei Reisen. Insgesamt dürften es inzwischen rund zwanzig Reisen sein.

Warum fiel damals deine Wahl auf Procap? Was hat dich überzeugt?

Ich hatte damals beruflich und privat mehr Freizeit und wollte etwas Neues machen, etwas im Bereich Reisen und Begleitung. Durch Zufall bin ich im Internet auf Procap gestossen und dachte, das ist genau das, was ich will. Meine erste Reise habe ich dann in der Schweiz unternommen.

Reist du auch privat, oder machst du hauptsächlich die Procap-Reisen?

Ich reise auch privat oft. Dieses Jahr war ich beispielsweise mit alten Schulkollegen in Kuba, dann mit meiner Frau in Albanien und dreimal in Spanien. Reisen bedeutet mir generell sehr viel. Ich muss es aber auch nicht auf die Spitze treiben.

Was motiviert dich, freiwillig zu arbeiten?

Es ist die Kombination aus Reisen, Menschen und Gemeinschaft. Ich bin ein absoluter Gruppenmensch. Wir geben immer Gas, und mir ist es wichtig, dass sich die Gäste wohlfühlen. Sie zahlen viel Geld für ihre Ferien; es sollen nie 08/15-Ferien werden. Deshalb müssen die Reisen gut organisiert sein und Spass machen. Kommunikation, Humor und Menschlichkeit sind dabei essenziell.

Gibt es ein besonderes Erlebnis, das dir in Erinnerung geblieben ist?

Oh, davon gibt es sehr viele. Gerade letztes Jahr in Antalya waren wir eine sehr gemischte Gruppe mit Menschen in Rollstühlen und auch einer Person mit einer Sehbehinderung. An einem Abend war Disco angesagt, und ich habe die Leute auf die Tanzfläche motiviert. Am Ende waren alle am Tanzen, der Blindenstock wurde in einer Ecke deponiert. Mein Kollege fragte mich, wie ich das gemacht hätte. Ich glaube, es geht darum, direkt auf die Menschen zuzugehen und sie so zu begeistern, dass sie sich mitreissen lassen.



Einzigartige Erlebnisse in weiter Ferne – dank den organisierten Gruppenreisen von Procap ist dies seit 30 Jahren möglich. Hier im Bild ging es für Max Tröhler (Vierter von rechts) und die Reisefans beispielsweise nach Südafrika.

Ist das eine Fähigkeit, die du schon immer hattest, oder hast du das durch die Freiwilligenarbeit gelernt?

Beides. Man lernt ständig dazu, vor allem im Umgang mit neuen Situationen und unterschiedlichen Menschen. Ich sage immer, jede Reise mit Procap ist ein Abenteuer, weil man nie genau weiss, wie die Gruppe zusammengesetzt ist und was einen erwartet.

Gab es auch schon herausfordernde Situationen?

Klar. Zum Beispiel hatten wir mal einen Gast mit epileptischen Anfällen. Auf einer anderen Reise kam es zu Ähnlichem, weil die Institutionen manchmal falsche Einschätzungen abgeben. Das kann für das Team herausfordernd sein, besonders wenn jemand viel mehr Betreuung braucht, als angegeben wurde. Solche Situationen erfordern Flexibilität und Teamarbeit.

Hast du vor Procap schon Erfahrungen in der Begleitung von Menschen mit Behinderungen gesammelt?

Auf unserem Hof lebte und arbeitete jahrelang ein Mann mit einer Beeinträchtigung. Er konnte vieles, aber manches fiel ihm schwer. Er war über 60 Jahre lang mit uns zusammen und lebt mittlerweile in einem Altersheim. Durch ihn habe ich viel gelernt. Ich begegne aber generell allen Menschen unvoreingenommen, ob mit oder ohne Einschränkungen.

Und wie nimmst du Procap wahr?

Procap leistet seit Jahren eine tolle Arbeit im Reisebereich. Das erfordert viel Organisation und Know-how. Ich denke aber, dass ein Angebot in

dieser Form nur in einem wohlhabenden Land wie der Schweiz möglich ist. Als Freiwilliger verdiene ich zwar unter dem Strich nichts, das ist auch nicht der Sinn. Für mich ist die Reise mit dem Spesenbeitrag in der Regel ein Nullsummenspiel. Aber der Aufwand für die organisierten Reisen ist nicht zu unterschätzen.

Wie hat diese Freiwilligenarbeit dein Leben bereichert?

Es bringt Flexibilität und Weitsicht. Zudem erlebt man von den Gästen eine Dankbarkeit, die sonst selten ist. Die Menschen kommen aus ihrem Alltag heraus, erleben Neues und schätzen das sehr.

Gibt es ein Reiseziel, das du unbedingt noch sehen willst?

Südamerika wäre spannend, vor allem wegen der Landschaft. Ich mag es, Neues zu entdecken. Ich bin keiner, der jedes Jahr ins gleiche Hotel oder an den gleichen Ort fährt.

Was würdest du Menschen raten, die sich für diese Freiwilligenarbeit interessieren?

Man sollte Offenheit mitbringen, auch zurückstehen können und Freude daran haben, mit Menschen unterwegs zu sein. Eine gewisse Flexibilität ist zwingend, um sich auf unvorhersehbare Situationen einzulassen.

Gibt es ein abschliessendes Zitat, das deine Erfahrung zusammenfasst?

Wenn du Dankbarkeit erleben willst, dann reise mit Procap. Die Gäste sind unheimlich dankbar, weil sie Dinge erleben, die für sie nicht selbstverständlich sind. Das macht diese Arbeit so besonders.

RotoBed®

Wir haben den Dreh raus

Ermöglicht vereinfachtes und/oder selbständiges Aufstehen



HEIMELIG
BETTEN

Das Pflegebett für daheim



heimelig betten AG

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

HÖGG
LIFTSYSTEME

ST. GALLEN

☎ 071 987 66 80

LAUSANNE

☎ 021 800 06 91

BERN

☎ 033 439 41 41

TREPPENLIFTE

ROLLSTUHLLIFTE

SITZLIFTE

AUFZÜGE



www.hoegglift.ch

*Die Lift-
Experten*

5 JAHRE GARANTIE

Nilmo
Zip and go



 **BILLY**

**Funktional
und stylisch**

ZIP-SCHUHE

- Mühelos anziehen
- Für Kinder und Erwachsene
- Mit und ohne Hilfsmittel geeignet
- Verschiedene Weiten verfügbar
- Ab Schweizer Lager



www.nilmo.ch

+41 76 720 00 47



 **rigert**
EBNET DEN WEG

*Freunde können nicht immer da sein, um zu helfen.
Ein Plattformlift von Rigert hingegen schon.*



Kostenlose Beratung

☎ **041 854 20 10**

oder siehe www.rigert.ch

Testen Sie unsere Treppen- & Plattformlifte in unserem Showroom in Küsnacht am Rigi oder in Oensingen (SAHB)



Jodok
Strittmatter
Jurist

Ich möchte mich von einer Spitexorganisation für die Pflege meines Kindes anstellen lassen. Was muss ich beachten?

Die Pflege von Angehörigen hat in den letzten Jahren einige Veränderungen – vor allem Verbesserungen – erfahren. Die Anstellung von Angehörigen bei der Spitex kann für pflegebedürftige Erwachsene und Kinder eine gute Option sein. Nun hat das Bundesgericht in einem wegweisenden Entscheid weitere Verbesserungen eingeführt.

Die Finanzierung der Pflege und Betreuung ist in der Schweiz in mehreren Gesetzen geregelt und dadurch eine Herausforderung. In der Pflege wird zwischen Behandlungs- und Grundpflege unterschieden. Die Behandlungspflege wird auf ärztliche Anordnung durch Pflegefachleute erbracht. Als Grundpflege gelten hingegen einfachere pflegerische Tätigkeiten, die der grundlegenden Versorgung dienen.

Wer nicht über eine pflegerische Ausbildung verfügt, kann nur für die Grundpflege entschädigt werden. Mit dem Lohn der Spitexorganisation sind Sie sozialversicherungsrechtlich abgesichert (AHV, IV, EO, ALV) und erhalten ab acht Wochenstunden Arbeitszeit auch eine Unfallversicherung. Die Lohnkosten werden über die Krankenkasse abgerechnet. Der Lohn ist als Einkommen zu versteuern.

Auswirkungen auf IV-Leistungen

Die Abrechnung der Pflegekosten der Grundpflege erfolgt über die

Krankenkasse. Dies hat aber Auswirkungen auf die Leistungen der IV.

Eine Anstellung von Angehörigen durch Spitexorganisationen reduziert die folgenden Leistungen der IV:

- Die von Angehörigen mit professioneller Pflegeausbildung erbrachten Behandlungspflegeleistungen werden in der Berechnung des Mehraufwands für den Intensivpflegezusatz (IPZ) abgezogen. Es muss mit einer Herabstufung gerechnet werden, allenfalls fällt dadurch der Zugang zum Assistenzbeitrag weg. Die Grundpflegeleistungen sollten beim IPZ nicht abgezogen werden.
- Die vergütete Zeit für die Grundpflege wird vom Assistenzbeitrag abgezogen.

Im Oktober 2024 hat das Bundesgericht entschieden, dass der Lohn, den die Krankenkasse bezahlt, nicht mehr um einen Anteil der Hilflosenentschädigung gekürzt werden darf.

Eine Anstellung bei einer Spitexorganisation für die Pflege einer angehörigen Person muss der IV selbstständig mitgeteilt werden (Meldepflicht). Bedenken Sie vor einer Anstellung auch, dass eine externe Pflege emotionale und zeitliche Entlastung bedeuten kann, die verloren geht.

Beratung notwendig

Ob die Vor- oder Nachteile einer Anstellung überwiegen, muss auch nach dem Bundesgerichtsurteil vom Oktober 2024 noch im Einzelfall abgeklärt und abgewogen werden. Wir raten Ihnen daher, vor einer Anstellung eine Beratung in Anspruch zu nehmen, um die Risiken und Chancen abzuklären.

Lesen Sie auch die Merkblätter auf der Procap-Webseite, insbesondere zum Leben zu Hause:
procap.ch/publikationen/lebenzuhaus

Reisen ohne Hürden: 30 Jahre gelebte Inklusion

Seit drei Jahrzehnten organisiert Procap Reisen barrierefreie Ferienangebote im In- und Ausland – ein Meilenstein, der mit einer bewegenden Jubiläumsfeier in Olten gefeiert wurde. Freiwillige, Spender*innen und das Procap-Team blickten dabei nicht nur auf Erfolge, sondern auch auf die kommenden Herausforderungen. Für beste Unterhaltung sorgte der Weltenbummler Andreas Pröve, der seit Jahren im Rollstuhl die Grenzen des Machbaren verschiebt.

Text Cynthia Mira Foto Markus Schneeberger



Weltenbummler Andreas Pröve hat eine Vorrichtung für seinen Rollstuhl erfunden, um auf Reisen die Reifen schneller auszuwechseln.

In der Schützi begeisterte Pröve mit spektakulären Bildern und lustigen Anekdoten aus seinem Abenteuerleben. Während rund anderthalb Stunden zeigte er, wie er in seinem Rollstuhl die Welt erobert – oft auf Wegen, die selbst ohne Einschränkungen mutig sind. Auch seine Sherpas, die ihn über unwegsames Gelände begleiteten, konnten nicht glauben, zu welchen Höchstleistungen er sie brachte.

Besonders eindrucksvoll berichtete Pröve von Myanmar, wo er bewegende Momente der Menschlichkeit und Hilfsbereitschaft erlebte. Auch kulinarisch kennt der Lebenskünstler, der in Deutschland lebt, keine Grenzen. Das bewies er etwa mit dem Verzehr einer frittierten Vogelspinne. Sein Auftritt wurde mit lang anhaltendem Applaus gewürdigt.

«Seine Erlebnisse zeigen, was Selbstbestimmung auf Reisen wirklich bedeutet», sagte Sabina Schwyter-Küffer, Geschäftsführerin von Procap, gerührt. Und: Sie freue sich, diesen Abend mit so vielen engagierten Menschen teilen zu dürfen. Procap-Präsident Laurent Duvanel betonte in seiner Rede die immense Bedeutung der Freiwilligenarbeit und sorgte mit seinen Hosenträgern in Form zweier Krawatten für Erheiterung.

Das 30-jährige Bestehen von Procap Reisen ist mehr als nur ein Grund zum Feiern. Die Abteilung hat sich in der Schweiz zur gefragtesten Anlaufstelle für barrierefreies Reisen entwickelt – die Nachfrage übersteigt mittlerweile das Angebot. Helena Bigler leitet das Angebot seit Anbeginn und dankte dem Team für seinen unermüdlichen Einsatz: «Ohne unsere Mitarbeitenden wäre dieser Weg nicht möglich gewesen.» Mit Blick auf Andreas Pröve ergänzte sie: «Er hat uns gezeigt, wie wir mit Hilfsmitteln und Mut barrierefreies Reisen weiter vorantreiben können.» Das alles, was Procap mit den begleitenden Reisen leiste, sei gelebte Inklusion.

Lebensqualität dank Mobilität.

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



Rollstuhlverladehilfe



Ein- und Aussteigehilfen



UMBAU FÜR DIVERSE AUTOMARKEN MÖGLICH

FAHRZEUGAUSBAU
WALDSPURGER



BEWÄHRT UND INNOVATIV

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen. Wir beraten Sie gern.

044 743 80 40 • waldspurger.ch

RolliPro™

Die clevere Lösung für Menschen mit Mobilitätseinschränkung.

Fernweh? Lust auf Reisen oder Sehnsucht nach Ferien?



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



Stannah



Ihr Zuhause, Ihre Freiheit.

Stannah hat die ideale Liftlösung, um jeden Teil Ihres Zuhauses zu erreichen. Unsere Treppenlifte, Homelifte, Plattformlifte und Badewannenlifte bieten Sicherheit und Vertrauen.

99 % unserer Kunden haben ihr Leben dank Stannah verändert. Vertrauen Sie uns, wenn es darum geht, wieder Gemütlichkeit in Ihr Zuhause zu bringen.

Rufen Sie Stannah noch heute an, um eine kostenlose Offerte zu erhalten.

Deutsch
044 512 52 27

sales@stannah.ch
www.stannah.com

Italienisch
091 210 72 44

Französisch
021 510 78 90



Stannah, verändert Ihr Leben.

Hirnstoff

histor. Gebäude in Náfels	getrocknete Traube	ugs. sowieso	Albernheiten	helles engl. Bier	Hautverfärbung	schweiz. Buchfigur (2 W.)	Salzbrühe zum Pökeln	Medikamente gg. Bakterien	Band: The Rolling ...	berühmt. Persönlichkeit	süßes Gebäck	Vorfahr, Stammvater	Spielfeld b. Hornussen		
→	↻ 3	↙	↘		↘		↘	↘	↘	↘	↘	↻ 2	↘		
↘				Wasservogel, Teichhühner		frz.: lange Hose						ugs. für Scherz, Jux			
Hülsenfrucht	↘	letzter Aztekenkönig		Schriftleiter, Journalist	↻ 1					langhaariges Lama d. Anden	pro Einheit				
Nachbildung, Fälschung	↘					besitzanzeig. Fürwort (1. Pers.)			einer der 3 Musketiere						
frz. Verneinung	↘			frz. Artikel		regional. Sprachvariante	frz.: schön (weibl.)				schweiz. Moderatorin (Steffi)		rügend erinnern		
↘	↻ 5		Waadtländer Wintersportort		Marderart					Ziergrasfläche	Knallgeräusch i. Comic				
weil	Geheimgerichte		eh. Tennisspieler (Ivan)	↻ 4			grosse Siedlung	schweiz. Schokoladeriegel		↻ 6					
den Boden schrubben	↘				verbrauchte Luft		gebrat. Fleischstück				engl.: Katze	lat.: ich			
Abk.: Einzelzimmer	↘		Wellnesseinrichtung		schweiz. Zirkus		↻ 8		Gegenstände, Dinge						
Erfordernis, Zwang	↘			kurz für: in dem		↻ 7	künstl. Nacktdarstellungen				Wasserlebewesen Ez.				
brit. Weltreich (Kw.)	↘					CH-Ministerium			Staatsvolk						
oriental. Brot	↘			nicht hier, weg				1	2	3	4	5	6	7	8

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3x3-Blöcke nur ein Mal vorkommen.

Einfach

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

Mittel

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

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 23.

Entdecken Sie das Kursprogramm 2025 von Procap

Text Ariane Tripet Bild Procap Schweiz

Wir freuen uns, Ihnen das neue Kursangebot 2025 vorzustellen. Die vielfältigen Schulungen verfolgen alle dasselbe Ziel: Menschen mit Behinderungen dabei zu unterstützen, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln und selbstständiger zu werden. 2024 waren unsere Kurse in der Deutschschweiz ein grosser Erfolg. In diesem Jahr hoffen wir, noch mehr Teilnehmende in der Romandie begrüßen zu dürfen.

Kurse, die auf Sie zugeschnitten sind

Bei Procap legen wir Wert darauf, dass sich jede und jeder willkommen und wohl fühlt – unabhängig vom individuellen Hintergrund. Wir wissen, dass jede Person einzigartig ist, und gestalten unsere Kurse so, dass sie auf spezifische Bedürfnisse eingehen.

Eine kostenlose Chance für alle Mitglieder

Die Kurse sind für Mitglieder, Mitarbeitende, Freiwillige der Sektionen und für Personen, die an Sensibilisierungsprojekten mitwirken, kostenlos. Entdecken Sie die Schulungen, die Ihnen helfen, in einer beitragenden und inklusiven Umgebung zu lernen und zu wachsen!

Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin

«Dieser Kurs hat mir viel gebracht. Ich habe gelernt, vor Publikum aufzutreten, und habe Tipps bekommen, um Stress zu reduzieren. Ich weiss jetzt, wie ich innert Kürze eine Rede vorbereiten kann, und fokussiere mich dabei nur noch auf das Wesentliche. Jetzt spreche ich ohne Stottern und mit mehr Selbstbewusstsein vor anderen Menschen. Ich habe mein Vertrauen und meine innere Ruhe wiedergefunden. Vielen Dank!»

Adèle Siniremera, aktives Mitglied, Teilnehmerin des Kurses «Rhetorik und Auftrittskompetenz»



Kursprogramm
Procap Schweiz 2025

procap
Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Kursprogramm 2025 für aktive Procap-Mitglieder und Menschen mit Behinderungen

- Anti-Bias-Bildung (zweiteilig), 25. März 2025 und 15. April 2025
- Die Kunst des Feedbacks, 24. April 2025
- Rhetorik und Auftrittskompetenz, 13. Mai 2025
- Verhandlungsführung, 20. Mai 2025
- Selbstbestimmt leben: Empowerment für Menschen mit Behinderungen, 04. September 2025 und 30. Oktober 2025
- Wie kommuniziere ich, 11. September 2025
- Grenzen und Übergriffe, 22. September 2025

Reservieren Sie jetzt Ihren Platz unter www.procap.ch/kurse2025 oder kontaktieren Sie uns unter 032 322 84 86.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen willkommen zu heissen!
Procap Bildung und Sensibilisierung

Olivia Roth, Jhon Wirz und Patrizia Hirschi hatten Spass am Set: Das Video für das Crowdfunding wurde mit ihnen als Freiwillige umgesetzt.



Drei Protagonist*innen, ein Herzensprojekt: Barrierefreie Partys

Procap unterstützt seit Jahren die Organisation von barrierefreien LaVIVA-Partys in bekannten Schweizer Clubs. Ein Crowdfunding-Projekt soll diese Events nun noch in weiteren Veranstaltungsorten ermöglichen. Das bewegende Kampagnenvideo dazu zeigt: Hier geht es um weit mehr als Partys – nämlich um Inklusion, Begegnung und Lebensfreude. Ein Blick hinter die Kulissen.

Text Cynthia Mira **Fotos** Fundpark, Jan Hürzeler

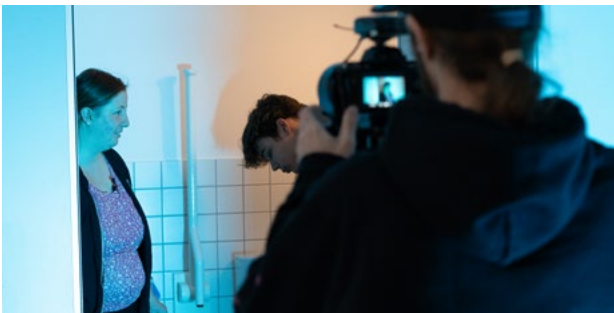
Eine ausgelassene Party, bei der alle mitfeiern können – das klingt selbstverständlich, ist es aber für viele Menschen mit Behinderungen nicht. Zu oft scheitert der Zugang bereits an Treppenstufen, zu schmalen Türen oder einer fehlenden barrierefreien Toilette. Solche Überraschungen gibt es an den LaVIVA-Partys, die zum Beispiel im Labor5 in Zürich oder im Südpol in Luzern regelmässig stattfinden, nicht.

Ob im Rollstuhl, mit Gehhilfen oder mit sensorischen Einschränkungen – die Gäste können feiern, ohne sich Gedanken über Barrieren zu machen. Die gesamte Infrastruktur ist rollstuhlgängig, und auch die Lichtshow wird den besonderen Bedürfnissen der LaVIVA-Partybesucher*innen angepasst.

Emotionale Einblicke:

Das Crowdfunding-Video

Um dieses Angebot auszuweiten, startete Procap im Februar mit einem Crowdfunding-Projekt. Für die Kampagne wurde ein Video mit drei Freiwilligen gedreht, die die LaVIVA-Partys gerne als Gäste besuchen. Die Idee ist, mit dem gesammelten Geld neue Veranstaltungsorte zu erschliessen und die Events so zu planen, dass sie noch mehr Menschen zugänglich gemacht werden können. So wird Inklusion gefördert, denn die Partys ermöglichen es Menschen mit und ohne Behinderungen, gemeinsam zu tanzen und das Leben zu feiern.



Die Firma Fundpark übernahm unter anderem für Procap den Dreh. Das Team aus Olten ist auf die Umsetzung von Crowdfunding-Projekten spezialisiert.

Das sagen die drei Protagonist*innen, die im Video zu sehen sind, über die LaVIVA-Partys:

Jhon Wirz (27): «LaVIVA bedeutet für mich nicht nur einfach Party und Tanzen, sondern auch, Menschen mit Behinderungen in die Gesellschaft zu integrieren und sie spüren zu lassen, dass wir alle im gleichen Boot sitzen.»

Patrizia Hirschi (35): «Ich freue mich immer, an den LaVIVA-Partys Freunde zu treffen, die ich schon lange nicht mehr gesehen habe.»

Olivia Roth (26): «Ich kann an diesen Events Spass haben und neue Menschen kennenlernen, das ist super.»



René Sittig (47) aus Kriens LU begleitet die Partys als Dj Threnie seit vielen Jahren.

Jetzt unterstützen und Teil der Bewegung werden

Machen Sie jetzt mit! Unterstützen Sie unser Crowdfunding für die LaVIVA-Partys – jeder Beitrag zählt! Teilen Sie den Link oder den QR-Code gerne mit Ihren Freunden und Bekannten und helfen Sie so mit, dass das Crowdfunding ein Erfolg wird. Unterstützen Sie die Kampagne mit einer Geldspende und erhalten Sie im Gegenzug je nach Höhe der Spende eine kleine Belohnung.

Das sind die Goodies:

Virtuelles Cheers – CHF 10.-

Symbolisches Anstossen mit einem virtuellen Getränk

Der Stimmungsmacher – CHF 50.-

Eine Grusskarte als Dankeschön

LaVIVA Groove Master – CHF 100.-

Ein stilvoller LaVIVA-Button

Dancing Star – CHF 250.-

Hochwertige Ehrenurkunde mit der Aufschrift «LaVIVA Dancing Star»

LaVIVA Legend – CHF 500.-

Ultimative Anerkennung: Discokugel mit Ihrem Namen



Lob der Freiwilligenarbeit



Laurent Duvanel
Präsident Procap Schweiz

In jedem Alter – ob mit 20, 40, 60 oder 80 Jahren – drängt die menschliche Natur uns instinktiv zur Zusammenarbeit. Diese universelle Tendenz ist der Kitt unserer Gesellschaft: Sie gibt Impulse, schafft Bindungen und stärkt gemeinsame Projekte. Nehmen wir ein lebenswichtiges Bedürfnis: das Essen. Hinter einem einfachen Stück Brot verbirgt sich eine Kette der Zusammenarbeit zwischen Bauer, Müller und Bäcker. Kurz gesagt: Es lohnt sich, im Team zu arbeiten. Die Freiwilligenarbeit ist eine uneigennützigte Zusammenarbeit, eine Solidarität, die aus Mitgefühl entsteht. Bei Procap sprechen wir von Hilfe zur Selbsthilfe. Dieser Pfeiler unserer Organisation stützt sich auf die Fähigkeiten, die Erfahrung und das Engagement unserer Freiwilligen. Natürlich beschäftigen wir auch Mitarbeiter*innen mit Fachwissen in Bereichen wie Reisen, Recht, IT oder Finanzen, aber wir brauchen auch die unschätzbare und unersetzliche Kraft, die Energie der Freiwilligen.

Sie sind es, die den Charakter des Systems der Selbsthilfe ausmachen. Ob bei Ausflügen, Reisen, Sportveranstaltungen oder auch bei Sitzungen und Versammlungen: Freiwillige sind der unverzichtbare Bestandteil, der die Aktivitäten von Procap wachsen und gedeihen lässt. Und dank ihnen kann Procap die Unterstützung für Menschen mit Behinderungen weiter verbessern.

An alle Freiwilligen ein riesiges Dankeschön für die Zeit, die ihr so grosszügig schenkt.

Mit dieser Hommage an den guten Willen unserer Freiwilligen unterschreibe ich meine letzte Kolumne. Das Magazin entwickelt sich weiter, und ich überlasse anderen Stimmen von Procap das Wort!

Jeder Franken zählt: Sie können Procap auch mit einer Spende unterstützen.

Impressum

Herausgeberin Procap Schweiz **Auflage** 25 800 (total), 21 100 (deutsch), erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap Magazin, Froburgstrasse 4, 4600 Olten, Tel. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch **Spendenkonto** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Projektleitung** Markus Spielmann, Corinne Vonaesch **Redaktion** Miriam Hürlimann, Cynthia Mira, Ariane Tripet **Mitarbeit in dieser Nummer** Laurent Duvanel, Jan Hürzeler, Markus Schneeberger, Sabina Schwyter-Küffer, Jodok Strittmatter **Titelbild** Procap Schweiz **Konzept und Layout** Corinne Vonaesch **Korrektorat** db Korrektorat, Bern **Inseratverwaltung** Procap Schweiz Anzeigenmarketing, Larissa Spielmann, Telefon 062 206 88 04, E-Mail: larissa.spielmann@procap.ch **Druck und Versand** Stämpfli AG, Bern **Adressänderungen** bitte Ihrer Sektion melden oder an Procap in Olten, Telefon 062 206 88 88 **Abonnemente** Jahresabonnement für Nichtmitglieder Schweiz CHF 20.-, Ausland CHF 40.-, ISSN 1664-4603 **Redaktionsschluss** für Nr. 2/2025: 7. April 2025, erscheint am 2. Juni 2025.

Jetzt mit TWINT spenden!

 QR-Code mit der TWINT App scannen

 Betrag und Spende bestätigen





Swiss-Trac Kurs: 10.5.2025

1. Swiss-Trac Tour: 28.6.2025

2. Swiss-Trac Tour: 30.8.2025

Anmeldung: spv.ch



Schneller unterwegs mit dem Modell SWT-1S.



SWISS•TRAC®

Händler finden und Probefahren: www.swisstrac.ch

Auflösung von Hirnstoff

Der Rätselaufgaben von Seite 18.

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

EHRENAMT

Sudoku

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

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

FERIENTESTER*IN GESUCHT!

Die Schweizer Jugendherbergen sind bekannt für Nachhaltigkeit, Begegnungen und unvergessliche Erlebnisse. Von insgesamt 50 Hostels sind 25 hindernisfrei und 9 weitere bedingt hindernisfrei.

Als Procap-Mitglied hast du die Chance, eine davon zu testen - bewirb dich für einen kostenfreien Ferientest!



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

Anmeldeschluss: 30. April 2025



Mehr erfahren über
hindernisfreie Unterkünfte