

punkt point punto

Integration durch Sport **Intégration par le sport** Integrazione grazie allo sport

Tête-à-Tête mit / avec Guy Parmelin

→ Seiten / Pages 6–7

Let's go to Rio

→ Seiten / Pages 8–9

Aktivpunkt: Halliwick

→ Seiten / Pages 15–18



- 4 PluSport-Tag / Journée PluSport**
«Die Herzen fliegen uns entgegen»
«Les cœurs battent à l'unisson»
- 6 Tête-à-Tête**
Bundesrat Parmelin lobt PluSport
Guy Parmelin salue le travail de PluSport
- 8 Spitzensport / Sport d'élite**
Let's go to Rio / Let's go to Rio
- 10 Delegiertenversammlung / Assemblée des Délégués**
12 engagierte Botschafter für PluSport
Douze ambassadeurs engagés pour PluSport
- 13 Ausbildung/Formation**
PluSportastisch / PluSportastique
- 14 Nachwuchsförderung**
«Die Psyche in action mit PluSport»
- 15 Sportcamps**
Wasserratten Ahoi – Passion auf und im Wasser!
- 17 Aktivpunkt**
Halliwick – wasserspezifische Therapie nach McMillan
- 21 Clubs sportifs**
Sport Handicap Sierre, le club qui monte!
- 22 Aufgefallen... / Remarqué...**
Nilo und Nicole / Nilo et Nicole
- 24 Nachwuchsförderung / Promotion de la relève**
Karate für alle / Karaté pour tous
- 25 Sensibilisierung**
Sportliche Projektwoche an der Sekundarschule Urdorf
- 26 Cybathlon**
Cybathlon: Hightech + PluSport
- 28 FTIA**
Saltamondo: giochi e danze da tutto il mondo!
- 29 Antenne Romande**
Du vent dans les voiles, des étoiles dans les yeux
- 30 Special Olympics Switzerland**
Gesteigerte Lebensqualität dank Healthy Athletes
- 31 Schweizerischer Gehörlosen Sportverband**
Nachwuchsförderung beim SGSV-FSSS
- 32 Über die Grenzen / Au delà des frontières**
- 33 PluSport Parallel-Slalom & Weltcup Ski Alpin**
Jetzt in Ihrer Agenda eintragen!
- 34 News**
Circus Conelli
- 35 Agenda**
Schlusspunkt

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind beide Geschlechter. Pour des raisons de confort de lecture, le présent document est écrit dans la forme masculine, cette dernière s'appliquant évidemment toujours aux deux genres. Per rendere il testo più scorrevole viene utilizzata solo la forma maschile che comprende entrambi i generi.

Impressum – Empreinte

Offizielles Publikationsorgan von PluSport Behindertensport Schweiz – Sport Handicap Suisse – Sport Andicap Svizzera / Geschäftsstelle: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00, Fax 044 908 45 01, E-Mail: mailbox@plusport.ch, plusport.ch / Druck: Cavelti AG, medien. digital und gedruckt, 9200 Gossau / Auflage: 15 560 Exemplar / Erscheinungsweise: 4 x pro Jahr / Abonnement: Fr. 22.– pro Jahr / Ausgabe Nr. 3, September 2016 / Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 7. Oktober 2016 / Redaktionsleitung: Caroline Hassler (ch), Tel. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Übersetzungen: Interlignes / Fotos: Marcus Hartmann, PluSport / Inserate: PluSport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00 / ISSN 1662-1859

Organe publique de PluSport Behindertensport Schweiz – Sport Handicap Suisse – Sport Andicap / Svizzera Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00, Fax 044 908 45 01, E-mail: mailbox@plusport.ch, plusport.ch / Impression: Cavelti AG, medien. digital und gedruckt, 9200 Gossau / Tirage: 15 560 Exemplaires/Mode de parution: 4 fois par an / Abonnement: Fr. 22.– par an/Edition no. 3, septembre 2016/ Délai rédactionnel prochaine édition: 7 octobre 2016 / Responsable de la rédaction: Caroline Hassler (ch), Tél. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Traductions: Interlignes / Photos: Marcus Hartmann, PluSport/ Annonces: PluSport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tél. 044 908 45 00/ ISSN 1662-1859

Unsere Partnerorganisationen – Nos organisations partenaires



Papier-Zertifizierung – Label de papier écologique



Sport und Gesundheit – damals und heute



Besinnen wir uns auf frühere Zeiten und recherchieren wir in damaligen Lehrbüchern, finden wir einiges, das uns aufhorchen lässt. War das wirklich erst vor rund 15 Jahren, als das Lehrbuch vom Behindertensport noch mit «Anleitung für Invalidensport-Leiterinnen und -Leiter» betitelt wurde und der Slogan «Ein Gesunder soll Sport treiben – ein Invaliden muss Sport treiben» die Runde machte?

Die schnelllebige Zeit ist heute sichtlich auch im Behindertensport angekommen. Was gestern noch für die Gesundheit propagiert wurde, ist neu Fitness und was gestern noch Sporttreiben im Schwimmbad war, ist heute Wassersport mit Kajak und Stand-up Paddling – wer weiss, was das ist. Heute steht Behindertensport für Integration durch Sport, Freude an der Bewegung, aktiv und fit unterwegs, gemeinsam erleben und so weiter und so fort. Das tönt im Gegensatz zu früher und im Hinblick auf die Anbieter zwar locker und vielleicht auch etwas weniger ernst und anspruchsvoll, jedoch weit gefehlt. Die gesamte Thematik Sport, Bewegung, Behinderung, Gesundheit und Integration-Inklusion wurde auch in unseren Reihen enorm weiterentwickelt und ist auch in ihren Angeboten gehörig gewachsen.

Mit der Professionalisierung hat sich der Stellenwert des Sports, aber auch der Sportler ausgeweitet. Früher verhalf der Sport Menschen mit Behinderung aus ihrer Isolation heraus zu kommen und gesundheitsbewusster zu leben. Heute steht die

Anerkennung für die sportliche Leistung und die Freude an Bewegung und Begegnung im Vordergrund. Der Gesundheitsaspekt gilt als hilfreiche Nebenerscheinung. Fazit nach meiner 40 jährigen Erfahrung im Behindertensport: das volle Bewusstsein und die Sensibilisierung für Sport und Gesundheit sind in der Lebensphilosophie unserer PluSportlerinnen und PluSportler angekommen.

Annemarie Keller, Vorstandsmitglied PluSport

Sport et santé – hier et aujourd'hui

Autre temps, autres manuels: incroyable! Il y a seulement 15 ans, le manuel dédié au sport-handicap s'intitulait encore «Instructions destinées aux moniteurs de sport pour invalides» et indiquait «Une personne en bonne santé devrait pratiquer un sport – un invalide doit en faire».

Aujourd'hui, le sport-handicap est synonyme d'intégration grâce au sport, de plaisir, de vie ensemble, pour être actif et en pleine forme. Cela semble plus facile, et peut-être un peu moins sérieux et exigeant qu'avant, mais c'est loin d'être le cas. Le thème du sport, de l'exercice, du handicap, de la santé et de l'intégration-inclusion a énormément évolué, y compris chez nous et les offres se sont développées en parallèle.

Avec la professionnalisation, le sport lui-même, mais aussi les sportifs, ont gagné

en importance. Auparavant, cela permettait aux handicapés de sortir de leur isolement et d'adopter un mode de vie plus sain. Aujourd'hui, la reconnaissance de la performance athlétique et le plaisir du mouvement et de la rencontre priment. L'aspect lié à la santé est considéré comme utile, mais secondaire. Conclusion tirée de mes 40 ans d'expérience du sport-handicap: la pleine conscience et la sensibilisation au sport et à la santé sont bien ancrées dans la philosophie de vie de nos PluSportifs.

Annemarie Keller, membre du Comité PluSport

Sport e salute – ieri e oggi

Se si guarda al passato e ai supporti didattici di un tempo, c'è di che meravigliarsi. Davvero solo 15 anni fa il riferimento didattico titolava «Istruzioni per monitori di sport per invalidi» e in sostanza diceva che «se una persona sana dovrebbe praticare sport, un invalido deve farlo»?

Oggi lo sport per persone con handicap è sinonimo di integrazione attraverso lo sport e gioia di muoversi; significa fare movimento all'insegna del dinamismo e del benessere, divertirsi insieme. L'approccio suona certamente più rilassato e forse anche un po' meno serio e impegnativo di quello precedente, eppure è il contrario. La tematica sport, movimento, disabilità, salute e integrazione-inclusione è stata ampiamente sviluppata al nostro interno, arricchendo sempre di più anche le nostre offerte.

Con la professionalizzazione il valore dello sport stesso è cresciuto anche per chi lo pratica. Prima lo sport aiutava le persone con handicap ad uscire dall'isolamento e a vivere in modo più sano. Oggi passano in primo piano il riconoscimento delle prestazioni sportive e il piacere del movimento e dell'incontro. L'aspetto salute è un utile effetto secondario. In conclusione: dalla mia esperienza di 40 anni nel mondo dello sport per persone con handicap posso dire che consapevolezza e sensibilità verso sport e salute sono oggi pienamente entrate a far parte della filosofia di vita delle sportive e degli sportivi di PluSport.

Annemarie Keller, membro del Comitato PluSport

«Die Herzen fliegen uns entgegen»

→ Alt-Bundesrat Samuel Schmid schwärmt vom PluSport-Tag. Ein Fest der Freude und Emotionen an den «Seeland-Paralympics in Magglingen».

Startbereite Teilnehmer aus der ganzen Schweiz, PluSport-Botschafter sowie zahlreiche Besucher und Persönlichkeiten erlebten die verbindende Kraft des Sports und genossen den Sonntag bei strahlendem Sonnenschein. Alt-Bundesrat Samuel Schmid, langjähriger Gast des PluSport-Tages, lobte die Organisatoren: «Dieser Tag gehört zu den grossartigsten Sportveranstaltungen in unserem Land, diese aussergewöhnliche Herzlichkeit ist einfach einmalig. Es sind wirklich Herzen, die einander entgegen fliegen. Das ist für mich das Wunder von Magglingen.» Der ehemalige Fussball-Nationaltrainer Köbi Kuhn, ebenfalls regelmässig dabei, sagte: «Es ist mir wichtig, dass der Sport und die Freude im Vordergrund stehen und nicht immer nur die Leistung. Hier sind doch wirklich alle Sieger».

Ausdauer, Geschicklichkeit, Spiel und Spass, neue Sportarten bei «Trend+Sport+Fun» und viel Action am «Axpo Kids&Family Day», wo der Ball im Zentrum stand. 5000 Starts, Hunderte Anfeuerungs- und Jubelrufe. Das Rahmenprogramm war attraktiver denn je, und beim Fussball-Promimatch schlug das Team Frankreich den Gegner Portugal 6 Stunden vor dem realen EM-Finale 6:3. Zum 55. Mal war es wiederum ein Fest der Emotionen, der Freude an Bewegung und Sport.

Janine Geigele

Herzlichen Dank!

Dank der Unterstützung vieler Partner wird der PluSport-Tag ermöglicht und kann so attraktiv gestaltet werden. Wir danken der Credit Suisse, Stiftung Denk an mich, Axpo Holding, Losinger Marazzi, Weleda und Röllin AG, den Organisatoren der Angebote von Trend+Sport+Fun wie ETH Zürich/Cyathlon, M-Fit, Blindspot, Gorilla, Hightide, Sunrise Medical, feel your body, Recovery, Work & Box, Schwingclubs Seeland, Sinomed, Karateclub Rorschach, Fechtclub Baden, im Weiteren für das Rahmenprogramm der Stiftung Battenberg, Procap Sport, Vereinigung Cerebral, Schweiz. Gehörlosen-Sportverband, Chriesteispuckverband, Verband Schweizer Ludotheken und allen weiteren Sponsoren und Organisationen, die den PluSport-Tag unterstützen. Abschliessend das wichtigste Danke an die 350 Freiwilligen: ohne euch gäbe es keinen PluSport-Tag und wir freuen uns, dass ihr nächstes Jahr wiederkommen wollt!



«Les cœurs battent à l'unisson»



→ L'ancien conseiller fédéral Samuel Schmid s'enthousiasme au sujet de la Journée PluSport – une fête remplie de joie et d'émotions.

Des sportifs venus de toute la Suisse pour prendre le départ, des ambassadeurs PluSport ainsi que de nombreuses personnalités et visiteurs ont pu apprécier la capacité fédératrice du sport et ont profité du dimanche sous un soleil radieux. L'ancien conseiller fédéral Samuel Schmid, invité de longue date à la Journée PluSport, a complimenté l'organisation: «cette journée fait partie des événements sportifs les plus exceptionnels dans notre pays. Cette chaleur extraordinaire est tout simplement unique. Ce sont véritablement des cœurs qui battent à l'unisson. C'est pour moi le miracle de Macolin.» L'ancien entraîneur de l'équipe nationale de football, Köbi Kuhn, un autre participant régulier, a résumé ainsi la journée: «j'ai à cœur que le sport et la joie soient au premier plan et pas uniquement la performance. Ici, tout le monde est réellement gagnant.»



Les 1500 athlètes ont bénéficié d'une offre très vaste: endurance, adresse, jeu et amusement, de nouvelles disciplines sportives avec «Trend+Sport+Fun», et «Axpo Kids&Family Day» qui a mis le ballon à l'honneur. Au match des célébrités l'équipe de France a ainsi battu à l'équipe du Portugal 6 heures avant la véritable finale de l'Euro, 6 à 3. Pour la 55^e fois, la Journée a été une fête des émotions, de la joie autour du mouvement et du sport.

Janine Geigele



Merci beaucoup!

La Journée PluSport est un événement qui est possible grâce au soutien du Crédit Suisse, de la fondation «Denk an mich», d'Axpo Holding, de Losinger Marazzi, Weleda et de Röllin AG. Nous adressons aussi un grand merci aux organisateurs des offres de «Trend+Sport+Fun» et du programme-cadre: l'ETH Zürich/Cyathlon, M-Fit, Blindspot, Gorilla, Hightide, Sunrise Medical, feel your body, Recovery, Work & Box, le club de lutte du Seeland, Sinomed, le club de karaté de Rorschach, le club d'escrime de Baden, en plus à la Fondation Battenberg, Procap Sport, l'association Cerebral Suisse, la Fédération sportive des Sourds, la fédération suisse des cracheurs de noyaux de cerise, la Fédération des Ludothèques Suisses et tous les autres sponsors et organisations qui soutiennent la Journée PluSport. Enfin, nous adressons notre plus grand Merci aux 350 volontaires: sans vous, il n'y aurait pas de Journée PluSport et nous sommes ravis que vous vouliez revenir l'an prochain!

Bundesrat Parmelin lobt PluSport

→ Er spielte selber Fussball, und er kennt den PluSport-Tag noch nicht persönlich: Bundesrat Guy Parmelin lobt im Interview die wertvolle Arbeit von PluSport.

Herr Bundesrat Guy Parmelin; Sie sind Vorsteher des Departements für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport VBS. Wie sportlich sind Sie selbst? Als Jugendlicher war ich aktiver Fussballer, später spielte ich noch in der 4. und 5. Liga und war als Schiedsrichter tätig. Heute unternehme ich Wanderungen und fahre ab und zu Ski. Als Sportminister verfolge ich die einzelnen Sportarten genau und ich bin beeindruckt und fasziniert von den Leistungen, die unsere Sportler erbringen.

Sportlern war für mich sehr beeindruckend. Ich freue mich bereits jetzt auf ein nächstes Treffen.

Wenn Sie auch an andere Zielgruppen wie Sinnes-, Körper- oder Mehrfachbehinderung denken, was verstehen Sie dann unter Integration im Sport? Alle sollen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, soweit es ihre Beeinträchtigung zulässt. Das gilt im Leben ganz allgemein, aber das gilt auch im Sport.

Welche Bedeutung hat die Arbeit von PluSport für den Sport in der Schweiz?

Die Arbeit der Behindertensportvereine ist unbestritten wichtig; im Hinblick auf die Integration und Inklusion werden wertvolle Beiträge geleistet. Dafür zolle ich auch dem Dachverband meine Anerkennung.

Was können Politik, Sportverbände und -vereine tun, um die Situation von Menschen mit Behinderung in der Schweiz zu verbessern?

In der Schweiz ist der Sport, die Sportförderung, in erster Linie eine private Angelegenheit. Das Gesetz schreibt dem Bund hier eine subsidiäre Rolle zu. In erster Linie sind deshalb die Sportverbände gefragt, zusammen auf Verbesserungen hinzuwirken. Wichtigster Ansprechpartner ist vor diesem Hintergrund der Dachverband des Schweizer Sports, Swiss Olympic. Der Sport und der Behindertensport brauchen starke Netzwerke – und sie müssen sie pflegen.

Interview: Janine Geigele



Bundesrat Guy Parmelin mit einem Sportler anlässlich der National Games von Special Olympics in Chur.

Leider konnten Sie am PluSport-Tag – dem Behindertensporttag der Schweiz mit 1500 Teilnehmern – nicht dabei sein. Kennen Sie den PluSport-Tag? Möchten oder könnten Sie einmal teilnehmen? Ich muss eingestehen, dass ich den PluSport-Tag nur vom Hörensagen kenne, aber ich möchte auf alle Fälle einmal an dem Anlass dabei sein. Ich besuchte anfangs Jahr die National Games von Special Olympics in Graubünden. Die Begegnungen mit den

Wir entsenden Athleten an die Paralympics. Sehen Sie Parallelen zwischen den Olympischen Spielen und den Paralympics? Es gibt viele Parallelen. Wichtig ist: In beiden Fällen messen sich die Besten der Welt, in beiden Wettkämpfen geht es um Ehre, Erfolg und gewaltige Leistungen. An welchen Wettkämpfen sie auch immer mitmachen: Ich wünsche allen Olympioniken und Paralympioniken nur das Beste.

Le conseiller fédéral Guy Parmelin salue le travail de PluSport

→ Il pratiquait le football dans sa jeunesse, mais n'a pas encore participé personnellement à la Journée PluSport: dans un entretien, le conseiller fédéral Guy Parmelin ne tarit pas d'éloges sur le travail précieux de PluSport.

Monsieur le conseiller fédéral Guy Parmelin, vous êtes à la tête du Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports. Êtes-vous vous-même sportif? Plus jeune, j'ai pratiqué activement le football, puis j'ai joué en 4^e et 5^e ligue, et ai officié en tant qu'arbitre. Désormais, j'aime partir en randonnée et je pratique le ski de temps en temps. En tant que ministre des Sports, je m'intéresse de près à toutes les disciplines sportives. Je dois dire que je suis impressionné et fasciné par les performances de nos sportifs.

Malheureusement, le 10 juillet, vous n'avez pas pu participer à la Journée PluSport (la journée du sport-handicap en Suisse, qui rassemble 1500 participants). Connaissez-vous cet événement? Aimeriez-vous/pourriez-vous y participer? Je dois reconnaître que je ne connais pas la Journée PluSport que par oui-dire, mais j'aimerais vraiment y participer un jour. En début d'année, je me suis rendu aux National Games de Special Olympics, dans les Grisons. J'ai été très impressionné de rencontrer les sportifs. J'ai déjà hâte de les revoir.

En pensant aussi à d'autres groupes-cibles, comme les handicaps sensoriels, corporels ou les polyhandicaps, que vous évoque le concept de l'intégration par le sport? Tout le monde doit pouvoir participer à la vie sociale, dans les limites permises par le handicap. C'est valable dans la vie en général, mais aussi dans le sport.

Nous envoyons des athlètes aux Jeux paralympiques. Voyez-vous un parallèle entre les Jeux olympiques et les Jeux paralympiques? Il existe de nombreux parallèles entre ces deux événements. L'important, c'est que ces deux compétitions voient l'élite du sport s'affronter. Il est à chaque fois question d'honneur, de victoires et d'excellentes performances. Et quelle que soit la compétition à laquelle ils participent, je souhaite bonne chance à tous les athlètes olympiques et paralympiques.

Quelle est l'importance du travail de PluSport pour le sport en Suisse? C'est indiscutable, le travail des associations de sport-handicap est essentiel. En termes d'intégration et d'inclusion, leur contribution est très précieuse. C'est la raison pour laquelle je salue également le travail de l'organisation faîtière.



«Le travail des associations de sport handicap est essentiel.»
Guy Parmelin, conseiller fédéral.

Que peuvent faire les responsables politiques, les associations et les fédérations sportives pour améliorer la situation des personnes en situation de handicap en Suisse? En Suisse, le sport et la promotion du sport sont en premier lieu une affaire privée. Dans ce domaine, la législation attribue à la Confédération un rôle secondaire. C'est la raison pour laquelle on demande d'abord aux associations sportives de travailler ensemble pour apporter des améliorations. Dans ce contexte, l'interlocuteur le plus important est l'organisation faîtière du sport suisse, Swiss Olympic. Le sport et le sport-handicap ont besoin de réseaux solides, qu'ils doivent cultiver.

Interview: Janine Geigle

Let's go to Rio

→ Sechs Top-Athleten von PluSport reisen mit Teamchefin Luana Bergamin an die Paralympics von Rio. Verfolgen Sie die Spiele vom 7.–18. September und fiebern Sie mit! +punkt war am 6. August beim Einkleidungsstag von Swiss Paralympic mit dabei und traf die PluSport-Athleten.



Zwei Jahre durfte ich Trainer und Athleten auf ihrem Weg begleiten und ich weiss, dass sie bereit sind. Als Sportchefin ist es nun meine Aufgabe, ideale Bedingungen für die Athleten zu schaffen, damit sie am Wettkampftag ihre Bestleistungen zeigen können. *Pendant deux ans, j'ai suivi les entraîneurs et les athlètes et je sais qu'ils sont prêts. En tant que cheffe de l'équipe, ma tâche est de créer des conditions idéales pour les athlètes afin qu'ils puissent livrer leurs meilleures performances le jour de la compétition.* **Luana Bergamin, Teamchefin und Leiterin Spitzensport PluSport (Mitte) / Cheffe de l'équipe et responsable sport d'élite PluSport (centre)**

Die Teilnahme an den Paralympics ist für mich das Abenteuer meines Lebens. Ich freue mich auf die Wettkämpfe, die Stimmung und auch darauf, Erfahrungen zu sammeln für meine sportliche Zukunft. Mein Ziel ist, mich für das Final zu qualifizieren. *Pour moi, la participation aux Paralympiques est l'aventure de ma vie. Je me réjouis des compétitions, de l'ambiance et aussi d'accumuler des expériences pour la suite de ma carrière sportive. Mon but est de me qualifier pour la finale.* **Abassia Rahmani – Leichtathletik 100 und 200m / Athletisme 100 et 200m**



Ich durfte schon in London mit dabei sein und jetzt fühle ich wieder dieses Kribbeln, diese Vorfreude auf die spezielle Atmosphäre innerhalb der Olympischen Familie. Mein sportliches Ziel? Am Ende sagen zu können, besser hätte ich es nicht machen können. *J'ai déjà eu la chance d'être de la partie il y a deux ans à Londres et je ressens à nouveau ce frémissement, cette joie à l'idée de retrouver cette ambiance particulière au sein de la famille olympique. Mon objectif sportif? Lorsque tout sera terminé, pouvoir affirmer que je n'aurais pas pu faire mieux.* **Philipp Handler – Leichtathletik 100m / Athletisme 100m**

Let's go to Rio

 → Six athlètes d'élite de PluSport se rendent aux Paralympiques de Rio en compagnie de la cheffe de l'équipe Luana Bergamin. Suivez les Jeux du 7 au 18 septembre et vibrez avec eux! +point était présent le 6 août lors de la remise des tenues de Swiss Paralympic et a rencontré les athlètes de PluSport.

Nachdem ich zweimal die Selektion nicht geschafft habe, bin ich jetzt vor allem einfach nur dankbar und freue mich auf meine Bahn- und Strassen-Wettkämpfe. Für mich geht ein grosser Traum in Erfüllung, und ich freue mich, dass es endlich losgeht. *Après avoir manqué la sélection à deux reprises, je suis tout simplement reconnaissant et me réjouis de participer aux compétitions sur piste et sur route. Un grand rêve se réalise, et je suis impatient que cela commence.* **Roger Bolliger – Para-cycling / Paracyclisme**



Ich muss mich manchmal kneifen um zu begreifen, dass ich wirklich in Rio mit dabei sein kann. Das wird ein spezielles Erlebnis, die Paralympics live und mittendrin zu erleben. Es ist gut, dass es nun losgeht. Wir, also mein Pferd und ich, sind bereit. *Je dois parfois me pincer pour réaliser que je vais vraiment aller à Rio. Ça va être quelque chose de spécial que de vivre les Paralympiques en direct et depuis l'intérieur. C'est bien que cela commence. Mon cheval et moi sommes prêts.* **Nicole Geiger + Phal de Lafayette – Para-Equestrian Dressage / Para-Equestrian Dressage**

Ich konnte es erst gar nicht glauben, als ich die Nachricht erhielt, dass ich selektioniert bin. In Rio möchte ich möglichst viel erleben, mich mit vielen anderen Athleten treffen und austauschen sowie Erfahrungen sammeln – als Vorbereitung auf die Paralympics 2020. *Quand j'ai appris ma sélection, je n'arrivais tout d'abord pas à y croire. À Rio, j'aimerais vivre un maximum de sensations, rencontrer beaucoup d'autres athlètes et échanger avec eux pour emmagasiner de l'expérience en vue des Paralympics de 2020.*

Carla De Bortoli – Schwimmen / Natation



Es war eine grosse Herausforderung sich für Rio zu qualifizieren. Jetzt darf ich tatsächlich diesen Traum erleben. Mein persönliches Ziel ist, beim Wettkampf meine Bestleistung zu zeigen. Und dann schauen wir. Ich bin der Meinung: Anything is possible! *C'était un grand défi de se qualifier pour Rio. Maintenant, ce rêve devient enfin réalité. Mon objectif personnel est de livrer ma meilleure performance lors de la compétition et ensuite on verra. Je pense que tout est possible!* **Celine van Till + Amanta – Para-Equestrian Dressage / Para-Equestrian Dressage**

12 engagierte Botschafter für PluSport

→ **Wichtige zukunftsweisende Themen bildeten das Schwergewicht an der diesjährigen Delegiertenversammlung. Gekrönt wurde die Versammlung durch das Kick-off der neuen Botschafterinnen und Botschafter, die nun in der ganzen Schweiz für PluSport und den Behindertensport aktiv werden.**

Auf dem Rieter-Areal in Winterthur füllte sich der Saal schnell mit 100 Delegierten der Sportclubs, den PluSport Vorstandsmitgliedern und Mitarbeitern sowie den Helfern des Behindertensportclubs Winterthur, der als Mitorganisator der diesjährigen DV fungierte.

Statutarische Geschäfte und viele Informationen

Die bisherige Strategie wurde angepasst und um zwei Ziele ergänzt. Die Geschäftsleitung bearbeitet nach dem Ja der Delegierten einen Strategie-Massnahmenplan, der 20 voll beschriebene A4-Seiten umfasst und nun weiter ausgebaut wird.



10 Botschafter und 2 Botschafterinnen stellten sich an der Delegiertenversammlung vor.

Zum Stand der Umsetzung des Nachwuchsförderungskonzepts konnten die Verantwortlichen über einige wesentliche erreichte Ziele berichten. So fruchteten die Anstrengungen bei der Gewinnung von Kindern und Jugendlichen, bei der Entwicklung von neuen Angeboten für neue Zielgruppen und dem Finden von neuen Vorstandsmitgliedern für die Clubs sowie Leitern für Clubs und Camps. Ebenso greifen die Massnahmen für die Steigerung der Bekanntheit sowie der Förderung des regionalen Netzwerks und integrativer Projekte. Auch hier ist die Liste der Massnahmen breit und lang!

Die Delegierten stimmten nach einer kurzen Lockerungsübung über die Ausarbeitung eines neuen Modells für Unterleistungsverträge ab. Ihnen ist eine Veränderung offensichtlich ein Bedürfnis: dem Antrag wurde ohne Diskussion einstimmig zugestimmt.

Welcome and Goodbye hiess es für Präsidentinnen und Präsidenten sowie auch für PluSport-Vorstände: Hanspeter Hartmann trat ab und Reto Frei Boo wurde mit grossem Applaus neu in den Vorstand gewählt. Ebenfalls unter Beifall wurden der Präsident

Peter Keller und die Vorstandsmitglieder Markus Pfisterer und Erwin Schlüssel, letzterer auch neu als Vizepräsident, wiedergewählt.

Das neue Ausbildungskonzept wurde wohlwollend aufgenommen, wurden doch einige Hindernisse gestrichen und andererseits vereinfachende, aber auch qualitativ wichtige Aspekte erneuert. Zur Freiwilligenarbeit und der neuen Zusammenarbeit mit PluSport für die Findung von Vorstandsmitgliedern referierte Ralph Künzle von Benevol Schweiz.

Neue Botschafter für PluSport

Kurz bevor die Teilnehmer sich kaum mehr auf ihren Stühlen halten konnten, trafen zum Abschluss der Versammlung die Botschafter von PluSport zu ihrem Kick-off ein. Sie bekräftigten – alle mit ihrer eigenen Betroffenheit, ihrer persönlichen Geschichte und mit viel Herzblut – ihr Engagement zugunsten von PluSport und dem Behindertensport. Die Menge im Saal war hellwach und applaudierte 12 Mal berührt und mit Begeisterung. Insgesamt sind es 22 Botschafter, die für den Verband und seine Clubs im Einsatz stehen werden.

Es folgten lockere Gespräche beim Apéro, ein erfrischender, interessanter Rundgang durch die Altstadt von Winterthur und ein feines Nachtessen in entspannter Atmosphäre. Reichhaltig war das Programm – die Delegierten zeigten viel Aufnahmevermögen und waren in positiver Stimmung von früh bis spät.

Caroline Hassler



Vorstände in Bewegung nach dem Mittagessen. Wer nicht am PluSport-Tag dabei sein konnte, hatte immerhin den PluSport-Tag-Move mit «PluSport Surfin» geübt.

Douze ambassadeurs engagés pour PluSport

→ L'assemblée de l'organisation faïtière a été dominée cette année par des thèmes importants pour l'avenir. Elle s'est achevée avec l'intronisation des nouveaux ambassadeurs, qui sont maintenant actifs dans toute la Suisse pour PluSport et le sport-handicap.



Traduction simultanée en langue française et langage des signes: personne ne s'ennuie à l'Assemblée des Délégués de PluSport.

Sur le site de Rieter à Winterthour, la salle s'est remplie rapidement avec 100 délégués des clubs sportifs, les membres du Comité et les collaborateurs de PluSport, ainsi que les aides du club de sport-handicap de Winterthour, qui était présent en tant que coordinateur de l'assemblée de cette année.

Affaires statutaires et beaucoup d'informations

La stratégie actuelle a été adaptée et deux objectifs ont été rajoutés. La Direction élabore un plan de mesures stratégiques qui comprend 20 pages A4 complètes et qui doit maintenant être développé.

Sur la trace de la relève: des mesures importantes ont été prises, de nombreux objectifs atteints. Les responsables ont pu faire le point sur quelques objectifs importants qui ont déjà été atteints dans le cadre de la mise en œuvre du concept de promotion de la relève. Ainsi, les efforts ont déjà porté leurs fruits dans le domaine de l'attraction des enfants et des jeunes, avec le développement de nouvelles offres pour de nouveaux groupes-cibles et en trouvant de nouveaux membres de Comité pour les clubs ainsi que des dirigeants pour les clubs et les camps. De même, les efforts pour augmenter la notoriété et promouvoir le réseau régional et les projets intégratifs ont payé. La liste des mesures est très longue!

Les délégués ont accepté un bref exercice d'assouplissement pendant l'élaboration d'un nouveau modèle de sous-contrat de prestations. La modification est apparemment un besoin pour les délégués: la demande a été adoptée à l'unanimité sans discussion et sans réserve.

Pour les présidentes et présidents, ainsi que pour le Comité PluSport, c'était l'occasion de prendre congé et de souhaiter la bienvenue: Hanspeter Hartmann a quitté ses fonctions et Reto

Frei Boo a été élu au Comité sous des applaudissements nourris. Le président Peter Keller et les membres du Comité Markus Pfisterer et Erwin Schlüssel ont été réélus sous les applaudissements également, ce dernier étant aussi le nouveau vice-président.

Le nouveau concept de formation a été bien reçu, mais certains inconvénients ont été mis en avant et d'autre part, des aspects à simplifier, mais importants sur le plan qualitatif ont été remplacés. Au sujet du travail des volontaires et de la nouvelle collaboration avec PluSport pour trouver des membres du Comité, Ralph Künzle a parlé de Benevol Suisse.

Nouveaux ambassadeurs pour PluSport

Juste avant que les participants ne puissent plus tenir sur leur chaise, les ambassadeurs de PluSport sont entrés à la fin de l'assemblée pour leur intronisation. Ils ont réaffirmé – avec leur propre sensibilité, leur histoire personnelle et beaucoup de cœur – leur engagement envers PluSport et le sport-handicap. La foule dans la salle a repris des forces et applaudi 12 fois avec émotion et émerveillement. Les ambassadeurs ne sont pas là seulement pour PluSport Suisse, mais avec 10 autres aussi pour les clubs sportifs.



Les délégués se bougent: Let's groove pour la chorégraphie de la Journée PluSport: Surfin' USA après le repas de midi.

Des discussions à bâtons rompus ont suivi lors de l'apéritif, ainsi qu'une promenade rafraîchissante et intéressante à travers la vieille ville de Winterthour puis un dîner délicieux dans une atmosphère détendue. Le programme était chargé – les délégués ont fait montre de grandes capacités d'absorption et ont gardé un état d'esprit positif du début à la fin.

Caroline Hassler

Nur Gewinner am «Axpo Kids & Family Day»

Sportlerinnen und Sportler mit und ohne Handicap kickten und schossen Tore wie die Profis, sie versenkten den Ball gekonnt im Basketballkorb, und sie massen sich in kniffligen Geschicklichkeitsspielen: Jeder setzte sich voller Energie und ganz nach seinen Möglichkeiten ein auf dem Gelände des «Axpo Kids & Family Day» in Magglingen. Die Teilnehmer strahlten mit der Sonne um die Wette! Bereits zum neunten Mal reisten rund 30 freiwillige Helfer des Schweizer Energieunternehmens Axpo ans «End der Welt» hoch über dem Bieler See, um an diesem Tag mit dem Spiel- und Sportangebot für unvergessliche Erlebnisse zu sorgen. Auch Axpo CEO Andrew Walo und seine Frau waren gekommen und unterstützten die Sportler nach Kräften. «Das Engagement für Menschen mit Handicap ist mir wichtig. Dafür nehmen ich und meine Frau uns gerne Zeit,» erklärte er. «Ob Sportler, Betreuer oder freiwillige Helfer, heute gibt es nur Gewinner.» Mit sichtlicher Freude ermunterte Walo die Teilnehmer beim Basketballwurf und half wo nötig, derweil seine Frau am Empfang mit den Volunteers T-Shirts, Sonnenkappis und Medaillen verteilte.



Beliebt und gut besucht wie jedes Jahr war auch das Fussball-Turnier. Mirco Kammermann ist Goalie beim Axpo PluSport-Team FC Aarhus: «Ich bin schon zum zweiten Mal dabei,» erzählt der 16-Jährige, der eine Sonderschule für Kinder mit Handicap in Bolligen bei Bern besucht. «Mein Vater fährt mich jeweils ins Tschutti-Training.» Vater, Mutter und Schwester feuerten den Hobby-Tschütteler an. Vater Markus: «Es ist schön, dass diesen Menschen hier etwas geboten werden kann, was es sonst nirgendwo gibt.» Mircos voller Einsatz hat sich gelohnt: sein Team sicherte sich den 2. Platz in der Kategorie «Kids». Den Pokal überreichte niemand geringerer als die Captain der erfolgreichen Fussball-Frauenmannschaft FCZ und Nati-Spielerin, Fabienne Humm!

Freude und Spass standen im Vordergrund an diesem Tag voller Highlights mit Blick über das Berner Seeland.

Daniela Biedermann, Axpo

Giele u Modis, löts wyterhin ä so la fäge!

→ Poetisch Inschpirazione usem Assischtänzmodul Näfels, Mai 2016



Fritig Morge haubi Sächsi, Start ids Ungewüsse,
i drü, drü viertu Stung wirde njg de meh wüsse,
Näfels isch ä Ort am Arsch vor Wält,
dahäre zügleti nid ä mau für hufe Gält,
aber chum vor Ort, geits artig rassig los,
aber au di Nämme bhaut, wär cha das bloss,
u scho geits wyter: orientiere u differenziere,
was nid fähle darf isch: rytmisiere u reagiere,
physisch u psychisch i mental-taktischer Kompetenz,
für mi mängisch fasch chli ne geischtigi Insolvenz,
zum Glück gits aber ou no chli schport,
leider nid immer unmittelbar u sofort,
Theorie isch äbe immer chli vordergründig,
aber mir chöi üs ja wehre, mir si ja mündig,
weme Sport macht u de das no blind,
de geit das nid immer ä so gschwind,
da weisch de ächt was behinderig isch,
du chunnsch dr vor wi ir Sahara ä Fisch,
aber Fische hei ou gärn nass u Bewegig,
drum si mir ids Wasser, u das isch gäbig,
trotz aune akademische Ussage,
u komplizierte u schwäre Ufgabe,
ha njg di Clique absolut super gfunge,
u danke ou ar Leitig isch dä Kurs glunge,
jtz löt nech eifach am Schluss no la säge:
Giele u Modis, löts wyterhin ä so la fäge!

Merci viu mau

Wale anno MMXVI

PluSportastisch PluSportastique



→ «Der gesamte Kurs war einfach nur super! Fachlich top und sehr abwechslungsreich.» Die Kommentare zur Leiterausbildung von PluSport sind durchwegs positiv.

25 topmotivierte angehende Behindertensportleiter haben vom 3. bis 5. Juni 2016 den zweiten Teil des Leitungsmoduls Polysport in Magglingen besucht. Weitere Teilnehmer aus der deutschen Schweiz sagen über das Gelernte und die Ausbildung von PluSport:

- + Gut vorbereitet und organisiertes Wochenende mit netten und freundlichen LeiterInnen.
- + PluSportastisch!
- + Ich fand es sehr gut, dass wir den Kurs zusammen mit den Romands hatten. Man konnte viele neue Ideen für die Praxis sammeln.
- + Erfahrung :-)
- + J'ai appris le Hochdeutsch. Danke schön!
- + HUMOR
- + Viele Bekanntschaften innerhalb des Behindertensport und viele kreative Inputs!
- + PluSport si geili Siechäl!
- + Sport(intensiv), trotzdem schön.
- + Im Leitungsmodul wurde mir bewusst, welche Verantwortung ich als Leiter von Sportlektionen habe, auch vor und nach dem Sportunterricht. Dies wurde uns auf sehr angenehme Art und Weise vermittelt.
- + Diese drei Ausbildungstage waren ganz im Sinn von: «Lachen, lernen, leisten!»
- + Sportintensiv
- + Spass am Sport
- + Praxisnah
- + Perfekte Kombination von Informationen für den Geist und sportliche Einsätze für den Körper.
- + Zusätzliche Motivation, im Behindertensport weiter zu arbeiten.
- + Im müden Gesichtsausdruck vom Sport ein Lächeln sehen.

→ «Le cours était tout simplement super!» «C'était très intéressant du point de vue technique, et très varié.» Les commentaires concernant la formation pour moniteurs de PluSport en disent long!

25 moniteurs de sport-handicap très motivés ont participé du 3 au 5 juin 2016 à la deuxième partie du module de moniteur polysport à Macolin. Voici des autres témoignages des participants de la Suisse romande sur ce qu'ils ont appris et sur la formation chez PluSport:

- + Bien appris
- + Il faut cultiver la différence et non l'indifférence
- + Formation PluSport: un bon mélange entre théorie et pratique
- + Le salut au soleil
- + Super expérience sportive et culturelle – merci!
- + Inspiration
- + PluSportastique!
- + J'ai appris le Hochdeutsch. Danke schön.



«Die Psyche in action mit PluSport»

→ Das erste Pilotcamp für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung in Sumiswald war grosses Kino.

«Fünf Tage Action, Sport, Spiel, Spannung und Entspannung im schönen Emmental.» So wurde der neuen potentiellen Zielgruppe das ebenfalls neue Angebot angepriesen. PluSport fragte sich im Vorfeld schon, ob sich dieses Camp mit genügend interessierten Gästen überhaupt realisieren lässt? Und ob! Nach anfänglich zögerlichem Anmeldungseingang füllte sich die Teilnehmerliste ganz anschaulich, so dass der Durchführung diese Pilots nichts mehr im Wege stand.

ihrem Leiterteam für fünf Tage Bewegung, Gemeinsamkeit und Spass. Bereits nach der ersten Lektion in der Turnhalle zeigte sich, dass auch in diesem Camp Sporttreiben glücklich macht.

Beim Frisbee spielen am Nachmittag konnten alle gegenseitig die Namen auf lustige Art und Weise kennenlernen – bevor man den Frisbee einem Spielenden zuwarf, musste man dessen Namen ausrufen. Es ist nicht verwunderlich, dass die Flugrich-

vorzuschlagen, welche dann auch sofort verwirklicht wurde. Dank diesem gemeinsamen Wahlprogramm erhielten alle Sportcamp-Gäste die Chance, ihre favorisierte Sportart zu wünschen und auszuprobieren. So sorgten Unihockey, Badminton, Basketball, Klettern, Schwimmen und vieles mehr für gute Stimmung und auch die Fitness wurde von Tag zu Tag noch besser. Manch einer wuchs mit der Aktivität und Motivation über sich hinaus.

Und dann?

Die Tage vergingen tatsächlich wie im Kino; so schnell, dass man irgendwann plötzlich realisieren musste: morgen war Ultimo. Wehmütig wurde dann am Schlussabend die Schlafenszeit hinausgezögert, was stark an den früheren Klassenlagergroove erinnerte. Allesamt inklusiv dem Leiterteam wollten die verbleibenden Stunden in der Gemeinsamkeit noch geniessen, so gut hatte sich die Gruppe zusammengefunden.

Grund genug, dieses Pilotprojekt zu etablieren und das Camp im nächsten Jahr wieder anzubieten. «Same time, same place». Wiederholer sind garantiert.

Nikolaj Kiselev, Projektleiter

«Menschen mit psychischen Behinderungen»

Dieses Projekt wurde unterstützt von EBGB

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB



Sport für alle Zielgruppen

Sportangebote explizit für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen waren bisher für PluSport eine etwas verwaiste Thematik. Doch mit der Lancierung der strategischen Massnahme von PluSport, auch neue Zielgruppen zu fördern, entwickelte sich eine neue Dynamik. Neben dem ersten Schnupper-Wassersport-Tag im letzten Jahr kam schliesslich auch diese Sumiswolder Woche zustande.

Erstes Sportcamp dieser Art

An einem verregneten Montagmorgen im Mai traf sich die Sportcamp-Gästeschar mit

tung nicht immer mit den Erwartungen der genannten Person entsprach und sie verwirrt dem sich von ihr entfernenden Frisbee nachrannte, während sich der «Werfer» grinsend entschuldigte. Aber dank diesen kleinen lustigen Unstimmigkeiten wurde auch das letzte bisschen des vorhandenen Eises gebrochen.

Mitreden, mitgestalten, mitmachen

Was sich als ganz besonders ideale Planungsform bewährte, war das Mitspracherecht der Teilnehmer bei der Gestaltung des Tagesprogramms. Jeder kam einmal oder mehrmals zum Zuge, eine Sportdisziplin

Wasserratten Ahoi – Passion auf und im Wasser!

→ 12 Teilnehmer freuen sich auf das neue Wassersport-Camp am Brienersee. Zwei weitere Camps werden 2017 durchgeführt. Jetzt vormerken!



PluSport und Hightide führen vom 4. bis 10. September 2016 erstmals zusammen ein Sportcamp für Teilnehmer mit Behinderungen durch. Kajak, Stand Up Paddling, Kanu und ein Raftingausflug stehen auf dem Programm. Zwölf Sportlerinnen und Sportler freuen sich auf diese trendige Sportwoche; das Camp ist ausgebucht.

Voranzeige für Wassersport-Camps 2017

13.–19.08.2017 für Sportler mit Körperbehinderung
03.–09.09.2017 für alle Teilnehmer mit geistiger und/oder Mehrfachbehinderung

Hightide Kayak School

Die Kajakschule Hightide ist ein kleines Familienunternehmen mit Hauptaktivität im Raum Interlaken. Zum Angebot gehören Touren auf lokalen Seen, regelmässige Trainings in der Region mit Seekajaks, Kajakfahren im Wildwasser- und Surfbereich sowie Reisen ins Ausland.

Die Kajakschule verfügt über eine breite Auswahl an adaptivem Material, das Sportler mit speziellen Bedürfnissen eine Teilnahme an diesem Wassersportangeboten ermöglicht.

Für Fragen und Beratung steht Hightide gerne zur Verfügung: info@hightide.ch, Tel. 079 906 05 51.



PaddleAbility

Das Ziel des Projektes PaddleAbility besteht darin, Menschen mit körperlichen, geistigen und/oder Sinnes-Behinderungen einen einfachen Zugang zum Paddelsport zu verschaffen. Kurzfristig soll das Projekt das in der Schweiz neuartige Angebot bekannt machen und das Interesse Betroffener wecken. Andere Kajakschulen der Schweiz sollen für das Thema sensibilisiert werden, um so das Angebot auch geographisch auszuweiten.

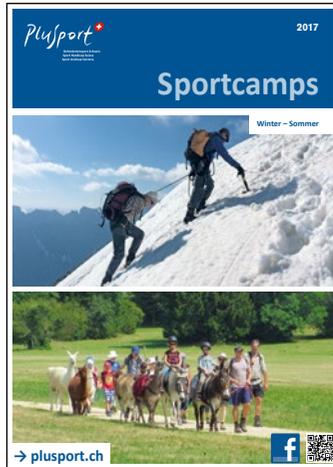
Von Mai bis August 2016 fanden diverse Schnuppertrainings auf diversen Schweizer Seen statt. Interessierte finden auf der Website laufend die aktuellen Angebote. hightide.ch/PaddleAbility

Neues Programm

Freuen Sie sich jetzt schon auf den neuen Sportcamps-Katalog! Wir bieten bewährte und neue Camps an – rund 110 an der Zahl. Das Camps-Programm wird anfangs September verschickt.

Sie haben noch nie einen Katalog erhalten und sind interessiert an unseren abwechslungsreichen und spannenden Sportcamps? Dann melden Sie sich bei sportcamps@plusport.ch oder unter der Telefonnummer 044 908 45 30, und wir nehmen Ihre Adresse gerne in die Versandliste auf.

Ihr Sportcamps-Team



Nouveau programme

Profitez dès maintenant du nouveau catalogue de camps sportifs! Nous proposons à la fois des camps éprouvés, et de nouveaux camps – environ 110 au total. Le programme des camps sera envoyé durant la première quinzaine du mois de septembre.

Vous n'avez encore jamais reçu de catalogue et vous êtes intéressé? Alors, inscrivez-vous sans plus attendre en écrivant

à sportcamps@plusport.ch ou par téléphone au 044 908 45 30 afin que nous ajoutons votre adresse à notre liste d'envoi.

Votre team Camps sportifs



Nuovo programma

L'attesa è finita: il nuovo catalogo dei camp sportivi sta arrivando! Vi proponiamo camp già apprezzati e camp nuovi, per un totale di 110 offerte. Il programma dei camp sarà inviato nella prima metà di settembre.

Non avete mai ricevuto il nostro catalogo e siete interessati? Richiedetelo all'indirizzo sportcamps@plusport.ch o telefonando al numero 044 908 45 30: inseriremo il vostro indirizzo nell'elenco dei nominativi per l'invio.

Vostro team Campi sportivi





DENK AN MICH
Ferien für Behinderte

**Wir unterstützen
PluSport.**

Helfen auch Sie.
PC 40-1855-4
www.denkanmich.ch



Eine Solidaritätsaktion von Schweizer Radio DRS.

Halliwick – wasserspezifische Therapie nach McMillan

→ **Wassertherapien verbessern nachweislich Gleichgewicht und Stabilität. Die Übungen des Halliwick-Konzepts eignen sich besonders gut für Schwimmer mit Schwerst- und/oder Mehrfachbehinderung.**

Noch in der Mitte des letzten Jahrhunderts scheute man sich, Menschen mit Behinderung das Schwimmen beizubringen. Die Schwierigkeiten und Ängste schienen unüberwindbar. James McMillan nutzte damals für das Wasserballtraining das Bad der Halliwick School for Crippled Girls in London/England. Als Hydraulik-Ingenieur wusste er über die physikalischen Eigenschaften des Wassers Bescheid. Im Austausch mit Therapeuten, Ärzten und Lehrpersonen entwickelte er 1950 die Halliwickmethode mit zehn Punkten, bestehend aus den Phasen «geistige Anpassung», «Rotationskontrolle» und «Fortbewegung». Die Punkte sind logisch aufeinanderfolgend aufgebaut.

Der Schwimmer lernt erst sich und seinen Körper kennen, dann die Reaktion auf die Instabilität im Wasser und erhält so eine Fertigkeit, die zur grösstmöglichen Unabhängigkeit vom Helfer führt.

Im Halliwick-Konzept wird auf Auftriebsmittel verzichtet oder höchstens zur Destabilisierung genutzt. Die Hände eines Helfers sind flexibler einsetzbar als Schwimmhilfen, und die Unterstützung kann einfacher gesteuert werden. Der Schwimmer lernt besser, sich selber zu kontrollieren.

Das Konzept eignet sich sehr gut für Menschen mit Schwerst-/Mehrfachbehinderung zur Förderung der aktiven Rumpfstabilität, als Lernprogramm zur Selbstständigkeit im Wasser, als Sturzprophylaxe im Alter, sowie als Korrektur für Wettkampfschwimmer und kann auch als spezifisch therapeutische Bewegungstherapie angewendet werden.



Das Halliwick 10-Punkte-Programm

- + Der erste Punkt mit der Anpassung ans Wasser setzt sich in allen anderen Punkten fort.
- + Punkt 2 bis 5 sowie 7 und 8 befassen sich mit den Rotationskontrollen in verschiedenen Richtungen. Wenn der menschliche Körper im Wasser eingetaucht ist, befindet er sich in einer instabilen Umgebung. Aufgrund des Auftriebes verliert er die an Land gewohnte Art der Gleichgewichtserhaltung. Diese Instabilität zwingt den Schwimmer zur vermehrten Aktivität, um das Gleichgewicht zu erhalten.
- + Punkt 6 befasst sich mit dem Auftrieb.
- + Erst unter Punkt neun und zehn beginnt die eigentliche Fortbewegung.

Punkt 1 – Geistige Anpassung und Loslösung

Zu Beginn und als Bestandteil jedes weiteren Punktes gehört die Anpassung an die veränderten Umstände. Mehr als die herkömmliche Wassergewöhnung beinhaltet das Vertrautwerden die Fähigkeit auf die andere Umgebung, Situation oder Anforderung im Wasser zu antworten. Genauso verhilft es dem Lernenden auf die Stimulation, Auftriebskraft, Turbulenzen und Wellen richtig, unabhängig, automatisch und angepasst zu reagieren. Punkt 1 findet in der aufrechten Position im schulertiefen Wasser statt.

Im Vordergrund stehen die Kopf- und Atemkontrolle, sowie die Kontrolle des Gleichgewichts. Der Kopf lenkt die Körperposition. Die Atmung ist ruhig und entspannt. Ein Pressen der Luft würde zur Anspannung führen. Es soll über den Mund und, oder die Nase geatmet werden. Ein bewusst kontrollierter Mundverschluss wird angestrebt. Wer den Mund trotzdem nicht schliessen kann, respiriert kein Wasser, solange er nicht aktiv einatmet. Dennoch bedarf es einer höheren Wachsamkeit.



Ziel der Übung

Die Fähigkeit zu erlangen, auf die andere Umgebung, Situation oder Anforderung im Wasser zu reagieren.

Punkt 2 – Sagittale Rotationskontrolle

Sämtliche seitlichen Verlagerungen nach rechts und links fallen unter diesen Punkt. Wirksam wird die Rotationskontrolle vor allem in der aufrechten Position. Liegend im Wasser werden andere Kräfte aktiv. Die sagittale Kontrolle wird zur Symmetrieanbahnung genutzt. Das Erlernen der Stabilität soll zu Beginn mit geringen Anforderungen an die Koordination geübt werden.

Um Effekte zu erreichen, soll auf breitbeiniges Stehen verzichtet werden. Je kleiner die Unterstützungsfläche ist, desto grösser wird die Anforderung zum Gleichgewichtserhalt. Zentrale Haltungs- und effiziente Rumpfkontrolle wird erlernt. Das Verlagern des Gleichgewichts mit minimalem Muskeleinsatz verhilft zu einer besseren Haltung, die ebenfalls an Land wirksam wird. Dies ist auch für Menschen mit schwerer Behinderung möglich.



Ziel der Übung

Das Gleichgewicht nach rechts und links zu halten, nicht zu rotieren oder die Drehung kontrolliert auszuführen.

Punkt 3 – Transversale Rotationskontrolle

Dieser Punkt beinhaltet kontrollierte Bewegungen um die Körperachse, um vom Stand in die Sitzposition und die Rückenlage sowie umgekehrt zu gelangen. Die Rückenlage ermöglicht ein freies Atmen, jedoch verliert der Schwimmer Fixpunkte wie die Fussberührung am Boden, den Sichtkontakt. Der Nacken und die Ohren tauchen ins Wasser. Oft entstehen daher Angstreaktionen. Absitzen, aufstehen, ein wenig nach hinten lehnen und wieder aufstehen reichen als erste Erfahrungen. Dies soll allmählich bis zur Rückenlage gesteigert werden.

Wer ein sicheres Gefühl zum Aufstehen hat, traut sich eher, sich hinzulegen. Den Kopf nach vorne gebeugt, mit Ausatmung ins Wasser und die Arme nach vorne gehalten, erleichtert das Aufstehen. Beim Liegen finden besonders schnell Drehungen in der Längsachse statt. Das Ausbreiten der Arme seitlich ins Wasser hilft, den Körper zu stabilisieren.



Ziel der Übung

Das Gleichgewicht nach vorne und hinten zu halten, nicht zu rotieren oder die Drehung kontrolliert auszuführen.

Viele Kursteilnehmer nutzen die Halliwick-Methode als Weiterbildung und kombinieren sie mit anderen wassertherapeutischen Methoden oder bauen die positiven Aspekte des Halliwick bei den herkömmlichen Schwimmmethoden mit ein.

Dies ist ein Auszug aus dem Spezial-Lehrmittel «Halliwick», erhältlich bei Halliwick Schweiz. Es konnte dank der grossen

Unterstützung der Stiftung Cerebral und swimsports.ch realisiert werden. Weitere Angaben und Kursinfos: halliwick-schweiz.ch



Sport Handicap Sierre, le club qui monte!

→ Interview de sa présidente Marie-Hélène Bourguinet et petit retour sur les développements en cours et à venir!

Comment êtes-vous arrivées au bureau en tant que présidente du club SH Sierre?

Ma petite-fille alors âgée de 18 mois avait réduit le «Nouvelliste» en petits morceaux. En ramassant les débris, je suis tombée sur une annonce de Sport Handicap Sierre qui cherchait des membres pour son comité. J'ai répondu à cette annonce. Il s'est avéré que tout l'ancien comité avait démissionné. Après l'engagement de sept nouveaux membres et après une discussion entre l'ancien et le nouveau comité, j'ai accepté d'endosser ce rôle. Cela se passait il y a six ans.

Pourquoi avez-vous accepté cette fonction?

Il me semblait que soutenue par une responsable technique très motivée et performante et des membres prêts à s'investir cela devrait être possible.

Comment votre entourage a-t-il réagi lorsque vous avez accepté la présidence?

Mon entourage a été très étonné. J'arrivais en effet à l'âge de la retraite. L'âge où l'on se repose. Toute ma vie j'ai pris plaisir à relever des challenges et encore une fois le levier a fonctionné.

Quelle vision et les attentes avez-vous comme «externe» du Sport Handicap Sierre?

En arrivant je pensais trouver un club sportif structuré et motivé.

Qu'avez-vous rencontré, comment vous avez vécu votre prise de fonction?

Après quelques mois de rodage, le comité s'est rendu compte que certaines habitudes, certaines manifestations avaient besoin de renouveau.

Une écoute des moniteurs, une visite de tous les cours, des rencontres autour d'une grillade ont soudé les liens entre le monitorat et le comité.

Sport Handicap Sierre est un des seuls club de Suisse à réunir des sportifs présentant tous les genres de handicaps, physiques légers et lourds, psychiques, mentaux. Cela



«On doit se bouger toujours.» Marie-Hélène Bourguinet (à gauche) lors de l'Assemblée des Délégués à Giubiasco 2015.

demande des infrastructures spéciales et un matériel adapté. Tout ce matériel atteignait un état d'usure important. Des recherches de fonds importantes ont été entreprises pour renouveler ce parc d'engins.

Vos attentes ont-elles été satisfaites? C'est un gros travail! Mes objectifs ou attentes ne sont pas encore complètement atteints.

Ce qui a changé depuis votre entrée en fonction, comment le club s'est-il développé?

Le club a accueilli de nombreux jeunes et la relève sportive est là, de même que la relève du monitorat. Actuellement nous ouvrons un nouveau cours de natation pour enfants, un cours de vélo tandem sera complété cet hiver par un cours de gym et un cours de tennis de table est en voie de réalisation. Tout cela montre un club dynamique.

Quel a été votre plus grand succès ou votre plus grande fierté?

Pour une présidente ce dynamisme constitue une grande fierté. Il est absolument certain que cela ne peut se réaliser qu'avec un comité soudé, solide, et engagé qui ne rechigne pas devant la tâche.

Qu'est-ce que vous tirez de votre engagement personnel en tant que présidente?

La présidence est une fonction qui de-

Quelques informations sur le club

Chez SHS de nombreux cours demandent un taux d'encadrement des sportifs du 1:3 et même du 1:1.

SHS propose 10 cours, 5 disciplines, un camp, un meeting de natation, avec un comité de 6 personnes, pour une centaine de sportifs coachés par une centaine de moniteurs formés et de bénévoles dévoués et fidèles.

mande beaucoup de disponibilité, une grande écoute et de constantes prises de décisions. C'est aussi le bonheur de voir les sportifs rayonnants devant leurs prouesses, le respect devant l'engagement des bénévoles et la gratitude aux moniteurs qui entraînent dans leur sillage tout leur groupe de sportifs.

Interview: Cécile Tribot

Nilo und Nicole

→ Sind sie wie Hund und Katze? Oder doch wie ein Herz und eine Seele? Nilo und Nicole sind seit 10 Jahren Freunde – die Gegensätze machen das spannend.

Nicole rutscht unruhig auf dem Stuhl hin und her: «Sag du, sie hat dich gefragt!» Was sie zusammen am liebsten machen, wollten wir von Nilo wissen. Ohne den Blick von Nicole abzuwenden strahlt er: «Karate». Seit 5 Jahren besuchen sie zusammen das Karate-Training von Alessandro und Angelika in Rorschach. Sie lassen es nie ausfallen. Und sie trainieren ernsthaft und mit Disziplin. Nach dem weissen und gelben Gürtel haben sie bereits die Prüfung für den orangen gemacht. Grün, blau, braun und schwarz werden folgen, davon sind die beiden Teenager überzeugt.

Vor 10 Jahren ist Nicole nach Goldach gezogen und besucht seitdem die Heilpädagogische Schule Wiggenhof, wo sie Nilo kennen lernte. Sie wurden sofort Freunde. Nicole verbringt jedes zweite Wochenende bei Nilo. Letzten Samstag haben sie beim Detailhändler die Pet- und Milchflaschen sortiert, weil die Leute einfach alles in den gleichen Container werfen. Sie mögen es, draussen zu spielen, und sie reiten zusammen. Nilo auf Dixie und Nicole auf Cora. Auch beim Reiten sind sie ehrgeizig. Beide haben auch an Wettkämpfen von Special Olympics mitgemacht und Medaillen von Bronze bis Gold gewonnen. Das Reiten wechseln sie mit dem Karatetraining ab.

Gibt es nie Streit zwischen den beiden? «Doch, schon», meint Nicole, die wieder die Führung beim Antworten übernommen hat. «Zum Beispiel, welchen Bus wir nehmen wollen. Wenn keiner nachgibt, nimmt jeder seine Linie.» Nach 20 Minuten Fahrt kommen sie zuhause an und alles ist vergessen. Nicoles Mutter sagt, dass die beiden immer wieder auseinandergelassen und wieder zusam-



Ob Karate, Reiten oder die Freizeit zusammen verbringen: Nicole und Nilo haben meistens Spass zusammen.

menkommen. Nilo habe zu Beginn kaum etwas gesprochen, aber Nicole wusste immer, wann und ob er Durst oder Hunger hatte. So sei es auch im Karate, ergänzt die Trainerin Angelika. «Nicole weiss sehr genau, wann es für Nilo zu viel wird, auch wenn sie nicht gerade mit ihm übt. Sie erkennt einfach sofort, wie jemand drauf ist.» Nicole nickt eifrig und lacht.

«Mit dem älteren seiner zwei Brüder kämpft Nilo auch ab und zu, obwohl der ein 1,95-Meter-Baum ist, und ich habe auch schon mal was abbekommen», lacht der Vater. «Das Karate gibt ihm mehr Selbstvertrauen, auch im Bus, wo die Schüler manchmal angemacht werden.» Die Mütter von Nilo und Tanja hatten die Idee für das Karate-Training. PluSport hat es in Zusammenarbeit mit «Karate für Alle» umgesetzt. Weitere Trainings-Standorte sollen schweizweit aufgebaut werden.

Nilo schwärmt gerade für Tanja. Auch sie ist im Karate. Sie wollen zwei Kinder haben; Charlie und Nicolas. Die Grossmütter sollen dann Kinder hüten und putzen, weil Nilo und Tanja arbeiten gehen. Am Samstag waren sie zusammen in der Disco. Die gibt es nur alle paar Wochen für Jugendliche mit Behinderung. Ob Nicole eifersüchtig ist? Nein, sie bleiben dicke Freunde für immer und ewig.

Caroline Hassler



Nicole und Nilo sind seit über 10 Jahren dicke Freunde und wollen es für immer bleiben.

Nilo et Nicole

→ **S'entendent-ils comme chien et chat? Ou sont-ils unis en un seul cœur et une seule âme? Nilo et Nicole sont amis depuis 10 ans – leur différence fait leur force.**

Nerveuse, Nicole ne tient pas en place sur sa chaise: «Dis-le lui, c'est à toi qu'elle a posé la question!» Nous voulions que Nilo nous dise ce qu'ils préfèrent faire ensemble. Sans détourner le regard de Nicole, il annonce d'un air rayonnant: «Du karaté». Depuis 5 ans, ils se rendent ensemble à l'entraînement de karaté dispensé par Alessandro et Angelika à Rorschach. Ils ne manquent jamais une séance. Et ils s'entraînent avec sérieux et discipline. Consécutivement à l'obtention des ceintures blanche et jaune, ils ont déjà passé l'examen pour la ceinture orange. Suivront alors les grades pour les ceintures verte, bleue, marron et noire, les deux adolescents en sont convaincus.

10 ans auparavant, Nicole a déménagé à Goldach et fréquente depuis cette date le Centre de pédagogie curative («Heilpädagogische Schule Wiggenhof») où elle a fait la connaissance de Nilo. Ils sont immédiatement devenus amis. Nicole passe un week-end sur deux auprès de Nilo. Samedi dernier, ils ont trié, chez le détaillant, les bouteilles en Pet et les bouteilles de lait car les gens se contentent simplement de le jeter dans le même container. Les deux amis apprécient de jouer à l'extérieur et font de l'équitation ensemble. Nilo sur Dixie et Nicole sur Cora. Ils font aussi preuve d'ambition lorsqu'ils montent à cheval. Tous deux ont pris part aux épreuves des Special Olympics et ils ont gagné plusieurs médailles. Ils alternent la pratique de l'équitation et l'entraînement de karaté.

20 minutes, et, tout est oublié. Selon la mère de Nicole, les deux amis ne cessent de se séparer mais se retrouvent toujours. Nilo était peu bavard au départ, mais Nicole a toujours su lorsqu'il avait soif ou faim. Il en est de même lors de l'entraînement de karaté, renchérit leur coach Angelika. «Nicole ressent très exactement le moment où Nilo semble débordé même si elle ne s'entraîne pas avec lui à cet instant. Elle reconnaît immédiatement les humeurs des autres.» Nicole hoche ostensiblement la tête et se met à rire.



Depuis plus de 10 ans Nicole et Nilo sont grands amis. Ils passent beaucoup de temps ensemble.



Des yeux étincelant de joie: Nilo et Tanja se posent près de M. Ueli Maurer, conseiller fédéral, lors de sa visite au centre de karaté.

N'y-a-t-il jamais de dispute entre les deux? «Bien sûr que si», affirme Nicole, qui a repris l'initiative de répondre aux questions. «Par exemple, lorsqu'il s'agit de savoir quel bus nous allons prendre. Si aucun des deux ne peut lâcher prise, chacun emprunte alors sa propre ligne.» Chacun arrive à la maison après un trajet de

«Nilo se bat parfois avec le plus âgé de ses deux frères – bien qu'il fasse 1 m 95 cm, et j'ai reçu aussi quelques coups», dit son père en riant. «Le karaté lui donne une certaine confiance en soi, même dans le bus où certains écoliers se voient parfois interpellés de façon brutale.» La mère de Nilo et Tanja ont eu l'idée de l'inscrire à l'entraînement de karaté. La fédération PluSport a mis en œuvre le karaté pour tous. D'autres sites d'entraînement doivent être mis en place sur le territoire national suisse.

Nilo se passionne en ce moment pour Tanja. Elle fait aussi du karaté. Ils souhaitent avoir deux enfants ensemble; Charlie et Nicolas. Les grands-mères respectives s'occuperont et entretiendront alors les enfants pendant que Nilo et Tanja se rendront à leur travail. Samedi, ils sont allés ensemble en discothèque. Les jeunes atteints d'un handicap ne peuvent s'y rendre que toutes les quelques semaines. Nicole est-elle jalouse? Non, les deux adolescents seront et resteront toujours de grands amis.

Caroline Hassler

Karate für alle

→ «Karate für Alle», PluSport und die Swiss Karate Federation bieten euch die Gelegenheit, die Faszination für Karate kennen zu lernen.

Dazu möchten wir alle interessierten Kinder (ab 10 Jahre), Jugendlichen, Erwachsenen und/oder ganze Gruppen und Familien einladen. Karateprofis stehen euch zur Seite, daher sind keine Vorkenntnisse notwendig. Es sind alle ganz herzlich willkommen!

Termine

- 1. Oktober 2016, Biel
- 22. Oktober 2016, Luzern
- 29. Oktober 2016, Dietikon

Für weitere Informationen wendet euch gerne an Katharina Braun, braun@plusport.ch, Tel. 044 908 45 08.

Unsere Passion ist das Karate!

Ob traditionelles Karate oder Sportkarate – die meiste Zeit verbringen wir mit und für unsere Leidenschaft.

Wir haben selbst erlebt, wie die ostasiatische Kampfkunst unsere Lebensqualität positiv beeinflusst und entschieden, unsere Passion für Karate mit anderen zu teilen. Wir trainieren Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wir kennen die gesundheitlichen Vorteile eines regelmässigen Karatetrainings und wissen, dass dies auch wissenschaftlich nachweisbar ist. In den letzten 10 Jahren hat sich das Ansehen von Karate positiv gewandelt. Und wer weiss, vielleicht werden wir 2020 an den Olympischen Spielen in Tokyo zugegen sein.

In der Schweiz leben über 1,6 Mio. Menschen mit einer Behinderung. Bis jetzt ist Judo hierzulande der einzige Kampfsport, der für diese Zielgruppe zugänglich ist. Im Ausland hingegen konnte sich Karate im Behindertensport bereits etablieren; es finden schon seit einiger Zeit verschiedene Meisterschaften und Turniere statt. Die Schweiz hat hier Nachholbedarf. Wir wollen mit den regionalen Schnuppertagen viele Sportler und weitere Dojos/Karateschulen für «Karate für alle» begeistern.

Alessandro Aquino, Verein «Karate für Alle», karate4all.ch und Ressortleiter «Karate für alle» bei der Swiss Karate Federation

Karaté pour tous

→ «Karaté pour tous», PluSport et la Fédération Suisse de Karaté (FSK) vous donnent l'occasion de découvrir le monde fascinant du sport-handicap.

Dans le cadre du programme de développement de la relève de PluSport, nos membres des clubs et toutes personnes avec handicap sont invités à participer à une journée d'initiation au karaté ouverte à tous.

Date et Lieu

- Samedi, 3 décembre 2016
- Salle de gym Roséaz, Chemin de Roséaz 12, 1030 Bussigny

Pour toute information complémentaire et inscriptions veuillez vous adresser à antenne@plusport.ch, tél. 021 616 55 32.

Notre passion: le karaté!

Qu'il s'agisse de karaté traditionnel ou sportif, nous consacrons une grande partie de notre temps à cette passion. Nous avons pu constater par nous-mêmes l'impact positif que les arts martiaux venus d'Asie orientale ont sur la qualité de notre vie et avons décidé de partager avec d'autres notre passion pour le karaté. Nous entraînon des enfants, des adolescents et des adultes. Nous connaissons les effets bénéfiques sur la santé d'un entraînement régulier de karaté et savons qu'il est scientifiquement possible de le prouver. L'engouement pour le karaté n'a cessé de croître ces dix dernières années. Et qui sait,

peut-être participerons-nous aux Jeux olympiques de Tokyo en 2020! Plus de 1 millions de personnes handicapées vivent en Suisse. Jusqu'à aujourd'hui, le judo était le seul sport de combat accessible à ce groupe cible. A l'étranger par contre, le karaté se pratique déjà depuis un certain temps dans le cadre du sport-handicap et fait l'objet de divers championnats et tournois.

La Suisse doit rattraper son retard. Le but de ces cours d'initiation régionaux est de passionner beaucoup de sportifs et des dojos/écoles karaté pour «karaté pour tous».

Alessandro Aquino, Association «Karaté pour tous», karate4all.ch Swiss Karate Federation, Département Karaté pour personnes handicapées



Allessandro Aquino (3. von links, 3^{ème} à gauche): «Öffnet eure Türen zu euren Dojos für Menschen mit Beeinträchtigung – Ouvrez les portes des dojos aux personnes en situation de handicap.»

Sportliche Projektwoche an der Sekundarschule Urdorf

→ Kann man mit nur 10 % Sehfähigkeit sprinten? 10 Schüler haben es bei einem Selbsttest ausprobiert.

«Gemeinsam nutzen wir die Chance, uns eine Woche bewegen zu können und neue Sportarten kennen zu lernen. Dabei stehen sportliche Aktivitäten und das Gemeinschaftserlebnis im Zentrum. Wir wollen aktiv sein, uns bewegen, entspannen und erfahren, was Sport in uns und in anderen bewegen kann. Bist du sportlich motiviert und bereit, Einsatz zu zeigen?» Das war das Thema unserer Gruppe in der diesjährigen Projektwoche. Zehn mehr oder weniger sportliche Jungs liessen sich voll motiviert auf diese Woche ein. Bewegung war das Motto, was sie in uns bewirkt, was fit sein heisst, aber auch die für sportliche Betätigung ideale Ernährung, theoretische Erkenntnisse über Trainingseinheiten und die nötige Regeneration kamen zum Zug. Von Vita Parcours über Thaiboxen, Squash und mehrere andere Sportarten wurde alles ausprobiert. In der Mitte der Woche war der Besuch eines Spitzensportlers angesagt. Philipp Handler, der wenn alles gut geht, an den Paralympics in Rio teilnehmen wird (Herzliche Gratulation an Philipp für die Teilnahme an den Paralympics und viel Erfolg! – Anmerkung der Redaktion), erteilte den aufmerksamen und konzentrierten Jungs eine Einführung in das Sprint-Training. Das Spezielle war, dass die Jungs mit Simulationsbrillen nachempfinden konnten, wie es ist, mit einer Sehbehinderung Sport zu machen. Sie waren sehr beeindruckt und hörten gespannt zu, als Philipp von sich und seiner Lebensauffassung sprach. Der eine oder andere konnte sicher etwas von seiner positiven Lebensphilosophie für sich mitnehmen.



Während PluSport-Athlet Philipp Handler die Schüler instruiert, testen einige Jungs schon, wie sich das Nichtssehen anfühlt.

Sensibilisierung mit PluSport

PluSport setzt mit seinen Angeboten und Projekten auf die Integration und Inklusion durch Sport.

Dafür entwickelte der Dachverband integrative Sport- und Ausbildungsprogramme, welche unter anderem die Sensibilisierung der Gesellschaft für verschiedenste Behinderungsformen fördern. Sport ist dafür ein ideales Vermittlungsmedium.

Zusammen mit unseren paralympischen Athleten und dem professionell ausgebildeten Lehrteam wurde eine Sensibilisierungsinstrument entwickelt, welches in einfacher und spielerischer Weise den Teilnehmern ermöglicht, simulierte Erfahrungen einer Behinderung zu erleben und die alltäglichen Bedürfnisse bei Bewegung und Sport der Personen mit Beeinträchtigung zu verstehen.



Rennen mit Sehbehinderung ist schwierig. Das richtige Führen aber auch.

Am Ende der Woche wurden in einer Ausstellung für die Eltern und andere Interessierte die eindrucksvollen Erlebnisse präsentiert. Für Sportmuffel vielleicht eine Gelegenheit, mit Sport anzufangen und für schon Sport-Begeisterte eine Bestätigung, dass Sport einfach gut tut.

Anima sana in corpore sano.

Sekundarschule Moosmatt Urdorf, Klasse A2a

Cybathlon: Hightech + PluSport

→ Erleben Sie eine Weltpremiere: Die ETH Zürich organisiert am Samstag, den 8. Oktober 2016, den ersten Cybathlon. PluSport ist mittendrin.

Sportler mit körperlichen Behinderungen messen sich dank neuester technischer Assistenzsysteme in sechs anspruchsvollen Disziplinen. Erleben Sie, wie die Athleten mit neuartigen Rollstühlen Treppen überwinden oder mit modernsten Prothesen ihre Geschicklichkeit und Schnelligkeit beweisen. Es gibt Parcours mit Beinprothesen, Armprothesen, robotischen Exoskeletten und motorisierten Rollstühlen, sowie ein Fahrradrennen mit elektrischer Muskelstimulation und ein gedankengesteuertes virtuelles Rennen. Die Parcours fokussieren ganz bewusst auf Aufgabenstellungen, die aus dem täglichen Leben bekannt sind.

Der Cybathlon bietet eine Plattform für die Entwicklung neuartiger, alltagstauglicher Assistenztechnologien. Gleichzeitig will er Barrieren zwischen Menschen mit Behinderungen, der Öffentlichkeit und Technologieentwicklern abbauen.

Rahmenprogramm von PluSport

PluSport wird am Cybathlon ein kleines Volksfest im Zeichen der Integration lancieren. Erfahren Sie in unserer Ausstellung

mehr über die technologische Entwicklung diverser orthopädischer Hilfsmittel. Ausserdem können Sie verschiedene Übungen in adaptierten Versionen selbst ausprobieren. Mit Let's fätz erwartet Sie zudem ein packendes Outdoor-Programm mit unterschiedlichsten Sportaktivitäten. Neben Eyecatchern wie Bungee-Trampolin und Kletterturm, werden verschiedenste

Trend-Sportarten vorgestellt. Mitmachen und ausprobieren heisst die Devise. Wir wollen diese Gelegenheit nutzen und die Öffentlichkeit auf unsere Anliegen und Möglichkeiten aufmerksam machen. Dabei stehen die Vermittlung von Emotionen und Erfahrungen sowie die Sensibilisierung im Vordergrund.

Hands-on-Demos

Moderne Assistenztechnologie zum Anfassen! Gemeinsam mit PluSport zeigt die ETH Zürich in Kloten Hands-on-Demos zu allen sechs Disziplinen des Cybathlons. Probieren Sie selber aus, mit Ihren Gedanken ein Computerspiel zu steuern, mit einem künstlichen Bein zu gehen oder mit einem Rollstuhl über einen unebenen Boden zu fahren. Die Hands-on-Demos sind am Samstag ab 09.00 Uhr geöffnet.

Von Captain Hook zu Iron Man?

Begeben Sie sich auf eine Reise von den Anfängen der Unterstützungstechnik bis hin zur Gegenwart. Erfahren Sie in dieser Ausstellung, wie Prothesen und Rollstühle über die Jahre weiterentwickelt wurden. PluSport zeigt Ihnen gemeinsam mit verschiedenen Partnern anhand von Expona-



PluSport-Athletin Abassia Rahmani wird am Cybathlon als Expertin für Fragen und Interviews präsent sein.



Der Geschicklichkeitsparcours mit Armprothesen ist eine von sechs Disziplinen, in denen jeweils 12 bis 16 Teams gegeneinander antreten.

ten die enormen Veränderungen in diesem Bereich. Fachexperten sowie Paralympische Athletinnen und Athleten führen Sie durch die Sammlung und beantworten Ihre Fragen. Die Ausstellung öffnet bereits am Freitag, und wir laden alle Interessierten sowie Schulklassen, Vereine und Studierende ein, dann bereits vorbeizukommen. Öffnungszeiten der Ausstellung: Freitag und Samstag von 9.00 bis 16.00 Uhr. Eintritt frei.

«Let's fätz»

PluSport bietet ein vielfältiges Outdoor-Programm für Klein und Gross. Bei «Let's fätz» erwarten Sie sportliche Aktivitäten vom Bungee-Trampolin bis hin zum Kletterturm. Mitmachen kann jeder, ob mit oder ohne Behinderung. Ob bei der Slackline, beim Longboarden oder einer der weiteren Trend-Sportarten, das PluSport-Team freut sich auf Ihren Besuch. Geöffnet am Samstag von 10.00 bis 16.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos.

Marc-Eric Widmer



Der Cyathlon und das Rahmenprogramm von PluSport sind für alle Teilnehmer mit und ohne Behinderung spannend!

**Gratis-Tickets
 für unsere Sportclubs**

Unsere Sportclubs haben die Möglichkeit, den Cyathlon mit ihren Mitgliedern gratis zu besuchen. Faszinierende Robotertechnik und das Rahmenprogramm von PluSport für alle Besucher mit und ohne Behinderung sind den kurzweiligen Ausflug wert!

Samstag, 8. Oktober 2016

Swiss Arena, Kloten
 9.00 bis 18.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung für unsere Sportclubs: plusport.ch/events/cyathlon.html

Kontakt: Marc-Eric Widmer, widmer@plusport.ch, Tel. 044 908 45 13



**Mit Freude wieder auf
 den Beinen sein!**

Unsere Orthopädietechniker wählen gemeinsam mit Ihnen die für Sie optimale Prothese.

- Kostenlose Beratung
- Modernste Schafftechnik
- Alltags-, Sport- & Spezialprothesen

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Orthotec AG | Guido A. Zäch Strasse 1 | CH-6207 Nottwil
 T +41 41 939 56 06 | info@orthotec.ch | www.orthotec.ch
 Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Saltamondo: giochi e danze da tutto il mondo!

→ **Sport e musica vanno spesso a braccetto quando si tratta di unire movimento e divertimento!**



Momenti di scambio e di condivisione tra i partecipanti del gruppo Saltamondo.

Il gruppo Saltamondo è nato partendo proprio da quest'idea. Il resto l'hanno fatto l'entusiasmo e il costante spirito di iniziativa che contraddistinguono il gruppo di mamme e monitori che da ormai 10 anni animano la palestra di Comano ogni settimana. La presenza fissa di un folto numero di bambini e, ahimè, la lista d'attesa per intraprendere quest'attività, sono la prova tangibile di questo successo!

Il programma prevede giochi, percorsi motori e danze provenienti da tutto il mondo. Un'attività accattivante che ci promette di partire alla scoperta dell'ignoto... il tutto a misura di bambino! Che si tratti di altre culture oppure di argomenti legati alla disabilità lo sguardo dei più piccoli non cambia: è carico di curiosità e di domande alle quali servono risposte accompagnate da esperienze concrete.

Le attività ludiche e in forma integrata del gruppo Saltamondo, hanno proprio l'obiettivo di stabilire un punto d'incontro tra bambini con e senza disabilità. L'avvicinamento e lo scambio reciproco avvengono poi in maniera graduale e spontanea. Le prime settimane sono sicuramente le più

impegnative. Tutte le energie sono volte ad amalgamare il gruppo e a stabilire le regole comuni. In seguito, ci si può gustare la compagnia e le attività sempre ben strutturate. Una formula decisamente vincente che negli anni si rivela ancora valida e attuale!

Cariche di quest'esperienza positiva, che negli anni si è sempre migliorata e perfezio-

nata, il gruppo Saltamondo, sostenuto e appoggiato dal Servizio sport della Federazione Ticinese Integrazione Andicap, ha anche ampliato la sua offerta. A partire dall'attività prevista per bambini dai 5 agli 8 anni ci si è poi concentrati sui più piccoli. L'attività di Mini-Saltamondo con proposte di giochi e attività motorie a ritmo di musica si indirizza ai bambini dai 2 ai 5 anni. Scendendo ancora un po' e coinvolgendo anche le mamme è nato pure il gruppo mamma-bambino!

Solo per chi ha fiducia e la pazienza di aspettare, il tempo riserva i frutti più gustosi e saporiti! Senza l'ambizione di volersi ingrandire ad ogni costo, però, quando ci sono basi solide ci si può permettere di crescere.

Cavalcando quest'onda di energia positiva, il prossimo settembre verrà lanciata una nuova attività: sempre con il marchio Saltamondo. Si tratta di Saltamondo-XL, rivolto ai più grandicelli (9-11 anni). La formula rimane intatta: sport, ritmo e divertimento sotto forma integrata!

Per maggiori informazioni è possibile rivolgersi al servizio sport FTIA di Giubiasco. Tel. 091 850 90 90 oppure sport@ftia.ch.

Giovanna Ostinelli, FTIA



Tutti pronti per una nuova avventura da vivere in palestra.

Du vent dans les voiles, des étoiles dans les yeux

→ Le camp de voile adapté avec Swiss Disabled Sailing a le vent en poupe!



La diversité des bateaux et la richesse des adaptations permettent au plus grand nombre d'aborder la voile «adaptée».

La voile «adaptée» sur le Léman existe depuis 1985. Le premier championnat du monde de voile pour personnes handicapées a été organisé en 1991 en Suisse et a désormais lieu chaque année. Le camp PluSport au Port de Prangins, s'est déroulé dans une ambiance studieuse et joyeuse, du 3 au 8 juillet 2016 pour 10 participants, et une dynamique équipe de moniteurs.

Avec le vent comme seule force propulsive, l'activité voile se pratique en loisir ou en compétition. Discipline des Jeux Paralympiques depuis 2000 des «special olympics», cette activité a le vent en poupe. Les adaptations des règles pour les personnes handicapées sont fixées par la Fondation internationale de voile pour personnes handicapées, reconnue depuis 1991 par la Fédération Internationale de Voile. Son rôle est d'organiser des compétitions et de promouvoir la voile pour personnes avec handicap.

Il existe différents types de bateaux adaptés: en solitaire sur un 2.4mR ou en équipage (3 équipiers) sur un Sonar pour la compétition. Le SKUD 18, pour 2 équipiers, vient compléter en 2008 la liste des bateaux paralympiques. Un autre quil-



Le camp 2017 aura lieu du 2 au 7 juillet à Prangins – inscrivez-vous tout de suite!

lard de sport de conception française le Neo495 – à deux équipiers – vient compléter l'activité Handivoile. Il existe aussi d'autres bateaux comme un catamaran adapté, avec une cigogne pour l'embarquement. Ils permettent tous de naviguer sur des étendues maritimes ou des lacs.

Le type et le niveau de handicap ne sont pas un frein à la pratique de la voile. La diversité des bateaux et la richesse des adaptations permettent au plus grand nombre d'aborder cette activité. L'embarquement effectué, personnes valides et en situation de handicap physique, mental ou sensoriel deviennent des navigateurs et athlètes à part entière. La voile permet une indépendance sur l'eau, pour des personnes qui ne l'ont pas sur terre. Elle permet de vivre des sensations uniques, goûter à la vitesse, la gîte, le bruit du vent dans les voiles.

Swiss Disabled Sailing, notre partenaire pour ce magnifique camp de voile estival, fête ses 20 ans cette année! Vous pouvez leur rendre visite pour une découverte, ou une formation: handivoile.ch.

Cécile Tribot

Gesteigerte Lebensqualität dank Healthy Athletes

→ Menschen mit einer geistigen Behinderung haben ein bis zu 40 % höheres Risiko für zusätzliche gesundheitliche Probleme. Aus diesem Grund hat Special Olympics das internationale Gesundheitsprogramm Healthy Athletes ins Leben gerufen.

Jeweils an National, European und World Games erhalten alle teilnehmenden Athleten gratis verschiedene Gesundheitschecks. Weltweit werden die Programme Fit Feet, FUNfitness, Health Promotion, MedFest, Special Smiles, Opening Eyes und Healthy Hearing angeboten – die letzteren zwei auch in der Schweiz.

Wenn der Athlet nicht alle Anweisungen seines Coaches befolgt oder bei einem Rennen ein Tor auslässt, so ist dies nicht zwingend auf seine geistige Beeinträchtigung zurückzuführen. Häufig liegt solchen Verständigungsproblemen eine nicht oder falsch diagnostizierte Hör- oder Sehschwäche des Athleten zugrunde. Obwohl die medizinische Grundversorgung in der Schweiz äusserst fortschrittlich ist, kommt es auch hierzulande häufiger vor, als man vermuten würde, dass Menschen mit geistiger Behinderung gesundheitliche Defizite haben, die nicht erkannt werden. Für einen geistig beeinträchtigten Menschen ist es schwierig, diese Probleme selbst zu erkennen oder gar diese beim Namen zu nennen. Aus diesem Grund werden jeweils bei National Games auch in der Schweiz regelmässig die beiden Gesundheitsprogramme Healthy Hearing und Opening Eyes durchgeführt – wie sich zeigt mit sehr grosser Resonanz. Die Untersuchungen sind explizit auf Menschen mit geistiger Behinderung zugeschnitten und werden in einer angenehmen Atmosphäre durch geschultes Fachpersonal geleitet.



Sicherheit und Bewegungsfreude dank Opening Eyes

Mit einer Sehschwäche Sport zu treiben, ist nicht ganz risikolos, besteht doch die Gefahr zu stürzen oder ein Hindernis zu spät zu erkennen. Bei der Opening Eyes Untersuchung geht es deshalb nicht nur darum, die Sehleistung der Teilnehmenden zu verbessern, Erkrankungen und Abweichungen zu erkennen und die Athleten an die geeigneten Stellen zu verweisen. Es geht auch darum, den Athleten mehr Freude an der Bewegung zu garantieren und das

Verletzungsrisiko zu minimieren. An den letzten National Winter Games in Chur im März 2016 haben insgesamt 164 Athleten am Opening Eyes Programm teilgenommen. 49 neue Fernbrillen wurden verschrieben und grösstenteils vor Ort angefertigt. Ebenso wurden 57 spezielle Sportbrillen mit korrigierten Gläsern und 57 Sonnenbrillen abgegeben. 26 AthletInnen wurden für weitere Untersuchungen an einen Augenarzt weiterverwiesen.



Bessere Verständigung dank Healthy Hearing

Für einen Menschen mit geistiger Beeinträchtigung ist es schwierig, nicht gut Gehörtes durch kognitive Leistung zu kompensieren. Grosse Missverständnisse, Frust auf beiden Seiten und schliesslich Rückzug oder Ausgrenzung sind vorprogrammiert. Deshalb geht es auch bei Healthy Hearing um sehr viel mehr als um die Funktionstüchtigkeit von Innen- und Mittelohr, die Beratung und gegebenenfalls Anpassung von Hörgeräten oder hygienische Behandlungen wie die Entfernung von Cerumen (Ohrschmalz). Es geht um die Stärkung des Selbstwertgefühls und um eine wesentliche Verbesserung der Lebensqualität. Denn nur wer ein gesundes Gehör hat, kann mit seinen Mitmenschen interagieren. In Chur haben 180 Athleten am Healthy Hearing Programm teilgenommen. Bei 124 Personen wurde ein durch Cerumen blockierter oder teilweise blockierter Gehörgang festgestellt. Bei 97 Personen konnte dies vor Ort behoben, d. h. das Cerumen entfernt werden. 28 Athleten wurde eine Empfehlung für eine Abklärung und Ausprobe von Hörgeräten abgegeben.

Zusammen mit den Organisatoren der National Summer Games Genève 2018 wird derzeit geplant, in welchem Umfang das Healthy Athletes Programm angeboten werden kann.

specialolympics.ch/programme/healthy-athletes

Irene Nanculaf, SOSWI

Nachwuchsförderung beim Schweizerischen Gehörlosen Sportverband

→ Der Schweizerische Gehörlosen Sportverband SGSV-FSSS hat 4 strategische Leitlinien, in welchen der Nachwuchsförderung eine besondere Stellung zukommt. Wir sind beim Förderkonzept von PluSport angeschlossen und arbeiten mit den 12 Bausteinen und der PISTE von Swiss Olympic.

Umsetzung mit Hindernissen

Vor 10 Jahren konnten wir «unseren» Nachwuchs in den Gehörlosenschulen in der ganzen Schweiz finden und informieren. Wir wussten genau, wo die jungen Athleten waren und welchen Sport sie ausübten.

Viele gehörlosen Kinder werden heutzutage jedoch vermehrt implantiert (Cochlea Implantat) und gehen in Regelschulen. Dadurch schliessen viele der Gehörlosenschulen und wir haben keinen Überblick mehr. Das heisst nun, dass wir uns als Verband in der hörenden Sportschweiz präsentieren müssen, damit die gehörlosen Kinder und Jugendlichen auf uns aufmerksam werden. Dies bedeutet natürlich einen immensen Aufwand für einen solch kleinen Verband wie den SGSV-FSSS (3 Mitarbeitende mit 170 Stellenprozenten).

Dabei zeigt sich aber eine weitere Hürde. Die gehörlosen Kinder, welche hörende Schulen besuchen, identifizieren sich nicht als gehörlos, obwohl sie vom Hörstatus her bei uns mitmachen könnten. Waren früher diese Kinder in der gehörlosen Kultur zu Hause und beherrschten die Gebärdensprache, so verkehren sie heute in der hörenden Welt und kommunizieren mit der Lautsprache. Wir versuchen die Kinder/Jugendlichen sowie deren Eltern davon zu überzeugen, dass unser Verband sie unterstützen kann und sie eventuell an internationalen Anlässen teilnehmen können.

Ein Vorteil gegenüber früher ist jedoch, dass diese jungen Gehörlosen in den Regelschulen eine bessere Sportausbildung genossen haben, wir sie also auf einem besseren Niveau übernehmen können.

Sportarten und Erfolge

Unser Nachwuchs ist vor allem in folgenden Sportarten zu finden: Badminton, Futsal, Leichtathletik, Ski und Snowboard. Dabei zeigt sich aber auch die Tatsache, dass es immer weniger junge Leute gibt, welche ein Commitment an den Sport abgeben. Eine Wettkampf- und Trainingsplanung ist immer wieder Änderungen unterworfen, weil die Termine zum Teil nach Lust und Laune verschoben werden. Dies ist jedoch keine spezifisch «gehörlose» Erscheinung, sondern lässt sich auch gut in der hörenden Welt beobachten.

Einen schönen Erfolg konnte unser 15-jähriges Badmintontalent Andrin Siebenhaar feiern. Er siegte an der Schweizermeisterschaft in St.Gallen im Herreneinzel und holte zudem noch im Doppel die Silbermedaille!



Andrin Siebenhaar (links) mit dem Finalgegner Steve de Cianni.

Ausblick

Wie eingangs erwähnt, hat die Nachwuchsförderung unsere vollste Konzentration. Als Kollektivmitglied von PluSport sind wir eng verknüpft und kooperieren auch im Bereich Ausbildung. Bei der PISTE (Prognostische, integrative, systematische Trainereinschätzung) geht es um Kaderselektionen und Talentsichtung. Die 12 Bausteine dienen dazu, dem Nachwuchs die bestmögliche Förderung zukommen zu lassen. Wir werden verstärkt mit den Sportfachverbänden zusammenarbeiten und uns so viel wie möglich präsentieren. Dass dabei die sozialen Medien eine zentrale Rolle einnehmen werden, versteht sich von selbst.

Roman Pechous, SGSV-FSSS

Über die Grenzen



Pipó Carlomagno (Foto: Fernando Carlomagno)

Niederlande

Die 15-jährige Liesette Bruinsma will in Rio Gold holen. Die sehbehinderte Holländerin hat im letzten halben Jahr 9 Weltrekorde aufgestellt. «Es ist einfach wundervoll, einen Weltrekord zu halten! Das Gefühl, wenn Dein Coach Dir am Ende der Bahn sagt, dass Du einen Rekord gebrochen hast, ist einfach unbeschreiblich», sagt das junge Talent, das erst vor fünf Jahren mit Schwimmen angefangen hat.

Argentinien

Pipó Carlomagno spielte als Kind nach den Trainings seines Vaters Fernando – dreifacher Olympionike – mit ihm oft im Wasser. Die Leidenschaft für den Wassersport färbte ab, und so nimmt er 12 Jahre nach seinem Vater an den Paralympics in Rio teil. Der 22-Jährige mit Kinderlähmung will das Finale über 100 Meter Rücken erreichen und sich damit einen grossen Traum erfüllen.

Polen

Ewa Durska hat die Goldmedaille im Kugelstossen bei den Leichtathletik Europameisterschaften in Grosseto gewonnen und dabei einen neuen Weltrekord aufgestellt. 14.10 Meter weit stoss die 39-Jährige die Kugel und sicherte sich damit neben zwei Paralympischen und vier Weltmeister-Titeln auch noch den Europameister-Titel.

Indien

Der 26-jährige Amir Hussain Lone hat im Alter von acht Jahren bei einem Unfall in der Säge seines Vaters beide Arme verloren. Um die Behandlung seines Sohnes bezahlen zu können, verkaufte der Vater die Sägerei, in der Kricketschläger hergestellt wurden. Doch die Liebe zum Kricketspiel blieb: Amir trainierte und ist nun fähig, den Ball im Kriket zu schlagen, zu werfen und im Feld zu fangen. Beim Schlagen hält er den Schläger zwischen Kopf und Schulter eingeklemmt, beim Werfen und Fangen benutzt er seine Zehen beziehungsweise seine Beine.

Luzia Rothen-Kunz

Au-delà des frontières



Ewa Durska (Foto: Agenzia Fotografica BF)

Pays-Bas

Liesette Bruinsma, 15 ans, n'a qu'un seul souhait: remporter l'or aux Jeux paralympiques de Rio. Au cours des six derniers mois, la jeune Hollandaise atteinte d'une déficience visuelle a établi 9 records mondiaux. «C'est tout simplement merveilleux de détenir un record du monde! L'émotion ressentie lorsque ton entraîneur t'annonce en fin de couloir que tu as battu un record est tout simplement indescriptible», explique cette jeune fille pleine de talent qui a commencé la natation il y a cinq ans seulement.

Argentine

Lorsqu'il était enfant, Pipó Carlomagno a souvent joué dans l'eau après les entraînements de son père Fernando, qui a participé aux Jeux olympiques à trois reprises. La passion pour les sports nautiques a déteint, et c'est ainsi que 12 ans après son père, Pipó s'apprête à participer aux Jeux paralympiques de Rio. Le jeune homme de 22 ans atteint de poliomyélite souhaite atteindre la finale du 100 mètres dos et ainsi réaliser un grand rêve.

Pologne

Ewa Durska a remporté la médaille d'or au lancer du poids lors des Championnats d'Europe d'athlétisme de Grosseto, établissant ainsi un nouveau record du monde. Cette athlète de 39 ans a en effet lancé le poids à 14,10 mètres, décrochant ainsi le titre de championne d'Europe en plus de ses deux titres paralympiques et quatre titres de championne du monde.

Inde

Aujourd'hui âgé de 26 ans, Amir Hussain Lone a perdu ses deux bras à huit ans lors d'un accident avec la scie de son père. Afin de pouvoir payer le traitement de son fils, le père a vendu sa scierie, où étaient fabriquées des battes de cricket. Mais l'amour pour le cricket est resté intact: Amir s'est entraîné et peut désormais frapper la balle, la lancer et l'attraper sur le terrain. Pour le lancer, il tient la batte entre sa tête et son épaule et pour la réception, il utilise ses orteils ou ses jambes.

Luzia Rothen-Kunz

St. Moritz
TOP OF THE WORLD

IPC Alpine Skiing
World Cup
St. Moritz

Haupt-Partner: Suva, Ottobock

Jetzt vormerken und reservieren:
Sonntag, 18. Dezember 2016: Plusport Parallel Challenge
Montag – Donnerstag, 19.–22. Dezember 2016: IPC World Cup

**ERIMA DER TEAMSPORT SPEZIALIST
AUCH FÜR DEIN TEAM!**

PlusSport
 Behindertensport Schweiz
 Sport Handicap Suisse
 Sport Andicap Svizzera

GEMEINSAM GEWINNEN
 Bekleidungspartner von PlusSport.
www.erima.ch

erima
 SPORTSWEAR SINCE 1900



Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit.



Ihr Partner für chinesische Medizin

Wir behandeln Herbst- und Winterbeschwerden:

*Kopfwegh & Migräne,
Erschöpfung & Schlafstörung,
Sinusitis, Husten & Asthma,
Nacken- & Rückenschmerzen,
Rheuma & Gelenkschmerzen*

**Akupunktur • Moxibustion • Tuina-Massage
Schröpfen • Kräutertherapie**

Entdecken Sie die natürlichen und nebenwirkungsarmen Behandlungsmethoden – bei seelischen und körperlichen Beschwerden.

www.sinomed.ch
Kloten • Schaffhausen
Weinfelden • Winterthur • Zürich



Circus Conelli

→ **PluSport lädt auch dieses Jahr alle Sportclubs-Mitglieder, Leiter, Vorstände und Freunde zur vorweihnachtlichen Vorstellung ein.**



«Just Amazing» heisst das Motto der bezaubernden Weihnachtsvorstellung im Zirkuszelt am Bauschänzli in Zürich. Staunen Sie und geniessen Sie auch in der diesjährigen Adventszeit die von Denk an mich unterstützte

Sondervorstellung am Freitag, 9. Dezember 2016

Tickets können unter 044 908 45 00 oder mailbox@plusport.ch bestellt werden.

Neues Buch von Phil Hubbe

Phil Hubbe ist ein Cartoonist mit grosser Pressepräsenz! Wieso? Seine Cartoons greifen, wie auch in diesen Buch, das Thema Behinderung auf – und zwar aus der Sicht der Betroffenen. Das sorgt immer wieder für Aufsehen und Irritationen ... Darf der das? Ja, er darf nicht nur, er kann es auch. Hubbe, der seit knapp 30 Jahren mit Multipler Sklerose lebt, vermittelt in seinen Humorzeichnungen eine unbefangene und unbeschwerte Sicht auf Menschen mit Behinderung. Die Resonanz auf seine Arbeit ist gross und gerade aus dem Kreis der Be-



troffenen überwältigend positiv. Bestellung für Bücher und Kalender 2017:

hubbe-cartoons.de/aktuelles

Agenda

Datum	Anlass	Kurs-Nr.	Ort
Breitensport – Sport de masse – Sport di massa			
17.09.2016	Volleyballturnier – PluSport Behindertensport Amriswil		Amriswil TG
17.-18.09.2016	Sporttag – Behindertensport Oberwallis BSOW		Ovronnaz VS
24.09.2016	Integrativer Sporttag zum 50-Jahre-Jubiläum – BSC Limmattal		Unteringstringen ZH
30.10.2016	Swiss City Marathon Lucerne – PluSport Behindertensport Schweiz		Luzern LU
12.11.2016	Kantonaler Schwimmtag – PluSport Behindertensport Kanton Bern		Langnau i.E. BE

Sportcamps, freie Plätze – Sportcamps, places libres – Sportcamps, posti liberi			
03.09. – 10.09.2016	Wandern im Toggenburg	015	Wildhaus SG
03.09. – 10.09.2016	Schwimmen und Wandern im Tessin d//i	033	Arcegno TI
04.09. – 10.09.2016	Wandern, Velo fahren im Engadin	039	La Punt-Chamues-ch GR
01.10. – 08.10.2016	Turnen, Tanzen, Schwimmen, Wandern	036	Leukerbad VS

Ausbildung – Formation – Formazione			
14.09.2016	Infoveranstaltung	16al-04	Bern BE
03.12. – 06.12.2016	Technikkurs Grundausbildung Ski Nordisch	16aW-31	Davos GR
16.12. – 19.12.2016	Ausbildungsmodul Ski Nordisch und Ski Alpin SB	17aA-30/32	Saanen-Gstad BE
16.12. – 19.12.2016	Ausbildungsmodul Ski Alpin KB, stehend	17aA-34	Saanen-Gstad BE
16.12. – 19.12.2016	Module de formation Ski alpin HP, skieurs assis autonomes	17aA-35f	Saanen-Gstad BE
16.12. – 19.12.2016	Modulo di formazione Sci alpino per persone con handicap mentale	17aA-37i	Saanen-Gstad BE

Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico			
07.09. – 18.09.2016	Paralympics		Rio de Janeiro (BRA)
19.12. – 22.12.2016	IPC Alpine Skiing World Cup		St.Moritz GR

Wichtige Termine und Anlässe 2016 und 2017		
Datum	Anlass	Ort
08.10.2016	Cyathlon	Kloten ZH
05.11.2016	Meet & Move	Siggenthal AG
05.11.2016	Kadertagung Ausbildung	Siggenthal AG
06.11.2016	Konferenz Technische Leiter	Siggenthal AG
09.12.2016	Circus Conelli	Zürich ZH
18.12.2016	PluSport Parallel Challenge	St.Moritz GR
28.01.2017	Entwicklungskonferenz	Ittigen b. Bern BE

Schlusspunkt



Wir nehmen uns Zeit für eine gute Sache.

Wir übernehmen gesellschaftliche Verantwortung und sind stolz auf das soziale Engagement unserer Mitarbeitenden. Allein im letzten Jahr kamen 70 000 Freiwilligen-Stunden zusammen. Erfahren Sie mehr über unsere Corporate Volunteering Aktivitäten.

credit-suisse.com/volunteering

