

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

01.2018

plusPunkt
Integration durch Sport

plusPoint
Intégration par le sport

plusPunto
Integrazione grazie allo sport



04 Paralympics 2018



16 «Trend+Sport+Fun» und Parcours spannen zusammen
32 Fusion de «Trend+Sport+Fun» et Parcours



19 Praxis+ Fit im Wasser



15 Inklusion in unseren Clubs
29 Inclusion dans nos clubs
36 Inclusione nei nostri club



23 50-Jahr-Jubiläum Denk an mich
33 Denk an mich fête ses 50 ans



26 36 Karten für neue Ideen im Sportunterricht
34 36 cartes avec de nouvelles idées pour les cours de sport
38 36 carte con nuove idee per le lezioni di sport



37 Grande torneo di bocce

Impressum – Empreinte

Offizielles Organ von PluSport Behindertensport Schweiz/Organe publique de PluSport Sport Handicap Suisse. Geschäftsstelle/Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, plusport.ch. Erscheinungsweise/mode de parution: 4 x pro Jahr/par an. Auflage/Tirage 19 400 Ex. Abonnement Fr. 22.00 pro Jahr/par an. Redaktionsleitung/Résponsable de la rédaction: Caroline Hassler, hassler@plusport.ch. Übersetzungen/traductions: Interlignes. Fotos/Photos: Alexandra Wey/Keystone, Michael Fund, Urs Huwlyer, PluSport, Inserate/Annonces: PluSport. Produktion/production: Cavelti AG, 9200 Gossau.

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.

Unsere Partnerorganisationen
Nos organisations partenaires



40

Sportclubs des Dachverbands tragen den Namen PluSport und fast alle verwenden das PluSport-Logo.

60

Der Dachverband feiert im Jahr 2020 sein 60-jähriges Bestehen.



62

Jahre alt ist unser ältester Club: Handisport Genève, und alle unsere Sportclubs und Kantonalverbände bringen es auf unglaubliche 3995 Jahre!



Inklusion

Keine andere Behinderten-Organisation in der Schweiz treibt die Inklusion so voran wie PluSport. Die Sportcamps stehen allen offen, jeder vierte Teilnehmer hat keine Behinderung. In unseren Clubvorständen arbeiten rund 25 % Funktionäre mit Beeinträchtigung, bei den Ausbildungskursen hat einer von neun Teilnehmern ein Handicap. Ob Fussball, Schneesport, Radfahren etc. – alle machen miteinander mit.

10 000
Franken

Die Schweizer Sportcracks gewinnen im Jassen und spenden wieder an PluSport: Wir bedanken uns herzlich für die unglaublich grosszügige Spende von 10 000 Franken. Schwingerkönig Jörg Abderhalden, GC-Fussballtrainer Murat Yakin und die Sprint-Queen Mujinga Kambundji haben bei «Kilchbergers Jass-Show» im SRF gesiegt und für uns gespendet.



Théo, Théo, Théo noch einmal

Das Schweizer Team hat an den Paralympics in Pyeongchang die Erwartungen statistisch erfüllt. Drei Medaillen sollten es werden, dreimal Gold sind es geworden. Also fast alles gut.



Nach dem Sieg des Gesamtweltcup gewinnt er sein erstes Gold: Théo im Glück.



Auf eine Medaille habe er gehofft, aber nie an Gold gedacht. Théo Gmür gewinnt seine erste Abfahrt an den Paralympics.

Von einer Einmann-Show zu sprechen wäre unkorrekt und ungerecht. Aber von den 12. Winterspielen in Südkorea werden sportlich vor allem der Gala-Auftritte von Théo Gmür in Erinnerung bleiben. Er kam, sah und siegte. Verunsichert, zurückhaltend, zweifelnd, mit grossem Respekt vor dem Druck und dem Rummel kam er an; selbstbewusst, kommunikativ, voller Emotionen, mit grossem Respekt vor der Zukunft reiste er zurück ins Wallis.



Alt-Bundesrat Samuel Schmid war mit dabei beim grossen Sieg der Schweiz

Geschafft oder die unbegrenzte Freude des Théo Gmür nach dem Triple.





**«Bild der Woche»
in ganz Südkorea:
Théo Gmür auf
dem Markt in
Gangneung.**

Dazwischen lagen nicht nur für ihn unbeschreibliche Skitage. «Auslöser war», blickt der dreifache Gold-Boy zurück, «die Eröffnungsfeier. Dort wurde ich den Druck los, konnte mich entspannen. Danach ging alles leichter.» Dem Magglinger Sportstudenten glückte in der dritten Abfahrt seiner Karriere vor mindestens so vielen Zuschauern wie an den Olympischen Spielen ein Traumlauf, im Riesenslalom erinnerte der Vize-Weltmeister an den österreichischen Ausnahmekönner Mar-

cel Hirscher. «Die erste Goldmedaille», so der Gesamtweltcup-Sieger 2017/18, «war die emotionalste, jene im Riesenslalom die erhoffte. Im Super G hatte ich Glück, ich lag schon fast auf dem Boden.»

Nach der Eröffnung erlebte Théo national jenen «Tunnel», von dem Sportler bei Erfolgsserien oft sprechen. «Du nimmst rundherum zwar alles wahr, von aussen merken die Leute wenig, aber du bleibst konzentriert, hast nur einen Gedanken:

schnell fahren. Und willst immer mehr. Eine Medaille, dann zwei, sogar drei. Du weisst nicht, was geschieht, kannst die Ereignisse kaum einordnen.» Einzig in der Super Kombination schied der 22-jährige Walliser aus. Nicht weil der Tunnel vorzeitig Licht bekam, sondern die Müdigkeit im Kopf hatte die körperliche überholt.

Daraus entwickelte sich lawinenartig ein im Para-Sport noch nie dagewesener Hype um einen Schweizer Behindertensportler. Sympathisch mit einer herzlichen Ausstrahlung, der Junge aus Haute-Nendaz kam immer authentisch rüber. Das «Gmür-Lächeln» wurde zum Markenzeichen, die Anfragen für Interviews und Termine überstiegen das Machbare, Bilder wurden von internationalen Agenturen übernommen, jenes von Théo auf dem Markt in Guangneung mit zwei Fischersfrauen national als «Bild der Woche» ausgezeichnet.

Thomas Pfyl klassierte sich insgesamt viermal auf Rang neun.



Trotz des dynamischen Fahrstils verpasste Robin Cuche eine Medaille.

Den Rhythmus nicht gefunden

Der Rest ist sportlich schnell erzählt. Wird «unser Théo» ausgeklammert, sieht die Bilanz wenig be rauschend aus. Ein weiterer Exploit fehlte. Thomas Pfyl fand im Alpin-Zentrum Joengseon nie zu seiner Weltcup-Form, klassierte sich viermal als Neunter und einmal Siebter. «Das ist nicht mein Anspruch. Die Resultate sind enttäuschend. Ich hoffte im Vorfeld, um die Medaillen fahren zu können, fand aber nie den Rhythmus.» Er hätte, meinte der Schwyzer nach dem letzten Rennen leicht resignierend, noch Tage weiterfahren können und wäre immer irgendwo um Rang neun klassiert gewesen. Es habe einfach nicht gepasst.

Auch Hoffnungsträger Cuche reüssierte nicht

Robin Cuche litt unter den Sulzschnee-Verhältnissen und den Dauer-Vergleichen mit seinem Onkel Didier. Selten ging es in einem Interview um Robin

als eigenständige Person, immer musste er sich als «Mini-Didier» fühlen. Ob er Kontakt habe mit seinem Onkel, ob sie zusammen telefonierten, er Tipps erhalte, irgendwann war es genug, begann die fehlende Wertschätzung zu nerven. Zudem blieben die Resultate aus, der jugendliche Hoffnungsträger kam in den Speed-Disziplinen nicht ins Ziel und die technischen Disziplinen rückten in den Hintergrund. «Paralympics zum Vergessen» hiess es auch bei Robin Cuche.

Nach Verletzungspause geht's aufwärts

Michael Brügger, der Dritte im Bunde, wies schon im Vorfeld darauf hin, er befinde sich nach der dreijährigen Verletzungspause im Aufbau, könne nicht vorne mitfahren. So erstaunten die Platzierungen im hinteren Mittelfeld um Rang 20 nicht. Doch der Hobby-Biker (Downhill) und Nudelsuppen-

Esser gab sich nach den Spielen kämpferisch: «Im Sommer werde ich hart trainieren und mich entsprechend vorbereiten. Dann kann ich 2019 an der Heim-WM in Obersaxen wieder einen Schritt nach vorne tun und mir andere Ziele setzen.»

Chancen auf einen Podestplatz besass das Trio trotz der vielen Starts (total 15) nicht. Eine Rolle spielten die durch die Klassifizierung einberechneten Handicap-Faktoren. Es wurde offensichtlich, dass Fahrer der Kategorie LW9-1, der Théo Gmür (Hemiplegie) angehört, die Rennen bestimmen. «Bis Robin mich schlagen kann, wenn mir ein guter Lauf gelingt, muss er eine Topleistung erbringen», beschrieb der angehende Schweizer Behindertensportler des Jahres die Situation. «Es soll keine Ausrede sein», betonten Pfyl, Cuche und Brügger, «aber mit dem jetzigen System haben wir kaum Chancen.»

Bildlich gesprochen bedeutet dies, eine Sekunde bei Gmür dauert länger als bei den Copains. Chefin de Mission Luana Bergamin sieht ebenfalls Handlungsbedarf, stellt jedoch klar, «dieses Problem müssen nicht die Athleten lösen, sondern die dafür zuständigen Gremien. Erste Diskussionen darüber wurden bereits geführt.» Was heraus kommen könnte, steht in den IPC-Sternen. Mittelfristig, also bei den Paralympics 2022 in Peking, könnten beispielsweise die Fahrer der Klasse «Stehend» in zwei Kategorien aufgeteilt sein.

Sprinten bis zum Umfallen

Zu den Lichtblicken gehörte bei seinen ersten Paralympics der Bündner Langläufer Luca Tavasci. Sportlich rechtfertigte der einzige Schweizer Spitzen-Langläufer mit einem Handicap seine Selektion mit den Rängen 14 (20 km Skating), 11 (Sprint) und 16 (10 km klassisch) und Rückständen unter 20 Prozent. Fast Symbolcharakter bewies seine Kampfkraft im Sprint-Halbfinal. Obwohl die Entscheidung gefallen war, fightete Luca

Michael Brügger liess an den Paralympics eine Leistungssteigerung erkennen.





Langläufer Luca Tavasci, links, hat in Pyeongchang die Selektion bestätigt.

Tavasci mit einem Argentinier um Rang fünf in der Serie und verlor das Duell ins Ziel stürzend um 0.01 Sekunden. Dadurch wurde es Platz elf statt zehn. Was den Bündner aus Samedan ärgerte, als hätte er eine Medaille verloren.

Sowohl der Athlet als auch Trainerin Rilana Perl zogen eine positive Bilanz. «Ich darf insgesamt zufrieden sein, habe Lust, künftig mehr in den Sport zu investieren, werde das Studium etwas zurückstellen. Vor dem ersten Start», so der WM-Elfte von 2017 über 20 km, «war die Nervosität riesig, inzwischen kenne ich die Abläufe, fühle mich wohl.» Rilana Perl fügte an, Luca habe sich gegen die Besten der Welt behauptet, dreimal überzeugt, verfüge über das nötige Potenzial, das es nun durch eine längerfristige Planung auszuschöpfen gelte.

Nachwuchsförderung weiter pushen

Zugleich betrieb er als Botschafter Werbung für den Langlauf. Dank seiner in den Medien verfolgten Auftritte – über alle drei Rennen berichtete das Schweizer Fernsehen – wissen nun Menschen mit einem Handicap, dass Langlaufen im Winter eine perfekte Alternative zum Sommersport wäre. «Wir wünschen uns, bald nicht mehr zu zweit, sondern mit einem kleinen Team unterwegs zu sein», hofft Rilana Perl. Talente, glaubt auch Luana Bergamin, habe es im Wintersport-Land Schweiz bestimmt. «Mit unserem neuen Nachwuchsförderprogramm werden wir weiter Vollgas geben,» so Bergamin. Interessenten (auch Breitensportler) dürften sich gerne bei PluSport melden.

Luana Bergamin hat die Feuertaufe als Chefin de Mission erfolgreich bestanden.



SPC – Dienstleister für Sportlerinnen und Sportler

Mitte des letzten Jahres hat die Luzernerin Conchita Jäger die Nachfolge von Veronika Roos als Generalsekretärin von Swiss Paralympic (SPC) im Haus des Sports in Ittigen angetreten.

Die gebürtige Spanierin begann ihre berufliche Tätigkeit als Anwaltssekretärin und Kanzleileiterin, wurde Chefsekretärin der Rechtsabteilung der SUVA und leitete das Departements-Sekretariat Versicherungsleistungen und Rehabilitation der SUVA.

Conchita Jäger, wie sieht Ihre Zwischenbilanz nach acht Monaten aus? Es war eine intensive, spannende Zeit mit vielen neuen Erfahrungen. Die Arbeit ist vielfältig, es ergeben sich viele Kontakte. Sei es im Sport, zu Sponsoren, Verbandsvertretern oder zur Politik. Allerdings bin ich nach wie vor dabei, mir einen Überblick zu verschaffen.

Worin sehen Sie die Hauptaufgabe des SPC? Wir sind ein Dienstleister, wenn es um Selektionen, die Finanzierung, Administration oder Organisation von internationalen Titelkämpfen geht. Analog zu Swiss Olympic. Bei Swiss Olympic handelt es sich allerdings um den Dachverband und jede Sportart hat einen eigenen Verband, der beispielsweise für Welt- und Europameisterschaften selbst verantwortlich ist.

Beim SPC ist dies anders geregelt? Es stehen bei den SPC-Trägerverbänden PluSport und der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung nicht die einzelnen Disziplinen, sondern die Art des Handicaps im Zentrum. Bei manchen Sportarten liegt der Lead in Volketswil, bei andern in Nottwil.

Erschwert diese Konstellation die Zusammenarbeit? Es ist schwieriger, die Zuständigkeiten und Kompetenzen abzuschätzen, wer sich was vom SPC erwartet, wünscht und erhofft.

Was hat sich im Vergleich zu Ihrer früheren Tätigkeit geändert? Bei einem Verband sind die Entscheidungswege länger, es gilt jeweils



mehrere Gremien und Personen einzubeziehen. Die Umsetzung von Projekten und Prozessen braucht Zeit.

Worauf legen Sie künftig den Fokus? Die Bedürfnisse der Sportlerinnen und Sportler stehen für uns als Dienstleister im Zentrum. Noch bis Ende März dreht sich fast alles um die Paralympics in Pyeongchang sowie, als zweitem Schwerpunkt, die Verlängerung der Partnerschaften. Die Beschaffung von zusätzlichen finanziellen Mitteln steht immer im Fokus.

Sind Sie eine sportinteressierte «Frontkämpferin»? Sportinteressiert auf jeden Fall. Ob Breiten- oder Leistungssport, paralympische oder nicht paralympische Disziplinen. Als Generalsekretärin liegt der Schwerpunkt zwar nicht an der «Front», aber es ist mir wichtig, die Leute persönlich zu kennen, mit denen wir es zu tun haben.

Modell für die gelebte Integration

Para-Equestrian wird im Verband für Pferdesport (SVPS) seit 2011 als eigene Disziplin geführt. Andere paralympische Sportarten sind noch weit von einer solchen Zusammenarbeit entfernt.

30 Jahre sind es her, seit an den Sommer-Paralympics in Seoul (KOR) unter den Athletinnen und Athleten eine Diskussion über die Eingliederung der «Behinderten-Olympiade» in die «richtigen» Olympischen Spiele losgetreten wurde. Doch im Laufe der Zeit drang die Erkenntnis durch, dass dies nicht erstrebenswert sei. «Wir gingen in der olympischen Bewegung unter», fasste PluSport-Botschafter Urs Kolly die Situation 2004 in Athen nach seiner siebten Goldmedaille zusammen.

Als machbare und wünschenswerte Variante für eine gegenseitige Annäherung sahen Exponenten der Para-Disziplinen die Aufnahme in die einzelnen Sportverbände. Mit Swiss Ski besteht seit längerem ein Kontakt – bezüglich Eingliederung in die FIS blieb es bisher ein Carven an Ort. Bei Swiss Cycling/UCI rollen die Para-Radler mit, die Curler schieben ihre Steine ebenfalls unter den Dächern des nationalen und internationalen Verbandes.

Anders präsentiert sich die Situation bei den Reitern. «Para-Equestrian hat als Fachverband nach langjähriger Zusammenarbeit mit PluSport seit 2011 im Schweizerischen Verband für Pferdesport (SVPS) den Status einer eigenen Disziplin», lässt sich nicht nur nachlesen, sondern wird dem Wortlaut entsprechend gelebt. Nicht das Handicap (und Mitleid) steht im Mittelpunkt, sondern das Machbare im Sport.

Patricia Balsiger, Disziplinenchefin Para-Equestrian im SVPS, sieht keinen Grund, weshalb Sportler und Sportlerinnen mit einer Körper- oder Sinnesbehinderung anders behandelt werden sollen. «Die Partnerschaft mit einem Pferd ist mit Handicap ebenso möglich wie für Nichtbehinderte», sagt sie. Pferde reagierten ohne Mitleid und mit Einfühlungsvermögen.

Grundsätzlich weiche der Para-Sport Dressur strukturell, erklärt die Verbandsvertreterin, vom Regelsport nicht ab. Die Abläufe seien gleich,

Organisation und Logistik ebenfalls. Die Erfahrungen mit PluSport zeigten, dass andere Verbände den gleichen Weg gehen könnten, bei einer Kooperation nichts von ihrer Eigenständigkeit preisgeben müssten. «Ich denke, unser Modell könnte auch für andere Sportarten richtungsweisend sein.»

Luana Bergamin, Bereichsleiterin Sport und Entwicklung bei PluSport, sieht dies gleich. «Die Zusammenarbeit mit dem SVPS, der gegenseitige Austausch, die Unterstützung ist vorbildlich und die Absprachen klappen. Wir werden als vollwertiger Partner akzeptiert. So müsste es überall sein.»

Das IPC plant, dass bis 2022 alle Disziplinen in die internationalen Sportfachverbände integriert werden sollten. Selbst Insider glauben nicht daran. Möglicherweise schwingen persönliche Interessen der Offiziellen mit und internationale Verbände zeigen wenig Interesse, das Angebot auszubauen. Die Pferdesportler können sich so oder so zurücklehnen.

**PluSport-Athletin
Nicole Geiger an den
Paralympics 2016.**



12 Wirkungsvoll auftreten

In acht Workshops wurden die Teilnehmer der Entwicklungskonferenz 2018 so richtig auf Touren gebracht. Zum Teil waren die Ideen so inspirierend und motivierend, dass man sich fast auf das Fazit «Geht nicht, gibt's nicht» einigen könnte.



Start der Konferenz mit Blick in den «Wirkungsvoll Auftreten Ordner» WAO!

Einen prall gefüllten Ordner hatte jeder EK-Teilnehmer zu Beginn der Konferenz vor sich liegen. WAO! Wirkungsvoll Auftreten Ordner – so heisst das Dossier, das den Sportclubs weitere Unterstützung geben soll in Sachen Image, Eventorganisation, Medien, Netzwerken, Mitarbeiter finden und Geldgeber gewinnen. Gemischte Gefühle waren spürbar im Saal: Staunen ob der neuen umfassenden Dienstleistung des Verbands, Zweifel über die Anwendungsmöglichkeiten im Club, Erleichterung über die zahlreichen vorgefertigten Dokumente, Fragezeichen zu der Menge an Aufgaben und Freude über die Vielfalt an Themen und praktischen Tipps.

Nicht weniger als acht Moderatoren hatte der Verband eingeladen, damit in überschaubaren Workshop-Gruppen intensiv über die Themen diskutiert, Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsam Ideen entwickelt werden konnten. Spannend

zu beobachten waren kontroverse Aussagen zu genau denselben Punkten: die einen finden das PluSport-Logo im eigenen Club störe bei der Suche nach Finanzierung, die anderen sehen darin aber gerade die grössere Bekanntheit als Vorteil und Vereinfachung. Man komme nicht an Medienleute heran, hiess es hier – dort wusste man schon genau, wie man das macht. Einige Clubs stören sich am Fundraising des Verbands in ihrer Region, andere sind dankbar für die Fundraisingbeteiligung, die der Verband ohne ihr Zutun an sie ausschüttet.

Positive Erfahrungen und Beispiele aus der gelebten Sportclubs-Kultur brachten die einen Teilnehmer so richtig in Fahrt, bei anderen hakten die Moderatoren so lange nach, bis es hier und dort grosse Aha-Erlebnisse gab.

Sichtbar wurde bei einzelnen Clubs ein Nachholbedarf an Informationen. Der Dachverband hilft bei allen Fragen zur Arbeit in Vorständen

In diesem Workshop wurde geschrieben, was das Zeug hält.



Tipps und Ideen aus den Workshops

- Persönlicher Kontakt wirkt am besten und ist am erfolgreichsten.
- Überhaupt mal einen ersten Schritt machen. Er muss nicht riesig sein.
- Mitmachen bei öffentlichen Anlässen. Sich zeigen, nicht verstecken.
- Tue Gutes und sprich darüber (auch in den Medien).
- Sportmaterial sponsern lassen (auch wenn moderater Betrag) und Bericht in die Medien bringen.
- Urkunden für Spender vergeben.
- Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!
- Behindertensport interessiert jeden.
- Eigene Geschichten haben ihre Wirkung.
- Der Dachverband hilft mit. Einfach fragen.

Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!

und Sportbetrieb der Clubs. Er kann auf Wunsch Adressen von Firmen in seinem Fundraising sperren lassen. PluSport-Botschafter können mithelfen, Netzwerke zu bilden, die Medienstelle hilft individuell, die Dienstleistungsbroschüre gibt umfassend Auskunft über die Unterstützungsmöglichkeiten des Verbands für die Clubs.

Am Ende der EK wünschte die Verbandsleitung gutes Gelingen beim Umsetzen von kleinen Schritten bis zum grossen Erfolg und forderte auf, bei Fragen und Anliegen mit der Geschäftsstelle Kontakt aufzunehmen.

In den Workshops spürte man den Willen, das Glas halb voll zu sehen und nicht halb leer – eine gute Voraussetzung für die Umsetzung von neuen Ideen.



Schöner Wohnplatz frei im Zürcher Oberland

Lebensfreude – Selbstbestimmung – Familiäre Atmosphäre



STIFTUNG BRUNEGG
HOMBRECHTIKON
WOHNHEIM
GÄRTNEREI
BLUMENLADEN
SEKRETARIAT:
T 055 254 10 20








Stiftung BRUNEGG, Hombrechtikon
www.stiftung-brunegg.ch
Für mehr Informationen:
Elisabeth Schwyter, T 055 254 10 35

Messe «Grenzenlos – barrierefrei» in St.Gallen

Beim Treffpunkt für Freizeit und Fernweh boten die Vertreter von PluSport Schweiz und der regionalen PluSport-Clubs vom 19. bis 21. Januar 2018 ein interessantes Angebot: Performances, Demoangebote, Toolbox-Material sowie einen informativen Stand.

Die Ferienmesse «Grenzenlos» bietet eine Erlebnisplattform für alle Reisefreudigen. In diesem Jahr war es der Messeleitung ein grosses Anliegen, auch Freizeit- und Ferienangebote für Menschen mit einer Behinderung zu präsentieren. Aus diesem Grund wurde die Sonderschau zum Thema «Barrierefrei – Ferien und Freizeit ohne Grenzen» lanciert.

Neben vielen anderen Ferien- und Freizeitangeboten war auch PluSport mit einem Infostand und einer Actionfläche vor Ort. Bereits während der Eröffnungsfeier am Freitagabend hatte die inisierte Dancecrew ihren grossen Auftritt. Die PluSport-Mitgliederclubs aus der Region beteiligten sich aktiv an den Demoangeboten während der drei Tage. Der Behindertensport Appenzell Sektion Vorderland bot eine Performance mit 35 Sportlern, PluSport Behindertensport Amriswil präsentierte

Mit Begeisterung dabei: PluSport Amriswil.



Karate4all demonstrierte die Künste des «Wegs der leeren Hand».

einen Tanz und Karate4all führte in die Karategeheimnisse ein. Zwischen den Auftritten nutzten die Besucher die Gelegenheit, das Spiel- und Sportmaterial aus der Toolbox auszuprobieren. Am rege besuchten Infostand informierten sich interessierte Personen über das breite Sportangebot von PluSport. Der Behinderten-Sportverein Uzwil und Umgebung, PluSport St.Gallen und Amriswil unterstützten die Dachverbandsvertreter bei der Standbetreuung. Die Clubvertreter konnten dabei auch ihre lokalen Sportangebote bekannt machen.

Die Verantwortlichen von PluSport Schweiz und der Mitgliederclubs hoffen, mit diesem Auftritt den Bekanntheitsgrad in der Ostschweiz gesteigert und den einen oder anderen Besucher zum Mitmachen motiviert zu haben.

Infos: grenzenlos-sg.ch

Die Kultur der Inklusion

Wie inklusiv sind unsere Sportclubs? Können wir unseren Mitgliedern ein inklusives Sportangebot ermöglichen? Ist das schon selbstverständlich? Ist die für die Inklusion ausschlaggebende Kultur da? Dies untersuchte PluSport vor kurzem in einer Erhebung in der Deutschschweiz.

Heutzutage ist das Wort «Inklusion» aus unserem aktiven Sprachgebrauch nicht mehr wegzudenken. Das dahinterstehende Konzept ist für viele ein wichtiger Teil des persönlichen Wertesystems. Vor bald vier Jahren, am 15. Mai 2014, ist das «Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderung» für die meisten besser bekannt als UNO-Behindertenrechtskonvention oder kurz UN-BRK in Kraft getreten. Diese legt die gesetzliche Basis und verpflichtet die gesellschaftlichen Strukturen auf allen Ebenen, die erfolgreiche Partizipation von Menschen mit einer Behinderung in der Schweiz zu gewährleisten. Dabei wird die Teilhabe am kulturellen Leben sowie Erholung, Freizeit und Sport ausdrücklich als essenzieller Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens definiert.

PluSport sieht die Annahme und Umsetzung der UN-BRK als besondere Aufgabe sowie zugleich als Chance und fordert seine internen sowie externen Interessengruppen auf, aktiv daran teilzu-

nehmen. Dafür wurde vor einem Jahr auch eine umfangreiche Erhebung bei Leitenden und Vorstandsmitgliedern der Deutschschweizer Clubs lanciert, um festzustellen, wo der Dachverband betreffend Inklusion aktuell steht, und in welchen Bereichen noch Verbesserungspotential vorhanden ist. Im Rahmen ihrer Masterarbeit an der Universität Bern widmete sich Daniela Loosli, unsere Leiterin Ausbildung beim Dachverband, dem Thema und stellte erfreulicherweise fest, dass die Kultur der Inklusion bereits in vielen Punkten den Einzug in die Vereinskultur gefunden hat bzw. als Selbstverständlichkeit gilt. Die Resultate zeigen aber auch auf, dass der Dachverband bezüglich Verständnis der Inklusion und Kenntnissen über die UN-BRK noch verstärkt Einfluss nehmen könnte und soll. Ferner ist das Potential im Bereich der Kooperation der Sportclubs mit dem Nichtbehindertensport sowie vermehrter Öffentlichkeitsarbeit noch nicht ausgeschöpft. Dabei könnten Best-Practice-Beispiele eine wichtige Rolle spielen. Um dieses Potential auszuschöpfen, werden wir sicherlich auch unsere zukünftigen Aus- und Weiterbildungskurse entsprechend anpassen sowie mit den weiteren Inklusionsfordernden Dialog auf allen Ebenen führen.

Abschliessend möchten sich die Autorin sowie der Dachverband ausdrücklich bei den Umfrageteilnehmenden bedanken. Sie haben mit ihrer Teilnahme einen grossen Beitrag zur Förderung der Inklusion innerhalb des Verbandes geleistet. Die genauen und ausführlichen Ergebnisse der Untersuchung werden auch in der diesjährigen März Ausgabe der Schweizerischen Zeitschrift für Heilpädagogik erscheinen, welche sich dem Thema «Umsetzung der UNO-Behindertenrechtskonvention in der Schweiz» widmet. Ferner können Interessenten Daniela Loosli betreffend der Ergebnisse ihrer Abklärung gerne auch direkt kontaktieren.

**«never walk alone»
– an den Marathons
in Zürich und Luzern
laufen Sportler mit
und ohne Behinderung
zusammen.**



Aus zwei mach eins

In den letzten Jahren fanden in der Halle «End der Welt» zwei getrennte Anlässe statt: «Trend+Sport+Fun» und der bewährte Parcours – sports for all. Beide Angebote werden nun verschmolzen.



TSF, das Gefäss für den Nachwuchs, für die Präsentation von Trends, als Ideenpotpourri für neue Angebote sowie der Parcours – sports for all, der auch Menschen mit Schwer- und Mehrfachbehinderung die Möglichkeit bietet, am PluSport-Tag teilzunehmen, werden ab 2018 zu einem bunten Event verbunden. Die Ziele bleiben die gleichen wie bisher. Wir versprechen uns Synergien bei der Organisation und eine gute Durchmischung der verschiedenen Sportler und Besucher.

Parcours – sports for all zum Ausleihen

Der ganze Parcours mit 12 Indoor- und 5 Outdoor-Spielen oder eine Auswahl davon können für Ihren Anlass gemietet werden. Blasrohr – Buckelpiste – Kegeln – Hindernisrennen – Torball und vieles mehr sind attraktive Bewegungseinseln an Ihrem Event.

Der Parcours besteht seit 1990 und wird in Zusammenarbeit mit der Vereinigung Cerebral weiterentwickelt. Beim Konzipieren wurde speziell darauf geachtet, dass der Parcours für alle Behinderungsarten zugänglich ist. Seine stabile und robuste Konstruktion erlaubt es, auch mit dem Rollstuhl das vielseitige Angebot uneingeschränkt nutzen zu können. Primär sollte der Parcours schwer- und mehrfachbehinderten Personen eine Möglichkeit bieten, ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend, Sport zu treiben. Aber auch Kinder und Personen ohne Behinderung haben viel Spass mit dem Parcours.

Details und Bestellung: plusport.ch/parcours



ETF – save the date

Das Eidgenössische Turnfest 2013 in Biel ist noch präsent, schon steht das nächste ETF vom 20. bis 23. Juni 2019 in Aarau an. Bereits ist PluSport Schweiz mit dem OK in Verbindung für die Teilnahme der Sportler mit Behinderung.

Im provisorischen Programm stehen Gruppen-Wettkämpfe sowie Fit + Fun am Freitag, 21. Juni 2019. In der Leichtathletik werden die Disziplinen 80-m-Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstossen, Speerwerfen (12er-Gruppen mit 6 zählenden Resultaten) angeboten. Die Teilnahme am Fit + Fun erfolgt in 4er-Gruppen. Sportclubs/Gruppen, die an einem Auftritt (z. B. an der Eröffnungsfeier, auf Kleinbühnen in der Stadt) interessiert sind, melden sich bitte umgehend bei Susanne Dedial, 044 908 45 21, dedial@plusport.ch. Am Samstag, 22. Juni 2019, findet ein grosser Festumzug statt. Wir haben unser Interesse an einer Teilnahme bereits angemeldet, Details folgen.



Zentralschweizer Kanuschnuppertag

Am 2. September 2018 ist auf dem Vierwaldstättersee bei Buochs viel los: Alle Wassersport-Begeisterten, egal mit welcher Voraussetzung, können in Kanus und Kajaks übers kühle Nass gleiten. Sei auch du dabei!



Paddeln, paddeln, paddeln! Erfahrene Kanuleiter und -sportler bieten Wassersport-Interessierten ein bewegendes Erlebnis auf dem Wasser. Unterstützt werden sie durch Behindertensportleiter von PluSport Nidwalden. Komm vorbei und teste unsere verschiedenen Boote. Darunter sind auch behindertengerechte Spezial-Kajaks, die es jedem erlauben, eine Runde auf dem See zu drehen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Haben wir dein Interesse geweckt? Auf unserer Website findest du unter plusport.ch/kanuschnuppertag alle wichtigen Infos zum Event sowie das Online-Anmeldeformular. Melde dich noch heute an, wir freuen uns auf dich!

Bekanntmachung in der Region Surselva

Inklusion und Sensibilisierung durch Behindertensport-Präsenz
am 25. Ilanzer Städtlifest zum Anlass des kommenden World Para
Alpin Skiing Championship 2019.



Gesamtweltcup-
Gewinner 2018
Théo Gmür



Die Vorbereitungen für den grossen Para Alpine Skiing Event in Obersaxen 2019 laufen bereits auf Hochtouren. Um diesen Anlass zu promoten, freut sich das OK mit der Surselva Tourismus AG sehr, das Fest-Programm am Städtlifest vom 3. bis 4. August 2018 in Ilanz mit einem attraktiven Sport- und Sensibilisierungs-Angebot bereichern zu dürfen.

«Klettern für Alle» beeindruckt mit athletischen Show-Einlagen. Die Städtlibesucher erhalten die

Gelegenheit, einen Outdoor-Kletterturm hinauf zu kraxeln oder einen Paralympic-Champion zu beobachten, wie er mit seiner besonderen Voraussetzung im Eiltempo den Turm erklimmt. Ausserdem bieten wir diverse Bewegungsposten zur Selbsterfahrung an und die Teilnahme an einem Wettbewerb mit attraktiven Preisen.

Nutzen Sie die Chance, sich mit unseren Athletinnen und Athleten von PluSport und der Paraplegiker-Vereinigung auszutauschen und bringen Sie einiges über den Spitzensport im Behinderten- oder Rollstuhlsport in Erfahrung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Weitere Infos: ilanzer-staedtlifest.ch



Fit im Wasser

Die Wassereigenschaften werden gezielt genutzt, um Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, aber auch die koordinativen Fähigkeiten zu trainieren. Dieses Praxis+ stellt mit Hilfe von verschiedenen Materialien aus der Toolbox Übungen zum Training der Ausdauer und der Kraft vor.

Ausdauer

Durch den Wasserwiderstand werden im Wasser viele Muskeln gleichzeitig eingesetzt, was zu einem effektiven Training führt. Wichtig ist, dass die Schultern gesenkt und entspannt sind. Die Laufbewegung soll derjenigen an Land entsprechen. Das heisst es wird über den ganzen Fuss abgerollt. Die Hände wirken stabilisierend und können als Hilfe beim Vortrieb eingesetzt werden. Der Rumpf wird immer stabilisiert und bleibt aufrecht.

Kraft

Das Krafttraining im Wasser kann durch den in alle Richtungen wirkenden Widerstand äusserst effizient gestaltet werden. Durch die Auftriebs- und Bremskraft des Wassers ist das Training sehr gelenkschonend. Der Widerstand des Wassers ist abhängig von der Geschwindigkeit der Bewegungen und der Widerstandsfläche. So kann das Training durch gezielte Dosierung von Geschwindigkeit (doppelte Geschwindigkeit ergibt

vierfachen Widerstand) und Antriebsfläche (z.B. offene/geschlossene Hand, Einsatz von Paddles) individuell und effektiv gestaltet werden. Da der Widerstand in alle Richtungen wirkt, können Agonist und Antagonist in derselben Übung trainiert werden. Der Auftrieb hat viele positive Auswirkungen: Die Gelenke werden entlastet, ruckartige Bewegungen sind kaum möglich, Sprünge sind für die Gelenke weniger belastend, die Verletzungsgefahr wird reduziert, Rücken- und Gelenksbeschwerden werden vermindert. Der Auftrieb erschwert gleichzeitig die Körperwahrnehmung, da weniger Druck auf die Sensoren des Bewegungsapparates wirkt.

Beweglichkeit

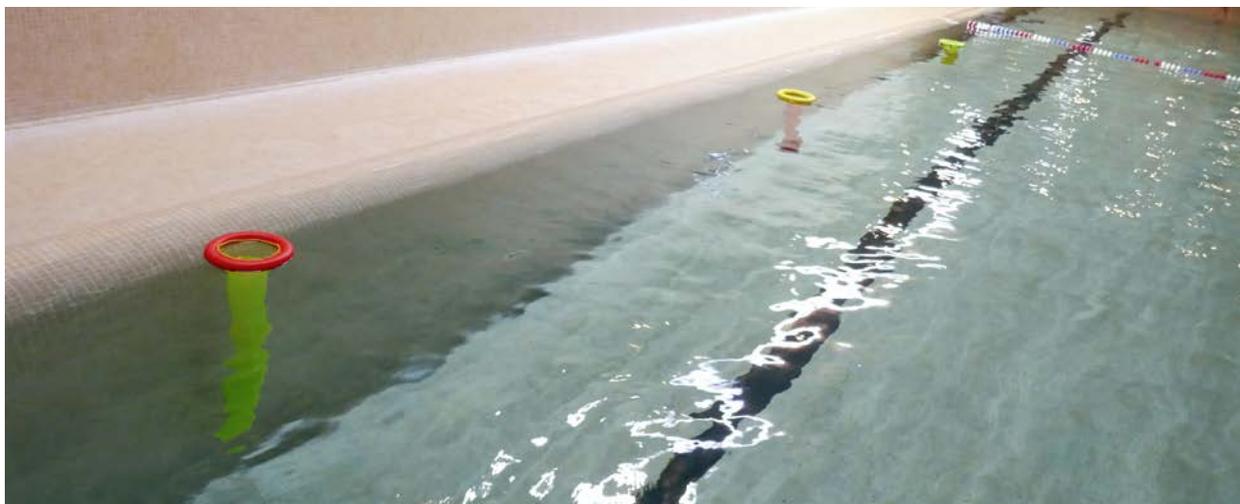
Da im Wasser der Muskeltonus tiefer ist als an Land, lässt sich die Beweglichkeit im Wasser gut trainieren. Die Beweglichkeit wird in einer Wassergymnastik-Stunde aber oft nicht isoliert geschult, da die Wassertemperatur für das Dehnen meistens zu kalt ist. Wenn die kräftigenden Übungen über einen möglichst grossen Bewegungsradius ausgeführt werden, wird gleichzeitig die Beweglichkeit positiv beeinflusst.

Einsatz von Musik

Der Einsatz von Musik muss gut überlegt werden. Einerseits kann die Musik motivierend wirken. Je nach Behinderungsbild, Geräuschpegel und Betrieb im Schwimmbad, ist Musik aber eine weitere Quelle der Ablenkung. Darum wird empfohlen, Kraftübungen immer zuerst ohne Musik zu initiieren, bis sie korrekt ausgeführt werden.

- Laufen: 80 – 110 Beats per Minute (Bpm)
- Joggen: 110 – 140 Bpm
- Kräftigungsübungen: 105 – 125 Bpm





Spielformen mit den Supertubes

Supertube ist ein Tauch- und Schwimmspiel, welches aus drei verschiedenen farbigen Röhren besteht, welche aufrecht im Wasser stehen. Zum Toolbox-Set gehören drei kleine, nicht schwimmende Bälle.

Spielformen mit den Supertubes

Spielidee	Organisation	Material	Variationsformen
Die erste Person der Gruppe rennt zu ihrer Supertube und legt den Ball ins obere Fach und rennt zurück. Die zweite Person darf nach einem Handklatsch starten. Sie holt den Ball und bringt ihn wieder zurück. Die dritte Person legt ihn wieder in das Supertube, usw. Jede Person rennt zwei Mal.	Gruppen à 4 bis 5 Personen bilden eine Kolonne. Auf der gegenüberliegenden Seite steht eine Supertube pro Gruppe im Wasser.	Supertubes inkl. Bälle	Laufformen variieren Vorwärts rennen Rückwärts rennen Seitwärts-Schritt Ball ins untere Fach des Supertubes legen. Dazu müssen die Teilnehmenden tauchen.
Gleicher Ablauf wie bei der ersten Stafette, aber die Teilnehmenden versuchen, den Ball aus einer bestimmten Distanz in ihre Supertube zu treffen. Jede Person hat zwei Läufe. Welche Gruppe erzielt am meisten Treffer?	Gruppen à 4 bis 5 Personen bilden eine Kolonne. Auf der gegenüberliegenden Seite steht eine Supertube pro Gruppe im Wasser.	Supertubes inkl. Bälle	Laufformen variieren Wurfdistanz zur Tube variieren Welche Gruppe erzielt zuerst 10 Treffer?
Ball auf Aqua-Disc legen, um Supertube herum rennen, Ball und Disc übergeben, die zweite Person startet. Wem der Ball runterfällt, muss von vorne beginnen	Gruppen à 4 bis 5 Personen bilden eine Kolonne.	Supertubes inkl. Bälle Beco Aqua-Disc	In Form einer Abholstafette (erste Person rennt, holt die zweite ab, zu zweit rennen usw.). Alle müssen sich an der Aqua-Disc halten.



Kraftübungen mit Aqua-Disc

Kräftigungsform

Kräftigung der Rücken- und Brustmuskulatur

Ausgangsposition: Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Arme zur Seite gestreckt. Schultern im Wasser. Oberkörper stabil, Knie leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Die Arme werden gestreckt nach vorne und wieder nach hinten zurückgeführt. Die Handfläche zeigt immer in Bewegungsrichtung.



Variationsformen

Vereinfachen

Übung ohne Disc ausführen

Erschweren

Arme gestreckt nach vorne führen und danach gestreckt nach unten drücken. Von unten die gestreckten Arme wieder nach oben und gestreckt in die Ausgangsposition zurück bewegen.

Kräftigung der Oberarm- und Brustmuskulatur

Ausgangsposition: Oberkörper aufrecht, Schultern im Wasser, Arme vor dem Körper, Knie leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Die Arme werden in einer Boxbewegung nach vorne gedrückt. Die Arme können gleichzeitig oder abwechselungsweise nach vorne gedrückt werden.



Vereinfachen

Übung ohne Disc oder nur mit einer Disc (beidhändig halten) ausführen.

Erschweren

Schwimmbrett quer vor dem Körper im Wasser halten und dieses mit beiden Armen nach vorne drücken.

Gruppenaufgaben

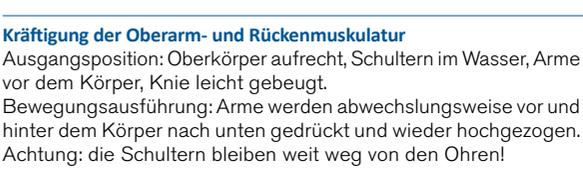
Als Schattenboxwettkampf zu zweit ausführen.

Die Gruppe bildet einen Kreis. Eine Person steht in der Mitte auf einem Bein, die Arme vor dem Körper verschränkt. Die Teilnehmenden im Kreis führen die Bewegung aus und versuchen die Person in der Mitte aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: In Rückenlage gestreckt aufs Wasser liegen. Die Arme können die Position mit Hilfe der Disc stabilisieren.

Bewegungsausführung: Die Beine aus gestreckter Position ins Päckli und wieder zurück in die gestreckte Position führen (Beine anziehen und strecken).



Vereinfachen

Die Teilnehmenden liegen auf einer Nudel und haben so eine stabilere Ausgangsposition.

Erschweren

Beine ins Päckli ziehen, zur Seite ablegen, wieder zurück ins Päckli, gestreckte Position, von vorne, etc.

Kräftigung der Oberarm- und Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Oberkörper aufrecht, Schultern im Wasser, Arme vor dem Körper, Knie leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Arme werden abwechselungsweise vor und hinter dem Körper nach unten gedrückt und wieder hochgezogen.

Achtung: die Schultern bleiben weit weg von den Ohren!



Vereinfachen

Nur vor oder hinter dem Körper die Arme nach unten drücken, nicht kombiniert.

Erschweren

Übung mit Schwimmbrett machen. Vor dem Körper kann das Schwimmbrett waagrecht gehalten werden. Hinter dem Körper muss es senkrecht gehalten werden.

Anmerkungen: Die Kräftigungsübungen werden immer aus einer stabilen Grundposition ausgeführt. Die Schultern sind im Wasser. Die Knie leicht gebeugt. Die Rumpfmuskulatur stabilisiert, der Oberkörper bleibt ruhig. Je tiefer das Wasser, desto höher der Auftrieb und desto unstabiler ist die Körperposition. Die Variation der Kraftübungen kann immer über das Tempo, (doppelte Geschwindigkeit ergibt vierfachen Widerstand) und die Antriebsfläche (z.B. offene/geschlossene Hand, Einsatz von Paddles) erfolgen.

Kombination Kraft und Ausdauer

Während die Musik läuft joggt man immer in derselben Richtung: Gelb > Grün > Rot > Blau > Gelb (mit farbigen Blättern markiert). Wenn die Musik stoppt, führt man die Übung aus, die bei der jeweiligen Farbe beschrieben ist. Beispiele:

Beinschere

Rücklings zum Beckenrand sitzen, an der Überlauftrinne festhalten. Rücken und Gesäss berühren immer den Beckenrand, Beine sind waagrecht gestreckt. Beine seitlich abgrätschen und schliessen. Einfacher: mit gebeugten Knien; Schwieriger: Beine in der Mitte kreuzen und wieder abgrätschen.

Hochdrücken

Körper hängt gestreckt an Händen, Hände auf Überlauftrinne gelegt. Arme strecken, Körper hochdrücken, dann wieder zurückfallen lassen.

Vereinfachen: Mit Füßen auf Raststufe stehen und leicht mithelfen. Erschweren: so langsam wie möglich wieder zurück ins Wasser fallen lassen.

Wegdrücken

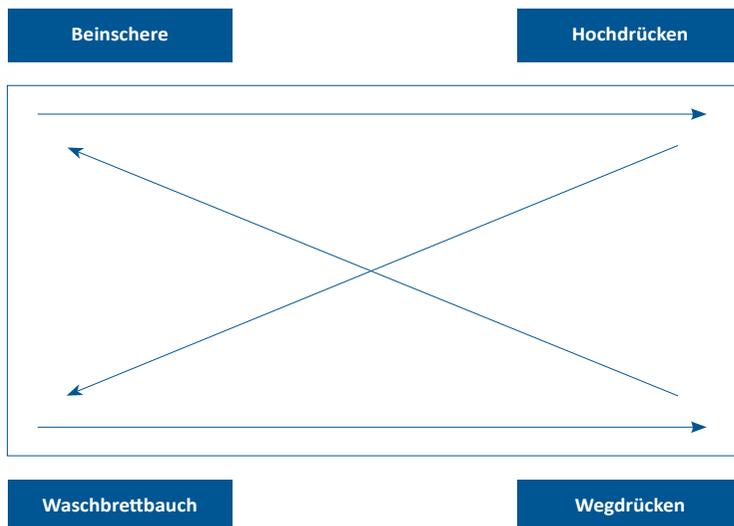
Auf Raststufe stehen, Schultern im Wasser, mit beiden Händen am Beckenrand halten. Durch Strecken und Beugen der Arme Rumpf vom Rand wegstossen und zurückziehen. Vereinfachen: Arme sind nicht im Wasser. Erschweren: Arme ganz schmal am Körper vorbei führen.

Waschbrettbauch

Rumpfbeugen im Wasser, Unterschenkel auf Überlauftrinne legen, Oberschenkel senkrecht im Wasser. Hände ziehen Richtung Beckenrand, Rumpf wird gebeugt. Vereinfachen: Auf Nudel liegen und gestreckte Beine ins Päckli und wieder zurückführen. Erschweren: Auf Nudel liegen, gestreckte Beine ins Päckli, dann ins Seitpendel und wieder zurück in die Streckung führen.

Quellen

Praxis+: Franziska Mohr
Kursunterlagen Aqua-Fit LeiterInnenausbildung, Ryffel Running
Mobile Praxis 5/04. Mobile, die Fachzeitschrift für Sport. 2004
Wassergymnastik. Cornelia Bleul-Gohlke. Praxisbücher Sport. Limpert Verlag, Wiebelsheim, 2009
mobilesport.ch/erwachsenensport/wasserfitness-vielfaltige-moeglichkeiten/
Dieses Praxis+ ist auch als PDF unter plusport.ch/praxisplus downloadbar.
Vous trouvez le cahier pratiques Praxis+ en PDF à télécharger sur notre site plusport.ch/praxisplus/fr.



50 Jahre Stiftung Denk an mich

Die Stiftung Denk an mich feiert dieses Jahr ihr 50-jähriges Bestehen und dankt für die langjährige und wertvolle Partnerschaft mit PluSport.

Seit 50 Jahren darf die Stiftung Denk an mich Menschen mit Beeinträchtigungen Abwechslung in ihren Alltag bringen und ihnen Ferien sowie Freizeitaktivitäten ermöglichen. Der Stiftungszweck ist bis heute derselbe geblieben, wurde aber im Jahre 2014 um die Teilhabe ergänzt. Was mit einem einmaligen Spendenaufruf auf Radio DRS im Jahre 1968 begann, entwickelte sich durch die grosse Solidarität in der Bevölkerung zu einem unerwarteten Erfolg, woraufhin die Stiftung Denk an mich gegründet wurde. Im Jahre 2011 kam ein weiterer Schwerpunkt hinzu: Mit dem erfolgreich lancierten Projekt «Spielplätze für alle» ermöglicht Denk an mich den Bau von hindernisfreien Spielplätzen in der ganzen Schweiz. Mit den Folgeprojekten in Zusammenarbeit mit den Schweizer Jugendherbergen und Reka wird die Hindernisfreiheit im sozialtouristischen Bereich gefördert. Als Mitbegründerin des Vereins «Barrierefreie Schweiz» setzt Denk an mich auf nachhaltigen Tourismus und die Koordination der Informationen und Angebote zu barrierefreien Ferien und Reisen in der Schweiz. Von den ausbezahlten Unterstützungsbeiträgen in der Höhe von mittlerweile rund 3,3 Millionen im Jahr 2017 profitierten rund 28 000 Personen.

Im Hinblick auf das 50-Jahr-Jubiläum hat der Stiftungsrat ein neues strategisches Leitbild verabschiedet. Neu steht bei der Vergabe von Unterstützungsbeiträgen die Inklusion im Fokus: Die UN-Behindertenkonvention ist in der Schweiz seit 2014 in Kraft und will einstellungs- und umweltbedingte Barrieren beseitigen, welche die autonome Lebensführung von Menschen mit Behinderung noch stark beeinträchtigen. Denk an mich setzt sich für die uneingeschränkte und selbstbestimmte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen am gesellschaftlichen Leben ein. Denk an mich und PluSport verbindet eine langjährige Partnerschaft, um Ferien und Freizeitakti-



Spiel und Spass mit den Riesenseifenblasen von Denk an mich am PluSport-Tag.

vitäten für Menschen mit Behinderung zu ermöglichen. Sei es als Unterstützerin des PluSport-Tages in Magglingen oder bei der Mitfinanzierung der vielen Sportcamps. Die zahlreichen freudigen Gesichter und die sportliche Stimmung machen solche Reisen und Anlässe zu etwas Besonderem und wecken den Bewegungsdrang und die Lust, Sport zu treiben. Denn sportliche Bestätigung ist für alle wichtig und tut allen gleichermassen gut. Denk an mich dankt PluSport für die vergangene und zukünftige gute Zusammenarbeit mit dem gemeinsamen Ziel, den Menschen mit einer Behinderung uneingeschränkte sportliche Teilnahme zu ermöglichen. Und natürlich gilt unser Dank all unseren Spenderinnen und Spendern für ihre Treue und Solidarität – seit nun 50 Jahren!

Dank an Dich
50 Jahre 
DENK AN MICH
 Ferien und Freizeit für Behinderte

Tour de Courage

Pro Mente Sana und Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz bieten die Tour de Courage erstmals in der Schweiz an. Während der Velotour von St. Gallen nach Bern für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung finden verschiedene Sensibilisierungsanlässe statt.

Das Projekt wurde bereits mehrmals in Deutschland unter dem Namen «Mut-Tour» durchgeführt. Ein Aktionsprogramm, bei dem sich die Teilnehmer auf Tandems, in Kajaks und beim Wandern durch ganz Deutschland bewegen, um einen Beitrag zur Entstigmatisierung der Depression als Erkrankung zu leisten.

Für die Schweiz wurde das Projekt in unveränderter Form als «Tour de Courage» übernommen und findet erstmals vom 10. bis 15. September 2018 statt. PluSport ist als Partner und Organisator

der Velotour mit an Bord. Die Tourleitung liegt in den Händen von Armin Köhli, ehemaliger Paralympic-Sportler, mehrfacher Schweizermeister im Behindertenradsport, erfahrener Tourenfahrer und -leiter, PluSport-Botschafter sowie Manuela Langer, erfahrene Tourenfahrerin und -begleiterin und Leiter-Assistentin PluSport.

16 Teilnehmer mit psychischer Beeinträchtigung und ihre Begleitpersonen nehmen die Route in Tagesetappen von 40 bis 50 km unter die Räder. Übernachtet wird in einfachen Unterkünften an der Route. Die Tour wird medial begleitet. Unterwegs treffen die Teilnehmer auf Vertreter von regionalen Fachstellen, treten in Kontakt mit Interessierten und werden von Journalisten interviewt. Die Medienarbeit und die Veranstaltungen dienen dazu, eine breite Öffentlichkeit zu erreichen. Die Schlussetappe endet am 15. September 2018 im Rahmen des ersten Nationalen Patientenkongresses im Stade de Suisse in Bern.

Vorgängig findet ein Einführungsabend statt, an dem sich die Teilnehmer und die Projektverantwortlichen kennenlernen, das Projekt und die Route den Teilnehmern vorgestellt wird und sie auf die Kontakte mit Medien und der Bevölkerung vorbereitet werden.

Willst du mithelfen, die Gesellschaft für das Thema psychische Gesundheit und Krankheit zu sensibilisieren und dazu beitragen Vorurteile abzubauen? Wir suchen Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, die interessiert und motiviert sind, hier mitzuwirken und die Fachorganisationen bei der Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierung zu unterstützen. Infos: plusport.ch/tour

Lächeln trägt Früchte

Die Zusammenarbeit mit unserem neuen Partner, der Stiftung Just for Smiles, wirkt sich bereits positiv aus und brachte uns für einige Sportcamps neue, begeisterte Stammgäste.

Just for Smiles ist eine Stiftung mit grosser Bekanntheit in der Institutionslandschaft und verhilft PluSport neben eigenen Bestrebungen vermehrt mit den Institutionen in Kontakt zu treten, um so den Zugang zu den sportbegeisterten Bewohnern zu finden. Beide Parteien verfolgen das gleiche Ziel: Menschen mit Beeinträchtigung oder mit stark eingeschränkter Beweglichkeit für sportliche Aktivitäten zu gewinnen.

Wenn es um die Werbung von PluSport-Camps bei Bewohnern/Klienten einzelner Institutionen geht, übernimmt Just for Smiles die Vermittlung sowie auch teilweise die Kosten. Mittlerweile ist diese



Aktion bestens angelaufen. Aus der Institution Pigna in Kloten nahmen in der Wintersaison 2018 beispielsweise 14 Bewohner an verschiedenen Sportcamps teil und erfreuten sich dieser attraktiven Angebote. Alleine im Sportcamp «Emmentaler Olympiade» im Forum Sumiswald erfreute sich dank dieser besonderen Partnerschaft fast die Hälfte der Teilnehmenden an diesem aussergewöhnlichen Geschenk.

Die Werbetour der Stiftung Just für Smiles zu Gunsten Sportlichkeit schreitet weiter voran und wir sind gespannt, wie viele Institutionen sich für die Bewegung ihrer Bewohner begeistern lassen. Ganz im Sinn von «Sport macht Freude und Freude bringt Alle zum Lächeln» – Just for Smiles!

 **STIFTUNG JUST *for* SMILES**
Überwinden wir die Behinderung und teilen wir die Freude
www.justforsmiles.ch

Ein Fächer – 36 Karten mit neuen Inspirationen

Beliebt, handlich, hilfreich – die Fächer der Reihe Sport & Behinderung liefern viele Ideen für einen abwechslungsreichen Bewegungs-, Spiel- und Sportunterricht ob drinnen oder draussen.



Soeben ist der fünfte Fächer mit dem Titel «Im Freien mit Handicap» erschienen. Zusammen mit den vier weiteren Fächern verfügt PlusSport mittlerweile über ein umfangreiches Angebot an Lehrmitteln. Diese sollen den Leitungspersonen bei der Planung und Umsetzung einer Sportstunde Unterstützung bieten. Die Fächer beinhalten viele lehrreiche und lustige Spiel- und Bewegungsideen, um einen abwechslungsreichen und interessanten Unterricht für Menschen mit einer Beeinträchtigung zu gestalten.

Gerne nehmen wir auch Anregungen und Ideen zu neuen Fächerthemen entgegen, die wir in Zukunft realisieren können: ausbildung@plusport.ch.

Die Fächer können alle für CHF 32.– direkt bei Ingold-Verlag bestellt werden: shop.ingold-biwa.ch.



Auf Schnee und Eis – Wintersportfächer

Schneesport mit behinderten Menschen braucht eine spezielle Vorbereitung. Das erste Kapitel zeigt die Merkmale zu verschiedenen Behinderungsbildern und hilft mit einer Checkliste bei der Vorbereitung von Schneesport-Aktivitäten. Mit vielen Spiel- und Übungsformen werden die Wintersporttage zum positiven Erlebnis für alle.

Mit Unterschieden spielen

Die beschriebenen Spiele- und Übungsformen können von Behinderten und Nichtbehinderten gemeinsam gespielt werden (auf allen Stufen). Die Integration von Menschen mit Behinderung wird so praktisch gelebt. Spezielle Handicap-Formen bieten Nichtbehinderten die Möglichkeit zu erleben, was Behinderung bedeutet.

Sportspiele mit Handicap – Spielfächer

Die grossen Team sportarten Handball, Fussball, Basketball, Unihockey und Volleyball sowie Rückschlagspiele sind auch bei Menschen mit einer Behinderung äusserst populär. Der Fächer zeigt

auf, wie diese Sportspiele behindertengerecht adaptiert werden können, und präsentiert eine Vielzahl von Spiel- und Wettkampfformen, die auch inklusiv gespielt werden können.

Im Wasser – Themenfächer Sport und Behinderung

Im Alltag begegnen Menschen mit einer Behinderung vielfältigen Hindernissen. Das Element Wasser bietet die grosse Chance, sich hilfsmittelfrei bewegen zu können.

Im Freien mit Handicap – Outdoorfächer

Sport und Spiel im Freien ist ideal, um Inklusion praktisch zu leben. Im Fächer werden viele bekannte, aber auch neue Spiele für unterschiedliche «Outdoor-Spielplätze» präsentiert. Für jede Spielform sind ausserdem spezielle Varianten und Merkmale für verschiedene Behinderungsbilder aufgelistet.



Grosser Ball bringt Grosses ins Rollen

Was für eine Geschichte! Aus einem Sportcoach-Besuch entsteht eine neue Spielstunde, ein vergünstigter Einkauf, ein Sponsoring, ein Branding, ein Sportvereinsaustausch und gelebte Integration.

Armin Ryser:
«Zuerst sehen was
sich machen lässt,
dann machen was
sich sehen lässt.»



Im Rahmen der ordentlichen Turnstunde von PluSport Glarus führte PluSport-Sportcoach Reto Planzer einen Praxisworkshop durch. Hauptleiterin Monika Kälin gelangte im Vorfeld mit dem Bedürfnis an ihn, ihren Leitern und Sportlern neue Inputs für adaptierte Sportspiele und Bewegungsformen zu präsentieren. Als Schwerpunkt wählte Reto das Kin-Ball-Spiel. (vgl. Praxis+im plusPunkt 4/2017). Nach einer sanften Heranführung an den noch unbekanntem Riesenball wurde das Spiel «learning by doing» in der originalen Form gespielt. Kin-Ball hat es der Gruppe so angetan, dass der Präsident Armin Ryser kurz darauf über Reto einen Kin-Ball zu Vorzugskonditionen beim Sportmaterialvertrieb Alder+Eisenhut bestellte.

Armin fand sogar einen Sponsor, der die Finanzierung des Balls inkl. Branding mit dem Vereinslogo übernommen hat. PluSport Glarus will den Kin-Ball künftig auch an lokale Sportvereine ausleihen. Bedingung ist ein Besuch eines Trainings der Turngruppe, wo das Spiel von den Sportlern erklärt und gleich zusammen gespielt werden soll. Ein wichtiger Schritt zur Förderung von lokaler Vernetzung und Integration durch Sport – ganz im Sinn von PluSport!

Möchten auch Sie neue Praxisinputs erhalten? Dann vereinbaren Sie einen kostenlosen Praxisworkshop. Auch für andere sportliche Beratungen und Tipps steht Ihnen der Sportcoach gerne zur Seite. Tel. 044 908 45 07, planzer@plusport.ch.

**alpinisme &
handicap**

KLETTERWOCHE 2018
 23. BIS 28. APRIL / PONTE BROLLA
 16. BIS 21. JULI / METTMENALP
 8. BIS 13. OKTOBER / PONTE BROLLA

KLETTERTAGE 2018
 3. JUNI
 16. SEPTEMBER

Programm 2018
www.alpinisme-handicap.ch

In Kooperation mit
PlusSport
Rehabilitationszentrum
 Sport Handicap Glarus
 Sportstrasse 10

Remarqué

40

clubs sportifs de l'organisation faitière portent le nom de PluSport, et presque tous utilisent le logo PluSport.

60

En 2020, l'organisation faitière fêtera ses 60 ans d'existence.



62

ans – c'est l'âge de notre club le plus ancien, Handisport Genève, et si l'on cumule l'âge de tous nos clubs sportifs et fédérations cantonales, on obtient le chiffre incroyable de 3995 ans!



Inclusion

Aucune organisation pour personnes handicapées en Suisse ne fait avancer l'inclusion autant que PluSport. Les camps sportifs sont ouverts à tous, et un participant sur quatre n'a aucun handicap. Environ 25 % de fonctionnaires en situation de handicap travaillent au sein des comités de nos clubs, et un participant sur neuf a un handicap dans les cours de formation. Football, sport de neige, cyclisme, etc. – quelle que soit la discipline, tout le monde participe.



Tokyo 2020 en ligne de mire

Suite à grave accident avec trauma crânien lors d'un stage d'entraînement de dressage en 2008, Celine van Till se réveille tétraplégique et quasiment aveugle. S'en suit un long travail de récupération et réapprentissage des gestes quotidiens et surtout sportifs. Elle parvient à se qualifier aux jeux paralympiques de Rio 2016 où elle se classe 13e au para-dressage. A son retour, Celine commence la course à pied suite au défi «décrochons la lune» au profit de trois organisations caritatives. Elle développe progressivement sa coordination et prend goût à la course, enchaînant entraînements intenses et courses populaires avec les valides, telles que les 20km de Genève et la course de l'Escalade. Son nouvel objectif sportif: représenter la suisse aux Paralympiques de Tokyo 2020.

La culture de l'inclusion

Nos clubs sportifs sont-ils vraiment inclusifs? Pouvons-nous proposer une offre sportive inclusive à nos membres? Est-ce déjà une évidence? Disposons-nous de la culture nécessaire à l'inclusion? PluSport a examiné ces questions dans le cadre d'une enquête en Suisse allemande.

Aujourd'hui, le mot «inclusion» est un terme incontournable de notre vocabulaire. Le concept sur lequel il repose est souvent considéré comme une partie importante du système de valeur personnel. La Convention relative aux droits des personnes handicapées des Nations Unies, ou CDPH, est entrée en vigueur il y a près de quatre ans, le 15 mai 2014. Elle pose des bases légales et astreint les structures sociales à tous les niveaux à inclure les personnes en situation de handicap en Suisse. Dans ce cadre, la CDPH définit la participation à la vie culturelle et récréative, aux loisirs et aux sports, présentés comme des éléments essentiels de la vie en société.

Pour PluSport, l'adoption et la mise en œuvre de la CDPH de l'ONU représentent à la fois une mission et une opportunité. L'organisation faitière encourage ses groupes d'intérêts internes et externes à y contribuer activement. C'est dans

ce contexte qu'une grande enquête a été lancée il y a un an auprès des moniteurs et des membres du Comité des clubs de Suisse allemande. L'objectif visait à déterminer où en est actuellement l'organisation faitière en matière d'inclusion, et les points à améliorer. Daniela Loosli, notre directrice de la Formation, s'est intéressée à ce sujet dans le cadre de sa thèse de Master à l'université de Berne, et a été ravie de constater que la culture de l'inclusion s'est déjà immiscée dans de nombreux aspects de la culture de l'association, voire qu'elle est déjà une évidence. Cependant, les résultats montrent également que concernant la compréhension de l'inclusion et de la CDPH de l'ONU, l'organisation faitière peut et doit être plus influente. En outre, le potentiel de coopération avec les clubs sportifs traditionnels et d'accroissement des relations publiques n'est pas encore totalement exploité. Les exemples de bonnes pratiques pourraient jouer ici un rôle majeur. Afin d'exploiter ce potentiel, nous comptons adapter nos formations de base et continues et poursuivre un dialogue favorisant l'inclusion à tous les niveaux.

Des confirmands jouent au foot avec les sportifs du Club PluSport Zürisee.



Enfin, Daniela et l'organisation faitière tiennent à remercier les participants au sondage. Leur participation a permis de contribuer largement à la promotion de l'inclusion au sein de la fédération. Les résultats détaillés et complets seront également publiés dans l'édition de mars prochain de la Revue suisse de pédagogie spécialisée, dont le sujet sera «Mise en œuvre de la Convention relative aux droits des personnes handicapées de l'ONU en Suisse». De plus, les personnes intéressées peuvent également contacter directement Daniela Loosli sur ses recherches.

Se présenter efficacement

Les participants à la Conférence de développement 2018 ont été véritablement entraînés dans le cadre de huit ateliers. Les idées ont parfois été si inspirantes et motivantes que l'on pourrait presque résumer ainsi, «À cœur vaillant rien d'impossible».



Les participants étaient très concentrés depuis le début.

Chaque participant à la CD a trouvé devant lui au début de la Conférence un classeur bien rempli. Le classeur de présence efficace: c'est ainsi que s'intitule le dossier qui doit aider les clubs sportifs en matière d'image, d'organisation d'événements, de médias, de réseaux et de recrutement, mais également pour trouver des donateurs. Il y avait des sentiments mélangés dans la salle: de l'étonnement concernant ce nouveau service complet de la fédération, des doutes sur les possibilités d'application dans le club, du soulagement concernant les nombreux documents préparés à l'avance, des questions sur le volume de travail, et de la joie face à la diversité des thématiques et aux conseils pratiques.

La fédération avait invité pas moins de huit animateurs afin de discuter intensivement des thématiques dans des groupes de taille raisonnable en atelier, échanger sur les expériences et dévelop-

per ensemble des idées. Les positions contradictoires sur les mêmes points ont été passionnantes à observer: certains trouvent que le logo PluSport dans leur propre club constitue une gêne pour la recherche de financement, d'autres y voient au contraire un avantage et une facilitation grâce à une notoriété plus grande. Il ne s'agissait pas là d'approcher les médias, on savait déjà exactement comment le faire. Certains clubs sont gênés par le fundraising de la fédération dans leur région, d'autres apprécient la participation au fundraising que la fédération leur reverse sans participation de leur part.

Les expériences et exemples positifs de la culture des clubs sportifs ont stimulé certains participants dès le départ. Avec d'autres, les animateurs ont dû creuser jusqu'à ce que la lumière se fasse. Visiblement, il existait par endroits un besoin de rattrapage en informations. L'organisation faitière apporte son aide pour toutes les questions concernant le travail dans les Comités et la pratique sportive des clubs. Sur demande, elle peut

Les discussions ont été constructives.



Conseils et idées issus des ateliers

- Le contact personnel est le plus efficace et fournit les meilleurs résultats.
- Commencer par une première étape, même petite.
- Participer aux événements publics. Manifester sa présence, ne pas se cacher.
- Faire de bonnes actions et en parler (aussi dans les médias)
- Faire sponsoriser les équipements sportifs (même si le montant est modeste) et rédiger un article pour les médias.
- Remettre les certificats aux donateurs
- La réussite se résume en un mot: AGIR!
- Le sport-handicap intéresse tout le monde.
- Les histoires individuelles ont un impact.
- L'organisation faitière vous soutient. N'hésitez pas à la solliciter.

faire bloquer les adresses de certaines entreprises dans son fundraising. Les ambassadeurs de PluSport peuvent contribuer à la construction de réseaux, le service médias apporte une aide individuelle, et la brochure de services donne des informations complètes sur les possibilités d'assistance fournies aux clubs par la fédération. A la fin de la CD, la direction de la fédération a souhaité beaucoup de réussite dans la mise en œuvre de petites étapes jusqu'au succès final et a encouragé à prendre contact avec le Bureau pour l'ensemble des questions et problèmes.

Une sortie de ski hors du commun

Le camp de Champéry 2018 s'apprête à débiter, plein de nouvelles surprises et un souvenir de l'édition 2017 nous revient à l'esprit ... La sortie de ski nocturne ...

Alors que le camp de ski de Champéry 2017 battait son plein, deux participantes prennent connaissance de l'ouverture des pistes chaque mercredi soir. Sans tarder une seule seconde, elles s'empressent de demander à Kevin, notre jeune et dynamique chef de camp, la faisabilité d'une telle sortie en dual et tandem ski. Après vérification auprès des remontées mécaniques, des moniteurs prêts à tenter l'aventure et du restaurant pour changer le menu par un pique-nique, la sortie est validée! C'est avec d'énormes sourires que la joyeuse équipe remonte sur les pistes en fin d'après-midi pour une «session nocturne» et y vivre une expérience inoubliable.



Fusion

Ces trois dernières années, la salle de la «Fin du monde» a accueilli deux événements: «Trend+Sport+Fun» et le fameux Parcours – sports for all. Ces deux offres sont maintenant fusionnées.



En 2018, TSF, tremplin de la relève permettant de présenter les tendances et de faire germer des idées pour de nouvelles offres, fusionne avec le Parcours – le sport pour tous, qui permet aux personnes lourdement handicapées et polyhan-

dicapées de participer à la Journée PluSport. Les objectifs restent inchangés. Nous en attendons des synergies et un bon mélange avec les sportifs et les visiteurs.

Parcours – Le sport pour tous à emprunter

Vous pouvez louer le parcours complet (12 jeux intérieurs, 5 jeux extérieurs), ou seulement certains jeux pour votre événement, comme la sabbacane, la piste de bosses, le jeu de quilles, le parcours d'obstacles ou le torball.

Le parcours existe depuis 1990 et a été développé avec l'association Cerebral. Il est spécialement conçu pour tous les types de handicaps. Sa construction solide et stable permet de profiter pleinement de son offre variée, même en fauteuil roulant. L'objectif principal est de permettre aux personnes lourdement handicapées et polyhandicapées de pratiquer une activité sportive dans un cadre adapté à leurs besoins. Ce qui n'empêche pas les personnes valides de bien s'amuser. Infos/commande: plusport.ch/parcours

FFG – date à retenir

La Fête fédérale de gymnastique 2013 de Bienne est encore présente dans les esprits, et celle du 20 au 23 juin 2019 à Aarau se profile déjà. PluSport Suisse a contacté le CO pour la participation des sportifs handicapés.



Dans le programme provisoire, les compétitions en groupe et Fit + Fun auront lieu le 21.06.2019. En athlétisme, on retrouve le 80 m, le saut en longueur et en hauteur, le lancer de poids et de javelot (groupes de 12 avec 6 résultats qui comptent). La participation à Fit + Fun s'effectue en groupes de 4. Nous invitons les clubs sportifs/ groupes qui aimeraient être présents (p. ex. à

une cérémonie d'ouverture en ville) à contacter immédiatement Susanne Dedial, 044 908 45 21, dedial@plusport.ch.

Un grand défilé aura lieu le samedi 22 juin 2019. Nous avons fait part de notre intérêt à participer, informations à suivre.

La fondation Denk an mich a 50 ans

La fondation Denk an mich fête cette année ses 50 ans et exprime ses remerciements pour son long et précieux partenariat avec PluSport.

Depuis un demi-siècle, la fondation Denk an mich améliore le quotidien des personnes en situation de handicap, et leur permet de partir en vacances et de pratiquer des activités de plein air. L'objectif de la fondation est toujours resté le même, mais a été étendu en 2014 à la participation. Ce qui avait commencé par un appel au don sur la radio DRS en 1968 est devenu un succès inattendu grâce à un immense mouvement de solidarité au sein de la population, qui a permis la création de la fondation Denk an mich. En 2011, un thème prioritaire est venu s'ajouter à notre mission: forte du succès du projet «Aires de jeux pour tous», Denk an mich a permis la construction d'aires de jeux accessibles à tous dans l'ensemble de la Suisse. Les projets suivants, menés en collaboration avec les Auberges de Jeunesse Suisses et Reka, ont permis de favoriser l'accessibilité dans le domaine sociotouristique. En tant que cofondatrice de l'association «Suisse sans obstacles», Denk an mich œuvre en faveur du tourisme durable et la coordination des informations et offres de vacances et de voyages accessibles à tous en Suisse. Environ 28 000 personnes ont pu bénéficier des contributions de soutien versées en 2017, à hauteur de 3,3 millions.

À l'occasion du jubilé des 50 ans, le Conseil de la fondation a voté une nouvelle stratégie. Désormais, l'inclusion vient s'ajouter à l'octroi des contributions de soutien: la Convention relative aux droits des personnes handicapées de l'ONU est en vigueur en Suisse depuis 2014, et vise à supprimer les barrières environnementales ou comportementales qui entravent encore fortement la vie des personnes handicapées. Denk an mich s'engage en faveur d'une participation illimitée et autonome des personnes en situation de handicap à la vie sociale.



La cafémobile de Denk an mich fait rester à l'éveil les participants à la Journée PluSport.

Denk an mich et PluSport sont liées par un partenariat de longue date, qui permet aux personnes handicapées de profiter de vacances et d'activités de loisirs, que ce soit en tant que soutien à la Journée PluSport à Macolin ou avec le cofinancement des camps sportifs. Les nombreux visages réjouis et l'ambiance sportive font de ces voyages et événements un moment particulier, qui donne aux participants l'envie de bouger et de faire du sport. Car la pratique d'une activité sportive est importante et bénéfique pour tous.

Denk an mich remercie PluSport pour cette excellente collaboration, passée et future, dans un même but: permettre aux personnes handicapées de pratiquer une activité sportive, sans aucune limite. Bien entendu, nous remercions également tous nos donateurs pour leur fidélité et leur solidarité!

Dank an Dich
50 Jahre 
DENK AN MICH
 Ferien und Freizeit für Behinderte

Un éventail de 36 cartes avec de nouvelles idées

Appréciés, pratiques et utiles: les éventails de la série Sport et Handicap proposent de nombreuses idées pour un cours de sport intéressant, en salle comme en plein air.



Le cinquième éventail «En plein air avec un handicap» vient d'être publié. Avec les quatre autres éventails, PlusSport propose désormais une offre complète de matériel pédagogique. Ce dernier vise à accompagner les chargés de cours dans la planification et la mise en œuvre d'une heure de sport. Les éventails comportent de nombreuses idées ludiques de jeux et d'activités physiques afin de créer un cours varié et intéressant pour les personnes en situation de handicap.

Nous sommes toujours à l'affût de nouveaux thèmes pour la réalisation de nouveaux éventails. ausbildung@plusport.ch.

Les éventails peuvent être commandés pour CHF 32.00 auprès de l'Ingold Verlag. shop.ingold-biwa.ch.

Sur neige et sur glace – Événail de sport d'hiver

La pratique des sports de neige avec les personnes handicapées exige une préparation spécifique. Le premier chapitre liste les points-clés

des différents tableaux cliniques du handicap, et offre une check-list pour préparer les activités. Les nombreux jeux et exercices permettent de faire des sports d'hiver une expérience positive pour tous.

Jouer avec les différences

Personnes handicapées et valides peuvent pratiquer ensemble les jeux et exercices décrits. Ainsi, l'intégration des personnes en situation de handicap est mise en pratique. Les formes adaptées au handicap permettent aux personnes valides de comprendre la signification du handicap.

Dans l'eau – Événail thématique Sport et Handicap

Au quotidien, les personnes handicapées rencontrent de nombreux obstacles. L'eau est une merveilleuse opportunité de bouger sans aide.

Jeux sportifs avec un handicap – Événail de jeux

Les grands sports collectifs, comme le handball, le football, le basket-ball, l'unihockey et le volley-ball, ainsi que les jeux de renvoi, sont aussi très populaires auprès des personnes handicapées. L'éventail montre comment adapter ces disciplines au handicap et présente de nombreux jeux et compétitions pouvant être pratiqués de manière inclusive.

En plein air avec un handicap – Événail pour l'extérieur

Le sport et les jeux en plein air sont parfaits pour concrétiser l'inclusion. L'éventail présente de nombreux jeux connus et de nouvelles variantes pour différentes «aire de jeux en plein air». Chaque jeu dispose également de variantes et de points-clés pour les différents tableaux du handicap.



40

Club sportivi dell'associazione mantello portano il nome PluSport e quasi tutti usano il logo PluSport.

60

Nel 2020 l'associazione mantello festeggia il suo 60° anniversario dalla fondazione.



62

Sono gli anni del nostro club più longevo: tra Handisport Genève e tutti i nostri club sportivi e associazioni cantonali arriviamo a un incredibile totale di 3995 anni!



Inclusione

Nessun'altra organizzazione per disabili in Svizzera promuove l'inclusione come PluSport. I campi sportivi sono aperti a tutti, un partecipante su 4 non ha alcuna disabilità. Circa il 25 % dei funzionari che lavorano nei consigli direttivi dei nostri club ha una disabilità, mentre nei corsi di formazione un partecipante su nove ha un handicap. Che si tratti di calcio, sport sulla neve, bicicletta ecc., la partecipazione include sempre tutti.

CHF 10 000.–

I campioni svizzeri dello sport vincono a Jass e donano la vincita a PluSport: grazie ancora per la donazione incredibilmente generosa di CHF 10 000.–.



La cultura dell'inclusione

Quanto sono inclusivi i nostri club sportivi? Rendiamo possibile un'offerta sportiva inclusiva? È già qualcosa di naturale? È diffusa la cultura che sarebbe determinante per l'inclusione? PluSport ha cercato di rispondere a queste domande con un'indagine nella Svizzera tedesca.



Inclusione vissuta: arrampicare insieme con e senza handicap.

Oggi, la parola «inclusione» è un termine inevitabile del nostro vocabolario. Il concetto che vi sta alla base è per molti un'importante parte del sistema di valori personale. Ormai 4 anni fa, il 15 maggio 2014, è entrata in vigore la «Convenzione sui diritti delle persone con disabilità» meglio conosciuta come Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità o con la sigla CRPD (Convention on the Rights of Persons with Disabilities). Oltre a definire la base legale, la convenzione obbliga le strutture sociali a tutti i livelli a garantire la partecipazione di persone con disabilità in Svizzera. In tale contesto, la partecipazione alla vita culturale e ad attività ricreative, del tempo libero e sportive è esplicitamente definita come parte essenziale della vita sociale.

PluSport considera l'adozione e l'attuazione della CRPD una missione particolare e allo stesso tempo un'opportunità, ed esorta alla partecipazione attiva i suoi gruppi d'interesse, sia interni che esterni. A tale scopo lo scorso anno è stata lanciata un'ampia indagine tra i responsabili e i membri dei consigli direttivi dei club della Svizzera tedesca, per appurare in quali ambiti l'associazione mantello è in linea con la convenzione relativamente al tema inclusione e in quali vi sia ancora un potenziale di miglioramento. Daniela Loosli, la nostra responsabile della formazione presso l'associazione mantello, si è dedicata al tema nel quadro di un lavoro di master presso l'Università di Berna e ha fortunatamente osservato che, per molti aspetti, la cultura dell'inclusione ha già trovato un suo posto nella cultura dell'associazione ed è quindi considerata naturale. Dai risultati, però, emerge anche che l'associazione mantello potrebbe e dovrebbe esercitare un'influenza ancora più incisiva per quanto riguarda il senso dell'inclusione e le conoscenze relative alla CRPD. Inoltre, vi è ancora un potenziale di collaborazione dei club sportivi

con il mondo dello sport senza disabilità e per un maggiore lavoro a livello di opinione pubblica. In tal senso gli esempi di una buona pratica potrebbero rivestire un ruolo importante. Per sfruttare questo potenziale, adatteremo sicuramente anche i nostri prossimi corsi di formazione e aggiornamento, e porteremo avanti un dialogo volto a promuovere l'inclusione a tutti i livelli.

Per finire, l'autrice e l'associazione mantello ringraziano espressamente coloro che hanno risposto al sondaggio: con la loro partecipazione, hanno contribuito enormemente alla promozione dell'inclusione all'interno dell'associazione.

I risultati precisi e dettagliati dell'indagine saranno pubblicati nel prossimo numero di marzo della «Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik» (rivista svizzera di pedagogia curativa), dedicata al tema «Applicazione della Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità in Svizzera». Gli interessati possono inoltre contattare Daniela Loosli per quanto concerne i risultati della sua tesi di master.

Torna il grande torneo di bocce dell'amicizia

Un torneo ricco di emozioni che coinvolge ragazzi con disabilità mentale dalla Svizzera e della vicina Italia. Un ritrovo annuale molto atteso da tutti gli amici amanti del gioco delle bocce. Ce ne parla il responsabile Nello Ranzoni.

Il progetto nasce nel 2003 grazie alla passione di due amici, Carlo Sacchi e Rita Guidicelli, come gruppo associato alla Bocciofila del Torchio di Biasca, dove ancora oggi i ragazzi sono tesserati. Attraverso la collaborazione con Luigi Bedoni, all'epoca presidente del Gruppo Sportivo Invalidi Tre Valli (GSITV), il gruppo bocce disabili prende posto tra le attività del GSITV, sempre teso a coinvolgere persone con disabilità in attività sportive e sociali utili all'integrazione nella Società. Agli albori, l'attività era incentrata sugli allenamenti e in una gara Sociale che li vedeva protagonisti a coppia mista con gli altri membri della Bocciofila. La voglia di far vivere grandi emozioni agli atleti con la gioia di stare tutti insieme, diventa presto Torneo dell'Amicizia con grande partecipazione anche a livello internazionale.

I ragazzi del gruppo bocce GSITV con le medaglie



I giocatori all'opera durante il torneo dell'amicizia del 2017

Lo scopo, per il GSITV, è quello di trovarsi tra amici con la stessa passione per il gioco delle bocce e divertirsi, provando a vincere. L'evento, che si terrà al bocciodromo Rodoni di Biasca il prossimo 9 e 10 giugno, sarà l'occasione per ritrovare i colleghi svizzeri di Mendrisio, Lugano, Bellinzona, Ginevra, Losanna e Friburgo e quelli italiani di Udine, Varese, Venezia, Gorizia, Pisa e Trieste.

L'iniziativa ha dato vita a numerose collaborazioni ed oggi i giocatori del GSITV hanno la possibilità di prendere parte a tornei nel Friuli-Venezia-Giulia e a competizioni di Special Olympics a livello nazionale e internazionale con ottimi risultati.

Vi aspettiamo numerosi il 9 e 10 giugno 2018 al Torneo dell'Amicizia. Per maggiori informazioni potete contattare Nello Ranzoni per e-mail: nelloasm@hotmail.com.

Le schede tematiche: 36 carte con nuove idee

Pratiche, utili e amate: le schede tematiche della linea Sport e disabilità forniscono tante idee per una lezione di movimento, gioco e sport variegata, sia all'interno che all'esterno.



Il quinto ventaglio di schede tematiche dal titolo «All'aperto con andicap» è appena stato pubblicato. Insieme agli altri quattro ventagli di schede tematiche, PluSport dispone ora di un'ampia offerta di strumenti didattici, il cui scopo è aiutare i responsabili a pianificare e svolgere una lezione di sport. Le schede tematiche contengono tante idee istruttive e divertenti per fare sport e movimento, utili per organizzare una lezione variegata e interessante per persone con disabilità.

Suggerimenti e idee per eventuali future schede tematiche sono sempre ben accette: ausbildung@plusport.ch.

Le schede tematiche possono essere ordinate tutte al costo di 32.00 CHF presso Ingold-Verlag. shop.ingold-biwa.ch.

In acqua – Schede tematiche sport e andicap

Nella vita quotidiana le persone con disabilità incontrano svariati ostacoli. L'elemento acqua offre la grande opportunità di potersi muovere senza ricorrere ad ausili.

Sulla neve e sul ghiaccio – Sport invernali

Lo sport sulla neve con persone con disabilità richiede una preparazione speciale. Il primo capitolo illustra i punti da considerare per i diversi quadri di disabilità e propone una checklist d'aiuto per preparare le attività sportive sulla neve. Grazie alle numerose forme di gioco e di esercizio, le giornate sulla neve diventano un'esperienza positiva per tutti.

Giocare con le differenze

Le forme di gioco e di esercizio descritte possono essere svolte insieme da persone con e senza disabilità (a tutti i livelli). In questo modo è possibile fare esperienza pratica dell'integrazione di persone con disabilità. Particolari forme di disabilità offrono a persone senza disabilità la possibilità di sperimentare che cosa significa disabilità.

Giocare con andicap – Schede di gioco

I grandi sport di squadra come pallamano, calcio, pallacanestro, unihockey e pallavolo, nonché i giochi di rinvio, sono estremamente popolari anche tra le persone con disabilità. Le schede tematiche spiegano come è possibile rendere questi sport a misura di disabilità e presentano una serie di modalità di gioco e di gara adatte anche allo svolgimento inclusivo.

All'aperto con andicap – Schede Outdoor

Praticare sport e giocare all'aperto è ideale per vivere l'inclusione nella pratica. Le schede tematiche presentano numerosi giochi noti, ma anche nuovi, per «aree gioco outdoor». Inoltre, per ogni attività sono elencate varianti speciali e aspetti da considerare a seconda dei diversi quadri di disabilità.



Breitensport – Sport de masse – Sport di massa

17.02. – 27.10.2018	Klettern im Pilatus Indoor – Behindertensportclub Luzern	Root LU
05.05.2018	Turgauer Spiel- und Sporttag – PluSport Behindertensport Amriswil	Amriswil TG
26.05.2018	23. Internationales Jugend-Torballturnier	Zollikofen BE
01.07.2018	Fit & Fun – PluSport Behindertensport Kanton Bern	Langnau BE

Sportcamps, freie Plätze – Sportcamps, places libres – Sportcamps, posti liberi

05.06. – 24.07.2018	Tageskurse PaddleAbility für Erwachsene mit KB oder SB	079	Bönigen BE
07.06. – 10.06.2018	Tandemspass in Siggenthal	078	Siggenthal AG
22.07. – 28.07.2018	Sport, Spiel und Spass für Kinder mit Körperbehinderung	047	Sumiswald BE
26.08. – 01.09.2018	Greina-Trekking für Erwachsene, diverse Behinderungen	034	Greina GR

Ausbildung – Formation – Formazione

28.04. – 29.04.2018	Reise- und Sportcampsbegleiter-Seminar	18aA-B02	Siggenthal AG
23.06.2018	Umgang mit Mehrfachbehinderung/Heterogenität in der Sporthalle	18aW-12	Siggenthal AG
19.08.2018	Umgang mit Mehrfachbehinderung/Heterogenität im Wasser	18aW-17	Zürich ZH
15.09.2018	Rhythm & Dance mit Handicap	18aW-13	Siggenthal AG

Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico

06.05. – 10.05.2018	ISCH Schiessen	Hannover (DE)
25.05. – 27.05.2018	World Para Athletics Grand Prix	Nottwil LU
30.06. – 01.07.2018	World Para Athletics Grand Prix	Berlin (DE)
02.08. – 05.08.2018	Para Cycling Road World Championships	Maniago (IT)
20.08. – 26.08.2018	Para Athletics European Championships	Berlin (DE)

Wichtige Termine und Anlässe 2018-2019

Datum	Anlass	Ort
26.05.2018	Delegiertenversammlung	Langnau i.E.
08.07.2018	PluSport-Tag	Maggingen BE
03.11.2018	Kadertagung Ausbildung	Maggingen BE
03.11.2018	Konferenz Technische Leiter	Maggingen BE
17.11.2018	Hauptleiter-Tagung Sportcamps	offen
07.12.2018	Circus Conelli	Zürich ZH
18.05.2019	Delegiertenversammlung	Amriswil TG
20.06. – 23.06.2019	Eidgenössisches Turnfest	Aarau AG



facebook.com/
PluSportBehindertensportSchweiz



**Hilfe erhalten macht glücklich.
Hilfe spenden ebenso.**

Spenden Sie Glücksmomente für Menschen mit einer Behinderung.
denkanmich.ch

**Dank an Dich
50 Jahre
STIFTUNG
DENK AN MICH**