



4-2025 Oktober | Octobre

faire face

Für Menschen mit körperlicher
Beeinträchtigung

*Pour personnes en situation
de handicap physique*

**Aufenthalte und Kurse
Séjours et cours**

2026





ASPr-SVG | Polio.ch

Die 1939 gegründete **Schweizerische Vereinigung der Gelähmten ASPr-SVG | Polio.ch** ist zusammen mit der Schweizerischen Interessengemeinschaft für das Post-Polio-Syndrom SIPS eine der ältesten nationalen Selbsthilfeorganisationen, die Dienstleistungen für Menschen mit unterschiedlichsten körperlichen Beeinträchtigungen anbietet.

Die ASPr-SVG | Polio.ch organisiert Kurse zur Selbsthilfe und Weiterentwicklung persönlicher Interessen und Fähigkeiten. Sie berät ihre Mitglieder in Gesundheits-, Versicherungs- und Rechtsfragen. Sie vertritt die Interessen ihrer Mitglieder, zusammen mit anderen Organisationen, im Bereich der Politik, insbesondere in der Sozialpolitik, und gibt die Zeitschrift *Faire Face* heraus.

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

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



HERAUSGEBER | ÉDITEUR

ASPr-SVG | Polio.ch

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten

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

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

PostFinance
IBAN CH32 0900 0000 10012636 5

ÜBERSETZUNG | TRADUCTION

Georges Wyrsh

REDAKTION | RÉDACTION

Christian Feldhausen,
Mario Corpataux

SATZ & DRUCK | MISE EN PAGE & IMPRESSION

Canisius AG, Freiburg
Canisius SA, Fribourg

GRAFIK | GRAPHISME

In between – inbetween.design
anja@inbetween.design

HINWEIS | REMARQUE

Jahresabonnement: CHF 45.–
Faire Face erscheint fünfmal jährlich.

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

*Abonnement annuel: CHF 45.–
Faire Face paraît cinq fois par an.
Les auteures et auteurs sont responsables du contenu de leurs textes.*

Allgemeine Informationen Informations générales

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 4 Editorial: Gleich und doch verschieden
Ein grosses Dankeschön 5 <i>Éditorial: Semblables et pourtant différents</i>
<i>Un grand merci</i> 6 Gut zu wissen 7 <i>Bon à savoir</i> 8 Finanzielle Unterstützung 9 <i>Soutien financier</i> 10 Unsere Leistungen – Ihre Vorteile
Leitung und Betreuung 11 <i>Nos prestations – vos avantages</i>
<i>Direction et encadrement</i> | <ul style="list-style-type: none"> 12 Leitende und Co-Leitende im Porträt 13 <i>Les directrices et codirecteurs en portrait</i> 64 Aktivität nach Mass
<i>Activité sur mesure</i> 65 <i>Formulaire d'inscription</i> 66 Anmeldeformular 67 Allgemeine Teilnahmebedingungen 2026 69 <i>Conditions générales de participation 2026</i> 71 <i>Soutenir notre engagement</i> 72 Unser Engagement unterstützen 73 Agenda/Agenda 2025 74 Namen und Funktionen
<i>Noms et fonctions</i> 75 Programm/Programme 2026 | |
|--|---|--|

Aufenthalte und Kurse Séjours et cours

ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

- 18 Jassen & Gesellschaftsspiele
- 19 *Jass & jeux de société*
- 20 Frühlingserwachen im Tessin
- 21 *Réveil du printemps au Tessin*
- 28 Wohlfühlen
- 36 Bergsommer auf dem Hasliberg
- 37 Gesellschaft und Spiel
- 38 Inklusion & Abenteuer im Tessin
- 39 *Inclusion et aventures au Tessin*
- 41 In Bewegung bleiben
- 42 Der Jura und seine versteckten Schönheiten
- 43 *Le Jura et ses beautés cachées*
- 48 NEU: Herbstsonne im Tessin
- 49 *NOUVEAU: Soleil d'automne au Tessin*
- 50 Zug mit dem Zug erfahren
- 51 *Découvrir Zoug en train*
- 52 Herbst im Wallis
- 53 *L'automne en Valais*
- 60 Weihnachtsguetzli
- 61 *Biscuits de Noël*
- 62 Weihnachten & Silvester in guter Gesellschaft
- 63 Weihnachten zur Freundschaft und Silvester als Aufbruch

GESUNDHEIT UND FITNESS SANTÉ ET FITNESS

- 22 Schneesport für alle
- 23 *Sports de neige pour tous*
- 24 Bewegungsfreiheit im Wasser I
- 25 *Liberté de mouvement dans l'eau I*
- 26 Atemwoche
- 29 *Liberté de mouvement dans l'eau*
- 32 NEU: Polysport mit Klettern
- 33 *NOUVEAU: Polysport avec escalade*
- 34 NEU: Segelwoche
- 35 *NOUVEAU: semaine de voile (fr/all)*
- 40 Motiviert mit Spiel, Spass und Bewegung
- 44 Physiotherapie und Schwimmen (de/fr)
- 45 *Physiothérapie et natation*
- 56 Bewegungsfreiheit im Wasser II
- 57 *Liberté de mouvement dans l'eau II*

AUTONOMIE UND WISSEN AUTONOMIE ET CONNAISSANCES

- 16 SIPS-Tagungen 2026: Spitalaufenthalt und Rehabilitation
- 17 *Journée CISP 2026: Séjour hospitalier et réadaptation*
- 27 *L'intelligence artificielle mise en pratique*
- 30 Kräuter in Garten und Natur
- 31 *NOUVEAU: Initiation et pratique du jass*
- 46 Singen macht Freude!
- 47 NEU: Künstliche Intelligenz (KI)
- 54 Förderung von Gedächtnis, Konzentration, Denkfähigkeit
- 55 *Initiation et pratique du chant*
- 58 NEU: Kompetenz im ÖV fördern
- 59 *NOUVEAU: Compétences pour les transports publics*

EDITORIAL

Gleich und doch verschieden

Knöpfe? Farbige Knöpfe auf dem Titelbild des Programms 2026 unserer Aufenthalte, Aktivitäten und Kurse? Sie werden sich fragen, was das soll! Die ASPr-SVG will damit einerseits die Breite ihres Angebots ausdrücken, andererseits stehen die bunten Knöpfe für Gleichheit in der Vielfalt. Wir sind alle gleich und doch so verschieden. Die Auswahl der ASPr-SVG richtet sich an Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung von gut zu Fuss bis im Rollstuhl sitzend.

Unsere Aufenthalte, Aktivitäten und Kurse punkten neben der familiären Atmosphäre an idyllischen Orten mit ihrem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis. Wir laden alle ein, die folgenden Seiten durchzuschmökern und etwas für Sie Passendes auszusuchen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Sekretariat unter 026 322 94 33 oder goodtime@aspr.ch oder direkt an die Leitenden, deren Kontakt bei jedem Angebot aufgeführt ist. Und nicht vergessen: Die ASPr-SVG kann Ihnen via Stiftungen eine grosszügige finanzielle Unterstützung anbieten. Hierfür kontaktieren Sie am besten das Sekretariat. Und nun wünschen wir Ihnen viel Spass beim Stöbern und schon bald bei Ihrem nächsten Aufenthalt mit der ASPr-SVG.

◇ *Im Namen des Teams Goodtime,
Mario Corpataux, Zentralsekretär
ASPr-SVG | Polio.ch*

denkanmich.ch'. At the bottom left are logos for 'SRF Schweizer Radio und Fernsehen' and 'Die Solidaritätsstiftung des SRF', along with the IBAN 'IBAN CH44 0077 0254 8509 0200 1'. At the bottom right is a QR code with the text 'Jetzt spenden mit TWINT!'."/>

STIFTUNG
DENK AN MICH

**Wir unterstützen die barrierefreien
Reisen der Schweizerischen
Vereinigung der Gelähmten**

Besuchen Sie uns auf denkanmich.ch

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

Jetzt spenden mit TWINT!

DANKESCHÖN

Ein grosses Dankeschön

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

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

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

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

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

Herzlichen Dank ♥

ÉDITORIAL

Semblables et pourtant différents

Des boutons? Un choix bariolé de boutons se trouve sur la couverture du programme 2026 qui annonce nos séjours, activités et cours. Que voulons nous dire par cela? D'une part, l'ASPr-SVG souhaite illustrer l'étendue de son offre; d'autre part, ces boutons colorés représentent l'égalité dans la diversité. Nous sommes tous les mêmes et pourtant si différents. L'ASPr-SVG s'adresse aux personnes souffrant d'un handicap physique, de celles qui marchent sans problèmes à celles qui se déplacent en fauteuil roulant.

Outre l'ambiance familiale dans des lieux idylliques, nos séjours, activités et cours sont attractifs grâce à leur rapport qualité-prix. Nous vous invitons à parcourir ces pages et à choisir ce qui vous convient. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter le secrétariat au 026 322 94 33 (par mail: goodtime@aspr.ch) ou à vous adresser directement aux responsables de l'activité.

Et n'oubliez pas qu'en passant par des fondations, l'ASPr-SVG peut vous offrir un soutien financier. Pour cela, veuillez contacter le secrétariat. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à parcourir le programme et nous vous disons à bientôt, lors de votre prochain séjour avec l'ASPr-SVG.

◇ Au nom du Team Goodtime,
Mario Corpataux, Secrétaire central
ASPr-SVG | Polio.ch



STIFTUNG
DENK AN MICH

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

Visitez-nous sur denkanmich.ch

SRF Schweizer Radio und Fernsehen
Die Solidaritätsstiftung des SRF

TEWO

IBAN CH44 0077 0254 8509 0200 1

Faites un don maintenant avec **TWINT!**



REMERCIEMENTS

Un grand merci

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

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

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

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

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

Merci de tout cœur ♥

AUFENTHALTE UND KURSE

Gut zu wissen

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



Freizeitangebote und Ferienwochen

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

Tagesveranstaltungen

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

Weiterbildungen

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

Polio-Wochen und SIPS-Tagungen

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

Treffpunkte Sektionen

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

Aktivität nach Mass in der Kleingruppe

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

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Die Allgemeinen Teilnahmebedingungen auf den Seiten 67 und 68 sind Bestandteil jedes Vertrags zwischen den Teilnehmenden und der ASPr-SVG | Polio.ch. Sie sind auch online unter www.aspr-svg.ch/kurse zu finden.

Anmeldung

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

Unsere Leistungen

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

Nicht inbegriffen

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

Rabatte für Mitglieder

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

Finanzielle Unterstützung

Siehe Seite 8.

Veränderter Assistenzbedarf

Siehe Punkt 6 der Teilnahmebedingungen auf Seite 67.

Annullationskosten- und Rückführungsversicherung

Siehe Punkt 16 der Teilnahmebedingungen auf Seite 68.

Persönliches Material und Medikamente

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

Datenschutz

Siehe Punkte 25 und 27 der Teilnahmebedingungen auf Seite 68.



SÉJOURS ET COURS

Bon à savoir

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

Activités de loisir et semaines de vacances

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

Manifestations d'une journée

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

Événements de formation continue

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

Semaines polio et journées CISP

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

Rencontres des sections

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

Activité sur mesure en petit groupe

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

Conditions générales de participation

Les conditions générales de participation figurant aux pages 69–70 font partie intégrante de tout contrat conclu entre vous et l'ASPr-SVG | Polio.ch. Elles sont également disponibles en ligne sur www.aspr-svg.ch/cours.

Inscription

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

Nos prestations

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

Non compris

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

Rabais pour membres

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

Soutien financier

Voir page 9.

Besoin d'assistance modifié

Voir le point 6 des conditions de participation à la page 70.

Assurance frais d'annulation et de rapatriement

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

Matériel personnel et médicaments

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

Protection des données

Voir le point 25 et 27 des conditions de participation à la page 70.

AUFENTHALTE UND KURSE

Finanzielle Unterstützung

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

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

Die Bedingungen für eine finanzielle Unterstützung:

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

Hierzu kontaktieren Sie Ihre Sektion (siehe Seite 74) oder wenden sich an das Team Goodtime.



KONTAKTE

Team Goodtime

ASPr-SVG|Polio.ch

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

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

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

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



CONTACTS

Team Goodtime

ASPr-SVG | Polio.ch

goodtime@aspr.ch

Route du Grand-Pré 3

1700 Fribourg

Erika Piat

026 322 94 34

erika.piat@aspr.ch

Christian Feldhausen

026 322 94 35

christian.feldhausen@aspr.ch

Mario Tobler

076 420 12 33

mario.tobler@aspr.ch

SÉJOURS ET COURS

Soutien financier

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

Les fonds de solidarité des Fondations Léon Wulfsohn et Dorothea Kündig offrent un soutien financier aux participant-e-s rencontrant des difficultés financières.

Les conditions pour obtenir un soutien financier:

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

Contactez votre section (voir page 74) ou adressez-vous au Team Goodtime.

Unsere Leistungen – Ihre Vorteile

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

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

Unsere Stärken seit über 80 Jahren:

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

WIR SUCHEN

Betreuungs- und Leitungspersonen

Interessiert? Dann kontaktieren Sie uns.

Team Goodtime

026 322 94 34, goodtime@aspr.ch



KURSE

Leitung und Betreuung

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

Worte einer Leiterin

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

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

Worte einer Betreuenden

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

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

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



COURS

Direction et encadrement

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

ASPR-SVG

Nos prestations – vos avantages

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

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

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

Nos points forts depuis plus de 80 ans::

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

NOUS RECHERCHONS

Personnes d'encadrement et de direction

Intéressé-e? Alors contactez-nous.

Team Goodtime

026 322 94 34, goodtime@aspr.ch

Les propos d'une directrice

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

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

Propos d'une assistante

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

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

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

VORSTELLUNG

Kursleitende und Co-Leitende im Porträt

Unsere Leiterinnen und Leiter von Aufenthalten, Aktivitäten und Kursen sind so vielfältig wie Sie, unsere Teilnehmenden, oder auch wie die Knöpfe auf dem Titelbild.



 **Lotti Messer, Grafenried BE**
Erster Einsatz 1995


Erfahrungen und Ausbildungen

Fachfrau Betreuung Langzeitpflege, First Aid Instructorin Stufe 2, langjährige Betreuende (seit 1982) und Kursleiterin.

Was gefällt am meisten an dieser Arbeit?

Die Zufriedenheit der TeilnehmerInnen, langjährige Freundschaften mit TeilnehmerInnen und/oder BetreuerInnen.



 **Verena Brenn, Luzern**
Erster Einsatz 2021

Erfahrungen und Ausbildungen

Einerseits Therapeutin Aquatische Körperarbeit und andererseits Singkreise mit Erwachsenen, Musik und Singen im Schulunterricht.

Was gefällt am meisten an dieser Arbeit?

Ich bin dankbar dafür, dass ich viele Dinge immer wieder aus einem neuen Blickwinkel sehen lerne und erfahren darf, wie ansteckend die Lebensfreude der Teilnehmenden oft ist.



 **André Addor, Heitenried FR,**
Erster Einsatz/1^{re} intervention 2019

Erfahrungen und Ausbildungen

Reise- und SportcampsleiterInnen-Seminar, ensa-Erste-Hilfe-Kurs (Pro Mente Sana), Einsätze als Begleiter bzw. Leiter seit 2014 (Procap, insieme, ASPr-SVG | Polio.ch).

Expériences et formations

Séminaire pour responsables de camps de voyage et de sport, cours de premiers secours ensa (Pro Mente Sana), missions en tant qu'accompagnateur ou responsable depuis 2014 (Procap, insieme, ASPr-SVG | Polio.ch).

Was gefällt am meisten an dieser Arbeit?

Der Kontakt und der Austausch mit den Leuten.

Qu'appréciez-vous le plus dans ce travail?

Le contact et les échanges avec les gens.



 **Mario Tobler, Heerbrugg SG**
Erster Einsatz 2000

Erfahrungen und Ausbildungen

Rund 40 Jahre Erfahrung in der kirchlichen Jugendarbeit und Erwachsenenbildung, Samariter- und Sanitätsausbildung, Betreuung im Alters- und Pflegeheim, 10 Jahre Betreuung ab 1990 und 25 Jahre Kursleitung in Kursen der ASPr-SVG | Polio.ch.

Was gefällt am meisten an dieser Arbeit?

Die Dankbarkeit der Teilnehmenden ist für mich stets Motivation, mich weiterhin mit Freude und Engagement einzubringen. Zudem empfinde ich es als sehr wertvoll, Menschen in der Schweiz eine sinnvolle und bereichernde Freizeitgestaltung zu ermöglichen.

PRÉSENTATION

Les directrices et codirecteurs en portrait

Nos directrices et directeurs de séjours, d'activités et de cours sont aussi diversifiés que vous, nos participant-e-s, ou que les boutons sur la photo de couverture.



 **Sebastiano Carfora, Corgémont (Jura bernois)**

1^{re} intervention 2012

Expériences et formations

Mécanicien de précision dans l'horlogerie, cours de curateur, président de section de l'ASPr-SVG | Polio.ch, depuis 2008 au Conseil, depuis 2020 président central.

Qu'appéciez-vous le plus dans ce travail?

Le contact avec les personnes, savoir que les personnes sont à l'écoute et savoir que je peux trouver des solutions pour quelqu'un. Je préfère donner que recevoir.



 **Sina Messer, Fraubrunnen BE**

Erster Einsatz 2022

Erfahrungen und Ausbildungen

Fachfrau Betreuung Kind, Tätigkeit in einer heilpädagogischen Schule.

Was gefällt am meisten an dieser Arbeit?

Der soziale Kontakt, die Begegnungen mit unterschiedlichsten Menschen.



 **Joanna Gerber, Corcelles (Berner Jura/Jura bernois)**

Erster Einsatz/1^{re} intervention 2012

Erfahrungen und Ausbildungen

Samariterkurs, Kurs zum Pflegen von Behinderten in Gwatt. 29 Jahre Heimpflege, Pflege und Nachtwache im Fil du Doubs bei Saint-Ursanne. 12 Jahre Betreuung bei der ASPr-SVG | Polio.ch.

Expériences et formations

Cours de secourisme, cours sur les soins aux personnes handicapées à Gwatt. 29 ans de soins en EMS, soins et veille de nuit au Fil du Doubs près de Saint-Ursanne. 12 ans de soins à l'ASPr-SVG | Polio.ch.

Was gefällt am meisten an dieser Arbeit?

Der menschliche Kontakt.

Qu'appéciez-vous le plus dans ce travail?

Le contact humain.



 **Brigitte Spescha, Wildhaus SG**

Erster Einsatz 2023

Erfahrungen und Ausbildungen

Fachfrau Betreuung, Gerontopsychiatrischer Lehrgang, 15 Jahre Arbeit im Alters- und Pflegeheim und 16 Jahre Arbeit mit psychisch kranken Menschen

Was gefällt am meisten an dieser Arbeit?

Es ist immer schön, mit Menschen aller Art zusammen zu sein und herauszufinden, was sie gern möchten. Mir gefällt das Zusammen sein in der Gruppe und mit einzelnen Menschen, zusammen etwas zu unternehmen, das Organisieren und Spielen und überhaupt Zeit miteinander zu verbringen.



 **Annelies Müller, Meiringen BE**
Erster Einsatz 2016


Erfahrungen und Ausbildungen

Pflegekurs mit sechsmonatigem Praktikum in einer Institution. Seit 9 Jahren habe ich ganz viele Einsätze bei der ASPr-SVG | Polio.ch und Procap, weil ich Menschen mit oder ohne Handicap einfach gern habe!

Was gefällt am meisten an dieser Arbeit?

Mir gefällt am meisten, mit unseren Gästen zusammen tolle Erlebnisse nach ihren Wünschen zu organisieren und umzusetzen, gute Gespräche mit Gästen und Betreuenden zu führen und einfach überall zu helfen, wo es nötig ist.



 **Flurin Hungerbühler-Mattmüller, Basel**
Erster Einsatz/1^{re} intervention 2007

Erfahrungen und Ausbildungen

Dipl. Kinesiologe, Weiterbildung im lösungsorientierten Kurzzeit-Coaching, als seit Geburt im Rollstuhl Betroffener (Cerebralparese) langjährige persönliche Erfahrung mit Hilfsmitteln und inklusiven Sportangeboten.

Expériences et formations

Kinésiologue diplômé, formation continue en coaching à court terme axé sur les solutions, en tant que personne en fauteuil roulant depuis la naissance (paralysie cérébrale), longue expérience personnelle des moyens auxiliaires et des offres sportives inclusives.


Was gefällt am meisten an dieser Arbeit?

Mich motiviert besonders, dass die Teilnehmenden das Gefühl von Geschwindigkeit, Freiheit und das intensive Naturerlebnis erfahren können. Zudem schätze ich die Möglichkeit, mit Menschen in Kontakt zu treten.

Qu'appéciez-vous le plus dans ce travail?

Ce qui me motive particulièrement, c'est que les participant-e-s peuvent ressentir la vitesse, la liberté et vivre une expérience intense dans la nature. J'apprécie également la possibilité d'entrer en contact avec les gens.



 **Adrienne Hungerbühler-Mattmüller, Basel**
Erster Einsatz/1^{re} intervention 2005

Erfahrungen und Ausbildungen

Langjährige Betreuende (ab 2003) und Leitende, Verkehrsplanerin beim Kanton Basel-Stadt, zuständig für rollstuhlgängige Haltestellen.

Expériences et formations

Assistante (depuis 2003) et directrice depuis de nombreuses années, planificatrice des transports auprès du canton de Bâle-Ville, responsable des arrêts accessibles en fauteuil roulant.

Was gefällt am meisten an dieser Arbeit?

Besonders motiviert mich der persönliche Kontakt mit den Teilnehmenden, von denen ich einige bereits seit über 15 Jahren begleite. Im Zentrum steht für mich, den Teilnehmenden beim Dualslikurs neue Erfahrungen zu ermöglichen. Der Kurs ist für mich wie eine Grossfamilie auf Zeit: eine Gemeinschaft mit vielen langjährigen Mitgliedern und immer wieder neuen Gesichtern.

Qu'appéciez-vous le plus dans ce travail?

Ce qui me motive particulièrement, c'est le contact personnel avec les participant-e-s, dont certains que j'accompagne depuis plus de 15 ans. Pour moi, l'essentiel est de permettre aux participants du cours de ski dual de vivre de nouvelles expériences. Ce cours est pour moi comme une grande famille temporaire: une communauté avec de nombreux membres de longue date et toujours de nouveaux visages.



 **Ruth Burkhalter, Rothrist AG**
Erster Einsatz 2009

Erfahrungen und Ausbildungen

Über 30 Jahre Betreuerin, unter anderem in der Borna Arbeits- und Wohngemeinschaft in Rothrist AG. SRK-Kurs, Kursleiter-Kurs, diverse Kurse über Ernährung, Weiterbildungen Betreuung und Pflege psychisch kranker Menschen.

Was gefällt am meisten an dieser Arbeit?

Die Dankbarkeit der Teilnehmenden, die schönen Erfahrungen, die Verantwortung, die ich übernehmen durfte.



 **Daniel Kasper, Berlingen TG**
Erster Einsatz 2025

Erfahrungen und Ausbildungen

Seit 20 Jahren Einsatz bei Lagern des Vereins Ferien und Freizeit und dadurch langjährige Erfahrung als Betreuer, Co-Lagerleiter und Lagerleiter. Rotkreuz-Kurs, J+S-Kurs Turnen.

Expériences et formations

Depuis 20 ans, engagement dans les camps de l'association Ferien und Freizeit (Vacances et loisirs) et donc longue expérience en tant qu'animateur, co-responsable de camp et responsable de camp. Cours Croix-Rouge, cours J+S gymnastique.

Was gefällt am meisten an dieser Arbeit?

Dass ich aus meinem Alltag ausbrechen und neue wertvolle Erfahrungen sammeln kann. Nichts ist unmöglich und jedes Hindernis kann mit Wille und Kreativität überwunden werden.

Qu'appéciez-vous le plus dans ce travail?

Que je peux sortir de mon quotidien et acquérir de nouvelles expériences précieuses. Rien n'est impossible et chaque obstacle peut être surmonté avec de la volonté et de la créativité.



 **Rita Leisibach, Aesch LU**
Erster Einsatz/1^{re} intervention 2024

Erfahrungen und Ausbildungen

Eidg. dipl. medizinische Assistentin, Erfahrungen bei Lagern der Muskelgesellschaft und mehreren Aufenthalten der ASPr-SVG | Polio.ch.

Expériences et formations


Assistante médicale diplômée fédérale, expérience dans des camps de l'association Muskelgesellschaft et pendant plusieurs séjours à l'ASPr-SVG | Polio.ch.

Was gefällt am meisten an dieser Arbeit?


Mir gefällt, das Gefühl zu haben, etwas Sinnvolles zu machen, und dazu beizutragen, den Menschen ein paar unbeschwerte, fröhliche Ferientage zu ermöglichen und so die Lebensqualität der Menschen, die oft in Institutionen leben, zu verbessern. Der Einsatz fordert von mir einiges, doch ich bekomme im Gegenzug auch viel zurück. Die Arbeit im Betreuungsteam und in der Gruppe finde ich wunderbar.


Qu'appéciez-vous le plus dans ce travail?

J'aime avoir le sentiment de faire quelque chose d'utile et de contribuer à offrir à ces personnes quelques jours de vacances insouciantes et joyeux, améliorant ainsi la qualité de vie de personnes qui vivent souvent en institution. Ce travail est exigeant, mais il m'apporte beaucoup en retour. J'apprécie énormément le travail au sein de l'équipe d'encadrement et du groupe.

 **Fritz Bär, Rothrist AG**
Erster Einsatz 2017

 **Thomas Flühmann, Rüschegg-Gambach BE**
Erster Einsatz 2020

 **Barbara Lussi, Oberwil bei Bern**
Erster Einsatz 2000

 **Anna Lussi, Zollikofen BE**
Erster Einsatz 2017

AUTONOMIE UND WISSEN

SIPS-Tagungen 2026 zum Thema «Vorbereitung von Spitalaufenthalt und Rehabilitation»

Für das Jahr 2026 wurde die Vorbereitung von Spitalaufenthalt und Rehabilitation als Hauptthema unserer SIPS-Tagungen gewählt.

In der Deutschschweiz sind drei Veranstaltungen vorgesehen, in Reinach BL, Zürich und Hinterkappelen BE, in der Westschweiz eine, in Pomy VD bei Yverdon.

Bei Interesse und entsprechender Nachfrage sind weitere Veranstaltungen (Tagungen oder Halbtage) an weiteren Veranstaltungsorten möglich.

Mi. 12. Mai 2026, WBZ Reinach BL

Do. 10. September 2026, Mattenhof, Zürich

Sa. 17. Oktober 2026, Kipferhaus, Hinterkappelen BE

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



PREISE

Mitglieder, Angehörige,	
Begleitung	CHF 45.–
Nichtmitglieder, Weiterbildung	CHF 65.–
Pro Person halbtags (mit Essen)	CHF 30.–

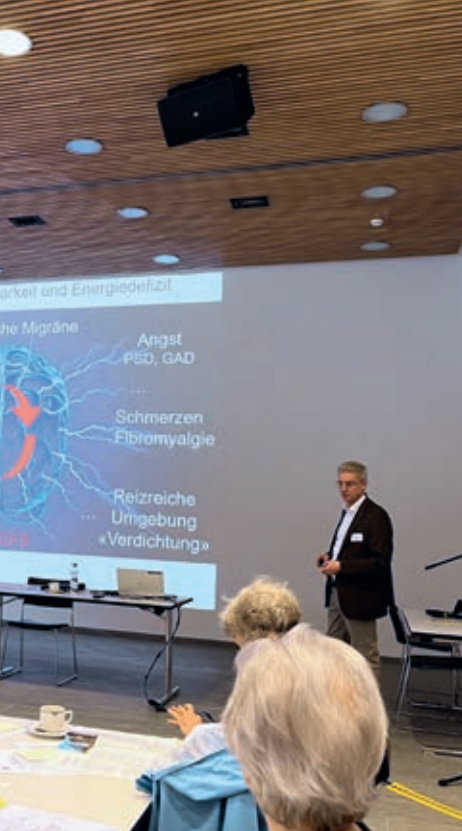


ANMELDUNG

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

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

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



AUTONOMIE ET CONNAISSANCES

Journée CISP 2026 sur le thème «Préparation du séjour hospitalier et de la réadaptation»

La préparation du séjour hospitalier et de la réadaptation a été choisie comme thème principal de nos journées CISP pour l'année 2026.

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

Sa. 30 mai 2026, Centre ORIF, Pomy VD

- ❖ 10h00-12h00 Accueil avec café et croissant, ateliers, discussions
- ❖ 12h15-13h45 Repas de midi avec café et échanges
- ❖ 14h00-16h30 Conférence, questions-réponses et discussion finale, clôture



PRIX

Membres, proches, accompagnant-e-s

CHF 45.-

Non-membres, formation continue

CHF 65.-

Par personne pour

une demi-journée (avec repas) CHF 30.-



INSCRIPTION

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

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

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



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Berlingen TG, 12. bis 15. Februar 2026

Jassen & Gesellschaftsspiele – spielend schlau bleiben

Ob beim Jassen oder anderen Gesellschaftsspielen: Wer spielt, trainiert sein Gedächtnis und schärft den Verstand – und das mit jeder Menge Spass! Spielen hält jung – wer regelmässig spielt, fördert das strategische Denken und bleibt geistig aktiv. Gemeinsames Spielen bringt Freude, stärkt die Konzentration – und verbindet. Gerade beim Jassen oder Brändi Dog zählt nicht nur Glück, sondern auch Taktik, Erfahrung und ein gutes Erinnerungsvermögen. Spielend fit bleiben – das macht Spass und hält den Geist in Schwung!

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Gesellschaftsspiele und Jassen
- ❖ Spaziergänge
- ❖ Ausflug zur Insel Reichenau (UNESCO-Weltkulturerbe)
- ❖ Geselligkeit und Austausch



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Mittags und abends je zwei Getränke (alkoholfrei, Kaffee oder Tee) inbegriffen
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Bodensee
www.ferienhotel-bodensee.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer



LEITUNG

Rita Leisibach 078 753 36 47
rita.leisibach@bluewin.ch



PREISE

Mitglieder	CHF 440.–
Nichtmitglieder	CHF 510.–
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 150.–



ANMELDESCHLUSS

20. Januar 2026, danach auf Anfrage



DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

Berlingen TG, du 12 au 15 février 2026

Jass & jeux de société – garder l’esprit vif en jouant (bilingue)

Que ce soit en jouant au jass ou à d’autres jeux de société: le jeu vous permet d’entraîner votre mémoire et vos capacités mentales, tout en vous amusant! Jouer permet de rester jeune: la pratique du jeu active la réflexion stratégique, ce qui permet de rester actif mentalement. Jouer ensemble procure de la joie, renforce la concentration et crée des liens. Au jass et au Brändi Dog, ce n’est pas seulement la chance qui compte, mais aussi la tactique, l’expérience et une bonne mémoire. Rester en forme en jouant, c’est amusant et cela permet de travailler votre mental!

CONTENU DU COURS

- ❖ Jeux de société et jass
- ❖ Promenades
- ❖ Excursion à l’île de Reichenau (patrimoine mondial de l’UNESCO)
- ❖ Convivialité et échanges



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Deux boissons (boisson sans alcool, café ou thé) comprises aux repas du midi et du soir
- ❖ Direction et équipe d’encadrement
- ❖ Programme d’animation



HÉBERGEMENT

Hotel Bodensee
www.ferienhotelbodensee.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles



DIRECTION

Rita Leisibach 078 753 36 47
rita.leisibach@bluewin.ch



PRIX

Membres	CHF	440.–
Non-membres	CHF	510.–
Suppléments		
Chambre individuelle	CHF	150.–



DÉLAI D’INSCRIPTION

20 janvier 2026, puis sur demande



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Magliaso TI, 1. bis 14. März 2026

Frühlingserwachen im Tessin (zweisprachig)

Farbenspiel im Tessin: Die Natur erwacht, zarte Pastelltöne vermischen sich mit dem frischen, kräftigen Grün der jungen Pflanzen. Nach dem Winter freuen wir uns auf Spaziergänge und Entdeckungen. Mit Spezialvelos für mobilitätseingeschränkte Personen erkunden wir die reizvolle Umgebung.

Wir geniessen das Draussensein, entdecken die geschichtsträchtige Altstadt von Bellinzona, besuchen Museen und Märkte und unternehmen einen Ausflug zur Swissminiatur in Melide. Und beim Backen lassen wir unserer Kreativität freien Lauf.

Der Frühling erwacht im Tessin – man muss es erleben!

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Bellinzona – die Altstadt entdecken
- ❖ Museen und Märkte
- ❖ Swissminiatur
- ❖ Live-Musikabend mit Antonio
- ❖ Backen
- ❖ Gartenspiele, Geschicklichkeits-Parcours
- ❖ Geselligkeit



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension und Lunchpaket
- ❖ Ticino Ticket (gratis ÖV im Kanton Tessin und weitere Vorteile)
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Centro Magliaso, www.centro-magliaso.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

Mario Tobler	076 420 12 33
mariotobler@aspr.ch	
Rita Leisibach	078 753 36 47
rita.leisibach@bluewin.ch	



PREISE

Mitglieder	CHF 1590.–
Nichtmitglieder	CHF 1830.–
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 350.–



ANMELDESCHLUSS

9. Februar 2026, danach auf Anfrage



DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

Magliaso TI, du 1^{er} au 14 mars 2026

Le réveil du printemps au Tessin (bilingue)

Jeux de couleurs au Tessin: la nature se réveille, les tons pastels délicats se mêlent au vert frais et intense des jeunes plantes. Après l'hiver, nous avons hâte de faire des promenades et des découvertes. Nous explorons les environs charmants avec des vélos spéciaux pour les personnes à mobilité réduite.

Nous profitons du grand air, découvrons la vieille ville historique de Bellinzone, visitons des musées et des marchés et faisons une excursion à Swissminiatur à Melide.

Et lorsque nous cuisinons au four, nous laissons libre cours à notre créativité.

Le printemps s'éveille au Tessin – il faut le vivre!

CONTENU DU COURS

- ❖ Bellinzone – à la découverte de la vieille ville
- ❖ Musées et marchés
- ❖ Swissminiatur
- ❖ Soirée musicale live avec Antonio
- ❖ Cuisiner au four
- ❖ Jeux de jardin, parcours d'adresse
- ❖ Convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en demi-pension et repas du midi à emporter
- ❖ Ticino Ticket (transports publics gratuits dans le canton du Tessin et d'autres avantages)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Centro Magliaso, www.centro-magliaso.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

Mario Tobler 076 420 12 33

mariotobler@aspr.ch

Rita Leisibach 078 753 36 47

rita.leisibach@bluewin.ch



PRIX

Membres CHF 1590.–

Non-membres CHF 1830.–

Suppléments

Chambre individuelle CHF 350.–



DÉLAI D'INSCRIPTION

9 février 2026, puis sur demande



GESUNDHEIT UND FITNESS

Bellwald VS, 7. bis 14. März 2026

Schneesporterlebnis für alle (zweisprachig)

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

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Austausch zwischen Teilnehmenden und Betreuenden
- ❖ Individuelle Betreuung durch professionelle Schneesportlehrer (Dualski/Tandemski/Ski/Snowboard)
- ❖ Hilfe zur Selbsthilfe
- ❖ Mehr Informationen: www.dualskikurs.ch



UNSERE LEISTUNGEN

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



UNTERKUNFT

In Ferienwohnungen rund um die Talstation: Aparthotel Ambassador, Haus zum Alpenblick, Haus Arena



ZIMMER

Je nach Ferienwohnung, Einzelzimmer ohne Aufpreis



LEITUNG

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



PREISE

Mitglieder	CHF 1350.-
Nichtmitglieder	CHF 1550.-



ANMELDESCHLUSS

2. Februar 2026, danach auf Anfrage



SANTÉ ET FITNESS

Bellwald VS, du 7 au 14 mars 2026

Expérience de sports de neige pour tous (bilingue)

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

CONTENU DU COURS

- ❖ Échange entre les participant-e-s et les assistant-e-s
- ❖ Encadrement individuel par des moniteurs professionnels (dualski/tandemski/ski/snowboard)
- ❖ Aide à l'entraide
- ❖ Plus d'informations: www.dualskikurs.ch



NOS PRESTATIONS

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



HÉBERGEMENT

Dans des appartements de vacances aux alentours de la station de base:
Aparthotel Ambassador, Haus zum Alpenblick, Haus Arena



CHAMBRES

En fonction de l'appartement de vacances, chambre individuelle sans supplément



DIRECTION

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



PRIX

Membres	CHF 1350.-
Non-membres	CHF 1550.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

2 février 2026, puis sur demande



GESUNDHEIT UND FITNESS

Näfels GL, 16. bis 23. März 2026

Bewegungsfreiheit im Wasser I (zweisprachig)

Erleben Sie, wie wohltuend Bewegung im Wasser für Körper und Seele sein kann. Unter der einfühlsamen Anleitung unserer erfahrenen Schwimmtherapeutin Verena Brenn wird Ihr Aufenthalt im Wasser zu einem ganzheitlichen Erlebnis – entspannend und gleichzeitig kräftigend. Die sanften Bewegungen im Wasser lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung und ermöglichen einen gelenkschonenden Muskelaufbau. Tauchen Sie ein in eine Woche voller Leichtigkeit, Erholung und neuer Energie. Die komfortable Hotelanlage der Lintharena bietet Ihnen alles unter einem Dach: einen modernen Bäder- und Wellnessbereich, eine Turnhalle sowie vielseitige Freizeitangebote. Geniessen Sie kulinarische Köstlichkeiten mit Blick auf die beeindruckenden Glarner Berge – zu jeder Jahreszeit ein Genuss.

WAS SIE ERWARTET

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



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Alkoholfreie Getränke, Kaffee und Tee
- ❖ GlarnerlandPass (gratis ÖV im Kanton Glarus und weitere Vorteile)
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Lintharena, www.lintharena.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

Vakant
Verena Brenn 079 342 71 37
verena.brenn@bluewin.ch



PREISE

Mitglieder	CHF 1190.–
Nichtmitglieder	CHF 1370.–
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 140.–



ANMELDESCHLUSS

2. Februar 2026, danach auf Anfrage



SANTÉ ET FITNESS

Näfels GL, du 16 au 23 mars 2026

Liberté de mouvement dans l'eau I (bilingue)

Découvrez à quel point l'exercice dans l'eau peut être bénéfique pour le corps et l'esprit. Sous la direction attentive de notre thérapeute aquatique expérimentée, Verena Brenn, votre séjour dans l'eau deviendra une expérience holistique, à la fois relaxante et revigorante. Les mouvements doux dans l'eau soulagent les tensions, favorisent la circulation sanguine et permettent de renforcer les muscles tout en ménageant les articulations. Plongez dans une semaine pleine de légèreté, de détente et d'énergie renouvelée. Hôtel confortable et centre sportif, la Lintharena vous offre tout sous un même toit: un espace aquatique de bien-être moderne, une salle de sport et de nombreuses activités de loisirs. Savourez des délices culinaires avec vue sur les impressionnantes montagnes glaronaises, un plaisir en toutes saisons.

CONTENU DU COURS

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



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Boissons sans alcool, café et thé
- ❖ GlarnerlandPass (transports publics gratuits dans le canton de Glaris et d'autres avantages)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Lintharena, www.lintharena.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

Vacante

Verena Brenn

079 342 71 37

verena.brenn@bluwin.ch



PRIX

Membres

CHF 1190.-

Non-membres

CHF 1370.-

Suppléments

Chambre individuelle

CHF 140.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

2 février 2026, puis sur demande



GESUNDHEIT UND FITNESS

Walchwil ZG, 11. bis 18. April 2026

Atemwoche

Atmen bedeutet Leben, unser Leben hängt vom ausreichenden Sauerstoffaustausch ab, von der Wiege bis zum Sterbebett. Die Atmung ist ein Spiegel körperlicher wie seelischer Eindrücke, aussen wie innen, was Tiefe, Regelmässigkeit, Ruhe und Bewegung betrifft. «Richtiges» Atmen durchblutet alle Organe des Körpers inklusive des Gehirns besser, gleicht uns auch seelisch aus und hilft, unser Bewusstsein zu erweitern, was alte Atemkulturen seit jeher wissen.

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

Besonders berücksichtigt werden die speziellen Bedürfnisse von Polio- und Post-Polio-Syndrom-Betroffenen.

WAS SIE ERWARTET

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



UNSERE LEISTUNGEN

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



UNTERKUNFT

Zentrum Elisabeth
www.zentrum-elisabeth.ch



ZIMMER

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



LEITUNG

Brigitte Spescha 078 216 62 92
speschabrigitte@gmail.com



PREISE

Mitglieder	CHF	590.-
Nichtmitglieder	CHF	680.-
Zuschläge		
Einzelzimmer	CHF	100.-



ANMELDESCHLUSS

13. Februar 2025, danach auf Anfrage



AUTONOMIE ET CONNAISSANCES

Delémont, du 9 au 11 avril 2026

L'intelligence artificielle mise en pratique

Comment pouvons-nous mettre l'intelligence artificielle en pratique, comment l'utiliser pour nous faciliter le quotidien en tant que personne en situation de handicap? Tels sont les thèmes de notre deuxième volet de conférences et d'ateliers par des expert-e-s au sujet de l'intelligence artificielle. De plus, nous discuterons également sur les dangers, les impacts et les questions éthiques liées à cette nouvelle technologie en échangeant intensément avec les expert-e-s invité-e-s.

Un programme de cadre contrasté nous permettra de nous changer les idées, de récupérer, d'échanger et de vivre la convivialité à la Maison St-François.

CONTENU DU COURS

- ❖ Conférences d'expert-e-s au sujet de l'intelligence artificielle
- ❖ Ateliers de travail et discussions
- ❖ Jeux (échecs et d'autres jeux)
- ❖ Moments de partage et de convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète, eau à volonté, repas de midi avec café
- ❖ Carte d'hôte JURA-PASS (transports publics gratuits dans le canton du Jura et d'autres avantages)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Maison Saint-François
www.maisonstfrancois.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

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



PRIX

Membres	CHF	320.-
Non-membres	CHF	380.-

Suppléments

Chambre individuelle	CHF	30.-
----------------------	-----	------



DÉLAI D'INSCRIPTION

9 février 2026, puis sur demande



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Interlaken BE, 25. April bis 2. Mai 2026

Wohlfühlen

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

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Wohlfühlen und Entspannen
- ❖ Angepasste Morgengymnastik
- ❖ Schifffahrt
- ❖ Theater mit Seniorentheater Wohlen-Bern
- ❖ Lädle/Spaziergänge in der Umgebung
- ❖ Kreative Spiele
- ❖ Pflege und Vertiefen wertvoller sozialer Kontakte



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Benützung der Wellnessoase SPArtoS
- ❖ Gästekarte Interlaken (gratis ÖV in Interlaken und weitere Vorteile)
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Artos, www.hotel-artos.ch



ZIMMER

Einzel-/Doppelzimmer (TV, Dusche/WC)



LEITUNG

Ruth Burkhalter
Fritz Bär

062 794 10 03
062 794 05 03



PREISE

Mitglieder	CHF 890.-
Nichtmitglieder	CHF 1020.-
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 210.-



ANMELDESCHLUSS

28. Februar 2026, danach auf Anfrage



SANTÉ ET FITNESS

Delémont JU, du 20 au 25 avril 2026

Liberté de mouvement dans l'eau

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

CONTENU DU COURS

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



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Boissons sans alcool, café et thé
- ❖ Carte d'hôte JURA-PASS (transports publics gratuits dans le canton de Jura et d'autres avantages)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animations



HÉBERGEMENT

Maison Saint-François
www.maisonstfrancois.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

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



PRIX

Membres	CHF 890.-
Non-membres	CHF 1020.-
Suppléments	
Chambre individuelle	CHF 75.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

30 mars 2026, puis sur demande



AUTONOMIE UND WISSEN

Interlaken BE, 27. bis 31. Mai 2026

Kräuter in Garten und Natur

In diesem Kurs lernen wir Nützliches über Kräuter in Garten und Natur, ihre Verwendungsmöglichkeiten und Konservierung. Gemeinsam gehen wir in die Natur, suchen und sammeln Kräuter entsprechend der Jahreszeit, um damit etwas Leckeres zuzubereiten. Tipps zum Pflanzen und zur Pflege bekannter Kräuter und Informationen über ihre Heilkräfte vervollständigen unsere Entdeckungsreise. Dabei dürfen Ausflüge, Spiele und Geselligkeit nicht fehlen.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Wissen über Kräuter für Küche und zur Heilung
- ❖ Pflanzen und Pflege nützlicher Kräuter
- ❖ Erkennen wichtiger Kräuter in der Natur
- ❖ Ausflüge in und um Interlaken
- ❖ Gemütliches Beisammensein und Spiele
- ❖ Gemeinsame Wahl des Themas für den Kulturkurs 2027



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Benützung der Wellnessoase SPArtoS
- ❖ Gästekarte Interlaken (gratis ÖV in Interlaken und weitere Vorteile)
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Artos, www.hotel-artos.ch



ZIMMER

Einzel-/Doppelzimmer (TV, Dusche/WC)



LEITUNG

Lotti Messer
melgra@gmx.ch

078 647 64 87



PREISE

Mitglieder	CHF	550.-
Nichtmitglieder	CHF	630.-
Zuschläge		
Einzelzimmer	CHF	120.-



ANMELDESCHLUSS

27. April 2026, danach auf Anfrage



AUTONOMIE ET CONNAISSANCES

Delémont, du 18 au 23 mai 2026

NOUVEAU: Initiation et pratique du jass

Pendant ce séjour, vous serez initié-e-s au Jass, à ce jeu de cartes typiquement suisse, par des maîtres de jeu expérimentés et champions dans cette discipline. L'objectif est de connaître les règles du jeu et quelques stratégies ainsi que de vous permettre de rejoindre facilement un groupe de joueurs plus expérimentés. Pour les joueurs plus expérimentés, vous pourrez parfaire vos tactiques et stratégies de jeu grâce à l'expertise des maîtres présents et apprendre des variantes de jeu et de nouvelles astuces pour gagner. Le point culminant du séjour sera le tournoi du vendredi après-midi dans une brasserie-café de Delémont qui sera complètement inclusif du côté des participant-e-s. Les joueuses et joueurs participant aux matchs viendront aussi bien de l'extérieur que de l'intérieur de notre Association. Un programme de cadre contrasté vous permettra de vous changer les idées, de récupérer, d'échanger et de vivre la convivialité à la Maison St-François.

CONTENU DU COURS

- ❖ Initiation au Jass pour les débutant-e-s
- ❖ Pratique approfondie pour les joueurs expérimentés
- ❖ Règles, variantes et stratégies de jeu
- ❖ Tournoi final dans un lieu public en inclusion complète
- ❖ Moments de partage et de convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Boissons sans alcool, café et thé, également pendant le tournoi
- ❖ Carte d'hôte JURA-PASS (transports publics gratuits dans le canton de Jura et d'autres avantages)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Maison Saint-François
www.maisonstfrancois.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

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



PRIX

Membres	CHF	750.-
Non-membres	CHF	860.-
Suppléments		
Chambre individuelle	CHF	75.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

13 avril 2026, puis sur demande



GESUNDHEIT UND FITNESS

Näfels GL, 1. bis 8. Juni 2026

NEU: Polysport mit Klettern (zweisprachig)

Der Polysport-Aufenthalt in Näfels für Menschen mit Behinderung ist ein sportliches Abenteuer voller Entdeckungen, Bewegung und Geselligkeit. In einer einladenden und grünen Alpenlandschaft bietet dieser Aufenthalt eine Vielzahl von angepassten Aktivitäten, die die Mobilität, das Wohlbefinden und die Freude an der Bewegung in der Gruppe fördern. Ein Aufenthalt, der körperliche Aktivität, Inklusion und gemeinsames Vergnügen in einer sicheren und herzlichen Umgebung verbindet. In der Lintharena finden Sie alle Ihre Wünsche unter einem Dach erfüllt: Hotel, Bäderbereich, Wellness, Kletterhallen und weitere Sport- und Freizeitmöglichkeiten.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Vielfältige sportliche Aktivitäten
- ❖ Schwimmen u. Entspannungstherapie im Wasser
- ❖ Aussenbecken 135 cm tief, 34,5° C, mit Sprudelliegen
- ❖ Schwimmbecken für Schwimmer, 28° C
- ❖ Schwimmbecken mit Hubboden 30–180 cm tief, 31° C
- ❖ Zwei Mal Klettern
- ❖ Ausflüge in die Natur der Region
- ❖ Kreativworkshops und Gruppenspiele zur Förderung der Sozialisierung
- ❖ Zeit zum Entspannen, Singen und Austausch in einer wohlwollenden Atmosphäre



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Alkoholfreie Getränke, Kaffee und Tee
- ❖ GlarnerlandPass (gratis ÖV im Kanton Glarus und weitere Vorteile)
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Lintharena, www.lintharena.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

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



PREISE

Mitglieder CHF 1290.–
 Nichtmitglieder CHF 1480.–
Zuschläge
 Einzelzimmer CHF 120.–



ANMELDESCHLUSS

4. Mai 2026, danach auf Anfrage



SANTÉ ET FITNESS

Näfels GL, du 1^{er} au 8 juin 2026

NOUVEAU: Polysport avec escalade (bilingue)

Le séjour de polysport à Näfels pour personnes en situation de handicap est une aventure sportive riche en découvertes, en mouvement et en convivialité. Dans un cadre alpin accueillant et verdoyant, ce séjour propose une multitude d'activités adaptées visant à favoriser la mobilité, le bien-être et le plaisir et de bouger en groupe. Un séjour pensé pour allier activité physique, inclusion et plaisir partagé, dans un environnement sûr et chaleureux. À la Lintharena, tous vos souhaits seront satisfaits sous le même toit: l'hôtel, l'espace aquatique, le wellness, les salles d'escalade et les autres possibilités de sport et de loisirs.

CONTENU DU COURS

- ❖ Activités sportives variées
- ❖ Natation et relaxation dans l'eau
- ❖ Piscine extérieure de 135 cm de profondeur, 34,5° C, avec lits à bulles
- ❖ Grand bassin pour nageurs, 28° C
- ❖ Bassin à fond mobile 30-180 cm, 31° C
- ❖ Séances de gymnastique douce et d'étirements en musique
- ❖ Deux fois de l'escalade
- ❖ Excursions en pleine nature dans la région
- ❖ Ateliers créatifs et jeux de groupe pour favoriser la socialisation
- ❖ Moments de détente, de chants et d'échanges dans une ambiance bienveillante



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Boissons sans alcool, café et thé
- ❖ GlarnerlandPass (transports publics gratuits dans le canton de Glaris et d'autres avantages)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Lintharena, www.lintharena.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

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



PRIX

Membres	CHF 1290.-
Non-membres	CHF 1480.-
Suppléments	
Chambre individuelle	CHF 120.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

4 mai 2026, puis sur demande



GESUNDHEIT UND FITNESS

St. Margrethen SG, 21. bis 26. Juni 2026

NEU: Segelwoche auf dem Bodensee (zweisprachig)

Eine besondere Segelwoche auf dem Bodensee für Menschen mit einer Körperbeeinträchtigung: Jeweils zu zweit heuern wir an Bord an, setzen die Segel und erleben das Gefühl von Freiheit, Gemeinschaft und Abenteuer – ganz ohne Barrieren. Die Woche bietet nicht nur unvergessliche Momente auf dem Wasser, sondern auch Raum für Austausch, Lachen und neue Freundschaften. Es ist jedes Mal berührend zu sehen, wie viel Lebensfreude und Selbstvertrauen durch diese Erfahrung entstehen. Insgesamt stechen wir mit acht Booten, acht Teilnehmenden und acht Betreuenden in See.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Vier halbe Tage Segeln in Arbon, dem Heimathafen von Sailability
- ❖ Erfahrene Segelinstruktoren inklusive Sicherheitsmaterial und Begleitboot
- ❖ Nutzung des Clubhauses Yacht Club Arbon
- ❖ Regionale Angebote
- ❖ Geselligkeit



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Frühstück
- ❖ Lunch im Yacht Club Arbon
- ❖ Abendessen in St. Margrethen SG
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

ibis Styles St. Margrethen Bodensee, St. Margrethen SG, www.all.accor.com



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC, Box-Springbett, TV, Föhn, Wecker, Nachtklocke, WLAN, Klimaanlage, Lobby-Bar



LEITUNG

vakant



PREISE

Mitglieder	CHF 1490.–
Nichtmitglieder	CHF 1720.–
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 300.–



ANMELDESCHLUSS

27. April 2026, danach auf Anfrage



SANTÉ ET FITNESS

St. Margrethen SG, du 21 au 26 juin 2026

NOUVEAU: semaine de voile sur le lac de Constance (bilingue)

Une semaine de voile sur le lac de Constance pour personnes à mobilité réduite : par groupes de deux, nous embarquons à bord, hissons les voiles et vivons un sentiment de liberté, de communauté et d'aventure, sans aucune barrière. Cette semaine offre non seulement des moments inoubliables sur l'eau, mais aussi l'occasion d'échanger, de rire et de nouer de nouvelles amitiés. Il est toujours émouvant de voir à quel point cette expérience suscite la joie de vivre et la confiance en soi. Au total, nous prendrons le large avec huit bateaux, huit participant-e-s et huit accompagnateurs-trices.

CONTENU DU COURS

- ❖ Quatre demi-journées de voile à Arbon, port d'attache de Sailability
- ❖ Moniteurs-trices de voile expérimenté-e-s, matériel de sécurité et bateau d'accompagnement inclus
- ❖ Utilisation de la maison du Yacht Club Arbon
- ❖ Offres régionales
- ❖ Convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement avec petit-déjeuner
- ❖ Repas du midi au Yacht Club Arbon
- ❖ Repas du soir à St. Margrethen SG
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

ibis Styles St Margrethen Bodensee, St. Margrethen SG, www.all.accor.com



CHAMBRES

Chambres individuelles et doubles avec douche/WC, lit à ressorts, TV, sèche-cheveux, réveil, sonnette de nuit, Wi-Fi, climatisation, bar dans le hall



DIRECTION

vacante



PRIX

Membres	CHF 1490.-
Non-membres	CHF 1720.-
Suppléments	
Chambre individuelle	CHF 300.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

27 avril 2026, puis sur demande



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Hasliberg BE, 20. bis 27. Juni 2026

Bergsommer auf dem Hasliberg

Direkt neben der Seilbahn liegt das Hotel Panorama, von dem aus wir die schöne Bergkette vor dem Eiger geniessen und die Ruhe der Natur auf uns wirken lassen können.

Zu Fuss oder mit dem Rollstuhl fahren wir bis hinauf zum 2250 Meter über Meer gelegenen Alpen tower oder hinauf zur Mägisalp (1705 m. ü. M.).

In der Aareschlucht können wir die Kraft des Wassers hautnah erleben, in Meiringen flanieren oder mit dem KrimiSpass den Spuren von Sherlock Holmes folgen.

Oder auch ganz gemütlich auf der grossen Terrasse des Hotels etwas trinken und in guter Gesellschaft die reine Bergluft geniessen.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Wanderungen und Spaziergänge
- ❖ Picknick und Bräteln im Freien
- ❖ Aareschlucht
- ❖ Spiele
- ❖ Geselliges Beisammensein



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension
- ❖ Freie Nutzung der Bergbahnen
- ❖ Gästekarte (gratis ÖV im Haslital usw.)
- ❖ Reiseleitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Panorama Hasliberg
www.panorama-hasliberg.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC, Föhn und Balkon



LEITUNG

Annelies Müller	079 472 50 07
anneliese.mueller@gmx.ch	
Brigitte Spescha	078 216 62 92
speschabrigitte@gmail.com	



PREISE

Mitglieder	CHF 1190.-
Nichtmitglieder	CHF 1370.-
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 280.-



ANMELDESCHLUSS

30. März 2026, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Eichberg SG, 11. bis 24. Juli 2026

Gesellschaft und Spiel

Sozialer Kontakt ist wichtig, um unser allgemeines Wohlbefinden zu stärken. Wir profitieren von der Gesellschaft in unserer Gruppe und erleben Spiel und Spass. Gemeinsam verbringen wir Zeit bei kurzweiligen Unternehmungen und spielen bekannte und weniger bekannte Gesellschaftsspiele. Ausserdem stellen wir als Gruppe unser eigenes Gesellschaftsspiel her.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Gesellschaft erleben und geniessen
- ❖ Wohlbefinden stärken
- ❖ Sinneswahrnehmungen schärfen
- ❖ Gemeinsames Bowling
- ❖ Rollstuhlparcours
- ❖ Darts
- ❖ Schwimmen im Outdoor-Swimmingpool
- ❖ Brett-, Karten-, Geschicklichkeits- und Strategiespiele
- ❖ Herstellung unseres eigenen Gesellschaftsspiels



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Alkoholfreie Getränke, Kaffee und Tee
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Jugend- und Erlebnishaus Eichberg
www.erlebnishaus.ch



ZIMMER

2er- und 4er-Zimmer, Nutzung als Einzelzimmer nach Vereinbarung und ohne Aufpreis



LEITUNG

Lotti Messer 079 662 84 69
 Sina Messer
eichberg_sg@gmx.ch



PREISE

Mitglieder	CHF 790.-
Nichtmitglieder	CHF 920.-



ANMELDESCHLUSS

16. März 2026, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Magliaso TI, 5. bis 17. Juli 2026

Inklusion & Abenteuer im Tessin (zweisprachig)

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

WAS SIE ERWARTET

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



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension
- ❖ Getränke während des Aufenthalts
- ❖ Ticino Ticket (gratis ÖV im Kanton Tessin und weitere Vorteile)
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Centro Magliaso
www.centro-magliaso.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

Daniel Kasper 079 280 77 46
daniel.kasper@bluemail.ch



PREISE

Pro Person	CHF 1400.-
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 324.-



ANMELDESCHLUSS

28. Februar 2026, danach auf Anfrage



DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

Magliaso TI, du 5 au 17 juillet 2026

Inclusion et aventures au Tessin (bilingue)

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

CONTENU DU COURS

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



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en demi-pension
- ❖ Boissons pendant le séjour
- ❖ Ticino Ticket (transports publics gratuits dans le canton du Tessin et d'autres avantages)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Centro Magliaso
www.centro-magliaso.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

Daniel Kasper 079 280 77 46
daniel.kasper@bluemail.ch



PRIX

Par personne CHF 1400.-

Suppléments

Chambre individuelle CHF 324.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

28 février 2026, puis sur demande



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Interlaken BE

In Bewegung bleiben

Aufenthalt A: 29. August bis 5. September 2026

Aufenthalt B: 29. August bis 10. September 2026

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

WAS SIE ERWARTET

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



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Benützung der Wellnessoase SPArτος
- ❖ Gästekarte Interlaken (gratis ÖV in Interlaken und weitere Vorteile)
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Artos, www.hotel-artos.ch



ZIMMER

Einzel-/Doppelzimmer (TV, Dusche/WC)



LEITUNG

Annelies Müller 079 472 50 07
anneliese.mueller@gmx.ch
 Brigitte Spescha 078 216 62 92
speschabrigitte@gmail.com



PREISE

	A	B
Mitglieder	CHF 1090.–	CHF 1590.–
Nichtmitglieder	CHF 1260.–	CHF 1830.–
Zuschläge		
Einzelzimmer	CHF 210.–	CHF 360.–



ANMELDESCHLUSS

28. Mai 2026, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Delémont JU, vom 16. bis 28. August 2026

Der Jura und seine versteckten Schönheiten (zweisprachig)

Von Delémont aus durch die Ajoie, die Freiberge und den Berner Jura werden wir wunderschöne Landschaften und Berufe von früher erkunden.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Ausflug mit dem kleinen roten Zug zu den Freibergeren
- ❖ Zweiter Ausflug mit dem kleinen roten Zug nach La Chaux-de-Fonds NE
- ❖ Schwimmbad an heissen Tagen, geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
- ❖ Bootsausflug auf der Aare
- ❖ Entdecken eines Berufes von früher
- ❖ Kennenlernen der Stadt Delémont
- ❖ Erforschung des Drei-Seen-Landes (www.j3l.ch/de)
- ❖ Spiele, Singen und sanfte Gymnastik
- ❖ Austausch und Geselligkeit



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft, Brunch und Abendessen
- ❖ Alkoholfreie Getränke, Kaffee und Tee
- ❖ Gästekarte JURA-PASS (gratis ÖV im Kanton Jura und weitere Vorteile)
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Maison Saint-François
www.maisonstfrancois.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

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



PREISE

Mitglieder CHF 1390.–
Nichtmitglieder CHF 1590.–
Zuschläge
Einzelzimmer CHF 180.–



ANMELDESCHLUSS

22. Juni 2026, danach auf Anfrage



DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

Delémont JU, du 16 au 28 août 2026

Le Jura et ses beautés cachées (bilingue)

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

CONTENU DU SÉJOUR

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



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement, brunch et souper
- ❖ Boissons sans alcool, café et thé
- ❖ Carte d'hôte JURA-PASS (transports publics gratuits dans le canton du Jura et d'autres avantages)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Maison Saint-François
www.maisonstfrancois.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

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



PRIX

Membres	CHF 1390.-
Non-membres	CHF 1590.-
Suppléments	
Chambre individuelle	CHF 180.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

22 juin 2026, puis sur demande



GESUNDHEIT UND FITNESS

Näfels GL, 17. bis 24. August 2026

Physiotherapie und Schwimmen (zweisprachig)

Physiotherapie ist für Betroffene von Lähmungen, insbesondere durch Polio und das Post-Polio-Syndrom, zentral. Während des Aufenthaltes zeigt die erfahrene Physiotherapeutin Verena Bont den Teilnehmenden Übungen und Therapien in der Gruppe und individuell entsprechend der Bedürfnisse.

Hinzu kommen Entspannung im Wasser, Schwimmtherapie, Schwimmen und Aquagymnastik unter Anleitung der Aquatherapeutin Verena Brenn.

In der Lintharena lassen sich alle Wünsche unter einem Dach erfüllen: Hotel & Restaurant, Bäder, Wellness & Massage und verschiedene Freizeitmöglichkeiten.

WAS SIE ERWARTET

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



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Alkoholfreie Getränke, Kaffee und Tee
- ❖ GlarnerlandPass (gratis ÖV im Kanton Glarus und weitere Vorteile)
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Lintharena, www.lintharena.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

André Addor 079 771 42 66
andre.addor@bluewin.ch
 Verena Brenn 079 342 71 37
verena.brenn@bluewin.ch



PREISE

Mitglieder	CHF 1190.–
Nichtmitglieder	CHF 1370.–
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 140.–



ANMELDESCHLUSS

22. Juni 2026, danach auf Anfrage



SANTÉ ET FITNESS

Näfels GL, 17 au 24 août 2026

Physiothérapie et natation (bilingue)

La physiothérapie est essentielle pour les personnes atteintes de paralysie, en particulier suite à la polio et au syndrome post-polio.

Pendant le séjour, une physiothérapeute expérimentée, Verena Bont, montre aux participant-e-s des exercices et des thérapies en groupe et individuels, en fonction de leurs besoins.

S'y ajoutent la détente dans l'eau, la thérapie par la natation, la natation et l'aquagym avec Verena Brenn, thérapeute aquatique.

À la Lintharena, tous les souhaits seront satisfaits sous un même toit: hôtel & restaurant, bains, wellness & massage ainsi que d'autres possibilités de loisirs.

CONTENU DU COURS

- ❖ Physiothérapie en groupe et individuellement et natation
- ❖ Relaxation dans l'eau
- ❖ Piscine extérieure de 135 cm de profondeur, 34,5° C, avec lits à bulles
- ❖ Grand bassin pour nageurs, 28° C
- ❖ Bassin à fond mobile 30-180 cm, 31° C
- ❖ Jeux et chant le soir
- ❖ Échange et convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Boissons sans alcool, café et thé
- ❖ GlarnerlandPass (transports publics gratuits dans le canton de Glaris et d'autres avantages)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Lintharena, www.lintharena.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

André Addor	079 771 42 66
andre.addor@bluewin.ch	
Verena Brenn	079 342 71 37
verena.brenn@bluewin.ch	



PRIX

Membres	CHF 1190.-
Non-membres	CHF 1370.-
Suppléments	
Chambre individuelle	CHF 140.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

22 juin 2026, puis sur demande



AUTONOMIE UND WISSEN

Walchwil ZG, 15. bis 26. September 2026

Singen macht Freude!

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

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Fachkundige Singleitung
- ❖ Atemübungen
- ❖ Spielaktivitäten
- ❖ Ausflug in der Region
- ❖ Geselliges Beisammensein



UNSERE LEISTUNGEN

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



UNTERKUNFT

Zentrum Elisabeth
www.zentrum-elisabeth.ch



ZIMMER

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



LEITUNG

Mario Tobler	076 420 12 33
mario.tobler@aspr.ch	
Verena Brenn	079 342 71 37
verena.brenn@bluewin.ch	



PREISE

Mitglieder	CHF 1290.-
Nichtmitglieder	CHF 1480.-
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 165.-



ANMELDESCHLUSS

29. Juni 2026, danach auf Anfrage



AUTONOMIE UND WISSEN

Walchwil ZG, 27. September bis 3. Oktober 2026

NEU: Künstliche Intelligenz (KI)

Wie kann ich künstliche Intelligenz (KI) für mich nutzen? Speziell in meiner Situation, zur Bewältigung des Alltags? Welche App ist sinnvoll für mich? Diese und viele andere Fragen sollen individuell beantwortet werden. KI verändert die Unterstützung für Menschen mit Behinderungen und schafft eine integrative Welt, in der sich jeder entfalten kann. Durch die Verbesserung der Kommunikation, die Personalisierung der Bildung und die Förderung eines unabhängigen Lebens ermöglicht KI Menschen mit einer Vielzahl von Behinderungen eine bessere Lebensqualität. Lernen mit KI umzugehen und sie sinnvoll für sich zu nutzen, sind die Ziele dieses Aufenthalts. Daneben gibt es auch Zeiten zur Entspannung, mit der wunderschönen Aussicht auf den Zugersee, mit atemberaubenden Sonnenuntergängen.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Umgang mit Künstlicher Intelligenz (KI)
- ❖ Lernen, KI für sich zu nutzen
- ❖ Experten zu KI für Ihre Fragen
- ❖ Spaziergänge
- ❖ Geselligkeit und Austausch



UNSERE LEISTUNGEN

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



UNTERKUNFT

Zentrum Elisabeth
www.zentrum-Elisabeth.ch



ZIMMER

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



LEITUNG

Brigitte Spescha 078 216 62 92
speschabrigitte@gmail.com



PREISE

Mitglieder	CHF	790.-
Nichtmitglieder	CHF	920.-
Zuschläge		
Einzelzimmer	CHF	90.-



ANMELDESCHLUSS

10. August 2026, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Magliaso TI, 20. September bis 3. Oktober 2026

Herbstsonne im Tessin (zweisprachig)

Die ruhige Atmosphäre und die natürliche Schönheit von Magliaso am Luganersee schaffen eine perfekte Kulisse, um die Seele baumeln zu lassen und die Herbststimmung vollumfänglich zu geniessen.

Das Hotel Centro Magliaso liegt direkt am See und besticht durch seine grosszügige, grüne Parkanlage, das gemütliche Grotto und das ansprechende Freibad.

Im Südtessin gibt es zahlreiche barrierefreie Möglichkeiten, um unseren Aufenthalt farbenfroh und passend zum Herbst zu gestalten. Mögliche Aktivitäten sind Baden, Schifffahren, Ausflug auf einen Berg, Markt in Luino, Picknick am See...

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Eigenes Freibad und direkter Seeanstoss
- ❖ Ausflüge in der Region
- ❖ Schifffahrt auf dem Luganersee
- ❖ Tägliches Bewegungsprogramm
- ❖ Ruhe und Freizeit geniessen
- ❖ Weitere mögliche Aktivitäten: Minigolf, zoologischer Garten, Velo fahren
- ❖ Gesellige Tage und viel Zeit zum Austausch



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension und Lunchpaket
- ❖ Ticino Ticket (gratis ÖV im Kanton Tessin und weitere Vorteile)
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Centro Magliaso
www.centro-magliaso.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer
mit Dusche/WC



LEITUNG

André Addor	079 771 42 66
andre.addor@bluewin.ch	
Verena Brenn	079 342 71 37
verena.brenn@bluewin.ch	



PREISE

Mitglieder	CHF 1590.-
Nichtmitglieder	CHF 1830.-
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 350.-



ANMELDESCHLUSS

22. Juni 2026, danach auf Anfrage



DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

Magliaso TI, 20 septembre au 3 octobre 2026

Soleil d'automne au Tessin (bilingue)

L'atmosphère paisible et la beauté naturelle de Magliaso au bord du lac de Lugano créent un cadre parfait pour se détendre et profiter pleinement de l'ambiance automnale. L'hôtel Centro Magliaso se trouve directement au bord du lac et se distingue par son vaste parc verdoyant, son grotto accueillant et sa piscine extérieure attrayante. Dans le sud du Tessin, il existe de nombreuses possibilités avec accès aux personnes à mobilité réduite pour rendre notre séjour coloré et adapté à l'automne. Les activités possibles comprennent la baignade, une excursion en bateau, une balade en montagne, la visite du marché de Luino, un pique-nique au bord du lac...

CONTENU DU COURS

- ❖ Propre piscine en plein air et accès direct au lac
- ❖ Excursions dans la région
- ❖ Croisière sur le lac de Lugano
- ❖ Programme d'exercices quotidiens
- ❖ Profiter du repos et du temps libre
- ❖ Autres activités possibles: minigolf, jardin zoologique, faire du vélo
- ❖ Journées conviviales et beaucoup de temps pour échanger



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en demi-pension et repas du midi à emporter
- ❖ Ticino Ticket (transports publics gratuits dans le canton du Tessin et d'autres avantages)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Centro Magliaso
www.centro-magliaso.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

André Addor	079 771 42 66
andre.addor@bluewin.ch	
Verena Brenn	079 342 71 37
verena.brenn@bluewin.ch	



PRIX

Membres	CHF 1590.-
Non-membres	CHF 1830.-
Suppléments	
Chambre individuelle	CHF 350.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

22 juin 2026, puis sur demande



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Zug ZG, 5. bis 16. Oktober 2026

Zug mit dem Zug erfahren

Die Stadt Zug und ihre Umgebung bieten eine Vielzahl an barrierefreien Freizeit- und Urlaubsmöglichkeiten. Einen Teil davon werden wir mit dem ÖV und dank der SBB-App autonom bei unseren Ausflügen entdecken. Vorher lernen wir den Umgang mit der App und alle Tricks zur Suche nach der besten Verbindung bei eingeschränkter Mobilität und die Auswahl des günstigsten Tickets. Wenn wir nicht mit Bus, Zug oder Schiff unterwegs sind, geniessen wir die Wege am Ufer des Zugersees oder erkunden andere Routen, um unseren Aufenthalt farbenfroh, passend zum Herbst zu gestalten.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Kurs der SBB zur Benutzung ihrer App
- ❖ Mitbestimmung und Mitorganisation von Ausflügen:
 - > Verkehrshaus Luzern mit spannender Führung
 - > Stadtführung Luzern
 - > Schifffahrt auf dem Zugersee
 - > Flughafen Kloten
- ❖ Barrierefreie Spazier- und Wanderwege in und um Zug
- ❖ Geselligkeit, Spiel und Spass
- ❖ Musikalische Überraschung



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension und Lunchpaket
- ❖ ÖV-Kosten entspr. Ausflugsprogramm
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Jugendherberge Zug, www.youthhostel.ch



ZIMMER

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



LEITUNG

Mario Tobler	076 420 12 33
mario.tobler@aspr.ch	
Rita Leisibach	078 753 36 47
rita.leisibach@bluewin.ch	



PREISE

Mitglieder	CHF 1380.-
Nichtmitglieder	CHF 1590.-
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 185.-
Einzelzimmer mit Dusche	CHF 330.-



ANMELDESCHLUSS

17. August 2026, danach auf Anfrage



DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

Zug ZG, du 5 au 16 octobre 2026

Découvrir Zoug en train (bilingue)

La ville de Zoug et ses environs offrent une multitude de possibilités de loisirs et de vacances accessibles à tous. Grâce aux transports publics et à l'application CFF, nous en découvrirons une partie de manière autonome lors de nos excursions. Au préalable, nous apprendrons à utiliser l'application et toutes les astuces pour trouver la meilleure correspondance en cas de mobilité réduite et de choisir le billet de transport le moins cher. Lorsque nous ne serons pas en bus, en train ou en bateau, nous profiterons des sentiers au bord du lac de Zoug ou explorerons d'autres itinéraires pour rendre notre séjour haut en couleur, en accord avec l'automne.

CONTENU DU COURS

- ❖ Cours des CFF sur l'utilisation de leur application
- ❖ Possibilité de participer à l'organisation des excursions suivantes:
 - > Musée des transports de Lucerne (visite guidée)
 - > Visite guidée de la ville de Lucerne
 - > Croisière sur le lac de Zoug
 - > Aéroport de Kloten
- ❖ Sentiers de promenade et de randonnée accessibles aux personnes à mobilité réduite à Zoug et dans les environs
- ❖ Convivialité, jeux et divertissement
- ❖ Surprise musicale



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en demi-pension et repas du midi à emporter
- ❖ Transports publics selon programme
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Auberge de jeunesse de Zoug,
www.youthhostel.ch



CHAMBRES

Chambres individuelles, doubles ou à plusieurs lits, en partie avec douche/WC



DIRECTION

Mario Tobler	076 420 12 33
mario.tobler@aspr.ch	
Rita Leisibach	078 753 36 47
rita.leisibach@bluewin.ch	



PRIX

Membres	CHF 1380.-
Non-membres	CHF 1590.-
Suppléments	
Chambre individuelle	CHF 185.-
Chambre indiv. avec douche	CHF 330.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

17 août 2026, puis sur demande



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Saint-Maurice VS, 25. bis 30. Oktober 2026

Wenn der Herbst ins Wallis kommt (zweisprachig)

Die Teilnehmenden erleben einen Aufenthalt für alle Sinne und aktives Mitmachen in Saint-Maurice, im Herzen eines Kantons, der sich zu dieser Jahreszeit in leuchtenden Farben präsentiert. Dieser Aufenthalt, der für Menschen mit Beeinträchtigungen konzipiert wurde, verbindet Lebensfreude, angepasste Bewegung und herbstliche Entdeckungen in einer herzlichen und geselligen Atmosphäre. Es ist ein Aufenthalt, um den Herbst mit allen Sinnen und mit dem Herzen zu erleben, in einer sicheren, wohlwollenden und erholsamen Umgebung.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Gemütliche Spaziergänge durch goldene Weinberge und kupferfarbene Wälder
- ❖ Barrierefreie sportliche Aktivitäten (Geschicklichkeitsspiele, Motorikparcours, sanfter Tanz)
- ❖ Besuch der historischen Stadt Saint-Maurice und ihrer Abtei
- ❖ Kreative Workshops rund um die Natur (Blätter, Herbstfrüchte, Malen)
- ❖ Verkostung Walliser Produkte (Äpfel, Nüsse, lokale Käsesorten)
- ❖ Zeit zum Singen, Entspannen und zum Austausch in kleinen Gruppen
- ❖ Gesellige Themenabende im Zeichen des Herbstes



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Alkoholfreie Getränke, Kaffee und Tee
- ❖ Gästekarte PASS'AGAUNE (verschiedene Vorteile bei Besichtigungen und in Geschäften der Region, ein Jahr gültig)
- ❖ Reiseleitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hôtellerie Franciscaine
www.hotelserie-franciscaine.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer
mit Dusche/WC



LEITUNG

Joanna Gerber
jp.gerber@span.ch

079 310 10 61



PREISE

Mitglieder	CHF	850.-
Nichtmitglieder	CHF	980.-
Zuschläge		
Einzelzimmer	CHF	75.-



ANMELDESCHLUSS

7. September 2026, danach auf Anfrage



DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

Saint-Maurice VS, du 25 au 30 octobre 2026

Quand l'automne visite le Valais (bilingue)

Un séjour sensoriel et actif à Saint-Maurice, au cœur d'un canton qui se pare de couleurs flamboyantes à cette saison. Ce séjour, pensé pour les personnes en situation de handicap, mêle douceur de vivre, mouvement adapté et découvertes automnales, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Un séjour pour vivre l'automne avec les sens et le cœur, dans un cadre sécurisé, bienveillant et ressourçant.

CONTENU DU SÉJOUR

- ❖ Balades douces à travers les vignes dorées et les forêts aux teintes cuivrées
- ❖ Activités sportives accessibles (jeux d'adresse, parcours moteurs, danse douce)
- ❖ Visite de la ville historique de Saint-Maurice et de son abbaye
- ❖ Ateliers créatifs autour de la nature (feuilles, fruits d'automne, peinture)
- ❖ Dégustation de produits du terroir valaisan (pommes, noix, fromages locaux)
- ❖ Moments de relaxation, de chants et de partage en petit groupe
- ❖ Soirées thématiques conviviales aux couleurs de l'automne



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Boissons sans alcool, café et thé
- ❖ Carte d'hôte PASS'AGAUNE (divers avantages pour les visites touristiques et dans les commerces de la région, valable une année)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Hôtellerie Franciscaine
www.hotellerie-franciscaine.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

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



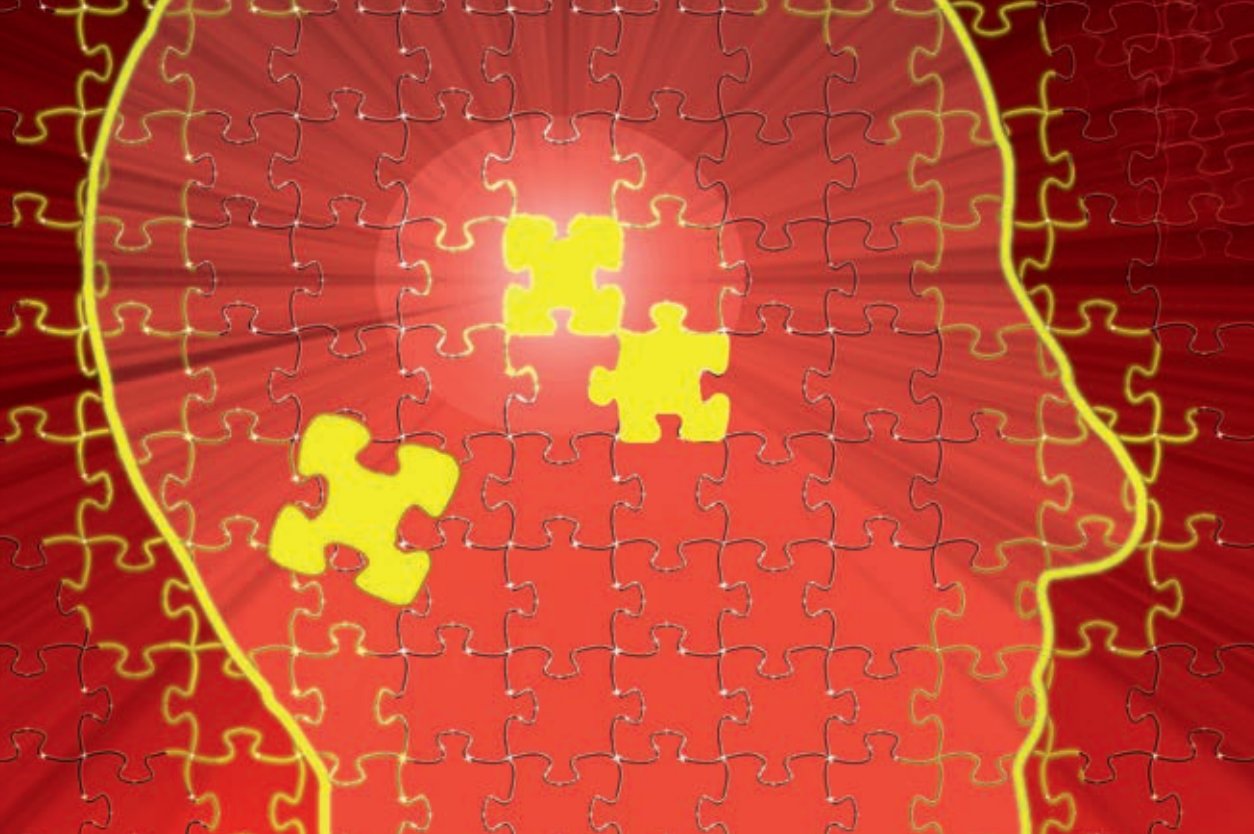
PRIX

Membres	CHF	850.-
Non-membres	CHF	980.-
Suppléments		
Chambre individuelle	CHF	75.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

7 septembre 2026, puis sur demande



AUTONOMIE UND WISSEN

Interlaken BE, 31. Oktober bis 7. November 2026

Förderung von Gedächtnis, Konzentration, Denkflexibilität

Die Trainingsprogramme von Gedächtnistrainerin Ingrid Hirni vereinen vielfältige Übungen und Techniken an fünf Tagen des Aufenthalts. Sie zielen darauf ab, das Gedächtnis zu stärken, die Konzentration zu fördern und die kognitiven Fähigkeiten zu erhalten oder zu verbessern.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Einführung und Vertiefung ins Gedächtnis-training
- ❖ Übungen zur Merkfähigkeit und Kombinations-techniken
- ❖ Übungen, Tipps und Tricks rund ums Gedächtnis im Alltag und zuhause zum Mitnehmen
- ❖ Entspannung und Erholung nach der Kopfarbeit
- ❖ Austausch und Geselligkeit nach Wunsch



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Benützung der Wellnessoase SPArtoS
- ❖ Gästekarte Interlaken (gratis ÖV in Interlaken und weitere Vorteile)
- ❖ Reiseleitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Artos, www.hotel-artos.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit TV, Dusche/WC



LEITUNG

Brigitte Spescha 078 216 62 92
speschabrigitte@gmail.com



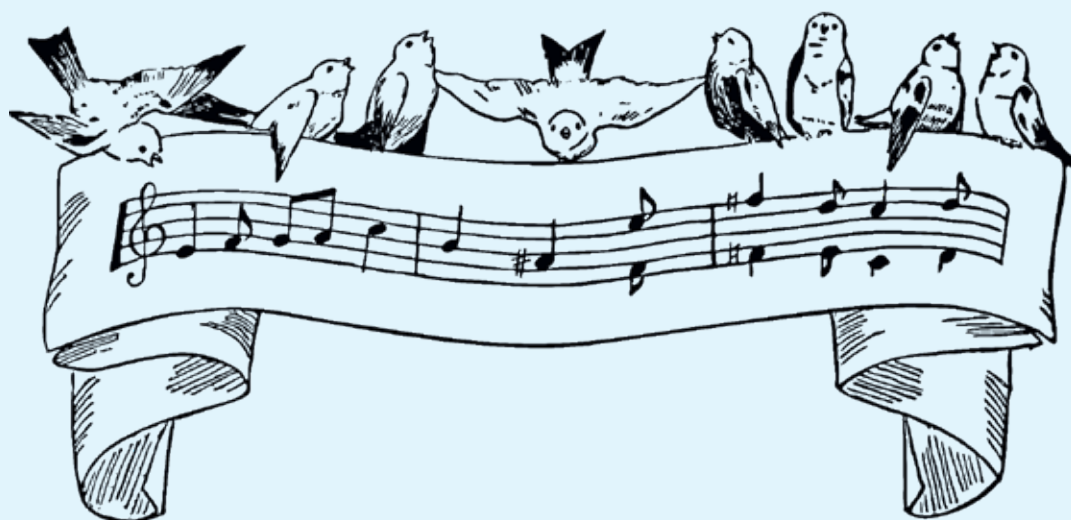
PREISE

Mitglieder	CHF 890.-
Nichtmitglieder	CHF 1020.-
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 210.-



ANMELDESCHLUSS

7. September 2026, danach auf Anfrage



AUTONOMIE ET CONNAISSANCES

Delémont, du 12 au 14 novembre 2026

Initiation et pratique du chant

Ensemble, nous allons découvrir le chant, notre propre voix et des chansons connues et moins connues. Comment se mettre en forme, respirer et entraîner sa voix pour chanter? Comment mémoriser facilement les mélodies et les textes? Notre professeur de chant nous montrera quelques techniques et règles de base et nous profiterons un maximum du séjour pour chanter ensemble.

En fonction de la pratique acquise et du niveau des participant-e-s, notre professeur de chant formera un deuxième groupe pour faire des exercices de perfectionnement.

Un programme de cadre contrasté nous permettra de nous changer les idées, de récupérer, d'échanger et de vivre la convivialité à la Maison St-François.

CONTENU DU COURS

- ❖ Exercices de chant, de respiration et de voix par un-e professeur de chant
- ❖ Découverte de chansons connues et moins connues
- ❖ Moments de partage et de convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète, eau à volonté, repas de midi avec café
- ❖ Carte d'hôte JURA-PASS (transports publics gratuits dans le canton de Jura et d'autres avantages)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Maison Saint-François
www.maisonstfrancois.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

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



PRIX

Membres	CHF	320.-
Non-membres	CHF	380.-
Suppléments		
Chambre individuelle	CHF	30.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

5 octobre 2026, puis sur demande



GESUNDHEIT UND FITNESS

Näfels GL, 16. bis 23. November 2026

Bewegungsfreiheit im Wasser II (zweisprachig)

Erleben Sie, wie wohltuend Bewegung im Wasser für Körper und Seele sein kann. Unter der einfühlsamen Anleitung unserer erfahrenen Schwimmtherapeutin Verena Brenn wird Ihr Aufenthalt im Wasser zu einem ganzheitlichen Erlebnis – entspannend und gleichzeitig kräftigend. Die sanften Bewegungen im Wasser lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung und ermöglichen einen gelenkschonenden Muskelaufbau. Tauchen Sie ein in eine Woche voller Leichtigkeit, Erholung und neuer Energie. Die komfortable Hotelanlage der Lintharena bietet Ihnen alles unter einem Dach: einen modernen Bäder- und Wellnessbereich, eine Turnhalle sowie vielseitige Freizeitangebote. Geniessen Sie kulinarische Köstlichkeiten mit Blick auf die beeindruckenden Glarner Berge – zu jeder Jahreszeit ein Genuss.

WAS SIE ERWARTET

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



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Alkoholfreie Getränke, Kaffee und Tee
- ❖ GlarnerlandPass (gratis ÖV im Kanton Glarus und weitere Vorteile)
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Lintharena, www.lintharena.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

André Addor 079 771 42 66
andre.addor@bluewin.ch
 Verena Brenn 079 342 71 37
verena.brenn@bluewin.ch



PREISE

Mitglieder CHF 1190.–
 Nichtmitglieder CHF 1370.–
Zuschläge
 Einzelzimmer CHF 140.–



ANMELDESCHLUSS

7. September 2026, danach auf Anfrage



SANTÉ ET FITNESS

Näfels GL, du 16 au 23 novembre 2026

Liberté de mouvement dans l'eau II (bilingue)

Découvrez à quel point l'exercice dans l'eau peut être bénéfique pour le corps et l'esprit. Sous la direction attentive de notre thérapeute aquatique expérimentée, Verena Brenn, votre séjour dans l'eau deviendra une expérience holistique, à la fois relaxante et revigorante. Les mouvements doux dans l'eau soulagent les tensions, favorisent la circulation sanguine et permettent de renforcer les muscles tout en ménageant les articulations. Plongez dans une semaine pleine de légèreté, de détente et d'énergie renouvelée. Hôtel confortable et centre sportif, la Lintharena vous offre tout sous un même toit: un espace aquatique de bien-être moderne, une salle de sport et de nombreuses activités de loisirs. Savourez des délices culinaires avec vue sur les impressionnantes montagnes glaronaises, un plaisir en toutes saisons.

CONTENU DU COURS

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



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Boissons sans alcool, café et thé
- ❖ Carte d'hôte JURA-PASS (transports publics gratuits dans le canton de Jura et d'autres avantages)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Lintharena, www.lintharena.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

André Addor 079 771 42 66
andre.addor@bluewin.ch
 Verena Brenn 079 342 71 37
verena.brenn@bluewin.ch



PRIX

Membres	CHF 1190.-
Non-membres	CHF 1370.-
Suppléments	
Chambre individuelles	CHF 140.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

7 septembre 2026, puis sur demande



AUTONOMIE UND WISSEN

Berlingen TG, 3. bis 6. Dezember 2026

Kompetenz im ÖV fördern (zweisprachig)

Den nächsten Ausflug mit der Bahn, dem Bus oder Schiff planen und ein Ticket im Voraus kaufen, mit dem Contact Center Handicap kommunizieren und ein Begleitabo im SwissPass registrieren. Diese Kompetenzen eignen wir uns in den drei Tagen an.

Zudem kommen auch Spiel und Spass nicht zu kurz: Im Spiel Strategien entwickeln, fördert das Denken; Niederlagen und Siege erleben, hilft der Sozialkompetenz. Gemeinsam organisieren wir einen kleinen Ausflug in der Region und am Sonntag feiern wir Samichlaus.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Kompetenz und Autonomie im ÖV
- ❖ Ausflug in der Region
- ❖ Geselligkeit
- ❖ Spiel und Spass



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Mittags und abends je zwei Getränke (alkoholfrei, Kaffee oder Tee) inbegriffen
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Bodensee
www.ferienhotel-bodensee.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer



LEITUNG

Rita Leisibach 078 753 36 47
rita.leisibach@bluewin.ch



PREISE

Mitglieder	CHF 490.-
Nichtmitglieder	CHF 560.-
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 150.-



ANMELDESCHLUSS

3. Oktober 2026, danach auf Anfrage



AUTONOMIE ET CONNAISSANCES

Berlingen TG, du 3 au 6 décembre 2026

Renforcer les compétences pour utiliser les transports publics (bilingue)

Planifier la prochaine excursion en train, en bus ou en bateau et acheter un billet à l'avance, communiquer avec le Contact Center Handicap et enregistrer un abonnement d'accompagnement dans le SwissPass. Nous acquérons ces compétences au cours des trois jours.

Mais le jeu et le plaisir ne seront pas en reste: développer des stratégies dans le jeu stimule la réflexion; vivre des défaites et des victoires favorise les compétences sociales. Ensemble, nous organiserons une petite excursion dans la région et, le dimanche, nous fêterons la Saint-Nicolas.

CONTENU DU COURS

- ❖ Compétence et autonomie dans les transports publics
- ❖ Excursion dans la région
- ❖ Convivialité
- ❖ Jeux et divertissements



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement avec pension complète
- ❖ Deux boissons (boisson sans alcool, café ou thé) comprises aux repas du midi et du soir
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Hotel Bodensee
www.ferienhotel-bodensee.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles



DIRECTION

Rita Leisibach 078 753 36 47
rita.leisibach@bluewin.ch



PRIX

Membres CHF 490.-
Non-membres CHF 560.-

Suppléments

Chambre individuelle CHF 150.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

3 octobre 2026, puis sur demande



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Delémont JU, 23. Dezember 2026 bis 2. Januar 2027

Weihnachtsguetzli gemeinsam backen (zweisprachig)

Möchten Sie Weihnachten und Silvester mit Spass in einer Gruppe erleben und es sich gut gehen lassen? Das gemeinsame Backen und Verzieren von »Guetzli« und anderen Leckereien regt die Feinmotorik an und fördert die Kreativität.

Verwöhnen Sie Ihre fünf Sinne in einer gemütlichen, festlichen Atmosphäre.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Kreative Weihnachtsaktivitäten in der Gemeinschaft
- ❖ Gezielte Ateliers zur Feinmotorik
- ❖ Hilfe zur Selbsthilfe
- ❖ Austausch und Geselligkeit



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Alkoholfreie Getränke, Kaffee und Tee
- ❖ Gästekarte JURA-PASS (gratis ÖV im Kanton Jura und weitere Vorteile)
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Maison Saint-François
www.maisonstfrancois.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

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



PREISE

Mitglieder	CHF 1320.–
Nichtmitglieder	CHF 1520.–
Zuschläge	
Einzelzimmer	CHF 150.–



ANMELDESCHLUSS

16. November 2026, danach auf Anfrage



DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

Delémont JU, 23 décembre 2026 au 2 janvier 2027

Confectionner ensemble des biscuits de Noël (bilingue)

Vous souhaitez passer Noël et le Nouvel An dans la bonne humeur, en groupe, et profiter pleinement de ces moments? La préparation et la décoration de biscuits de Noël et d'autres friandises ensemble stimulent la motricité fine et favorisent la créativité.

Faites plaisir à vos cinq sens dans une ambiance chaleureuse et festive.

CONTENU DU COURS

- ❖ Activités créatives de Noël en groupe
- ❖ Ateliers ciblés sur la motricité fine
- ❖ Aide à l'autonomie
- ❖ Échanges et convivialité



NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Boissons sans alcool, café et thé
- ❖ Carte d'hôte JURA-PASS (transports publics gratuits dans le canton de Jura et d'autres avantages)
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



HÉBERGEMENT

Maison Saint-François
www.maisonstfrancois.ch



CHAMBRES

Individuelles et doubles avec douche/WC



DIRECTION

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



PRIX

Membres	CHF 1320.-
Non-membres	CHF 1520.-
Suppléments	
Chambre individuelle	CHF 150.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

16 novembre 2026, puis sur demande



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Sumiswald BE, 23. Dezember 2026 bis 2. Januar 2027

Weihnachten & Silvester in guter Gesellschaft

Die Festtage muss niemand allein verbringen – bei uns steht das Miteinander im Mittelpunkt. In einer warmen, herzlichen Atmosphäre bieten wir über Weihnachten und Silvester Zeit und Musse für Begegnung, Gespräche, Spiel und Spass. Ob gemütliches Jassen und andere Gemeinschaftsspiele, gemeinsame Ausflüge, individuelle Vorhaben oder geselliges Beisammensein – bei uns findet jeder seinen Platz. Verbringen Sie die Festtage in wohlthuender Gemeinschaft – geborgen, aktiv und mit vielen schönen Momenten.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Festliche Weihnachten mit Bescherung
- ❖ Wellness-Tag
- ❖ Fondation Beyeler, Riehen BS
- ❖ Besonderer Event
- ❖ Silvesterfeier
- ❖ Aktivierungs- und Denksportspiele
- ❖ Spaziergänge in der Region
- ❖ Anregende Gespräche unter Freunden
- ❖ Geselligkeit und Austausch



UNSERE LEISTUNGEN

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



UNTERKUNFT

DLZ Sumiswald AG
www.dlzsumiswald.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer,
teilweise mit Dusche/WC
Einzelzimmer ohne Aufpreis



LEITUNG

Mario Tobler 076 420 12 33
mario.tobler@aspr.ch
Rita Leisibach 078 753 36 47
rita.leisibach@bluewin.ch



PREISE

Mitglieder CHF 850.–
Nichtmitglieder CHF 980.–



ANMELDESCHLUSS

26. Oktober 2026, danach auf Anfrage



ERLEBEN UND WOHLFÜHLEN

Wildhaus SG, 23. Dezember 2026 bis 2. Januar 2027

Gemeinsam die Festtage verbringen

Wir feiern, philosophieren, geniessen, spielen, backen, sind einfach – wir tun alles, was guttut und Spass macht.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Festtage in der Gemeinschaft mitgestalten
- ❖ Spaziergänge, Gespräche, Spiele und Zeiten des Geniessens
- ❖ Tagesausflug
- ❖ Gemeinsame Tage in einer herrlichen Berglandschaft



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Vollpension
- ❖ Alkoholfreie Getränke
- ❖ Gästekarte wowToggenburg (gratis ÖV in der Region und weitere Vorteile)
- ❖ Reiseleitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Hotel Panorama Gamplüt Zentrum,
Wildhaus SG
www.gampluet.ch



ZIMMER

Nur Einzelzimmer und jeweils Balkon, Dusche und WC gemeinsam für zwei Zimmer.



LEITUNG

Barbara Lussi
balussi@bluewin.ch
Anna Lussi

079 742 06 05



PREISE

Mitglieder	CHF 1150.–
Nichtmitglieder	CHF 1330.–



ANMELDESCHLUSS

26. Oktober 2026, danach auf Anfrage



Tulpenfest 2025 in Morges/Fête de la Tulipe 2025 à Morges

AUF IHRE INITIATIVE

Aktivität nach Mass

Ergreifen Sie die Initiative, etwas gemeinsam zu unternehmen. Wir organisieren, finanzieren und unterstützen logistisch.

Seit zwei Jahren gibt es bei der ASPr-SVG die Aktivitäten nach Mass: Ausflüge, Vorträge, Workshops oder Besuche, initiiert von Mitgliedern für andere Mitglieder gemeinsam. Über Zoo Zürich und Masoala-Halle, Fragen und Antworten zum Post-Polio-Syndrom, Tulpenfest Morges, Bodensee-Besuch sowie WHO und Rotes Kreuz in Genf mit Führung und Vorträgen reicht die Spanne der bereits durchgeführten Aktivitäten.

Es lohnt sich!

Alle diese Ideen stammen von Mitgliedern und wurden dann mit Unterstützung des Zentralsekretariats realisiert. Dabei lernen sich Mitglieder aus unterschiedlichen Sektionen und Regionen kennen, haben Spass und können sich miteinander austauschen.

Ist eine erste Idee vorhanden, unterstützt das Zentralsekretariat bei der Zusammenstellung des Detailprogramms, recherchiert Veranstaltungen, Führungen, Essen, Preise, Referenten oder Therapeuten, Anreise und Sonderkonditionen im ÖV und macht die Aktivität nach Mass bekannt. Hinzu kommt die finanzielle Unterstützung durch einen günstigen Teilnahmepreis, zum Teil ab Wohnort, so dass Teilnehmen bei knappem Budget besonders attraktiv ist.

Ihr Vorschlag ist willkommen

Für 2026 sind ein slowUp, der Besuch des Verkehrshauses Luzern oder des Technoramas Winterthur oder Trike-Fahren im Mittelland in der Pipeline. Melden Sie sich beim Zentralsekretariat, um mit Ihrem Vorschlag den ersten Anstoss zu geben oder um an einer Aktivität nach Mass teilzunehmen. «Etwas gemeinsam unternehmen!» ist das Motto.

◇ Christian Feldhausen,
Kommunikation und Marketing

SUR VOTRE INITIATIVE

Activité sur mesure

Prenez l'initiative d'entreprendre quelque chose ensemble. Nous nous chargeons de l'organisation, du financement et du soutien logistique.

Depuis deux ans, l'ASPr-SVG propose des activités sur mesure – excursions, conférences, ateliers ou visites – initiées par des membres pour d'autres membres. Les activités déjà menées vont du zoo de Zurich et de la Halle Masoala aux questions-réponses sur le syndrome post-polio, en passant par la Fête de la Tulipe de Morges, une visite du Lac de Constance ainsi que la visite de la Genève internationale avec l'OMS et la Croix-Rouge avec un tour guidé et des conférences.

C'est aussi avantageux!

Toutes ces idées ont été proposées par des membres, puis réalisées avec le soutien du secrétariat central. Cela permet aux membres de différentes sections et régions de faire connaissance, de s'amuser et d'échanger entre eux.

Une fois l'idée initiale trouvée, le secrétariat central apporte son soutien à l'élaboration du programme détaillé: recherche d'événements, de visites guidées, de repas, de tarifs, d'intervenants ou de thérapeutes, de moyens de transport et de conditions spéciales dans les transports publics. Il assure également la promotion de l'activité sur mesure. À cela s'ajoute un soutien financier, sous forme d'un prix de participation avantageux, parfois calculé à partir du domicile, ce qui rend la participation particulièrement intéressante pour les personnes disposant d'un budget limité.

Votre proposition est la bienvenue.

Pour 2026, un slowUp, une visite du Musée des transports de Lucerne, du Technorama de Winterthur ou encore une balade en trike sur le Plateau sont en préparation. Contactez le secrétariat central pour donner le premier élan par votre proposition ou pour participer à une activité sur mesure. «Entreprenons quelque chose ensemble!» telle est la devise.

◇ Christian Feldhausen,
Communication et marketing

Inscription Participant-e

Données personnelles

☐ Madame ☐ Monsieur ☐ Membre ☐ Non-membre

Nom, prénom

Institution

Rue N°

NPA Lieu Canton

Téléphone, e-mail

Date de naissance

Je suis au bénéfice OU j'ai bénéficié d'une mesure de l'assurance-invalidité

☐ oui ☐ non

Type de prestation AI:

☐ rente AI ☐ allocations pour impotent de l'AI
☐ moyens auxiliaires de l'AI
☐ autre prestation AI: _____

N° AVS ou n° d'assuré-e

756.

☐ Chambre individuelle (si disponible)

Représentant-e légal-e

Nom, prénom

Rue N°

NPA Lieu

Téléphone, e-mail

☐ Facture au/à la représentant-e légal-e

Cartes

Je possède (veuillez prendre votre abonnement):

☐ AG ☐ Abo demi-tarif ☐ Carte d'accompagnant CFF

Date et signature
participant-e ou représentant-e légal-e

<input type="checkbox"/> Berlingen TG	12.02.-15.02.2026	Rita Leisibach
<input type="checkbox"/> Magliaso TI	01.03.-14.03.2026	Mario Tobler Rita Leisibach
<input type="checkbox"/> Bellwald VS	07.03.-14.03.2026	Adrienne et Flurin Hungerbühler-Mattmüller vakant
<input type="checkbox"/> Näfels GL	16.03.-23.03.2026	Verena Brenn
<input type="checkbox"/> Delémont JU	09.04.-11.04.2026	Sebastiano Carfora
<input type="checkbox"/> Walchwil ZG	11.04.-18.04.2026	Brigitte Spescha
<input type="checkbox"/> Delémont JU	20.04.-25.04.2026	Joanna Gerber Thomas Flühmann
<input type="checkbox"/> Interlaken BE	25.04.-02.05.2026	Ruth Burkhalter Fritz Bär
<input type="checkbox"/> Delémont JU	18.05.-23.05.2026	Sebastiano Carfora
<input type="checkbox"/> Interlaken BE	27.05.-31.05.2026	Lotti Messer
<input type="checkbox"/> Näfels GL	01.06.-08.06.2026	Joanna Gerber Thomas Flühmann
<input type="checkbox"/> Hasliberg BE	20.06.-27.06.2026	Annelies Müller Brigitte Spescha
<input type="checkbox"/> St. Margrethen SG	21.06.-26.06.2026	vakant
<input type="checkbox"/> Magliaso TI	05.07.-17.07.2026	Daniel Kasper
<input type="checkbox"/> Eichberg SG	11.07.-24.07.2026	Lotti Messer Sina Messer
<input type="checkbox"/> Sumiswald BE	20.07.-02.08.2026	Mario Tobler Rita Leisibach
<input type="checkbox"/> Delémont JU	16.08.-28.08.2026	Joanna Gerber Thomas Flühmann
<input type="checkbox"/> Näfels GL	17.08.-24.08.2026	André Addor Verena Brenn
<input type="checkbox"/> Interlaken BE, A	29.08.-05.09.2026	Annelies Müller Brigitte Spescha
<input type="checkbox"/> Interlaken BE, B	29.08.-10.09.2026	Annelies Müller Brigitte Spescha
<input type="checkbox"/> Walchwil ZG	15.09.-26.09.2026	Mario Tobler Verena Brenn
<input type="checkbox"/> Walchwil ZG	27.09.-03.10.2026	Brigitte Spescha
<input type="checkbox"/> Magliaso TI	20.09.-03.10.2026	André Addor Verena Brenn
<input type="checkbox"/> Zug ZG	05.10.-16.10.2026	Mario Tobler Rita Leisibach
<input type="checkbox"/> St-Maurice VS	25.10.-30.10.2026	Joanna Gerber
<input type="checkbox"/> Interlaken BE	31.10.-07.11.2026	Brigitte Spescha
<input type="checkbox"/> Delémont JU	12.11.-14.11.2026	Sebastiano Carfora
<input type="checkbox"/> Näfels GL	16.11.-23.11.2026	André Addor Verena Brenn
<input type="checkbox"/> Berlingen TG	03.12.-06.12.2026	Rita Leisibach
<input type="checkbox"/> Delémont JU	23.12.2026-02.01.2027	Joanna Gerber Thomas Flühmann
<input type="checkbox"/> Sumiswald BE	23.12.2026-02.01.2027	Mario Tobler Rita Leisibach
<input type="checkbox"/> Wildhaus SG	23.12.2026-02.01.2027	Barbara Lussi Anna Lussi
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

Merci d'envoyer ce formulaire avec le rapport de soins par e-mail ou par courrier à l'adresse ci-dessous.

Remarques



Allgemeine Teilnahmebedingungen 2026

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

1. Anmeldung

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

2. Teilnahmebestätigung

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

3. Medikamente und persönliche Hilfsmittel

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

4. Vollmacht für ärztliche Auskunft

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

5. Begleitung und Betreuung

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

6. Veränderte Verhältnisse, veränderter Assistenzbedarf

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

7. Ausschreibungen online und gedruckt

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

8. Zuschläge

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

9. Rechnung und Zahlung

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

10. Annullation, Änderung, Umbuchung und Bearbeitungsgebühren

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

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

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

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

Die Annullationskosten- und Rückführungsversicherung obliegt Ihrer Verantwortung.

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

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

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

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

13. Absage wegen Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl

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

14. Absage durch die ASPr-SVG aus anderen Gründen

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

15. Programmänderungen

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

16. Ihre Versicherungen

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

17. Beanstandungen und Abhilfeverlangen

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

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

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

19. Haftung der ASPr-SVG

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

20. Haftungsausschlüsse

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

- a) auf Versäumnisse Ihrerseits vor oder während der Veranstaltung (z.B. unrichtige oder fehlende Angaben über den Gesundheitszustand und Betreuungserfordernisse; Nichtbefolgen ärztlicher Anweisungen, der Schutzkonzepte und Hygienemassnahmen oder Anweisungen der für den Anlass zuständigen Person usw.),
- b) auf unvorhersehbare oder nicht absehbare Handlung Dritter,
- c) auf höhere Gewalt oder auf ein Ereignis, welches die ASPr-SVG trotz gebotener Sorgfalt nicht vorhersehen oder abwenden konnte.

In all diesen Fällen ist jegliche Schadenersatzpflicht, Pflicht zum Ersatz des Minderwertes des Aufenthaltes, immaterieller Schäden, Frustrationsschäden, Entschädigung für Selbstabhilfe usw. seitens der ASPr-SVG ausgeschlossen.

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

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

22. Veranstaltungen vor Ort

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

23. Verjährung

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

24. Schutzkonzepte und Hygienemassnahmen

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

25. Datenschutz und Ihre Daten

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

26. Informationen über unsere Angebote

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

27. Aufbewahrung Ihrer Daten

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

28. Anwendbares Recht und Gerichtsstand

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

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

Conditions générales de participation 2026

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

1. Inscription

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

2. Confirmation de participation

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

3. Médicaments et moyens auxiliaires personnels

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

4. Procuration pour les renseignements médicaux

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

5. Encadrement

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

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

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

7. Appels d'offres en ligne et sur papier

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

8. Suppléments

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

9. Facture et paiement

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15. Changements de programme

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

16. Vos assurances

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

17. Réclamations et demandes de réparation

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

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

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

19. Responsabilité de l'ASPr-SVG

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

20. Clauses de non-responsabilité

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

- a) à des manquements de votre part avant ou pendant la manifestation (p. ex. indications inexactes ou manquantes sur l'état de santé et les exigences d'encadrement; non-respect des instructions médicales, des concepts de protection et des mesures d'hygiène ou des instructions de la personne responsable de la manifestation, etc.
- b) à l'action inattendue ou imprévisible de tiers,.
- c) à un cas de force majeure ou à un événement que l'ASPr-SVG ne pouvait pas prévoir ou éviter malgré toute la diligence requise.

Dans tous ces cas, toute obligation de dommages et intérêts, obligation de rembourser la moins-value du séjour, les dommages immatériels, les dommages de frustration, l'indemnisation pour l'entraide, etc. sont exclus de la part de l'ASPr-SVG.

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

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

22. Activités sur place

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

23. Prescription

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

24. Concepts de protection et mesures d'hygiène

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

25. Protection des données

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

26. Informations sur notre offre

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

27. Conservation de vos données

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

28. Droit applicable et juridiction compétente

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

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

SOUTENIR

Soutenir notre engagement

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

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

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

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

Merci de votre soutien et de votre générosité!

ASPr-SVG | Polio.ch

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

Faites un don

Compte postal 10-12636-5

IBAN CH32 0900 0000 10012636 5

**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



Merci pour votre soutien!



**Votre don en
bonnes mains.**

Récapitulé

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

Payable par (nom/adresse)

Monnaie Montant
CHF

Point de dépôt

Section paiement



Monnaie Montant
CHF

Compte / Payable à

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

Informations supplémentaires

Spende für die Vereinigung - Don pour l'Association

Payable par (nom/adresse)

UNTERSTÜTZEN

Unser Engagement unterstützen

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

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

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

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

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihre Grosszügigkeit!

ASPr-SVG | Polio.ch

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

Spenden

Postscheck 10-12636-5

IBAN CH32 0900 0000 10012636 5

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen



Danke für Ihre Unterstützung!



**Ihre Spende
in guten Händen.**

Empfangsschein

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

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag
CHF

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag
CHF

Konto / Zahlbar an

CH32 0900 0000 1001 2636 5

ASPr

Route du Grand-Pré 3

1700 Fribourg

Zusätzliche Informationen

Spende für die Vereinigung - Don pour l'Association

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Agenda 2025

SIPS-Tagungen/Journées CISP

08.05.	WBZ, Reinach (BL)
24.05.	Centre ORIF, Pomy (VD)
11.09.	Mattenhof, Zürich
11.10.	Kipferhaus, Hinterkappelen (BE)

Wichtige Termine/Dates importantes

19.02.	SIPS-Kommissionstreffen/ Rencontre de la Commission CISP, Fribourg
05./06.03.	Sitzung Zentralvorstand/ Séance du Conseil, Notre-Dame de la Route, Villars-sur-Glâne (FR)
31.05.	Kursleiterseminar/ Séminaire des responsables de cours, Hotel Astoria, Olten
06.06.	Sitzung Zentralvorstand/ Séance du Conseil, Hotel Continental, Luzern
07.06.	Delegiertenversammlung/ Assemblée des délégués, Hotel Continental, Luzern
11.09.	Sitzung Zentralvorstand/ Séance du Conseil, Hotel Artos, Interlaken
12.09.	Präsidententreffen/ Rencontre des présidents, Hotel Artos, Interlaken
16.10.	Besuch WHO und internationales Rotkreuzmuseum, Genf/Visite OMS et Musée international de la Croix- Rouge, Genève
28.10.	Weltpoliotag/Journée mondiale de lutte contre la polio
03.12.	Weltbehindertentag/ Journée internationale des personnes en situation de handicap

Sektions- und Gruppenanlässe

Activités des sections et des groupes

Sektion Aargau

15.03.	Jahresversammlung, Alters- zentrum Suhrhard, Buchs
08.06.	Waldhöck, Rothrist
22.08.	Ausflug Heiligkreuz
07.12.	Adventsfeier, Alterszentrum Suhrhard, Buchs

Ortsgruppe beider Basel

08.03.	Generalversammlung, WBZ, Reinach
24.05.	Ausflug
12.07.	Grillparty, WBZ, Reinach
13.09.	Kultureller Anlass
07.12.	Adventsfeier, WBZ, Reinach

Sektion Bern Gruppe Oberland

05.04.	Sektions-GV, Biel
25.06.	Ausflug aller Gruppen, Männlichen, Berner Oberland
05.09.	Schiffahrt auf dem Thunersee
07.12.	Adventsfeier, WAG, Gwatt

Sektion Bern Gruppe Mittelland

01.03.	Lotto-Match, Zentrum Wittigkofen, Bern
05.04.	Sektions-GV, Biel
25.06.	Ausflug aller Gruppen, Männlichen, Berner Oberland
18.09.	Spiel- und Plaudernachmit- tag, Jupiterstrasse, Bern
15.11.	Adventsfeier, Zentrum Wittigkofen, Bern

Sektion Bern Gruppe Seeland

05.04.	Sektions-GV, Biel
25.06.	Ausflug aller Gruppen, Männlichen, Berner Oberland
19.09.	Schiffahrt auf dem Bielersee
28.11.	Adventsfeier, Büttenberg

Section Jura/Neuchâtel/ Jura bernois/Bienne

15.03.	Action d'information, Neuchâtel
22.03.	Dîner de la section, Studen (BE)
17.05.	Assemblée générale, Delémont
05.07.	Dîner à la ferme, Movelier (JU)
30.08.	Torrée géante (publique), Loge de la Chaux, Les Reussilles (JU)
27.09.	Sortie de la section, Vergers d'Ajoie (JU)
03.12.	Action d'information (Journée internationale des personnes en situation de handicap)
06.12.	Fête de Noël, Sonceboz (BE)

Rencontres du groupe des Amis du cours
d'avril, Centre St-François, Delémont,
chaque 2^e jeudi du mois

Sektion Ostschweiz

22.03.	Jahresversammlung, Gossau
09.08.	Sommerausflug
25.10.	Herbst-Treffen, Gossau

Sektion Thurgau/Schaffhausen

22.03.	Jahresversammlung, Konradhof, Winterthur
29.– 30.08.	Sommerreise ins Berner Oberland
29.11.	Jahresabschluss, Frauenfeld

Sektion Zentralschweiz

26.04.	Jahresversammlung
16.08.	Treffen
15.11.	Jahresschlussfeier

Sektion Zürich

offen	Generalversammlung
24.08.	Sommeranlass
29.11.	Jahresabschluss/ Weihnachtsfeier

Namen und Funktionen

Noms et fonctions

Zentralvorstand/Conseil

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

*Mitglieder Zentralvorstand/
Membres du Conseil:*

- > **Erika Gehrig**, Thalwil
- > **Jakob Graf**, Aathal
- > **Flurin Hungerbühler-Mattmüller**, Basel
- > **Christiane Ndassi-Fongang**, S. Antonino
- > **Thomas Wolf**, Luzern

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

Vorstandsmitglieder:

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

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

Membres du comité:

- > **Erika Gehrig**, Thalwil
Présidente et représentante auprès
de l'EPU (European Polio Union)/OMS
(Organisation mondiale de la Santé)
- > **Kathrin Buffon**, Milken, Questions de
soins, AVS/AI/PC
- > **Alain Friedrich**, Bevaix
Suisse romande, mobilité
- > ^{D^{re}} **Theres Peyer**, Hinterkappelen
Médecine, autorités

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

AARGAU

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

ORTSGRUPPE BEIDER BASEL

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

BERN

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

Gruppenleitung Mittelland

Franz Hänni
Chräjenbergweg 8
3365 Grasswil
T 062 968 16 08, M 079 256 17 75
aspr-bern@bluewin.ch

Gruppenleitung Oberland

Ruedi Aellig
Hännisweg 5
3645 Gwatt
T 033 336 62 07, M 078 614 94 06
ruedi-aellig35@gmail.com

Gruppenleitung Seeland

Teres Liechti Gertsch
Angaben siehe oben (Bern)

JURA/NEUCHÂTEL/JURA BEROIS/ BIENNE

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

OST

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

THURGAU/SCHAFFHAUSEN

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

ZENTRALSCHWEIZ

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

ZÜRICH

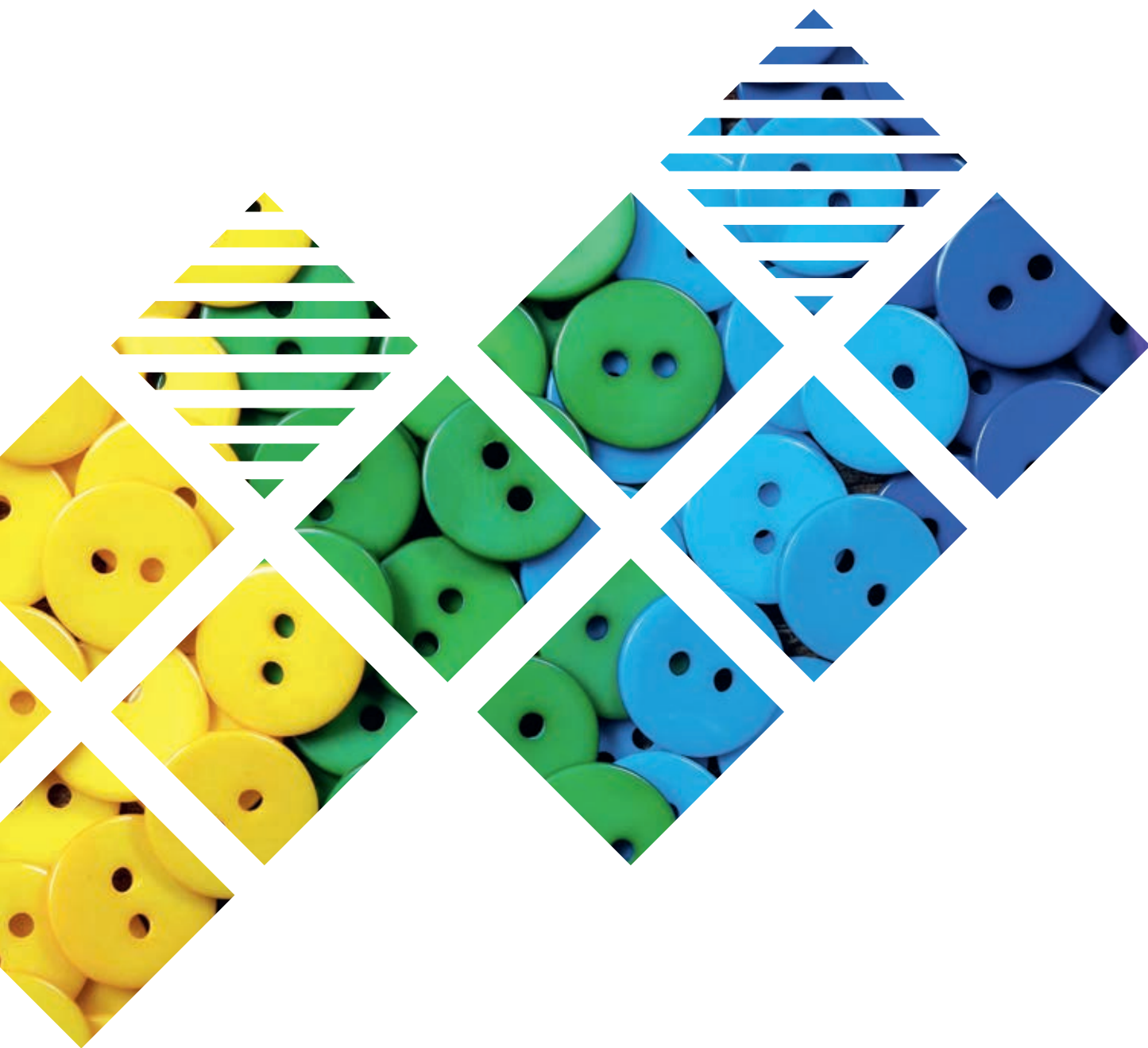
Dr. iur. **Beatrice Luginbühl**
Schaffhauserstrasse 281
8057 Zürich
M 079 212 10 67
luginbuehl.beatrice@bluewin.ch

SIPS/CISP

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



Aufenthalte und Kurse / Séjours et cours	Dauer / Durée	Ort / Lieu
Jassen & Gesellschaftsspiele (zweisprachig) Jass & jeux de société (bilingue)	12.02.–15.02.2026	Berlingen TG
Frühlingserwachen im Tessin (zweisprachig) Réveil du printemps au Tessin (bilingue)	01.03.–14.03.2026	Magliaso TI
Schneesporterlebnis für alle (zweisprachig) Expérience de sports de neige pour tous (bilingue)	07.03.–14.03.2026	Bellwald VS
Bewegungsfreiheit im Wasser I (zweisprachig) Liberté de mouvement dans l'eau I (bilingue)	16.03.–23.03.2026	Näfels GL
L'intelligence artificielle mise en pratique	09.04.–11.04.2026	Delémont JU
Atemwoche	11.04.–18.04.2026	Walchwil ZG
Liberté de mouvement dans l'eau	20.04.–25.04.2026	Delémont JU
Wohlfühlen	25.04.–02.05.2026	Interlaken BE
SIPS-Tagung: Spitalaufenthalt und Rehabilitation	Mi. 12.05.26	Reinach BL
Nouveau: Initiation et pratique du jass	18.05.–23.05.2026	Delémont JU
Kräuter in Garten und Natur	27.05.–31.05.2026	Interlaken BE
Journée CISP: Séjour hospitalier et réadaptation	Sa. 30.05.26	Pomy VD
Neu: Polysport mit Klettern (zweisprachig) Nouveau: Polysport avec escalade (bilingue)	01.06.–08.06.2026	Näfels GL
Bergsommer auf dem Hasliberg	20.06.–27.06.2026	Hasliberg BE
Neu: Segelwoche (zweisprachig) Nouveau: semaine de voile (bilingue)	21.06.–26.06.2026	St. Margrethen SG
Inklusion & Abenteuer im Tessin (zweisprachig) Inclusion et aventures au Tessin (bilingue)	05.07.–17.07.2026	Magliaso TI
Gesellschaft und Spiel	11.07.–24.07.2026	Eichberg SG
Motiviert mit Spiel, Spass und Bewegung	20.07.–02.08.2026	Sumiswald BE
Das Jura und seine versteckten Schönheiten (zweisprachig) Le Jura et ses beautés cachées (bilingue)	16.08.–28.08.2026	Delémont JU
Physiotherapie und Schwimmen (zweisprachig) Physiothérapie et natation (bilingue)	17.08.–24.08.2026	Näfels GL
In Bewegung bleiben	Aufenthalt A 29.08.–05.09.2026 Aufenthalt B 29.08.–10.09.2026	Interlaken BE
SIPS-Tagung: Spitalaufenthalt und Rehabilitation	Do. 10.09.26	Zürich ZH
Neu: Künstliche Intelligenz (KI)	27.09.–03.10.2026	Walchwil ZG
Singen macht Freude!	15.09.–26.09.2026	Walchwil ZG
Neu: Herbstsonne im Tessin (zweisprachig) Nouveau: Soleil d'automne au Tessin (bilingue)	20.09.–03.10.2026	Magliaso TI
Zug mit dem Zug erfahren (zweisprachig) Découvrir Zoug en train (bilingue)	05.10.–16.10.2026	Zug ZG
SIPS-Tagung: Spitalaufenthalt und Rehabilitation	Sa. 17.10.26	Hinterkappelen BE
Herbst im Wallis (zweisprachig) L'automne en Valais (bilingue)	25.10.–30.10.2026	St-Maurice VS
Förderung von Gedächtnis, Konzentration, Denkfähigkeit	31.10.–07.11.2026	Interlaken BE
Initiation et pratique du chant	12.11.–14.11.2026	Delémont JU
Bewegungsfreiheit im Wasser II (zweisprachig) Liberté de mouvement dans l'eau II (bilingue)	16.11.–23.11.2026	Näfels GL
Neu: Kompetenz im ÖV fördern (zweisprachig) Nouveau: Compétences pour les transports publics	03.12.–06.12.2026	Berlingen TG
Weihnachtsguetzli gemeinsam backen (zweisprachig) Confectionner ensemble des biscuits de Noël (bilingue)	23.12.2026–02.01.2027	Delémont JU
Weihnachten & Silvester in guter Gesellschaft	23.12.2026–02.01.2027	Sumiswald BE
Gemeinsam die Festtage verbringen	23.12.2026–02.01.2027	Wildhaus SG



ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
Schweizerische Vereinigung der Gelähmten