

AUSGABE 02/22

Wir setzen uns ein für Menschen
mit Trisomie 21
www.insieme21.ch | Spendenkonto 85-7693-2

Sport als Lebensschule



insieme21

aktuell21



vorwort

Lieber Leserin, lieber Leser,

Ich erinnere mich, wie ich mich als Kind gerne bewegt habe: Ich bin gesprungen, gehüpft, geklettert, geschwommen und bin auch gefallen. Dann hat es weh getan, meistens nur kurz - nach dem Beinbruch auch länger.

Doch dann kam die Pubertät, der Rücken schmerzte und ich wurde vom Schulsport dispensiert. Überhaupt interessierte mich Sport nicht mehr. Dieses Schwitzen und sich Anstrengen - lieber sass ich auf dem Sofa, las viele Bücher oder schaute fern.

Erwachsen erkannte ich, wie wichtig Bewegung und Sport für die Gesundheit sind. Doch ich hatte so wie viele Mitmenschen Mühe, Bewegung und Sport in den Alltag einzubauen. Als Mutter schaffte ich es kaum, mich nur für mich zu bewegen - immer standen die Kinder im Fokus, und ganz besonders unser Sohn Nicolas mit DS. Seine Entwicklung, auch die motorische, wurde von mir mit Argusaugen überwacht: Wann drehte er sich? Wann konnte er selbständig sitzen? Wann laufen? Ich las, dass man von der motorischen Entwicklung Rückschlüsse auf die Entwicklung grundsätzlich ziehen konnte. Das schaffte einerseits Druck, andererseits bestärkte es meine Einsatzbereitschaft. Damals mussten wir uns dafür ein-

setzen, dass er durch Physiotherapie unterstützt wurde, dass die Kosten irgendwie übernommen wurden (es zahlte schliesslich die Krankenkasse, nicht die IV). Es gab kaum Plusportkurse und -lager für Kinder, Special Olympics existierte in der Schweiz nicht und Sportvereine nahmen nur sehr ungern besondere Kinder auf. Unser Sohn fand dann einen verständnisvollen Fussballtrainer und konnte heilpädagogisches Reiten ausüben. Heute hat sich zum Glück vieles zum Besseren gewendet.

Nicolas ist schon lange erwachsen. Wir sind sehr froh, dass er seine Freude an der Bewegung behalten hat. Mit seiner Trainingskonstanz hat er es mir leicht gemacht, mit dem Sporttreiben wieder anzufangen. Und so haben wir dieses Jahr entdeckt, dass es uns grossen Spass macht, an Volksläufen teilzunehmen. Wir sind richtig dabei und freuen uns nicht nur über die Medaillen, sondern auch über die verbesserten Zeiten.

Ich wünsche uns allen, dass wir Freude und Glück auch in der Bewegung erleben können. So wie es die vielen Sportlerinnen und Sportler mit Down-Syndrom erfahren.

Herzlich
Nora Junod

Down-Syndrom und Sport 4

National Games St. Gallen 21

Special Olympics 58

Zehn Jahre enea 21 60

Capoeira 68

PluSporttag 2022 72

**Das Heft im Heft *immernoch*
auf Namensfindung** 76

Varia 91

Besuch bei avanti 21 92

Inklusiv 94

Down Syndrom und Sport

Sport als **Chance** für das **Down-Syndrom** und das **Down-Syndrom** als Chance für den **Sport**

Text: Philippe Junod, Fotos: ???

Bezug zum Thema

Als Sportlehrer und Vater eines Sohnes mit DS habe ich zu beiden Themen einen ganz persönlichen Bezug.

Nicolas, das dritte von unseren vier Kindern, hat das Down-Syndrom. Als Sportlehrer habe ich versucht, alle unsere Kinder für Sport und Bewegung zu begeistern. Bei Nicolas wussten wir zu Beginn nicht, wie weit wir ihn sportlich mit einbeziehen konnten, weil er in seinem ersten Lebensjahr eine schwere Operation am offenen Herz überstehen musste. Trotzdem haben wir ihn in alle unsere Familienaktivitäten miteinbezogen und dabei darauf geachtet, wie es ihm dabei erging.

Nicolas liebte unsere Hunde, mit denen wir uns als Familie viel draussen bewegten. Im Winter vergnügte ich mich sonntags oft mit allen vier Kindern in der unbesetzten Sporthalle. Während den Sommerferien verbrachten wir die Vormittage auf dem Sportplatz und die Nachmittage im Freibad. Im Verlaufe der Jahre lernte Nicolas Schwimmen, Skifahren, Eislaufen und Radfahren.

Wenn unsere Kinder an Volksläufen teilnahmen, wollte Nicolas unbedingt auch eine Startnummer und die Strecke ablaufen. Eine seiner älteren Schwestern begleitete ihn jeweils. Dabei erhielt er so viel Zustimmung und Applaus von den Zuschauern, dass er diese Auftritte total genoss.

Schon früh bewegte sich Nicolas gerne zu Musik. Meine Frau förderte dieses Interesse und schuf für Nicolas unterschiedliche Möglichkeiten, sein tänzerisches Talent in verschiedenen Tanzgruppen auszuleben. Die Tanzauftritte stärkten sein Körper- und Selbstbewusstsein zusätzlich.

Eine andere Passion ist das Klettern. Nicolas klettert mehrheitlich toprope, aber er hat auch gelernt, im Vorstieg zu klettern und dies sowohl in der Halle als auch draussen.

Vor zwei Jahren absolvierte Nicolas das Tauchbrevet «Open Water» und erlernte die Grundlagen des Windsurfens. Heutzutage trainiert er im Sommer mit dem Rad für die National Games und im Winter steht er fast jedes Wochenende mit den Skiern auf der Piste.





Am Beispiel von Nicolas

Am Beispiel von Nicolas möchte ich versuchen, einige grundlegende Prinzipien aufzuzeigen.

Es ist von Vorteil, wenn die Kinder mit DS in und mit der Familie erleben, dass Bewegung und Sport ganz natürlich zum Leben dazu gehören. Vorbilder sind für sie von grosser Bedeutung, lernen sie doch ganz stark durch Nachahmen. Weil Kinder mit DS positive Emotionen lieben, sollen sie die Möglichkeit erhalten, ihre frühe Bewegungsfreude mit ermutigenden Gefühlen zu verbinden. Wichtig ist auch die Geduld der Förderinnen und Förderer. Lineare Lernwege sind oft nicht zielführend. Es geht in erster Linie darum, mit dem Kind eine gute Zeit zu erleben, was die Beziehung zu ihm fördert. Die Lebensfreude sollte bei allem Tun im Zentrum stehen. Dafür sind in erster Linie keine perfekten Bewegungsausführungen notwendig – sie müssen nur

funktional sein. Wenn der Bogen beim Skifahren gelingt, ist die Ausführung zweitrangig. Erkennt man, dass das Kind durchaus bereit ist, seinen Bewegungsablauf zu optimieren, soll es dabei selbstverständlich die nötige Unterstützung bekommen. Gelingt es, Kinder und Erwachsene mit DS in Behindertensportgruppen zu integrieren, ist der Mehrwert ein Vielfacher:

Die Bewegungszeiten sind geregelt und finden regelmässig statt. Das soziale Miteinander und der fürsorgliche Umgang, den sie dort kennenlernen, sind für alle Beteiligten (inkl. Betreuende) eine Bereicherung. Wettkämpfe können für Menschen mit DS (wie auch für Menschen ohne DS) ein Ansporn für ihr Training werden. Dabei lernen sie sich sportlich besser einzuschätzen und werden mit der Verarbeitung von negativen Gefühlen konfrontiert, wenn etwas nicht gelingt, wie sie es gerne gehabt hätten – ihre Resilienz wird gestärkt.

Sport bedeutet für alle einen Gewinn

Sport ist für alle Menschen, die sich bewegen können, eine Lebenshilfe im umfassenden Sinne. Sport heisst in erster Linie Bewegung. Dabei denke ich nicht in erster Linie an Wettkämpfe, sondern an die körperlichen Aktivitäten, die wir bewusst in unseren Alltag einfliessen lassen. Dazu gehört der Fussmarsch zum Arbeitsplatz, das Benutzen der Treppe anstelle des Lifts, die Wanderung an einem sonnigen Tag. Bewegung stärkt die Knochenstruktur, die Muskulatur, regelt die Verdauung und den Appetit. Der Körper reagiert auf körperliche Aktivität in der Regel mit einem positiven Feedback – das Wohlbefinden und Körperbewusstsein verbessern sich.

Der positive Einfluss auf die Psyche bleibt unbestritten. Sport im Spiel mit anderen kann zusätzlich die zwischenmenschlichen Beziehungen unterstützen

und vertiefen. Sport leistet einen grossen Betrag zur Völkerverbindung. So ist es möglich, dass palästinensische und israelische Jugendliche friedlich ein Fussballspiel austragen. Muslime und Juden treffen sich auf sportlicher Basis und überwinden dabei religiöse und politische Unterschiede. Es gibt kaum Argumente gegen den Sport. Natürlich möchte ich übertriebenen Ehrgeiz im Spitzensport mit Dopingexzessen nicht schönreden.

Wer sich bewegt, hat mehr vom Leben ...

Der natürliche Bewegungsdrang ist uns in die Wiege gelegt worden. Eher unnatürlich für Kinder und Jugendliche ist das stundenlange, beinahe bewegungslose Herumsitzen mit dem Handy oder vor einem Bildschirm. Zwar befriedigt es den kurzfristigen Lustgewinn, verbessert aber meistens die Befindlichkeit nicht nachhaltig. Den Zusammenhang



zwischen körperlicher Anstrengung und psychischem Wohlbefinden machen sich auch psychiatrische Kliniken zunutze. Dort werden Patientinnen und Patienten unter anderem mit den kindlichen Grundbedürfnissen – Bewegung, Töne mit und ohne Hilfsmittel zu bilden, sich mit Stiften und Pinsel auszudrücken – konfrontiert. Mit Bewegung, Musik und Malen schaffen wir einen Bezug der Innen- zur Aussenwelt. Menschliche Zufriedenheit basiert zu einem grossen Teil auf körperlicher und geistiger Entfaltung. Es ist bekannt, dass körperliches und geistiges Wohlbefinden sich gegenseitig beeinflussen und eng miteinander verbunden sind. Wer körperlich beeinträchtigt oder verletzt ist, kann mental positiv auf sein körperliches Wohl Einfluss nehmen. Wer mit schlechter Laune bei Regenwetter im Sofa sitzt, kann seine Psyche mit einem Spaziergang in der

Natur streicheln. Vielleicht existiert sogar ein Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Beweglichkeit.

Zusammenfassend gilt, dass durch regelmässige Bewegung nicht nur die Muskulatur gestärkt wird, was zu einer besseren Haltung führt, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Autonomie. Das Bedürfnis sich zu bewegen ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Es lohnt sich in jedem Fall, eine Strategie zu finden, sich immer wieder motivieren zu können, für sein Wohlbefinden Bewegungseinheiten in seinen Alltag einzubauen. Diesbezüglich profitieren Menschen mit Down-Syndrom gleichermaßen vom Sport wie Menschen ohne DS: Muskeltonus, Wohlbefinden, Schlafen, Verdauung, Körper- sowie Selbstbewusstsein und Autonomie werden gefördert und gestärkt.

Positiver Einfluss des Sports auf Menschen mit Down-Syndrom

Viele Menschen mit Down-Syndrom sind Genussmenschen. Sie lieben die Gemeinschaft und das friedliche Zusammensein. Sie essen gerne und lieben Bequemlichkeit. Vermutlich trägt der etwas andere Stoffwechsel zusätzlich dazu bei, dass viele von ihnen ein paar Kilos zu viel mit sich herumtragen. Je schwerer ein Mensch wird, umso grösser wird sein Kampf mit der Schwerkraft. Bewegung ist immer eine anstrengende Auseinandersetzung mit der Gravitation. Wer sich anstrengt, überwindet den Hang zur Bequemlichkeit. Dafür braucht es gute Gründe – sprich Motivation. Die Psychologie unterscheidet zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation. Wer sich spontan zu Musik bewegt ist vermutlich intrinsisch motiviert. Sie bzw. er verspürt das innere Verlangen, im Takt zu tanzen. Wer joggt, um seine Figur zu halten, folgt einem äusseren Anreiz, nämlich schlank zu bleiben.

Ein anderer Beweggrund könnte sein, dass man etwas für seine Gesundheit tun möchte. Diese Motivation ist eher extrinsischer Art. Das Motiv ist nicht reiner Selbstzweck. Wer arbeiten geht, weil es ihm Spass bereitet, ist hauptsächlich intrinsisch motiviert. Wer vor allem zur Arbeit geht, um Geld zu verdienen, ist mehrheitlich extrinsisch motiviert. Meistens ist die Motivationslage nicht eindeutig, das heisst beide Anteile sind je nach Zeitpunkt der Bestandaufnahme unterschiedlich gross. Beispiel: Ich gehe vor allem für meinen Lohn am Ende des Monats (extrinsisch) arbeiten, aber manchmal bereitet mir die Arbeit einfach auch Spass (intrinsisch) – ich bin in einem Flow.

Diese kausale Gedankenkette leistet unser Gehirn. Menschen mit Down-Syndrom lassen sich gerne von ihren Gefühlen leiten. Sie mit Argumenten zu überzeugen, ist meistens nicht zielführend. Sie verfügen über ein gutes Sensorium für gute Gefühle, nach diesen streben sie vornehmlich. Soll es gelingen, Menschen mit DS zu sportlichen Aktivitäten zu motivieren, sollten diese mit positiven Gefühlen verbunden sein.



Nochmals Nicolas

Bei Nicolas spielte sicher eine grosse Rolle, dass die ganze Familie Sport trieb und er sich dabei gut eingebettet fühlte. Er bekam von allen Familienmitgliedern immer viel Anerkennung für seine Anstrengungen. Zusätzlich erhielt er Applaus von fremden Menschen, was seinen Selbstwert erhöhte. Er entwickelte mehr und mehr ein Körperbewusstsein. Er sprach andere Menschen hemmungslos auf ihren sichtbaren Bauch an. Selbst hat er sich irgendwann vorgenommen, keinen dicken Bauch zu wollen. Er lernte den Zusammenhang von Nahrungsaufnahme und Bauch kennen. Er ist auch bereit, einmal auf einen Genuss zu verzichten, weil er fit bleiben möchte. Er ist stolz auf seinen Körper und trainiert regelmässig im Fitnesscenter. Teilweise geht er auch alleine hin und wird von den anderen Trainierenden freundlich und wohlwollend aufgenommen.

Nicolas möchte gerne als ganz normaler Mensch wahrgenommen werden.

Wichtig ist, dass Nicolas mit Sport Freude und Anerkennung assoziieren kann. Mit uns als Eltern hat er auch Vorbilder, an denen er sich orientiert. Sport wirkt sich generell positiv auf Nicolas' Leben aus. Es hält ihn fit und beschert ihm viele bereichernde Momente in seiner Freizeit. Er ist ein begeisterter Fussballfan und schaut sich auch gerne Spiele im Fernsehen oder im Stadion an. Früher war er untröstlich, wenn sein Lieblingsclub FC Basel verlor. Er hat gelernt, mit Niederlagen seines Clubs zu leben und verweist nach einer Niederlage darauf, dass sie das nächste Mal gewinnen werden.

Nicolas möchte gerne als ganz normaler Mensch wahrgenommen werden. Er hat Mühe mit seinem Down-Syndrom. Er hat sich irgendwie damit abgefunden, aber versöhnt hat er sich nicht damit. Vermutlich geht es vielen Menschen mit DS ähnlich wie ihm. Eine liebe Kollegin von Nicolas meinte zu ihm: «Nicolas, wir beide haben es». Zu uns gerichtet meinte sie: «Wenn ich das nächste Mal auf die Welt komme, möchte ich ein Leben ohne DS».

Allgemeine Erkenntnisse

Ich glaube: Menschen mit DS brauchen in ihrem persönlichen Umfeld Vorbilder, die sie an sportliches Treiben heranzuführen und mit viel Geduld begleiten und ihre Erfolge mit ihnen feiern. Anerkennung und positiver Zuspruch von anderen Menschen erhalten ihre Motivation. Wenn sie für ihre Leistung eine Auszeichnung in Form einer Medaille oder eines Pokals erhalten, sind sie happy und stolz. Betreiben sie Wettkämpfe, geht es den meisten nicht in erster Linie um den Sieg. Sie leben den wahren olympischen Gedanken: Dabei sein ist wichtiger als gewinnen. Es kann vorkommen, dass sie sich über einen Sieg einer Konkurrentin so fest freuen, als wäre es ihr eigener: Geteilte Freude ist doppelte Freude.

These: Die meisten Menschen, die es haben, hätten es lieber nicht – das Down-Syndrom. Sie sind anders und wären doch am liebsten wie ihre Geschwister ohne Down-Syndrom. Im Verlaufe ihres Lebens lernen sie damit zu leben, dass es ist, wie es ist. Schmerzhaft erleben sie im Alltag,

dass sie oft nicht in der Lage sind, zu leisten, was andere Menschen können. Dieser Logik folgend, könnte der Sport dazu beitragen, diese Unterschiedlichkeit noch zu verdeutlichen. Meine Erfahrung zeigt, dass der Sport eher dazu beiträgt, besser mit dem DS umzugehen. Damit kann er einen unermesslichen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen leisten.

Wie könnte der Sport von Menschen mit DS profitieren?

Menschen mit DS können überschwängliche Freude zeigen, sich traurig zurückziehen und durchaus einmal verärgert sein, aber sie sind kaum je aggressiv oder destruktiv. So käme es bei einem Spiel kaum vor, dass Mitspieler*innen oder Schiedsrichter*innen von Menschen mit DS beleidigt würden. Menschen mit DS sind kaum argwöhnisch, würden sich unerlaubter Weise einen Vorteil verschaffen wollen und zu Dopingmitteln greifen. Es ist für mich auch schwer vorstellbar, dass zwei Menschen mit DS gegeneinander einen Boxkampf austragen wollten. Dafür verfügen sie über einen zu wenig ausgeprägten Killerinstinkt und verspüren eher weniger das Bedürfnis, jemandem körperlichen Schaden zuzufügen oder ihn bewusst KO zu schlagen. Menschen mit DS leben den Frieden und möchten trotzdem zu gerne so sein wie wir. Wenn uns allen bewusst würde, was wir von ihnen lernen könnten, wäre die Welt eine friedlichere und weniger zerstörte. Im Sport gäbe es statt Exzessen mehr Fairness und ungetrübte Freude, weil das Gewinnen um jeden Preis aus den meisten eben keine besseren Menschen macht. So könnte für manchen von uns der Umgang mit Menschen mit DS zu einer ebenso guten Lebensschulung werden wie für Menschen mit DS der Sport. Lasst uns aufeinander zugehen und voneinander lernen.





Athletinnen und Athleten an den National Summer Games St.Gallen

Es haben an diesen grossartigen National Summer Games der Special Olympics Switzerland 2022 insgesamt 1.800 Sportlerinnen und Sportler mitgemacht, davon hatten über 100 ein extra Chromosom. Gerne stellen wir hier einige dieser Athletinnen und Athleten vor. Es wäre wunderbar, wenn auch diese Sportlerinnen und Sportler im Sportpanorama interviewt würden.

Wir danken den Fotografen Björn Felgner, Luca Rossi und Fabio Glanzmann, SBW neue Medien Romanshorn, für den ehrenamtlichen Einsatz.



1

Tim Aeberhard, 21
aus Chur

Sportart: Velofahren,
trainiert viel individuell

weitere Sportarten:
Ski fahren, Unihockey,
Schwimmen

2

Vivien Berger, 18
aus Zürich

Sportart: Ping-Pong, trainiert
2-3 pro Woche im Quartier
und an der Raphael Schule,
seit 10 Jahren

weitere Sportarten: Fussball
Hobbies: Lernen, Gitarre





3

**Raphael Ammann, 17
aus Zürich**

Sportart: Tischtennis,
trainiert am Mittwoch mit
dem Tischtennisclub (TCW)
Wollishofen (seit 3 Jahren), aber
auch zu Hause («seit ewigs»)

weitere Sportarten: Velofahren,
Skifahren, Langlauf (Skaten)

Hobby: Gitarre



5

**Nahom Semere, 23
aus Bellinzona**

Sportart: Boccia Bellinzona,
seit 1 Jahr

weitere Sportarten:
Fussball, Schwimmen,
Athletik

Hobbies: Musik

4

**Salvatore Cropanese, 40
aus Giubiasco**

Sportart: Boccia Bellinzona,
seit 15 Jahren

weitere Sportarten:
Schwimmen

Hobbies: Musik



6

**Kelly Lehmann, 27
aus La Sagne**

Sportart: Judo, trainiert am
Freitag seit 20 Jahren im
Judoklub la Chaux-de-Fonds

weitere Sportarten:
Schwimmen, Skifahren, Reiten

Hobbies: Musik, Tanzen





7

**Navaé Kohler, 10
aus Sonviller**

Sportart: Judo, trainiert seit 2
Jahren am Freitag im Judoklub
la Chaux-de Fonds

weitere Sportarten:
Velofahren



9

**Alexis Bavarel, 22
aus Genf**

Sportart: Judo, trainiert seit
etwa 15 Jahren am Montag
mit dem Club Meyrin

Weitere Sportarten:
Velofahren, Schwimmen,
Skifahren, Reiten

Hobbys: Musik, Gitarre,
musikalischen Unterricht
(solfège)



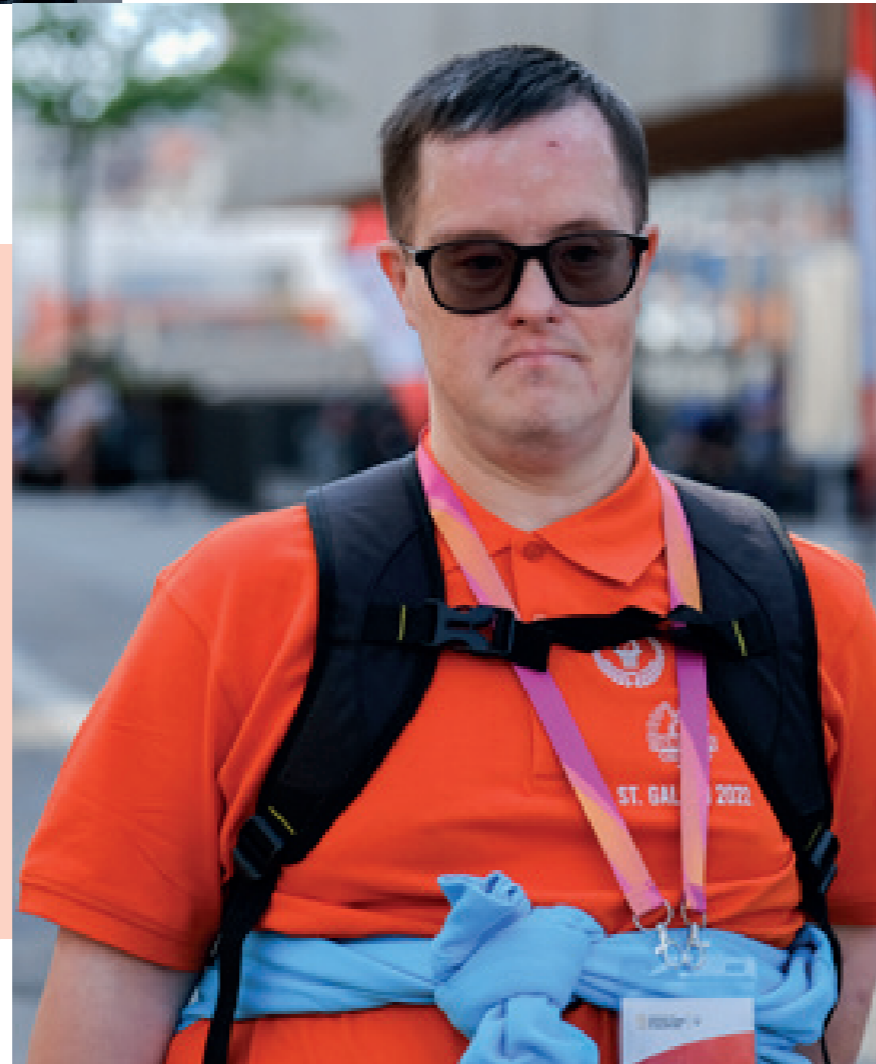
8

**René Wandl, 42
aus Mels**

Sportart: Boccia, trainiert
schon seit langem mit Procap
Sarganserland – Werdenberg

weitere Sportarten:
Speerwerfen, Reiten,
Schwimmen, Skifahren

Hobbies: Musik hören



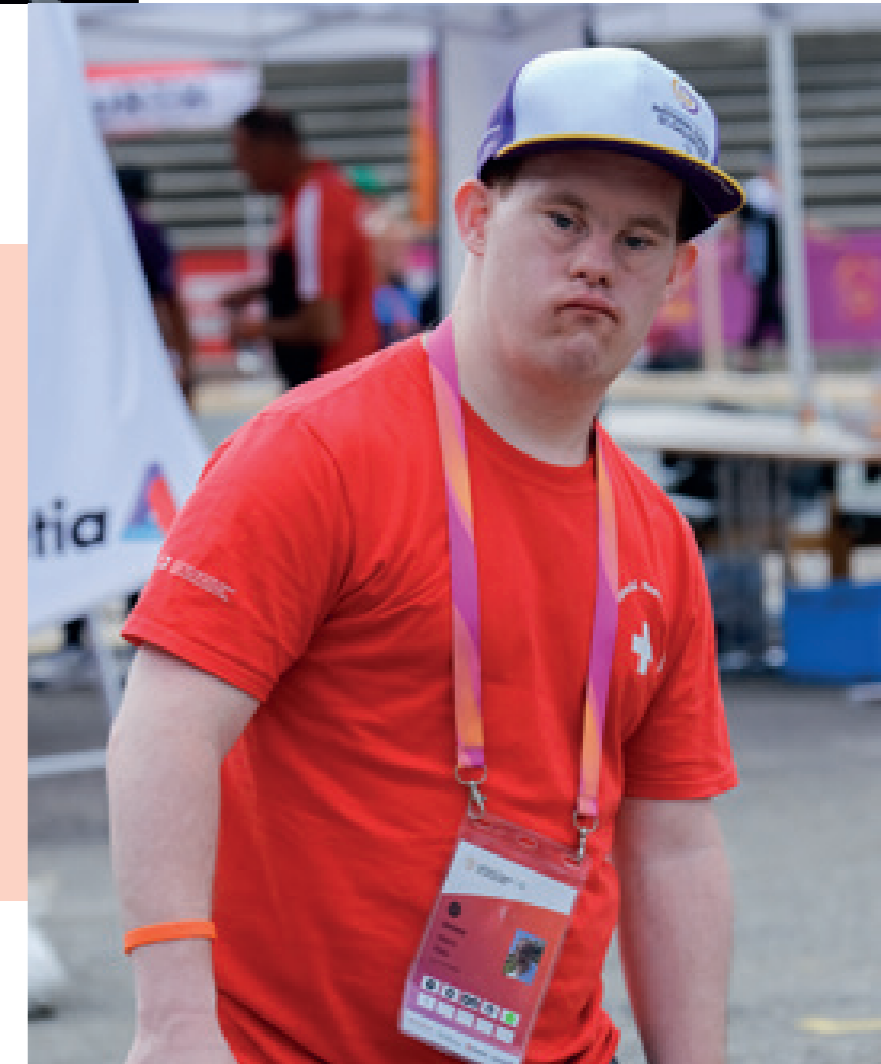
10

**Marco Peier, 32
aus Wohlen**

Sportart: Judo, trainiert seit 5
Jahren am Mittwoch mit dem
Judo Club Wohlen

Weitere Sportarten:
Schwimmen, Velo fahren

Hobbys: TV, kochen





11

**Jonas Karli, 16
aus Sarmenstorf**

Sportart: Judo, trainiert seit 8 Jahren am Mittwoch mit dem Judo Club Wohlen

Weitere Sportarten: Fussball
Hobbys: TV, gamen



13

**Stefan Gutknecht, 29
aus Kriechenwil bei Laupen**

Sportart: Velo fahren, trainiert schon seit langem am Montag mit der Stiftung Bernaville

Weitere Sportarten: Schwimmen, Skifahren, Schlittschuhlaufen

Hobby: buure

12

**Philippe Urfer, 37
aus Interlaken**

Sportart: Velo fahren, trainiert schon seit langem am Montag mit der Stiftung Bernaville

Weitere Sportarten: Skifahren, Pingpong, Bälle



14

**Nicolas Junod, 34
aus Oberbüren**

Sportart: Velofahren, trainiert seit 3 Jahren am Dienstag (im Sommer) mit Valida

Weitere Sportarten: Klettern, Joggen, Fitness, Schwimmen

Hobbys: Alphorn, Djembe, Tanzen, Reisen





15

**Dorian Locher, 21
aus Mels**

Sportart: Velo fahren, trainiert schon seit langem einmal pro Woche mit Special Olympics Lichtenstein

Weitere Sportarten: Schwimmen, Skifahren



17

**Anna Lena Egger, 18
aus Meiringen**

Sportart: Velofahren, trainiert seit 1 Jahr am Donnerstag mit der Stiftung Synneschyn, Meiringen

Weitere Sportarten: Laufen, Baden

Hobbys: Haushalt, Malen

16

**Joel Fehlmann, 21
aus Meiringen**

Sportart: Velofahren, trainiert seit etwa 5 Jahren einmal pro Woche mit der Stiftung Sunneschyn, Meiringen

Weitere Sportarten: Skifahren, Schwimmen, Tschutte

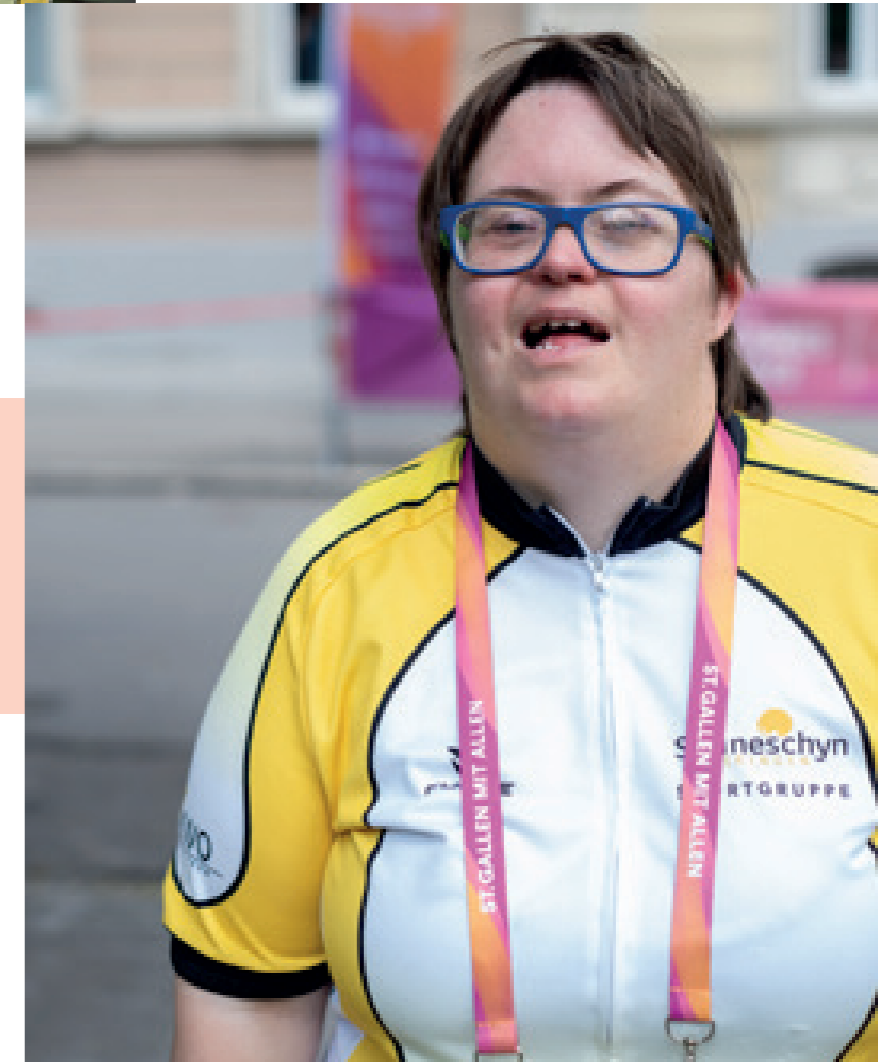
Hobby: Kämpfen



18

**Amanda Megert, 34
aus Meiringen**

Sportart: Velofahren





19

**Vincent Grünig, 43
aus Meiringen**

Sportart: Velofahren,
trainiert schon seit langem mit
Sunneschyn Meiringen

Weitere Sportarten: Skifahren,
Schwimmen



21

**Tabea Kühne, 30
aus Degersheim**

Sportart: Velofahren,
trainiert schon seit langem
mit der Stiftung Sántisblick,
Degersheim

Weitere Sportarten:
Schwimmen, Reiten, Walken



20

**Ursula Knöpfel, 48
aus Degersheim**

Sportart: Velofahren, trainiert
schon lange mit der Stiftung
Sántisblick, Degersheim



22

**Tobias Baumgartner, 34
aus Degersheim**

Sportart: Velofahren, trainiert
schon seit mehreren Jahren
mit der Stiftung Sántisblick,
Degersheim

Weitere Sportarten:
Schwimmen, Skifahren





23

**Finn Achermann, 16
aus Männedorf**

Sportart: Pingpong, trainiert einmal pro Woche in der Schule, seit 2 Jahren

Weitere Sportarten: Velofahren, Schwimmen, Skifahren, Fussball

Hobbys: Tanzen, Singen, Minigolf



25

**Kevin Hutter, 31
aus Kriessern**

Sportart: Judo, trainiert seit über 10 Jahren am Freitag mit dem Jiu-Jitsu Club Rheintal

Weitere Sportarten: Ringen, Skifahren

Hobbys: meine 2 Gotti

24

**Jan Raphael Seitz, 26
aus Rapperswil**

Sportart: Judo, trainiert am Donnerstag und Freitag mit dem Jiu-Jitsu Club Rheintal

Weitere Sportarten: Velofahren, Schwimmen, Skifahren

Hobbys: Trompete und Ukulele spielen

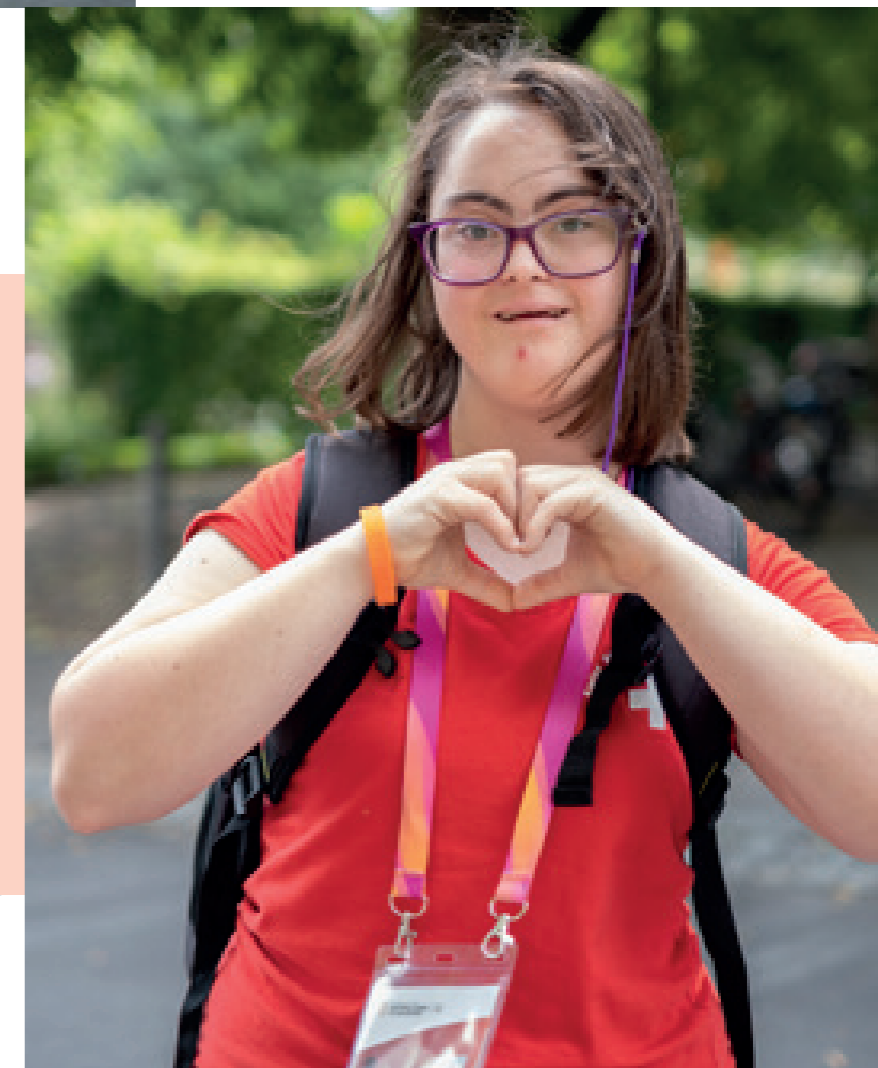


26

**Laura Signer, 21
aus Frümsen**

Sportart: Judo, trainiert seit 10 Jahren am Mittwoch und Freitag mit dem Jiu-Jitsu Club Rheintal

Hobbys: Gitarre spielen, Basteln, Singen





27

Nathalie Eigenmann, 32
aus Altenrhein

Sportart: Judo, trainiert seit 15 Jahren am Freitag mit dem Jiu-Jitsu Club Rheintal

Weitere Sportart: Turnen in Heiden

Hobbys: Singen, Tanzen



29

Nina Molinari, 23
aus Esslingen

Sportart: Judo, trainiert seit 10 Jahren mit dem Judo Club Uster

Weitere Sportarten: Tanzen, Fitness

28

Benno Witte, 21
aus Kreuzlingen

Sportart: Judo, trainiert mit dem JJC Weinfelden

Weitere Sportarten: Segeln, Schwimmen

Hobbys: Gitarre spielen



30

Sara Lunghi, 34
aus Claro

Sportart: Basketball, trainiert einmal pro Woche mit Gruppo sportivo-inclusivo Trevalli

Weitere Sportarten: Schwimmen, Velofahren, Skifahren





31

Luca Cortesi, 46
aus Arbedo-Castione

Sportart: Basketball, trainiert seit etwa 20 Jahren mit Gruppo sportivo-inclusivo Trevalli.

Luca wird «kleiner Prinz» des Teams genannt

Weitere Sportarten:
Schwimmen, Velofahren



33

Samira Marquart, 23
aus Wangs

Sportart: Basketball, trainiert am Mittwoch seit etwa 4 Jahren mit Procap-Sarganserland Werdenberg

Weitere Sportarten:
Unihockey einmal pro Woche
Hobbys: unterwegs sein, Musik

32

Florian Klauser, 42
aus Walenstadtberg

Sportart: Basketball, trainiert am Mittwoch seit mindestens 15 Jahren mit Procap Sarganserland-Werdenberg

Weitere Sportarten:
Schwimmen, Basketball, Springen

Hobbys: Briefmarken, Athen Weltspiele



34

Roman Küng, 31
aus Sarnen

Sportart: Basketball, trainiert schon lange am Samstag mit dem Sportclub Huetli

Weitere Sportart: Fussball





35

Jan Schöpfert, 25
aus Kerns

Sportart: Basketball, trainiert seit etwa 3 Jahren am Samstag mit dem Sportklub Hüetli

Weitere Sportarten: Fussball

Hobbys: buren, Schweizer Illustrierte



37

Jean Weber, 47
aus Aigues-Vertes

Sportart: Basketball, trainiert schon seit langem einmal pro Woche mit Fondation Aigues-Vertes

Hobbys: Zeichnen, Musik, Schlagzeug



36

Benoît Francey, 49
aus Mannens

Sportart: Basketball, trainiert seit 20-25 Jahren am Montag mit Sport Handicap Fribourg

Weitere Sportarten: Velofahren, Petanque

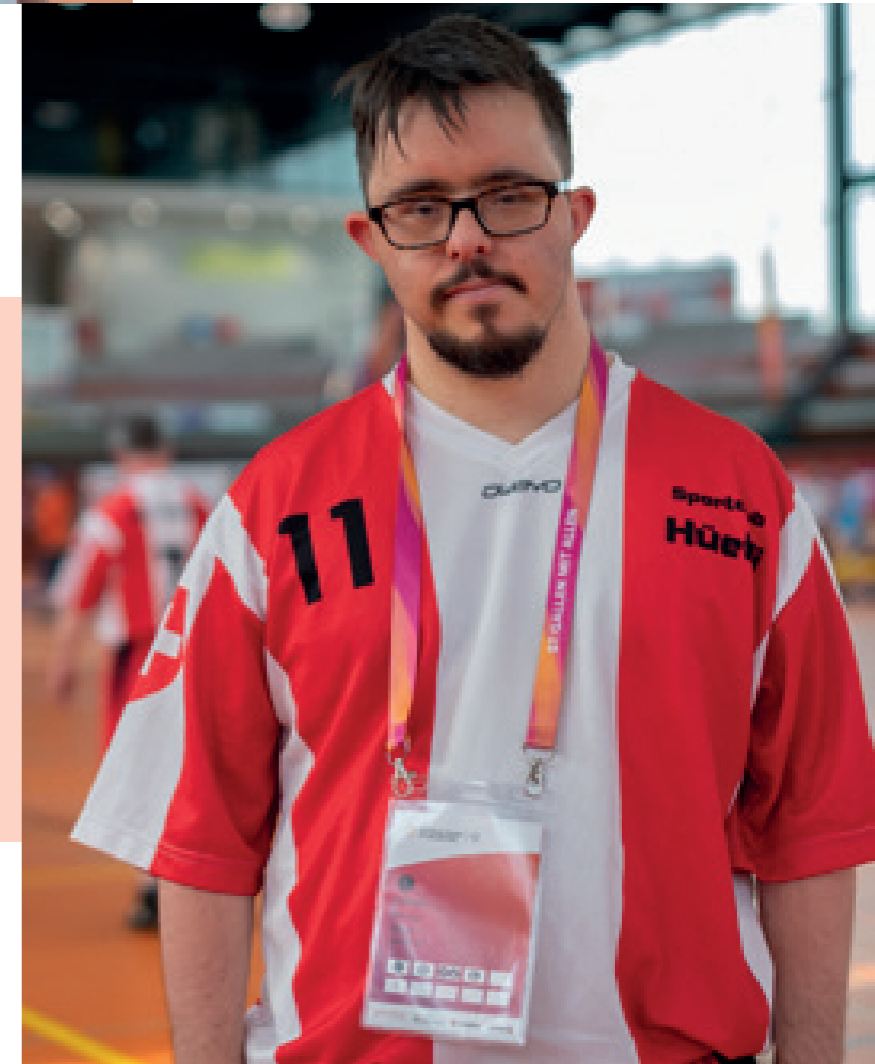


38

Louis Kuzli, 33
aus Aigues-Vertes

Sportart: Basketball, trainiert schon seit langem mit Fondation Aigues-Vertes

Weitere Sportarten: Bogenschiessen





39

Herman Hounton, 30
aus Berney

Sportart: Basketball, trainiert
seit 7 Jahren zweimal pro
Woche mit der Fondation
Aigues-Vertes

Hobby: Kochen



41

**André-August
Eltschinger, 34**
aus Châtonnaye

Sportart: Basketball,
trainiert seit 6 Jahren einmal
pro Woche mit Procap Broye



40

Said Loznica, 28
aus Buchs SG

Sportart: Basketball, trainiert
seit 6 Jahren einmal pro
Woche mit Procap
Sarganserland- Werdenberg

Weitere Sportarten:
Velofahren



42

Steve Berchier, 37
aus Cugy

Sportart: Basketball,
trainiert seit etwa 15 Jahren
mit Procap Broye





43

Florian Francey, 23
aus Cousset

Sportart: Basketball, trainiert seit 6 Jahren einmal pro Woche mit Procap Broye



45

Eleonora Santolini, 32
aus San Marino, Italien

Sportart: Boccia, trainiert seit 5 Jahren einmal pro Woche mit Special Olympics San Marino

Weitere Sportarten:

Kunstturnen

Hobby: Kochen

44

Marc-Andrea Müller, 11
aus Schiers

Sportart: Velofahrer, geht in die Schule in Schiers und nimmt an den Wettkämpfen als «Independent»(privat) teil

Weitere Sportarten:

Skifahren, Unihockey

Hobby: Pfadi



46

Gaia Guerra, 32
aus Cugy

Sportart: Boccia, trainiert seit 8 Jahren einmal pro Woche mit gruppo sportivo integrato tre valli (Biasca)

Weitere Sportarten:

Schwimmen

Hobbys: Essen, Musik, Tanzen





47

Viviana Casari, 45
aus Lamone

Sportart: Boccia, trainiert seit 18 Jahren einmal pro Woche mit sport is life Lugano

Weitere Sportarten: Skifahren, Leichtathletik

Hobby: Zeichnen



49

Dorian Locher, 22
aus Mels

Sportart: Velo fahren, trainiert schon seit langem einmal pro Woche mit Special Olympics Lichtenstein

Weitere Sportarten: Sportarten: Schwimmen, Skifahren

Hobby: Kämpfen



48

Patrick Gathuler, 30
aus Chur

Sportart: Velofahren, trainiert seit über 10 Jahren einmal pro Woche mit Special Olympics Lichtenstein

Weitere Sportarten: Skifahren, Schwimmen



50

Michael Messerli, 42
aus Wasen im Emmental

Sportart: Pingpong, trainiert seit 4 Monaten 2-3-mal pro Woche mit der Stiftung Bad Heustrich

Weitere Sportarten: Reiten, Velofahren, Langlauf, Skifahren





51

**Martin Lienhardt, 27
aus Unterseen**

Sportart: Pingpong, trainiert
seit 5 Jahren 2-3-mal pro
Wochen mit der Stiftung Bad
Heustrich

Weitere Sportarten: Reiten,
Skifahren, Langlauf

Hobbys: Musik, Schlagzeug



53

**Vito Lavanga, 49
aus Rorschach**

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit 40 Jahren alle
2 Wochen mit VGB insieme
Rorschach

Weitere Sportarten:
Polysport

Hobby: Musik hören



52

**Illinca Torchet, 24
aus Genf**

Sportart: Pétanque, trainiert
seit 4 Monaten einmal pro
Woche mit dem Verein la
corolle

Weitere Sportarten:
Schwimmen, Zumba, Reiten



54

**Carla Gantenbein, 31
aus Rorschach**

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit etwa 10 Jahren
alle 14 Tage mit VGB insieme
Rorschach

Weitere Sportarten: Karate,
Skifahren, Reiten





55

Mario Greber, 36
aus Frutigen

Sportart: Pétanque, trainiert
mit der Stiftung Heustrich

Weitere Sportarten:
Velofahren, Fussball



57

Lukas Braun, 32
aus Riehen

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit 11 Jahren
zweimal pro Wochen mit
Plusport Basel

Hobby: Musik

56

Kathrin Brodmann, 34
aus Basel

Sportart: Schwimmen,
trainiert schon lange zweimal
pro Woche mit Plusport Basel

Weitere Sportarten:
Skifahren, Tanzen

Hobby: FCB



58

Clara Köchlin, 18
aus Riehen

Sportart: Schwimmen, trainiert
seit 10 Jahren einmal pro Woche
mit Plusport Basel

Weitere Sportarten: Velofahren,
Tanzen, Skifahren

Hobbys: Jugendgruppe, Pfadi





59

Samuel Torrent, 44
aus Grône

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit 24 Jahren einmal
pro Wochen mit Plusport Sion
Weitere Sportarten:
Basketball, Judo



61

Tim Lutz, 27
aus Sarnen

Sportart: Schwimmen,
trainiert einmal pro Woche
mit Schwimmklub Hüetli
Weitere Sportarten: früher
Basketball
Hobby: Musik

60

Julie Délez, 34
aus Sion

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit 4 Jahren einmal
pro Woche mit Plusport Sion
Weitere Sportarten:
Skifahren, Velofahren,
Gehen, Tanzen



62

Sara Rüttimann, 18
aus Buochs

Sportart: Schwimmen, trainiert
seit 1 Jahr einmal pro Woche mit
SC Hüetli
Weitere Sportarten: Skifahren,
Badminton, Velofahren
Hobbys: Musik, Videos schauen





63

Fabian Hahn, 28
aus Gossau SG

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit 2 Jahren
einmal pro Wochen mit dem
Schwimmverein Wittenbach
Hobby: Djembe



65

Juliane Dolt, 31
aus Martigny

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit mehr als 10
Jahren einmal pro Woche mit
sport handicap Martigny
Weitere Sportarten:
Skifahren, gehen
Hobbys: Musik hören, ist
vielseitig interessiert



64

Corinne Amrein, 32
aus Sarnen

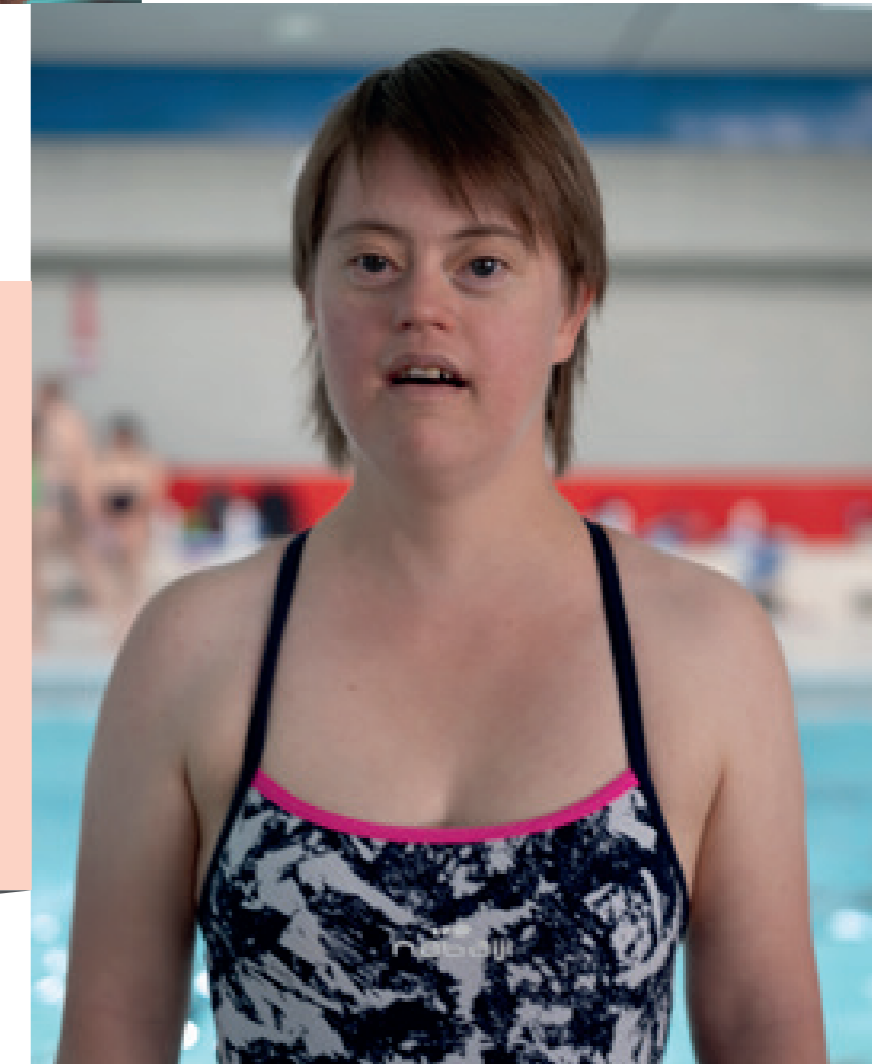
Sportart: Schwimmen,
trainiert seit 10 Jahren einmal
pro Woche mit dem SC Huetli
Hobbys: Lesen, Babysitten



66

Clair-Lise Lemaire, 37
aus Martigny

Sportart: Schwimmen, trainiert
seit 6 Jahren einmal pro Woche
mit sport handicap Martigny
Weitere Sportarten: Zumba
Hobbys: Tiere, besonders
der Hund der Eltern





67

Fabienne Ferretaz, 39
aus Fully

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit mehr als 10
Jahren einmal pro Woche mit
sport handicap Martigny

Weitere Sportarten:
Langlauf, Gehen



69

Laura Aston, 27
aus St. Gallen

Sportart: Schwimmen,
trainiert schon lange
einmal pro Woche mit SV
Wittenbach

Weitere Sportarten: Reiten,
Velofahren, Zumba

Hobbys: Djembe, Freund

68

Marco Fisch, 27
aus Gossau SG

Sportart: Schwimmen, trainiert
schon lange einmal pro Woche
mit SV Wittenbach

Weitere Sportarten: Velofahren,
Zumba, Skifahren, Handball

Hobbys: Djembe, Chille,
Freundin

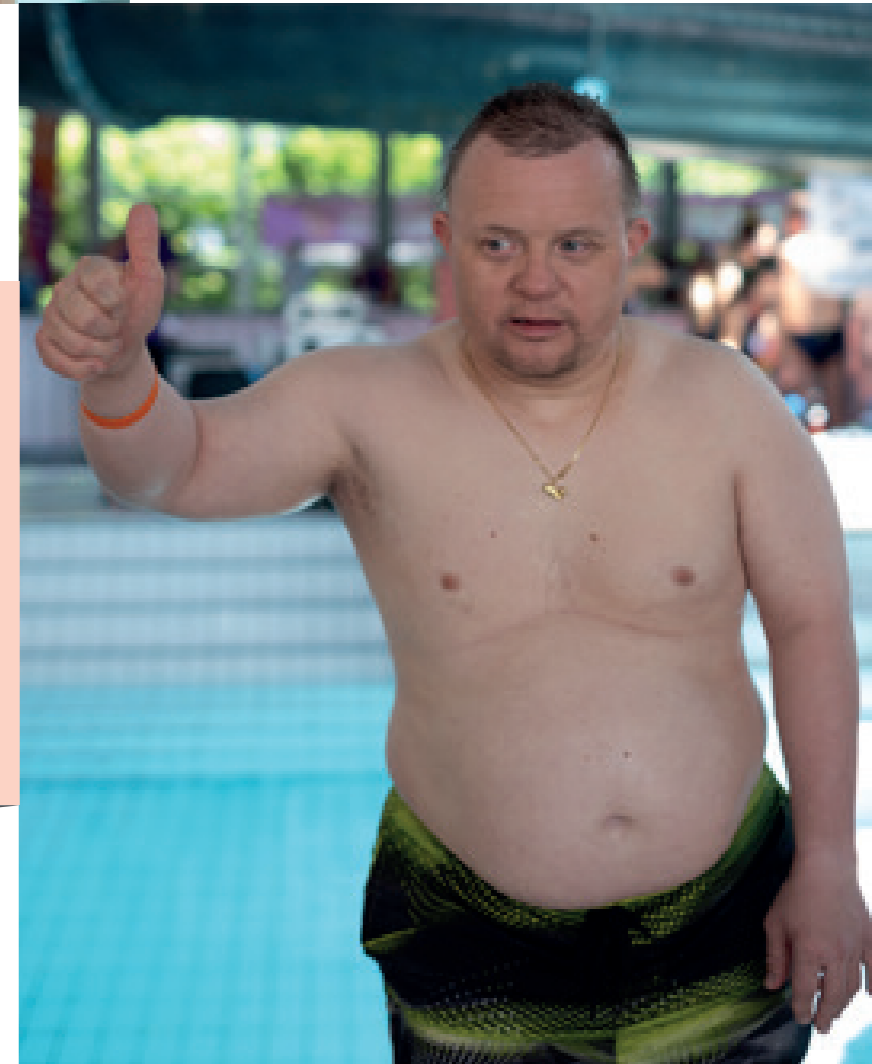


70

André Schläpfer
aus Gossau SG

Sportart: Schwimmen, trainiert
schon lange einmal pro Woche
mit SV Wittenbach

Weitere Sportarten: Velofahren
Hobbys: Malen





71

Andrea Hardegger, 50
aus Nendeln, FL

Sportart: Schwimmen,
trainiert schon sehr lange
einmal pro Woche mit Special
Olympics Liechtenstein
Weitere Sportarten: Laufen



73

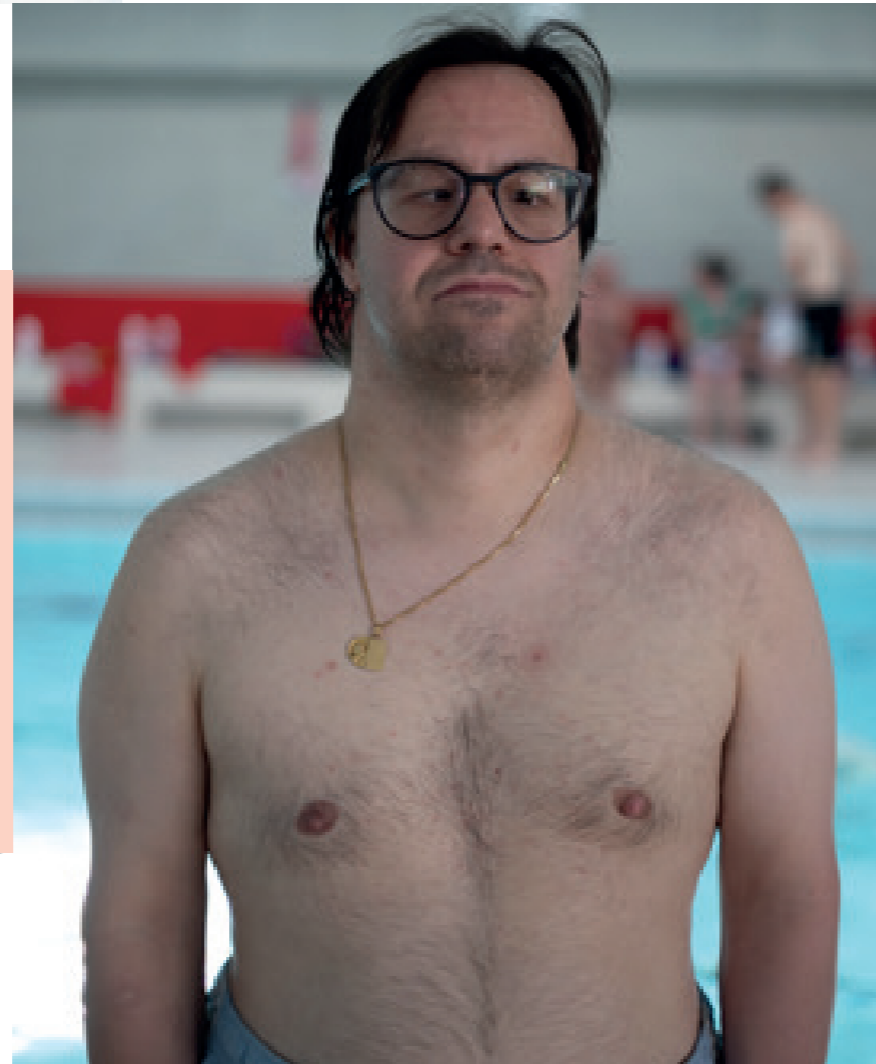
Andrea Calleger, 52
aus Canobbio

Sportart: Schwimmen,
trainiert schon lange mit
SIL Lugano
Weitere Sportarten:
Joggen, Langlauf,
Basketball, Velofahren
Hobby: Kaninchen

72

Boris Amado, 44
aus Lugano

Sportart: Schwimmen, trainiert
seit 20 Jahren einmal pro Woche
mit SIL (sport is life) Lugano
Weitere Sportarten:
Basketball, Skifahren
Hobby: Musik



74

Emilien Marclay, 30
aus Champéry

Sportart: Schwimmen, trainiert
seit 3 Jahren einmal pro Woche
mit Sport Handicap Martigny
Weitere Sportarten: Trotinette,
Ski und Velo fahren
Hobbys: Tanzen, Hochzeit





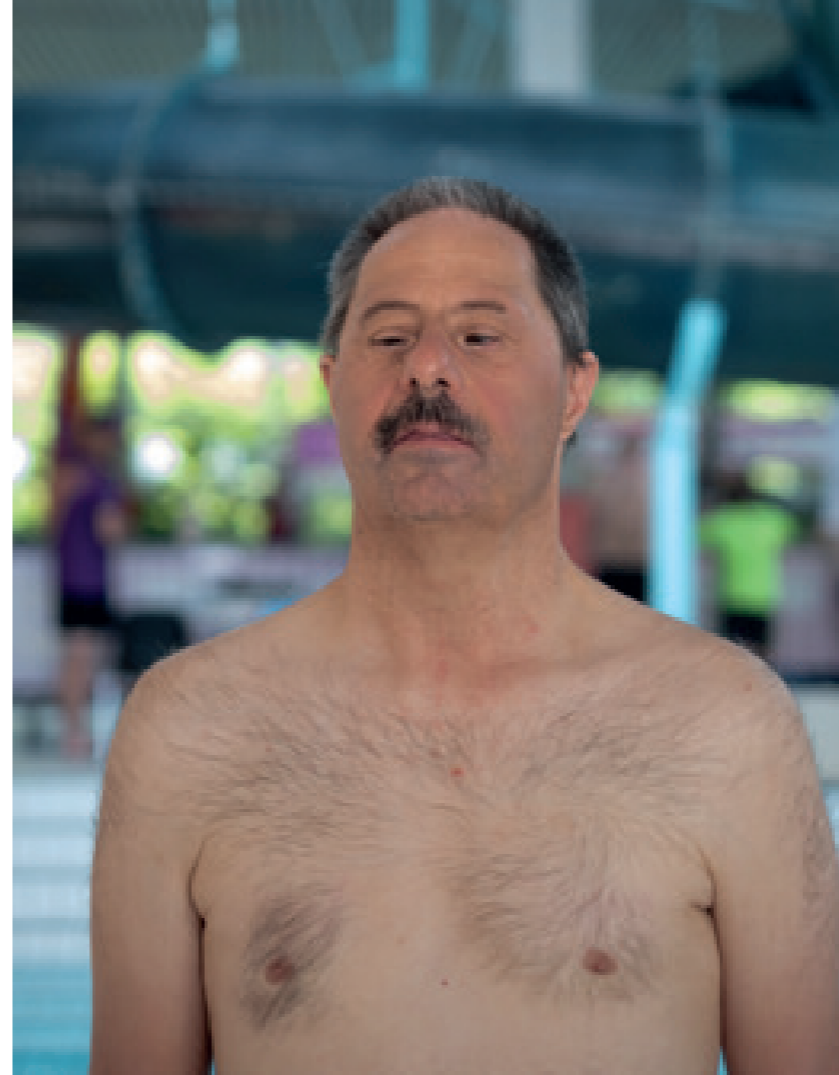
75

Loïc Jordan, 44
aus Doneraz

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit etwa 10 Jahren
einmal pro Woche mit SH
Martigny

Weitere Sportarten: Gehen

Hobbys: Musik, Tanzen,
Michel Sardou



77

Emmanuel Willemin, 54
aus Porrentruy

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit 15 Jahren
einmal pro Woche mit Foyer
de Porrentruy

Weitere Sportarten:
Fitness, Gymnastik, Gehen

76

My Vân Dang, 31
aus Flamatt

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit etwa 10 Jahren am
Mittwoch mit SH Fribourg

Weitere Sportarten:
Ballett, Reiten

Hobbys: Theater Insieme,
Meerjungfrau Schwimmen,
Sprachen



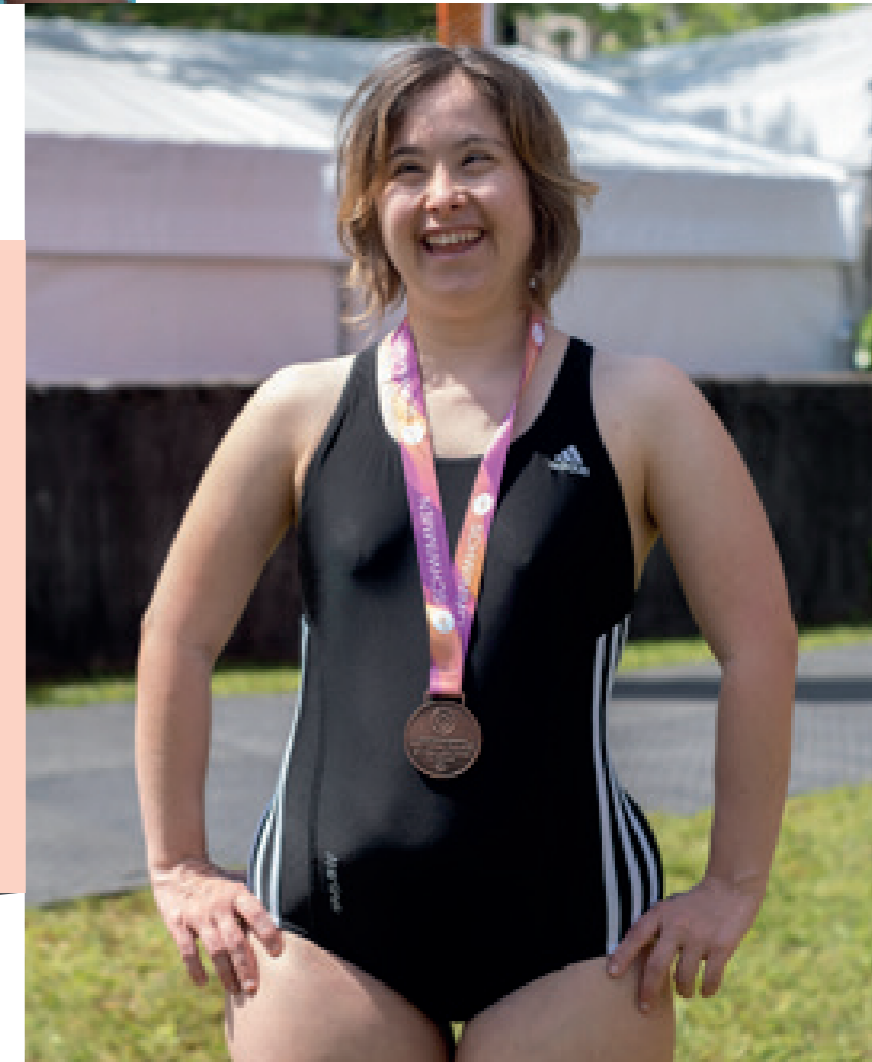
78

Marina Lurati, 32
aus Canobbio

Sportart: Schwimmen,
trainiert einmal pro Woche
mit SIL Lugano

Weitere Sportarten: Tanzen,
Skifahren, Ballett

Hobbys: Pfadi, Theater, Tante
von Nichten und Neffen





79

Johannes Züst, 22
aus Diepoldsau

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit langem am
Dienstag mit Plusport
Rheintal

Weitere Sportarten: Fussball,
Velo und Ski fahren, Turnen



81

Nico Holzinger, 25
aus Schiers

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit langem einmal
pro Woche mit Special
Olympics Liechtenstein

Weitere Sportarten: Velo
und Ski fahren, Wandern,
Joggen, Fitness

Hobbys: Musik hören,
Fotografieren, Tanzen

80

Sven Buschor, 48
aus Balgach

Sportart: Schwimmen,
trainiert seit 4 Jahren am
Dienstag mit Plusport Rheintal

Weitere Sportarten: Reiten,
Turnen, Joggen

Hobbys: Malen, Fotografieren



82

Aaron Näf, 14
aus Hosenruck

Sportart: Leichtathletik,
trainiert als Independent
privat, Papa ist der Coach.

Weitere Sportarten: Fussball
(mit FC Berg), Velo und Ski
fahren, Basketball, Schwimmen

Hobbys: Kochen und Essen (mit
Globis Kochbüchern), ES-Horn
und Cello spielen





83

Philippe Keller, 27
aus Uster

Sportart: Leichtathletik,
trainiert einmal pro Woche
mit dem Werkheim Uster

Weitere Sportarten:

Fussball, Fitness

Hobbys: Tanzen, Musik DJ



85

Joël Mayor, 24
aus St. Moritz

Sportart: Rennen, trainiert
einmal pro Woche Rennen
über 100 m mit Movimento

Weitere Sportarten:

Skifahren, Langlauf,
Schwimmen, Klettern

Hobbys: Musik hören,

Klavier und Gitarre spielen

84

Claudio Godly, 34
aus Samedan

Sportart: Leichtathletik,
trainiert schon länger zweimal
pro Woche mit Movimento

Weitere Sportarten: Kugel
stossen, Schwimmen,
Skifahren

Hobby: Pfeife rauchen



86

Sebastian Dalloz, 24
aus Uster

Sportart: Leichtathletik,
Rennen 400 m und 1'500 m,
trainiert seit etwa 2.5 Jahren mit
dem Werkheim Uster, auch mit
Laufgruppe

Weitere Sportarten: Velo und
Ski fahren, Schwimmen

Hobbys: Tablet





87

Yvonne Muzzarelli, 52
aus Biotta

Sportart: Leichtathletik,
trainiert seit 40 Jahren am
Donnerstag mit GSI Tre Valli
Ballwurf und Standsprung

Weitere Sportarten:
Schwimmen, Velofahren
Hobbys: Malen, Musik,
Gitarre spielen



89

Martin Lienhardt, 26
aus Emdthal, Unterseen

Sportart: Rennen, trainiert
einmal pro Woche Rennen
über 100 m mit Movimento

Weitere Sportarten:
Skifahren, Langlauf,
Schwimmen, Klettern
Hobbys: Musik hören,
Klavier und Gitarre spielen

88

Stéphane Rosay, 53
aus Aigues-Vertes

Sportart: Tischtennis,
trainiert seit 7 Jahren am
Donnerstag mit Fondation
Aigues-Vertes

Weitere Sportarten:
Schwimmen, Gehen
Hobbys: Musik, Handorgel,
Fan von AC Roma



90

Flavien Mattenberger, 30
aus Le Mont-sur-Lausanne

Sportart: Pingpong, trainiert
seit 2 Jahren am Donnerstag
mit Fair-Play Lausanne

Weitere Sportarten:
Skifahren, Kung Fu,
Schwimmen
Hobby: Schlagzeug





91

**Aurélien Dory, 38
aus Lausanne**

Sportart: Pingpong, trainiert
am Mittwoch, Donnerstag
und Freitag mit Fair-Play
Lausanne

Weitere Sportarten:

Velofahren, Langlauf

Hobbys: Tanzen, Flöte spielen



**Special Olympics
Switzerland**

Text: Nora Junod

Die National Games finden alle vier Jahre statt.

Dieses Jahr waren sie in St. Gallen.

2026 werden sie in Zug sein.

Neben den Sommer Games gibt es
auch die Winterspiele.

Die Winterspiele fanden 2020
in Villars statt, die nächsten
National Winter Games werden
2024 im Haslital stattfinden.

Neben den National Games gibt
es auch die World Games.

Die Sommer Games werden 2023
in Berlin durchgeführt.

Da die World Winter Games 2020
in Kazan abgesagt werden mussten,
werden sie 2023 in Bayern nachgeholt.
2029 sind sie in der Schweiz geplant.

An die World Games muss man
sich qualifizieren, denn es gibt nur
eine beschränkte Teilnehmerzahl pro Land.

Die Coaches der Vereine melden die Sportler an.

Es gibt auch Sportlerinnen und Sportler, die nicht
in einem Verein trainieren, sondern als «independent»
an den Games mitmachen.

Das ist gut möglich, doch der Coach muss eine
Ausbildung bei Special Olympics absolvieren.

Diese dauert einen Tag.

An den Games können die Sportlerinnen und Sportler
nur in einer Disziplin mitmachen.

An den Sommer Games gibt es insgesamt 14,
an den Winter Games 5 Sportarten.

Special Olympics wurden 1969 gegründet, 1995 erfolgte
die Gründung in der Schweiz. Special Olympics
arbeitet mit anderen Vereinen zusammen.

Weitere Infos auf www.specialolympics.ch

10 Jahre Enea 21

Text: Nora Junod

Vielen herzlichen Dank Pascal Mumenthaler für die Fotos.

Enea 21 (Tanzschule für Kinder und Erwachsene mit Trisomie 21) feierte ihr 10-jähriges Bestehen und lud alle Tänzerinnen und Tänzer ins Caribbean Village nach Nottwil ein.

Am 26. Juni trafen sich alle Tänzerinnen und Tänzer mit Eltern und anderen Fans vor Ort und mit der Gründerin **Claudia Carlucci** und der Tanzlehrerin **Tamara Stunzycher Lorandi**, dann konnte das Fest beginnen.

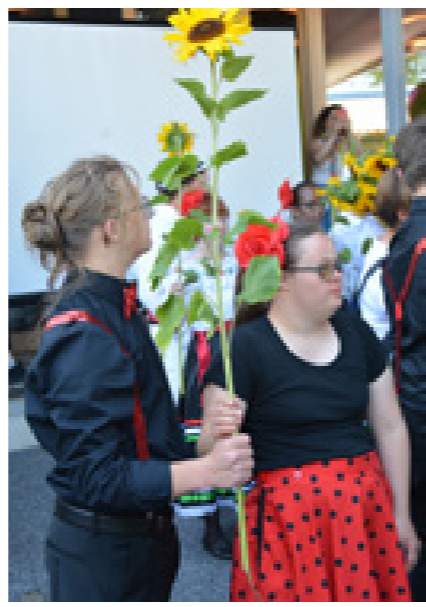
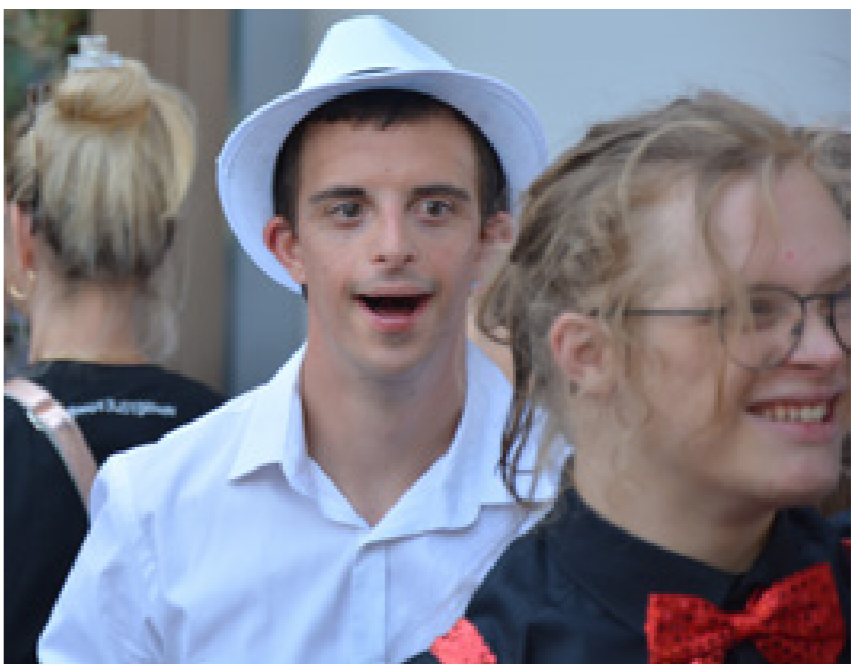
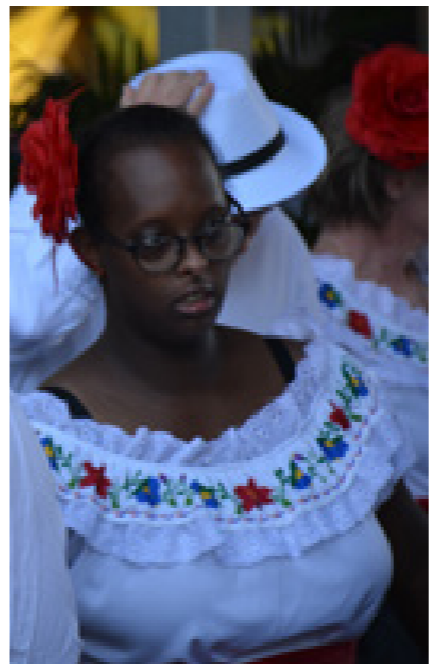
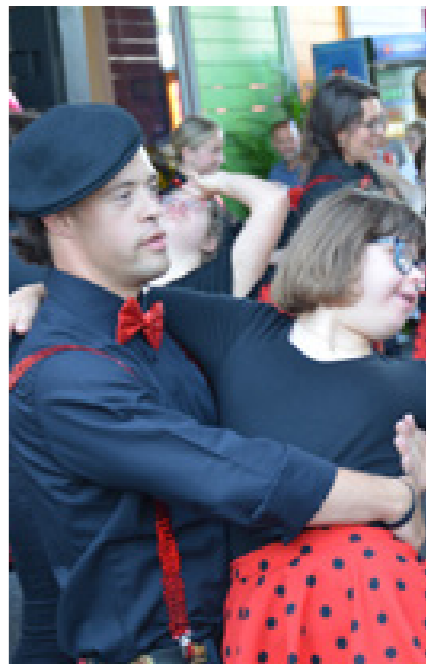
Vor dem Auftritt wiederholten die Gruppen ihre Choreographie. Danach traten sie in ihren Kostümen voller Freude und Begeisterung auf und rissen das Publikum mit ihrer guten Stimmung und der Musik mit.

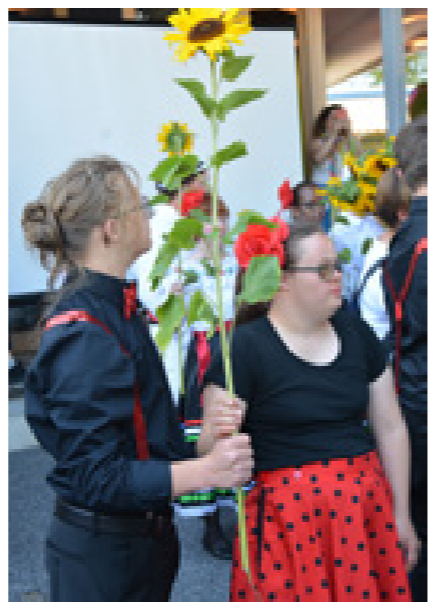
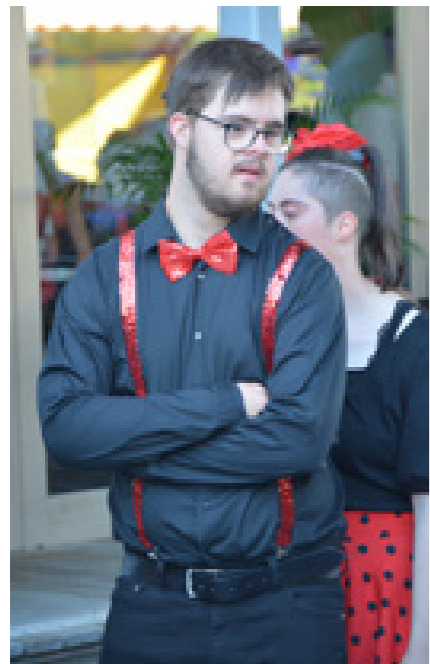
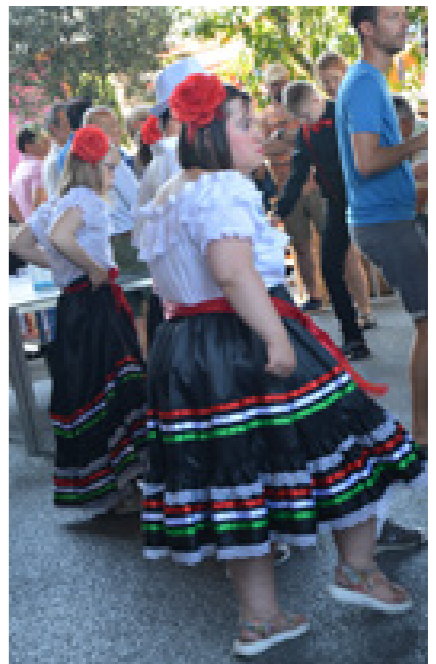
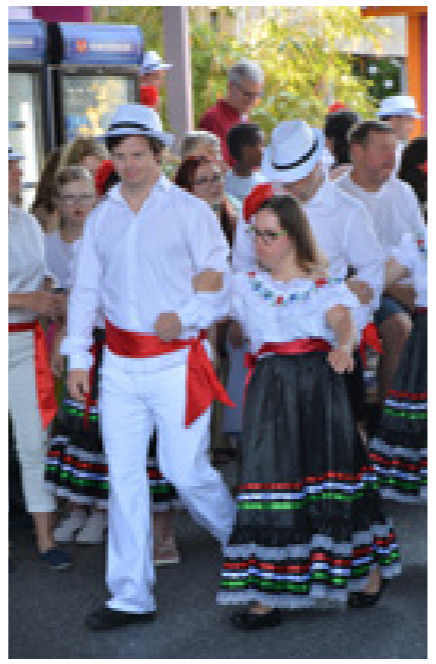
Nach dem Auftritt überreichte man Tamara und Claudia Sonnenblumen und dankte für ihren unermüdlichen Einsatz. Anschliessend konnten alle zusammen Merengue tanzen.

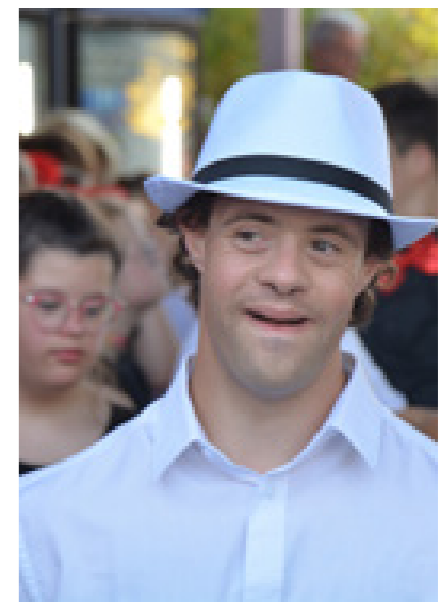
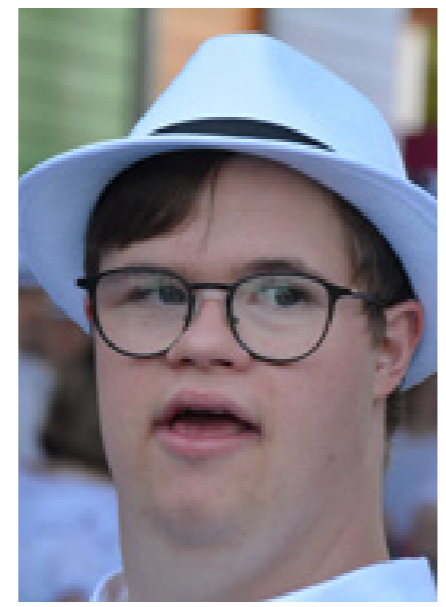
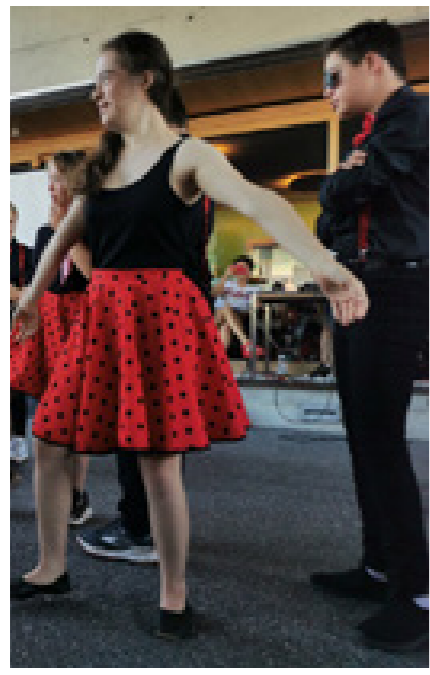
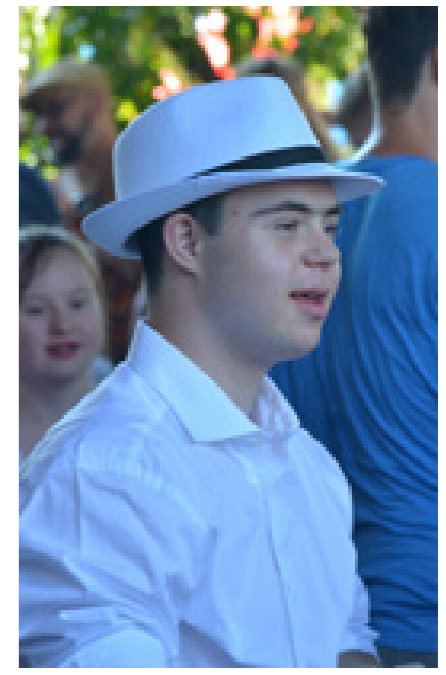
Um 18 Uhr konnte man am Buffet feines Essen holen, das Enea 21 dank Sponsoren spendieren konnte. Und so sass man mit Bekannten und Unbekannten und erlebte ein tolles Gemeinschaftsgefühl.

DANKE für die vielen fröhlichen Tanzstunden und auch für dieses Fest.









Capoeira plus bei Vivarte Capoeira Zürich

Text und Fotos: Sabine Sura

Ja, was kann («muss») man zu Capoeira sagen? (Kurzeinschätzung und Angebot für «unsere Zielgruppe» siehe weiter unten)

Die Beschreibung im Folgenden habe ich teilweise aus Wikipedia entnommen, unsere eigenen Erfahrungen natürlich frei niedergeschrieben.

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst bzw. ein Kampftanz, dessen Ursprung auf den afrikanischen Nígolo («Zebratanz») zurückgeführt wird. Capoeira wurde während der Kolonialzeit in Brasilien von ver-

schleppten Sklaven aus Afrika praktiziert und weiterentwickelt.

Inhaltlich ist Capoeira von drei Ebenen geprägt: dem Kampf, der Musik und der «Roda» (portugiesisch «Kreis») als gesellschaftlichem Rahmen, in dem der Kampf stattfindet. Die Kampftechniken selbst zeichnen sich durch extreme Flexibilität aus; es gibt viele Drehtritte, eingesprungene Tritte und Akrobatik. Traditionell wird zu den Kämpfen Musik gespielt, diese folgt einem Endlos-Rhythmus in verschiedenen Variationen; dazu werden passende, häufig noch aus der Zeit der Sklaverei stammende Lieder gesungen.

Die Kämpfe finden immer in einer *Roda* statt. Diese *Roda* besteht aus einem Kreis von *Capoeiristas* und den Musikern. Immer zwei *Capoeiristas* kämpfen in der *Roda*, wobei in der Capoeira für einen Kampf der Begriff «Spiel» verwendet wird.

Im Training bei uns ist die *Roda* sozusagen die Krönung am Schluss, vorher gibt es Aufwärmen, spielerische Elemente, Dehn- und Kraftübungen, spezifisches Üben in kleineren Gruppen.

Wie bei anderen Kampfsportarten gibt es auch im Capoeira einen «Kampfanzug». Dieser ist abhängig von der Stilrichtung und besteht immer aus Hose und T-Shirt in unterschiedlichen Farbkombinationen. Bei Liv ist es eine weisse Hose, T-Shirts hat sie mittlerweile in grün, orange und gelb. Trainiert wird barfuss.

In der Ausprägung «Capoeira Regional» gibt es verschiedene Gürtel, die den Grad des Trägers anzeigen. Um die nächste Stufe zu erreichen, muss der *Capoeirista* bestimmte Anforderungen erfüllen, wobei die Zeit, die seit seinem Erreichen der letzten Stufe vergangen ist, ebenfalls berücksichtigt wird. Die ersten Kordeln werden normalerweise einmal jährlich im Rahmen einer feierlichen Zeremonie, der *Batizado* (sinngemäß: «Feuertaufe») verliehen. Für bereits graduierte Schüler heißt es dann «Troca de Cordas», dort



wechseln sie ihre Kordeln (und bekommen eine neue Farbe). Liv trägt mittlerweile eine halb weisse (beige) und halb gelbe Kordel!

Ein weiteres Highlight ihres (und damit mittlerweile auch meines) Capoeira-Lebens war der Auftritt der Gruppe am Family Day von Special Olympics an den National Games in St. Gallen diesen Sommer.

Special Olympics war es denn auch, über die wir zum Capoeira fanden: Ein Angebot zum Schnuppern brachte uns im Februar 2020 erstmals in die Turnhalle Nähe Stadelhofen. Und das sollte gleichzeitig für eine Weile der letzte Besuch gewesen sein – Corona kam uns in die Quere. Und obwohl Liv beim Ausprobieren auf mich wirkte, als würde sie Capoeira schon aus einem anderen Leben kennen, so war das virtuelle Ersatztraining doch noch nicht das richtige für sie – aber immerhin spannend, den ande-

ren zuzusehen, und sehr herzlich, sie überhaupt zu sehen.

In der völlig altersdurchmischten Gruppe - vom Dreijährigen bis zu fast erwachsenen Jugendlichen - spürt man, natürlich vor allem, im wieder möglichen Beisammensein den Respekt jedem und jeder Einzelnen gegenüber. Kinder mit Down-Syndrom waren es meist so ein bis drei. Mittlerweile bildet Livs Freundin Meto dort ein festes Gespann mit ihr - was allerdings auch zu teils gegenseitigem Anstiften zu Bockigkeit und unpassendem Verhalten führt, aber die Vorteile für die beiden überwiegen doch offenbar... ;)

Sie spielen ihren Charme und ihre Stärke im intuitiven Nachahmen voll aus, auch ihre Beweglichkeit kommt gut zur Geltung. Sie bleiben mit grossem Eifer und grosser Begeisterung dabei.

Statt nur zuzuschauen habe ich mich früh aufs Mitmachen verlegt, auch wenn kein grosser Meister mehr aus mir werden wird, und ich wechsele mich aus praktischen Gründen mit einer über den Assistenzbeitrag (Paradeanwendung Sportbegleitung!) finanzierten Begleiterin ab, die genauso begeistert ist von der guten Stimmung. Wenn wir dann versuchen, gleichzeitig bestimmte Bewegungsabfolgen zu üben und dabei ein Musikinstrument zu spielen und (auf Portugiesisch) zu singen... da können wir

alle noch dran wachsen. Probiert es doch mal aus mit Euren Kids, kommt vorbei!



Meto (links) Liv (rechts) bei den Special Olympics in St Gallen

**

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst. Sie wirkt inklusiv, weil alle zusammenspielen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Grösse und Können. Somit ermöglicht Capoeira natürlicherweise Zugang für Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Vivarte Capoeira Zürich bietet Capoeira-Trainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an, sowie «Capoeira plus»: Capoeira plus ist Teil des Unified-Programmes von Special Olympics Switzerland und richtet sich an Kinder und Jugendliche.



Capoeira: Capoeira Plus

Wann: Montag, 17.45 – 18.30 Uhr
(Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Elternteils)

Wo: Kantonsschule Stadelhofen,
Promenadengasse 5, 8001 Zürich

Kontakt: Claudia Emery,
+41 79 561 76 23,
info@vivartecapoeira.ch,
www.vivartecapoeira.ch

Vivarte Capoeira Zürich ist mit dem Label Unified von Special Olympics zertifiziert.

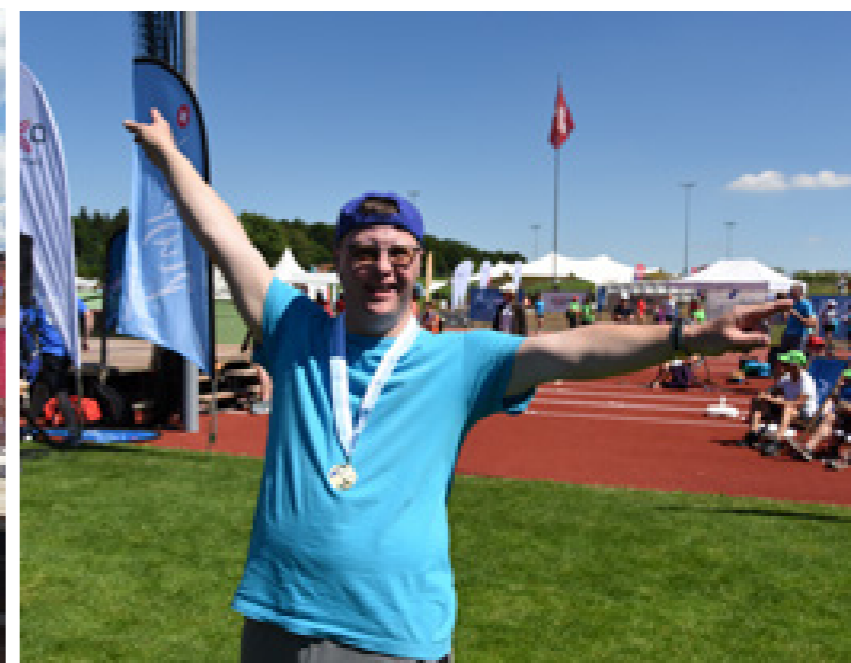


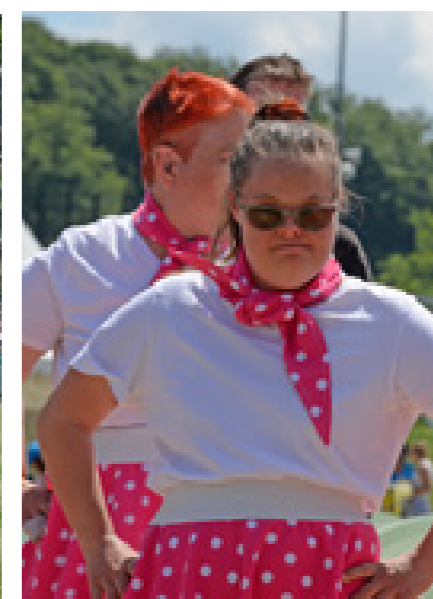
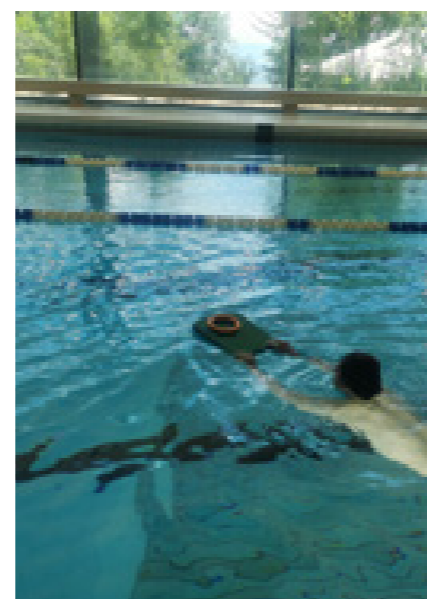
PluSporttag 2022

PluSport Behindertensport Schweiz

Text: Nora Junod, Fotos: PluSport

am 10 Juli fand in Magglingen der PluSporttag für Menschen mit und ohne eine Beeinträchtigung statt. Verschiedene Disziplinen wie Speer werfen, Kugel stossen, 80 m und 12 Minuten Rennen, Weitsprung, Ballweitwurf, Schwimmen und das Fussballturnier luden zum Mitmachen ein.





**Das Heft im
Heft sucht
einen Namen!
Welche Idee
gefällt dir am
besten?
Schreib mir!**

tamara.pabst@insieme21.ch

PRIORITÄT

SCHREIBWELT

SPRACHROHR

SPRACHARTISTEN

WORTSPIEL

GEDANKENKARUSELL

FANTASTISCH21

EINFACH21

GEWÖHNLICH21

DAS HEFT

MOSAİK

ARBEITSRAUM

DAS BUCH

MANDALA

PORTFOLIO

BLOCK

KREATIVWERKSTATT

WIR SCHREIBEN

ZAUBERSTEIN

GLÜCKSSTERN

FREUNDE FÜR HEUT

SESAM ÖFFNE DICH

AN GUTEN TAGEN

GLÜCK PUR

3x GLÜCK

3x21 - POWER

(AUSSER)GEWÖHNLICH

DAMIAN

Was tut mir gut.

Ich beobachte gerne die Natur. Das ist wie Meditation und beruhigt mich. Hier erzähle ich euch von meiner Freundin:

Die Amsel

Ein Schwarzes Kleid ein Gelber Schnabel sie sitzt auf dem Ast und singt ihr Lied. Die Stille wird mit der schönen Stimme der Amsel ausgefüllt.

Die frische Luft der Morgenstunden verstrubbelten ihr schwarzes, schillerndes Kleid. langsam wie ein Boot ziehen am Himmel die Strahlen der Sonne herauf. Alles erwacht, auch der feine Duft der Erdbeeren stieg in die Luft, der Geruch machte meiner Freundin Hunger. Sie schaute aufmerksam ob ja niemand da war und begann an den Erdbeeren zu picken, es schmeckte ihr sehr gut und sie würzte das Beerenfrühstück mit den Würmer auf der Wiese.

Durch den Tag sah ich sie nicht.

Lange war sie nun weg ich machte mir sorgen ob die Katze sie gefressenen hatte? Ich wusste es nicht. Mit diesen Gefühl machte ich mich auf die Suche. Ich malte es mir aus, ein schlimmes Bild trat vor meine Augen. Als ich im Garten ankam, die Amsel! Sie war wieder da, sie hüpfte herum. mir war warm um das Herz das freudig schlug. ich hatte Angst gehabt jetzt war sie auf der Wiese und suchte Würmer, ich liebte die Stimme der Amsel zu hören, sie sang, ich hörte lange zu.

Langsam sank die Sonne tiefer Es wurde kühler der Abend war da. Die Amsel flog und ich ging in die Wohnung rein.

Der nächste Tag war sonnig, keine Wolke war am Himmel zu sehen und ich schnitt die wilden Brombeeren aus dem Hang unter dem Haus. Die Amsel kam daher geflogen und setzte sich auf einen Ast und schaute genau zu, sie beobachtete ob ich es sauber machte, die Amsel schaute genau hin und flog davon. Ich merkte, dass offensichtlich, es nicht so sauber war und ich gab mir Mühe es noch besser zu machen, damit die Amsel zufrieden ist. Am Nachmittag mähte ich den Rassen die Amsel sass auf dem Ast und schaute zu wie ich mähte. Als ich auf dem Balkon ging war die Amsel auf der frischgemähte Wiese und hüpfte rum und suchte nach aufgescheuchten Würmern. es war Abend die Amsel verstummte und flog zu ihrer Familie.

ALESSIA



ELISA

Was mir gut tut

ICH MAG TIERE.

KATZE, HUNDE, PFERDE, DELFINE.

ICH MAG MAX.

ICH WÜNSCHE MIR EINEN HUND.

MÜTTER SAGEN ZU VIEL ARBEIT.

ICH SCHAU E ZUM HUND.

HUNDE SIND TREUE FREUNDE.

DIE HUNDE FREUEN SICH.

SIE BEGRÜSSEN MICH.

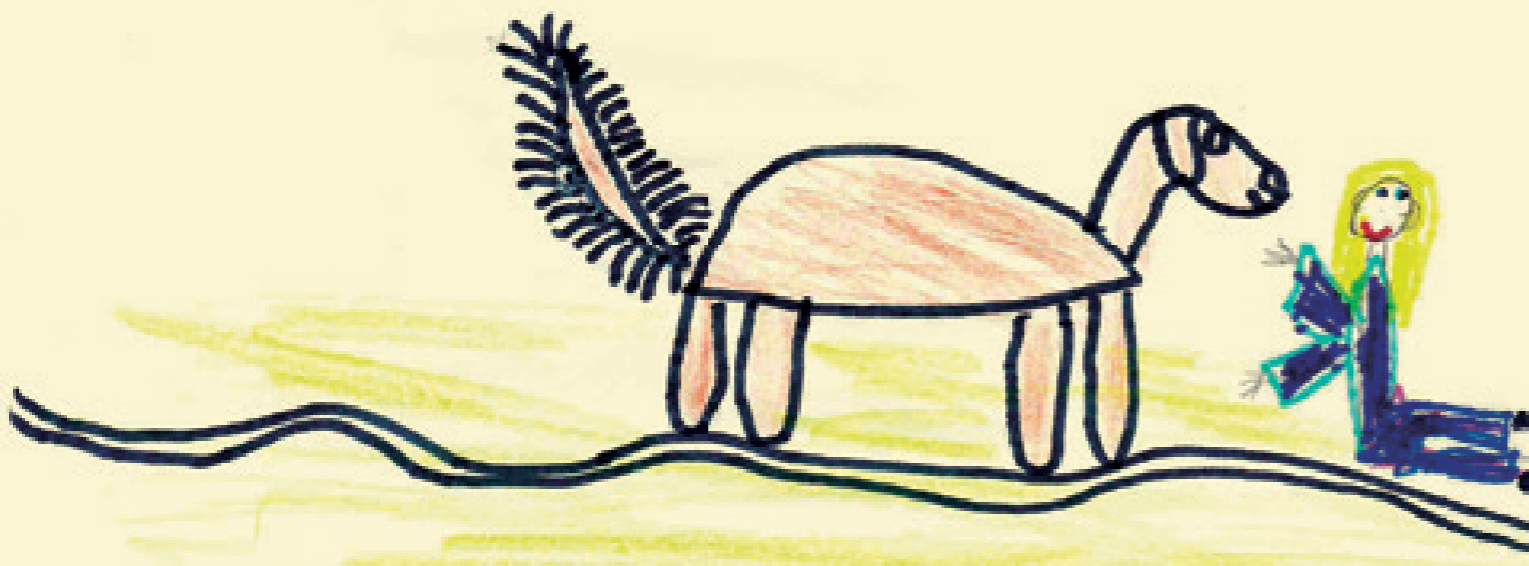
SPIELEN, SPAZIEREN, STREICHELN,

KUSCHELN, BÜRSTEN.

DAS TUT GUT.

UND AM HUND AUCH.

ELISA LUCA WISMER, 14 JAHRE ALT.



ELW

ELISA

MONIA UND ANDREA

ZUM SELBSTSTÄNDIG WOHNEN

Zum selbstständig wohnen braucht es aufstehen, anziehen, Zähne putzen, Zmorgen, Zmittag und Znacht-Essen selber machen. Wäsche waschen und putzen und aufräumen und auch einkaufen gehen. Sich waschen und duschen, kochen oder backen, wenn man in die Ferien geht.

Selber Koffer packen, Ferien selber planen, Abwaschen gehört auch dazu und Wäsche sortieren nach Plan. Wenn man ein Büro hat, dann Büro machen. Freizeit selber gestalten. In Ausgang gehen am Abend oder wenn man frei hat.

Eine Party organisieren selber.

Mit Freunden abmachen.

THEMA LIEBLINGSSPORT

Andrea und ich Monia haben beide den gleichen Lieblingssport und das wäre Basketball. Wir machen das gerne und macht auch Spass.

Wir schauen gerne Filme, wo auch Basketball gespielt wird.

Wir spielen Basketball auch gerne wegen Abnehmen und auch in der Freizeit spielen wir das.

THEMA TANZEN

Ich Monia Tanzen schon als Baby

Ich bin von Tanzen aufgewachsen. Das Tanzprojekt Human war lässig. Wir hatten eine Woche geprobt und am Kongress am Donnerstag, den 16. Juni, hatten wir die Aufführung. Es hat mir gefallen. Der Kongress war in Zürich im Volkshaus. Am Kongress haben wir getanzt. Vor Leute Tanzen macht Spass. Wir würden gerne nochmal bei Human mittanzen, weil es Spass macht.

Ich Andrea, habe schon als Baby getanzt

RISHI

MIR TUT GUT:

ICH MAG MEINEN GARTEN.

ICH MAG BLUMEN.

ICH BIN GERNE IM GARTEN.

ICH GIESSE GERNE.

ICH MACHE GERNE TEE.

**ICH GEHE GERNE MIT MAMA IN DEN
GARTEN.**

TANZEN TUT MIR GUT.

ICH MAG SOPHIE.

ICH MAG TANZEN MIT SOPHIE.

ICH MAG TAMARA. TAMARA SAGT:

HÖR ZU. DER CHEF FÜHRT.

ICH BIN GERNE CHEF.

SOPHIE

Tanzen:

Beim Tanzen geht es mir einfach gut.

Ich mag Musik und Bewegung. Die

Tanzbühne ist meine Welt. Im Dance

Center Schaffhausen Gruben 24:

Streetjazz, Contemporary und Contemp.

Jazz Teens mag ich besonders. Ich freue

mich auf die Enea 21 Auftritt.

Fussball:

Fussball ist immer gut. Ich spiele seid

Kindergarten. Champions League

schauen tut mir gut. Fussball ist

Konzentration.

Chillen:

Tanzfilme schauen tut mir gut. Immer

der gleiche Ablauf von den Filmen tut

mir gut. Ich chille auf meinem gelben

Stuhl und schaue bis zum Umfallen.

SALOME



**Ech go gärn is azb
of Strängelbach
go schaffe.**

***Was machsch du
det?***

**Ech due Negu
(Nägel) in es
Schalungsrohr
i schlo. För
Bauarbeiter...
und strahlt vor
Freuid.**

Und mas machsch denn no för Arbete?

Immer 8 Schrube i nes Säckli i packe.

**Schlösser für Schranktüre zäme setze. Ech
mache die Arbet gärn**

***Salome hesches
guet mit dine
Arbetskollege?***

**Jo mer send decki
Frönde worde.**

***Und noch de Arbet
was machsch gärn?***

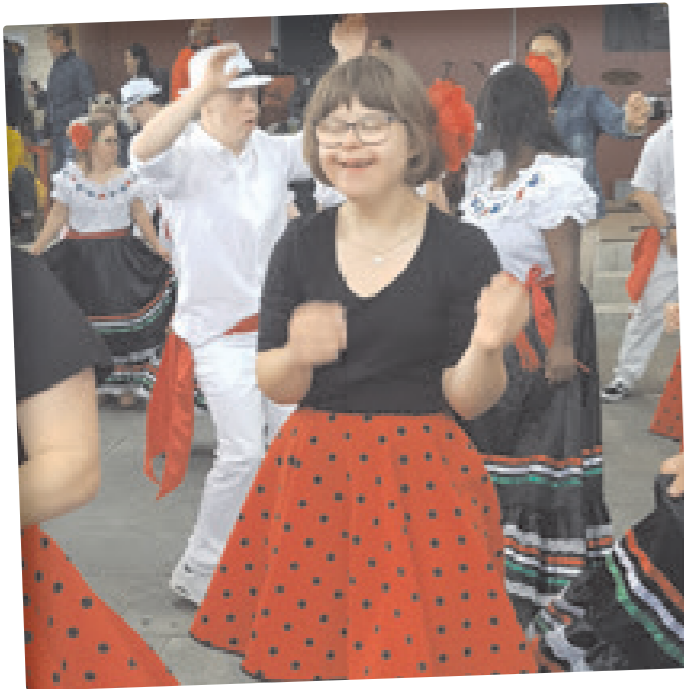
**Es macht Spass wenn mech de Papi met
em Velo chond cho abhole und ech cha hei
fahre, Am Frittig no en Fürebedrink gönd
go trenke. Ech tue gärn Aperöle.**

**Ech go gärn go Schwimme, bsonders tauche
g'fällt mer sehr.**

**Ech darf met de Plusport go riite. Mis Ross
heisst Bordeaux und has sehr gärn.**

**Ech tanze au sehr gärn i de Gruppe Enea
21- s'Mami oder Papi möched ab on zue**





**Ufnahme met
em Tablett bim
Training, so chan
ech deheime
üebe Salsa
tanze und mech
ofene Ufftritt
vorbereite.**

**Im insieme Träff
Willisau goni in**

**Usgang und träffe mech met de Kollege
zum Spiele, Disco-Musig lose ond tanze,
Pizza, Burger oder Kebab ässe.**

**De Heime tueni gärn met de Eltere Uno
spiele oder Puzzle bis 500 Teili zäme setze.**

Hälfe aber au gärn im Hushalt met,

**b'sonders
Staubsugere
ond Tische.
I de Ferie
Schiifahre,
wandere i de
Bäрге ond bade im
Pool, See ond Meer
macht mega Spass.**



**Ech ha freud am Läbe ond Danke,
das ech so vöu darf Erläbe.**

PRIORITÄT

MANDALA

SCHREIBWELT

PORTFOLIO

SPRACHROHR

BLOCK

SPRACHARTIKEL

HEUTEWERKSTATT

WORTSPIEL

WIR SCHREIBEN

GEDANKENKAPSEL

ZAUBERSTEIN

FANTASTISCH21

GLÜCKSSTERN

EINFACH21

FREUNDE FÜR HEUTE

GEWÖHNLICH21

SESAM ÖFFNE DICH

DAS HEFT

AN GUTEN TAGEN

MOSAİK

GLÜCK PUR

ARBEITSRAUM

3x GLÜCK

DAS BUCH

3x21 - POWER

(AUSSER)GEWÖHNLICH

Welcher soll es sein?

Impressum:
Der Weg21 - Immer Aufwärts niemals **Down**.
Schreibwerkstatt, Adresse, Ort
erscheint 3 mal im Jahr im aktuell21
.....
Redaktion Tamara Pabst
8400 Winterthur

Wir suchen zu den Begriffen Down-Syndrom und Trisomie 21 passende Adjektive.

Senden Sie uns bitte Ihre Vorschläge (ein wenig nachgedacht haben wir auch schon ...).

Wie sehen Sie sich? Wie erleben Sie Menschen mit Trisomie21?

D _____

O originell _____

W _____

N _____

S _____

Y _____

N _____

D _____

R _____

O offenherzig _____

M _____

T treu _____

R _____

I in-sich-ruhend _____

S _____

O _____

M _____

I _____

E eigenwillig _____

Besuch bei AVANTI 21

Text und Fotos: Nora Junod

Ich arbeite schon seit etlichen Jahren im Vorstand von insieme 21. Mein Sohn Nicolas ist das älteste Kind von uns Vorstandsmitgliedern. Und so bin ich die Mutter, die den Blick auf erwachsene Menschen mit Trisomie im Fokus hat.

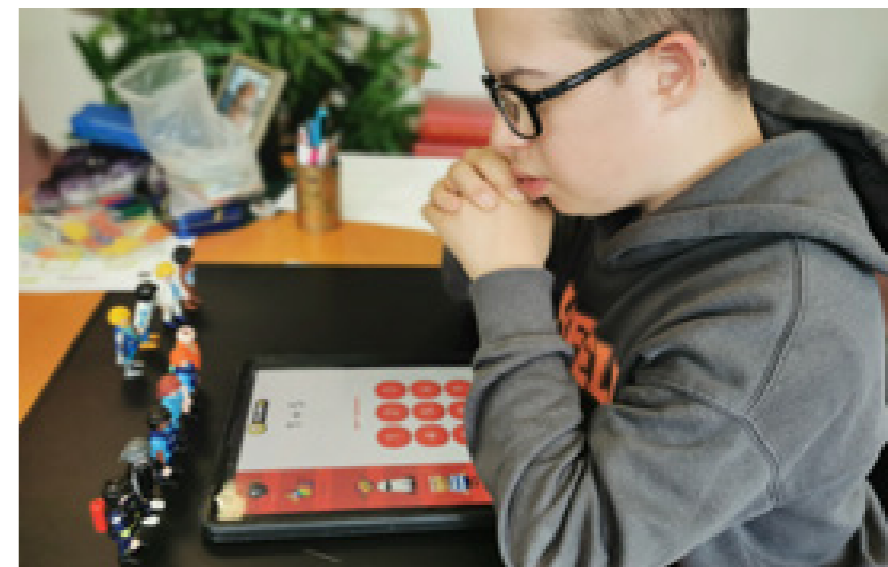
Auf der Homepage steht es: Die Förderung bei Avanti 21 ist etwas für Kinder. In keinem Satz wird etwas von Erwachsenen geschrieben. Trotzdem interessiert mich diese Schnittstelle, an welcher alle gemeinsam arbeiten: Kinder und Jugendliche mit Trisomie 21, Betroffene, Eltern und Fachleuten. Man will die Situation und das System ganzheitlich erfassen und dabei das Beste für die Menschen mit Trisomie 21 «herausholen». Mit Homöopathie, Heilpädagogischer Früherziehung, Logopädie, Körperorientierten Sprachtherapie k-o-s-t und Physiotherapie und Tipps für Alltag, Selbständigkeit und Erziehung.

Wäre das also nicht auch etwas für einen erwachsenen Menschen mit Trisomie 21? Nicolas ist 34. Kann er noch lernen? Und will er sich auf so ein Setting einlassen? Es wäre schon super, wenn sich einige

seiner physischen Schwachstellen verbessern würden und er ein wenig besser kommunizieren könnte....

Für den Besuch bei Avanti 21 konnte Nicolas mitkommen. Er sollte sehen, wo und wie gearbeitet wird. Und es sollte ihn «gluschtig» machen.

Wir haben die Jugendlichen Maël und Finn in der Logopädie erlebt. Das Einzelgespräch dauert 60 Minuten und wird von einer Assistentin begleitet, beobachtet und festgehalten. Dieser zweite Blick einer Fachfrau und Mutter hilft beim Auswertungsgespräch. Die Logopädin Melanie Luginbühl hat die Jungs packen können. Sie haben mit Memorykarten, Tablet und v.m. gearbeitet. Dabei ging es um Sprachverständnis, Wortschatz und Deutlichkeit. Der Spracherwerb bei Menschen mit Trisomie 21 beginnt später und dauert auch länger. Es ist nicht bekannt, wann er abgeschlossen ist. Untersuchungen zeigen, dass Fortschritte in Wortschatz, Deutlichkeit und Satzbau bis in Erwachsenenalter möglich sind.



Danach haben wir auch zuschauen können, wie Maël mit der Heilpädagogin Edith Benz gearbeitet hat. Sie haben Playmobilfiguren benützt und Maël hat motiviert und konzentriert mitgemacht.

Unsere Gespräch mit dem Homöopathen Stephan Kressibucher war aufschlussreich. Es zeigte sich, dass er schon einige Erfahrung mit Menschen mit Trisomie 21 hat. Er meinte, dass Menschen mit T21 nicht generell ein schwächeres Immunsystem haben. Im Zentrum der Anamnese und der Behandlung steht immer der Mensch.

Dabei geht es um die Eigenheiten, die Geschichte und etwaige Beschwerden des/der Betroffenen. Kann er/sie selber Auskunft geben? Es geht darum, die Persönlichkeit der Person kennenzulernen. Sehr wichtig ist die Zusammenarbeit mit den Eltern und den anderen Fachleuten.

Unsere Besuch im SHI Zentrum in Zug dauerte etwa 2 Stunden. Nicolas hat sich nie gelangweilt. Er hat sich am Gespräch mit dem Homöopathen aktiv beteiligt. Ich denke, beim nächsten Termin von AVANTI 21 sind wir dabei.

Inklusiv

Wie bei Menschen mit 46 Chromosomen gibt es auch bei Menschen mit dem Extra solche, denen ein Zusatzpäckchen mit auf den Weg gegeben worden ist. Diese haben neben der Trisomie 21 zum Beispiel auch noch eine ausgeprägte Autismus Spektrumsstörung, oder sind blind, gehörlos oder oder ... Da wird das Herz dieser Eltern schwer, wenn sie von den Erfolgsgeschichten der anderen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen mit T21 hören. Bewusst möchten wir ihnen hier Raum geben. Schreibt uns über eure Sorgen, eure Situation.

Fotos: von Daniela Thürlemann Klingele, Text: Nora Junod

Gedicht einer Mutter

von Unbekannt

Neugierig und fröhlich – so kenn ich dich,
immer rätselhaft – so bleibst du für mich.
Ich sehe dich an – doch nicht in dich hinein.
Aber eines ist sicher: Deine Seele ist rein.

Von dir würde ich gerne einmal wissen –
Wie es ist, mit Behinderung leben zu müssen.
Dein Leben verplant und in geregelten Bahnen.
Wie geht's dir damit? Ich kann es nur ahnen.

Wo dein Zuhause ist, das wird vorgegeben,
in einer Einrichtung sollst du nun künftig leben.
Auf welche Menschen du triffst, entscheidest du nicht.
Wünsche und Meinung von dir haben wenig Gewicht.

Hier darfst du nun «eigenständig» leben,
jedoch ist fast alles schon vorgegeben.
Deinen Tagesablauf kannst du nicht bestimmen,
dem Gruppenzwang nur selten entrinnen.

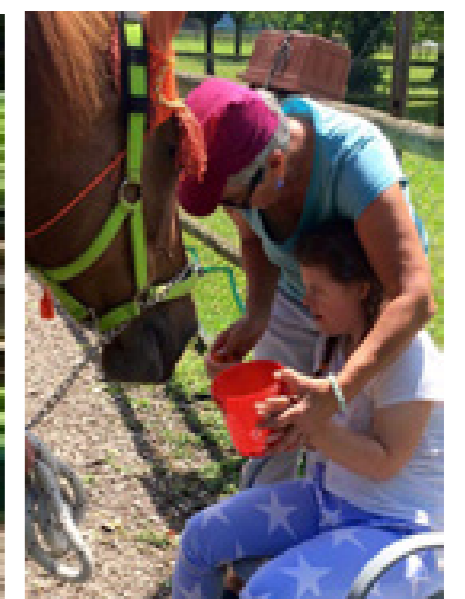
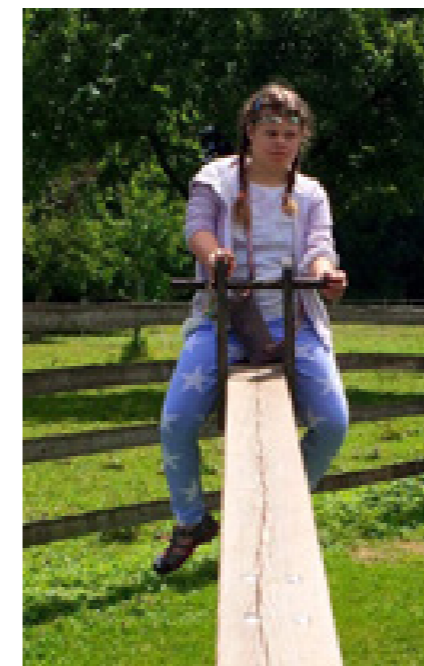
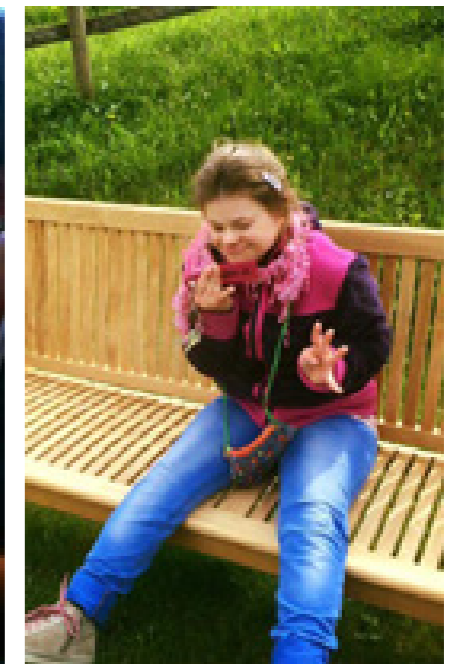
Mit Sicherheit zählt hier das Bestreben
zu bieten dir ein schönes Leben.
Du wirst bekocht, gepflegt, betreut,
gehst schwimmen und reiten,
was dich sehr erfreut.

Für dich wünsch ich mir Menschen mit reinem Gewissen
Und keine, die sich selbst noch finden müssen,
die Charakter haben und zu dir stehen,
in dir nicht nur den «zu Betreuenden» sehen.

Menschen mit Mut und sehr viel Kraft,
jemand, der diese Herausforderung schafft.

Menschen, die dir Freiräume geben
In deinem durchorganisierten Leben.

Fotos aus dem Leben von Merit Thürlemann



ungebrochen

Tamara Pabst hat Texte von Müttern zusammengetragen, deren Leben anders geworden ist, die aber aus Zitronen auf ihrem Lebensweg Limonade gemacht haben und aus den Steinen Brücken gebaut haben. Wir freuen uns schon auf die Fortsetzung dieser Lebensgeschichten.

Shinja auf der Maur, Oezlem Bächli, Claudia Carlucci, Mareike Fuisz, Nora Junod, Claudia Alice Kollros, Lydia Landert, Marion Mahnke, Erika Suter, Daniela Thürlemann Klingele, Astrid Toma, Michaela Waldvogel, Elsi Weber und Tamara Pabst sind Frauen, die die Kraft in sich gefunden haben, eine unerwartete Herausforderung anzunehmen. Sie sind daran gewachsen. Ihre Auseinandersetzung mit der «Behinderung Trisomie 21» zeigt uns, dass scheinbar Fremdes tief bereichernd sein kann.

Tamara Pabst ist Mutter eines Kindes mit Trisomie 21. Sie nennt ihn den kleinen Prinzen und lernt mit ihm auf dem Weg, den er vorgibt.



Impressum aktuell21
Nummer 2, Sept 2022,
erscheint 3 x jährlich.

Herausgegeben von
insieme 21, 8000 Zürich,
www.insieme21.ch,
Mail: info@insieme21.ch,
Telefon 055 243 18 55,
Spendenkonto 85-7693-2

Redaktion
Nora Junod,
9245 Oberbüren
Gestaltung Sabine Hahn,
sh-gd.de, Berlin

Druck ROPRESS
Baslerstrasse 106
8048 Zürich





insieme21

P.P.

Zürich 8000

DIE POST 

Geschäftsstelle

Postadresse und Kontakt:
insieme21
8000 Zürich
info@insieme21.ch
055 243 18 55
www.insieme21.ch
Vereinskonto Postfinance:
85-7693-2
IBAN: CH42 0900 0000
8500 7693 2
BIC: POFICHBEXXX

Vorstand

Präsident

Hanspeter Hanschick
Sonneggstrasse 63
8006 Zürich
079 570 49 28

Vizepräsidentin

Judith Reinert
Erlenring 3i
6020 Emmenbrücke
041 320 51 82

Kassier

Daniel Minder
Bahnhofstrasse 9
5636 Benzenschwil
079 750 03 26

Fundraising

Markus Hubschmid
Grabenmattstrasse 33
5452 Oberrohrdorf
079 377 31 08

Public Relations

Eric Scherer Casanova
Kirschgartenweg 10
5600 Lenzburg
044 341 94 24

Internationale Kontakte

Svenja Krupp
Langackerstrasse 30
4441 Thürnen
079 279 44 47

Redaktion aktuell 21

Tamara Pabst
Neuwiesenstrasse 69
8400 Winterthur
079 753 38 86

Koordination

Regionalleitungen
Nora Junod
Sandackerstrasse 15
9245 Oberbüren
076 334 31 55

Jacqueline Tambasco
Dammstrasse 8
8156 Oberhasli
079 356 54 16

Regioleiter:innen

Aargau

Angela Schneider
Bachstrasse 27 / Sonnenhof
5303 Würenlingen
056 281 12 35

Caroline Büchli
Juraweg 13
5722 Gränichen
079 207 11 43

Basel und Region

Sabine Hubben
Thiersteinerrain 139
4059 Basel
061 333 07 25

Patricia Koenig
Röttelerstrasse 20
4058 Basel
076 331 11 39

Bern

Madeleine Züttel
Heckenweg 9
3225 Müntschemier
079 704 76 54

Nadine Maibach
Fluracker 19
3065 Bolligen
078 817 48 30

Graubünden

Anja Kurath
Innerdorfstrasse 12
7408 Cazis
081 710 06 11

Irma Heini
Surval 44F
7425 Masein
081 353 29 09

Oberaargau/Emmental

Anita Steiner-Thaler
Turnhallenstrasse 8
4900 Langenthal
079 441 13 29

St.Gallen/Appenzell

Andrea Fischer-Spalingner
Weidstrasse 19c
9410 Heiden
071 891 35 68

Solothurn

Kerstin König
Friedhofstrasse 20
2544 Bettlach
078 684 46 93

Thurgau

Karina Kohler
Grubmühlestr. 22
8560 Märstetten
071 657 18 39

Zentralschweiz

Tobias Bucher
Rigistrasse 33
6006 Luzern
076 569 11 27
Felix Mächler
Mythenstrasse 9
6020 Emmenbrücke
041 534 00 73

Zürich/Schaffhausen

Sabine Sura
Geissacher 5
8126 Zumikon
076 220 34 89
Ursula Hayoz
Obere Bänklen 1
8802 Kilchberg
076 859 67 76

ch.E-Mail vorname.name@insieme21

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen

