



## INFORMATIONSBLATT 4

Dezember 2019

### Jahresprogramm 2020

Datum	Veranstaltung	Was/Wo	Wer
11.01.2020	Treffpunkt Kinobesuch „Cinéglise“	Dumbo	K,J, E
17.01.-19.01.2020	Wochenende im Schnee	Braunwald	J, E
07.02.2020	Treffpunkt	Filmabend mit Raclette	J, E
04.03.2020	Themenabend	Resilienz	E
07.03.2020	Treffpunkt	Speed-Dating	J, E
14.03.2020	Tagesausflug	Autosalon in Genf	J, E
26.03.2019	Generalversammlung		alle
27.03.2020	Treffpunkt	Backen für den Markt	J,E
Frühlingsferien 2020	Integrativer Ferienpass	Thema noch offen	K, J
April 2020	Treffpunkt	Mir gönd in Usgang	J, E
01.-03.05.2020	Mai-Wochenende	Noch offen	J, E
9.05.2020	Frühlingstagung	Zürich	E
16.05.2020	Treffpunkt	Disco: Let's Dance Alte Schule	K, J, E
06.-13.06.2020	Ferienwoche auf der Ranch	San Jon	E
19.06.2020	Treffpunkt	Minigolf	J,E
Mai oder Juni 2020	Flohmi	Horgen	K,J,E
Juli 2020	Passfahrt-Wochenende	Oberalp-Pass	J,E
Sommerferien 2020	Integrativer Ferienpass	Ponyhof	K, J
11.-18.07.2020	Erlebnisferien	Disentis	J,E
08.-09.08.2020	Erlebnis-Wochenende	Mittelaltermarkt/Dampffahrt, Burg-dorf Lyss	J,E
21.08.2020	Treffpunkt	Grillabend Horgen	J,E
29.08.-05.09.2020	Ferienwoche am Meer	Follonica	E
19.-20.09.2020	Erlebniswochenende	Zirkus Mugg, Glarus	J,E
05.-07.10.2020	Tageslager zu Hause	Horgen	K,J
Datum noch offen	Herbst-Wochenende	Bodenseeregion	J,E
Oktober 2020	Ländlernachmittag	Biberbrugg	J,E
Okt./Nov. 2020	Treffpunkt	Fussballmatch in Zürich	K,J,E
November 2020	Treffpunkt	Disco: Let's Dance, Alte Schule	K, J, E
27. November 2020	Treffpunkt	Adventsgesteck basteln	J,E
5. Dezember 2020	Jahresschlussfest	Kilchberg	Alle
11. Dezember 2020	Treffpunkt	Guetzli backen, Horgen	K,J, E
Datum noch offen	Vereinsausflug		alle

### Jahreskurse

Montagabend	Musikkurs (Jan-Dez.)	Mehrzweckraum HPS Horgen	J, E
Dienstagabend	Fussballclub (Jan-Juli / Aug-Dez)	Allmend/Rotweg Horgen	K, J
Mittwochabend	Hip-Hop Kurs (Jan-Juli / Aug-Juli)	Turnhalle Humanitas	K, J, E

### Halbjahreskurse / Kurzkurse

Montagabend	Judokurs (Jan-Juli) (Juli-Dez.)	Turnhalle Humanitas Horgen	K, J
Dienstagabend	Beauty-Mode-Wellness	März-April 2020, insieme Treff	
Donnerstagabend	Volkstanz	März-Juli 20 / Sept-Dez. 2020	E
Samstag	Kochkurs	2x im Februar 2020	J,E.
Samstag	Kreativkurs Nähen	7./14./21. März 2020, Tann	J,E

E=Erwachsene ab 18 Jahren, J=Jugendliche 14–18 Jahre, K=Kinder 6–14 Jahre, E =Eltern Programmänderungen vorbehalten

insieme Bezirk Horgen - Verein für Menschen mit einer Behinderung

Seestrasse 240, 8810 Horgen, Telefon 044 725 00 13

E-mail sekretariat@insieme-horgen.ch www.insieme-horgen.ch- PC 80-30240-4

## insieme Bezirk Horgen

### **Stellenwechsel im Sekretariat**

Bernadette Huber hat nach 17 Jahren **insieme** gekündigt und eine neue berufliche Herausforderung angenommen. Sie möchte sich gerne selber von Euch verabschieden:

#### **„Danke für 17 Jahre **insieme**“**

*Während 17 Jahren habe ich nun bei **insieme** Bezirk Horgen das Sekretariat geführt. Dabei habe ich eine abwechslungsreiche, spannende, interessante, erlebnisreiche Zeit erlebt. Für mich war Arbeiten bei **insieme** mehr als nur Sekretariat und Buchhaltung führen. Die Begegnungen mit den Mitgliedern war ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit und hat mir viel Freude bereitet. Der Verein heisst **insieme** und genau dieses „**insieme**“, auf Deutsch „zusammen“, habe ich hier erlebt. Auch wenn ich mich nun entschieden habe, beruflich nochmals etwas Neues in Angriff zu nehmen, werde ich dem Verein **insieme** und den Mitgliedern, welche mir sehr ans Herzen gewachsen sind, verbunden bleiben. Gerade erst am Jahresschlussfest erlebte ich wieder viele schöne kleine Begegnungen. So habe ich immer Freude, wenn zum Beispiel Edith Fehlmann auf mich zukommt und fragt, wie es meinen Kindern Tobias und Nadine gehe. Sie hat unsere Kinder von klein auf miterlebt, wenn sie jeweils mitkamen auf die Wochenendausflüge. So freue ich mich auf weitere Begegnungen nun als «freiwillige Freizeitmitarbeiterin» bei Wochenendausflügen und Treffpunkten. Bis im April werde ich auch noch ab und zu im Büro anzutreffen sein, wenn ich meiner Nachfolgerin Nicole Aeschlimann mein Wissen weitergebe, welches ich ihr in einem Monat nicht alles weitervermitteln konnte.“*

Bernadette Huber



Liebe Bernadette, wir danken Dir von Herzen für Dein Engangement für **insieme**, die Zusammenarbeit mit Dir war immer schön, und wir werden Dich vermissen!

Gleichzeitig freuen wir uns, mit Nicole Aeschlimann eine kompetente Nachfolgerin für die Stelle im Sekretariat gefunden zu haben. Sie stellt sich hier gleich selber vor:

*«Mein Name ist Nicole Aeschlimann, ich bin verheiratet und Mutter von zwei Kindern (welche allerdings schon bald erwachsen sind). Wir leben in Urdorf und hier leite ich seit 2004 meine eigene Schwimmschule. Bis im Sommer 2019 war ich während neun Jahren als Schwimmlehrerin an der Schule Urdorf tätig. Ebenso engagierte ich mich während vielen Jahren für die Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe als Stiftungsrätin und führte gleichzeitig die gesamte Buchhaltung. In der Freizeit treibe ich gerne Sport, vor allem schwimmen, tauchen und joggen. Seit auch unsere Kinder tauchen, verbringen wir unsere Ferien gerne am und unter Wasser. Ich geniesse es auch, wenn ich mich beim Lesen eines guten Buches entspannen kann.*

*Seit Anfang November arbeite ich im Büro von **insieme** Bezirk Horgen. Hier wurde ich von Bernadette Huber, Andrea Frankenfeld und dem gesamten Vorstand des Vereins mit offenen Armen empfangen. Das freut mich sehr, vielen herzlichen Dank.*

*Die Fussstapfen, welche Bernadette Huber hinterlässt, sind gross. Jetzt gehe ich den von ihr eingeschlagenen Weg weiter und bin gespannt wohin er uns führt. Ich freue mich auf viele gute Begegnungen und Gespräche. Bernadette Huber unterstützt uns weiterhin, indem Sie mich noch weiter einarbeitet. Sie wird uns auch als freiwillige Helferin erhalten bleiben. Für ihre Zukunft und die neue berufliche Herausforderung wünsche ich Bernadette Huber alles Gute und bedanke mich herzlich für die tolle Zusammenarbeit.»*

Nicole Aeschlimann

### **Freizeitprogramm 2019**

Der erste Schnee kündigt den Winter an und in den Läden glitzern Christbaumkugeln und Lichterketten – Weihnachten steht vor der Tür! Die Teilnehmenden unserer Angebote sind dafür schon bestens vorbereitet. Ende November wurden Adventsgestecke gemacht, und im Dezember durften wir Kerzenziehen und Guetzi backen. Während



dem Adventswochenende besuchten alle Gäste den Weihnachtsmarkt in Interlaken, und konnten dort sicher schon das eine oder andere Geschenk kaufen.

Damit ist unser Freizeitjahr 2019 zu Ende. Es war ein spannendes, abwechslungsreiches Jahr mit vielen tollen Ausflügen, Kursen und Ferien. Nun freuen wir uns auf entspannte und frohe Festtage und danach auf das Freizeitprogramm fürs 2020!

### **Freizeitprogramm 2020**

Wie Sie der Titelseite dieses Infoblatts entnehmen können, stehen auch im neuen Jahr viele schöne, interessante und erlebnisreiche Angebote auf dem Programm! Neu bieten wir 2020 erstmals eine dritte Ferienwoche an. Die Erlebnisferien in Disentis richten sich vorwiegend an ein aktives, junges und junggebliebenes Publikum. Die Ferien auf dem Reiterhof San Jon bietet wie bisher etwas für alle: wandern, reiten, aber auch gemütliche Spaziergänge und Ausflüge. In Follonica werden unsere Gäste wieder in den Genuss von Meer, Sonne und Strand kommen.

Ebenfalls neu im Freizeitangebot ist der Kurs «Beauty-Mode-Wellness». Wie der Name schon verrät, dreht sich bei diesem Kurs alles um Schönheit, Wohlbefinden und Mode, die zu einem passt.

Wir hoffen, dass für alles etwas dabei ist und freuen uns auf viele Teilnehmende und Gäste! Alle Angebote von insieme Bezirk Horgen finden Sie auf [www.insieme-horgen.ch](http://www.insieme-horgen.ch).

### **Neu: Treff im insieme Büro**

Wir freuen uns sehr, dass wir in unserem Büroraum ab März 2020 einen Treff anbieten können, der jeweils am ersten Freitag des Monats stattfindet. Dabei wird es Treffs geben ohne Thema, bei denen wir einen gemütlichen Abend bei Gesprächen, Kaffee und Kuchen verbringen. Andere Treffabende stehen unter einem Thema, wir werden basteln, Smoothies mixen (und geniessen!), mit Hunden einen Spaziergang machen, Filme schauen und vieles mehr. Willkommen sind Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Das Treffprogramm mit genauen Angaben zu Ort und Zeit wird im Januar 2020 verschickt. Schauen Sie doch auch mal vorbei!

### **Themenabend «Liebe und Sexualität»**

Am 6. November 2019 fand der diesjährige Themenabend von **insieme** Bezirk Horgen und dem Elternrat der Stiftung Bühl im Baumgärtlihof statt. Die Referentin Frau Eva Mühlethaler gab einen Überblick über das grosse Thema Sexualität und Behinderung. Die Anzahl der erschienenen Gäste und die zahlreichen Fragen bestätigten die Aktualität und Wichtigkeit dieses Themas. Natürlich war ein Abend zu kurz, um allen Aspekten des Themas gerecht zu werden. Es sind daher zwei Workshops geplant, bei denen vertiefter auf einzelne Bereiche und Fragestellungen eingegangen werden kann.

### **3. Dezember 2019 – Internationaler Tag der Menschen mit Behinderung**

Trotz der Kälte am frühen Morgen standen unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer auch dieses Jahr wieder an den Bahnhöfen des Bezirks und verteilten Taschentücher mit dem **insieme**-Logo, um am Tag der Menschen mit Behinderung auf deren Anliegen aufmerksam zu machen. Dabei kamen auch einige gute Gespräche mit den Passanten zustande. Wir danken allen unseren Helfenden und hoffen, mit unserer Aktion Vorurteile abbauen und zur Inklusion von Menschen mit Beeinträchtigung beitragen zu können. Weltweit finden an diesem Tag verschiedene Aktionen statt, um auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung aufmerksam zu machen (siehe auch Beitrag S. 5).

### **Jahresschlussfest 2019**

Am Jahresschlussfest, welches **insieme** gemeinsam mit Plusport organisiert, standen auch dieses Jahr die tollen Darbietungen der Kurse im Mittelpunkt. Den Auftakt machte die Volkstanzgruppe mit ihren super einstuften Tänzen. Nach diesem Auftritt ehrte die Präsidentin von **insieme** Bezirk Horgen, Alexa von Klitzing, die Leiterin des Volkstanzes, Regina Bachmann, und ihren Assistenten, Hans-Peter Schären. Sie beide leiten den Volkstanzkurs nun schon seit zehn Jahren mit Können, grossem Engagement und viel Freude. Ein grosses Dankeschön an Euch,



Regina und Hans-Peter, für eure wertvolle Arbeit!

Im Anschluss zeigte die von Cinzia Pfister geleitete Hip Hop-Gruppe «Dance 2gether» einen alten sowie zwei neu einstudierte Tänze. Der Musikclub unter der Leitung von Monika Schneider und Barbara Grimm sang «Nachem Räge schint z'Sunne» und «Kriminaltango» und wurde dabei von Ueli Wetzel unterstützt. Ausserdem gab der Musikclub ein eigens zum Abschied von Bernadette Huber gedichtetes Lied zum Besten, und überreichte Bernadette einen «Baumer Fladen» als Dank für ihren Einsatz für **insieme**. Da-nach hatten der Samichlaus und sein Schmutzli ihren grossen Auftritt und durften sich viele Lieder und Sprüchli aus dem Publikum anhören.



Im Anschluss bat Alexa von Klitzing Bernadette Huber und Nicole Aeschlimann sowie die früheren **insieme** Präsidentinnen Chris Willemsen und Margit Guth auf die Bühne. Mit herzlichen Worten und Geschenken des Vorstandes und der **insieme**-Mitglieder wurde Bernadette Huber verabschiedet, welche 17 Jahre das Sekretariat des Vereins geführt hatte. Gleichzeitig hiess Alexa von Klitzing Nicole Aeschlimann willkommen. Sie hat bereits im November die Nachfolge von Bernadette Huber angetreten und wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit!

Sportlich ging es bei der Aufführung von Plusport weiter: mit einem Tanz mit Bändern und einer Menschepyramide verzauberte die Turngruppe das Publikum. Für einen feierlichen Abschluss sorgte schliesslich die Hip Hop-Gruppe mit der Aufführung ihres Tanzes zum Lied «Angel». Mit diesem tollen Auftritt verabschiedete die Gruppe ihre bisherige Co-Leiterin Manuela Zehender, welche die Leitung aus beruflichen Gründen abgibt.

Natürlich durfte auch ein Auftritt von Andreas Sellenath nicht fehlen, welcher auf seiner Flöte Weihnachtslieder spielte. Auf ihn folgte Ernst Huber, welcher auf der Mundharmonika einige Lieder vortrug. Damit endete der Showteil des Nachmittags und alle freuten sich auf das leckere Essen mit Dessert, welches von der Stiftung Bühl geliefert wurde.

### **AGB insieme Bezirk Horgen**

Beiliegend erhalten Sie die neuen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) von **insieme** Bezirk Horgen. Sie gelten ab dem 1. Januar 2020.

### **Aus Politik und Gesellschaft**

#### **Pflegende Angehörige: Danke!**

Am 30. Oktober 2019 war in der Schweiz der Tag der pflegenden Angehörigen. Der Tag würdigt die Arbeit von Frauen und Männern, die ihre Familienmitglieder auf unterschiedlichste Art und Weise unterstützen. Unser Gesundheitssystem kann nur dank diesem engagierten Einsatz funktionieren. Grund genug, diese unentbehrliche Arbeit zu würdigen.

Zehntausende Angehörige leisten in der Schweiz unentgeltliche Betreuungs- und Pflegearbeit. Sie kümmern sich um die betagte Mutter, den pflegebedürftigen Onkel, sie putzen, stützen, kochen, tragen, trösten, übernehmen Einkäufe und bringen unendlich viel Geduld auf - und sie müssen sich selber vielfach stark zurücknehmen. Der Tag bietet Gelegenheit, ihnen ein grosses Merci auszusprechen. Wer sich über längere Zeit intensiv um die Betreuung von Angehörigen kümmert, sollte auch achtsam mit sich selber umgehen. Es ist wichtig, sich Unterstützung zu holen, sich Pausen und Erholung zu organisieren. Die grosse Verantwortung, chronische Besorgnis oder soziale Isolation können zu Stressfaktoren werden. Die Regionalvereine von **insieme** bieten eine grosse Auswahl an Angehörigentreffen an. Es lohnt sich, diese zu nutzen. Weiter empfiehlt es sich, den Entlastungsdienst zu beanspruchen. Nur wer selber immer wieder Kraft tanken kann, kann anderen Unterstützung bieten.

2014 hat der Bundesrat einen Aktionsplan verabschiedet, um pflegende Angehörige besser zu unterstützen. Aktuell wird im Parlament ein Gesetz beraten, welches drei konkrete Massnahmen vorsieht: Hilflosenentschädigung und Intensivpflegezuschlag sollen weiterhin bezahlt werden, wenn sich ein Kind im Spital aufzuhalten muss. Eltern erhalten 14 Wochen Betreuungsurlaub, wenn das eigene Kind schwer erkrankt oder verunfallt. Angehörige können drei Tage Kurzurlaub beziehen, um nahestehende Personen zu pflegen. **insieme** setzt sich als Mitglied der „Nationalen Interessengemeinschaft für be-

treuende und pflegende Angehörige“ dafür ein, dass das Parlament diese Massnahmen im Gesetz aufnimmt. Damit würde die Situation von Angehörigen erheblich verbessert.

### Menschen mit Behinderung wählen

Am 20. Oktober 2019 wählte die Schweiz ein neues Parlament. Auch Menschen mit geistiger Behinderung nahmen an den Wahlen teil – unterstützt von der Broschüre «Wahlhilfe» von **insieme** Schweiz. Das Thema stösst schweizweit auf grosses Interesse.

«Ich will wählen, denn was in der Politik entschieden wird, geht auch mich etwas an», sagt Sabrina Gaetani aus Solothurn. Sie und zahlreiche weitere Menschen mit geistiger Behinderung nahmen im Oktober 2019 an den Wahlen teil. Sabrina Gaetani war auch an der Arbeitsgruppe beteiligt, in der die Broschüre «Wahlhilfe» von **insieme** Schweiz erarbeitet wurde. Die Broschüre erklärt in leichter Sprache das Prozedere des Wählens vom Öffnen des Wahlcouverts über das Kumulieren und Panaschieren bis zum handschriftlichen Ausfüllen des Wahlzettels.

Menschen mit geistiger Behinderung sind wahlberechtigt, sofern sie nicht unter umfassender Beistandschaft stehen. In der Öffentlichkeit stösst das Thema auf grosses Interesse. «Behinderte wollen auch in der Politik mitreden», schreibt die mehrsprachige News-Plattform swissinfo.ch. Das Fernsehen SRF liess in der Tagesschau einen Mann mit Behinderung über seine Wahlabsichten zu Wort kommen, weitere Berichte und Interviews gab es bei Radio SRF3, Radio Freiburg, in der Luzerner Zeitung, bei Radio RaSa und TeleBärn. In der Romandie berichtete das Radio rts und die Zeitungen Le Temps und Le Matin Dimanche über die Kampagne von **insieme** Schweiz.

### 3. Dezember 2019: Tag der Menschen mit Behinderung

Die 16-jährige Pearl Lüthy hat an der Konferenz zum Europäischen Tag der Menschen mit Behinderung in Brüssel Anliegen von jungen Erwachsenen mit einer kognitiven Beeinträchtigung eingebracht. Der internationale Tag der Menschen mit Behinderung findet alljährlich am 3. Dezember statt.

„Wie meine Freunde will ich einen guten Job haben und genügend Geld verdienen, um so zu leben, wie ich das möchte.“ Pearl Lüthy aus Stäfa im Kanton Zürich spielt leidenschaftlich gern Geige, spricht fließend Deutsch und Englisch und ist gut integriert in einer kleinen lokalen Schule. Sie macht sich jetzt, da der Abschluss der Schule näherkommt, viele Gedanken über ihre berufliche Zukunft und eine entsprechende Berufsausbildung. Und Pearl hat Trisomie 21.

Letzte Woche hat Pearl Lüthy bei der Konferenz der Europäischen Kommission im Rahmen des Europäischen Tages der Menschen mit einer Beeinträchtigung Anliegen von jungen Erwachsenen mit einer kognitiven Beeinträchtigung eingebracht. 2020 läuft die aktuelle Europäische Strategie für Menschen mit Behinderung aus. Damit ist jetzt der richtige Zeitpunkt, die Erwartungen für die Strategie der nächsten 10 Jahre einzubringen. Es ist wichtig, dass die Stimmen der jungen Erwachsenen gehört werden.

Pearl Lüthy weiss sehr genau, was sie in den nächsten 10 Jahren erreichen will. Nachdem sie die Schulzeit in einer inklusiven Schule verbracht hat, ist für sie klar, dass sie ihre Berufsausbildung ebenfalls in einem passenden, inklusiven Umfeld machen will. Pearl Lüthy wird sowohl von einer durch **insieme** Schweiz vermittelten Assistenzperson als auch von ihrer Mutter Caryl Lüthy begleitet und unterstützt. Caryl und Pearl Lüthy engagieren sich für eine inklusivere Zukunft für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung.

Damit ihre Vorstellungen wirklich werden können, ist es wichtig, dass sich mehr Menschen wie Pearl Lüthy auf nationaler und internationaler Ebene für ihre Anliegen einsetzen. **insieme** Schweiz unterstützt sie dabei.



### Elternbriefe dank **insieme** jetzt inklusiv!

Die Elternbriefe von Pro Juventute begleiten Eltern kompetent durch die ersten Lebensjahre ihrer Kinder. Eltern erhalten so bei Entwicklungsschritten, wichtigen Übergängen oder herausfordernden Situa-

tionen eine wertvolle Unterstützung. Auch Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen? Seit neuestem ja, dank der Initiative von **insieme** Schweiz.

Das erste Kind wird geboren – und die Eltern finden sich in einer völlig neuen Situation wieder. Wie gerufen kommt da innerhalb weniger Wochen der erste Elternbrief von Pro Juventute, der schon mal die drängendsten Fragen beantwortet. Die insgesamt 36 Briefe sind thematisch nach den verschiedenen Altersstufen gegliedert und werden den Eltern dem Alter des Kindes entsprechend zugesandt.

Über 80 Prozent der Gemeinden in der Deutschschweiz, 65 Prozent in der italienischen Schweiz und 25 Prozent in der Romandie haben die Kosten der Elternbriefe sogar übernommen. Themen wie Erziehungsstile, familienergänzende Betreuung oder Schuleintritt erhalten genauso ihren Platz wie die Herausforderungen Geschwisterrivalität, postnatale Depression oder Work-Life-Balance. Sie können grundsätzlich alle Eltern betreffen, aber sie fordern nicht alle auf die gleiche Art und Weise heraus. Damit sich auch Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen von den Elternbriefen angesprochen fühlen, suchte **insieme** Schweiz das Gespräch mit Pro Juventute. Glücklicherweise fiel unser Anliegen auf grosse Bereitschaft, die Texte inklusiver zu verfassen. In 10 Elternbriefen wird zukünftig auch auf die spezifische Situation von Kindern mit Beeinträchtigung eingegangen, beispielsweise bei den Themen Geburtserlebnis, Geschwister, Kita-Eintritt, Vernetzung mit anderen Eltern oder Entlastungsangebote. Ausserdem erscheinen Kinder mit Beeinträchtigung auch auf Bildern.

Mit den neu überarbeiteten Elternbriefen werden nicht nur auch Eltern von Kindern mit Behinderung angesprochen und unterstützt. Sondern alle Eltern erfahren – quasi en passant – einiges aus dem Leben mit Kindern mit Beeinträchtigung und über deren spezifische Bedürfnisse. **insieme** Schweiz ist überzeugt, dass dies ein wichtiger Schritt in Richtung gesellschaftlicher Akzeptanz ist und Integration von klein auf bewirken kann.

Mehr zu den Elternbriefen von Pro Juventute erfahren Sie auf [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch).

## **Nützliche Hinweise**

### **Methode «Marte Meo» bei herausforderndem Verhalten**

Marte Meo hilft, Bedürfnisse und Verhalten des Gegenübers besser zu verstehen. Die Methode zeigt mit Hilfe von kurzen Videosequenzen bereits gelingende Momente und baut darauf auf. Verschiedene Veranstaltungen und einen Kurs dazu bietet Autismus Bern. Mehr dazu finden Sie auf [www.autismusbern.ch](http://www.autismusbern.ch).

### **Kartenset Internet & Sexualität**

Ins Gespräch kommen rund ums Thema «Internet und Sexualität» mit dem neuen Kartenset von Curaviva und Zischtg.ch.

Das Set kann bestellt werden bei [www.curaviva.ch](http://www.curaviva.ch) > Dienstleistungen > Verlag.

## **Veranstaltungen**

### **insieme Jubiläumsfest am 22. August 2020**

Ein Tagesausflug auch für Sie? Das würde uns freuen! Wir feiern 60 Jahre **insieme** Schweiz mit einem grossen Jubiläumsfest am 22. August 2020. Die zentrale Station des Festes wird sich mitten in der Stadt Bern befinden – das Publikum soll sich mischen mit Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und so Barrieren aufbrechen. Wir wollen zusammen anstoßen, essen, tanzen, lachen, zuhören, erkunden und einfach eine gute Zeit haben.

An der Tavolata können unsere Gäste zwischen 10.30 – 17.00 Uhr feine Pasta geniessen. Reservierungen sind vorgängig nicht möglich und die freien Plätze werden vor Ort zugewiesen. Dieses Essen ist gratis. Es gibt daneben aber noch weitere (kostenpflichtige) Verpflegungsmöglichkeiten bei anderen Locations und Foodtrucks an verschiedenen Stationen in der Stadt Bern. Rund um die Tavolata gibt es auf dem Kornhausplatz und an weiteren Stationen vom Vormittag bis am späten Nachmittag ein unterhaltsames und buntes Rahmenprogramm. Welcher Pop-Sänger auftritt, wer eine Geschichte erzählt und welcher Künstler seine Figuren ausstellt, verraten wir Ihnen bald. Es gibt auf jeden Fall ein Fest zum Verweilen und Geniessen...

### Starker Film für die Inklusion

Der neue Kinofilm «Wer sind wir?» des Basler Filmemachers Edgar Hagen erzählt die Geschichten von zwei Familien mit ihren Kindern, die schwere Behinderungen haben. Der Film begleitet die Familien auf ihrem Weg vom Rand in die Mitte der Gesellschaft und zeigt, dass Inklusion möglich ist, auch für Menschen mit schwerer und Mehrfachbehinderung. Am 30. Januar 2020 läuft der Film in den Deutschschweizer Kinos an. Mehr Informationen zum Film sind auf [www.wersindwir.ch](http://www.wersindwir.ch) zu finden.



### Frohe Festtage

Über die Festtage bleibt unser Büro für ein paar Tage geschlossen, und zwar vom 24. Dezember 2019 bis zum 5. Januar 2020.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen dann ins neue Jahr zu starten.

Wir wünschen Ihnen besinnliche Festtage, gute Erholung und einen glücklichen Start ins Jahr 2020!



### Impressionen vom Jahresschlussfest:



## Impressionen aus dem Freizeitprogramm:

Tageslager



Flohmarkt



Wochenende  
Interlaken



Wochenende  
Advent



Treffpunkt  
Guetze

