

# insieme

## F O K U S

*Inklusion – wir ziehen alle am gleichen Strick*



EDITORIAL  
03

PORTRAITS REDAKTIONSTEAM  
04 - 07

EINDRÜCKE AUS DEM LEBEN VON SIMON BERGER  
08 - 09

ALBERT IN DER HUNDESCHULE  
10 - 11

[EINFACHERE  
SPRACHE]

ROMAN UND CHRISTINA ERZÄHLEN VON DER VELOWOCHE IN DÄNEMARK  
12 - 15

INSIEME SUCHT FREIWILLIGE  
16

MITTEILUNGEN  
17

PTA? ZU BESUCH BEI DEN BÜTSCHGIS!  
18 - 19

[EINFACHERE  
SPRACHE]

ZU BESUCH BEI ALEXANDRA BLESS IN DER KUNSTFABRIK WETZIKON  
20 - 21

«ES ISCH SCHO GUET ESO WIES ISCH...»  
22 - 23

[EINFACHERE  
SPRACHE]

VIERZEHN PERSÖNLICHE FRAGEN AN CHRISTINA FROIDEVAUX  
24 - 25

INNOVATIV SEIT 1888

Elektro-Installationen Unterhalt Elektroplanung  
Telecom Photovoltaik Haushaltgeräte Elektroartikel  
Leuchten Uhren Schmuck

**KREBS AG**

Elektro-Anlagen und Telecom  
Uhren- und Elektrofachgeschäft

Seestrasse 15  
8330 Pfäffikon ZH  
Tel. 044 952 13 13  
[www.krebsag.ch](http://www.krebsag.ch)

1888-2018  
130  
JAHRE

## EDITORIAL

### Wir machen ernst!

Es wird viel diskutiert, Foren werden organisiert, Institutionen und Organisationen entwickeln neue Modelle, Stiftungen und Vereine werden gegründet, politische Vorstösse werden diskutiert und das alles wegen einem Thema: Inklusion.

insieme Zürcher Oberland unterstützt und fördert die Interessen der Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung. Wir beziehen Position zur Inklusion, indem wir zum Beispiel Foren mit führenden Inklusions-Fachexperten organisieren. In unseren Angeboten lernen Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung eine selbstbewusste Haltung einzunehmen. Sie werden sich ihrer Selbstbestimmung bewusst, indem wir sie zum Beispiel in die Gestaltung der Ferienwochen miteinbeziehen. So schafft insieme Zürcher Oberland die Grundlage für ein inklusives Leben der Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung.



Einen weiteren Schritt Richtung Inklusion unternehmen wir mit unserem insieme Magazin FOKUS, denn Inklusion soll nicht nur auf den Freizeitbereich beschränkt sein, Inklusion muss überall selbstverständlich werden. So ist das Redaktionsteam des Magazins FOKUS gemischt. Es besteht aus Personen mit und ohne kognitive Beeinträchtigung. Alle sind gleichwertig und deshalb verzichten wir in unserem Magazin ganz bewusst auf die Bezeichnung «mit oder ohne kognitive Beeinträchtigung». Jedes Redaktionsmitglied hat sich sein Thema selber ausgesucht. So sind ganz persönliche Beiträge entstanden, welche über das Leben, über Ferienerlebnisse oder über die Arbeitswelt berichten. Redaktionell begleitet wurde das Magazin FOKUS von Mitgliedern aus dem Vorstand und der Geschäftsstelle, die Fotoredaktion haben unsere beiden Fotografen unter ihre Fittiche genommen.

Das Erlebnis der gemeinsamen redaktionellen Arbeit für unser erstes FOKUS Magazin hat uns in der Überzeugung gestärkt, dass auch die kommenden Ausgaben zusammen mit einem gemischten Redaktionsteam realisiert werden.

Nicht nur für das insieme Magazin soll die gemeinsame Zusammenarbeit gefördert werden. Unsere Arbeitsgruppe «Inklusion» diskutiert und prüft weitere Möglichkeiten, zum Beispiel den Einsatz einer Person mit kognitiver Beeinträchtigung im Vorstand des Vereins.

So geht Inklusion, wir sind insieme.

Herzlich  
Christina Froidevaux,  
Geschäftsleiterin insieme Zürcher Oberland

## PORTRAITS

Unser Redaktionsteam, wer steckt dahinter:

### *Simon Berger*



Simon Berger ist ein bekanntes Gesicht in Uster. Er ist immer unterwegs, ist politisch aktiv, arbeitet in seiner Freizeit als Barkeeper in der WunderBar und führt zusammen mit seinem Freund einen Stand am Flohmarkt von Uster. Von seiner Wohnung in Uster fährt er täglich mit dem Velo nach Volketswil zur Arbeit. Er arbeitet in der Migros im Verteilzentrum.

### *Albert Messmer*



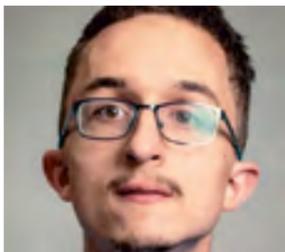
Albert Messmer kennt jeden in Uster und jeder kennt Albert Messmer. Albert ist immer mit seinem Velo unterwegs, er ist sehr hilfsbereit, überall wo es ihn braucht, da ist er. Albert ist sehr vielseitig orientiert, er hat unzählige Hobbies. Er wohnt alleine in einer Wohnung in Uster und arbeitet in der Wäscherei der Stiftung Wagerenhof.

### *Roman Affeltranger*



Roman Affeltranger ist ein sportlicher junger Mann, er nutzt das insieme Angebot ausgiebig. Roman wohnt selbstständig in Uster und er arbeitet mit grosser Begeisterung als Servicemitarbeiter im Restaurant der schweizerischen Epilepsieklinik. Roman hat die zweijährige EBA Ausbildung Fachrichtung Hauswirtschaft in der Stiftung Bühl abgeschlossen.

### *Linus Hut*



Linus Hut ist 22 und lebt mit seiner Familie sowie Katze Momo in Uster. Er geht regelmässig ins Training mit den insieme Movers, nimmt teil an Inklusionssitzungen und geniesst manchmal auch insieme-Ferien, zum Beispiel die Zirkusferien im Glarnerland. Linus arbeitet im Werkheim, am liebsten im Büro und im Stadtparkcafé. Bei mensch-zuerst macht er eine Weiterbildung und lernt seine Stärken und Schwächen kennen sowie sich selbst zu vertreten.

### *Alexandra Bless*



Alexandra Bless wohnt seit kurzem alleine in einer Wohnung mitten in Wetzikon. Um sich auf das selbstständige Leben vorzubereiten, hat Alexandra die Wohnschule der Stiftung Pro Infirmis absolviert. Das alleine wohnen gefällt ihr sehr, es entspricht ihrem Bedürfnis nach Eigenverantwortung und Selbstvertretung.

## PORTRAITS

### *Gabi Oswald*



Gabi Oswald wohnt mit ihrem Lebenspartner in einer gemeinsamen Wohnung in Rüti. Die beiden sind seit immer sehr selbstständig unterwegs, beiden ist die Unabhängigkeit wichtig. Durch ihre offene Persönlichkeit lernt Gabi schnell neue Freunde kennen. Zudem ist sie sehr musikalisch, sie spielt sehr gut Gitarre und ist eine leidenschaftliche Sängerin.

### *Renate Siegenthaler*



Renate Siegenthaler ist nicht nur eine fleissige Nutzerin der Angebote von insieme Zürcher Oberland, sie ist auch als Helferin im Sportclub und in der Kreativwoche aktiv. Zusammen mit ihrer Katze bewohnt Renate eine gemütliche Wohnung in Wetzikon und sie arbeitet als Verkäuferin im Volg Robenhausen. Das Kennzeichen von Renate: Immer lachend und fröhlich.

### *Christina Froidevaux*



Christina Froidevaux ist die Geschäftsleiterin von insieme Zürcher Oberland. Geboren 1962, dem Gründungsjahr von insieme Zürcher Oberland fühlt sie sich natürlich nur schon wegen dem gemeinsamen Geburtsjahr mit insieme Zürcher Oberland sehr verbunden. Ihr ganz persönliches Statement: «insieme ist wie ein Virus, wenn man ihn einmal hat wird man ihn nicht mehr los».

### *Roland Häfliger*



Roland Häfliger ist im Vorstand und zusammen mit Susanne Kiss teilt es sich das Vizepräsidium von insieme Zürcher Oberland. Viele kennen Roland Häfliger schon aus früherer Zeit, er bestimmte als Geschäftsleiter für eine Weile die Geschicke des Vereins mit. Seit seiner Pensionierung verwendet er gerne Zeit für Projekte von insieme Zürcher Oberland.

### *Elena Bosshard*



Elena Bosshard ist die Praktikantin im Büro von insieme Zürcher Oberland. Sie hilft dort mit wo gerade Not ist. Besonders freut sie sich, wenn sie auch mal nach draussen darf, um beispielsweise in einem Lager mitzuhelfen. In ihrer Freizeit wird es ihr nie langweilig, sie ist viel für das Segeln und Eishockey spielen unterwegs oder investiert freie Tage für einen schönen Ausflug in die Natur.

## PORTRAITS

Unsere Fotografen, wer versteckt sich hinter der Kamera:

### Jürg Hut



Der 62-jährige Jürg Hut geniesst seit 6 Monaten seine Pensionierung. Zuvor arbeitete er über 25 Jahre beim Schweizer Fernsehen SRF im Filmarchiv. Jürg ist ein visueller Typ, er liebt die Fotografie, im speziellen die Landschaftsfotografie. Wenn immer möglich unternimmt er Fotoreisen, am liebsten in den hohen Norden zu den Polarlichtern!

### Rolf Mueller



Rolf Mueller leitet seit 2009 die insieme Creawoche und seit 2012 die Tanzgruppe insieme Movers. Er engagiert sich in vielen Projekten von insieme Zürcher Oberland und er ist als Lebenspartner von Christina Froidevaux mitten im insieme Geschehen. Er selber bezeichnet sich als «Zugewanderter», insieme ist für ihn ein Netz mit vielen Anreizen zum Mitdenken, zum Mitmachen oder zum Machen.

## PORTRAITS

Unser redaktionelles Begleitteam, auf wen konnten wir zusätzlich noch zählen:

### Sandra Erlacher



Sandra Erlacher ist seit einem Jahr die Sachbearbeiterin für die Ferienwochen von insieme Zürcher Oberland und für Dies und Das zuständig. Mit einem Augenzwinkern behauptet sie «ich bin die Feriantante». In der insieme freien Zeit, stöbert sie mit ihrem Hund durch Feld, Wald und Wiesen und erkundet die Natur.

### Susanne Kiss



Susanne Kiss ist im Vorstand und teilt sich zusammen mit Roland Häfliger das Vizepräsidium von insieme Zürcher Oberland. Ein persönliches Anliegen ist ihr der Weg zum Miteinander, mit Lust und Mut! Frei nach dem Motto: „Alle, die Lust haben, dürfen teilhaben, sich einbringen, sind willkommen zum Mithelfen, zum Dabeisein, zum Geniessen und Teilen“.

### Jaqueline Reinhardt



Jacqueline Reinhardt ist im Vorstand von insieme Zürcher Oberland, sie wurde vom insieme-Virus bereits angesteckt. Als Mutter einer beeinträchtigten Tochter ist ihre Motivation zum Mitdenken und Mitgestalten gross. Sie liebt den persönlichen Kontakt zu den Menschen mit einer Beeinträchtigung, deshalb arbeitet sie regelmässig als Helfende im Freizeittreff.



**Arbeiten bei IKEA oder Migros?**

Haben Sie eine IV-Rente und möchten möglichst selbständig arbeiten?  
Wir haben interessante Arbeitsstellen bei Partnerfirmen. Dort können Sie sich weiterentwickeln – mit einem Job-Coach vom Werkheim Uster.

Möchten Sie mehr erfahren? Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden!  
Telefon 044 943 17 25



Friedhofstrasse 3a | 8610 Uster | T 044 943 17 00 | [info@werkheim-uster.ch](mailto:info@werkheim-uster.ch) | [www.werkheim-uster.ch/jobs](http://www.werkheim-uster.ch/jobs)

**Schöner Wohnplatz frei im Zürcher Oberland**  
Lebensfreude – Selbstbestimmung – Familiäre Atmosphäre



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

Stiftung BRUNEGG, Hombrechtikon  
[www.stiftung-brunegg.ch](http://www.stiftung-brunegg.ch)  
Für mehr Informationen: **Caroline Beltrame**  
[c.beltrame@stiftung-brunegg.ch](mailto:c.beltrame@stiftung-brunegg.ch)

# EINDRÜCKE AUS DEM LEBEN VON SIMON BERGER

Text: Roland Häfliger und Elena Bosshard  
Fotos: Jürg Hut

*Ein Gespräch zwischen zwei Männern.  
Simon Berger erzählt, wie er sein Leben managed.  
Wo er als Mensch geschätzt und integriert ist  
und wo seine Beeinträchtigung  
keinen Stellenwert findet.*

Simon Berger ist ein 46 Jahre junger und aufgestellter Mann. Seine Augen schauen freundlich aus dem bärtigen Gesicht, welches, umrahmt von langen Haaren, einen zufriedenen und gemütlichen Eindruck macht.



## **Simon Berger und seine Arbeitssituation**

Geboren wurde Simon in Schaffhausen, aufgewachsen ist er mit seiner Familie in Tägerwilen im Thurgau. 1988 zog die Familie dann nach Uster, wo Simon, wie schon im Thurgau, die heilpädagogische Sonderschule besuchte. Nach der Schule durfte Simon im Werkheim in Uster mit der Lehre beginnen. Nach der Ausbildung blieb er im Werkheim. Seit 2003 arbeitet er bei der Migros im Verteillager. Dort macht er verschiedenste Arbeiten, zum Beispiel Karton zerschneiden, Förderbänder bedienen, Container entladen. Simon erzählt, alle helfen einander und er habe nicht das Gefühl, dass er dort nur langweilige Arbeiten machen muss. Er findet, alle sollen gleich behandelt werden, was er im Verteillager auch so empfindet. Er hat es richtig gut am Arbeitsplatz, es gefällt ihm sehr und er möchte dort bis zu seiner Pensionierung bleiben. Simon arbeitet 100% und hat 5 Wochen Ferien. Bei der Frage, was Simon am liebsten bei seiner Arbeit macht, kommt die Antwort wie aus der Pistole geschossen: «mit dem «Ameisenstapler» Produkte transportieren». Simon hat für diese Arbeit sogar einen Fahrausweis für Flurfahrzeuge.

Simon bewohnt seit 11 Jahren mit Martin Zigerlig eine 3 ½ Zimmer-Wohnung in Uster. Diese Wohnung wird über das Werkheim an sie vermietet. Sie leben ganz selbstständig dort, putzen selber und kochen auch ab und zu zusammen. Sie werden in der Nachbarschaft vollkommen akzeptiert. Simon findet seine jetzige Wohnsituation super und würde nichts daran ändern wollen.



## **Ausgefüllte Freizeit**

Seine Freizeit gilt in erster Linie dem Eishockey. Simon ist ein grosser Fan von ZSC, GCK und dem Nachwuchsteam Dübendorf. Er hat ein Generalabonnement mit welchem er gerne die Juniorenmatches zuschauen geht. Resultate von alten Spielen sprudeln nur so aus ihm heraus. Von anderen Sportarten verfolgt er zwar auch die Resultate, aber es funkelt nicht die gleiche Begeisterung in seinen Augen. Dass Simon ein grosser Eishockey Fan ist, sieht man auch sofort an seinen Tattoos. Er hat an seinem rechten Unterarm untereinander ein ZSC, GCK und EHC Dübendorf Tattoo. Neben diesen drei Tattoos verzieren noch viele andere seinen Körper. Auch Jürg, unser Fotograf, hat die Tattoos schon entdeckt und sie fasziniert vor seine Linse genommen. Zu Roland meint Simon: «Ich nehme dich dann nächstes Mal auch mit, dann machen wir dir auch ein Tattoo». Alle lachen.

Im Sommer fährt er gerne mit den Bergbahnen zu Bergseen um dort zu baden. Kälte macht ihm gar nichts aus. Solche Aktivitäten macht er gerne auch alleine, um sich selber etwas Gutes zu tun. Simon liebt das Baden. Er geht jeden Tag im See oder in der Badi schwimmen. Auch im tiefen Winter scheuen ihn die kalten Temperaturen nicht, mit seiner Tradition des täglichen Schwimmens zu pausieren. Er macht zum Beispiel auch jeweils beim Blaueierschwimmen an Ostern in Uster mit.

## **Politisch aktiv**

Simon ist politisch bei der EDU und als Delegierter dieser Partei bei der Stadt Uster und im Kanton Zürich aktiv. Auch bei der Heilsarmee ist Simon dabei. Dank seinem politischen Engagement weiss er viel und kennt sich bei aktuellen Themen in der Politik und bei den Abstimmungen aus. Er hat zu allem seine eigene Meinung. Simon ist bei der EDU weil er gläubig ist: «Ich schaue das Leben nicht als selbstverständlich an. Jeder Tag ist schön zu erleben». Simon ist ein sehr grosszügiger Mensch und mit wenig zufrieden. Das selbständige Leben ist eine Stärke von Simon. Er ist zufrieden mit den Finanzen; dank seiner Sparsamkeit reicht das Geld für ihn.

## **HERBERGE ZUM KLEINEN GLÜCK**

Ferienangebote und Entlastungsaufenthalte für erwachsene Menschen mit Betreuungsbedarf



### **Ferienangebot im Appenzellerland für individuelle Ferien und für Gruppen**

Gemütliche Ferien-Herberge in Trogen mit Betreuung, Vollpension und täglichen Ausflügen für Menschen mit leichtem bis mittlerem Unterstützungsbedarf. Auch für Wohngruppen mit eigener Betreuung geeignet. 2 Gehminuten vom Bahnhof Trogen.

Gerne geben wir weitere Auskünfte und laden Sie ein zu einer Besichtigung unter [www.kleinesglueck.ch](http://www.kleinesglueck.ch).

### **Herberge zum kleinen Glück**

Befang 2, 9043 Trogen, Tel. 071 340 09 90  
Urs und Brigitte Gasser  
E-Mail [herberge@kleinesglueck.ch](mailto:herberge@kleinesglueck.ch)

## **Im Betriebsrat vom Werkheim Uster dabei**

Simon Berger nimmt auch im Werkheim Uster eine wichtige Position ein. Er ist seit 2 Jahren im Betriebsrat des Werkheims. 2016 wurde der Betriebsrat eingeführt; Simon ist somit ein Gründungsmitglied. Der Betriebsrat stösst seit seiner Gründung auf sehr grosses Interesse in der Bevölkerung und wird heute von anderen Institutionen und Stiftungen «besichtigt», welche dieses Konzept allenfalls übernehmen wollen. An den 2monatlichen Sitzungen behandelt der Betriebsrat Anliegen und Ideen der Menschen mit einer Beeinträchtigung, welche umgehend direkt in die Geschäftsleitung eingebracht werden. Dieses Konzept läuft sehr gut. Simon sagt, es ändert sich dadurch wirklich etwas und die Anliegen werden ernst genommen. In der Kommission sind 5 Leute, die alle 4 Jahre neu gewählt werden.



## **Simon Bergers Zukunft**

Für seine Zukunft ist Simon zuversichtlich. Er ist sehr zufrieden mit seinem Leben und würde nichts ändern wollen. Auf die Frage, ob es Situationen gibt, in denen er wegen seiner Beeinträchtigung geärgert wird, antwortet er gelassen: «sehr selten. Diese Leute kann man auch sein lassen, einfach ignorieren». Er hat das Gefühl, in der Gesellschaft gut integriert zu sein. Er ist gut im Netzwerk vom Werkheim eingebunden und trotzdem sehr selbständig unterwegs.

Simon ist auch bei insieme Zürcher Oberland aktiv dabei. Er ist an der WunderBar im Einsatz, hilft bei den Schoggihärzli Aktionen mit und organisiert jeweils die Disco im Frjz.

Zum Abschluss des Gesprächs gibt es noch einen wohlverdienten Kaffee, bevor die beiden Männer sich verabschieden. Vielen Dank Simon für das offene und sehr persönliche Gespräch.

Text: Albert Messmer und Elena Bosshard  
Fotos: Rolf Mueller

«Beim Zuschauen sieht alles so einfach aus. Wenn man selber dabei ist, ist es nicht so einfach wie man meint!».

**Albert Messmer schwärmt über das gemeinsame Hundetraining. Er erzählt von seinen Erfahrungen.**

Albert ist ein Hundefan. Und der schöne Hund Shogor ist ein Albert Fan. Shogor gehört unserer Bürofachfrau Sandra Erlacher. Wenn Albert und Shogor aufeinandertreffen wird zuerst einmal geschmust. Albert kennt keine Scheu vor Hunden. Er ist vertraut im Umgang mit Hunden. Dies war auch der Auslöser für die Idee eines gemeinsamen Hundetrainings.

Am Montag 23. Juli 2018 war es dann so weit. Albert machte sich nach der Arbeit auf den Weg nach Gibswil. Er wurde begleitet durch den Fotografen Rolf Mueller und die Büropraktikantin Elena Bosshard. Nach einer kurvigen Fahrt wurden die drei von Sandra und Shogor vor Ort erwartet. Kurz darauf fing das Training an. Auf der Wiese vor dem Clubhaus wurde von der Hundetrainerin ein Parcours vorbereitet. Die Trainingsgruppe näherte sich scheu dem Parcours. Dazu schreibt aber Albert mehr in seinem Bericht.



Uster den 6. August 2018  
Liebe Sandra  
Du fragtest mich ob ich Lust und Zeit habe mal zu in die Hundeschule zu kommen um zu sehen und erleben wie es in der Hundeschule geht. Ich sagte sofort ja ich komme sehr gerne. Es war eine sehr schöne und interessante Erfahrung. Ich durfte einen Pinguin machen ein Ball auf dem Hund zu tragen und Shogor in der Hand mit Leckerli zu führen. Ich dachte dass sehr gut ohne dass der Ball herunterfällt. Shogor musste auf durch eine höhle oder Röhre zu gehen ich war auf der anderen Seite mit einem Leckerli um ihn zu loben wenn er es gut gemacht hatte. Ich hatte auch etwas quetschi in der Hand wo ich im sagte Fuss, Laufe platz um verschiedene Befehle zu geben was

er machen muss um zu lernen zu folgen. Es braucht sehr viel Zeit bis es zwischen Mensch und Hund harmonisiert. Auch das Wetter war sehr schön und heiss gewesen. Ich möchte mich auch bei garten Verricht bedanken dass ich kommen durfte. Der Obertrainer Kurt hat mich gelobt wie ich das gute gemacht hatte. Beim zuschauen sieht alles so einfach aus. Wenn man selber dabei ist ist es nicht so einfach wie man meint. Herzlichen Danke.  
Ich möchte mich ganz herzlich bei Dir Sandra bedanken dass ich an die Hundeschule kommen durfte. Es war für mich sehr sehr gross schön und Er fahr möchte ergebnisse gewinnen. Ich arbeite in der Wäscherei / Stiftung Waperehrot seit 32 Jahren. Bin auch im Spindelclub, Chor Schwimmen und Turnen mit dabei seit 37 Jahren. Ich bin der Hauspöster von Insieme. Liebe Grösse vom Albert Messmer

Die grösste Frage als «Nicht-Hündeler» ist wahrscheinlich, was man in einer Hundeschule trainiert und wieso. Es war beeindruckend, wie viel Freude die Hunde an dem Training hatten. Die Hunde wollten von sich aus trainieren. Die Hunde wollten die Bestätigung bekommen, dass sie es gut gemacht haben. Sandra weiss noch mehr Bescheid zu geben. Für Sandra ist es wichtig, gemeinsam mit dem Hund eine intensive Zeit zu verbringen.

Im Training sind die beiden ein eingeschworenes Team. Sandra erzählt uns, neben dem Hundetraining ist es auch schön zu einer Gemeinschaft dazuzugehören. Man isst nach dem Training noch etwas Kleines miteinander und redet über Gott und die Welt.

Inklusion heisst unter anderem auch, dabei zu sein in einer Gesellschaft. Ein Teil einer Gemeinschaft zu sein bewirkt nicht nur ein Gefühl der Zugehörigkeit, sondern bringt auch ein Stück Normalität mit. Dies gilt bestimmt für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung; es ist einfach menschlich..



## Pro Infirmis Bildungsclub – Neues lernen, selbständiger werden

Der Pro Infirmis Bildungsclub ist ein Angebot für Erwachsene mit kognitiver Beeinträchtigung. Sie können Kurse zu verschiedenen Themen besuchen. Sie lernen, selbständiger und unabhängiger zu werden. Sie lernen Dinge, die Sie im Alltag brauchen können. Sie lernen neue Menschen kennen.

[www.proinfirmis.ch/bildungsclub.html](http://www.proinfirmis.ch/bildungsclub.html)

# VELOWOCHE IN DÄNEMARK

Text: Elena Bosshard  
Fotos: Aus der Velowoche

## *Roman Affeltranger und Christina Froidevaux erzählen von der Velowoche in Dänemark.*

*Die beiden trafen sich, um miteinander über die vergangenen  
insiemezo-Ferien zu plaudern.  
Schöne, lustige und anstrengende Erlebnisse  
werden von lebhaften Kommentaren von  
Roman Affeltranger begleitet.*

### **Flug und Ankunft in Dänemark**

Das Abenteuer begann am 4. August um 10:30 am Flughafen in Zürich. Alle freuten sich riesig und als Christina pünktlich und als Letzte am Treffpunkt erschien, wurde sie mit lauten und freudigen Stimmen empfangen. Zügig ging die Reise weiter bis ins Flugzeug. Dort stockte es. Die Velofreaks bekamen die Mitteilung, dass der Luftraum über Deutschland verstopft sei und sie darum noch mit dem Flugzeug auf dem Boden warten mussten. Für Aufheiterung sorgte dann aber der Kapitän, der höchstpersönlich aus seinem Cockpit kam und «Schöggeli» verteilte.

zurück «Fandest du das so schlimm?» und erklärt, «wir wollten am Flughafen an den Ticketautomaten die Tickets für die Metro kaufen, doch es war alles nur auf Dänisch angeschrieben. Daher brauchten wir eine ganze Weile bis wir herausfanden welche Knöpfe wir drücken sollten». Roman fügt hinzu: «Und dann habe ich noch deine Tasche gehütet!» und lacht stolz. «Ja, da war ich sehr froh» meint Christina.

Nach erfolgreichem Ticketlösen fuhr die Gruppe mit der Metro zum Hotel. Das Hotel lag wunderschön am Rande des Rosenborgs Parks in Kopenhagen. Die Zimmer waren laut Roman: «klein aber fein». Nach dem Einchecken ging es schon bald zum «mjäämjääm» wie es Roman vor lauter freudiger Erinnerung herausplatze. Mit unglaublicher Begeisterung erzählt er weiter: «Ach, das war einfach fein, mmmhm, so lecker das Abendessen, wir waren im Huxflux in der Stadt. Sogar Dessert gab es, mmh». Danach teilte sich die grosse Gruppe in kleinere Gruppen auf. Roman ging mit seiner Gruppe noch in den Ausgang etwas trinken.



Wenig später ging es los in die nun freie Luft. «Brr» meint Roman, er war während dem Flug schon froh, dass sie im Flugzeug waren und nicht draussen, wo es gemäss Anzeige sicher -50°C war. Mit Verspätung, aber gut gespiesen landete die Gruppe einige Zeit später in Kopenhagen. «Uii, dann hat das mit der Metro angefangen», erinnert sich Roman. Christina fragt

### **Endlich ab aufs Velo**

Am Sonntagmorgen durften sich alle bei der Velovermietung ein Velo schnappen. Als Einführung gab es eine Stadtrundfahrt mit dem Führer Bo, natürlich auf dem Velo. «Ich fand die Führung nicht so gut» sagt Roman enttäuscht. Er hätte sich viel mehr Informationen über die Schlösser, Gebäude und die schöne Meerjungfrau Statue gewünscht. Christina erwidert: «Ich habe dafür Meerjungfrauen Geschichten erzählt. Aber du bist ganz vorne bei den schnellen Velofahrern mitgefahren und ich war ganz hinten». So hat Roman die Geschichten leider verpasst.

Schwärmen konnte Roman wieder als es zum Abendessen ging. «Es gab schon wieder einen feinen Znacht, mmhm ich weiss noch, dort sind wir auch in die Gelateria gegangen und haben eine Glace zum Dessert gegessen. Aaah mmh mjääm war das gut.» Roman der Essensschwärmer konnte kaum aufhören sich über den Bauch zu reiben. Christina konnte sich die Frage nicht verkneifen: «Seid ihr noch viel in die Gelateria gegangen?» Ohne Schamgefühl antwortet Roman mit einem langen «Jaaa» und alle mussten lachen.



## Ferienangebote für Menschen mit einer Beeinträchtigung

Wenn man unter dem breiten Ferienwochen- und Wochenendangebot von insieme Zürcher Oberland nichts Passendes findet, bieten folgende Adressen noch Möglichkeiten an:

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| Vitamin Berg               | <a href="http://www.vitamin-berg.ch">www.vitamin-berg.ch</a>   |
| Sportcamps mit Plusport    | <a href="http://www.plusport.ch/de/sport/breitensport/sportcamps">www.plusport.ch/de/sport/breitensport/sportcamps</a> |
| Herberge zum kleinen Glück | <a href="http://www.kleinesglueck.ch">www.kleinesglueck.ch</a>   |
| Procap Ferienreisen        | <a href="http://www.procap-reisen.ch">www.procap-reisen.ch</a>   |



## Autonom in Gruppen unterwegs

Ab dem Montagmorgen waren die eingeteilten Gruppen autonom unterwegs. Was man gemäss Christina auch sofort merkte: «Ab Montag habe ich euch nicht mehr viel gesehen, vielleicht mal bei einem Frühstück oder spät am Abend im Hotel.» Roman lacht verschmitzt. Denn Roman war bei der schnellsten Gruppe dabei. Sie fuhren täglich beachtliche Strecken durch die schöne Umgebung von Kopenhagen, während es die Gruppe um Christina eher gemütlich nahm.

Roman erzählt von einem wunderschönen grünen Park, in welchem etwa 2000 Hirsche wohnhaft waren. Beide beugen sich über die Velokarte der Umgebung Kopenhagen, welche nun ausgebreitet vor ihnen auf dem Tisch liegt und diskutieren, wo sie wann mit dem Velo oder Zug hingefahren sind. Roman mag sich noch an vieles sehr genau erinnern. Was aber sicher noch sehr lange in Erinnerung bleibt, ist die Königsetappe, welche er mit seiner Gruppe am Donnerstag gemacht hat. Gestartet sind sie in Roskilde. Danach fuhren sie dem Roskilde Fjord entlang bis Frederikssund, wo sie über die Brücke nach Gerlev weiter trampelten. In Gerlev plante die Gruppe eigentlich den Zug wieder nach Roskilde zu nehmen. Doch sie wurden informiert, dass die Zugstrecke sich im Umbau befindet und daher kein Zug fährt. Also mussten sie nochmals all ihre Energie zusammennehmen um wieder mit dem Velo nach Roskilde zu gelangen. Insgesamt haben sie an diesem Tag unglaubliche 65 Kilometer auf dem Velo gestrampelt. Roman scheint mit dieser grossen Tour zufrieden zu sein: «Es war sehr weit, aber auch sehr schön. Die Sonne stand am Himmel, man sah den See, es war unglaublich und ich habe es genossen.»



## Der letzte Tag und die freche Taube

Und schon war es Freitag. Roman erzählt, dass er mit seiner Gruppe ausschlafen konnte, was «natürlich nötig» war nach dem anstrengenden gestrigen Tag. Danach machten sie, ohne ihrem Velo, eine Stadtrundfahrt mit dem Schiff. Während dem Warten auf das Schiff geschah für die Gruppe ein lustiger Zwischenfall. Für Andri, den Betroffenen war es weniger angenehm. Vor lauter Lachen versteht man kaum, was Roman erzählen will. «Eine Taube konnte es nicht mehr verheben und hat Andri auf den Kopf geschissen.»



Alles war dreckig. Seine Arme, sein T-Shirt. Zum Glück hatte er eine Mütze an. Hihi. Und das hat gestunken, uiii. Grausig.» Roman giggelt weiter, «Eigentlich ist es verwunderlich, dass die Leute auf dem Schiff noch in seiner Nähe blieben». Auf Wunsch von Andri ist die Gruppe vor dem Mittagessen noch schnell zum Hotel, damit er sich umziehen konnte.

Am Abend trafen sich alle 24 Velofreaks im Hotel, um zusammen Abendessen zu gehen. Die tolle Woche in Dänemark fand einen gebührenden Abschluss an diesem letzten ausgelassenen Abend.

## Rückblick

Das Highlight für Roman war das Baden im Meer. Er sagt mit Begeisterung, dass er in Dänemark zum ersten Mal im Meer gebadet hat und er diese Abkühlung in den Wellen super toll gefunden hat. Eine spezielle Gesetzgebung, um welche Roman und Christina froh sind, dass sie hier in der Schweiz nicht gilt ist, dass in Dänemark Velofahrer Vortritt gegenüber Fussgänger haben. Wenn man im Sattel sitzt sei es schon ein gutes Gefühl zu wissen, dass man Vortritt hat sagt Roman. Doch es ist auch speziell, wenn man Fussgänger sieht, die sich springend vor Velofahrern retten müssen.

Zum Abschluss sind sie sich einig, dass die Veloferien in Dänemark super waren und sie viel Spass hatten.





STIFTUNG  
WAGERENHOF

*Wir freuen uns*



Die Stiftung Wagerenhof in Uster bietet erwachsenen Menschen mit einer geistigen und mehrfachen Beeinträchtigung ein liebevolles bleibendes Zuhause in einem anregenden Umfeld. Wir freuen uns, dass unser kleines Dorf stetig wächst mit neuen Persönlichkeiten und neu geknüpften Freundschaften.

**Aktuell stehen für BewohnerInnen weitere freie Einzel- und Zweierzimmer zur Verfügung. Bei Interesse an unseren Wohn- und Arbeitsangeboten kontaktieren Sie bitte:**

Jenny Vismara und Luzia Ott, Verantwortliche für Wohnplatzaufnahmen, Tel. 044 9051500, [aufnahmen@wagerenhof.ch](mailto:aufnahmen@wagerenhof.ch)

Stiftung Wagerenhof · Heim für Menschen mit geistiger Behinderung  
Asylstrasse 24 · 8610 Uster · [wagerenhof.ch](http://wagerenhof.ch)





**Ihr Printmedienpezialist.**

**Auffallen mit Print.**  
Machen Sie sich mit einfallsreichen Lösungen sichtbar.



Ein Unternehmen der FO-Gruppe

**FO-Fotorotar** | Gewerbestrasse 18 | CH-8132 Egg  
Telefon +41 44 986 35 00 | Fax +41 44 986 35 36  
E-Mail [info@fo-fotorotar.ch](mailto:info@fo-fotorotar.ch) | [www.fo-fotorotar.ch](http://www.fo-fotorotar.ch)



*insieme sucht immer wieder Freiwillige für zahlreiche Einsätze.*

*Schenken Sie den Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung ein Stück von Ihrer wertvollen Zeit und unterstützen Sie uns dabei, Strahlen in ihre Gesichter zu zaubern. Wir freuen uns über Kontaktaufnahmen.*

### **Engagement bei insieme Zürcher Oberland Helfen Sie mit?**

insieme Zürcher Oberland bietet Kindern, jugendlichen und erwachsenen Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung eine breite Palette an Weiterbildungs-, Freizeit- und Ferienangeboten an. Fast 300 Freiwillige stehen regelmässig im Einsatz. Wir suchen immer wieder neue Freiwillige, die Lust haben, sich zu engagieren. Freiwilligenarbeit bei insieme Zürcher Oberland ist nicht nur ein Geben, neben einer kleinen finanziellen Entschädigung kommt besonders von den Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung viel zurück.

### **Was bringen Sie mit?**

Sie brauchen keine spezifischen Vorkenntnisse. Sie benötigen lediglich etwas freie Zeit. Einfühlungsvermögen, Humor und Offenheit sind gute Voraussetzungen im Umgang mit Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung - und Spass an der Teamarbeit, denn meistens sind Sie im Team oder in Gruppen unterwegs. Für den Fahrdienst benötigen Sie ein Auto.

### **Stehen Sie schon im Einsatz bei insieme Zürcher Oberland? - Dann sagen Sie es in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis weiter**

Die beste Werbung ist, wenn Sie Ihren Freunden und Bekannten von Ihren Einsätzen bei insieme Zürcher Oberland erzählen. Bestimmt können Sie viel über Ihre Begegnungen und Erfahrungen mit Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung berichten.

Wir können in fast allen Bereichen neue Freiwillige einsetzen. Wie vielseitig unser Angebot ist, zeigen aber die zwei folgenden Aufrufe, wo wir ganz dringend Freiwillige suchen:

### **Fahren und Begleiten von SportlerInnen und Sportlern am Montag- und Donnerstagabend ins Schwimmen und Turnen**

Der Sportclub insieme Zürcher Oberland sucht Freiwillige, die die SportlerInnen am Wohnort abholen, in die Schwimm- oder Turnstunde fahren, während der Stunde die Leitung aktiv unterstützen und nachher die SportlerInnen wieder an ihren Wohnort zurückbringen.

### **Chef-Barkeeper für die WunderBar**

insieme Zürcher Oberland führt eine coole, mobile Bar. Menschen mit Beeinträchtigung mixen professionelle alkoholfreie Drinks. Für die Leitung eines Teams mit Menschen mit Beeinträchtigung suchen wir eine flexible Person, die Freude hat Barkeeper zu sein, ein Team zu führen, Auto fahren kann und Einsätze am Abend und am Wochenende nicht scheut.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle freuen sich auf Ihren Anruf oder Ihr E-Mail. Sie beantworten Ihnen gerne weitere Fragen:

Telefon 044 944 85 55  
Mail [info@insiemezo.ch](mailto:info@insiemezo.ch)

## Informationsveranstaltung für interessierte Freiwillige

Am **Dienstag, 13. November 2018, 17.30 Uhr**, findet eine Informationsveranstaltung für interessierte Freiwillige im Freizeit-Treff insieme Zürcher Oberland, Freiessstrasse 29, Uster, statt. Wir stellen Ihnen den Verein und Ihre möglichen Einsätze vor. Wir bitten um eine Anmeldung bis am 10. November per Email an [erlacher@insiemezo.ch](mailto:erlacher@insiemezo.ch) oder telefonisch unter 044 944 85 55.

*Was läuft Spannendes in nächster Zeit bei insieme Zürcher Oberland?*

## HERBST- / WINTERZEIT IST WIEDER SCHOGGIHERZLI ZEIT!



Mh, die «insieme Schoggi-Herzli» sind wieder da! Überraschen Sie Ihre Freunde oder Ihre Kunden mit einem roten Schoggi-Herzli - sei es zu Weihnachten oder zum Valentinstag - und unterstützen Sie damit gleichzeitig den Verein insieme Zürcher Oberland. Die Schoggiherzli-Aktion ist eine wichtige Mittelbeschaffungsaktion für den Verein. Der Erlös der Aktion wird dieses Mal unseren kulturellen Angeboten zugutekommen.

### **Wie unterstützen Sie uns?**

Indem Sie als Geschäftsinhaber/in unsere Herzen zu Weihnachten oder zum Valentinstag zu Fr. 2.-- verkaufen oder Ihre Kunden oder Mitarbeiter mit einem roten Herz als Geschenk überraschen. Als Privatperson können Sie die Herzen in Ihrem Bekanntenkreis, im Verein, an Ihrer Schule etc. verkaufen oder verschenken oder Sie organisieren an Ihrem Wohnort einen Strassenverkauf. Für die nötigen Bewilligungen sind wir besorgt. Bei Fragen, Vorschlägen oder weiteren Ideen melden Sie sich auf der Geschäftsstelle.

Die Arbeit für die Verteil- und Verkaufsaktion leisten freiwillige Helferinnen und Helfer. Sie haben schon Vorarbeit geleistet, das heisst, die roten Schoggi-Herzli mit dem insieme Kleber versehen. Schon jetzt ein herzlicher Dank an alle.

Wir freuen uns über Ihre Bestellungen und Ideen:  
Tel. 044 944 85 55 / Mail: [hofmann@insiemezo.ch](mailto:hofmann@insiemezo.ch)



### **FORUM « Das Recht auf selbstbestimmtes Leben » 8. November 2018**

Die UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) ist ein Vertrag, in welchem die Rechte von Menschen mit Beeinträchtigung stehen. Die Schweiz hat den Vertrag im Jahr 2014 unterschrieben. Damit sagt die Schweiz Ja, dass alle Menschen mit Beeinträchtigung ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben führen dürfen. Die Vereinbarung hat viele Auswirkungen auf das Leben von jungen Menschen mit einer Beeinträchtigung. Christina Froidevaux erklärt in ihrem Referat viele Beispiele aus dem Alltag. Sie beantwortet auch gerne Ihre Fragen.

Dieses Forum richtet sich an alle Eltern von Kindern und Jugendlichen mit einer Beeinträchtigung und an alle, die sich für die UN-BRK interessieren.

Die gemeinsame Veranstaltung von insieme Zürcher Oberland und der heilpädagogischen Schule Uster findet am 8. November um 19.30 Uhr an der Winkerstr. 5A, 8610 Uster statt. Die Teilnahme ist gratis. Anmeldungen nehmen wir gerne bis am 25. Oktober unter [hofmann@insiemezo.ch](mailto:hofmann@insiemezo.ch) entgegen.

### **12. Hallenfussball-Plauschturnier in der Sporthalle Buchholz**

Zum 12. Mal findet am Sonntag, 4. November 2018, von 09.00 bis ca. 17.15 Uhr das Hallenfussball-Plauschturnier von insieme Zürcher Oberland in der Sporthalle Buchholz in Uster statt. Am Turnier werden 12 Mannschaften von Spielern mit einer kognitiven Beeinträchtigung um den Tagessieg und damit um den begehrten Wanderpokal, kämpfen. Die Mannschaften kommen aus der ganzen deutschsprachigen Schweiz. Die heimische Mannschaft des Fussballclubs insieme Zürcher Oberland „I Furiosi“ mit ihren Trainern Pino Pecorelli möchte den Pokal natürlich in Uster behalten. Unterstützen Sie die Mannschaften mit einem Besuch in der Sporthalle Buchholz. Der Eintritt ist frei. Eine Festwirtschaft mit einem vielfältigen Angebot sorgt für das leibliche Wohl.

### **Uster Märt**

Der Sportclub insieme Zürcher Oberland ist auch in diesem Jahr am Uster Märt dabei. Wir freuen uns über viel Besuch und einen austauschenden Schwatz an unserem Kuchenstand. Der Uster Märt wird am Donnerstag 29. und Freitag 30. November 2018 stattfinden. Kommt uns besuchen und unterstützt unsere Sportlerinnen und Sportler.

# PTA? ZU BESUCH BEI DEN BÜTSCHGIS!

Text: Jürg Hut und Elena Bosshard  
Fotos: Jürg Hut

[EINFACHERE]  
SPRACHE

## Was heisst PTA?

*Bilder erzählen mehr als Worte.*

*Das Interview mit Linus Hut und Rosmarie Schuppisser erklärt die Zusammenarbeit mit den Lagerleiterinnen näher.*

### PTA!

Die weltweite Pfadibewegung kennen alle. Auch Menschen mit einer Beeinträchtigung finden dort ihren Platz und zwar bei den Pfadi trotz allem (PTA). Dort wird Pfadi genauso gelebt wie in allen anderen Gruppierungen. Im Kanton Zürich gibt es 5 PTA-Abteilungen. Zum Beispiel die PTA Bütschgi Züri Oberland. Am Mittwoch, 15. August 2018 besuchen wir diese Pfadigruppe in ihrem Sommerlager in Winterthur. Dabei treffen wir auf Atari und Kwakiutl. Diese zwei Pfadis sind aus Altersgründen zum letzten Mal in einem Bütschgi-Lager dabei. Das Besondere an ihrer Situation: Sie sind nicht nur Teilnehmende. Sie helfen auch mit beim Organisieren verschiedener Aktivitäten. Während unserem Besuch sind die beiden gerade dabei, zusammen mit den Lagerleitenden einen Spiel- und Sportnachmittag durchzuführen.

### Interview

Es war ein lustiger und friedlicher Nachmittag. Im Anschluss konnten wir mit Atari, Kwakiutl und den Leiterinnen Vikunja und Aloha ein kurzes Gespräch führen.

Zuerst einige Fragen an Atari (Linus Hut) und Kwakiutl (Rosmarie Schuppisser):

#### «Wie sah die Vorbereitung von diesem Nachmittag aus?»

Atari erklärt: «Wir haben den Nachmittag zusammen mit ein paar Leiterinnen vorbesprochen. Die Ideen für die Spiele haben alle zusammen gehabt.»

Aloha ergänzt: «In unserem ersten gemeinsamen Treffen haben wir begonnen den Block zu planen. Wir haben zusammen viele Spiele und die Knöpfe herausgesucht. Heute Morgen sind wir dann um 11 Uhr nochmals den ganzen Ablauf durchgegangen und haben die Sachen vorbereitet.»

#### «Ihr seid die Ältesten, habt ihr Freude gehabt diesen Block zu machen?»

Von Atari und Kwakiutl kam ein einstimmiges und eindeutiges «Ja».

#### «Habt ihr in diesem Lager neue Jöblis und mehr Verantwortung übernommen?»

Beide nicken. Atari sagt: «Ja, mehr Verantwortung». Kwakiutl beginnt zu lachen und Atari erinnert sich an ein neues Jöbli. «Gestern musste ich einkaufen gehen». Dummerweise begann es aber genau dann sehr stark zu regnen. Atari kam komplett durchnässt von seinem Einkauf zurück. Für das Lachen sorgten seine Schuhe, welche noch bis heute nass blieben.

#### «Wie hat euch das Mithelfen gefallen, würdet ihr das gerne wieder einmal machen?»

Atari: «Ja, sehr. Wir würden sehr gerne wieder mithelfen und organisieren, wenn es möglich ist. Wir waren ja jetzt das letzte Mal bei den Bütschgis mit dabei, weil wir danach zu alt sind.»

Dann noch einige Fragen an die Leiterinnen Vikunja und Aloha:

#### «Wie seid ihr mit dieser Anfrage/Idee umgegangen?»

Vikunja: «Letztes Jahr kurz vor dem Winterlager hat Atari angefragt, ob er mehr mithelfen dürfe im Lager. Für das Winterlager war die Anfrage aber leider zu kurzfristig. Für das jetzige Sommerlager fragten wir Leiter die beiden an, ob sie Lust hätten als Hilfsleiter dabei zu sein. Dann haben wir im Leiterteam besprochen, was wir den beiden für Aufgaben abgeben könnten. Wir kamen auf die Idee, dass sie einen Nachmittags-Block mit unserer Hilfe planen könnten. Die beiden haben sofort zugesagt. Wir vereinbarten also ein erstes Treffen um zu besprechen wie wir vorgehen sollen und um den Block zu planen.»

#### «War diese Zusammenarbeit positiv und hilfreich?»

Aloha: «Ja, eigentlich schon. Es war der 1. Versuch, da muss man zuerst Erfahrung sammeln. Das Planen und Vorbereiten war sehr angenehm mit ihnen. Natürlich war das Ganze mit mehr Aufwand für uns verbunden. Aber das war vor allem auch so, weil wir zuerst schauen mussten wie wir vorgehen sollen. Wir mussten auch bei vielen Sachen spontan schauen wie es funktioniert und konnten es nicht planen. Es war auch ein bisschen ein Loslassen für uns. Aber alles in allem eine gute Erfahrung.»

Eine Schlussbemerkung von Jürg, dem Vater von Atari:

«Die beiden hatten eine Riesenfreude, dass sie mitorganisieren durften und mehr Verantwortung übernehmen konnten!»



## Mehr Informationen zu Pfadi Trotz Allem

Allgemein: [www.pfadizueri.ch/pfadi-trotz-allem-pta.html](http://www.pfadizueri.ch/pfadi-trotz-allem-pta.html)

und zu PTA Züri Oberland im Speziellen:  
[www.buetschgi.ch](http://www.buetschgi.ch)

...für Gross und Klein.

# BEI ALEXANDRA BLESS IN DER KUNSTFABRIK WETZIKON

Text: Christina Froidevaux

Fotos: Rolf Mueller

*Ein beeindruckender Bericht  
über den Lebenslauf und die heutige Situation  
von Alexandra Bless.  
Selbstbewusst zeigt Alexandra ihre Kunstwerke  
und mit einem riesigen Strahlen  
erzählt sie die jeweilige Bedeutung.*

Zusammen mit dem Fotografen Rolf Mueller wird Christina Froidevaux bereits von Alexandra Bless und Antje Rövekamp in den Räumlichkeiten der Kunstfabrik erwartet. Alexandra Bless hat schon eine klare Vorstellung, wie sie den Vormittag in der Kunstfabrik gestalten möchte - wir beginnen mit einer Führung durch die Räumlichkeiten.



## Rundgang durch die Kunstfabrik

Alexandra führt uns als erstes in die 2te Etage der Kunstschule Wetzikon. Hier beginnt unser Rundgang mit der Bitte von Alexandra leise zu sein, da gerade eine Kunstklasse in eine Diskussion vertieft ist und wir nicht stören wollen. Unseren Augen öffnet sich ein grosser, wunderbarer Raum, an den Wänden hängen Bilder und Skizzen, auf den im Raum verteilten Tischen liegen Entwürfe - hier entsteht Kunst.

Mit Begeisterung erzählt Alexandra leise, dass in diesem Raum ihre 4jährige Ausbildung zur Bildnerin begonnen hat. Mit einer leichten Kopfbewegung weist sie in eine Ecke «Dort habe ich meine ersten Bilder entworfen und gemalt». Auf die Frage, ob ihr der lange Weg von Dürnten nach Wetzikon nicht schwergefallen sei, lacht sie und verneint. Jeden Morgen sei sie mit dem Velo an den Bahnhof Bubikon gefahren, in den Zug gestiegen und vom Bahnhof Wetzikon den kurzen Weg in die Kunstschule gelaufen.

Jeden Tag habe sie sich von neuem auf die Kunstschule mit ihren Menschen gefreut und ihr Strahlen bestätigt die Aussage.

Weiter geht's ein Stockwerk tiefer ins Druckatelier: Antje enthüllt die grosse Druckerpresse und Alexandra erklärt sehr professionell die Technik des Kupferdruckes. Damit wir uns den Druckablauf besser vorstellen können, spannt sie eine Kupfer-Druckplatte in die Druckerpresse und erklärt, dass die Räder den Druck der Walze und auch die Qualität des Druckes bestimmen. Allerdings geht nichts, ohne dass das Papier feucht ist. Noch etwas benebelt vom Duft der Farben im Druckatelier geht es wieder an die frische Luft und noch einen Stock tiefer, ins Erdgeschoss. Hier befindet sich die grosszügige Werkstatt mit Veranda, hier wird gearbeitet und diskutiert.

## Alexandras Kunstwerke

Der Rundgang endet, wo wir uns mit Alexandra verabredet haben, in den Räumlichkeiten der Kunstfabrik, dem hauptsächlich Reich von Alexandra Bless. Schon beim Eintreten am frühen Morgen sind uns die Karten, die bemalten Stühle und die beiden - prominent im Raum - auf Stelen stehenden Ton-Köpfe aufgefallen, nun wollen wir natürlich wissen, was es mit ihnen auf sich hat. Wir beginnen bei den Kunstkarten - entworfen von den Mitarbeitern der Kunstfabrik und den bemalten Stühlen - ein Erstlingswerk von Alexandra. Überhaupt erklärt sie uns, zuallererst musste die Einrichtung geschaffen werden, das heisst, neben den Stühlen wurde auch ein Gestell und ein Tisch gebaut und bemalt.

Wir kommen auf die Köpfe zu sprechen, sie beeindruckt uns sehr. Der männliche Kopf ist eine Skulptur des Kopfes von Niklas, ihrem Bruder, der weibliche Kopf ist ihr Selbstbildnis. Warum der Kopf von Niklas?



Ganz einfach, Niklas war als erster der Familie Bless in der Kunstschule und hat hier bei Werner Casty einen Vorkurs absolviert. Mit dem Kopf hat ihm Alexandra ein Denkmal errichtet.

Rolf, der Fotograf will wissen, was die bunten Rollen auf den bemalten Stühlen sind. Alexandra klärt ihn auf, es sind von ihr und anderen Mitarbeitern gestaltete Tapeten, welche im Auftrag hergestellt wurden. Alexandra meint jedoch, dass sich die Rollen wahrscheinlich besser als Geschenkpapier eignen, als Tapete findet sie sie zu bunt. Antje gibt den Input, ob uns Alexandra nicht ihr Werkbuch zeigen möchte, welches in den vier Jahren ihrer Ausbildung als Bildnerin entstanden ist und sie durch den Alltag der Kunstfabrik begleitet. Wir sind über den Vorschlag begeistert und so blättern wir zu dritt, konzentriert und voller Staunen im Werkbuch von Alexandra Bless. Es ist für Christina und Rolf ein besonderes Erlebnis,

den Werdegang und Alexandra's Entwicklung zu einer selbstständigen und selbstbewussten Frau zu verfolgen.

## Klare Zukunftspläne

Gefragt nach ihren Zukunftsplänen stellt man fest, dass Alexandra sehr klare Vorstellungen hat. Sie möchte sich weiterentwickeln, die Kunstfabrik ist für sie eine Station auf ihrem Weg, zum Beispiel als Künstlerin mit einem eigenen Malatelier. Sie fokussiert aber auch eine Karriere als Sängerin, alles ist schon in ihrem Kopf. Um das Ziel zu erreichen, singt sie bereits seit 7 Jahren im insieme Chor. Mit dem Chor hat sie bereits diverse Erfahrungen mit öffentlichen Auftritten sammeln können, ihren ersten richtigen Solo-Auftritt hat sie anlässlich des Kunstspektakels der Kunstschule Wetzikon absolviert. Ein weiteres Ziel ist Modedesignerin, Kleider entworfen und umgesetzt hat sie bereits. Ihr Erstlingswerk ist auch gleich ihr Auftrittskostüm als Sängerin, knallrot versteht sich - die Farbe schlechthin für eine selbstbewusste junge Frau. Nur eines fehlt ihr noch zu ihrem vollständigen Glück, ein liebevoller Freund, der sie durchs Leben begleiten möchte.

«Ich bin glücklich, alles kann so bleiben wie es ist und ist auch traumhaft schön».

Dieses Zitat schliesst unseren Besuch bei Alexandra Bless in der Kunstfabrik ab.

**KUNSTFABRIK**  **bilden\_entwickeln\_ausführen**

Eine Fabrik für kreative Schaffer

## Ein Arbeitsplatz / Ausbildungsplatz ist noch frei!

In die Kunstfabrik kannst du deine Ideen, Wünsche und Vorstellungen mitbringen. Deine Arbeitskollegen und der Vorarbeiter helfen dir, deine Ideen umzusetzen. Dabei lernst du viel. In der Kunstfabrik kannst du eine Ausbildung zum Bildner/Bildnerin machen. Es gibt 4 Arbeitsplätze und 1 ist noch frei.

Die Kunstfabrik immer von Montag bis Donnerstag offen, am Freitag ist frei.

Im Internet siehst du Fotos von uns und dem Ort von der Kunstfabrik: [www.kunstfabrik-wetzikon.ch](http://www.kunstfabrik-wetzikon.ch)

Wenn du einen Besuch machen willst und dir alles anschauen möchtest, schreib uns ein mail: [info@kunstfabrik-wetzikon.ch](mailto:info@kunstfabrik-wetzikon.ch)

oder telefoniere mit Werner Casty 079 314 83 45. Wir freuen uns auf dich!

Text: Roland Häfliger  
Fotos: Rolf Mueller

## Gabi Oswald erzählt über ihr Leben und ihre Situation im reformierten Kirchenchor Rüti. Ein gutes Beispiel von gelebter Inklusion.

Gabi Oswald ist mit der beruflichen Tätigkeit, dem Privatleben und den Freizeitaktivitäten sehr zufrieden. «Es isch scho guet e so wies isch» fasst sie unser persönliches Gespräch zusammen.

Seit 2004 wohnt Gabi Oswald in einer Wohnung in Rüti. Sie wohnt zusammen mit ihrem Lebenspartner Andi Bischofberger. Zuerst bewohnten sie eine 4-Zimmerwohnung, heute im gleichen Haus eine 3½-Zimmerwohnung. Das Paar wurde am 8. Oktober 2005 in der reformierten Kirche Rüti gesegnet. Es gab ein grosses Fest. Das Umfeld von Gabi und Andi hat auf dieses Zusammensein und die Segnung sehr positiv reagiert.



Casa Caltgera  
Gruppenunterkunft

### MEHR RAUM FÜR ERHOLUNG

Gut eingerichtetes Gruppenhaus, ideal für Selbstversorger (Mindestbelegung 35 Personen), oder Pensionsgäste (Mindestbelegung 20 Personen). Das Haus verfügt über 60 Betten, hat verschiedene Aufenthaltsräume, ist geeignet für Sport, Bildung, Seminare, Musiklager oder einfach zur Erholung.

Die Casa Caltgera steht alleine am Dorfrand von Laax, in der schönen Surselva, inmitten von Natur, ist von Bäumen umgeben und trotzdem ist das Dorf in unmittelbarer Nähe. Das Haus ist das ganze Jahr hindurch geöffnet.

Verlangen Sie detaillierte Informationen:  
Telefon 081 921 47 25  
caltgera@kns.ch | www.caltgera-laax.ch

Stiftung Casa Caltgera  
Via Stradun 2  
Postfach 35  
7031 Laax GR



Beruflich arbeitet Gabi seit 28 Jahren im Züriwerk. Zuerst arbeitete sie in Zürich, heute arbeitet sie in Bubikon. Gabi ist mit ihrer Arbeit sehr zufrieden. Sie hat gute Kolleginnen und Kollegen im Züriwerk. Gabi wünscht sich keine Veränderung bei der Arbeit. Gabi und Andi verbringen jährlich einige Tage Ferien in der Schweiz. Letztmals vom 4. – 9. August 2018. Dort sind sie zusammen mit weiteren 3 Personen in Saas Grund in den Ferien gewesen. Gabi und Andi organisieren ihre Ferien jeweils selbständig.

Vor einigen Jahren durfte Roland Häfliger die beiden während den Ferien in Illgau besuchen. Roland fiel auf, dass alle Leute im Hotel das Paar kannten. Auch in der Nachbarschaft des Hotels und auf dem Weg hinunter ins Tal kannten die Leute das Paar. Die Leute grüssten das Paar und wechselten mit ihnen einige Worte. Man kennt Gabi und Andi, überall dort, wo sie sind und waren.

#### Freizeit

In der Freizeit gehören Lesen, Jassen, Gesellschaftsspiele, Computerspiele und Schwimmen zu ihren Hobbys. Sie surft auch gerne im Internet. Gabi und Andi empfangen gerne Gäste und besuchen Freunde und Bekannte. Auch mit Roland Häfliger und seiner Frau besteht ein freundschaftliches Verhältnis. Und so laden sich die beiden Paare regelmässig zu einem gemütlichen Nachtessen ein. Schon einige Male konnte sich Roland von den Kochkünsten von Gabi überzeugen. Sie ist eine hervorragende Gastgeberin. An Gesellschaftsspielen nach dem Essen ist es praktisch unmöglich, Gabi zu schlagen. Und, die Stimmung ist immer ausgelassen und gut.

#### Musik und der reformierte Kirchenchor Rüti

Gabi Oswald ist sehr musikalisch. Neben dem Gitarrenspiel singt sie sehr gerne. Und so ist sie (auch Andi Bischofberger) seit 14 Jahren aktive Sängerin im reformierten Kirchenchor in Rüti. Gabi und Andi sind im Chor voll akzeptiert und sehr gut integriert. Sie sind mit einigen Sängerinnen und Sängern auch privat befreundet. So wird mit Sängerkollegen regelmässig ein Jass geklopft.



Gabi schwärmt von der Chorleiterin Judith Graf. Sie sei sehr lieb und geduldig. Auch mit der Präsidentin Edith Rüeegg-Rathgeb besteht ein freundschaftliches Verhältnis. Diese Freundschaft besteht ebenfalls über das Chorsingen hinaus. Edith Rüeegg-Rathgeb meint: «Gabi und Andi sind eine Bereicherung für unseren Chor. Sie sind immer guter Laune und hilfsbereit.»

Voraussetzung für das Mitsingen im Kirchenchor ist, dass man lesen kann. Der Chor sucht immer wieder neue Sängerinnen und Sänger. Gabi motiviert neue SängerInnen nach Vorankündigung einfach einmal in eine Probe zu kommen. Jeweils am Donnerstagabend 20.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Felsberg, Bahnhofstrasse 1, Rüti. Weitere Informationen unter: [www.refrueti.ch/kirchenchor](http://www.refrueti.ch/kirchenchor).

Dass Gabi derart motiviert ist, neue Sängerinnen und Sänger zu finden zeigt, wie zufrieden sie mit dem Chor ist. Dieses Jahr feiert der Chor sein 125jähriges Jubiläum. Es gibt ein Jubiläumsgottesdienst und ein Jubiläumskonzert.



Vor einigen Jahren hat Gabi im insieme Chor mitgesungen. Dann hat sie mit Andi in den reformierten Kirchenchor gewechselt. Dort werden in der Regel schwierigere Lieder gesungen. Es wird 4-stimmig, manchmal sogar 5-stimmig gesungen. Gabi singt sehr gerne auch anspruchsvolle Lieder. So zählen z.B. Bach und Schubert zu ihren Lieblingskomponisten.

Vielen Dank Gabi für das interessante Gespräch und den Einblick in dein Leben.

### Kulturangebote von insieme Zürcher Oberland

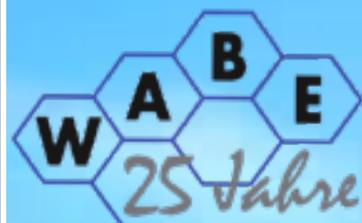
Insieme Zürcher Oberland hat ein vielfältiges Kulturangebot! Wöchentlich nehmen Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung an den Proben des insieme Chors und der Theatergruppe teil. Ebenfalls die Volkstanzgruppe und die Movers trainieren fleissig. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite [www.insiemezo.ch](http://www.insiemezo.ch) unter der Rubrik Kultur.

# VIERZEHN PERSÖNLICHE FRAGEN AN CHRISTINA FROIDEVAUX

Text: Christina Froidevaux und Renate Siegenthaler  
Fotos: aus der Velowoche

*Renate Siegenthaler, häufige Nutzerin von dem Schwimm- und Ferienangebot von insiemezo, möchte gerne mehr über unsere Geschäftsleiterin Christina Froidevaux wissen. Christina geniesst es, in der umgekehrten Position zu sein und gibt Renate die Chance, sie alles zu fragen.*

Renate Siegenthaler und Christina Froidevaux kennen sich schon lange. Zum Interview trafen sich die beiden in entspannter Atmosphäre in der Geschäftsstelle von insieme Zürcher Oberland. Beide waren etwas nervös, Christina, weil sie keine Ahnung hatte, was Renate für Fragen stellen würde und Renate, ob Christina so bereitwillig, wie sie sich erhoffte, Antwort geben würde.



## Freie Wohn- und Arbeitsplätze

Die WABE baut im Dorfzentrum von Wald ZH für Menschen mit kognitiver und mehrfacher Beeinträchtigung ein Haus zum Wohnen und Arbeiten aus; Bezugstermin voraussichtlich Mai 2019.

**Wohnen:** Verschiedene Wohnungsgrössen erlauben das Zusammenleben in Wohngemeinschaften oder als Paar. Das Betreuungsteam begleitet die BewohnerInnen individuell.

**Arbeiten:** • In den Kreativateliers Holz, Keramik und Textil werden hochwertige Produkte hergestellt. • Im neuen Bistro WABENE sind Arbeitsplätze in der Küche und im Service frei. • Die Arbeitsgruppe Gartenunterhalt sucht ein Teammitglied. • In der Hauswirtschaft ist eine Stelle frei.

Grundvoraussetzung für Wohnen und Arbeiten: IV-Rente.

Die Bereichsleiterinnen freuen sich auf Ihre Anfrage zum Wohnangebot: Irene Peterhans,  
zu den freien Arbeitsplätzen: Judith Siegrist.

WABE Behindertenzentrum Wald  
Sanatoriumstrasse 16  
8636 Wald  
055 256 17 17  
info@wabe-wald.ch  
wabe-wald.ch

### «Wie bist du zu dem Job gekommen?»

Ich habe ein Inserat im Alpha, dem Stellenanzeiger für Kaderstellen vom Tages-Anzeiger gesehen. Die ausgeschriebene Stelle hat mich sehr interessiert. Die Aussicht, für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung zu arbeiten, hat mich fasziniert und so habe ich mich einfach beworben.

### «Was sind deine Hobbies?»

Hmm, da gibt es ganz vieles, was ich sehr gerne mache. Zum einen treibe ich sehr gerne Sport und ich mag das Reisen in ganz Europa, man trifft mich in Kunstaustellungen, in Konzerten oder im Opernhaus.

### «Du scheinst sehr sportlich zu sein.

#### Was machst du am liebsten?»

Im Winter gehe ich ins Fitness-Studio. Ich liebe Spinning, da kann ich mich so richtig auspowern. Ich fahre aber auch sehr gerne Ski. Im Sommer setze ich mich auf's Velo, schwimme in den Seen oder gehe, wenn es das Wetter und die Zeit zulässt, auf mein Segelschiff. Jeden Mittwochabend leite ich zusammen mit meinem Lebenspartner die insieme Movers, unsere Tanztruppe.

### «Wieso hast du diesen Job mit Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung gewählt?»

Mich interessieren Menschen sehr. Für Menschen mit speziellen Bedürfnissen zu arbeiten, erfüllt mich mit sehr viel Befriedigung. Ich finde es toll, dass ich meine Energie Menschen zur Verfügung stellen kann, welche es im Leben nicht immer so einfach haben.

### «Wie lange bist du schon bei insieme?»

2019 bin ich 15 Jahre bei insieme Zürcher Oberland.

### «Schon immer als Chefin?»

Ja, schon immer als Chefin. (schmunzelt)

### «Was ist denn deine Funktion?»

Ich bin die Geschäftsleiterin von insieme Zürcher Oberland.

### «Wie sieht bei dir ein ganz normaler Bürotag aus?»

Einen ganz normaler Bürotag gibt es bei mir nur ganz selten. Jeder Tag sieht immer etwas anders aus, je nach dem, was gerade wichtig ist oder aktuell. Ich bin aber viel am Telefon, öffne die Post, bereite Sitzungen vor, leite Gespräche und bin auch öfters auswärts an Sitzungen.

### «Was gefällt dir an deiner Arbeit?»

Ich habe ein wunderbares Team, mit welchem ich sehr gerne zusammenarbeite. Zusammen kreieren wir zum Beispiel neue Ideen für Freizeitaktivitäten für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung. Ich mag es auch, dass nicht jeder Tag wie der andere ist und ich freue mich auch immer – wenn ich Zeit habe – über einen Besuch bei uns in der Geschäftsstelle. Was ich auch sehr schätze ist, dass ich nicht schon um acht Uhr im Büro sein muss, dafür bin ich bis abends spät fast immer noch im Büro anzutreffen.

### «Gibt es etwas, was dir an deiner Arbeit nicht gefällt?»

Eigentlich nichts, ausser vielleicht etwas mühsame Telefonate.

### «Gehst du auch mit in die Ferienwochen und begleitest du Angebote von insieme?»

Natürlich und mit ganz viel Freude. Zusammen mit meinem Lebenspartner leite ich die Kreativwoche, Rolf ist für das kreative Schaffen zuständig und ich für die Organisation. Im Sommer leite ich mit Beat Schäfer vom Büro die Velowoche im Ausland. Mit Rolf zusammen leite ich auch die insieme Movers und man begegnet mir oft an insieme Veranstaltungen.

### «Was hast du vor insieme gearbeitet?»

Ich habe schon vor meiner Tätigkeit bei insieme mit und für Menschen gearbeitet. Ich war lange Zeit als Personal-Leiterin in verschiedenen, internationalen und nationalen Unternehmen tätig.

### «Weil du viel arbeitest, brauchst du sicher viel Energie für den Tag. Was isst du zum Frühstück?»

Gar rein nichts. Ich bin ein absoluter Morgenmuffel. Ich habe bis neun Uhr Bodennebel und bringe vor zehn Uhr keinen Bissen herunter. Ich liebe es aber, mir am Morgen als erstes im Büro einen Kaffee aus der Kaffeemaschine zu lassen, welcher mich beim Postaufmachen begleitet.

### «Verrätst du uns deine Schuhgrösse?»

Haha (Christina muss nun sehr lachen), die schwankt je nach Land, in welchem die Schuhe hergestellt sind. Bei den Nordländern ist es die 38, bei den Italienern die 39.

## Sailability.ch – Segeln für alle

Segeln für Menschen mit einer Beeinträchtigung? Kein Problem für Sailability.ch. Mit speziellen Jollen, welche für Menschen mit besonderen Bedürfnissen konstruiert wurden, hat sich Sailability.ch zum Ziel gesetzt, das Leben von Menschen mit einer Beeinträchtigung durch das Segeln zu bereichern. Mit Hauptsitz in Arbon am Bodensee, bietet Sailability.ch neben wöchentlichem Segeltraining auch Wohnheimen, Schulklassen und Sportgruppen Tages- oder Wochenendkurse an. Mehr Informationen und Anmelde-möglichkeiten unter: [www.sailability.ch](http://www.sailability.ch)

# « p a l m e »



### WOHNEN - ARBEITEN - LERNEN

Wir bieten geschützte Arbeits-, Ausbildungsplätze und Wohngruppen für Menschen mit einer vorwiegend geistigen Beeinträchtigung an - seit über 50 Jahren - für ein selbstbestimmtes Leben und einen Alltag, der die individuellen Stärken fördert.

### UNSERE ARBEITSBEREICHE

Ateliers, Bäckerei, Buffet, Bio- und Blumenladen, Gärtnereien, Küche, Reinigung, Restaurant, Schreinerei, Technischer Dienst, Wäscherei, Werkstatt/Mechanik

Freie Wohn-, Ausbildungs- und Arbeitsplätze unter: [www.palme.ch](http://www.palme.ch).

### STIFTUNG ZUR PALME

Hochstrasse 31-33, 8330 Pfäffikon ZH, Tel. 044 953 31 31, [info@palme.ch](mailto:info@palme.ch)

### Impressum

Insieme Fokus Magazin

Erste Ausgabe des inklusiven Insieme Fokus Magazins  
Gemeinsam mit und für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung  
Erscheint einmal jährlich  
Auflage: 2500 Exemplare  
Versand: 1800 Exemplare  
Verkaufspreis: CHF 5.-

Herausgeber

Insieme Zürcher Oberland  
Freiestrasse 29a  
Postfach 77  
8610 Uster  
Tel. 044 944 85 55  
[www.insiemezo.ch](http://www.insiemezo.ch)

Inserate

An Insieme Zürcher Oberland, Sekretariat  
Interessenten melden sich bitte unter  
[info@insiemezo.ch](mailto:info@insiemezo.ch)

Redaktion

Inklusives Redaktionsteam  
wird ab Seite 4 vorgestellt

Verpackung & Versand

Werkheim Uster  
Produktion  
Seestrasse 110f  
8610 Uster  
[www.werkheim-uster.ch](http://www.werkheim-uster.ch)

Layout

Senn Communication  
Imkerstrasse 1  
CH 8610 Uster  
[www.rare.ch](http://www.rare.ch)

Druck

FO-Fotorotar  
Gewerbstrasse 18  
8132 Egg bei Zürich  
[www.fo-fotorotar.ch](http://www.fo-fotorotar.ch)

# Wir sind in Ihrer Nähe – und da, wenn es darauf ankommt.

Generalagentur Uster  
Gabriela Battaglia

Bankstrasse 19  
8610 Uster  
T 044 905 91 11  
[uster@mobilier.ch](mailto:uster@mobilier.ch)

[mobilier.ch](http://mobilier.ch)

dieMobilier

004436

zürwerk   
mitwirken. teilhaben.

# WEIHNACHTEN

## CHLAUSSÄCKE UND KARTEN



Bestellen Sie schon jetzt!

[www.zueriwerk.ch/weihnachten](http://www.zueriwerk.ch/weihnachten)

Stiftung Zürliwerk, Baslerstrasse 30, 8048 Zürich, ☎ 044 405 71 00

✉ [weihnachten@zueriwerk.ch](mailto:weihnachten@zueriwerk.ch)



insieme Zürcher Oberland  
ist seit 2004 ZEWO-zertifiziert.

Das Gütesiegel steht für:

---

zweckbestimmten, wirtschaftlichen und wirksamen Einsatz Ihrer Spende

---

transparente Information und aussagekräftige Rechnungslegung

---

unabhängige und zweckmässige Kontrollstrukturen

---

aufrichtige Kommunikation und faire Mittelbeschaffung

---



insieme Zürcher Oberland  
Geschäftsstelle  
Freiestrasse 29a  
Postfach 77  
8610 Uster 1

Telefon 044 944 85 55  
Fax 044 944 85 56  
info@insiemezo.ch  
www.insiemezo.ch  
PC-Konto 80-166-4