

SPORTLICHE ANGEBOTE

Gerne bieten wir Ihnen auf dieser Seite einen Überblick über Sportvereine im Kanton Zürich und Dachverbände auf nationaler Ebene. Falls Sie dazu Fragen oder Anregungen haben, können Sie uns gerne kontaktieren: info@tixi.ch.

Rollstuhlclubs

www.rczo.ch

Der Rollstuhlclub Züri Oberland bietet in seinem Sportprogramm Basketball, Curling, Rugby, Tischtennis und nach Vereinbarung andere Individualsportarten an.

www.rcwsh.ch

Der Rollstuhlclub Winterthur/Schaffhausen bietet neben wöchentlichen Curlingkursen (in Zusammenarbeit mit dem Curling Club Wetzikon) auch Badmintonkurse, Schwimmkurse und spezielle Sommeraktivitäten im sportlichen, kulturellen und sozialen Bereich an.

www.rc-zuerich.ch

Das Angebot beinhaltet eine polysportive Gruppe, Handbike, Unihockey, Rugby, Badminton und Powerchair Hockey. Je nach Sportart und Level nehmen die Teams auch an nationalen und internationalen Turnieren teil.

www.rtz.ch

Die Rollstuhl-Taucher Zürich bieten Tauchsportaktivitäten im See und im Hallenbad für Querschnittsgelähmte Personen an. Weitere gesellschaftliche Aktivitäten rund ums Tauchen werden vom Club veranstaltet.



Nationale Dachverbände

www.spv.ch

Die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung ist der nationale Dachverband der Querschnittgelähmten. Sie vertritt zudem 27 regionale Rollstuhlclubs in der ganzen Schweiz.

www.procap-sport.ch

Procap Sport engagiert sich insbesondere im Bereich Breiten-, Freizeit- und Erlebnissport und organisiert spezielle Projekte und Angebote in der Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderungen.

www.plusport.ch

PluSport bietet als Dachverband und Kompetenzzentrum des schweizerischen Behindertensports seit über 57 Jahren ein breit gefächertes Angebot an attraktiven Sportmöglichkeiten.

MIT TIXI ZUM SPORT



TIXI ist der Fahrdienst für Freizeitfahrten aller Art. So bringen wir gleichgesinnte Menschen zusammen und machen sportliche Aktivitäten möglich. Gerade auch die regelmässige Teilnahme an Trainings ist mit TIXI unkompliziert. Daueraufträge für regelmässige Fahrten

«Klettern wäre nicht möglich ohne TIXI. Gerne sitze ich vorne und plaudere etwas mit den Fahrern.»

Sonja Weber,
Fahrgast

ersparen das Telefonat auf die Bestellnummer. Der TIXI Fahrer klingelt pünktlich zur vereinbarten Zeit. Auch kurzfristige Änderungen kann man melden.

Über 60 000 Mal haben wir im vergangenen Jahr Menschen mit einer Mobilitätsbehinderung an ihr Ziel gebracht. Damit wir unsere Dienstleistung zu günstigen Tarifen anbieten können, ist jede Fahrt zu 40 Franken durch Spenden unterstützt. – Mit 80 Franken schenken Sie also bereits die Hin- und Rückfahrt zu einem sportlichen Ausflug. Wir danken Ihnen von Herzen für Ihre Unterstützung! Der Einsatz unserer freiwilligen Fahrer und Fahrerinnen in Form von Zeit und Engagement ist ein kostbares Gut, das unseren Fahrdienst erst möglich macht.

Impressum

Auflage: 5 400 Exemplare
Redaktion: Simone Okoye



TIXI Zürich

Fahrdienst für Menschen mit Behinderung
Mühlezelgstrasse 15
8047 Zürich

TIXI	044 404 13 80
Fahrtenbestellung	0848 00 20 60
Spenden	PC 80-14900-0
Webseite	www.tixi.ch
Kontakt	simone.okoye@tixi.ch



Anmeldung mit dem Code **TIXI PRESS 2019** im Feld „Ihre Nachricht“

online: www.fragile.ch/kurse/kursprogramm

per Tel: 042 360 26 91 oder per E-Mail: afs@fragile.ch

Wir freuen uns, diese Vergünstigung ermöglichen zu können und danken FRAGILE Suisse im Namen unserer Fahrgäste.

TIXI 
Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

TIXI PRESS

Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

+ **REPORTAGE**
Sonja Webers Leidenschaft fürs Klettern

+ **FOKUS SPORT**
Es ist noch ein weiter Weg zur Gleichstellung

Aufstieg in die Freiheit

Was ihr wirklich fehlt, wurde Sonja Weber erst bewusst, als vieles nicht mehr möglich war. Es sind selbstverständliche Dinge, die für viele völlig normal sind wie barfuss über den Sand zu spazieren, auf ein Fahrrad zu sitzen, am See entlang zu radeln und einen spontanen Sprung ins Wasser zu wagen.



Für die sportbegeisterte Sonja Weber bedeutet ihre Einschränkung auch, auf viele geliebte Hobbies verzichten zu müssen



Editorial

Liebe Freunde von TIXI

Sport verbindet und begeistert Menschen mit und ohne Behinderung. Wir leisten einen Beitrag dazu, dass unsere Fahrgäste die Fahrten auch für sportliche Aktivitäten nutzen. Darum widmen wir uns in dieser Ausgabe dem Thema Sport und Behinderung.

Wie das Klettern unserem Fahrgast Sonja Weber nach einer Hirnblutung zurück ins Leben hilft und warum es noch ein weiter Weg ist bis zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung im Sport: Davon berichten wir in dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre und viele tolle, gerne auch sportliche Erlebnisse im noch jungen Jahr!



Edith von Hoffmann

Edith von Hoffmann
Präsidentin
TIXI Zürich



wie Rollerbladen, Skifahren oder Bouldern. Bouldern bezeichnet eine Form von Klettern ohne Kletterseil und Gurt an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlichen Kletterwänden in Absprunghöhe. Durch ihre einseitige Lähmung fehlt ihr die Kraft im linken Arm, um sich festzuhalten. Seit August 2018 besucht sie einen Kletterkurs aus dem Programmangebot von FRAGILE Suisse für Menschen mit Hirnverletzungen in der Kletterhalle Milandia in Greifensee. TIXI fährt Sonja Weber jeden Mittwochmorgen nach Greifensee,



«Schon als Kind bin ich gerne auf Bäume und Holzbeigen geklettert.»

Sonja Weber,
Fahrgast

wo sie mit Gleichgesinnten an ihrem Kletterstil arbeitet und sich darauf vorbereitet, irgendwann wieder ganz alleine hochzuklettern.

Das Leben hält sich an keinen Plan

Dies musste Sonja Weber auf schmerzliche Weise erfahren, als sie 2016 als knapp 30-jährige Frau eine Hirnblutung erlitt. «Ich war gerade an einer Teamsitzung und hatte einen Fall vorgestellt», erzählt sie. Sonja Weber hat an der Universität Zürich einen Master in Psychologie gemacht und danach eine Weiterbildung als Kinder- und Jugendtherapeutin angefangen. Nach dem Studium arbeitete sie an der ZHAW und im Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung ZADZ in Zürich. Die Hirnblutung durchkreuzte ihre Pläne. Dank der schnellen Reaktion ihres Chefs wurde sie notfallmässig operiert, was ihr das Leben rettete. Fünf Wochen lag sie im Koma. «Ich hörte, wie der Pfleger manchmal sang. Einmal sass meine Schwester am Bett und weinte.»

Der Weg zurück ins Leben

Lange Zeit konnte sich Sonja Weber nur im Rollstuhl bewegen. Es folgte

der Aufenthalt in den Rehakliniken Bellikon und Zihlschlacht. Im Bärenmoos, einer Wohngruppe für Menschen mit Hirnverletzung, lernte Sonja Weber dank einer Schiene wieder zu gehen. Seit März 2018 lebt sie mit ihrem Partner in einer neu gebauten Siedlung in Schwamendingen zusammen. Die 12-jährige Beziehung zu ihrem Freund festigte sich auch durch ihren Schicksalsschlag. Er stand immer hinter ihr und besuchte sie jeden Tag im Spital. Als jüngstes von vier Kindern ist sie in einer Grossfamilie aufgewachsen. Sie wollte immer selber eine Familie gründen. Durch ihre Einschränkung ist dieses Ziel etwas in die Ferne gerückt.

Klettern bedeutet Freiheit

Sonja Weber, die gerne und oft mit TIXI unterwegs ist, macht kleine Fortschritte beim Klettern. «Zu merken, dass ich die linke Seite, wenn auch nur minim, brauchen kann und muss beim Klettern, ist sehr hilfreich.» Ein Wermutstropfen bleibt: Als Bewegungsmensch vermisst Sonja Weber ihre Autonomie und Unabhängigkeit. «Es hat lange gedauert, bis ich begriffen habe, was los ist.»

Sonja Weber wünscht sich weniger Berührungsängste oder verstohlene Blicke, wenn sie sich in der Öffentlichkeit bewegt; denn neben der körperlichen Einschränkung ist sie geistig fit. Seit kurzem arbeitet sie niederprozentig bei FRAGILE Suisse in der Administration. Der Einstieg zurück ins Berufsleben gestaltet sich schwierig. Erst nach Abschluss ihrer Weiterbildung kann sie mit dem Berufsabschluss als Psychotherapeutin arbeiten. Die Berufswelt sei zudem nicht eingerichtet auf die speziellen Bedürfnisse von Menschen mit einer Behinderung und Vorurteile seien eine Realität.

Sonja Weber ist keine Tagträumerin. Dennoch träumt auch sie von ganz alltäglichen und menschlichen Sachen wie einer Arbeit nachzugehen, eine Familie zu gründen und vor allem wieder ganz alltägliche Dinge zu verrichten. In ihren Träumen läuft sie öfters einmal barfuss und ohne Schiene über den Boden und fühlt sich so frei, wie schon lange nicht mehr.

FRAGILE Suisse ist die schweizerische Patientenorganisation für Menschen mit Hirnverletzung und unterstützt sie und ihre Angehörigen mit einem breiten Dienstleistungsangebot. Ziel ist die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und die Inklusion dieser Menschen zu fördern. Ein spannendes Kursangebot, das auch den Bereich Sport abdeckt, steht ihnen in verschiedenen Kantonen zur Verfügung.

www.fragilesuisse.ch



Kursteilnehmende
des Kletterkurses
von FRAGIL Suisse

Gleichstellung ist auch im Sport ein Thema

Trotz Behindertengleichstellungs- und Sportförderungsgesetz gibt es noch Spielraum bezüglich der Teilnahmemöglichkeiten für Menschen mit Behinderung. Die drei grössten Verbände im Schweizer Behindertensport PluSport, Procap Sport und Rollstuhlsport Schweiz setzen sich für einen zeitgemässen und attraktiven Sport für Menschen mit Behinderung ein.

Zugänglichkeit zu Sportanlagen

Gerade im Bereich der Zugänglichkeit zu Sportinfrastruktur gibt es noch grössere Mängel, sei das bei den Schwimmbädern, aber auch in Sporthallen. Der Dachverband Procap hat sich im Procap-Projekt «goswim» stark mit der Problematik der zum Teil schlecht zugänglichen Schwimmbäder auseinandergesetzt. Helena Bigler von Procap stellte fest, dass die einen sofort zur Kooperation bereit seien, während die anderen zu spüren gäben, dass die Investitionen im Verhältnis zu den paar behinderten Schwimgästen zu gross seien.

Richtige Infrastruktur für den Rollstuhlsport muss vorhanden sein

Rolf Acklin ist Spielertrainer des Basketballteams Highland Bulls des Rollstuhlclubs Zürcher Oberland, Lehrperson für das Rollstuhltraining an der Schule der Stadt Zürich für Körper- und Mehrfachbehinderte und letztjähriger Tischtennis-Schweizermeister. «Damit das Training überhaupt möglich wird, müssen auch die Bedürfnisse von Rollstuhlfahrern berücksichtigt werden, z.B. beim Bau von neuen Turnhallen durch das Favorisieren von Parkettböden oder durch das



«Die grössten Barrieren sind nicht die Rampen und hohen Treppen. Es sind die unsichtbaren Hindernisse, die in den Köpfen der Leute herumgeistern.»

Rolf Acklin,
Spielertrainer

Installieren von Duschsitzen», erklärt Acklin. In den gemischten Mannschaften gibt es auch Fussgänger mit einer Minimalbehinderung.

TIXI fährt auch zum Sport

Gerade jüngere Fahrgäste möchten sich sportlich betätigen. TIXI fährt sie ins Basketball- oder Hockeytraining. Auch das Fitnesszentrum, das Wärmebad Käferberg oder andere Sportkurse erfreuen sich einer grossen Beliebtheit. TIXI hat es sich zum Ziel gesetzt, durch neue Kooperationen mit Institutionen auch vermehrt Fahrten zu machen, die den Zweck Bewegung und Sport abdecken. Denn Gleichstellung im Sport liegt auch TIXI am Herzen.