

info

BLICKWINKEL

Verschiedene Wohnformen

IN KÜRZE

10 Jahre Assistenzbeitrag

Programm Jahrestreffen & MV 2022



«Home Stories» – so wohnen Menschen mit Muskelerkrankungen



muskelkrank & lebensstark



Liebe Leserinnen und Leser

Selbst wählen zu können, wie und wo man lebt, ist nicht nur ein grundlegendes Menschenrecht, sondern auch für das Selbstwertgefühl sehr wichtig. Viele Menschen mit Muskelerkrankungen haben diese Wahl nicht: Ihre intensive Betreuung erfordert die Unterbringung in einer Pflege-Institution.

Wir werfen in diesem Heft einen Blick auf **zehn Jahre Assistenzbeitrag** (S. 6). Dieses IV-Instrument ermöglicht es vielen Menschen mit Muskelerkrankungen, selbstbestimmt zuhause zu leben. Auch Sina Eggimann oder Timo Felder wohnen mit Assistenz: info hat mit ihnen und zwei weiteren Personen **spannende Interviews zu Wohnformen** geführt (ab S. 2).

Gemeinsam mit Ihnen freue ich mich auf unser **Jahrestreffen im Mai**. Alle Infos – auch zur Anmeldung – lesen Sie auf S. 7.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühlingsanfang inner- und ausserhalb Ihrer vier Wände.

Ihr

Martin Knoblauch, Geschäftsführer

Wie wohnen Menschen Wir haben nachgefragt



Foto: felderphotography.ch

Lieber Timo, du lebst in deinem eigenen Haushalt mit Assistenz unter dem gleichen Dach wie deine Eltern. War dir der Familienbezug wichtig?

Ja sehr. Mir ist meine Familie sehr wichtig und wir haben ein enges Verhältnis zueinander. Ich habe drei Geschwister. Jeder in unserer Familie bringt von Berufswegen seine Talente mit ein und so helfen wir uns gemeinsam bei individuellen Projekten. Meine Eltern und Geschwister haben mich sehr unterstützt, als es darum ging, mein «Projekt» Wohnen mit persönlicher Assistenz umzusetzen.

Wie können wir uns deinen Wohnalltag vorstellen?

Ich wurde mit der Erbkrankheit spinale Muskelatrophie Typ II geboren. Schon seit meiner frühen Kindheit leiten meine Nerven Hirnbefehle nicht korrekt an die Muskeln weiter. Glücklicherweise spüre ich meinen ganzen Körper. Meine Erkrankung verhindert aber, dass ich mich selbstständig bewegen kann. Ich brauche 24h-Betreuung. Zum Glück leben wir in modernen Zeiten und ich kann dank hochentwickelter Technologie mit kleinsten Bewegungen beispielsweise meinen Computer oder mein Smartphone bedienen. Meinen Elektrorollstuhl steuere ich mit meiner Unterlippe, sofern mir vorher jemand meinen an meiner Brille befestigten Joystick korrekt positioniert hat. Damit kann ich mich überall fortbewegen, solange es keine Stufen gibt. Zuhause habe ich einen Treppenlift zu meiner Wohnung im 1. Stock, den ich selbstständig mit meinem Handy bediene.

Welchen Herausforderungen begegnest du im Leben?

Meine grösste Herausforderung ist, meinen Alltag zu organisieren, denn meine Pflege und Betreuung nehmen sehr viel Zeit in Anspruch. Auch sind immer wieder zeitaufwendige Reparaturen oder Anpassungen an meinen Hilfsmitteln oder Arzt-

mit Muskelerkrankungen? –

✍ Anne Boxleitner

📁 Privatarhive

Timo Felder (31)

Spinale Muskelatrophie (SMA) Typ II

termine nötig. Die Organisation meiner Assistenzpersonen nimmt einen grossen Teil meiner Zeit in Anspruch: Ich habe derzeit 15 Personen angestellt, ich führe sozusagen ein KMU – mit allen Verpflichtungen, die das für einen Arbeitgeber mit sich bringt.

Welche Aufgaben übernehmen deine Assistenz*innen?

Hauptsächlich sind sie für mich meine Hände und Beine. Da ich zwar geistig, aber körperlich nicht sehr beweglich bin, brauche ich in allen Lebensbereichen Unterstützung. Dies betrifft unter anderem meine Körperpflege, den Haushalt sowie die Begleitung zu Freizeitaktivitäten wie Konzerte, Festivalbesuche, Tagesausflüge oder Powerchair Hockey (Anmerk. der Red.: Elektrorollstuhl-Hockey). Selbst für Dinge, die für andere Menschen ganz einfach sind, wie abhusten oder sich kratzen, benötige ich die Hilfe meiner persönlichen Assistenzpersonen.

Wie schwierig ist es, geeignete Assistenzpersonen zu finden und anzustellen?

Es ist alles andere als einfach. Die persönliche Assistenz gibt es gerade erst 10 Jah-

re. In der Gesellschaft ist es noch nicht so bekannt, dass es diesen Beruf überhaupt gibt und welche Tätigkeiten er beinhaltet. An den Bewerbungsgesprächen stellen sich immer wieder Menschen vor, die zuvor noch nie von persönlicher Assistenz gehört haben und mit völlig falschen Vorstellungen zum Gespräch kommen. Leider ist es so, dass auch der Anstellungsprozess kompliziert ist. Es gab damals nur wenig Brauchbares. Darum habe ich selbst entsprechende Fragebögen für die Erstkontaktaufnahme am Telefon oder für das Vorstellungsgespräch erstellt. Dasselbe gilt für das Texten, Gestalten und kostengünstige Verbreiten von Stelleninseraten. Einen positiven Nebeneffekt gibt es: Ich lerne ständig dazu und entwickle mich im Bereich Werbung weiter. Ich werde immer routinierter, was die Organisation der Assistenz angeht. ●

Sina Eggimann (36)

Kongenitale Muskeldystrophie Vizepräsidentin SMG



Liebe Sina, du lebst allein mit Assistenz. Warum hast du den Entschluss gefasst, es mit dieser Wohnform zu versuchen?

Ich wohne seit zehn Jahren allein in meiner jetzigen 2-Zimmer-Wohnung im 5. Stock eines Mehrfamilienhauses – mit Lift. Von Beginn an hatte ich eine Haushaltshilfe, die mir wöchentlich die Wohnung gereinigt hat. Und die Spitex kam, um mich bei der

Körperpflege zu unterstützen. Vor rund drei Jahren habe ich die Spitex gekündigt und komplett auf Assistenz umgestellt. Mit Assistenz zu wohnen, bietet mir die grösstmögliche Selbstbestimmung. Ein Heim kam für mich nie in Frage.

Inwiefern beeinflusst deine Muskelerkrankung deine Wohnform und was sind

deine grössten Herausforderungen?

Meine Muskelerkrankung hat einen grossen Einfluss auf meine Wohnform. Wäre ich gesund, würde ich wohl in einer grossen Wohngemeinschaft wohnen oder hätte eine Familie gegründet. Grosse WGs sind jedoch so gut wie immer in alten Häusern und somit nicht für mich zugänglich. Inzwischen schätze ich auch sehr, allein zu

wohnen. Während der Pandemie war eine eigene Wohnung ein grosser Vorteil, da ich zur Hochrisikogruppe gehöre. Ausser zu meinen Assistentinnen und meinen drei Meerschweinchen hatte ich meine Kontakte stark eingeschränkt. Dies hat mein Ansteckungsrisiko zum Glück vermindert.

Bei welchen Tätigkeiten unterstützt dich deine Assistenz?

Bei sehr vielen – einkaufen, Körperpflege, anziehen, kochen, Wohnung reinigen, manuellen Tätigkeiten im Homeoffice wie Materialbewirtschaftung, beim Meerschweinchen-Stall ausmisten und natürlich auch, wenn ich mit dem ÖV unterwegs bin.

Hast du mehrere Personen angestellt?

Ich habe derzeit acht Assistentinnen angestellt. Alle Frauen arbeiten nur kleine Pensen und haben noch andere Verpflichtungen. Beim Ausfall einer Assistentin ist es sehr wichtig, dass ich mehrere Personen anfragen kann, damit am Schluss sicher

jemand den Einsatz bei mir übernehmen kann.

War es schwierig, geeignete Assistenzpersonen zu finden und anzustellen?

Bisher habe ich meine Mitarbeitenden immer durch Weiterempfehlungen gefunden. Mit der Zeit entwickelt man eine gewisse Routine, welche Fragen man stellen muss und welche Auskünfte für die zukünftigen Angestellten wichtig sind. Sobald der oder die Interessent*in und ich uns einig geworden sind, geht es an den Anstellungsprozess: Dabei muss man einen Arbeitsvertrag abschliessen und bei der IV einreichen. Mit Abstand am meisten Aufwand machen jedoch die Monatsplanung und die Suche nach Stellvertreter*innen, denn es gibt so gut wie jeden Monat kurzfristige Änderungen – z. B. Krankheit oder dringenden Terminen meiner Assistentinnen.

Wie könnte man deiner Ansicht nach das Modell Assistenzbeitrag vereinfachen?

Eine grosse Erleichterung wäre es, wenn ich mit der monatlichen Rechnung an die IV nicht auch noch eine detaillierte Stundenerfassung für meine Assistent*innen mit Datum, Dauer und Art der Tätigkeit an die IV senden müsste. Ich verstehe, dass die IV eine Unterschrift der Assistenzperson als Bestätigung braucht, dass die Stunden tatsächlich geleistet wurden. Auflisten zu müssen, wann ich für welche Tätigkeit Unterstützung brauche, empfinde ich jedoch als sehr aufwändig und auch aus Datenschutzsicht fragwürdig. Denn schon bei der Abklärung zur Assistenz musste ich detailliert zu allen möglichen privaten Angelegenheiten Auskunft geben. Doch obwohl das Leben mit Assistenz mit grossem organisatorischen Aufwand verbunden ist, möchte ich es um nichts in der Welt gegen eine andere Wohnform eintauschen. ●



Alessandro Peter (29)

Arthrogryposis Multiplex Congenita (Gelenkversteifung)

Lieber Alessandro, du lebst in Zürich in einem Heim. Kannst du uns dazu etwas mehr erzählen?

Ich wohne seit Ende 2011 in der Mathilde-Escher-Stiftung in Zürich, die auf die Unterbringung von jungen Menschen mit einer Muskelerkrankung oder einer ähnlichen Erkrankung spezialisiert ist. Vorher habe ich bei meiner Familie gelebt und eine Schule für Kinder mit Körperbehinderungen besucht. Ich habe eine Krankheit, bei

der sich meine Gelenke versteifen, brauche aber in etwa die gleiche Betreuung wie jemand mit einer Muskeldystrophie Duchenne.

Wie wohnst du?

Meine Wohnform ist das Betreute Wohnen. Das heisst, es ist immer mindestens eine Fachperson anwesend, die mich und die anderen elf Bewohner*innen unterstützt. Im Prinzip ist die Wohngruppe wie eine WG,

in der jede*r ein eigenes Zimmer hat, und in der man sich Gemeinschaftsräume teilt.

Wer führt den Haushalt in dieser «WG» und gibt es einen Ämtliplan?

Unter der Woche kocht mittags die Heimküche für alle Wohngruppen. Am Abend ist es unterschiedlich. Je nachdem, wie viele Bewohner*innen zuhause sind: Manchmal kocht ein*e Bewohner*in für die anderen, wenn es nicht zu viele Personen sind. Der

Hauswirtschaftsdienst reinigt die Gruppen- und unsere Privatzimmer und wäscht unsere Kleider. Einen Ämtliplan haben wir auch. Es gibt Aufgaben wie Post holen, die «Körbli-Bestellung» für Esswaren, Früchte oder Getränke und weiteres.

Fühlst du dich wohl, so wie du lebst?

Ja, ich fühle mich sehr wohl hier. Mein Tag ist sehr strukturiert. Ich arbeite jeden Tag in der Grafikwerkstatt der Stiftung und gestalte dort Grusskarten, Fotoalben und weitere tolle Sachen. In meiner Freizeit kann ich selbst bestimmen, worauf ich Lust habe. Ich mache zum Beispiel mit Freunden ab, schaue einen Film oder spiele Hockey. Neu planen wir einmal in der Woche, wer in der Gruppe was unternehmen möchte.

Man kann Veranstaltungen vorschlagen wie Spiele- oder Filmabende und diese natürlich gleich planen. Auch die Stiftung organisiert manchmal Events oder Ausflüge.

Wie viel Kontakt hast du zu anderen Bewohner*innen?

Das ist sehr unterschiedlich – mit den einen mehr, mit den anderen weniger. Wir essen gemeinsam in der Gruppe. Und selbst die, die wegen ihrer Erkrankung nicht mehr selbst essen, sondern per Magensonde ernährt werden, sitzen mit am Tisch. Wie überall kommt man mit manchen Menschen besser aus und mit anderen weniger. Aber grundsätzlich ist das Zusammenleben gut. ●

Wohnen im Heim: Wer bezahlt?

Die Kosten für einen Heimaufenthalt werden – sollte nicht ausreichend Vermögen vorhanden sein – von den Ergänzungsleistungen (EL) der IV gedeckt. Ein aufschlussreiches Erklärungsvideo und Merkblätter auf dieser Website geben Ihnen Auskunft: www.ahv-iv.ch/de/Sozialversicherungen/Ergaenzungsleistungen-EL



Projekt: «leben wie du und ich»



Liebe Frau Zuber, Sie sind Projektleiterin bei «leben wie du und ich». Um was geht es dabei?

Beim Projekt «leben wie du und ich» im KULTURPARK Zürich West machen acht Menschen mit und ohne Behinderung mit. Sie leben in vier verschiedenen Wohnungen in unterschiedlichen Konstellationen: Allein, als Paar und in einer Zweier- bzw. Dreier-WG. So decken wir verschiedene Bedürfnisse und Wohnformen modellhaft ab. Das ist schon sehr aussergewöhnlich und war zum Projektstart einmalig in der Schweiz. Inzwischen lese ich ab und zu mal wieder von WGs, in denen Menschen mit und ohne Behinderungen zusammenleben.

Um welche Wohnform handelt es sich? Begleitetes Wohnen, betreutes Wohnen?

Weder noch. Menschen mit Behinderungen leben assistiert in der eigenen Wohnung, können aber nicht alles allein organisieren. Der Verein «leben wie du und ich» unterstützt sie beim Management und bei der Organisation ihrer Assistenzpersonen. Alle Projektteilnehmenden haben ihre eigenen Assistenzteams, die von ihnen angestellt sind.

Wie funktioniert der Alltag? Unterstützen sich die Bewohner*innen gegenseitig?

Der Alltag ist sehr individuell ausgestaltet wie bei Menschen ohne Behinderungen auch. Je nach Grad und Art der Behinde-

rung übernimmt die Assistenz die Haushaltungsaufgaben und meist kommt einmal pro Woche eine angestellte Reinigungskraft für eine Grundreinigung. Das regelt jedoch jede*r Assistenznehmende etwas anders.

Fühlen sich die Bewohner*innen wohl in dieser Wohnform?

Ja. Unsere Projektteilnehmenden äussern immer wieder, dass sie nicht mehr in einer Institution wohnen möchten. Die Assistenz ermöglicht ihnen, viel selbstbestimmter zu leben und zu arbeiten – eben «wie du und ich». Leider entspricht das Assistenzbudget noch nicht dem tatsächlichen Bedarf und es gibt keine finanzielle Unterstützung für das Management und die Organisation der As-

sistenz. Dass sich das ändert, dafür kämpft der Verein «leben wie du und ich» seit vielen Jahren. Das selbstbestimmte Leben in den vier Wänden kann herausfordernd sein, trotzdem haben wir kaum Wechsel. Es gibt Menschen, die mit unserer Unterstützung den Schritt in ein eigenständiges Leben wagen bzw. nach und nach an den neuen Aufgaben wachsen. Manche kommen sogar so weit, dass sie ihre Assistenz irgendwann selbst organisieren. Andere wiederum sind auf kontinuierliche Unterstützung angewiesen.

Wie viel Kontakt haben die Bewohner*innen miteinander?

In den WG's essen sie schon ab und zu gemeinsam, aber auch das ist wie in anderen WG's individuell geregelt. Manche Projektteilnehmende sind befreundet, obwohl sie

nicht zusammenwohnen. Alle drei Monate veranstalten wir ein Treffen mit allen Projektteilnehmenden. Teilweise sind auch Assistenzpersonen und Mitarbeitende des Vereins dabei. Wir diskutieren gemeinsam über die Weiterentwicklung und anschliessend sitzen wir zusammen, z. B. bei einem Apéro oder Grillfest. Auch öffentliche Veranstaltungen organisieren wir oft gemeinsam: So auch die Tagung «Leben mit Assistenz – ein Privileg für Wenige oder ein Menschenrecht für Alle?» im Jahr 2019. Da standen wir alle gemeinsam auf der Bühne.

Gestaltet sich das Zusammenleben immer harmonisch? Und wie viel Privatsphäre haben die Bewohner*innen?

Natürlich gibt es auch mal Reibereien, wo nicht? Die Privatsphäre ist sehr gross und wird geschätzt. Die Menschen leben in ihren

Wohnungen und niemand geht da einfach rein und raus. Die Assistenzpersonen und die Spitex klingeln, ausser es ist anders vereinbart. Menschen mit einer schweren Behinderung haben zum Teil 24-Stunden-Betreuung in ihren Wohnungen. Es kann sehr herausfordernd sein, da von Zeit zu Zeit Privatsphäre zu gewährleisten. Das liegt allerdings an der Behinderung und nicht an der Wohnform.

Infos zum Projekt:

www.lebenwieduundich.ch



10 Jahre Assistenzbeitrag

Vor einem Jahrzehnt schlug die Geburtsstunde des Assistenzbeitrags. Mit der damals 6. Revision der Invalidenversicherung führte die Schweiz ein längst überfälliges Instrument ein, das Menschen mit Behinderungen zu mehr Selbstbestimmung und Eigenverantwortung verhalf.

Grundsätzlich können Menschen mit Anspruch auf Hilflosenentschädigung eine oder mehrere Assistenzpersonen einstellen. Sie werden so zu Arbeitgeber*innen. Die Assistenzpersonen unterstützen sie bei der Alltagsbewältigung zu Hause – von der Körperpflege bis zur Haushaltsführung –, bei der Berufsausübung oder beim Besuch einer Regelschule / Universität. Vorausgesetzt, die Person mit Behinderung wohnt in den eigenen vier Wänden. Als bezahlte Assistenzperson eingestellt werden kann jede*r – ausser Lebenspartner*innen und Verwandte in direkter Linie (Eltern, Kinder), Geschwister jedoch schon.

Das ist neu seit diesem Jahr

Die Nachtpauschale wurde deutlich erhöht – in manchen Fällen fast verdoppelt.

Zudem können Nachtpauschalen neu in «Tagstunden» umgewandelt werden, zum Beispiel wenn Familienangehörige die Assistenz in der Nacht übernehmen. Mit nicht-bezogenen Nachtpauschalen können Assistenzpersonen tagsüber bezahlt und so Familienangehörige entlastet werden.

Bisher erhielten Menschen, die den Assistenzbeitrag beziehen, einmalig 20 Beratungsstunden bezahlt. Diese Stunden reichen häufig nicht aus, um die komplexen Aufgaben, Pflichten und Rechte als Arbeitgeber*in kennenzulernen. Neu können auf Gesuch alle drei Jahre wieder 20 Beratungsstunden beantragt werden. Weitere Infos erhalten Sie auf: www.invidual.ch/post/aenderungen-beim-assistenzbeitrag

Gutes Instrument – mit Optimierungspotenzial

Laut einer Umfrage des Bundesamts für Sozialversicherungen von 2019 sind 80 % der Assistenzbeitragsbeziehenden zufrieden oder sehr zufrieden mit der Leistung. Der Assistenzbeitrag ermöglicht es ihnen, eigenständig zu Hause zu wohnen. Er fördert ihre Teilhabe an der Gesellschaft

sowie am Berufsleben. Dennoch ist noch Luft nach oben: Behindertenorganisationen setzen sich dafür ein, dass die Regelungen zum Assistenzbeitrag verbessert werden – z. B. was den komplexen Anstellungsprozess oder die Beschäftigung von Lebenspartner*innen, Eltern oder Kindern betrifft.

So gehen Sie vor

Die IV nimmt für jede versicherte Person eine individuelle Einschätzung vor. Allgemeine Informationen zur Assistenz erhalten Sie bei der IV-Stelle Ihres Wohnsitzkantons: www.ahv-iv.ch/merkblätter-formulare

Haben Sie Fragen zum Assistenzbeitrag?

Kontaktieren Sie unsere Sozialarbeiterin FH Sandra Messmer-Khosla per E-Mail (smesser@muskelgesellschaft.ch) oder telefonisch (+41 44 245 80 33; Di, 10 – 12 und 14 – 16 Uhr sowie Do, 10 – 12 Uhr). Für Mitglieder ist diese Beratung kostenlos. ●

Jahrestreffen der Schweizerischen Muskelgesellschaft 2022

Programm Freitag, 20. Mai 2022

15.00 Uhr	Besammlung Eingang Zoo Zürich für freien oder gemeinsamen Besuch (Gruppenticket)
17.00 Uhr	Zoo-Führung
18.15 Uhr	Gemeinsames Abendessen (Menü vegetarisch oder mit Fleisch) mit gemütlichem Beisammensein im Restaurant Altes Klösterli beim Zoo

Anschliessend individuelle Rückreise ins Placid Hotel Zürich, Buckhauserstrasse 36, 8048 Zürich-Altstetten – Einchecken und Zimmerbezug ab 15.00 Uhr garantiert. Das Abendessen wird im Voraus in Rechnung gestellt (CHF 50 pro erwachsene Person inkl. Getränke). Bitte melden Sie sich für ein Familien-Package, bei dem Kinder gratis essen, bei uns.

Programm Samstag, 21. Mai 2022

09.30 Uhr	Begrüssungskaffee, Placid Hotel Zürich, Buckhauserstrasse 36, 8048 Zürich-Altstetten anschliessend 48. ordentliche Mitgliederversammlung (Teilnahme auch per Videokonferenz möglich)
11.30 Uhr	Vortrag Simon Baumgartner, «Erfüllung eines Lebenstraums – dank des fliegenden Rollstuhls»
12.00 Uhr	Lesung Mattia Cattelan aus seinem Buch «Der Phönix»
12.30 Uhr	Mittagessen (Menü vegetarisch oder mit Fleisch)
14.30 Uhr	Vortrag / Demonstration Myosuit durch MyoSwiss AG, Zürich, mit Franziska Leu
16.00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Traktanden der ordentlichen Mitgliederversammlung

1. Begrüssung
2. Präsentation und Genehmigung Jahresbericht und Jahresrechnung 2021
3. Entlastung des Vorstandes
4. Tätigkeitsprogramm und Jahresbudget 2023
5. Wahlen: keine
6. Wahl der Revisionsstelle
7. Mitgliederanträge (Bitte bis 20. April 2022 einsenden.)
8. Jahrestreffen 2023
9. Diverses

Anmeldungen nehmen wir gerne bis zum 29. April 2022 über unsere Website www.muskelgesellschaft.ch/jahrestreffen_mitgliederversammlung entgegen. Es gelten die aktuellen Hygiene- und Schutzmassnahmen gemäss Kanton ZH, BAG und Veranstalter.

Bitte beachten Sie, dass wir nur wenige Hotelzimmer zur Verfügung haben. Bitte melden Sie sich deshalb frühzeitig an.



Für besondere Bedürfnisse und Fragen bitte rechtzeitig bei uns melden, damit wir entsprechend organisieren können.

Kontaktperson: Elvira Rütimann, info@muskelgesellschaft.ch oder +41 44 245 80 30.



Tierisch gut: Kommen Sie mit auf die Zoo-Führung.

Copyright: Zoo Zürich, Rita Schlegel



Unser Referent Simon Baumgartner und sein «fliegender Rollstuhl».



Mattia Cattelan liest aus seinem Buch.

Folgen Sie uns!

Jederzeit und überall: Bleiben Sie auf dem Laufenden über unsere Neuigkeiten und über das Geschehen rund um die Schweizerische Muskelgesellschaft. Wir freuen uns über Likes, Kommentare und das Teilen unserer Inhalte!



muskelgesellschaft



**Schweizerische
Muskelgesellschaft**



**schweizerische-
muskelgesellschaft**



Werden Sie Mitglied!

Mit Ihrem Beitrag ab 80 Fr. (Einzelperson oder Familie) fördern Sie nachhaltig die Inklusion von Menschen mit Muskelerkrankungen. Denn Ihre Mitgliedschaft vereinfacht uns z. B. die Jahresplanung unserer Aktivitäten und Angebote.

Das sind die Vorteile einer Mitgliedschaft

- Sie profitieren von zahlreichen Vorteilen wie kostenlose Sozialberatung.
- Als Mitglied bekommen Sie vier Mal pro Jahr kostenlos unser Magazin «info» zugesandt.
- Sie erhalten exklusive Einladungen sowie Vergünstigungen für Veranstaltungen und Lager.

Jetzt Mitglied werden auf: www.muskelgesellschaft.ch/mitglied-werden.

Herzlichen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung.



SIND IHRE DATEN/ANGABEN NOCH AKTUELL?

WENN SICH IHRE ADRESSE, E-MAIL ODER TELEFON-NR. GEÄNDERT HAT,
MAILEN SIE UNS BITTE AN [INFO@MUSKELGESELLSCHAFT.CH](mailto:info@muskelgesellschaft.ch)
HERZLICHEN DANK!

Herausgeber

Schweizerische Muskelgesellschaft
Kanzleistrasse 80
CH-8004 Zürich

Redaktion/Korrektorat

Nadin Runne, Geschäftsstelle
Anne Boxleitner (www.texteuse.ch)
Telefon +41 44 245 80 30
info@muskelgesellschaft.ch
www.muskelgesellschaft.ch



/muskelgesellschaft



/SchweizerischeMuskelgesellschaft



/schweizerische-muskelgesellschaft

Mitarbeitende

Martin Knoblauch
Simone Leuenberger
Sandra Messmer-Khosla
Elvira Rütimann

Druck

Niedermann Druck AG, St. Gallen
Auflage: 6'200 Exemplare

Gestaltungskonzept/Layout

Franziska Langenbacher
www.paradebeispiel.ch

Erscheinen

4 mal pro Jahr

Abonnementspreis

Ist im Mitgliederbeitrag inbegriffen.
CHF 80.- für Betroffene/Nicht-
Betroffene/Familienmitgliedschaft
CHF 100.- für Gönner

Herzlichen Dank für Ihre Spende

IBAN: CH43 0900 0000 8002 9554 4
PC-Konto 80-29554-4



Ihre Spende in guten Händen.