



«Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem kleinen Schritt.» Dieses populäre Zitat von Laotse bringt es perfekt auf den Punkt, womit die meisten von uns im Alltag kämpfen. Natürlich sind wir uns alle

bewusst, dass Bewegung und Sport gesund für unsere geistige und körperliche Fitness wären. Nur können wir uns nicht immer dazu aufraffen und machen es uns deshalb lieber in der warmen Stube bequem.

Genau hier setzt das Bewegungs- und Sportangebot der ARGO an. Damit möchten wir unsere Klienten und Klientinnen nicht in erster Linie zu sportlichen Höchstleistungen motivieren, sondern ihnen möglichst einfach aufzeigen, wie sie sich im Alltag mehr bewegen können. Sei es beim Treppensteigen, beim Tanzen, bei Bewegungsspielen oder auf einem Spaziergang. Gleichzeitig wecken wir damit ihr Interesse für unterschiedliche Sportarten, denn auch bei uns gibt es ambitionierte Sportler und Sportlerinnen, die regelmässig trainieren.

Die positiven Rückmeldungen bestätigen uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind und einen wichtigen Beitrag zur emotionalen, mentalen und physischen Gesunderhaltung aller Involvierten leisten. Unterstützt werden wir dabei von verschiedenen Organisationen wie beispielsweise Ruedi Frehner, der sich mit «RUEDIRENNT» schon seit vielen Jahren für Menschen mit Handicap einsetzt. Für dieses Engagement bedanke ich mich herzlich.

Halten wir es somit wie Winston Churchill, der einst feststellte: «Keine Stunde im Leben, die man mit Sport verbringt, ist verloren.» In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude auf Ihrer nächsten Bewegungsrunde.

Franco Hübner, Geschäftsführer

CHUR HEISST DIE SPECIAL-OLYMPICS-BEWEGUNG WILLKOMMEN

Am Abstimmungssonntag vom 13. Februar hat die Stimmbevölkerung der Stadt Chur dem Gemeindebeitrag von 4,25 Millionen Franken für die Durchführung der Special Olympics World Winter Games 2029 zugestimmt. In sieben Jahren wird Chur damit zur Host City des weltweit grössten Sportanlasses für Menschen mit geistiger Behinderung.

Vom 6. bis 18. März 2029 messen sich rund 2500 Athletinnen und Athleten aus über 100 Nationen in neun verschiedenen Disziplinen. Eiskunstlauf, Short Track, Unihockey und Floor Hockey sind die Sportarten, die in Chur zu sehen sein werden. In Arosa werden die Wettbewerbe im Ski Alpin und Snowboard ausgetragen und die Lenzerheide ist Durchführungsort für die Disziplinen Langlauf, Schneeschuhlauf und Tanz.

Mit dem Bündner Erfolgs-Mountainbiker Nino Schurter haben sich die Organisatoren einen prominenten Botschafter ins Boot geholt, der sich mit Überzeugung für die gute Sache einsetzt. Im «Special Talk» mit Nino Schurter und unserem Klienten Nino Pfister, der in einer ARGO-Wohngruppe in Chur zu Hause ist und in seiner Freizeit leidenschaftlich Unihockey spielt, wird spürbar, wie sehr Nino Schurter von der Begeisterungsfähigkeit und dem Wettkampfgeist der Sportlerinnen und Sportler mit Behinderung beeindruckt ist. Hier schlägt der Sport eine Brücke und trägt damit in direkter Weise dazu bei, die Integration von Menschen mit Handicap in das gesellschaftliche Leben zu erleichtern. Für diese Ausgabe des FOCUS haben wir Nino Pfister besucht und mit ihm ein spannendes Gespräch über seine Passion für den Sport geführt. Natürlich hat er uns dabei

auch erzählt, wie es für ihn war, sein grosses Idol Nino Schurter persönlich zu treffen. Lesen Sie mehr dazu auf den folgenden Seiten.



Bis die Schweiz die weltweite Special-Olympics-Bewegung begrüssen kann, müssen wir uns noch etwas gedulden. Trotzdem weht bereits jetzt ein Hauch des olympischen Geistes durch die ARGO. Im Januar 2023 werden nämlich die langersehnten World Winter Games 2022 nachgeholt, welche dieses Jahr wegen der Pandemie verschoben werden mussten. Auch eine Delegation der ARGO wird

sich im nächsten Winter auf den Weg machen, um sich als Teil der Schweizer Delegation mit Athleten und Athletinnen aus der ganzen Welt zu messen. Ein aufregendes Abenteuer für alle Beteiligten, das uns in den kommenden Monaten noch viel Freude bereiten wird.

Das klare Bekenntnis der Stadt Chur zu sportlichen Grossanlässen ist somit auch für die ARGO von grosser Bedeutung. Isabelle Weber, unsere Sportkordinatorin, bringt es in ihrem ausführlichen Interview auf den folgenden Seiten auf den Punkt: «Die Lebenskompetenzen unserer Klienten und Klientinnen werden durch sportliche Betätigung, unabhängig von Art und Intensität, in direkter Art und Weise positiv beeinflusst.»

LEBENSKOMPETENZEN FÖRDERN

Seit über fünf Jahren ist Isabelle Weber als Sportkoordinatorin bei der ARGO Stiftung tätig und schafft in dieser Funktion ideale Voraussetzungen für ein ausgewogenes Bewegungs- und Sportangebot. Im Interview gibt sie uns einen spannenden Einblick in ihre vielfältige Tätigkeit.

Welches sind deine Hauptaufgaben als Sportkoordinatorin?

Im Mittelpunkt steht die Gesundheitsförderung unserer Klienten und Klientinnen durch ein auf ihre Bedürfnisse angepasstes Bewegungs- und Sportangebot an allen Standorten der ARGO. Durch die Koordination aller Angebote versuche ich, möglichst optimale Voraussetzungen zu schaffen, damit sich unsere Klienten und Klientinnen regelmässig bewegen. Ich zeige ihnen auf, welche Angebote es gibt, koordiniere die Zusammenarbeit mit den involvierten Sportvereinen und organisiere eigene Sportanlässe. Ein wichtiger Punkt ist auch die Weiterbildung unserer Betreuungspersonen, denn unser Angebot in Sachen Bewegung und Sport steht und fällt mit ihrem Engagement.

Welches Ziel verfolgst du damit?

Wir möchten so viele Personen wie möglich bewegen. Bewegung ist jedoch nicht zwingend eine sportliche Aktivität. Jede Art von Bewegung im Alltag trägt in direkter Weise zu unserem Wohlbefinden bei. Umso wichtiger ist es, dass wir unseren Klientinnen und Klienten verschiedene Möglichkeiten aufzeigen und so ein Angebot für jedes Niveau schaffen können. Das Ziel ist es, dass sich jede und jeder eine gewisse Zeit am Tag im Rahmen ihrer/seiner Möglichkeiten aktiv bewegt.

Welche sportlichen Angebote gibt es im Winter?

An unserem Standort in Davos bieten wir ein wöchentliches Langlauf- und Schneeschuhtraining inklusive Teilnahme an Wettkämpfen an. Diese Angebote sind mit dem Zug auch für unsere Klientinnen und Klienten aus Surava gut erreichbar. An unseren Schneesporttagen können die Teilnehmenden verschiedene Wintersportarten ausprobieren. In Chur profitieren wir zudem von der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem BTV, der ein grosses Angebot für Sportlerinnen und Sportler mit Handicap hat.

Was steht im Sommer auf dem Programm?

Neu ist unsere Zusammenarbeit mit dem Buna Vista Golfclub in Sagogn, wo eine Gruppe aus Ilanz regelmässig trainieren wird. Unser Sommerangebot ist sehr vielfältig und an allen Standorten unterschiedlich, je nach Bedürfnissen der Klientinnen und Klienten. Besonders erwähnenswert sind sicherlich die Special Olympics National Games, die vom 15. bis 19. Juni in St. Gallen stattfinden werden. Wir sind mit einer Delegation von rund 30 Personen dabei. Hier geht es nicht darum, wie gut jemand in einer Disziplin ist, hier zählen das Mitmachen und die Freude am Sport. Auch unsere Wohnheime sind

kreativ in ihren sportlichen Bemühungen. So findet in Chur jeweils ein Treppenhausrennen statt und in Surava wird eine 2-Tages-Wanderung angeboten. Dazu gibt es auch Sportlager, beispielsweise von Plus-sport, die unsere Klientinnen und Klienten besuchen können.

Wie sind die Feedbacks der Klientinnen und Klienten?

In der Regel sehr gut, denn es macht ihnen Spass, bringt Abwechslung in den Alltag und Klientinnen und Klienten, die in einem Verein trainieren, kommen dadurch in den Kontakt mit anderen Sportlerinnen und Sportlern. Das stärkt ihr Selbstvertrauen und ihre Handlungskompetenz. Speziell für unsere älteren oder gesundheitlich schwächeren

Klientinnen und Klienten müssen wir künftig vermehrt Angebote schaffen, die auf sie zugeschnitten sind, denn sie nehmen es gerne etwas ruhiger.

Inwiefern werden die Wünsche der Klientinnen und Klienten in die Planung miteinbezogen?

Ihre Anliegen sind die zentralen Punkte der Planung. Nehmen wir beispielsweise den Fussball. Hier haben wir eine sehr grosse Nachfrage. Deshalb suchen wir derzeit aktiv nach Möglichkeiten für die Zusammenarbeit mit einem Fussballverein. Es ist auch wichtig, dass wir unseren Klientinnen und Klienten aufzeigen, welche Sportarten es überhaupt gibt und inwiefern sie diese ausüben können. Oft ist ihnen

gar nicht bewusst, was für sie alles möglich ist.

Wenn du zurückblickst, welcher sportliche Anlass ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

Die National Games im Sommer 2018 waren unser erster Grossanlass. Das war ein super Teamerlebnis. Die Teilnehmenden haben alles gegeben und sich über die gemeinsamen Erfolgserlebnisse gefreut. Auch unsere eigenen Sommersporttage sind immer eine schöne Sache. Jeder DARF mitmachen, keiner MUSS. Nachdem wir wegen der Pandemie nun zwei Jahre pausieren mussten, soll der Sommersporttag in diesem Jahr wieder stattfinden, worauf wir uns sehr freuen.

Das Schlusswort hast du. Komplettiere bitte den folgenden Satz: Sport in der ARGO ist ...

... ein wichtiger Bestandteil im Alltag der Klienten und Klientinnen. Bewegung bereitet ihnen Freude, motiviert sie und wirkt aktivierend. So wie der Sport uns allen gut tut, ist er auch für Menschen mit Handicap wohltuend.



MIR GEFÄLLT EINFACH ALLES AM SPORT!

Ein Gespräch mit Nino Pfister, Bewohner der ARGO-Wohngruppe in Chur und Mitarbeiter im Café Marchesa in Domat/Ems

Nino, kürzlich hast du den Mountainbiker Nino Schurter zum «Special Talk» getroffen. Erzähl doch mal, wie war das für dich?

Ich habe Nino Schurter mal im Gartencenter hier in Chur getroffen. Aber dort konnte ich leider nicht mit ihm reden. Darum war es super, dass ich jetzt die Gelegenheit hatte. Ich war aber schon sehr nervös. Nino war aber wirklich nett und wir hatten es gut miteinander.

Gibt es denn noch andere Sportler, die du toll findest?

Nicola Spirig gefällt mir sehr gut. Dario Cologna habe ich leider noch nie getroffen, aber dafür Alex Fiva und Carlo Janka. Auch Roger Federer wäre toll und Armon Orlik, der bekannteste Bündner Schwinger. Ich habe ihn mal an einem Schwingfest gesehen und wollte ein Foto mit ihm machen, aber er hatte leider keine Zeit. Es wäre sicher besser, ihn einmal alleine zu treffen, wenn nicht so viele Leute um ihn herum sind.

Warst du denn schon an einem Schwingfest?

Ja, schon oft. Schwingen finde ich cool. Ich war schon in Davos, Chur, Cazis und Arosa.

Was gefällt dir denn so gut am Schwingen?

Es ist einfach spannend zum Zuschauen. Den Skifahrer Marco Odermatt finde ich übrigens auch toll. Der hat jetzt gerade Gold geholt an der Olympiade. Ich habe das Rennen gesehen und fand es super, dass er es geschafft hat. Ich mag es ihm wirklich gönnen.

Hast du gehört, dass die Special Olympic Winter Games 2029 nach Chur kommen?

Ja, das finde ich eine gute Sache. Die National Games waren ja schon einmal hier. Das gibt sicher wieder eine schöne Zeremonie und eine Eröffnungsfeier mit vielen Leuten. Alle haben Freude und schauen uns zu, wie wir mitmachen. Da läuft etwas!

In welcher Sportart würdest du denn gerne mit dabei sein?

Im Unihockey. Das ist meine Lieblingssportart. Ich spiele schon lange beim BTV in Chur. Dort spielen Frauen und Männer zusammen und wir gehen auch an Turniere. In Villars haben wir sogar im Penaltyschiessen gegen Sargans die Goldmedaille geholt. Obwohl die anderen vom Team immer gesagt haben, dass wir nicht so weit nach vorne kommen. Das hat mich schon etwas gestört. Ich habe nämlich genau gewusst, dass wir es schaffen. Da habe ich ihnen gesagt, dass wir jetzt an uns glauben sollten. Wir hatten starke Gegner und haben alle geschlagen.

Denkst du, dass es wichtig ist, positiv zu denken, um zu gewinnen?

Ja klar, man muss daran glauben. Sogar unser Goalie hat damals gedacht, dass wir es nicht schaffen, aber ich war mir sicher.

Welche Position spielst du denn?

Beides, Verteidiger und Stürmer. Ich spiele beides gerne. Mal so und mal so. Im Moment bin ich aber lieber vorne.

Und wie hältst du dich fit?

Ich gehe viel spazieren und trainiere auch die Technik mit dem Stock. Mit der Mannschaft trainieren wir einmal pro Woche. Am Dienstagabend gehen wir mit der ARGO zum Nordic Walking und am Donnerstag ist Schwimmen mit dem BTV.

Gibt es eine Sportart, die du unbedingt mal machen möchtest?

Wenn ich kein Handicap hätte, würde ich gerne Fussball spielen – in einer richtigen Mannschaft. Wir haben hier in der ARGO leider keine. Ich hätte den Plausch daran und wäre gerne der Goalie.

Hast du schon einmal ein Fussballspiel geschaut, z.B. von der Schweizer Nationalmannschaft?

Ja, ich habe im Stadion schon einmal ein Qualifikationsspiel Schweiz gegen Litauen gesehen.

Und ich war auch schon oft im Stadion vom FC St. Gallen. Die Champions League schaue ich am Fernsehen. Von den Schweizern gefällt mir der Shaqiri gut und Ricardo Rodriguez.

Fährst du auch Ski?

Ja, mit meiner Mutter. Wir gehen immer auf Brambrüesch. Aber Langlaufen, Schlittschuhlaufen und Schneeschuhlaufen sind nichts für mich. Ich bin eher ein Sommersportler. Ich weiss sehr viel über den Sport, schon seit der Schule. Ich lese gerne darüber und schaue gerne Sportsendungen am Fernsehen. Das interessiert mich einfach sehr. Am Sport gefällt mir einfach alles.

Wenn du dir etwas für den Sport in der ARGO wünschen könntest, was wäre das?

Es wäre cool, wenn wir eine Fussballmannschaft hätten. Dann könnten wir einen Plausch-Match zum Beispiel gegen das Plankis machen. Ich glaube, es hätte noch mehr bei der ARGO, die dort gerne mitmachen würden, das wäre lässig.



Sannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone, um sich den «Special Talk» mit Nino Schurter und Nino Pfister anzusehen.



RUEDI RENNT ... FÜR DIE ARGO!

Am 10. Churer Pumpilauf vom 9. April 2022 läuft Ruedi Frehner für die ARGO Stiftung.

Der Churer Pumpilauf ist ein echtes Churer Original und nicht mehr aus dem Veranstaltungskalender der Bündner Hauptstadt wegzudenken. Die traditionsreiche Laufveranstaltung verbindet Persönlichkeiten aus Sport, Politik, Wirtschaft und Kultur. Am 9. April 2022 legen sie während 20 Minuten möglichst viele Meter auf einer vorbestimmten Strecke in der Churer Altstadt zurück. Sie tun dies für einen guten Zweck, denn die gespendeten Beiträge, multipliziert mit den gelaufenen Metern, ergeben den zu bezahlenden Betrag für die unterstützte Institution.

Gutes tun und selbst gewinnen

Für die ARGO läuft in diesem Jahr Ruedi Frehner. Mit seinem Herzensprojekt «Ruedirenn» engagiert er sich schon lange für sozial benachteiligte Menschen. Unterstützen auch Sie ihn am 10. Churer Pumpilauf und helfen Sie mit, für die ARGO Klientinnen und Klienten möglichst viele Spenden zu sammeln. Unter allen Spenderinnen und Spendern verlost Ruedi Frehner sechs Teilnehmerplätze für seine beliebten Laufkurse im Wert von je 195 Franken.

Spenden geht ganz einfach

Scannen Sie den untenstehenden QR-Code mit Ihrer Smartphone-Kamera, klicken Sie auf den angezeigten Link und geben Sie Ihre Spende ein. So einfach – und schon sind Sie dabei! Die Klientinnen und Klienten der ARGO Stiftung danken Ihnen von Herzen.

Jetzt scannen und spenden!



Ruedi Frehner (links) freut sich mit den ARGO Klientinnen und Klienten auf einen erfolgreichen Pumpilauf.

DIENSTJUBILÄEN JANUAR BIS JUNI 2022

Wir gratulieren den Jubilarinnen und Jubilaren und danken herzlichst für ihren Einsatz in der ARGO.

10 Dienstjahre

Hidber Rolf	Werkstätte Davos
Camathias Ueli	Werkstätte Davos
Kunze Nadine	Wohnheim Surava
Hayoz Kevin	Werkstätte Chur

15 Dienstjahre

Schatz Lucrezia	Wohnheim Chur
-----------------	---------------

20 Dienstjahre

Erhard Markus	Geschäftsstelle
Vinzens Sonja	Werkstätte Ilanz

25 Dienstjahre

Murk Gieri	Wohnheim Chur
------------	---------------

30 Dienstjahre

Gadient Gabriela	Wohnheim Chur
Rüesch Martina	Wohnheim Chur

GESCHENKIDEE

Kreatives Osternestli aus Filz «Hase lemon»
Masse 40 x 10 x 10 cm

Preis CHF 16.20
Artikel-Nr: 8080300495

Verkaufsstellen:

- | ARGO Lada Chur, Reichsgasse 49
- | ARGO Lada Ilanz, Porta Sura
- | per Telefon 081257 15 55
- | Online-Shop www.argo-gr.ch

