



## Wir suchen freiwillige Ferienbegleiter\*innen

Menschen mit Behinderungen in ihren Ferien aktiv unterstützen, zupacken und gemeinsam wertvolle Erfahrungen sammeln. Procap sucht Freiwillige für betreute Ferien und Reisen.

Procap ist die grösste Mitglieder- und Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit Behinderungen. Neben vielfältigen Beratungs- und Betreuungsdienstleistungen ermöglichen wir als spezialisiertes Reisebüro Ferien und Freizeiterlebnisse für Menschen mit Handicap. Dies ist nur möglich dank dem Einsatz von freiwilligen Begleitpersonen.

**procap**  
Für Menschen mit Handicap.  
Ohne Wenn und Aber.

Procap Reisen & Sport  
Frohburgstrasse 4, 4600 Olten  
Tel. 062 206 88 30  
freiwillig@procap.ch  
www.procap-reisen.ch

Ermögliche mit  
deinem Engagement  
Menschen mit Behin-  
derungen einmalige  
Ferienerlebnisse!

### Was wir uns von dir wünschen:

- Interesse an der Unterstützung und Betreuung von Menschen mit Handicap
- Offenheit, Kontaktfreude und Teamfähigkeit
- körperliche und psychische Belastbarkeit
- gute Deutschkenntnisse

### Was wir dir bieten:

- Spannende Begegnungen und wertvolle Erfahrungen
- Unterkunft und Verpflegung sowie eine Tagesentschädigung und Reisespesen
- Die Einsätze können als Praktikum oder für den Zivildienst angerechnet werden



## Hast du Lust, dich für Menschen mit Behinderungen zu engagieren?

Regionale Sport- und Bewegungsgruppen treffen sich regelmässig für gemeinsame Aktivitäten. Das Leitungsteam motiviert und unterstützt die Teilnehmer\*innen mit Handicap gemäss ihren individuellen Möglichkeiten. Dadurch wird die körperliche und psychische Gesundheit gefördert.

Procap ist der grösste Mitgliederverband von und für Menschen mit Behinderungen in der Schweiz. Die Selbsthilfeorganisation zählt rund 30 regionale Sportgruppen und 40 Sektionen.

**procap**

Für Menschen mit Handicap.  
Ohne Wenn und Aber.

Procap Reisen & Sport  
Frohburgstrasse 4, 4600 Olten  
Tel. 062 206 88 30  
freiwillig@procap.ch  
www.procap-reisen.ch

### **Procap sucht für regionale Sport- und Bewegungsangebote:**

- Leiter\*innen (Kenntnisse im Behindertensport- oder Sportbereich)
- Assistent\*innen und Helfer\*innen

### **Unsere Erwartungen:**

- Bereitschaft, die wöchentlichen Sportangebote zu leiten oder zu unterstützen
- Gute körperliche und geistige Fitness
- Offenheit, soziale Kompetenz
- Fähigkeit zu motivieren und zu unterstützen

### **Unser Angebot:**

- Erfahrungen und bereichernde Begegnungen
- Weiterbildung
- Entschädigung gemäss Funktion (Leiter\*in, Helfer\*in) und Ausbildung

## Anmeldung als Ferienbegleitung 2024

Name/Vorname/Adresse:

Anzahl Einsätze, die ich leisten kann:

Über die Durchführung des Ferienangebots und die genaue Anzahl der Ferienbegleiter\*innen kann erst nach Ablauf der Anmeldefrist entschieden werden. Wir setzen uns deshalb spätestens bei Anmeldeschluss der jeweiligen Reise mit dir in Verbindung, ob du wirklich zum Begleiteteam gehörst (teils kurzfristig). Ersteinsätze finden in der Schweiz statt. Falls du früher Informationen benötigst, kannst du dich bei uns melden.

### Schweiz 2024

#### Spezialangebote

<input type="checkbox"/>	R003340	Bern: Ferien und Gurten Festival (18 – 35 J.)	14. – 20. Juli	
<input type="checkbox"/>	R003182	Werthenstein: Auf dem Bauernhof	20. – 27. Juli	<input type="checkbox"/> Koch/Köchin
<input type="checkbox"/>	R003342	Lausanne: Ferien an der Riviera (18 – 35 J.)	28. Juli – 03. August	
<input type="checkbox"/>	R003360	Brienz: Männerwoche	18. – 24. August	
<input type="checkbox"/>	R003361	Laax: Frauenwoche	01. – 07. September	
<input type="checkbox"/>	R003347	Montfaucon: Aktivwoche im Jura	12. – 19. Oktober	

#### Aktiv

<input type="checkbox"/>	R003324	Saas Grund: Ab auf die Piste	20. – 26. Januar	<input checked="" type="checkbox"/> Koch/Köchin
<input type="checkbox"/>	R003350	Davos Seebüel: Winterferien	03. – 09. März	
<input type="checkbox"/>	R003367	Goms - Reckingen: Unterwegs im Winterparadies	10. – 16. März	<input type="checkbox"/> Koch/Köchin
<input type="checkbox"/>	R003337	Langnau: Aktivwoche im Emmental	09. – 15. Juni	
<input type="checkbox"/>	R003325	Grächen: Lamatrekking	30. Juni – 06. Juli	<input type="checkbox"/> Koch/Köchin
<input type="checkbox"/>	R003339	Leissigen: Aktiv am Thunersee	30. Juni – 06. Juli	
<input type="checkbox"/>	R003326	Kreuzlingen: Velowoche am Bodensee	14. – 20. Juli	
<input type="checkbox"/>	R003330	Stein am Rhein: Paddelwoche	21. – 27. Juli	
<input type="checkbox"/>	R003341	Filzbach: Gesund und bewegt	27. Juli – 02. August	
<input type="checkbox"/>	R003327	Schönried: Bergsportkurs mit dem SAC	28. Juli – 03. August	sehr gute Kletterkenntnisse
<input type="checkbox"/>	R003357	Tour de Suisse Sommer: Hoch hinaus mit dem Kleinbus	03. – 10. August	RL/FB müssen 9-Plätzer PW fahren
<input type="checkbox"/>	R003328	Drei-Seeland: Velowoche	11. – 17. August	
<input type="checkbox"/>	R003343	Glarus: Zirkus Mugg	11. – 17. August	
<input type="checkbox"/>	R003358	Magliaso: Aktiv am Luganersee	17. – 24. August	
<input type="checkbox"/>	R003344	St. Moritz: Wanderwoche	25. – 31. August	
<input type="checkbox"/>	R003346	Zermatt: Herbstwanderwoche	08. – 14. September	
<input type="checkbox"/>	R003345	Filzbach: Tanz- und Kreativwoche	15. – 21. September	<input type="checkbox"/> Tanzleitung
<input type="checkbox"/>	R003338	Langnau: Aktivwoche im Emmental	15. – 21. September	
<input type="checkbox"/>	R003363	Tour de Suisse Herbst: Herbsttour mit dem Kleinbus	21. – 28. September	RL/FB müssen 9-Plätzer PW fahren
<input type="checkbox"/>	R003329	Grächen: Lamatrekking	13. – 19. Oktober	<input type="checkbox"/> Koch/Köchin

## Erholung

<input type="checkbox"/>	R003351	Sarnen: Im Herzen der Schweiz	01. – 08. Juni
<input type="checkbox"/>	R003352	Magliaso: Erholung am Luganersee	09. – 22. Juni
<input type="checkbox"/>	R003353	Davos: Erholung in den Bergen	29. Juni – 06. Juli
<input type="checkbox"/>	R003354	Interlaken: Mitten im Berner Oberland (35 – 65 J.)	06. – 13. Juli
<input type="checkbox"/>	R003355	Interlaken: Mitten im Berner Oberland (12 – 35 J.)	13. – 20. Juli
<input type="checkbox"/>	R003356	Davos: Erholung in den Bergen	21. Juli – 03. August
<input type="checkbox"/>	R003359	Einsiedeln: Spätsommer am Sihlsee	17. – 24. August
<input type="checkbox"/>	R003362	Magliaso: Erholung am Luganersee	15. – 28. September
<input type="checkbox"/>	R003364	Interlaken: Mitten im Berner Oberland (ab 65 J.)	21. – 28. September
<input type="checkbox"/>	R003365	Interlaken: Gemütliche Festtage	23. Dezember 2024 – 02. Januar 2025
<input type="checkbox"/>	R003366	Gstaad Saanenland: Aktiv ins neue Jahr	26. Dezember 2024 – 02. Januar 2025

## Weekend

<input checked="" type="checkbox"/>	R003335	Malbun: Schneeweekend	12. – 14. Januar
<input type="checkbox"/>	R003336	Zuchwil: Auffahrt aktiv geniessen	09. – 12. Mai
<input type="checkbox"/>	R003348	Basel: Wellnessweekend	06. – 08. Dezember
<input type="checkbox"/>	R003331	<Der Berg ruft> Chalet Grange-Neuve NE	15. – 16. Juni
<input type="checkbox"/>	R003332	<Der Berg ruft> Grialetschhütte GR	13. – 14. Juli
<input type="checkbox"/>	R003333	<Der Berg ruft> Corno Gries TI	17. – 18. August
<input type="checkbox"/>	R003334	<Der Berg ruft> Albert-Heimhütte UR	14. – 15. September

**Die Touren erfordern Kraft und Ausdauer**

## Ausland 2024

### Spezialangebote

<input type="checkbox"/>	R003393	Italien: Badeferien für Junge (18 – 35 J.)	25. Juli – 03. August
<input type="checkbox"/>	R003394	Mallorca: Party und Strand für Junge (18 – 35 J.)	02. – 11. August

### Badeferien

<input type="checkbox"/>	R003385	Griechenland: Bade- und Erlebnisferien	03. – 12. Juni
<input type="checkbox"/>	R003386	Mallorca: Erholung und Spass am Meer	07. – 16. Juni
<input type="checkbox"/>	R003389	Kroatien: Perle an der Adria	12. – 22. Juni
<input type="checkbox"/>	R003392	Italien: «Sun and Fun» in Jesolo	28. Juni – 07. Juli
<input type="checkbox"/>	R003397	Malta: Kultur und Sonne	29. August – 07. September
<input type="checkbox"/>	R003398	Italien: Toskanischer Spätsommer	06. – 15. September
<input type="checkbox"/>	R003399	Spanien: Baden an der Costa Dorada	12. – 21. September
<input type="checkbox"/>	R003401	Gran Canaria: Facettenreiche Badeinsel	18. – 28. September
<input type="checkbox"/>	R003402	Italien: Toskanischer Spätsommer	27. September – 6. Oktober
<input type="checkbox"/>	R003406	Südtürkei: Badeferien an der türkischen Riviera	18. – 26. Oktober
<input type="checkbox"/>	R003408	Teneriffa: Das ganze Jahr Sommer	24. Oktober – 03. November

### Aktivferien

<input type="checkbox"/>	R003383	Italien: Wandern am Gardasee	12. – 17. Mai	
<input type="checkbox"/>	R003387	Mailand: Kultur, Mode und Charme	07. – 10. Juni	
<input type="checkbox"/>	R003400	Italien/Ligurien: Natur und Genuss pur	14. – 22. September	RL/FB müssen 9-Plätzer PW fahren
<input type="checkbox"/>	R003403	Slowenien: Wanderreise in Slowenien	06. – 11. Oktober	
<input type="checkbox"/>	R003404	Frankreich: Center Parc in der Sologne	11. – 18. Oktober	RL/FB müssen 9-Plätzer PW fahren
				<input type="checkbox"/> Koch/Köchin

### Schiffsreisen

<input type="checkbox"/>	R003407	Östliches Mittelmeer: Kreuzfahrt reich an Geschichte und Natur	18. – 26. Oktober
--------------------------	---------	--	-------------------

### Relaxferien

<input type="checkbox"/>	R003384	Österreich: Erholung im Tirol	25. Mai – 01. Juni
<input type="checkbox"/>	R003395	Österreich: Erholung im Tirol	03. – 10. August
<input type="checkbox"/>	R003396	Deutschland: Genussvolles Oberbayern	24. August – 01. September

### Rundreisen

<input type="checkbox"/>	R003390	Kanada: Rundreise «Höhepunkte Ostkanadas»	16. – 27. Juni
<input type="checkbox"/>	R003391	Lettland und Litauen: Kontrastreiches Baltikum	29. Juni – 07. Juli
<input type="checkbox"/>	R003405	Portugal: Land der Seefahrer und Entdecker	12. – 19. Oktober

## ■ Team komplett

November 2023/vfo

## Anmeldung als freiwillige Ferienbegleitung für betreute Ferien

Name		Vorname	
Strasse / Nr.		PLZ / Ort	
Geburtsdatum		Sprachen	
Telefon P		Mobiltelefon	
E-Mail			
Beruf			
Ausbildung(en)			
Hobbys			
Führerschein Kategorie		Halbtax / GA	
Benötigen Sie Spezialessen?			

### Welches sind Ihre Beweggründe für die Anmeldung als freiwillige Ferienbegleitung?

.....

.....

.....

Ich möchte mich zum ersten Mal als freiwillige Ferienbegleitung engagieren.

Ich habe ein Seminar für Ferienbegleiter\*innen besucht. Wann? .....

### In welchem Bereich haben Sie bereits Erfahrungen gesammelt?

als Kurs-/Reiseleitung: wo und wann? .....

für welche Organisationen? .....

im Beruf als: .....

in Pflege / Medizin: .....

andere Erfahrungen: .....

.....

### Welche Erfahrungen haben Sie im Umgang mit Menschen mit Handicap?

geistige Behinderung: .....

körperliche Behinderung: .....

psychische Behinderung: .....

andere Behinderungen: .....

weitere Erfahrungen: .....

.....

**Diese Tätigkeiten habe ich bereits ausgeführt.**

**Diese Tätigkeit bin ich bereit zu lernen.**

Pflege/ Betreuung:      An-/Ausziehen          Körperpflege          auf Toilette begleiten  
                                   Intimpflege                  Baden/Duschen          Essen/Trinken eingeben

Körperliche Aktivitäten:   Rollstuhl schieben      Schwimmen              Helfen beim Heben

weitere Aktivitäten/Hilfeleistungen:

.....  
 ich kann aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr als ..... kg heben.

ich habe einen Nothilfe-Kurs absolviert.

ich habe das Rettungsschwimmer-Brevet (SRLG) absolviert. Wann? .....

ich habe einen SRK-Kurs absolviert.

Hier kann ich keine Hilfe bieten / damit habe ich Mühe: .....

.....  
**Ich habe folgende Ausbildung im (Behinderten-) Sport- und Freizeitbereich:**

.....  
**Ich habe Erfahrung in den folgenden Sportarten:**

Skifahren                 Klettern                 Kanu                     Tanzen

Langlauf                 Wandern                 Schwimmen             .....

**Ein möglicher Ferienbeitrag meinerseits könnte sein (Hobbys einbringen wie Musizieren, Yoga etc.):**

.....  
**Führerschein**

Ich habe einen Führerschein und bin bereit während des Einsatzes einen PW zu fahren.

Ich habe einen zusätzlichen Fähigkeitsausweis zum Fahren von Bussen über 9 Pers. (neue Weisung 2013)

**Individuelle Ferienassistenz:**

Ich habe schon Erfahrung mit Reiseleitung oder Ferienbegleitung bei Procap und bin interessiert und habe Kapazität, zusätzlich zu Gruppenreisen auch persönliche Ferienassistenz zu machen. Sie können mich bei Bedarf diesbezüglich kontaktieren (weitere Infos zur persönlichen Ferienassistenz finden Sie im Katalog).

ja

nein

.....  
**Bemerkungen/Fragen?**

.....  
Ich bestätige, das Anmeldeformular vollständig und wahrheitsgetreu ausgefüllt zu haben. Ich habe das Informationsblatt für freiwillige Ferienbegleiter\*innen gelesen und bin mit den Inhalten einverstanden ([www.procap-ferien.ch](http://www.procap-ferien.ch) Rubrik Freiwilligenarbeit / Ferienbegleiter\*innen oder auf Bestellung).

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

.....  
August 2023/jb

.....  
**Procap Reisen**

Frohburgstrasse 4 | 4601 Olten | Tel. 062 206 88 30 | [reisen@procap.ch](mailto:reisen@procap.ch) | [www.procap-reisen.ch](http://www.procap-reisen.ch)

## Informationen für Ferienbegleitungen

Sie interessieren sich dafür, Procap als freiwillige Reisebegleitung zu unterstützen? Das freut uns! Gerne stellen wir uns vor und zeigen Ihnen auf, was diese wertvolle Arbeit beinhaltet.



### Ferienerlebnisse für Menschen mit Handicap

Procap Reisen & Sport ist Teil von Procap Schweiz, der Non-Profit-Organisation für Menschen mit Behinderungen in der Schweiz. Jedes Jahr organisiert Procap Reisen & Sport über 60 betreute Gruppenferienangebote mit Betreuung. Dies wäre nicht möglich ohne die rund 500 engagierten freiwilligen Helferinnen und Helfer, die sich in Teams für das Wohl unserer Kundinnen und Kunden einsetzen.

Die meisten Menschen, die bei uns betreute Ferienangebote buchen, könnten nicht ohne Unterstützung verreisen. Dabei ist es gerade für sie besonders wichtig, mal aus ihrem Alltag ausbrechen zu können. Viele sind Stammgäste und freuen sich das ganze Jahr über auf ihre Ferien.

### Bereicherndes Erlebnis für Sie – Anstrengung inklusive

Betreute Ferien mit Menschen mit Behinderungen ist für Sie in erster Linie ein eindrückliches und bereicherndes Erlebnis, welches teils anstrengende Arbeit beinhaltet. Im Vordergrund steht die persönliche, verantwortungsvolle Betreuung der Gäste mit Handicap; es sind für Sie also keine Ferien im eigentlichen Sinn. Die Reiseleitung und die weiteren Freiwilligen unterstützen Sie. Gemeinsam sorgen Sie für eine vertrauensvolle Ferienstimmung und unvergessliche Erlebnisse!



## Vielfältiger Einsatz

Ihre Aufgaben sind abhängig vom Charakter der Ferien, der Gruppe und von den Bedürfnissen der Teilnehmenden; Procap Reisen & Sport richtet sich mit ihren Angeboten an Menschen mit allen Behinderungsarten. Hier eine Reihe von möglichen Aufgaben:

Rollstuhl schieben, Gehbehinderte stützen, beim Aufstehen und beim zu Bett gehen assistieren, Körperpflege, Essen zerkleinern und eingeben, Medikamentenkontrolle, bei Ausflügen begleiten und helfen; Geldeinteilung.

Darüber hinaus ist es uns wichtig, dass Sie für die Feriengäste da sind und sich um sie kümmern, dass Sie mit ihnen Zeit verbringen und Aufmerksamkeit schenken. Ihre Präsenzzeit ist in der Regel deutlich länger als bei einem „normalen“ Arbeitstag, beinhaltet jedoch auch für Sie erholsame Momente und viele schöne Erlebnisse. Verbreiten Sie zusammen mit dem Begleiteteam eine positive Ferienstimmung! Die Gäste werden Ihnen das nicht vergessen und schätzen dies sehr.

Die Hauptverantwortung bei der Ferienorganisation liegt bei Procap Reisen & Sport in Olten. Die Reiseleitung ist deren Vertretung vor Ort und verantwortlich für die Durchführung der Ferien. In manchen Fällen arbeitet die Reiseleitung eng mit einer Co-Leitung Pflege, einer Fachperson aus dem Gesundheitsbereich, zusammen.

**Wir bieten:**

- Unterstützung und Einarbeitung durch Procap und die Reiseleitung
- Unterkunft im Doppel- oder Mehrbettzimmer
- Verpflegung auf Basis Vollpension
- Reise gemäss Arrangement
- 50.- Taschengeld pro Tag (inkl. An- und Abreisetag) für anfallende Ausgaben wie Getränke, Telefonate etc.
- Entschädigung der Anreisespesen in der Schweiz (mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Basis Halbtax-Abo)
- Einsatzbestätigung wenn gewünscht
- Versicherungsschutz Haftpflicht & Unfall
- AHV/IV/EO, wenn gewünscht

**Wir erwarten:**

- Interesse und Offenheit für Menschen mit Behinderungen
- Freude daran, sie zu betreuen und zu unterstützen
- Teilverantwortung übernehmen können
- Teamfähigkeit
- keine Berührungsängste; Bereitschaft sich Hilfe zu holen
- Erste-Hilfe-Kenntnisse
- Physische und psychische Belastbarkeit
- Gute Deutschkenntnisse (möglichst Mundart)

## Weitere Informationen für Sie

Einen guten und vertieften Einblick in die Aufgabe der Ferienbegleitung erhalten Sie mit der Broschüre „Ferienbegleitung für Menschen mit Handicap – Eine Aufgabe mit vielen Facetten“. Ergänzend dazu haben wir einen Verhaltenskodex „Prävention von Grenzverletzungen und sexuellen Übergriffen“ herausgegeben. Diese Unterlagen sind bei uns erhältlich. Ihr Einverständnis zum Verhaltenskodex ist Voraussetzung für einen Einsatz bei Procap Reisen & Sport.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns über Ihre Anmeldung! Gerne beantworten wir noch offene Fragen.

Ihr Team von Procap Reisen & Sport

Januar 2021/sh



«Wir haben gelernt, mit verschiedenen Situationen umzugehen, Flexibilität zu zeigen und vor allem Verantwortung zu übernehmen. Unsere Erwartungen wurden im positiven Sinne übertroffen. Mit einem Rucksack voller toller Erlebnisse und netter Gespräche sowie dem Wissen, dass wir die Teilnehmenden glücklich machen konnten, reisten wir aus der Zirkuswoche ab. Die Ferienbegleitung bei Procap können wir allen wärmstens empfehlen.»

**Selina Allemann und Carla Schmid,  
Ferienbegleiterinnen**

"Ich wollte eigentlich etwas Gutes tun, erhielt aber so viel zurück, dass ich noch lange davon zehren kann".

**Brigitte Spescha, Ferienbegleiterin**



"Procap Ferien sind für mich Tapetenwechsel. Ich mag die Herzlichkeit der Gäste. Oft blühen sie in den Ferien richtig auf und sind begeistert. Das macht mich besonders glücklich."

**Gabriela Marti, Ferienbegleiterin**