

ERWO+



Erwachsenenbildung Oberwallis + Newsletter



Neues von ERWO+

Liebe Vereinsmitglieder, Partner*innen, Unterstützer*innen, Interessierte und Involvierte

Besser spät als gar nicht: Wir wünschen Ihnen ein lehrreiches, gutes neues Jahr mit viel Gelassenheit!

Was gibt's Neues? Unsere Website ist jetzt auch in Leichter Sprache verfügbar. Andrea Sterchi von infoeasy hat die Texte übersetzt. Und weil wir total begeistert sind von infoeasy, stellen wir Ihnen den Nachrichtendienst in diesem Newsletter vor.

Wer sich in der Schweiz mit inklusiver Bildung beschäftigt, stösst sofort auf den Verein WINKlusion. Tobias Zahn berichtet, welchen Gewinn er in inklusiver Bildung für alle sieht.

Was können wir uns Gutes tun in Zeiten der Pandemie? Die Resilienztrainerin Sandrine Bellwald gibt drei praktische Tipps zur Pflege unserer mentalen Gesundheit.

Ein Zwischenergebnis unserer Umfrage zu den Kursinteressen präsentieren wir zum Schluss.

Viel Spass beim Lesen!

IN DIESEM NEWSLETTER

**LESEN UND VERSTEHEN
OHNE BARRIEREN**

**NACHGEFRAGT BEI
WINKLUSION**

**3 TIPPS ZUR
SELBSTSORGE IN ZEITEN
DER PANDEMIE**

UMFRAGE



Lesen und verstehen ohne Barrieren

infoeasy ist das erste Schweizer Online-Newsmagazin in Leichter Sprache. Hier finden die Leserinnen und Leser News und Nachrichten, aber nicht nur. Neu gibt es regelmässig Geschichten in Leichter Sprache. Und bald soll der erste Schreibkurs für Selbstvertreterinnen und Selbstvertreter stattfinden.

Informationen sind wichtig. Und sie sind ein Grundrecht. Was gibt es Neues? Was passiert in der Schweiz und anderswo? Gerade in Krisenzeiten steigt unser Bedürfnis nach Informationen, der Zugang zu ihnen ist darum umso wichtiger. infoeasy will diesen Zugang öffnen – für alle Menschen, die Mühe haben komplexere Texte zu verstehen. Informationen sind nur das eine, die Lust am Lesen das andere. Diese will die Online-Newsplattform mit Geschichten in Leichter Sprache wecken. Und infoeasy will in Zukunft noch etwas sein: eine inklusive Redaktion. Deshalb soll noch dieses Jahr ein erster Schreibkurs für Menschen mit Beeinträchtigung stattfinden. Denn das Herz jeder Newsplattform machen letztlich gute Autorinnen und Autoren aus, die spannende Geschichten erzählen.

Text: Andrea Sterchi



Info



Mitmachen



Team



Wörterbuch



Links



Suchen

ÜBER INFOEASY

infoeasy gibt es seit Ende Mai 2020. Gegründet wurde die News-Plattform von Andrea Sterchi und Anne-Marie Weder. Sie werden unterstützt von freiwilligen Autorinnen und Autoren. infoeasy ist kostenlos und finanziert sich über Gönner-Abonnements und Spenden. Dereinst sollen auch Serviceleistungen in Leichter Sprache zur Finanzierung beitragen.

Weitere Informationen finden Sie auf der [Website](http://www.infoeasy-news.ch): www.infoeasy-news.ch



Tobias Zahn, Geschäftsführer von WINklusion



LAB inklusive Bildung

Fotos: Mathias Spalinger LAB Inklusive Bildung im Auftrag von INSOS und Curaviva

Nachgefragt bei WINklusion

Tobias Zahn ist Geschäftsführer des Vereins WINklusion und hat als Kursleiter bereits viele inklusive Weiterbildungen in "Persönlicher Zukunftsplanung" durchgeführt. Wir haben Tobias gefragt, was der Mehrwert von inklusiven Bildungsangeboten ist und was es braucht, damit es gelingt.

Inklusive Weiterbildungen aber auch Workshops und Fachtagungen überraschen mit Zugängen zu anderem Denken. Hier offenbart sich zuweilen meine beschränkte Empathiefähigkeit, die ich im Allgemeinen als ausgeprägt wahrnehme. Sobald wir uns als Fachleute aus dem professionellen Denken hinaustrauen und den Vorstellungen der "anderen" Studierenden die volle Aufmerksamkeit schenken, entsteht Neues und Gemeinsames. Die überraschenden Erkenntnisse, neue Projekte und Konzepte, frische Denkgänge und Handlungsweisen sind sehr wertvoll, weil sie etwas noch nie Dagewesenes hervorbringen, das mit allen geteilt wird.

Inklusive Bildung bedingt die Idee, Neues in neuer Form zu lernen, humorvoll, kollaborativ und in Beziehung. Inklusive Veranstaltungen sind oft Wundertüten. Die bereichernde Durchmischung erfordert eine agile Didaktik und Freude an Beweglichkeit im Denken, Fühlen und Handeln.

Und sie machen Spass!

Text: Tobias Zahn

ÜBER WINKLUSION

WINklusion ist ein Verein für Inklusion, Persönliche Zukunftsplanung und personenzentriertes Handeln. Es ist ein Netzwerk von aktiven Zukunftsplaner*innen und Unterstützer*innen, die die Idee einer inklusiven Gesellschaft vertreten. Sie lancieren inklusive Projekte, moderieren Fachtagungen und bilden Menschen gemeinsam.

WINklusion ist der schweizerische Ast des deutschsprachigen Netzwerks "Persönliche Zukunftsplanung e.V."

Mehr Informationen finden Sie unter www.winklusion.ch

3 Tipps zur Selbstsorge in Zeiten der Pandemie

Sandrine Bellwald ist Yogalehrerin, Resilienztrainerin und Mitglied bei ERWO+. Sie erklärt, was eine Resilienztrainerin macht und wie wir in Coronazeiten gut zu uns schauen können.



Weitere Texte von Sandrine Bellwald finden Sie auf dem spannenden [Blog](#) [Yogis Choice](#)

«...blijf gesund» ist wohl aktuell der häufigste Abschiedsgruss geworden. Dabei denken wir vorderhand an die körperliche Gesundheit. Neben den Corona Schutzmassnahmen können wir zum Beispiel mit Vitaminen unser Immunsystem stärken, damit wir gesund bleiben. Als Resilienztrainerin gebe ich Tipps, wie wir das mentale Immunsystem stärken können. Das können kurze und einfache Übungen sein. Probier`s aus:

- 1. Umschaltmomente kreieren** - Bewusste Momente festlegen, die du zu Beginn oder Abschluss einer Tätigkeit oder einem «Rollenwechsel» machst: z.B. eine Runde ums Haus gehen, Kleider wechseln, einen Song laut hören (und dazu tanzen), Atemübung etc.
- 2. Beruhige dein Nervensystem** - Yoga Nidra («Schlafyoga») ist die gemütlichste Variante von Yoga, die aber äusserst wirksam ist. [Hier findest du mehr Infos und ein Audio dazu.](#)
- 3. Meisterhaft** – Formuliere jeden Tag 3-5 Sachen, die du heute meisterhaft gemacht hast (und das gibt's IMMER). Am besten machst du die Übung mit jemandem zusammen und ihr erzählt oder schreibt euch das gegenseitig.

Wie bei den Vitaminen auch, hilft es, die Übungen regelmässig zu machen und in den Alltag zu integrieren. Viel Spass beim Kreativsein und Ausprobieren!

Text: Sandrine Bellwald



UMFRAGE

Im letzten Newsletter lancierten wir eine Umfrage, die uns Aufschluss über Ihre Kursinteressen geben sollte. Wir bedanken uns herzlich bei allen, die schon mitgemacht haben. Der Rücklauf war zwar klein. So haben Sie nach wie vor die Möglichkeit, an der Umfrage teilzunehmen. Die Umfrage finden Sie unter diesem [Link](#).

Wir verraten trotzdem schonmal die bisherigen Top 3

1. Kunst (Malen, Zeichnen, Gestalten)
2. Handwerk (Töpfern, Stricken, Holzarbeit...)
3. Persönlichkeitsentwicklung

Bleiben Sie gesund

Anita Heinzmann & ERWO+-Team