

Newsletter 01/ 2022



Chers membres, chers ami.e.s et personnes intéressées

La nouvelle année sportive a bien commencé et nous avons déjà pu organiser deux manifestations sportives. Ainsi, le tournoi de Rafroball a eu lieu le 5 février au gymnase Grand-Pré à Marly, et le 20 mars le tournoi de basket-ball s'est déroulé dans les salles de l'université de Fribourg, à Pérolles. Tous les participants et les accompagnateurs ont ressenti un grand soulagement à l'idée de pouvoir à nouveau participer à des compétitions sportives. C'est à nouveau un plaisir !

Avec cette première newsletter 2022, nous avons le plaisir de vous transmettre des informations qui concernent d'autres événements sportifs prévus.

Si vous avez des questions, nous sommes à votre disposition. Vous pouvez nous contacter par téléphone, par e-mail ou via notre site Internet.

Je vous souhaite à tous une bonne année sportive sous la devise : participez et restez en forme !

Avec mes salutations sportives

Hans Zurkinden

Président de la SHF

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Interessierte

Das neue Sportjahr ist im vollen Gange und wir konnten schon zwei Sportveranstaltungen durchführen. So fand das Rafroball Turnier am 5. Februar in der Grand Pré Turnhalle in Marly, und am 20. März, das Basketballturnier in der Pérolles Uni Sporthalle statt. Es war bei allen Teilnehmern und Betreuer förmlich zu spüren, dass es für alle eine grosse Erleichterung war, dass wir nun wieder an Sportanlässen teilnehmen können. Es macht wieder Spass!

Mit diesem ersten Newsletter 2022 freut es uns Euch über weitere geplante Sportanlässe, News und wichtige Informationen zu orientieren.

Sollte es Fragen geben, stehen wir Euch allen gerne zur Verfügung. Ihr könnt uns per Telefon, E-Mail oder via unserer Internetseite kontaktieren.

Ich wünsche allen weiterhin ein gutes Sportjahr ganz unter Motto: Macht mit bleibt fit!

Mit sportlichen Grüßen

Hans Zurkinden

SHF Präsident



Cours de sport 2022	Sportprogramm 2022
Chers sportifs*ves, vous êtes les bienvenus, Notre programme sportif est à la disposition de tous. Vous pouvez également vous entraîner dans plusieurs groupes sportifs. Les personnes intéressées (non membres) peuvent également s'informer et s'inscrire pour un entraînement d'essai directement auprès du responsable du groupe, via le secrétariat ou via notre site Internet www.sh-sh.ch. Vous pouvez également utiliser le code QR :  Actuellement, il y a encore des places disponibles dans les groupes suivants : mur de grimpe, Basket 1, AquaGym ou sur demande. Vacances été : du lundi 11 juillet au mercredi 27 août 2022. Départ d'après des vacances le 29 août 2022. Notre responsable technique, Viktor, se tient à votre disposition pour répondre à vos questions. Participez, restez en forme !	Liebe Sportler*innen, unser Sportprogramm steht allen zur Verfügung. Ihr könnt auch in mehreren Sportgruppen trainieren. Auch Interessierte (nicht Mitglieder) können sich ohne weiteres für ein Probetraining direkt bei dem Gruppenleiter oder via Sekretariat oder via unsere Webseite www.sh-sh.ch informieren und anmelden. Nutzen sie auch direkt den QR Code.  Zurzeit gibt es noch freie Plätze in den Gruppen: In House Klettern, Basket 1, Aqua Gym oder nach Anfrage. Sommerpause: Montag, 11. Juli bis Mittwoch, 27. August 2022, Start nach den Ferien ab 29. August 2022 Unser technischer Leiter Viktor, steht euch für Fragen jederzeit zur Verfügung. Macht mit, bleibt fit!
 	 



La Journée PluSport du 10 juillet 2022 à Macolin

Chers sportifs*ves, chers intéressé.e.s,
Le 10 juillet 2022, Macolin déroulera le tapis rouge pour nos sportives et sportifs. Tous se réjouissent déjà des succès sportifs, des rencontres et des moments intenses de joie et d'émotion. Cette année, trois thèmes seront mis en avant : "La performance en compétition", "La découverte dans des ateliers tendance" et "Le réseautage par la rencontre". Nous sommes convaincus que ce nouveau concept rendra la journée de Macolin inoubliable pour tous les participants* ainsi que pour les visiteurs. C'est donc avec plaisir que nous vous invitons à la plus grande manifestation de sport-handicap de Suisse.

Pour bien commencer l'été, nous nous rendrons au "bout du monde" et vivrons de près l'enthousiasme des participantes et des participants. Nous serions très heureux de vous accueillir à Macolin.

Participez et inscrivez-vous. Notre responsable technique Viktor Vujovic répartira ensuite les groupes et les inscrira. Vous recevrez ici un programme détaillé.

Inscription sur notre site web ou directement avec le code QR.



PluSport Tag in Magglingen, Sonntag 10.7.2022

Liebe Sportler*innen, Liebe Interessierte,
Am **10. Juli 2022** rollt Magglingen den roten Teppich für unsere Sportlerinnen und -Sportler aus. Alle freuen sich schon jetzt auf sportliche Erfolge, Begegnungen und intensive Momente der Freude und Emotionen. In diesem Jahr stehen drei Themen im Vordergrund: "Leistung im Wettkampf", "Entdecken in trendigen Workshops" und "Netzwerken durch Begegnung". Wir sind überzeugt, dass dieses neue Konzept den Tag in Magglingen für alle Teilnehmer*innen sowie für die Besucherinnen und Besucher unvergesslich machen wird.

So freuen uns, Euch zum grössten Behindertensportanlass der Schweiz einladen zu dürfen.

Um den Sommer richtig einzuläuten, begeben wir uns ans "Ende der Welt" und erleben die Begeisterung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hautnah. Wir würden uns sehr freuen, Sie in Magglingen begrüßen zu dürfen.

Macht mit und meldet euch an. Unser technische Leiter Viktor Vujovic wird, dann die Gruppen einteilen und anmelden. Hier werdet dann ein detailliertes Programm erhalten.

Anmeldung auf unserer Webseite oder direkt mit QR Code.



Comeback à Macolin le 10.7.22

La journée sportive nationale pour toutes les personnes avec un handicap est déjà en cours de planification et nous nous réjouissons déjà de la fête PluSport très appréciée à Macolin. Entraînez-vous dès maintenant!



Olympiades inclusives au Lac Noir 11.06.2022

Le point final des festivités du 75ème anniversaire de Pro Infirmis Fribourg aura lieu le 11 juin 2022 au Campus du Lac Noir avec un décalage d'une année. Un après-midi sous le signe de joutes sportives inclusives avec parcours de postes, accessibles à toutes et à tous, en compagnie de **joueurs et joueuses d'élite du HC Gottéron et du BCF Elfic Fribourg**.

L'inscription est **obligatoire jusqu'au 23 mai 2022** pour les personnes qui souhaitent participer aux épreuves sportives avec un nombre de places limité.

[Programme et inscription](#)



Chères sportives profitez de cette occasion intéressante pour tous et toutes. Viktor Vujovic reste à disposition pour des questions.

INKLUSIVE OLYMPIADEN am Schwarzsee, 11. Juni 2022

Der Schlusspunkt der Feierlichkeiten zum 75-jährigen Bestehen von Pro Infirmis Freiburg findet ein Jahr verspätet auf dem Campus Schwarzsee statt. Ein Nachmittag im Zeichen eines inklusiven Sportturniers mit Postenlauf, das für alle zugänglich ist. Der Anlass wird von **Elitespieler*innen des HC Gottéron und des BCF Elfic Fribourg** begleitet.

Für alle, die an den Sportevents mit begrenzter Platzzahl teilnehmen möchten, ist die **Anmeldung bis zum 23. Mai 2022 obligatorisch**.

[Programm und Anmeldung](#)



Liebe Sportler*innen nutzt die super Gelegenheit! Viktor Vujovic ist für Fragen oder Infos erreichbar.





National Summer Games 2022	National Summer Games 2022
Les Jeux nationaux d'été de Special Olympics (SO) auront lieu du 15 au 19 juin 2022 à Saint-Gall. SHF y sera représenté par une délégation de 27 sportifs*ves. Leïla Malki est responsable de l'organisation et sera soutenue par Viktor Vujovic. Au total notre délégation sera encadrée par 6 moniteurs. Tous les participants recevront prochainement un programme détaillé. Les inscriptions ne sont plus possibles.	Am 16. – 19. Juni 2022 finden in St. Gallen die National Summer Games von Special Olympics (SO) statt. SHF wird mit einer Delegation von 27 Sportler*innen vertreten sein. Leïla Malki ist für die Organisation verantwortlich und wird von 6 Leitern und Begleiter unterstützt. Alle Teilnehmer werden demnächst ein detailliertes Programm erhalten. Anmeldungen sind keine mehr möglich.
Special Olympics Switzerland NATIONAL GAMES ST. GALLEN 2022 16. – 19.06.2022	
Soirée Récréative à Guin	Sportplausch Abend in Düringen
Après une pause de deux ans, nous pouvons à nouveau organiser le Sportplausch d'insiemme sur la place de jeux Robinsons à Guin. Tous les sportifs*ves et accompagnants sont cordialement invités. Lieu de rendez-vous : Jeudi 30 juin 2022, 18h00. Place de jeux Robinsons, centre sportif de Leimacker, Guin. Il y aura un parcours sportif passionnant et amusant et une saucisse grillée avec garniture sera offerte. Veuillez vous inscrire sur notre site internet.	Nach 2-jähriger Pause können wir nun wieder den Sportplausch von insiemme auf dem Robinsonspielplatz in Düringen durchführen. Alle Sportler*innen und Begleiter sind herzlich eingeladen. Treffpunkt. Donnerstag, 30. Juni 2022, 18.00 Uhr. Robinsonspielplatz, Leimacker Sportzentrum, Düringen. Es gibt einen spannenden und lustigen Sportparcours und eine Grillwurst mit Beilage wird offeriert. Bitte einschreiben



Membre d'honneur : Yvonne Volery	Yvonne Volery, neues Ehrenmitglied
Yvonne a été nommée membre d'honneur lors de l'assemblée générale de cette année, le 1er avril 2022. Ceci en raison de ses 30 ans d'activité en tant que responsable du groupe de danse et de son grand engagement pour nos membres dans de nombreuses fonctions et rôles, comme organisatrice de manifestations ou d'excursions, accompagnatrice ou secrétaire (2013- 2021). Elle a accompli toutes ces tâches avec beaucoup d'empathie pour nos membres. Toutes nos félicitations !	Yvonne wurde an der diesjährigen Generalversammlung vom 1. April 2022 zum Ehrenmitglied ernannt. Dies aufgrund Ihrer 30-jährigen Tätigkeit als Leiterin der Tanzgruppe und Ihr grosses Engagement für unsere Mitglieder in vielen Funktionen und Rollen, wie als Organisatorin von Anlässen oder Ausflügen, Begleiterin oder Sekretärin (2013- 2021). Sie hat all diese Aufgaben mit viel Empathie für unsere Mitglieder erbracht. Herzliche Gratulation!
	

Camp de vélo du jeudi 1.9.22 au lundi 5.9.22.

Après une première édition exceptionnelle, nous voulons à nouveau enfourcher nos vélos cette année !

L'année dernière, nous avons vécu beaucoup de belles expériences le long de l'Aar et nous voulons en revivre cet automne.

Cette année, nous quittons les Grisons pour un tour des deux pays dans la belle région du Liechtenstein !

Nous serons accompagnés par deux Liechtensteinois qui ne manqueront pas de nous montrer ce petit pays sous ses plus beaux aspects.

Nous serions très heureux si tu venais pédaler avec nous.

Tu peux t'inscrire et demander des informations à Rouven sous : rouven.steinemann@gmail.com

Salutations sportives
Matthias et Rouven

Velolager vom Donnerstag, 1.9.22 bis am Montag, 5.9.22.

Nach einer super ersten Ausgabe wollen wir auch dieses Jahr wieder auf die Räder!

Letztes Jahr haben wir entlang der Aare viel Erlebt und wollen das diesen Herbst wieder erleben.

Dieses Jahr schlägt es uns in einer 2 Länder Tour aus dem Bündnerland ins schöne Liechtenstein!

Wir werden von 2 Lichtensteiner begleitet, die es nicht missen werden, uns dieses kleine Land von seinen schönsten Seiten zu zeigen.

Wir würden uns sehr freuen wenn du mit uns radelst.

Anmelden und Informationen anfordern kannst du bei Rouven unter:

rouven.steinemann@gmail.com.

Sportliche Grüsse
Matthias und Rouven





Natation : championnats fribourgeois populaire 14 mai 2022 à Morat	Schwimmen : Freiburgermeisterschaft 14.05.2022 / Invitation Championnat Fribourgeois Populaire 14.05.20
La Fédération Fribourgeoise de Natation FFN et le Club de Natation de la Région de Morat SRM, vous invitent au championnat fribourgeois populaire de la saison 2021/22, du samedi 14 mai 2022 à Morat . Grâce à notre partenariat avec la FFN, nos nageurs et nageuses peuvent y participer. L'inscription se fait directement via les responsables des groupes de natation.	Der Freiburgische Schwimmverband FSCHV und der Schwimmklub Region Murten SRM freuen sich, zur Freiburger Meisterschaft für nichtlizenzierte Schwimmer der Saison 2021/22, vom Samstag, 14. Mai 2022 in Murten einzuladen. Dank unserer Mitgliedschaft beim FFN können unsere Schwimmer und Schwimmerinnen mitmachen. Die Anmeldung erfolgt direkt via die Schwimmgruppenleiter.
	