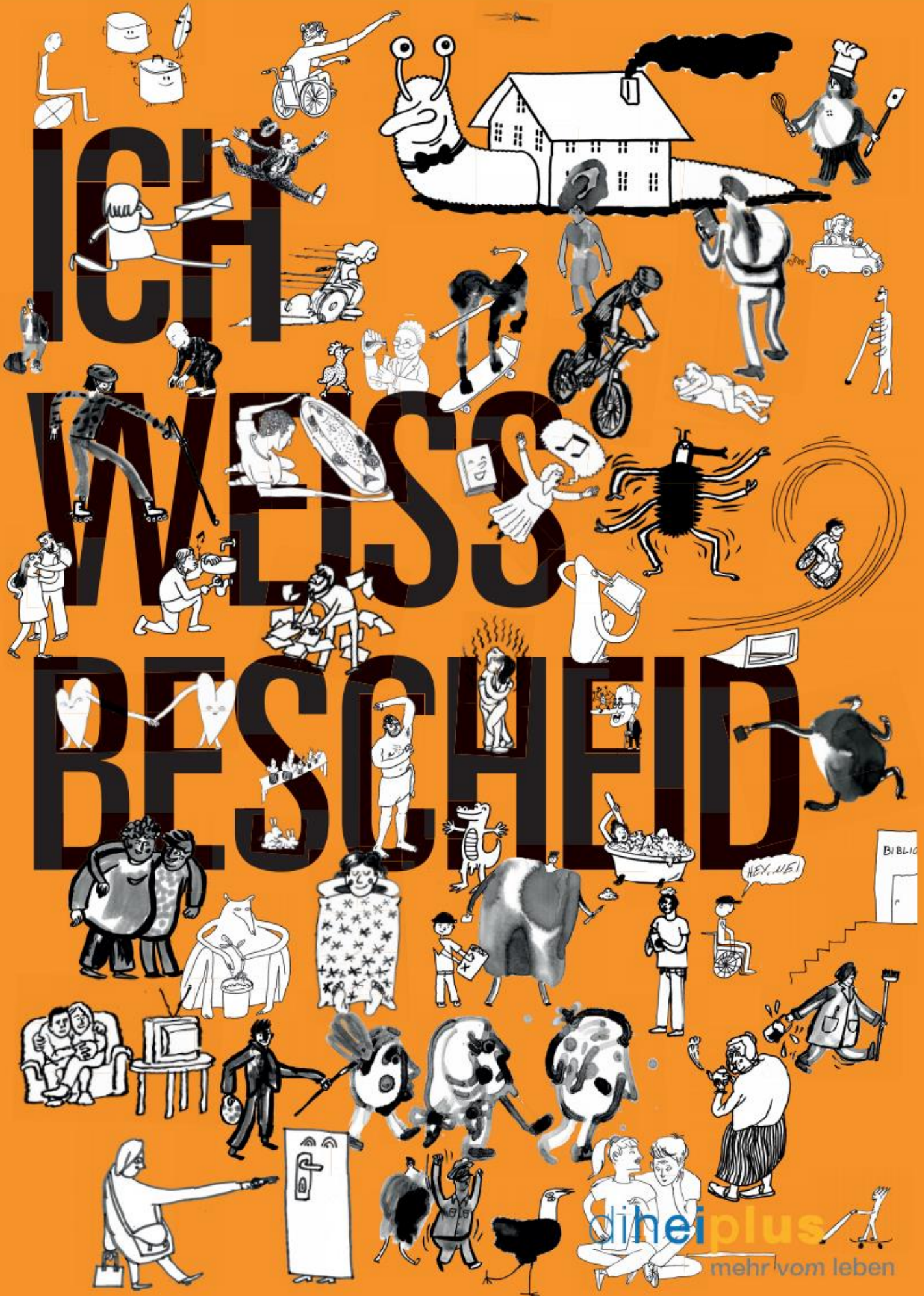


# ICH WILLS BESCHIED



**dineiplus**  
mehr vom leben

## WAS STECKT DRIN?

**EINLEITUNG**

**TEILHABEORTE**

**AKTIVITÄT**

**GESUNDHEIT**

**UMWELT**

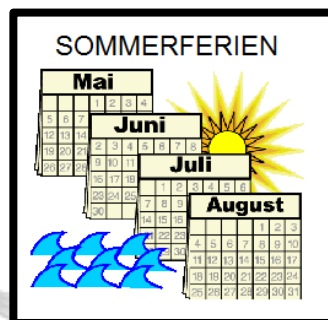
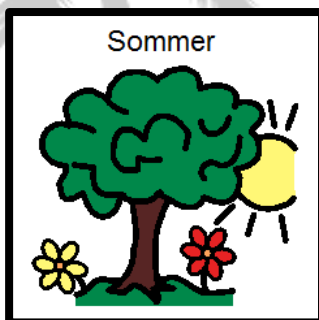
**PERSON**

**KÖRPER**



## HALLO ZUSAMMEN

DIES IST DIE 3. AUSGABE DES NEWSLETTER «ICH WEISS BESCHIED»  
IN DIESER AUSGABE GEHT ES UM: SOMMER, FERIEN UND FREIZEIT.



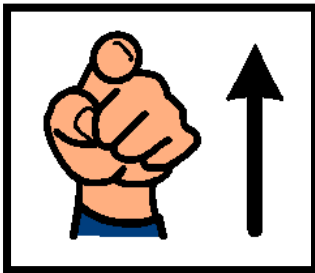
**DER SOMMER IST DA UND SOMIT IST SOMMERFERIEN-ZEIT!!**



IN DER UNBRK STEHT GESCHRIEBEN DASS JEDER MENSCH DAS RECHT AUF ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG HAT.

JEDER MENSCH DARF FERIEN HABEN, WAS UNTERNEHMEN UND AUCH IN DIE FERIEN FAHREN.

DAS STEHT IM ARTIKEL 30. DAS HABEN WIR IN DER ERSTEN AUSGABE «ICH WEISS BESCHIED» BEREITS GENAUER ANGESCHAUT.

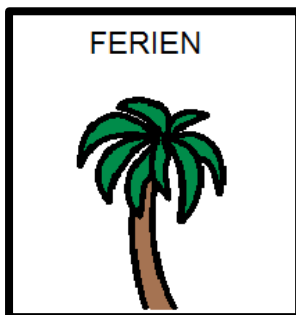


WIR FRAGEN UNS WIE DU DEINEN SOMMER VERBRINGST?

WIE DU DEINE FERIENORTE AUSWÄHLST?

WIE DU ENTSPANNEN KANNST?

WOBEI GIBT ES PROBLEME, BARRIEREN?



**VIELE VON EUCH HABEN UNS EINEN EINBLICK IN IHREN SOMMER 2021 BEREITS GESCHENKT. SEID GESPANNT!**

AUSSERDEM ZEIGEN WIR DIR WIE DU GESUND UND FIT DURCH DEN SOMMER KOMMST.

WIR HABEN EIN PAAR TIPPS **FÜR DIE FERIEN UND FREIZEITPLANUNG FÜR DICH GESAMMELT.**

Judihui wir waren in den Ferien



in Magliaso!!



Da simma Schokifabrik go aluaga  
Da hämma müsse laufe  
Da häds viel Lüet gehabt  
De Schoki is guat gsi  
De wiesse is au guat gsi



Ich hab Blume im Zimmer  
bin wandern gsi mit em Stefan und de Martina Frau und ich  
Essen war guat  
ich würde gerne wieder gehen ( )



## TEILHABER\*ORTE



I'han tanzed und da han i mien Schatz vermisst  
Es gab italienische Musik/ life Musik  
und uff de Stross in Lugano han i en Geiger geföttelt  
Schiff fahre hat au guat tue!



Da hemmer grad charte im Chaste müsse  
innerühre!  
Da isch um halbe achti Nachrichte und grad no  
es Spieli. Ja denn weiss i mit em Stephan  
grad no mit em Chüeli (Kuh)

**DANKE AN DIE  
URLAUBER\*INNEN AUS  
MAGLIASO FÜR DEN  
TOLLEN BERICHT!!!**

# TEILHABEORTE



Ohne Worte



Und das Beste war:

Die Betreuer mussten draussen essen

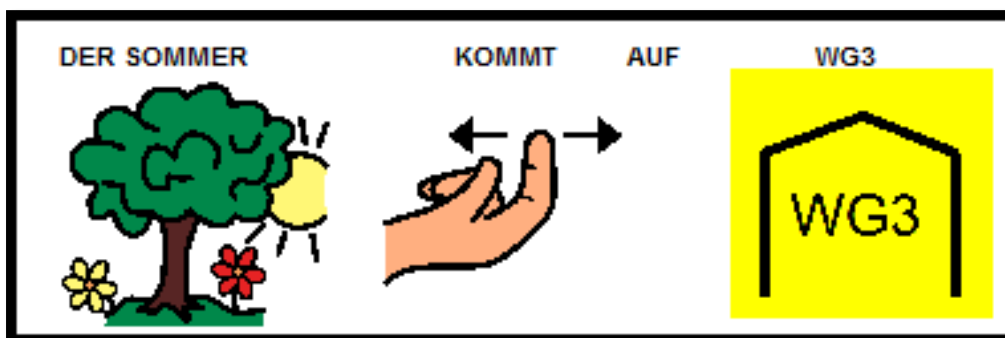




## TEILHABEORTE

IM SOMMER VERBRINGT MAN GERNE ZEIT DRAUSSEN. IM **GARTEN**, AUF DEM **BALKON**, AUF DER **TERRASSE**...

**BERNHARD** ZEIGT UNS, WAS ER AUF DEM BALKON IM SOMMER GERNE MACHT.

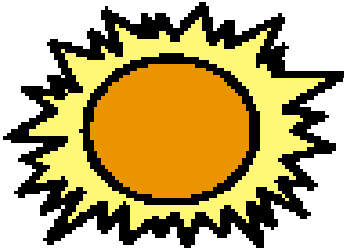




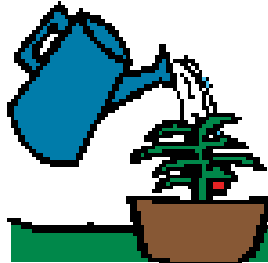


## TEILHABEORTE

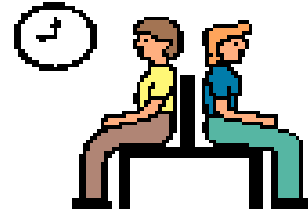
JETZT NOCH SONNE



WASSER



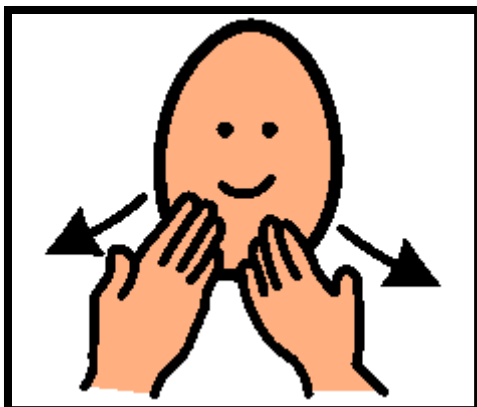
UND WARTEN

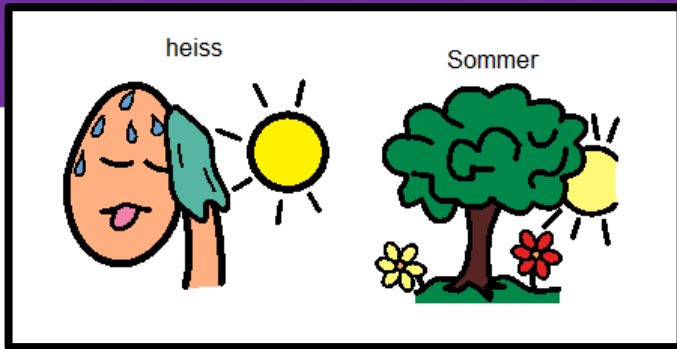


JETZT KANN ICH PFLÜCKEN UND ESSEN



DANKE BERNHARD FÜR DIESEN SPANNENDEN EINBLICK!





## WAS KANNST DU TUN WENN DU ERFRISCHUNG BRAUCHST?



**NIMM EIN FUSSBAD**



**TAUCH AB INS KÜHLE NASS**



**GLACE ESSEN**



**EIN KALTES GETRÄNK**



**ENTSPANNEN IM SCHATTEN**



## WAS KANNST DU BEI SCHLECHTEM WETTER MACHEN?



**KINO-NACHMITTAG**



**REGENSPAZIERGANG**



**MUSEUM**



**ENTSPANNUNGSBAD**



**KREATIV SEIN (BASTELN, MALEN, ETC.)**



## MUSEEN IN SCHAFFHAUSEN:



### MUSEUM ALLERHEILIGEN



### MUSEUM STEMMLER



## UND HIER NOCH EIN TIPP FÜR DEN SPÄTSOMMER



mehr vom leben



### Einladung

Mittwoch 22. September 2021  
ab 18.00 Uhr – ca. 20.30Uhr



**MUNOT DIXIE STOMPERS**

Dixie - Jazz - Blues  
und Weisswürste mit Brezel und Getränk

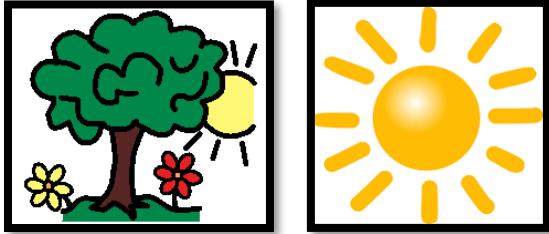
Bewohner\*innen, Klient\*innen, Mitarbeiter\*innen von diheiplus  
**Meldet euch an – wir freuen uns !**

wo?: Terrasse tschentro  
Anmelden erforderlich bis 20.August 2021  
Anmeldetalon wird mit der internen Post zugestellt

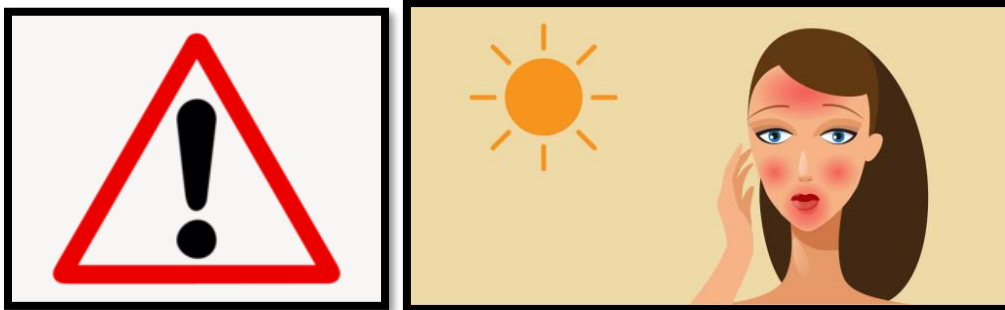
**WEITERE AUSFLUGSTIPPS** FINDET IHR UNTER  
<Q:\PIKTOS\AUSFLUGSTIPPS\AUSFLUGTIPPS>  
FRAG` DAS BEGLEITTEAM!



DIESES JAHR REGNET ES VIEL. ABER VIELLEICHT SCHEINT BALD WIEDER DIE SONNE!



DANN HEISST ES: ACHTUNG VERBRENNUNGSGEFAHR!!!



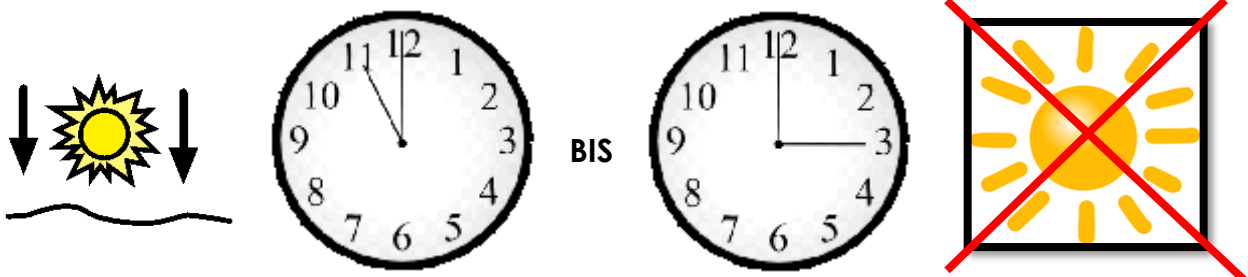
IN DER SONNE IST ES SCHÖN - ABER BITTE DABEI GESUND BLEIBEN!

SO KLAPPT`S:



DIREKTE MITTAGSSONNE VERMEIDEN

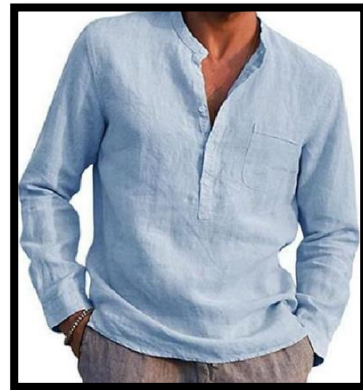
IN DER MITTAGSZEIT VON 11:00 UHR BIS 15:00 UHR IST DIE GEFAHR FÜR EINEN SONNENBRAND AM HÖCHSTEN.



## KÖRPER MIT KLEIDUNG BEDECKEN KLEIDUNG SCHÜTZT DEN KÖRPER.



HUT MIT NACKENSCHUTZ



DÜNNE, LUFTIGE, LANGE HOSEN ODER SHIRTS.

## UNBEDECKTE KÖRPER-STELLEN EINCREMEN

MINDESTENS MIT LICHTSCHUTZFAKTOR 25 ODER MEHR. EIN HOHER LICHTSCHUTZFAKTOR IST IMMER BESSER FÜR DIE HAUT.



**SONNENBADEN NACH 10 – 20 MINUTEN BEENDEN. SCHATTEN SUCHEN.**

z.B. SCHIRME; BÄUME; SEGEL; PALMEN...



**SONNENBRILLE SCHÜTZT DIE AUGEN**



**BESONDERS AUFPASSEN AM WASSER, IM SAND ODER BEI WOLKEN:**





## NACH DEM SONNEN – EINCREMEN

DEINE HAUT BRAUCHT PFLEGE, SIE IST TROCKEN. CREME HILFT. DIE CREME HEISST: APRES SUN LOTION.





## UMWELT



«KOMM ICH MIT DEM ROLLSTUHL INS CAFÉ?»

«WIE KOMME ICH IN DEN FLIEGER?»

«WER HILFT MIR AM BAHNHOF?»



AUCH WIR WOLLTEN ANTWORTEN AUF DIESE FRAGEN.

MIT DIESEN Apps UND ANGEBOTEN IM INTERNET BEKAMEN WIR ANTWORTEN.

**HIER GIBT`S HILFE BEI DER FERIEN- UND FREIZEITGESTALTUNG**





## PROCap



HILFREICHE INFORMATIONEN VON DER FACHSTELLE FÜR  
BARRIEREFREIES REISEN

[FACHSTELLE BARRIEREFREIES REISEN](#)



## MY SWITZERLAND



HILFREICHE INFOS ZUM THEMA REISEN MIT BUS, BAHN, FLUGZEUG...

[Barrierefreies Reisen My Switzerland](#)



## WHEELMAP



HIER GIBT ES STADTPLÄNE DIE DIR ANZEIGEN WIE BARRIEREFREI DIE  
GEGEN IST. UND DU KANNST AUCH EINTRÄGE MACHEN.  
LEIDER NICHT SEHR BENUTZERFREUNDLICH – IST ABER NOCH IM  
AUFBAU.

[HTTPS://WHEELMAP.ORG/SEARCH](https://wheelmap.org/search)





## VERANSTALTUNGS-AGENDA



### INTRO FESTIVAL AUF DEM HERRENACKER

VON DEN MACHERN DES STARS IN TOWN

**Programm**  
Donnerstag, 26. August 2021

**INTRO Comedy**  
PROJECT BY STARS IN TOWN

Donnerstag 26. August  
ALTSTADT SCHAFFHAUSEN

**KAYA YANAR**

WAS SÜNDST DU?!



Türöffnung: 18.30 Uhr  
Beginn: 20.00 Uhr

**Freitag, 27. August 2021**

**INTRO Music**  
PROJECT BY STARS IN TOWN

Freitag 27. August  
ALTSTADT SCHAFFHAUSEN

**DABU FANTASTIC**



**INTRO Music**  
PROJECT BY STARS IN TOWN

Freitag 27. August  
ALTSTADT SCHAFFHAUSEN

**LO&LEDUC (DJ SET)**



Türöffnung: 18.00 Uhr  
Dabu Fantastic: 19.30 Uhr  
Lo & Leduc: 21.15 Uhr

**Samstag, 28. August 2021**

**INTRO Music**  
PROJECT BY STARS IN TOWN

Samstag 28. August  
ALTSTADT SCHAFFHAUSEN

**STEFANIE HEINZMANN**



**INTRO Music**  
PROJECT BY STARS IN TOWN

Samstag 28. August  
ALTSTADT SCHAFFHAUSEN

**PEGASUS UNPLUGGED**



Türöffnung: 18.00 Uhr  
Stefanie Heinzmann: 19.30 Uhr  
Pegasus unplugged: 21.15 Uhr



[WWW.INTROFESTIVAL.CH](http://WWW.INTROFESTIVAL.CH)

UNTER:  
[INFO@STARSINTOWN.CH](mailto:INFO@STARSINTOWN.CH)  
ANFRAGE FÜR FREIBILLETE  
ODER VERGÜNSTIGUNGEN





# UMWELT

## VERANSTALTUNGS-AGENDA

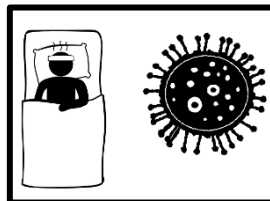


DAS INTRO FESTIVAL KANNST DU BESUCHEN WENN DU:

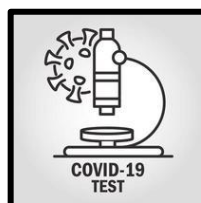
**! GEIMPFT BIST**



**! CORONA HATTEST**



**! GETESTET BIST**

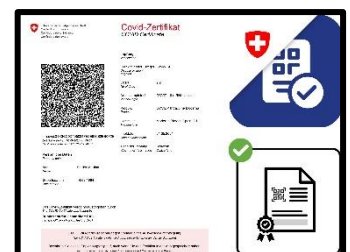


DU BRAUCHST EINES DIESER DREI:

**! COVID-ZERTIFIKAT**

**! NEGATIV-TEST**

**! EINE BESCHEINIGUNG, DASS DU CORONA HATTEST**



PERSON

# KAMMGARN

MICHEL IM INTERVIEW MIT [REDACTED] VON DER



UNS BESCHÄFTIGT DIE FRAGE, OB ES BALD WIEDER EINE EARLY BIRD DISKO GEBEN WIRD.

DIES HAT MICHEL MIT [REDACTED] VON DER KAMMGARN IN EINEM INTERVIEW BESPROCHEN.





# KAMMGARN

## PERSON



GIBT ES DIESES JAHR EINE EARLY BIRD DISKO UND WIE WIRD ES SEIN MIT CORONA?



JA, DIES IST FEST IM PROGRAMM, JEDOCH MÜSSEN WIR SCHAUEN WANN.

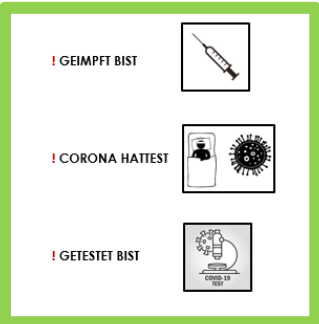
AN DIE PARTYS KOMMT MAN NUR, WENN MAN GEIMPFT, GETESTET ODER GENESEN IST UND DIES MIT EINEM ZERTIFIKAT BELEGEN KANN.

NUN MÜSSEN WIR SCHAUEN, OB DIE GÄSTE MITMACHEN WOLLEN UND DER AUFWAND ES IHNEN WERT IST.

SOLLTE ES EIN ERFOLG SEIN, STEHT EINER EARLY BIRD DISKO NICHTS MEHR IM WEG.

WIR WÜRDEN GERNE DIESES JAHR NOCH EINE EARLY BIRD DISKO MACHEN.

JEDOCH MÜSSEN AUCH DIE TEILNEHMENDEN INSTITUTIONEN DAMIT EINVERSTANDEN SEIN.



**PARTY MACHEN IST ERLAUBT, WENN DU GEIMPFT, GENESEN ODER GETESTET BIST.**



# KAMMGARN

PERSON



DA FREUEN WIR UNS DRAUF!

WAS LÄUFT IM MOMENT IN DER KAMMGARN?



WIR HABEN IM MOMENT NOCH DEN «KAMMGARN SOMMER». ER BESTEHT AUS KONZERTEN UND KLEINEN PARTYS DRAUSSEN. JEDOCH MIT TANZVERBOT, DA WIR BIS JETZT NOCH KEINE ZERTIFIKATE VERLANGT HABEN. ALLE GÄSTE MÜSSEN SITZEN UND DÜRFTEN NICHT TANZEN.



VIELEN DANK FÜR DAS INTERVIEW UND BIS BALD HINTER DEM DJ-PULT ☺

WEITERE INFOS UNTER: [WWW.KAMMGARN.CH](http://WWW.KAMMGARN.CH)







## MIT ALLEN SINNEN DEN SOMMER GENIESSEN

WIE WÄRE ES MIT EINEM AUSFLUG ZUM BARFUSSPFAD.

GERADE IM SOMMER BIETEN KÜHLE KNEIPP-BECKEN, FEUCHT-KÜHLE BODEN UND SCHATTIGE WALDWEGE EINE ECHE ERFRISCHUNG.

EINES IST GANZ IN DER NÄHE:



**+ KURZE ANFAHRT**

**+ ÜBERSCHAUBAR, GEMÜTLICH**

**+ KEIN EINTRITT**

**+ PARKPLATZ: VOR DER SCHEUNE «SILBERNE STUTE»**

**+ IST ROLLSTUHLGÄNGIG**

**- KEINE GRILLSTELLE**

**- KEINE WC-ANLAGE**

kneipp  
natürlich leben

Kneipp Verein Schaffhausen



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilkräuter



Lebensordnung

Die Kneippanlage ist jederzeit frei zugänglich.

Die Wasseranlagen sind in Betrieb von Mitte Mai bis Mitte Oktober.



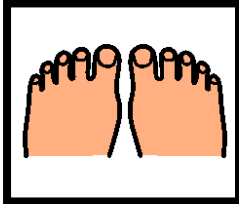
- ▶ Ab Bahnhof Schaffhausen mit Bus Nr. 3 (Bus Bahnhofseite, Richtung Sommerwies)
- ▶ Aussteigen bei Haltestelle «Hohlenbaumstrasse» (bei Denner)
- ▶ Fussmarsch von ca. 30 Min. bis zur Hornusser Hütte/Silbernen Stute, Griesbach
- ▶ Folgen Sie diesem Wegweiser:



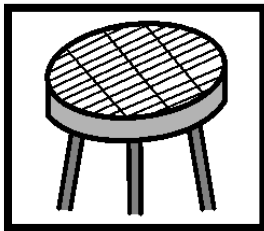


LIEBER MEHR ABENTEUER?

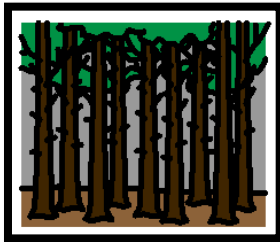
DANN IST DER BARFUSSPFAD MUGGENBRUNN  
DAS RICHTIGE:



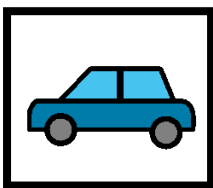
EINE STUNDE BARFUSS  
SPAZIEREN



ANSCHLIESSEND  
GEMÜTLICH GRILLEN



...UND DEN SCHWARZWALD BELAUSCHEN,  
BESTAUNEN UND FÜHLEN.



ANFAHRT: 1 STUNDE 20 MINUTEN  
PARKPLATZ VORHANDEN

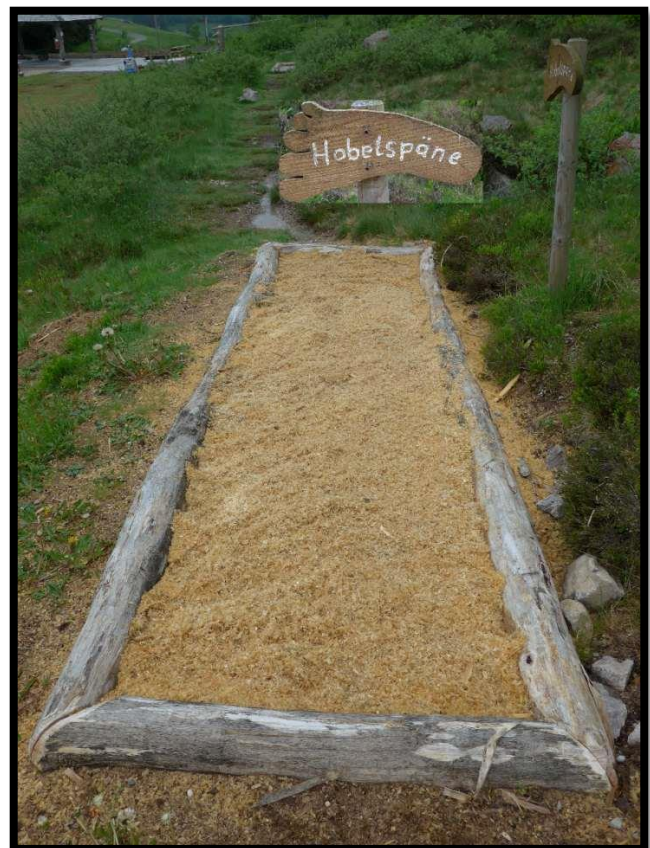
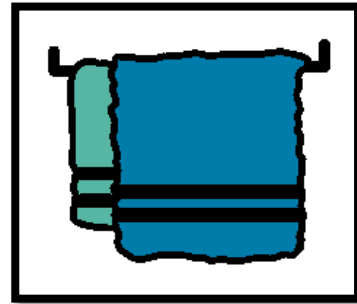
BEDINGT BARRIEREFREI

WC ANLAGE AM CAMPINGPLATZ IN DER NÄHE



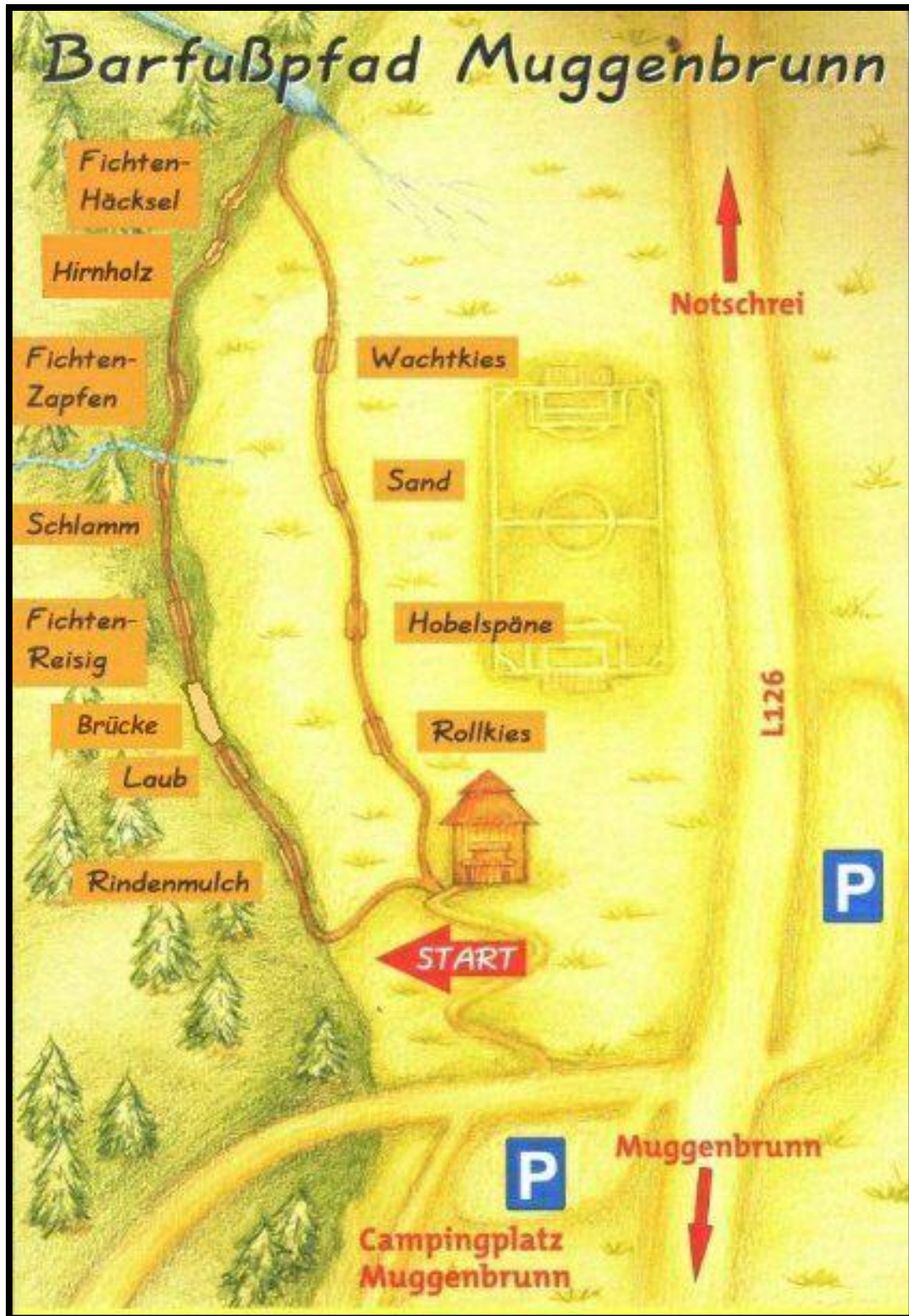
# KÖRPER

HANDTUCH NICHT VERGESSEN!





# KÖRPER



DU BLEIBST LIEBER ZUHAUSE?  
ODER BASTELST UND WERKELST SELBST?  
DANN BAU DEINEN EIGENEN BARFUSSPFAD:

## HIER EINE ANLEITUNG:

- MINIMUM VIER FLACHE KISTEN ODER ÄNLICHES
- VERSCHIEDENE MATERIALIEN



WASSER



STEINE



HOLZSCHNITZEL



SAND



ERDE



WOLLE



TANNENZAPFEN



BOHNEN

DER FANTASIE SIND KEINE GRENZEN GESETZT ☺



WIE HAT DIR DIE DIESE AUSGABE VON «ICH WEISS  
BESCHEID» GEFALLEN?



GUT



GEHT SO



SCHLECHT

SAG UNS WAS GUT WAR,

SAG UNS WAS DU BESSER MACHEN WÜRDST

SAG UNS WAS DIR GAR NICHT GEFALLEN HAT

HAST DU EINEN WUNSCH, WELCHE THEMEN IN DIE NÄCHSTE  
AUSGABE SOLLEN?

DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT IM **HERBST/WINTER 2021**

TSCHÜSS



