



Max Alter (links) und Marc Schaefer (vorne), die Geschäftsleiter der Migros Wallis und Waadt, verhelfen einem jungen Mann mit Mehrfachbehinderung zu einem Ausflug.

#### Freiwilligenarbeit

## Natur für alle

Die Stiftung **Just for Smiles** ermöglicht mehrfach behinderten Menschen Ausflüge in die Berge und auf den See. Die Chefs der Genossenschaften Migros Wallis und Waadt waren bei einer Wanderung als Helfer im Einsatz.

**Text:** Pierre Wuthrich **Bild:** Laurent de Senardens

**D**er Wanderweg nahe der Walliser Ortschaft Salvan führt auf knapp 1000 Meter Höhe durch prächtige Bergwälder. Auf dem Pfad liegen da und dort Steine, und es kommen auch Stufen vor. Allein könnten Menschen mit Mehrfachbehinderung diese Route nicht bewältigen.

Dennoch sind hier an einem schönen Spätsommertag Bewohner des medizinischen Zentrums Castalie de Monthey VS unterwegs. Sie nehmen an einer Aktion der Stiftung «Just for Smiles» teil, die jährlich Tausenden von Personen mit Mehrfachbehinderung Ausflüge in die Berge und aufs Wasser ermöglichen. Zum Einsatz kommt bei den Wanderungen die sogenannte Joëlette – ein Gerät, das einer Kreuzung aus Rollstuhl und Sänfte gleicht. Wenn Helfer anpacken, lassen sich damit auch schwierigere Routen bewältigen. Im Einsatz

sind diesmal auch Max Alter und Marc Schaefer, die Geschäftsleiter der Genossenschaften Migros Wallis und Waadt. Alter ist zudem Präsident der Adele-Duttweiler-Stiftung, die «Just für Smiles» 2014 mit dem Preis ausgezeichnet hat.

**Der Einsatz der Helfer verlangt Weitblick. Hindernisse auf der Route müssen rechtzeitig erkannt und vorsichtig überwunden werden.** Die beiden Träger sollten stets gut zusammenarbeiten; der Vordere agiert dabei als Steuermann. Doch nach der fünfständigen Wanderung sind die beiden Chefs begeistert. «So haben wir die wertvolle Arbeit von «Just for Smiles» direkt erlebt und wissen sie noch mehr zu schätzen», sagt Alter. Und Schaefer ergänzt: «Das Lachen und die Freude der Teilnehmer waren der grösste Lohn.» **MM**

**Infos:** just4smiles.ch

#### Frage der Woche

«Im Migros-Magazin werden jede Woche Rezepte aus dem Kochmagazin «Saisonküche» veröffentlicht. Wo finde ich diese Rezepte, wenn die Zeitung bereits im Altpapier gelandet ist?»

Glücklicherweise fallen die Rezepte der Saisonküche nicht gänzlich der Altpapiersammlung zum Opfer. Sie werden, wie zahlreiche andere Inhalte des Migros-Magazins, **jede Woche für den Onlinebereich aufbereitet** und auf [www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch) gespeichert. Zu finden sind sie dort in der Rubrik «Kochen». Mittlerweile gibt es online eine Vielzahl verschiedener Rezepte für jede Tages- und Jahreszeit.

Auch die Website der «Saisonküche» auf [www.saison.ch](http://www.saison.ch) führt übrigens eine umfangreiche Rezeptsammlung.



#### Haben Sie eine Frage?

Kontaktieren Sie uns!  
**M-Infoline**, der Kundendienst der Migros, erreichbar unter 0800 84 0848 oder [www.migros.ch/kundendienst](http://www.migros.ch/kundendienst)

#### Telefonisch erreichbar

Montag bis Freitag:  
8.00–18.00 Uhr,  
Samstag:  
8.30–16.30 Uhr.

Anrufe auf die oben genannte Nummer sind gratis.