



Vereinigung Cerebral Zürich

Aktuell 2 | 2023

A photograph of a classroom or activity room. In the foreground, a young girl with dark hair and a pink shirt is laughing joyfully. Behind her, another girl is seen from the back, with long blonde hair. In the background, a girl in a white shirt is raising her hand. The room has wooden tables, a wheelchair, and a water bottle on the table.

**Das ganze Programm
Unsere Freizeitangebote
und Kurse im Jahr 2024**

**Zwei Schwestern, ein Team
Anna und Eva gehen
zusammen durch dick und
dünn**

**Fabians Alltagshelfer
Schnürsenkel mit Klettverschluss**



3	Editorial
4	Übersicht Erlebniswochen
6	Erlebniswochen für Erwachsene
18	Erlebniswochen für Kinder
24	Wochenenden
26	Young-Club
27	Kurse
30	Schwimmen
31	Cerebral-Stammtisch
32	Elterngruppe
33	Segeln
34	Wandergruppe
36	Freizeit-Treff
37	Inklusions-Initiative
38	Zwei Schwestern, ein Team
42	Fabians Alltagshelfer: Klett-Schuhbündel



Olé: Gruppenfoto aus der Erlebniswoche in Interlaken, 2023

Liebe Leser*innen

Herzlich willkommen in der zweiten Aktuell-Ausgabe 2023!

Sie enthält unser komplettes Programm fürs Jahr 2024. Auch dieses Jahr haben wir neben liebevoll gewählten Domizilen wie Gontenschwil, Heiden oder Einsiedeln auch neue Destinationen wie Näfels oder Losone in der Auslage an Erlebniswochen. Bei Näfels handelt es sich um eine aussergewöhnliche Winterbadewoche im Glarnerland. Melden Sie sich an und freuen sie sich auf dampfende Bassins und Bergsonne. Natürlich kommt auch am zweiten neuen Reiseziel in Losone der Spass am Nass nicht zu kurz, ausserdem locken Panini caldi und das gemütliche Flair des Südkantons.

Nicht immer gemütlich, aber selten richtig langweilig ist es für Menschen, die mit Geschwistern aufwachsen dürfen. Hat das Geschwister eine Behinderung, ist die Beziehung zwischen den Kindern oft eine besondere. So etwa bei Eva und Anna Ruiz. Die beiden Schwestern sind unzertrennlich, gehen und rollen gemeinsam durch dick und dünn – und in die Freizeitangebote der Vereinigung Cerebral Zürich.

Isabel Zwysig hat sie in einem Wochenende besucht und berichtet davon auf Seite 38.

Auf die Socken machte sich auch Fabian Neubauer und entdeckte dabei eine Erfindung, die er sich schnurstraks in die Ösen seiner Schuhe schnallte: Schnürsenkel, die keine sind. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 42.

Mehr Unterschriften benötigt die Inklusions-Initiative. An verschiedensten Orten der ganzen Schweiz finden zur Zeit Sammelaktionen statt. Jede ausgefüllte Zeile zählt! Gemeinsam erreichen wir 100 000 Unterschriften vor Oktober 2024. Helfen auch Sie mit!

Vom Sie zum du: Du bist jung und würdest gerne regelmässig mit easy Leuten mit und ohne Behinderung chillen, rausgehen und deine Pläne teilen? Dann schau auf Seite 26 rein und erfahre mehr zum «Young-Club».

Liebe Grüsse



Balz Spengler

Erlebniswochen

Erlebniswochen für Erwachsene

«Mir gefällt es immer sehr gut in den Ferien. Die Zeit vergeht wie im Flug», sagt Natascha, die bereits in vielen Erlebniswochen mit dabei war. Die Erlebniswochen der Vereinigung Cerebral Zürich werden speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit einer cerebralen Behinderung und/oder Mehrfachbehinderung zugeschnitten.

Bei den Erlebniswochen für Erwachsene ist die Selbstbestimmung oberstes Gebot. Mit den Erlebniswochen bieten wir unseren Gästen Ferien wie eine Pizza mit Wunschbelag. Egal ob Shoppingtour oder Ausschlaf-Marathon – lassen Sie den Alltag zu Hause und freuen Sie sich auf viele unvergessliche Eindrücke.

Damit Dinge möglich werden, die normalerweise im Alltag keinen Platz finden, steht jedem Gast eine persönliche Assistenz zur Seite. So stehen dem Ferienerlebnis keine Barrieren mehr im Weg.



Ferien nach Mass
für erwachsene
Gäste

Erlebniswochen für Kinder

Unsere Erlebniswochen für Kinder werden von versierten Leiter*innen geführt. Bereits im Vorfeld nehmen sie und die Assistent*innen sich Zeit für einen Austausch mit den Eltern und weiteren wichtigen Bezugspersonen, um ein Betreuungsumfeld zu schaffen, das dem Kind in allen Belangen gerecht wird.

Die Kinder erwartet in den Erlebniswochen ein spannendes Ferienprogramm: An der Kletterwand gehts hoch hinaus, auf dem Pferderücken gehts durch die Natur oder in Hallenbädern und Seen ins Wasser zum Plantschen und Baden. Auch für Gemütlichkeit ist Zeit, etwa beim Entspannen in der Hängematte.

Rückmeldungen, die wir von Eltern erhalten haben, hörten sich etwa folgendermassen an: «Meine Tochter kommt immer strahlend aus den Ferien zurück und erzählt noch Wochen später begeistert von ihren Erlebnissen.»



Viel Spass mit
besten Betreuung
in den Ferien für
Kinder

Näfels

Der ultimative Winterbadespass inmitten der Alpen. Willkommen in Näfels.

Umgeben von den Schwyzer und den Glarner Alpen sowie den Ostschweizer Voralpen und doch nur 50 Kilometer südöstlich von Zürich gelegen, lädt die Gemeinde nicht zum Sprüngli in die Linth, wohl aber zum Besuch in der Lintharena, der frisch renovierten Sport- und Freizeitanlage.

Sie wirbt mit dem Slogan «bewegen, erleben, geniessen», ebenso gut lässt es sich hier aber plant-schen, sprudeln und rutschen. Im 34,5 °C warmen Aussenbecken, diversen Sprudelmöglichkeiten und der «Magic-Tube»-Wasserrutsche mit LED-Effekten und Videopaneln.

Die Lintharena ist aber nicht nur Sportort, sondern wartet auch mit weichen Betten und leckerem Essen auf uns.

Auch Genuss in flüssiger Form wird in der Region produziert. Das Elmer Citro. Auf einer Rundwanderung im Quellengebiet kann anhand von Wissenstafeln die Geschichte des Getränks erkundet werden.



Badeplausch vor Bergkulisse:
Näfels im Glarnerland (o.) Aus-
senbecken, Wasserrutsche und
Zimmer der Lintharena und
Elmer Citro-Wanderroute (r.u.)



Daten:

28. Januar – 4. Februar 2024

Zielgruppe:

Erwachsene

Leitung:

Kerstin und Céline Schubert

Ort:

Lintharena AG
www.lintharena.ch

Beitrag:

CHF 1000.–

Inklusive:

Reise ab Zürich, Übernachtungen, Essen, persönliche Assistenz, Ausflüge

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldefor-mular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2024

 **Barrierefrei**

 **Persönliche Assistenz (1:1)**

 **Pflegebetten auf Anfrage, Aufpreis: CHF 625.–**

Einsiedeln

Eins ist so sicher wie das «Amen» im Kloster: In den Herbstferien in Einsiedeln muss keine*r Einsamkeit und schon gar keine Langeweile ertragen.

Unsere Gastgeber*innen vom Hotel Allegro versichern, dass Einsiedeln ein «überraschend guter Ausgangspunkt für Ausflüge jeglicher Art» sei. Bald wird klar, hier können Gäste tatsächlich, wie die Profis auf der Skisprungschanze, zu grossen Sprüngen ansetzen. Wer im Innern der Schweiz sitzt, geniesst in alle Richtungen kurze Wege.

Wobei, allzu gross muss ein Sprung für schöne Erlebnisse gar nicht sein. In einer Pedalumdrehung ist ein rollstuhlgerechtes Stromvelo gemietet und die Tour an den Sihlsee unter die Räder genommen.

Anstatt in den Sattel zu steigen, ist es auch möglich, auf den «Sattel» zu fahren. Zu Berge gehts mit der ersten Drehgondelbahn der Welt. Oben angekommen, warten Tubing- und Rodelbahnen sowie eine 374 Meter lange Hängebrücke darauf, erkundet zu werden.

Ein überraschend guter Ausgangspunkt für Ferien: Einsiedeln (o.), hoch auf den Sattel per Drehgondelbahn (M. r.), über die Hängebrücke (M. l.), Umgebung des Sihlsees (l. u.)



Daten:

6. – 12. April 2024

Zielgruppe:
Erwachsene

Leitung:
Kerstin und Céline Schubert

Ort:
Hotel Allegro/SJBZ
www.hotel-allegro.ch

Beitrag:
CHF 880.–

Inklusive:
Reise ab Zürich, Übernachtungen, Essen, persönliche Assistenz, Ausflüge

Anmelden:
Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2024

 **Barrierefrei**

 **Persönliche Assistenz (1:1)**

 **Pflegebetten auf Anfrage, Aufpreis: CHF 625.–**

Magliaso

Ti amo, Ticino! Ein Platz in der Sonnenstube der Schweiz für unsere Feriengäste. Andiamo a Magliaso!

Es ist jedes Mal aufs Neue ein schönes Gefühl, sich aus der kühlen, regnerischen Deutschschweiz kommend ennet des Gotthards im Sommerwetter des Südens wiederzufinden. Es kommt nicht von ungefähr, dass während der Ferienzeiten in den Strassen und an den Stränden des Tessins fast mehr andere Dialekte und Sprachen zu hören sind als Einheimische, die ihr wohlklingendes Idiom zum Besten geben. Alle wollen einen Moment «dolce vita»: ein Gelato auf der Piazza, einen Risotto unter der Pergola oder ein Gazosa an der Pista del Boccia.

Zu Dichtstress und Gefeilsche um den Platz fürs Badetüechli sollte es im Centro Magliaso nicht kommen. Das Ferienzentrums mit mehreren Gebäuden liegt in einer weitläufigen Parklandschaft direkt am Luganersee.

Natürlich ist Lugano nicht weit und auf jeden Fall einen Ausflug wert. Die Stadt bietet eine friedliche Atmosphäre und vielfältige Shoppingmöglichkeiten.



Dolce vita, so weit das Auge reicht: Magliaso (o.) Luganos Stadtzentrum (M. l.) ein lokaler Markt (M. r.) und das Castello di San Giorgio (u.)



Daten:

11.–18. Mai 2024

Zielgruppe:

Erwachsene

Leitung:

Felix Fritzsche und Kerstin Schubert

Ort:

Centro Magliaso

www.centro-magliaso.ch

Beitrag:

CHF 1000.–

Inklusive:

Reise ab Zürich, Übernachtungen, Essen, persönliche Assistenz, Ausflüge

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2024



Barrierefrei



Persönliche Assistenz (1:1)



6 Pflegebetten verfügbar

Saint-Maurice

On y Vallais! – Ab ins Wallis, nach Saint-Maurice.

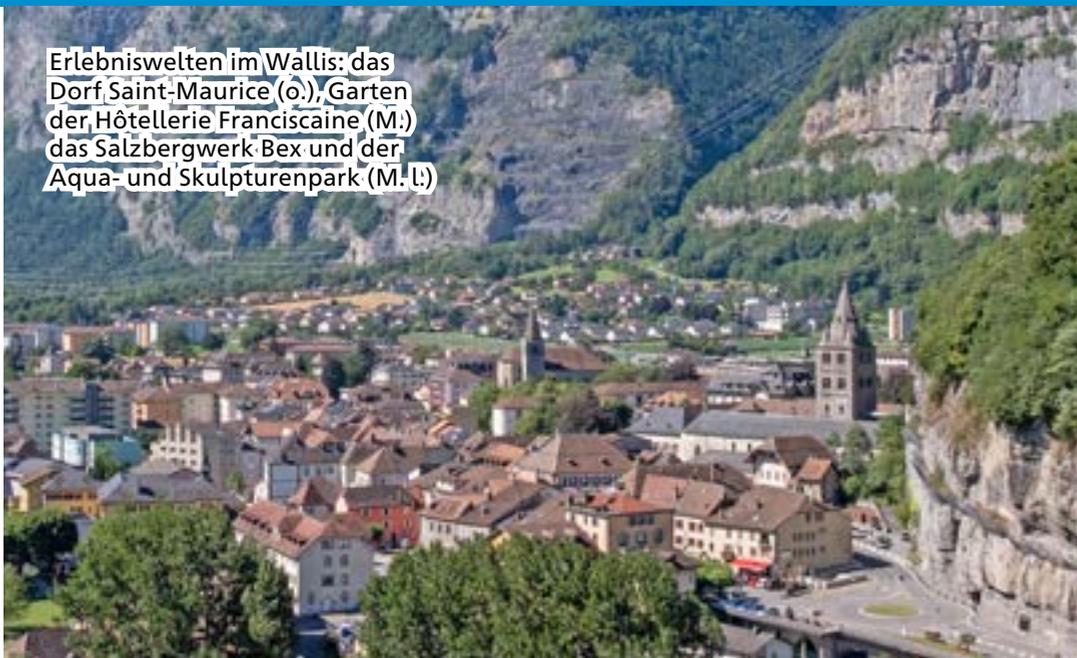
Das Dorf im französischsprachigen Teil des Südkantons ist benannt nach dem Heiligen Mauritius. Des- sen Grabstätte ist auch Ursprung der Abtei Saint-Maurice, dem ältesten durchgängig bestehenden Kloster des Abendlandes, mit über 1500-jähriger Geschichte.

Unsere herzlichen Gastgeber*innen der Hôtellerie Franciscaine empfehlen folgende Unternehmungen: Egal ob draussen Regen, Wind oder Schnee wettern, drinnen im Aquapark in Le Bouveret sind Luft und Wasser 29 °C warm und garantieren ganzjährig Badespass.

Einige Kilometer des immensen unterirdischen Labyrinths des Salzbergwerks in Bex können per Rundgang oder Fahrt im Minizug erkundet und verschiedene Abbau-techniken kennengelernt werden.

In der Fondation Pierre Gianadda in Martigny warten ein Skulpturengarten, ein Oldtimer-Museum und wechselnde Kunstausstellungen auf euch.

Erlebniselwelten im Wallis: das Dorf Saint-Maurice (O.), Garten der Hôtellerie Franciscaine (M.) das Salzbergwerk Bex und der Aqua- und Skulpturenpark (M. l.)



Daten:

1.–8. Juni 2024
7.–14. Dezember 2024

Zielgruppe:

Erwachsene

Leitung:

Kerstin Schubert
Kerstin und Céline Schubert

Ort:

Hôtellerie franciscaine
www.hotellerie-franciscaine.ch

Beitrag:

CHF 1000.–

Inklusive:

Reise ab Zürich, Übernachtungen, Essen, persönliche Assistenz, Ausflüge

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldefor- mular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2024

 **Barrierefrei**

 **Persönliche Assistenz (1:1)**

 **5 Pflegebetten verfügbar**

Losone

Ticino! Ancora una volta. Losone sorgt mit bester Lage im Sopraceneri für entspannte Tage im Süden.

Weil die Amore unserer Gäste fürs Ticino pü grande ist, als eine einzige Destination am Lago di Lugano, ziehen wir im Südkanton nordwärts und in Losone ein weiteres Domizil auf. Losone liegt, westlich beziehungsweise südwestlich von Locarno und Ascona und grenzt direkt an die zwei Tessiner Topspots.

Erst recht nach dem Filmfestival-Rummel eignet sich Locarno bestens zum Schlemmen von warmen Panini und selbst bei wenig Wetterglück zum Shoppen unter den Hausbögen der Altstadt, die die Piazza Grande umschliessen.

Auf dem Gemeindegebiet von Ascona lockt das Lido mit seinem Sandstrand und das kühle Nass des Lago Maggiore. Zugänglicher und wärmer gebadet werden kann im Hallenbad Aquasana Muralto bei Locarno.

Eine (Auto-)Wanderung wert sind auch die umliegenden Täler des Centovalli und deren einzigartige Landschaft.



Achtung, fertig, Losone!
Promenade von Ascona (ö.),
Badestrand vom Lido in
Ascona (M.), Piazza Grande
in Locarno (l.u.) und Ponte
Romano bei Calezzo (r.u.)



Daten:

21.–28. September 2024

Zielgruppe:

Erwachsene

Leitung:

Céline und Kerstin Schubert

Ort:

Parkhotel Emmaus
www.parkhotelemmaus.ch

Beitrag:

CHF 1000.–

Inklusive:

Reise ab Zürich, Übernachtungen, Essen, persönliche Assistenz, Ausflüge

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2024

 **Barrierefrei**

 **Persönliche Assistenz (1:1)**

 **5 Pflegebetten verfügbar**

Gontenschwil

Ein Genuss für alle, die Tiere, die Natur und alte Mauern lieben.

Mit diesen Voraussetzungen kommen alle Tierfreund*innen garantiert auf ihre Kosten. Das Ferienzentrum Wannental liegt leicht erhöht am Dorfrand von Gontenschwil, der aargauischen 2110-Seelen-Gemeinde.

Hier fährt mensch nicht zuerst zu den Tieren hin, sie sind schon da. Im zum Zentrum gehörigen Tierpark haben Ziegen, Kaninchen, Hühner, Enten, Gänse, Hängebauschweine und viele weitere Tiere ein Zuhause.

Der weitläufige Umschwung mit rollstuhltauglichen Wegen lädt zum Spazieren ein. Besonders geniessen lässt sich die Umgebung eine Etage weiter oben, sanft schaukelnd auf dem Pferderücken.

Ausflugsziele in der Nähe sind das Schloss Hallwyl, wo Führungen Einblicke ins Mittelalter geben. In dieser Zeit wurde auch das hübsche Altstädtchen von Sursee errichtet.



Mit tierischer Nachbarschaft: das Ferienzentrum Wannental (o. und M.); Ausflugsziele in der Nähe: Schloss Hallwyl (u. l.) und Sursee (u. r.)



Daten:

16. – 23. November 2024

Zielgruppe:
Erwachsene

Leitung:
Kerstin und Céline Schubert

Ort:
Ferienzentrum Wannental
www.wannental.ch

Beitrag:
CHF 1000.–

Inklusive:
Reise ab Zürich, Übernachtungen, Essen, persönliche Assistenz, Ausflüge

Anmelden:
Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2024

 **Barrierefrei**

 **Persönliche Assistenz (1:1)**

 **10 Pflegebetten verfügbar**

Gontenschwil

Ein Leckerli für alle, die Streicheleinheiten zu vergeben haben und die Natur lieben.

Mit diesen Voraussetzungen kommen alle Tierfreund*innen garantiert auf ihre Kosten. Das Ferienzentrum Wannental liegt leicht erhöht am Dorfrand von Gontenschwil, einer aargauischen 2110-Seelen-Gemeinde.

Hier müsst ihr nicht zuerst zu den Tieren hin, sie sind schon da. Im zum Zentrum gehörenden Tierpark haben Ziegen, Kaninchen, Hühner, Enten, Gänse, Hängebauschweine und viele weitere Tiere ein Zuhause.

Der weitläufige Umschwung mit rollstuhltauglichen Wegen lädt zum Spazieren ein. Besonders geniessen lässt sich die Umgebung eine Etage weiter oben, sanft schaukelnd auf dem Pferderücken.

Sehr beliebt waren in der Vergangenheit Besuche im Freizeitpark Schongiland, wo eine Rodelbahn, eine Drachenflugschaukel und Hüpfburgen warten.



Mit tierischer Nachbarschaft: das Ferienzentrum Wannental (o. und M.); Ausflugsziel in der Nähe: Das Schongiland mit Hüpfburg, (u. l.) und Drachenflugschaukel (u. r.)



Daten:

17. – 24. Februar 2024
20. – 27. April 2024
10. – 17. August 2024

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Leitung:

Céline und Kerstin Schubert
Heidrun Kofler und Mike Bürgisser
Heidrun Kofler und Mike Bürgisser

Ort:

Ferienzentrum Wannental
www.wannental.ch

Beitrag:

CHF 600.– / CHF 800.– ab 18 Jahren

Inklusive:

Reise ab Zürich, Übernachtungen, Essen, Eins-zu-eins-Betreuung, Ausflüge

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2024



Barrierefrei



Persönliche Assistenz (1:1)



10 Pflegebetten verfügbar

Rapperswil-Jona

Spass im und am Wasser, Begegnungen mit herzigen Tieren und viele Leckereien – z'Rapperswil git's vill!

Kinder der Limmatstadt könnten per Schiff nach Rapperswil tuckern, denn es liegt am anderen Ende des Zürichsees.

Im Zickzack gondelt das Kursschiff auf seiner grossen Rundfahrt vom Bürkliplatz aus seeaufwärts und hält dabei mal am linken, mal am rechten Seeufer, bis ihr in Rapperswil ankommt.

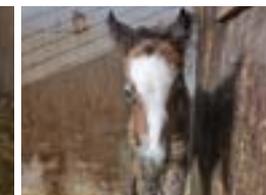
Dort erwarten euch neben vielen duftenden Rosen holprige Fahrten über Kopfsteinpflaster und Hirschen in ihrem Park.

Auf dem Bächlihof in Jona, ganz in der Nähe von eurer Unterkunft, der Jugendherberge, könnt ihr den Geisslipark besuchen und hier entweder die Strohhüpfburg oder das Buffet im Hofladenrestaurant stürmen.

Noch mehr Tierli gibts im Kinderzoo: Bei den Trampeltieren, den Ponys, Giraffen und bei den Pinguinen soll es kürzlich Nachwuchs gegeben haben.



Ich will nach Rapperswil: Altstadt (o.), Kursschiff (M. l.), Hirschenpark (M. r.), Bächlihof (u. l.) und Jungtiere im Kinderzoo (u. r.)



Daten:

20.–27. Juli 2024

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Leitung:

Kerstin und Céline Schubert

Ort:

Jugendherberge Rapperswil-Jona
www.youthhostel.ch/de/hostels/rapperswil-jona/

Beitrag:

CHF 600.– / CHF 800.– ab 18 Jahren

Inklusive:

Reise ab Zürich, Übernachtungen, Essen, Eins-zu-eins-Betreuung, Ausflüge

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2024



Barrierefrei



Persönliche Assistenz (1:1)



Pflegebetten auf Anfrage, Aufpreis: CHF 625.–

Heiden

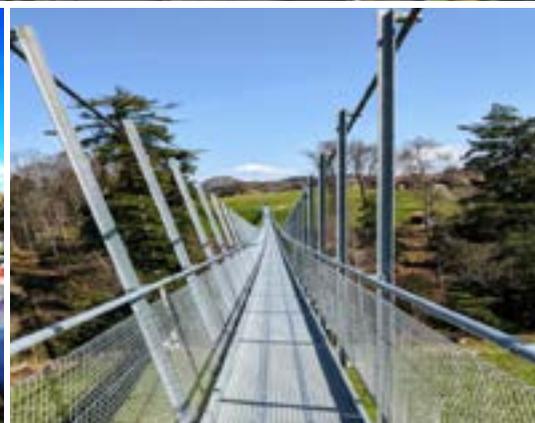
In der Erlebniswoche in Heiden ist immer was los. Spass gibts drinnen und draussen. Ab ins Appenzell!

In Heiden wird es euch nicht langweilig. Eure Unterkunft, der Müllersberg, liegt im Appenzellerland, mitten in der Natur mit ordentlich Umschwung.

Im Bad Heiden ist Planschen Programm, eine Rutschbahn und ein Wasserpilz wollen erkundet werden. Für Schleckmäuler ist das nächste Glacé am Kiosk schon griffbereit.

Achtung, nur für Schwindelfreie: Die Hängebrücke Grub schwingt sich auf 180 Metern Länge und in 40 Metern Höhe über den Mattenbach.

Im Waldegg-Kinderparadies könnt ihr auf dem Spielplatz vor dem Alpsteinpanorama Purzelbäume auf dem Trampolin schlagen oder auf dem Karussell eine Runde drehen. Hier ist schlechtes Wetter kein Grund für schlechte Laune: Nichts wie los ins Spielzimmer mit vielen Brettspielen, Töggelikasten und Verkäuferliladen.



Heidenspass in Heiden: Panorama mit Blick auf den Bodensee (o.) Bad Heiden, Hängebrücke Grub (M.L.) und Waldegg-Kinderparadies (u.)

Daten:

12. – 19. Oktober 2024

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Leitung:

Hanna Huttner und Talin Canova

Ort:

Haus Müllersberg
www.heimen.ch/hotels/94033

Beitrag:

CHF 600.– / CHF 800.– ab 18 Jahren

Inklusive:

Reise ab Zürich, Übernachtungen, Essen, Eins-zu-eins-Betreuung, Ausflüge

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2024

 **Barrierefrei**

 **Persönliche Assistenz (1:1)**

 **Pflegebetten auf Anfrage, Aufpreis: CHF 625.–**

Wochenenden

(Zu) kurz und gut. So soll ein Wochenende sein. Genau das ist unser Ziel.

Spannende Ausflüge auf den Bauernhof, auf den See mit dem Katamaran oder interessante Indooraktivitäten. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können an unseren Wochenenden auch in wenigen Tagen viel erleben.

Die Cerebral-Wochenenden finden in der SKB in Zürich-Wollishofen oder im Pfadiheim Wassberg in Maur auf der Forch statt.

Kinder

8.–10. März 2024 | Maur
29.–31. März 2024 | SKB
14.–16. Juni 2024 | Maur
30. Aug.–1. Sept. 2024 | Maur
6.–8. September 2024 | Maur
25.–27. Okt. 2024 | SKB (Jugendliche)
29. Nov.–1. Dez. 2024 | SKB

Zielgruppe:
Kinder

**Freitag, 19.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr**

Beitrag:
CHF 250.– / 270.– ab 18 Jahren

Inklusive:
Übernachtung, Essen, Eins-zu-eins
Betreuung, Ausflüge

Erwachsene

1.–3. März 2024 | SKB
24.–26. Mai 2024 | SKB
21.–23. Juni 2024 | SKB
13.–15. September 2024 | SKB
8.–10. November 2024 | SKB

Zielgruppe:
Erwachsene

**Freitag, 19.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr**

Beitrag:
CHF 270.–

Inklusive:
Übernachtung, Essen, persönliche
Assistenz, Ausflüge

Orte:

Schule für Kinder und Jugendliche mit Körper- und Mehrfachbehinderungen, SKB
Mutschellenstrasse 102
8038 Zürich

Pfadiheim Wassberg
Wassbergstrasse 70
8127 Forch

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular



Das Gute in Kürze: Törns mit dem Katamaran (l.), Ausflüge in den Kinderzoo (M. l.), auf den Bauernhof (r.) oder Indoor-Aktivitäten (M. r.)

Young-Club

Check out the club and chill out!

Du würdest gerne mit jungen Menschen etwas unternehmen, bleibst aber zu Hause am Sofa kleben? Der Cerebral-Young-Club ist here to help you out – regelmässig läuft was: Versuch dich an unseren Partys als DJ, Hol dir an unseren Gaming-Hangs vor der Konsole oder auf dem Brett den Sieg, lass dir beim Restaurant-Besuch Bowls und Drinks schmecken und sei dabei, wenn der Trip in den Freizeipark ansteht! Join the chill und teile deine Ideen mit uns – wir suchen junge und junggebliebene Menschen mit und ohne Behinderung ab 16 Jahren. Melde dich an und erhalte Termin-Updates.

Daten werden jeweils separat bekanntgegeben.

Leitung:
Noëlle Effert

Weitere Infos und Anmeldung
info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Kurse «Wahrnehmung + Bewegung» und «Musik + Spiel»

Kurs 1: Wahrnehmung + Bewegung
Jeden ersten Donnerstag,
19.45 bis 21.15 Uhr
(abwechselnd mit Kurs 2)

Kurs 2: Musik + Spiel
Jeden zweiten Donnerstag,
19.15 bis 21.00 Uhr
(abwechselnd mit Kurs 1)

Zielgruppe:
Menschen mit Behinderung ab 16 Jahren (mit oder ohne Rollstuhl). Es besteht die Möglichkeit, beide Kurse zu belegen.

Ort:
Heilsarmee-Zentrum Zürich Nord
Saatlenstrasse 256
8050 Zürich

Beitrag:
Pro Kurs: CHF 200.– im Jahr
Beide Kurse: CHF 300.– im Jahr

Leitung:
Martin Gräzer

Weitere Infos und Anmeldung
info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63

Kurs Wahrnehmung + Bewegung
Aus der einfachen Bewegung in den Tanz und vom Tanz zu einer Erweiterung des Körperbilds und einer Öffnung der Selbstwahrnehmungsmuster. Diesen Pfad verfolgt der Kurs «Wahrnehmung und Bewegung». «Wir möchten die Achtsamkeit in die Bewegung lenken, um diese immer wieder neu wahrzunehmen», sagt Kursleiter und Kunsttherapeut Martin Gräzer. «Im Tanzen erleben wir Sinnlichkeit in Bewegung und finden unseren je eigenen Ausdruck.» Jeden ersten Donnerstag findet der Kurs in Schwamendingen statt.

Kurs Musik + Spiel
«Von Kakophonie bis Symphonie, von Kalauer über Spektakel und von Farce zu Schauspiel und Oper ist alles möglich», sagt Martin Gräzer über den zweiten Kurs. «Dem Geschmack der Kursteilnehmenden folgend, finden wir eingängige Geräusche, Töne und Rhythmen sowie Bilder und Themen, die uns in Ton- und Spielräume führen.» Das gemeinsame Gestalten ist jeden zweiten Donnerstag in Schwamendingen zu erleben.

Malteser

Wer sind die Malteser?

Im Sinn und Geiste des Malteserordens wollen sie der Mission «obsequium pauperum» nachleben, als Christen in ihrem Umfeld Benachteiligte, Kranke und Behinderte – unabhängig von deren Herkunft und Glauben – ehrenamtlich zu begleiten und zu unterstützen.

Der Malteserorden ist mit seinen insgesamt rund 13 500 Anhängern weltweit präsent. In der Schweiz ist er als helvetische Assoziation organisiert. Er besteht aus rund 200 Mitgliedern.

Das hierzulande wichtigste Werk des Malteserordens ist der Malteser-Hospitaldienst mit rund 1000 Mitgliedern und Helfern.

Die Zürcher Sektion des Hospitaldienstes wurde 1976 gegründet und unternimmt mit Mitgliedern der Vereinigung Cerebral Zürich regelmässig Ausflüge. Neben den Freizeitaktivitäten mit Cerebral engagiert sich der Malteser-Hospitaldienst in weiteren Projekten:

An ihren monatlichen Treffen wird die MS-Gesellschaft von Maltesern begleitet. In der Mathilde-Escher-Stiftung ermöglichen die Malteser durch ihre Unterstützung beim Umziehen Menschen mit Muskelschwund die Physiotherapie im Wasser. Die demenzkranken Bewohner*innen im Altersheim Doldertal erhalten einmal pro Woche Besuch von den Maltesern.

Malteser-Montagsunternehmungen

Thank God it's Monday! An jedem ersten Montagabend im Monat treffen sich Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung in der Stadt Zürich mit Freiwilligen des Malteserordens. Restaurant- oder Kinobesuche lassen den Montag zum Sonntag werden.

Zielgruppe:

Jugendliche und erwachsene Menschen mit Behinderung

Treffpunkt:

An der Schillerstrasse in Zürich, zwischen Opernhaus und NZZ

Jeden ersten Montag im Monat, 18.30 bis 21.30 Uhr

- 5. Februar 2024
- 4. März 2024
- 8. April 2024
- 13. Mai 2024
- 3. Juni 2024
- 1. Juli 2024
- 5. August 2024
- 2. September 2024
- 7. Oktober 2024
- 4. November 2024
- 3. Dezember 2024 (Dienstag)

Malteser-Ausflüge

Seit 1994 organisieren die Malteser spannende und allseits beliebte Ausflüge und übernehmen die Assistenz für Teilnehmende mit Behinderung.

Zur grösseren Flexibilität bezüglich der Ausflugsziele und des jeweiligen Detailprogramms legen die Organisator*innen die definitiven Daten erst später fest.

Sobald wir die Daten erhalten, senden wir diese allen Interessierten mit den Detailinfos zu. Der folgende Ausflug steht bereits fest:

Besichtigung Studio Leutschenbach
Samstag, 13. Januar 2024, ganztägig

Zielgruppe:

Familien, Kinder, Erwachsene (mit oder ohne Behinderung)

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Unterwegs mit den Maltesern
Bild: C. Wider

Schwimmen

Entspannung und Wasserspass im Wagerenhof

Wer ins Wasser steigt, erhält Auftrieb. Alles fühlt sich leichter an. Ein Effekt, der Menschen mit Behinderung besonders zugutekommt. In Kombination mit einer angenehm warmen Temperatur (32 °C) können sich spastisch kontrahierende Muskeln entspannen, und Bewegungen laufen mit weniger Widerstand ab.

Der Schwimmkurs wird von einem erfahrenen Trainer geleitet und passt sich den Wünschen der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen an.

Eltern und Geschwister sind am Montagabend im Hallenbad der Stiftung Wagerenhof ebenfalls willkommen.

Zielgruppe:
Kinder und Jugendliche

Montag,
16.15 bis 18.00 Uhr

Beitrag:
CHF 200.– pro Jahr

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Schwimmen im Hallenbad mit Kindern und Jugendlichen

Cerebral-Stammtisch

Der runde Tisch für Menschen mit Cerebralparese in Zürich

Dieses Angebot richtet sich an alle, die mit anderen Betroffenen in ungezwungener Atmosphäre Erfahrungen und Wissen austauschen, freundschaftliche Kontakte knüpfen, Solidarität erfahren und neue Perspektiven entwickeln möchten.

Wir treffen uns in Zürich im rollstuhlgängigen Restaurant des Wohn- und Pflegezentrums Tertianum Letzipark.

Es besteht kein Konsumzwang. Wer etwas zu essen und/oder zu trinken bestellt, bezahlt selbst.

Es wird keine Assistenz vor Ort sein. Diese bei Bedarf bitte selber organisieren.

Wir freuen uns, wenn viele Kolleginnen und Kollegen den Weg zum einen oder anderen Treffen finden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort:
Tertianum Letzipark
Hohlstrasse 459
8048 Zürich

Samstag,
14.00 bis 17.30 Uhr,
freies Kommen und Gehen

13. Januar 2024
16. März 2024
18. Mai 2024
22. Juni 2024
24. August 2024
19. Oktober 2024

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Cerebral-Stammtisch

Elterngruppe

Elterngruppe Zürich/ Zürcher Oberland

Wir Eltern müssen das Rad nicht neu erfinden. In der Elterngruppe treffen wir Mütter und Väter mit gleichen oder ähnlichen Bedürfnissen und Erfahrungen. In der gegenseitigen Unterstützung und im persönlichen Austausch erleben wir uns selber als Expert*innen für unsere Kinder.

Jeweils von 19.30 bis 22.00 Uhr

25.01.24	Donnerstag
06.03.24	Mittwoch
09.04.24	Dienstag
29.05.24	Mittwoch
25.10.24	Freitag (Essen)
19.11.24	Dienstag

Leiterinnen:

Rosy Schmid und Daniela Wolf

Ort:

Familienzentrum
Zentralstrasse 32
8610 Uster

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Elterngruppe im
Familienzentrum Uster.

Segeln

Die Sonne im Gesicht, den Wind in den Segeln und das Wasser um die beiden Rümpfe. Katamaran ahoi!

Segeln ist für gewöhnlich kein Breitensport. Boot, Anlegeplatz und Unterhalt sind für die meisten Menschen unerschwinglich. Ganz zu schweigen von einem Zugang zum Deck für Rollstuhlfahrer*innen ...

Ahoi «Smiles for Zurich»! Der umgebaute Katamaran vom Typ Corneel 26 der französischen Werft Fountain Pajot bietet bis zu vier Rollstuhlfahrer*innen und zwei Begleitpersonen ein waschechtes Segelerlebnis.

Mit an Bord ist Skipper Willi Durrer, der sich auf dem Zürichsee, zwischen Tauen und Segeln, am wohlsten fühlt und die Windlaunen bestens kennt.

Jedes Mitglied kann an zwei Törns pro Jahr teilnehmen. Eine vorgängige Anmeldung ist nötig.

Die Segeltörns können individuell gebucht werden.

Mindestens 5 Teilnehmer*innen pro Törn



Segelerlebnisse auf
dem Zürichsee
(o., u.)

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63

Wandergruppe

Wandergruppe für Fussgänger*innen mit leichten Gehbehinderungen

Die Wandergruppe richtet sich an selbständige, erwachsene Fussgänger*innen mit leichten Gehbehinderungen, die sich gerne bewegen, aber deren Umfeld ohne Behinderung vielleicht zu flink ist oder zu schwierige Wanderwege wählt.

Wir erkunden die Umgebung von Zürich und sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs. Eine erfahrene Physiotherapeutin gestaltet und begleitet die Wanderungen. Dabei trainieren wir Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination.

Eine Wanderung dauert mit Pausen ungefähr 3 Stunden, wovon wir 1–2 Stunden wandern.

Zum Abschluss geniessen wir in einem Restaurant eine Erfrischung oder essen etwas gemeinsam. So kommt auch der Austausch nicht zu kurz. Die Teilnahme ist kostenlos, Reisespesen und Verpflegung zahlen wir selber. Wir freuen uns über Interessierte!

Christine Rudin

079 455 30 52
christine.rudin@bluewin.ch



**Nicht aufzuhalten:
die Wandergruppe**

Komm vorbei!

Bröseln, Quatschen, Kennenlernen!
Unser Cerebral-Treff ist die Gelegenheit, entspannt zusammenzukommen. Immer sonntags treffen wir uns zu Kaffee und Kuchen.

Bitte melde dich an, wenn du Assistenz benötigst.

Leitung:

Céline Schubert

Zielgruppe:

Jugendliche ab 14 Jahren

Ort:

insieme Zürich
Regensbergstrasse 89
8050 Zürich

Sonntag,
von 13.45 bis 16.45 Uhr

18. Februar 2024
17. März 2024
21. April 2024
19. Mai 2024
23. Juni 2024
18. August 2024
20. Oktober 2024
24. November 2024

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Quatschen und
Kuchenessen am
Freizeit-Treff im
Kulturlokal von
insieme Zürich
Bild: insieme

Inklusions-Initiative

Gleichstellung, Teilhabe, Selbstbestimmung und Assistenz für Menschen mit Behinderungen jetzt!

Die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen gehört auf die Prioritätenliste der Schweizer Politik! Rund 1,7 Millionen Menschen mit Behinderungen leben in der Schweiz. Die Inklusions-Initiative fordert ein selbstbestimmtes Leben für Menschen mit Behinderungen.

Seit 23 Jahren gibt es in unserer Verfassung ein Verbot der Diskriminierung aufgrund von Behinderung. Die Schweiz hat zudem ein Behindertengleichstellungsgesetz und die UNO-Behindertenrechtskonvention ratifiziert. Trotzdem haben Menschen mit Behinderungen nicht denselben Zugang zu Menschenrechten wie nicht behinderte Menschen. Grund dafür ist der Artikel 8 der Bundesverfassung – er ist ungenügend.

Am 27. April 2023 startete deshalb die Unterschriftensammlung zur Inklusions-Initiative. Sie wurde von Menschen mit Behinderungen ins Leben gerufen und wird von allen Behindertenorganisationen mitgetragen.



Unterwegs: die Inklusionsinitiative
Bild: Jonathan Liechti

Unterschreiben Sie die Initiative noch heute!

Mit Ihrer und jeder weiteren gesammelten Unterschrift helfen Sie mit, die Bundesverfassung so zu ändern, dass Menschen mit Behinderungen rechtlich und tatsächlich gleichgestellt werden.

Weitere Infos zur Inklusions-Initiative sowie Unterschriftenbögen erhalten Sie auf der Geschäftsstelle.

Zwei Schwestern, ein Team

Eva Ruiz geht mit ihrer behinderten Schwester Anna durch dick und dünn. Dafür stellt sie eigene Bedürfnisse zurück.

Die 11-jährige Eva nimmt ihre Rolle als grosse Schwester ernst. «Anna, nicht!», mahnt sie die zwei Jahre Jüngere. Hochkonzentriert zieht diese Häutchen von ihren Fingern ab. Sie wirkt in sich gekehrt. In diesem Moment scheint sie die Welt um sich herum nicht wahrzunehmen. Anna lebt mit einer Cerebralparese (CP). Sie ist auf den Rollstuhl angewiesen. Mit Hilfe steht und geht sie. Aber dafür braucht sie ein klares Ziel vor Augen. Sie spricht nicht.

Eva weicht Anna nicht von der Seite. Auch nicht an den Wochenenden der Vereinigung Cerebral Zürich. Sie liebt es, mit dabei zu sein, wenn Anna gemeinsam mit anderen CP-betroffenen Kindern und ihren Assistenzpersonen Ausflüge unternimmt. Damit ist Eva bisher eine Ausnahme.

Ein Schattenkind mittendrin

Im Volksmund nennt man Kinder wie sie, die mit chronisch kranken oder beeinträchtigten Geschwistern aufwachsen, «Schattenkinder». Sie

erhalten meistens weniger Aufmerksamkeit, weil ihre Eltern viel Zeit mit dem kranken Geschwister verbringen. Es gibt in der Schweiz rund 260 000 solcher Kinder. Doch Eva will aus dem Schatten heraustrreten. «Mir gefällt es, neue Leute kennenzulernen», lacht sie. Dass gesunde Geschwister die behinderten Kinder begleiten, ist unüblich. Irgendwann hat Eva ihre Mama gebeten, sich zu erkundigen, ob sie als Gast mitkommen darf in ein Wochenende der Vereinigung Cerebral Zürich. Im Sinne des Inklusionsgedankens ist die Anfrage auf offene Ohren gestossen. Über ein Jahr ist es nun her, dass sie immer mal wieder mit von der Partie ist.

Nicht mehr so unbeschwert wie früher

An einem sonnigen Septembertag ist es wieder so weit. Ein Ausflug nach Horgen auf einen Indoor-Spielplatz steht bevor. Doch bevor es losgeht, stärken sich die Kinder und ihre Assistenzpersonen in der SKB, der Schule für Kinder und Jugendliche mit Körper- und Mehrfachbehinderungen, mit einem Frühstück. Eva ist schon fertig. Sie hat sich einen Rollstuhl geschnappt und flitzt herum. Sie will ausprobieren, wie sich das anfühlt.



Claudia Ruiz mit ihren beiden Töchtern Eva und Anna (v.l.n.r.)

Fotografiert werden möchte sie so hingegen nicht. Eva ist ein quirliges, neugieriges Kind. Ist sie nicht in der Schule oder an der Seite ihrer Schwester, trifft sie sich mit Freundinnen, geht schwimmen oder mit dem Hund spazieren. In ihren Augen spiegelt sich ein ernster Ausdruck. «Wenn es darum geht, Anna zu beschützen oder zu verteidigen, ist Eva sofort zur Stelle»,

erklärt Claudia Ruiz, die Mama der Schwestern. Für sie ist es schwer auszuhalten, dass ihre Töchter in ihrer Entwicklung an so unterschiedlichen Punkten stehen, obwohl nur zwei Jahre sie trennen. Sie hat den Eindruck, dass Eva in den letzten Jahren etwas von ihrer Fröhlichkeit eingebüsst hat. Auch Anna sei nicht mehr so unbeschwert wie früher. Als würde sie im Laufe der

Zeit vermehrt realisieren, wo ihre Grenzen sind. «Manchmal wünsche ich mir, dass die Situation anders wäre», gesteht Claudia Ruiz. Aber sie freut sich darüber, wie viel Kraft sich die beiden Schwestern trotz allem geben.

Barbara Gantner ist Psychologin am Kinderspital Luzern. Sie betreut krebserkrankte Kinder und ihre Familien. In einem SRF-Beitrag zum Thema Schattenkinder aus dem Jahr 2022 sagt sie, dass die Kinderkrebsforschung zeige, dass Geschwister von Kindern mit einer Krebserkrankung oft reifer und sozial kompetenter seien als Gleichaltrige.¹

So schwierig das Aufwachsen als Schattenkind sein mag – persönlich bringt es die Betroffenen weiter.

Eva und Anna – ein Team

Céline Schubert, Fachfrau Behindertenbetreuung, mahnt zum Aufbruch. Seit 2021 ist die 22-Jährige als Co-Leiterin der Wochenenden der Vereinigung Cerebral Zürich tätig. Später, am Bahnhof Horgen, setzt sich Eva auf den Schoss ihrer Schwester. Anna umschlingt sie, und so lassen sich die beiden Mädchen im Rollstuhl durch die Bahnhofsunterführung schieben. Auf dem Indoor-Spielplatz ist Eva

nicht mehr zu Halten. Immer und immer wieder zwingt sie sich durch die elastischen Bänder eines Geräts nach oben, kämpft sich von einer Ebene zur nächsten, um sich dann fallenzulassen. Ihre Augen leuchten. Doch Eva wäre nicht Eva, wenn sie in einer Verschnaufpause nicht bei ihrer Schwester vorbeischauen würde. «Alles gut, Anna?», fragt sie. Als Antwort strahlt ihre Schwester sie an. Phillis Lerf, Assistentin und Medizinstudentin im 3. Jahr, assistiert Anna. Sie kümmert sich um die Gäste mit mehr Betreuungsaufwand. Nach der Mahlzeit erkundet Anna mit Phillis die Spielgeräte. Die beiden wagen sich an eine steile Treppe aus weichem Material. Mit Phillis' Hilfe kraxelt Anna hoch. «Super, Anna, diesen Tritt schaffst du noch», feuert Phillis sie an. Auf einmal fängt das Mädchen an zu weinen. Tränen laufen über ihr Gesicht.

Als ob sie gespürt hätte, dass ihre Schwester sie jetzt braucht, steht Eva plötzlich da, ausser Atem vom Herumbalgen. Sie nimmt Anna in den Arm, wie das zuvor schon Phillis getan hat. Wenn es ihrer Schwester schlecht geht, hat Eva Angst um sie. Etwa damals, als Anna wegen Lungenproblemen im Spital lag. Sie will dann bei ihr sein, sie trösten. Vergessen sind in solchen Momenten die Tage, an denen



Am Klettern:
Anna mit Phillis



Am Pausieren:
Anna mit Céline



Auch am Klettern:
Eva



Am Spielen:
Eva und Anna

sie sich um einen Film streiten. Will Anna sich durchsetzen, schreit sie. So lange, bis die grosse Schwester nachgibt.

Was würde Eva tun, wenn sie zaubern könnte? «Ich würde Anna mein Leben geben und dafür ihres nehmen», sagt sie und nimmt Anna huckepack. Die nächste Runde auf den Spielgeräten wartet.



Isabel Zwysig

¹ Matthias von Wartburg: Wenn sich alles um den kranken Bruder dreht. Link abrufbar unter <https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/schattenkinder-wenn-sich-alles-um-den-kranken-bruder-dreht>

Klett-Schuhbänder

In dieser Rubrik stellt Fabian Neubauer, der selbst mit einer Cerebralparese lebt, Produkte vor, die Direktbetroffenen in ihrem Alltag behilflich sein könnten. Diesmal: Schuhbänder mit Klettverschluss.

Eine Ewigkeit habe ich in der Ergotherapie geübt, meine Schuhe zu binden – ohne Erfolg. So musste ich meine Füße lange Zeit in klobige, schwarze Orthopädienschuhe stecken, während meine Klassenkamerad*innen alle moderne Schuhe in verschiedenen Farben trugen. Auch während meiner Praktika, etwa jenem beim schweizerischen Generalkonsulat in Shanghai, passten meine orthopädischen Schuhe mit den breiten Verschlüssen nicht wirklich zu meinem Anzug.

Dann entdeckte ich an einer Messe in England modische Schnürsenkel mit einem genialen Verschluss. Der Messestand fiel mir auf, da sich ständig viele Menschen, um ihn scharten. Sofort suchte ich das Gespräch mit dem Aussteller und er zeigte mir seine Erfindung: feine, modische Schuhbänder, die sich auf den ersten Blick nicht von herkömmlichen



Nur im Detail zu erkennen: Diese Schuhe haben Klett-Schnürsenkel



Schuhbändern unterscheiden! Für mich war sofort klar: Auf diese Erfindung haben viele Menschen gewartet, die Schwierigkeiten haben, Schnürsenkel zu binden. Denn sie funktionieren mit allen eleganten, modischen und sportlichen Schuhen, die Ösen und Löcher haben.

Einfache Nutzung

Die Montage der Schnürsenkel ist ganz einfach und funktioniert wie folgt: Zuerst werden die Schuhbänder in die gewünschte Richtung in die Schuhe eingezogen. In einem zweiten Schritt werden die Schnürsenkel durch die Löcher und Ösen wieder zurückgezogen. In einem dritten Schritt werden die Schuhbänder an der Spitze oder an der Kontaktfläche fest gedrückt. Dann werden die Schuhbänder mit einer Schere auf die passende Länge abgeschnitten. Zu guter Letzt wird der Klettverschluss zum Öffnen bei der Spitze oder bei der Schnittfläche gehoben. So einfach ist das Prinzip dieses Klettverschlusses.

Praktischerweise sind nur zwei Finger notwendig, um den Klettverschluss zu schliessen und zu öffnen. So geht das Schuhe-

binden fast ohne Anstrengung und ich spare mir im Alltag viel Zeit und Nerven.

Halt auch bei Nässe und Kälte

Diese Bänder mit Klettverschluss kann ich sogar im Winter mit Handschuhen schliessen oder öffnen. Sie sind nicht aus Gummi hergestellt, und somit nicht elastisch. Dadurch sind die Schuhe perfekt am Fuss geschnürt. Laut Auskunft des Herstellers wird jeder einzelne Schnürsenkel getestet und halte ein Gewicht von mehr als 13 Kilogramm aus. Sogar bei nassen Schuhen halten die Schuhbänder einwandfrei. Bekannte aus meinem Umfeld, welche die Klett-Schnürsenkel ausprobiert haben, sind hell begeistert und auch ich kann die cleveren Schnürsenkel mit Klettverschluss nur empfehlen.



Fabian Neubauer

Weitere Infos zu Fabians Alltagshelfern erhalten Sie auf der Geschäftsstelle.



Aktuell 2 | 2023



QR-Code scannen
und Aktuell als
PDF lesen



Geschäftsstelle und Kontakt

Witikonstrasse 15
8032 Zürich
info@cerebral-zuerich.ch
spengler@cerebral-zuerich.ch
Tel. 044 482 73 63

Leitung Redaktion und Layout

Balz Spengler

Druck

Akeret Druck AG, Dübendorf

Vereinigung Cerebral Zürich

wird unterstützt durch:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV



STIFTUNG
DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Menschen
mit Behinderungen



Schweizerische Stiftung für das cerebralpläne Kind
Elbholzstrasse 14, 3001 Bern, Tel. 031 300 15 15
info@stiftung-cerebral.ch, www.stiftung-cerebral.ch



Vereinigung Cerebral Schweiz
Associazione Cerebral Svizzera
Associazione Cerebral Svizzera

Mitgliederbeiträge, Spenden, Legate

 @cerebral-zuerich
www.cerebral-zuerich.ch

Titelbild
Spass mit Anna

