



Vereinigung Cerebral Zürich

**Aktuell 2 | 2025**

**Betroffene unterstützen Betroffene  
Peer-to-Peer-Beratung**

**Volles Programm  
Unsere Angebote 2026**





3	Editorial
4	Erlebniswochen
18	Wochenenden
21	Elterngruppe
22	Malteser
24	Schwimmen
25	Abendessen für Mütter
26	Wandergruppe
27	Kurse
28	Cerebral-Stammtisch
29	Freizeit-Treff
30	Young-Club
32	Peer-to-Peer-Beratung
39	Cerebral Zürich sucht Assistenzpersonen



Gruppenausflug während der Erlebniswoche in Näfels, 2025

### Liebe Leser\*innen

Schön, dass die Ausgabe 2 | 2025 der Mitgliederzeitschrift der Vereinigung Cerebral Zürich zu Ihnen gefunden hat.

Hier sind wir, im Herbst, und warten sehnsüchtig darauf, dass das fürs Flachland typische Nebelsuppengrau aufreißt und die Sicht freigibt, auf die volle Palette an Farben und Licht, die diese Jahreszeit liebenswert macht, begleitet von einem vitaminreichen Buffet an Köstlichkeiten wie Kürbis & Co.

Im blauen Teil dieser Ausgabe finden Sie ebenfalls eine Auslage, und zwar jene unserer Freizeitangebote im Jahr 2026. Die Destinationen sind vertraut und bewährt, neu können Optionen hinzugebucht werden. So stehen etwa mit jener der «2:1-Assistenz» pro Gast zwei Assistenzpersonen im Einsatz. Mit der Option «Nachtwache» sind komplexe Pflegebedürfnisse auch nachts abgedeckt. Wird «Spezialnahrung» gewählt, geht die Küche spezifisch auf Unverträglichkeiten und Ernährungskonzepte ein. Eine vegetarische Menüvariante ist standardmässig inklusive.

Damit zum orangen Heftteil: Wenn Betroffene ihre Erfahrungen weitergeben, so können sie dies in einem anderen Bewusstsein als etwa Fachpersonen. Sie können aus eigenem Erleben heraus Dinge nachvollziehen und sind damit ganz nah dran, können damit wohl oftmals noch empathischer und direkter auf Anliegen reagieren als Aussenstehende.

Daher möchte die Vereinigung Cerebral Zürich Peer-to-Peer-Beratungen anbieten, Beratungen also von Betroffenen für Betroffene. Vielleicht ist nicht jede beratende Person automatisch ein Match fürs Gegenüber. Mit unserem Team an Peerberater\*innen versuchen wir, verschiedene Sichtweisen und Meinungen anzubieten. Vertreten in diesem Team sind bislang Menschen, die selbst mit einer Behinderung leben, und Mütter von Kindern mit Behinderung. Sie stellen sich ab Seite 33 gleich selbst vor. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

Herzliche 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. 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.

## Erlebniswochen für Jugendliche und junge Erwachsene

Angebote auch für Junge, die sich zwischen den Kategorien «Kind» und «erwachsen» am wohlsten fühlen, einen strukturierteren Ablauf schätzen, sich aber auch grössere Mitbestimmungsmöglichkeiten wünschen.



Ferien nach Mass für erwachsene Gäste



Struktur und Mitbestimmung für junge Menschen

## 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 bester Betreuung in den Ferien für Kinder

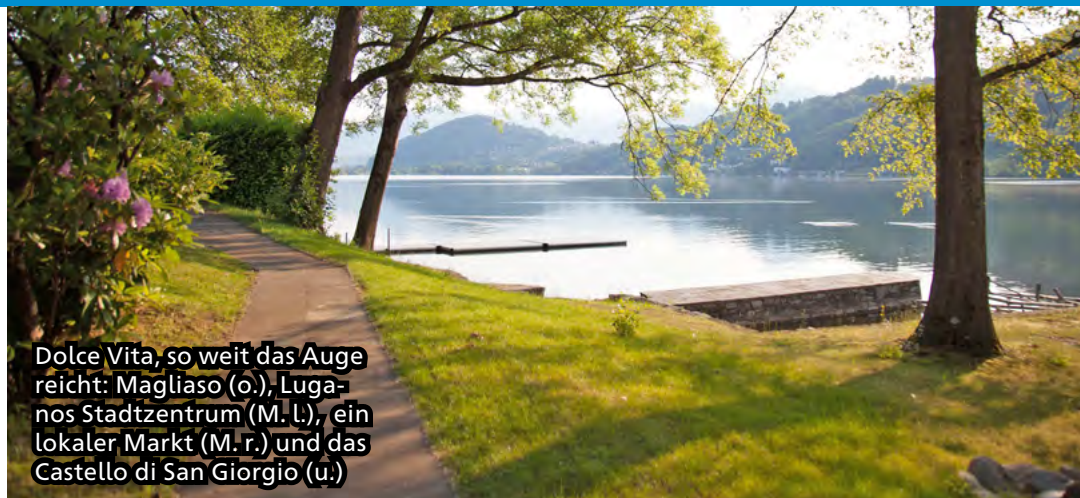
# Magliaso

**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 eine 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:

25. April – 2. Mai 2026  
23. – 30. Mai 2026  
2. – 9. August 2026

## Zielgruppe:

junge Erwachsene und Erwachsene

## Leitung:

Heidi Rüthemann und Sandra Galliker

## Ort:

Centro Magliaso  
[www.centro-magliaso.ch](http://www.centro-magliaso.ch)

## Basisbeitrag:

CHF 1500.–

## Inklusive:

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

## Verfügbare Extras:

2:1-Assistenz	+ CHF 750.–
Nachtwache	+ CHF 300.–
Einzelzimmer	+ CHF 300.–
Spezialnahrung	+ CHF 80.–
Pflegebett	+ CHF 550.–

## Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2026

# Saint-Maurice

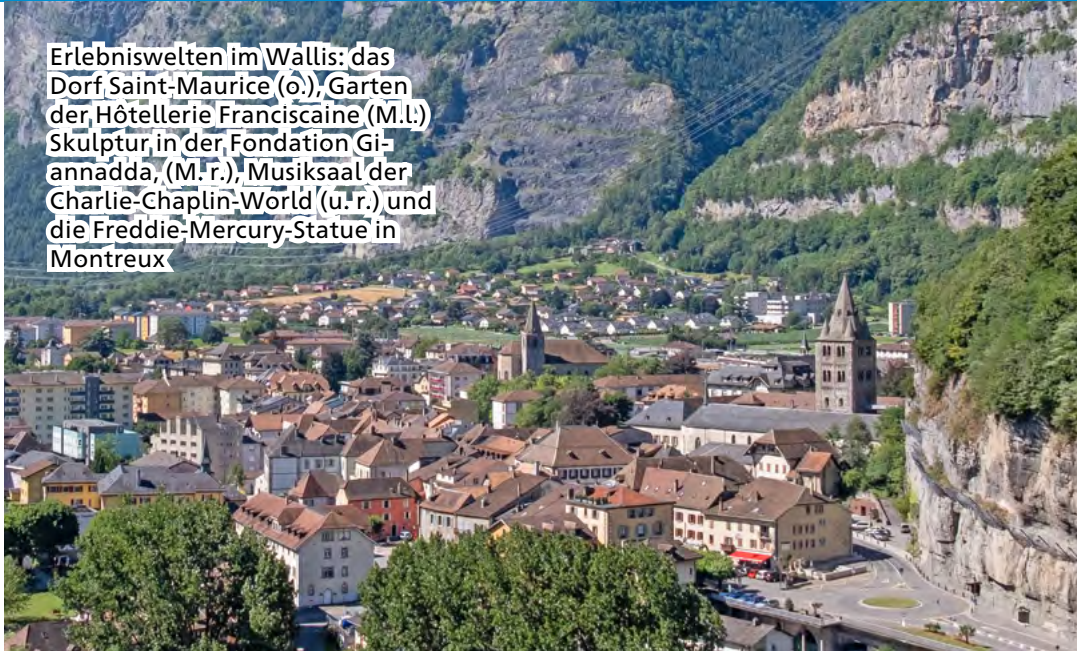
## On y Valais! – Ab ins Wallis, nach Saint-Maurice

Das Dorf im französischsprachigen Teil des Südkantons ist benannt nach dem Heiligen Mauritius. Dessen 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 bieten den Ausgangspunkt für vielfältige unternehmungen.

So kann etwa am nahegelegenen Genfersee den Spuren grosser Namen des Kulturgeschäfts nachgegangen werden. Die «Chaplin-World» in Corsier-sur-Vevey führt Dokumente aus Charlies Leben mit szenischen, filmischen und virtuellen Inszenierungen zusammen. Nebenan, in Montreux, erinnert eine Statue an Freddie Mercury, ebenso die «Queen Studio Experience» mit Songtext-Originalen und Equipment der Band.

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



Erlebniselten im Wallis: das Dorf Saint-Maurice (o.), Garten der Hôtellerie Franciscaine (M.L.) Skulptur in der Fondation Gianadda, (M.r.), Musiksaal der Charlie-Chaplin-World (u.r.) und die Freddie-Mercury-Statue in Montreux



### Daten:

6.–13. Juni 2026  
17.–24. Oktober 2026

### Zielgruppe:

Erwachsene

### Leitung:

Kerstin und Céline Schubert  
Henry Clarke

### Ort:

Hôtellerie Franciscaine  
[www.hotellerie-franciscaine.ch](http://www.hotellerie-franciscaine.ch)

### Basisbeitrag:

CHF 1500.–

### Inklusive:

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

### Verfügbare Extras:

2:1-Assistenz	+ CHF 750.–
Nachtwache	+ CHF 300.–
Einzelzimmer	+ CHF 300.–
Spezialnahrung	+ CHF 80.–
Pflegebett	+ CHF 550.–

### Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2026

# Rickenbach

## Entdecke das «Hier» und das «Weiter weg» – komm' ins Waldegg!

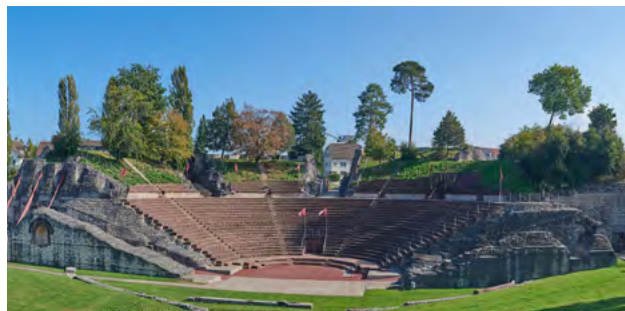
Das Ferienzentrum Waldegg gehört der Heilsarmee und liegt erhaben oberhalb am Ortsrand von Rickenbach, Basel-Landschaft. Unter der Pergola lässt sich der Sommer geniessen, während die Sonne den solarbeheizten Pool zum Plantschen wärmt, der Teil des grosszügigen Aussenbereichs des Zentrums ist.

Eine Reise in die Vergangenheit ist ein Ausflug nach Augst, zu römischer Zeit Augusta Raurica genannt. Zugänglich ist hier die Skene des fast 2000 Jahre alten Theaters, oder gleich gegenüber die Tempelstützmauer mit moderner Backstube.

Sehr gegenwärtig ist das Kultur- und Kulinarik-Angebot in Basel. Die Stadt am Rheinknie bietet unzählige Museen und Spezialitäten, die vom Klöpfer bis zum veganen Gasparini-Glacé reichen.

Reichen könnte das Budget für viele (Möbel-)Design-Ikonen auf dem Vitra Campus in Weil am Rhein leider nicht. Manche von ihnen lassen sich aber eintrittsfrei probesitzen.

Landschaften um Basel auskundschaften: Das Dorf Rickenbach BL (o.), Ferienzentrum Waldegg (M. l.), Barfüsserplatz in Basel (M. r.), Theater in Augusta Raurica (u. r.) und Vitra Campus in Weil am Rhein (u. l.)



### Daten:

27. Juni–4. Juli 2026

### Zielgruppe:

Jugendliche und junge Erwachsene

### Leitung:

Lea Herbst und Celina Imhof

### Ort:

Heilsarmee Ferienzentrum Waldegg  
[www.ferienzentrum-waldegg.heilsarmee.ch](http://www.ferienzentrum-waldegg.heilsarmee.ch)

### Basisbeitrag:

CHF 1200.–

### Inklusive:

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

### Verfügbare Extras:

2:1-Assistenz	+ CHF 750.–
Nachtwache	+ CHF 300.–
Einzelzimmer	+ CHF 300.–
Spezialnahrung	+ CHF 80.–
Pflegebett	+ CHF 550.–

### Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2026

# Basel

**Die Stadt am Rheinknie ist mehr als nur Zentrum einer Randregion, Basel ist der Ort des kulturellen Austausches.**

Andere Schweizer Städte würden vielleicht in Angstzustände verfallen, wären sie gleich von zwei Landesgrenzen «umzingelt». Die Basler\*innen wissen jedoch mit ihrer Lage positiv umzugehen. Für sie ist es alltäglich, sich mit Menschen über Zoll- und Sprachbarrieren hinweg auszutauschen, schliesslich befinden sich hier gleich drei Länder in der Reichweite des grünen Trams.

Wer hier sein Image als Kulturmuffel aufpolieren will, kann sich in dieser Stadt einer Intensivkulturkur unterziehen. Basel wartet mit gleich 40 Museen auf. Unter ihnen die Kunsthalle Basel, das Kunstmuseum, die Fondation Beyeler oder das Museum Tinguely.

Wem das zu viel Programm ist, der kann sich, genau wie die strömungsbetriebenen Fähren, die Klein- und Grossbasel miteinander verbinden, einfach von der lockeren Lebensart der Basler\*innen treiben lassen und zwischen Spätzle, Flammkuchen und «Klöpfer» eine Auswahl treffen.



Rheinstadt mit Charme und viel Kultur: Mittlere Brücke (o.), Museum Tinguely (M. l.), Rollfähre «Ueli» und Barfüsserplatz (u. r.)



**Daten:**

12.–19. September 2026

**Zielgruppe:**

Jugendliche und junge Erwachsene

**Leitung:**

Sophia Huttner

**Ort:**

Jugendherberge Basel  
[www.youthhostel.ch/basel](http://www.youthhostel.ch/basel)

**Basisbeitrag:**

CHF 1500.–

**Inklusive:**

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

**Verfügbare Extras:**

2:1-Assistenz	+ CHF 750.–
Nachtwache	+ CHF 300.–
Einzelzimmer	+ CHF 300.–
Spezialnahrung	+ CHF 80.–
Pflegebett	+ CHF 550.–

**Anmelden:**

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2026

# 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 die Baumschulbahn in Schinznach oder 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:

18. – 25. April 2026  
9. – 15. August 2025  
28. November – 5. Dezember 2026

### Zielgruppe:

Jugendliche und Erwachsene

### Leitung:

Sophia Huttner  
Sandra Galliker  
Tobias Hauser und Sophia Huttner

### Ort:

Ferienzentrum Wannental  
[www.wannental.ch](http://www.wannental.ch)

### Basisbeitrag:

CHF 850.–/CHF 1100.–

### Inklusive:

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

### Verfügbare Extras:

2:1-Assistenz	+ CHF 750.–
Nachtwache	+ CHF 300.–
Einzelzimmer	+ CHF 300.–
Spezialnahrung	+ CHF 80.–
Pflegebett	+ CHF 550.–

### Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2026

# Uster

## Obergemütlich im Oberland: Lust auf Uster?

Gelegen im Grünen, auf den Winkerbiesen, werden die Häuser des Pfadizentrums euer Zuhause während der Erlebniswoche sein. Dank Veranda und Feuerstelle lässt es sich auch im Herbst gut draussen sein, wobei die knisternde Gemütlichkeit jederzeit nach drinnen ans Cheminée verlegt werden kann.

In die Zeit der Dinosaurier abtauchen könnt ihr beim Besuch des Sauriermuseums im Aatal.

Ins warme Nass eintauchen könnt ihr im Wagerenhof in Uster, in jenem Hallenbad, in welchem auch unsere Schwimmkurse stattfinden.

Den Schwimmkurs von Enten und anderen Wassertieren verfolgen könnt ihr sowohl am Weiher im Stadt- und im Zellwegerpark (in dem zudem verschiedene Kunstwerke zu sehen sind) als auch am nahen Greifensee. Im Stadtpark finden darüber hinaus viele Veranstaltungen statt.

Mehr Action ist bei Bedarf durchaus zum Greifen nah: Am Bahnhof gehts mit der S-Bahn in 11 Minuten von Uster nach Zürich.



### Daten:

18.–25. Juli 2026

### Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

### Leitung:

Céline Schubert und Phillis Lerf

### Ort:

Pfadizentrum Uster  
www.pfadizentrum.ch

### Basisbeitrag:

CHF 850.–/CHF 1100.–

### Inklusive:

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

### Verfügbare Extras:

2:1-Assistenz	+ CHF 750.–
Nachtwache	+ CHF 300.–
Einzelzimmer	+ CHF 300.–
Spezialnahrung	+ CHF 80.–
Pflegebett	+ CHF 550.–

### Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2026

# Wochenenden

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

Spannende Ausflüge in der Umgebung, auf den Bauernhof 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 statt.

## Kinder/Jugendliche

30. Januar – 1. Februar 2026  
13 – 15. März 2026  
27. – 29. März 2026  
15. – 17. Mai 2026  
19. – 21. Juni 2026  
4. – 6. September 2026  
25. – 27. September 2026  
11. – 13. Dezember 2026

### Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Freitag, 19.00 Uhr,  
bis Sonntag, 17.00 Uhr

### Basisbeitrag:

CHF 250.– / 270.– ab 18 Jahren

### Inklusive:

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

## Junge Erwachsene/Erwachsene

27. Februar – 1. März 2026  
10. – 12. April 2026  
21. – 23. August 2026  
13. – 15. November 2026

### Zielgruppe:

junge Erwachsene und Erwachsene

Freitag, 19.00 Uhr,  
bis Sonntag, 17.00 Uhr

### Basisbeitrag:

CHF 270.–

### Inklusive:

Übernachtung, Essen, persönliche Assistenz, Ausflüge

### Verfügbare Extras:

2:1-Assistenz	+ CHF 240.–
Nachtwache	+ CHF 95.–
Spezialnahrung	+ CHF 30.–

### Ort:

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

### Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular



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

# Wochenenden

**Wochenenden von insieme**  
**Ausserschwyz – unterstützt durch**  
*die Vereinigung Cerebral Zürich*

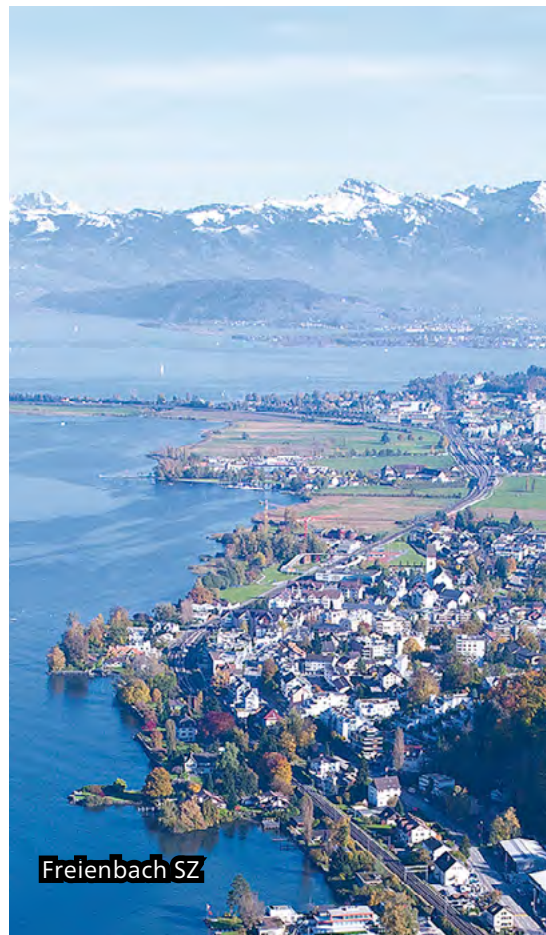
21./22. Februar 2026  
21./22. März 2026  
16./17. Mai 2016  
13./14. Juni 2026  
15./16. August 2016  
26./27. September 2026  
24./25. Oktober 2026  
28./29. November 2026

**Zielgruppe:**  
Kinder

**Ort:**  
Heilpädagogisches Zentrum  
Ausserschwyz  
Kantonsstrasse 136  
8807 Freienbach SZ

Samstag, 9.00 Uhr,  
bis Sonntag, 17.00 Uhr

**Anmeldungen an:**  
info@insieme-ausserschwyz.ch  
insieme-Ausserschwyz  
Churerstrasse 100  
8808 Pfäffikon  
055 410 71 60



# 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

Donnerstag, 29.01.2026  
Mittwoch, 04.03.2026  
Donnerstag, 16.04.2026  
Dienstag, 02.06.2026  
Mittwoch, 18.11.2026

**Leiterinnen:**  
Rosy Schmid und Daniela Wolf

**Ort:**  
Geschäftsstelle der Vereinigung  
Cerebral Zürich  
Wermatswilerstrasse 90  
8610 Uster



# 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

2. Februar 2026

2. März 2026

13. April 2026

11. Mai 2026

1. Juni 2026

6. Juli 2026

3. August 2026

7. September 2026

5. Oktober 2026

2. November 2026

8. Dezember 2026 (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.

### 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

# Abendessen für Mütter

## An alle Mamis – Cerebral Zürich lädt euch zum Essen ein!

Bei uns im Sitzungszimmer lässt es sich geniessen. Kommen Sie nach Uster und seien Sie gespannt, welches schmackhafte Menü Ihnen die lokalen Smartworker auftragen werden.

Wir möchten Müttern die Gelegenheit dazu geben, einen Moment auszuspannen und mit anderen Müttern in einen Austausch zu kommen. Gern dürfen auch Ideen und Anliegen formuliert werden, wie die Vereinigung Cerebral Zürich Mütter, die bei uns Mitglied sind, jetzt und in Zukunft besser unterstützen kann.

Das erste Abendessen für Mütter hat im Herbst 2024 stattgefunden. Sehr positive Feedbacks 2025 zu diesen geselligen Abenden machen uns vorfreudig auf mindestens eine weitere Ausgabe im 2026.

**Samstag, 19. Januar 2026**  
ab 19 Uhr

Natürlich haben wir auch euch im Blick, liebe Väter, wir sind offen für die Organisation eines Äquivalents für Papis, also meldet euch doch ebenfalls an.



Mütter, im Certo, 2024

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

## Wandergruppe für Fussgänger\*innen mit leichten Gehbehinderungen

Die Wandergruppe richtet sich an selbständige, erwachsene Fussgänger\*innen mit einer leichten Gehbehinderung, 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.

Die Teilnahme ist kostenlos. Reise-spesen und Verpflegung zahlen wir selber. Wir freuen uns über Interessierte!

Kontaktperson: Christine Rudin  
christine.rudin@bluewin.ch  
079 455 30 52



Nicht aufzuhalten:  
die Wandergruppe

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

**Kurs 1: Wahrnehmung + Bewegung**  
Jeden ersten Donnerstag,  
19.15 bis 21.00 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.

## 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

24. Januar 2026  
14. März 2026  
16. Mai 2026  
20. Juni 2026  
15. August 2026  
17. Oktober 2026

### Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch  
044 482 73 63



Cerebral-Stammtisch

## Komm vorbei!

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

Gerne würden wir diese Gruppe wiederaufbauen und freuen uns daher sehr über Meldungen von allen Interessierten.

Sonntag,  
von 13.45 bis 16.45 Uhr

Die Daten werden online bekanntgegeben.

### Leitung:

Chiara Schubert

### Zielgruppe:

Jugendliche ab 14 Jahren

### Ort:

Wagerenhof Uster

### Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch  
044 482 73 63



Quatschen und  
Kuchenessen am  
Freizeit-Treff



# Young-Club

## Inklusives Freizeitangebot für junge Menschen ab 16.

Du bist öfters daheim als dir lieb ist und möchtest stattdessen mehr Zeit mit Menschen in deinem Alter verbringen? Du fühlst dich in einer Gruppe wohl, die etwas unternimmt und du gehst einfach mit? Unser Cerebral Young Club ist genau für Menschen wie dich da – mit und ohne Behinderung, gemeinsam.

Einmal im Monat macht der Young-Club was. Einen Ausflug auf den Berg, eine Party, einen Besuch im Kino oder Museum, einen Pizza-Abend oder mensch trifft sich auf einen Snack in der Stadt.

### Aktuelle Vorhaben:



### Leitung:

Mirjam Rutschmann  
Sandra Krebser  
Alexandra Zimpfer

### Weitere Infos und Anmeldung

[info@cerebral-zuerich.ch](mailto:info@cerebral-zuerich.ch)  
044 482 73 63



Mit dem Cerebral-Young-Club: Party, Ausflüge und Essen



# Peer-to-Peer-Beratung

**Die Vereinigung Cerebral Zürich ist bestrebt, Expert\*innen in eigener Sache zu fördern und zu vermitteln, also Betroffene, die anderen Betroffenen aus erster Hand ihre Erfahrungen weitergeben.**

Ihre Expertise gewinnen Menschen mit Behinderungen oder deren Angehörige durch Lebenserfahrung und oft ergänzt durch eine Weiter- oder Ausbildung im Themenbereich.

Unsere Peer-to-Peer-Berater\*innen stellen sich auf den folgenden Seiten gleich selbst vor.

Beratungsgespräche können in den Räumlichkeiten der Vereinigung Cerebral Zürich in Uster an der Wer-matswilerstrasse 90, an der Stadt-zürcher Zweigstelle in Wiedikon an der Birnenstorferstrasse 198 oder je nach Berater\*in an einem individuell vereinbarten Ort stattfinden.

Die Beratungsgespräche sind für Mitglieder der Vereinigung Cerebral Zürich kostenfrei, das Erstgespräch ist auch für (Noch-)Nichtmitglieder kostenlos. Für Fragen rund um die Peer-to-Peer-Beratungen stehen wir gerne zur Verfügung.



## Isabel Zwysig

**Sprachen:** Mundart, Deutsch, Französisch

**Geburtsdatum:** 03.10.1987

**Wohnort:** Winterthur

**Kontaktaufnahme:** Terminvereinbarung über Vereinigung Cerebral Zürich (Tel. +41 44 482 73 63)

**Über mich:** Ich lebe mit einer leichten Form der Cerebralparese.

Geboren bin ich in Luzern, aufgewachsen im Kanton Uri. Als ich drei Wochen alt war, musste ich am Herzen operiert werden und wurde dafür notfallmässig per Helikopter ins darauf spezialisierte Inselspital in Bern geflogen.

Ich habe mich eigentlich immer in der Welt der ganz Gesunden bewegt und hatte lange keinen Kontakt mit Organisationen wie zum Beispiel Cerebral. Ich kam dazu, weil ich gern schreiben wollte, ich liebe das Wort und habe deutsche Literaturwissenschaft und Französisch studiert und mich interessieren Themen rund um Medizin und Gesundheit, alles, was irgendwie



mit dem Menschen zu tun hat. Erst später aber realisierte ich, dass es mit einer Cerebralparese ganz verschiedene Lebensformen gibt. Der Austausch mit Betroffenen fehlte mir. Nun habe ich eine Möglichkeit dazu gefunden und bin mittlerweile auch im Vorstand der Vereinigung Cerebral Zürich.

Ich engagiere mich gerne in der Arbeitswelt, aber doch gibt es halt von überall her viel Druck. Den bauen sich Menschen mit Behinderungen vielleicht noch etwas mehr selbst auf, weil sie möglichst zeigen wollen, dass sie auch etwas können.

Ich plädiere aber für die Vorteile der Langsamkeit: Wenn es alle Menschen gemächlicher angehen würden, gäbe es wohl viel weniger Burnouts und Unfälle.

## Sandra Krebsler

**Sprachen:** Ich spreche Deutsch und auch gerne Mundart – so, wie es für dich am angenehmsten ist.

**Kontakt:** Für den ersten Kontakt kannst du ganz unkompliziert einen Termin über die Vereinigung Cerebral Zürich vereinbaren (Tel. +41 44 482 73 63). Danach erhältst du meine Direktnummer, damit wir uns künftig direkt austauschen können. Wo wir uns treffen: Wir schauen gemeinsam, wo es für uns beide am einfachsten passt: bei dir zuhause, bei mir, in einem Café, in den Räumlichkeiten der Vereinigung Cerebral Zürich in Uster oder auch online via Zoom/Teams.

**Über mich:** Ich bin neugierig auf Menschen, tausche mich gern aus und finde Freude an Büchern, Kochen, Reisen und kreativem Gestalten. Es ist mir wichtig, Neues zu lernen und inspirierende Gespräche zu führen. Mein Umfeld bedeutet mir viel – deshalb engagiere ich mich mit viel Freude und Achtsamkeit für andere. Ich bin eine strukturierte, zugleich einfühlsame Person und begegne dir stets auf Augenhöhe.

### Mögliche Themen

- *Familie & Alltag:* Muttersein, Geschwisterkonstellationen, Entlastung im Familienleben, Freizeit & Ferien, das Leben mit Assistenzpersonen



- *Schule & Betreuung:* Übergang in die Schule, IV-Themen (HE/IPZ, MM usw.), Therapien, Hilfsmittel, Finanzierung von nicht gedeckten Kosten, Entlastungsangebote

- *Gesundheit & Wohlbefinden:* Pflege & Betreuung, Rolle als pflegende Angehörige, Resilienz, Trauer, Burn-out-Prävention

- *Stiftungen & Netzwerke:* Unterstützungsmöglichkeiten durch Vereine und Stiftungen

- *...und alles, was dich sonst bewegt* – wir schauen im Gespräch gemeinsam, welche Fragen oder Themen für dich im Vordergrund stehen.

### Mehr über mich

[www.krebsi.ch](http://www.krebsi.ch)  
[www.fusspflege-sk.ch](http://www.fusspflege-sk.ch)

## Fabian Neubauer

**Sprachen:** Mundart, Deutsch, Englisch, Französisch

**Kontaktaufnahme:** Terminvereinbarung über Vereinigung Cerebral Zürich (Tel. +41 44 482 73 63)

**Homepage:** [www.myposso.ch](http://www.myposso.ch)

**Themen, die ich behandle:** Ich verkaufe innovative Hilfsmittel für Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Den Namen meines Start-ups habe ich aus dem Italienischen «Posso» = «Ich kann» gewählt. Durch meine Hilfsmittel können Menschen mit besonderen Bedürfnissen eigenständiger und selbstbestimmter leben.



## Daniel Wernli

**Sprache:** Mundart, Deutsch

**Wie Sie mich kontaktieren** Melden Sie sich auf der Geschäftsstelle

Ich biete Referate und Beratungen rund um das Thema selbstbestimmte Lebensführung an. Ich habe mich in meiner Peer-Beratung auf drei Schwerpunkt-Themen festgelegt, sozusagen meine Kernkompetenzen: Dies sind Wohnen, Hilfsmittel sowie Sexualität und Partnerschaft.

**Themen, die ich behandle:** Selbstbestimmte Lebensführung mit den drei Schwerpunktthemen Behinderung und Sexualität, Wohnen und Hilfsmittel, selbstbestimmter leben.

## Anna Schaub

**Sprachen:** Deutsch, Russisch

**Geburtsdatum:** 19.10.1984

**Wohnort:** Schlieren

Mein Name ist Anna und ich bin Mutter von zwei wunderbaren Kindern. Die Tochter, 10 Jahre alt, der Sohn, 7 Jahre alt, der mit Down-Syndrom geboren wurde. Ich erinnere mich noch gut an die ersten Fragen, Sorgen und Unsicherheiten, die ich hatte – und wie wertvoll der Austausch mit anderen Eltern für mich war. Heute möchte ich diese Unterstützung weitergeben und Familien mit Kindern mit Down-Syndrom und auch anderen Behinderungen begleiten und meine Erfahrungen weitergeben. Ich bin keine Therapeutin oder Ärztin, sondern eine Mutter, die ähnliche Erfahrungen gemacht hat und gerne zuhört, Mut macht und hilfreiche Tipps gibt.

Ich bin Mitglied bei Insieme21, Elternforum, Vorstand in der HPS Solvita, Mitglied Russische Stiftung für Down-Syndrom «Down Side Up».

Da ich auch eine Wissenschaftlerin (Chemie) bin, engagiere ich mich selbst, um neue Informationen über Downsyndrom etc. zu finden. Ich nehme oft an Onlineseminaren (z.B. Downsyndrom Research Forum) teil.



### Mein Angebot – Wie ich helfen kann:

Einzelgespräche: persönlich, telefonisch oder online (auch in Russisch)

Information: Weitergabe von nützlichen Adressen, Ansprechpartnern und Fördermöglichkeiten

Die ersten Monate: Was kommt auf Eltern zu? Wie kann ich mein Kind optimal unterstützen?

Frühförderung: Welche Angebote gibt es? Wie finde ich das Passende?

Inklusion & Kindergarten: Tipps für die Eingewöhnung, Zusammenarbeit mit Erziehern

Geschwisterkinder: Wie gehen Geschwister mit der Situation um?

Peer-to-Peer-Beratung

## Alexandra Zimpfer

**Sprache:** Deutsch, Russisch

**Geburtsdatum:** 11.05.2000

**Wohnort:** Rüschlikon

**Kontaktaufnahme:** Terminvereinbarung über Vereinigung Cerebral Zürich (Tel. +41 44 482 73 63)

**Über mich:** Ich habe eine seltene neurologische Mehrfachbehinderung: Cerebralparese in Kombination mit dem Asperger-Syndrom und noch weiteren Begleiterkrankungen.

Durch meine hohe Selbstständigkeit trotz all dieser Diagnosen setze ich mich seit meiner Volljährigkeit grösstenteils mit Behörden und alltäglichen Fragen rund um das Thema Handicap auseinander.

Besonders im Bereich «Hilfsangebote und individuelle Therapien» habe ich meinen Schwerpunkt für mich gefunden und stehe auch Ihnen durch die Peer-Beratung gerne bei diesen Themen zur Verfügung.

Durch meine abgeschlossene Ausbildung zur Kauffrau EFZ informiere ich mich dank meiner Internet-Affinität laufend über neue medizinische und gesetzliche Erkenntnisse in diesem (Fach-)Gebiet.

Peer-to-Peer-Beratung



Wenn Sie mehr über mich erfahren möchten, dürfen Sie mit Vergnügen meine Kurzbiografie in einer älteren Cerebral-Broschüre lesen:



Ich freue mich, Sie persönlich beraten zu dürfen!

## Elsbeth Kirchhofer

**Sprache:** Deutsch und Mundart

**Geburtsdatum:** 25.02.1976

**Wohnort:** Wangen bei Dübendorf

**Kontaktaufnahme:** Terminvereinbarung über Vereinigung Cerebral Zürich (Tel. +41 44 482 73 63)

**Über mich:** Ich bin Mutter von zwei wunderbaren Söhnen. Der jüngere von beiden ist geistig und körperlich mehrfachbehindert und seit Geburt ohne Diagnose. Im Alter von 5 Wochen hat alles mit Epilepsie angefangen.

Mein älterer Sohn wird im Herbst 18 Jahre alt. Er hat ADHS und das Restless-Legs-Syndrom.

Ich habe in den letzten 15 Jahren viele Erfahrungen mit Behörden und Institutionen sammeln können. Neben der schulmedizinischen Begleitung durfte ich Erfahrungen in der Naturheilkunde und im Schamanismus sammeln. Das mittlerweile gesammelte Wissen möchte ich gerne weitergeben und Eltern, die frisch mit diesen Situationen konfrontiert werden, einen leichteren Einstieg in die Möglichkeiten von Finanzierungsunterstützung und Administration geben.



Aktuell bin ich in einer Ausbildung zum NLP Master und 3 Weiterbildung-Tools folgen (NLP Coach, NLP Präsentationstrainer und NLP Hypnocoach).

«Der Weg ist das Ziel» und ein «Nein» oder «Weiss ich nicht» gibt es bei mir nicht. Wenn ich etwas möchte, dann kämpfe ich dafür, und ist der Weg auch noch so steinig. Mein Umfeld liegt mir am Herzen, und ich setze mich aktiv dafür ein.

**Themen, die ich behandle:** Familie & Erziehung – Muttersein, Herausforderungen in der Familie (Patchwork), Leben mit Assistenzperson, Freizeitgestaltung, Ferien, Spagat zwischen einem schwerstbehinderten und einem gesunden Kind.

Schule/Lehre & Betreuung – Einschulung/Schule, IV-Themen (HE/ IPZ, Assistenz, diverse Formulare und Abrechnungen etc.), Hilfsmittel, Finanzierung nicht gedeckter Kosten, Pflege Angehöriger und Fahrdienst, Entlastungsmöglichkeiten.



## Cerebral Zürich sucht Assistenzpersonen für Erlebniswochen und Wochenenden

Die Vereinigung Cerebral Zürich ist eine gemeinnützige Vereinigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit cerebralen Bewegungsstörungen und/oder mehrfachen Behinderungen.

### Aufgabe

Als Assistenzperson unterstützen Sie während eines Ferienangebots Gäste mit Behinderung, damit Dinge möglich werden, die normalerweise im Alltag keinen Platz finden. So stehen dem Ferienerlebnis des Gastes keine Barrieren mehr im Weg.

### Voraussetzungen

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen, sind flexibel, ausdauernd, haben Geduld und arbeiten gerne im Team, sprechen gut Deutsch und sind mindestens 17 Jahre alt.

### Entschädigung

Die Entschädigung beträgt CHF 130.–/ Tag plus Kost und Logis.

### Interessiert?

Weitere Informationen und das Online-Anmeldeformular finden Sie auf unserer Website [www.cerebral-zuerich.ch](http://www.cerebral-zuerich.ch) – Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns, wir geben Ihnen gerne weitere Auskünfte: **Tel. 044 482 73 63** oder E-Mail an [info@cerebral-zuerich.ch](mailto:info@cerebral-zuerich.ch)

### Daten Erlebniswochen

18.–25.04.2026 | Kinder und Jugendliche | Gontenschwil  
25.04.–02.05.2026 | Erwachsene | Magliaso  
23.–30.05.2026 | Erwachsene | Magliaso  
06.–13.06.2026 | Erwachsene | Saint-Maurice  
27.06.–04.07.2026 | Jugendliche und Erwachsene | Rickenbach  
18.–25.07.2026 | Kinder | Uster  
02.–09.08.2026 | Kinder | Magliaso  
09.–15.08.2026 | Kinder und Jugendliche | Gontenschwil  
12.–19.09.2026 | Jugendliche und Erwachsene | Basel  
17.–24.10.2026 | Erwachsene | Saint-Maurice  
28.11.–05.12.2026 | Jugendliche und Erwachsene | Gontenschwil

### Daten Wochenenden in Zürich

30.01.–01.02.2026 | Kinder und Jugendliche  
27.02.–01.03.2026 | Jugendliche und Erwachsene  
13.–15.03.2026 | Kinder  
27.–29.03.2026 | Kinder und Jugendliche  
10.–12.04.2026 | Erwachsene  
15.–17.05.2026 | Kinder  
19.–21.06.2026 | Kinder und Jugendliche  
21.–23.08.2026 | Erwachsene  
04.–06.09.2026 | Kinder und Jugendliche  
25.–27.09.2026 | Kinder  
13.–15.11.2026 | Erwachsene  
11.–13.12.2026 | Kinder





# Aktuell 2 | 2025



QR-Code scannen  
und Aktuell als  
PDF lesen



## Geschäftsstelle und Kontakt

Wermatswilerstrasse 90  
8610 Uster  
info@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  
Elbühlstrasse 14, 3001 Bern, Tel. 031 300 15 15  
info@stiftung-cerebral.ch, www.stiftung-cerebral.ch



Vereinigung Cerebral Schweiz  
Association Cerebral Suisse  
Associazione Cerebral Svizzera

Mitgliederbeiträge, Spenden, Legate

 @cerebral-zuerich  
[www.cerebral-zuerich.ch](http://www.cerebral-zuerich.ch)

**Titelbild**  
Hilfe untereinander  
Credits: Abed Ismail

