



## An drei Tischen Kolloquium von Age Plus

Kompakt zusammengefasst  
Unsere Angebote 2026

novoo  
BUSINESS



3	Editorial
4	Erlebniswochen
4	Wochenenden
4	Schwimmen
5	Kurse
5	Freizeittreff
6	Malteser-Aktivitäten
6	Wandergruppe
7	Elterngruppe
7	Cerebral-Treffpunkt
8	Abendessen für Mütter
8	Young-Club
9	Kolloquium «Wir sind dabei»



### Liebe Leser\*innen

Schön, dass Sie diese Zeilen lesen! Es ist nicht selbstverständlich, dass diese Form des Austausches stattfinden darf, dass Sie sich die Zeit nehmen, zu erfahren, was auf den Seiten dieser Winterausgabe Niederschlag gefunden hat. Schliesslich ist es, wohl je länger je üblicher, Zeit als knappe Ressource zu betrachten und Inhalte kurz und prägnant formuliert darzureichen.

Diesem Anspruch versuchen wir ansatzweise gerecht zu werden, indem wir in diesem Heft unsere Freizeitangebote des Jahres 2026 kompakt gebündelt präsentieren, so dass möglichst bald ein erster Eindruck entsteht, was hier Sache ist. Gleichwohl freuen wir uns natürlich, wenn wir Ihre Aufmerksamkeit für ein Eintauchen in die Vorgängerin dieser Broschüre, das Aktuell 2 | 2025 gewinnen könnten. In dieser beschreiben wir, mit welchen Besonderheiten die Destinationen unserer Erlebniswochen aufwarten können und was unseren Gästen ihre liebsten Eindrücke beschert hat.

Eindrücke von einem Austausch finden sich auch auf den orange gerahmten Seiten dieses Heftes.

Jene aus einem Kolloquium. Denn hinter diesem nicht unbedingt alltäglichen Wort, welches in seinem lateinischen Ursprung mit einem «C» beginnt, steckt diese Bedeutung. Dieser Austausch hat bestens funktioniert. Neben den neuesten Projekten in Sachen Zugänglichkeit des öffentlichen Verkehrs fand sich auch die Zeit, sich mit von verschiedenen Behinderungsarten betroffenen Personen über Alltagserfahrungen zu unterhalten oder auch zu diskutieren, welches behindertenrechtsaktivistische Potenzial in einer älter werdenden Generation liegt. Auch wurde das Bewusstsein dafür geschärft, wie sehr die Themen Behinderung und Alter verbunden sind. Organisiert wurde das Kolloquium vom Verein «Age Plus – Alter und Behinderung». Zu lesen ist der Artikel darüber auf Seite 9.

Wir wünschen Ihnen alles Gute im Jahr 2026 und danken Ihnen für die tolle Gesellschaft. Kommen Sie sicher durch den Winter.

Herzliche Grüsse



Balz Spengler



# Unsere Angebote

## Erlebniswochen

Wir bieten Erwachsenen Ferien nach Mass, Kindern passende Betreuung, Jugendlichen und jungen Erwachsenen das Beste dazwischen.

### Erwachsene:

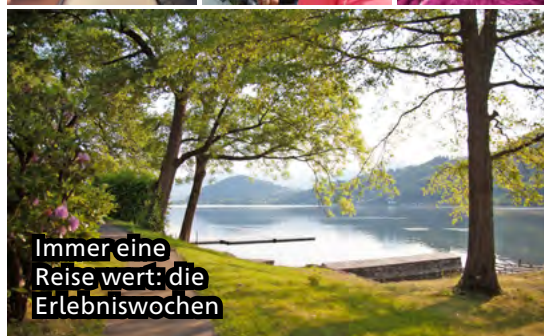
5x1 Woche

### Kinder:

1x1 Woche

### Jugendliche/junge Erwachsene:

6x1 Woche



Immer eine Reise wert: die Erlebniswochen



Ausdruck finden in Schwamendingen: die Kurse

## Kurse (ab 16 Jahren)

Ausdrucksfindung, Kakofonie und Kalauer

### Kurs 1:

Bewegung – Tanz – Wahrnehmung

### Kurs 2:

Musik und Spiel

Jeweils jeden 2. Donnerstag

19.15 bis 21.00 Uhr

## Wochenenden

Zu kurz und gut, so soll ein Wochenende sein. Das ist unser Ziel für dieses Angebot.

Freitagabend – Sonntagabend  
(diverse Daten)



Kurz und gut: die Wochenenden



Kuchen und Kennenlernen: Freizeittreff

## Freizeittreff

Komm vorbei!

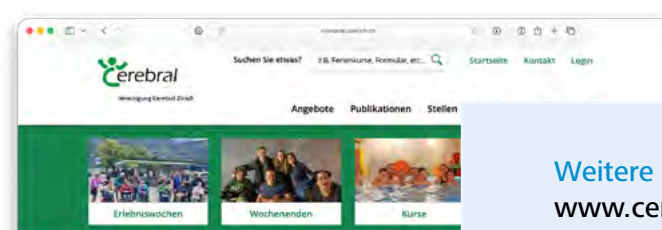
Wir freuen uns über Interessierte! Unser Cerebral-Treff ist die Gelegenheit, entspannt zusammenzukommen. Immer sonntags treffen wir uns zu Kaffee und Kuchen.

Jeweils an Sonntagen, von 13.45 bis 16.45 Uhr (diverse Daten)

## Schwimmen für Kinder

Bewegungsfreude und Entspannung im warmen Wasser

Montag, 16.00 – 18.00 Uhr



Weitere Infos finden Sie auf [www.cerebral-zuerich.ch](http://www.cerebral-zuerich.ch) unter den jeweiligen Angeboten.



# Unsere Angebote

## Aktivitäten mit der Malteser-Gruppe (ab 18 Jahren)

Die Malteser-Gruppe macht den Montag zum Sonntag!

Jeden 1. Montagabend im Monat Ausgang in Zürich (Restaurant, Kino, Spaziergang am See oder in der Stadt ...)

Montag, 18.30–21.30 Uhr



## Wandergruppe für Erwachsene mit physiotherapeutischer Begleitung

Auf ausgesuchten Wanderwegen die Umgebung erkunden und sich mit Betroffenen austauschen

Circa vier Wanderungen im Jahr vorwiegend an Freitagen



## Elterngruppe

Im persönlichen Austausch erleben wir uns als Expert\*innen unserer Kinder.

Betroffene Eltern können sich hier austauschen und erhalten wertvolle Tipps und Anregungen. Sie schöpfen Kraft für den Alltag und pflegen ihr Netzwerk.

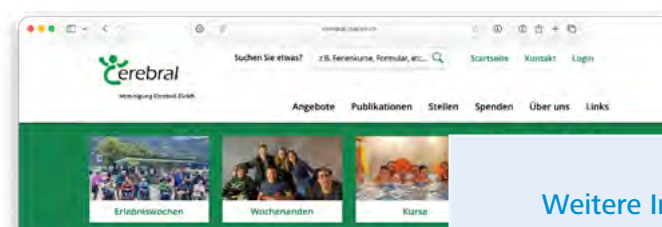
Sechs Abende pro Jahr



## Cerebral-Treffpunkt

In ungezwungener Atmosphäre Solidarität erfahren und Kontakte knüpfen

Sechs Treffen pro Jahr, jeweils samstags, 14.00–17.00 Uhr



Weitere Infos finden Sie auf [www.cerebral-zuerich.ch](http://www.cerebral-zuerich.ch) unter den jeweiligen Angeboten.

# Unsere Angebote

## 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? 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.

[Daten werden auf der Website aufgeschaltet](#)

## Abendessen für Mütter

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

Ausspannen und Austauschen für Mütter bei einem leckeren Menu in Uster – *jetzt auf der Geschäftsstelle anmelden!*

[Samstag, 19. Januar 2026  
ab 19 Uhr](#)



Gemeinsam unterwegs –  
Young-Club



Abendessen  
und Austausch  
für alle Mamis

# Wir sind dabei

**Ein sehr engagierter Austausch, interessante Neuigkeiten zur Zugänglichkeit des öffentlichen Verkehrs und persönliche Schilderungen aus dem Alltagserleben. Eindrücke vom Kolloquium des Vereins Age Plus (Behinderung und Alter).**

Die Sonne drückt durch die Nebeldecke an diesem Oktobernachmittag im Zürcher Kreis vier. Wie ich an der Hohlstrasse ankomme, sehe ich Mitgastgeber Georges Paltzer am Rande eines Hofes sitzen, vor einem Altbau. Just ein Sonnenstrahl hat ihn in diesem Moment gefunden. «Die dritte Bucht und dann links», sagt er und deutet den Weg zum Tagungsort in der modernen Siedlung vor ihm an.

Nach und nach füllen sich die Plätze, es geht eher familiär zu, die rund 25 Teilnehmenden finden an drei Tischen Platz.

Age Plus-Vereinspräsidentin Annette Paltzer begrüsst die Anwesenden und übergibt das Wort bald an René Kälin, der gleich zu Beginn offenlegt, dass er altersbedingte Verschlechterungen seiner Behinderung früher eher belächelt habe, nun aber zunehmend von ih-

nen betroffen sei. Und das, was im Fachjargon als Behindertengleichstellungsgesetz behandelt werde, betreffe in der Tat alle Menschen, die von Alterseinschränkungen betroffen seien, also irgendwann alle, auch diejenigen, die den Alterungsprozess mit allen Mitteln bekämpfen wollten, sagt der Cerebral-Schweiz-Präsident, Mobilitätsexperte und Informatiker.

Die Barrierefreiheit sei Branchenziel und es sei bekannt, dass jene, die den öV benutzten, unbedingt auf ihn angewiesen seien. Besonders interessant ist ein momentan laufendes Pilot-Projekt namens «SBB-Assist», womit Kund\*innen auch dann Reiseunterstützung erhalten würden, wenn die gesetzlichen Vorgaben erfüllt seien. Formal macht auch René einen kleinen Schlenker und setzt kurz noch den Hut des Cerebral-Präsidenten auf, um auf ein ebenso laufendes Crowdfunding fürs Assistenzvermittlungs-Portal CléA hinzuweisen.

**Selbstbestimmung ist keine Selbstverständlichkeit**

Assistenz haben zwei weitere aus ihrem Leben Referierende, ein weiterer René und Isa, beim Benutzen





Ein reger Austausch passiert an allen Tischen...  
Bild: George Paltzer

eines Busses nicht erhalten, der Chauffeur habe zwar angehalten und sie wahrgenommen, sei dann aber davon ausgegangen, dass sie die Rampe selbst ausklappen würden. Er Fussgänger mit Behinderung, sie Rollstuhlfahrerin. Die beiden betonen ausserdem, dass das Wahlrecht auch für Personen, die wie sie in einer Institution leben, gewährleistet sein müsse.

Inklusionsberater Urs Haas, der «die Finger mit drin hatte», wie er selbst sagt, damit die Abstimmungsunterlagen im Kanton

Zürich nunmehr auch in leichter Sprache erscheinen, erinnert sich an die Genese seiner Selbstbestimmung. Er könne dies seit Kindergarten, so sagt der Mann, geschätzt um die siebzig, auch seine Lehre habe er selbst aussuchen können – wohl als Anspielung darauf, dass das nicht selbstverständlich ist. Heute, so meint er, könnten manche Menschen mit Behinderungen noch immer nicht ihr Zimmer selbstbestimmt einrichten. Diejenigen, die nach ihm kommen würden, sollen es besser haben, wünscht er sich.



...Gedanken wollen geteilt werden...  
Bild: George Paltzer

## Bewegung erzeugen

Interessant ist auch, welche Gedanken, Fragen und Erlebnisse zwischen diesen Inputs an den jeweiligen Tischen besprochen und verdichtet werden. Beispielsweise erzählt Fredi, zuhause in der Wohnstätte Zwysig, von seiner Leidenschaft fürs Zeichnen und der Teilnahme der Institution an einer Kundgebung mit farbigen Schildern und Parolen.

Darauffolgend die Frage, ob mehr Bewegung von unten, von den Direktbetroffenen her komme als von grossen Verbänden. Ausserdem kommt die Frage auf, ob der Rebellionsgeist der nun alternenden und damit wohl zunehmend von Behinderungen betroffenen Boomer-Generation aktivistisches Potenzial böte oder doch eher in Resignation und Rückzug mündete, weil nicht mehr geht, was immer ging? – Teilnehmer Fredi jedenfalls ist sich sicher: Inklusion, wir schaffen das!

Im Kern ist diese Haltung ganz im Sinne des Titels dieser Veranstaltung: «Wir sind dabei!»



Balz Spengler

Kolloquium «Wir sind dabei»



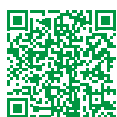
Im ihrem Element: Mit-gastgeberin Annette Paltzer  
Bild: George Paltzer



...und festgehalten sein...  
Bild: George Paltzer



# Aktuell 3 | 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 cerebral gelähmte Kind  
Ebnetsstrasse 14, 3007 Bern, Tel. 031 308 15 15  
Postfach 3040d, bern@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

Am Kolloquium mit dabei  
Credits: George Paltzer

