



Vereinigung Cerebral Zürich

Aktuell 1 / 2019

Schwimmen, Disco und vieles mehr
Unsere Freizeitangebote

Mutig trotz Missverständnissen
Jenny Heeb



- | | |
|----|---|
| 3 | Editorial |
| 4 | Wochenenden |
| 7 | Elterngruppe |
| 8 | Malteser |
| 10 | Kurse |
| 11 | Schwimmen |
| 12 | Wandergruppe |
| 14 | Disco und «Quatschen» |
| 15 | Cerebral-Treffpunkt |
| 16 | Portrait: Jenny Heeb – Mutig trotz Missverständnissen |



Ferien in Basel, 2019

Editorial

Liebe Leser*innen

Herzlich willkommen im ersten Aktuell des Jahrgangs 2019. Dieses erscheint später, als es bis anhin der Fall war. Grund dafür ist das Projekt Newsletter, das in seiner Endphase alle Kräfte der Redaktion gefordert hat. Schon vor langer Zeit wurde das neue Medium angedacht, dann wieder aufgeschoben und schliesslich nun doch umgesetzt. Der Newsletter ermöglicht es uns, Neuigkeiten künftig zusätzlich zum vorliegenden Aktuell schneller und flexibler mit Ihnen zu teilen.

Für den Newsletter sind Ihre Anregungen und Wünsche, Ihre Kritik oder auch Ihr Lob sehr willkommen. Denn der Zweck all unser Kommunikation ist, Ihnen etwas zu bieten. Wir möchten Informationen an Sie weitergeben, die Ihnen im Alltag nützlich sind. Auch möchten wir Ihnen Einblicke in die Lebenswelten von interessanten Persönlichkeiten geben. Wir möchten von Cerebralparese betroffene Menschen ermutigen, ihr Leben in die Hand zu nehmen und ihren Weg zu gehen.

Beispiele dafür, dass es richtig ist, für seine Sache einzustehen, auch wenn dies oft ein Ankämpfen gegen

zahlreiche Widerstände bedeutet, lieferte Jenny Heeb gleich mehrfach. Im Portrait ab Seite 16 erzählt die vielseitig Interessierte aus ihrem Leben mit Cerebralparese, deren Auswirkungen immer wieder für Ratlosigkeit in ihrem Umfeld sorgten. Sie war es auch, die mit ihrem Interesse für die arabische Kultur zum farbigen Titelbild inspirierte. Dabei handelt es sich um ein Mosaik aus der Sher-Dor-Madrasa in Usbekistan.

Auf Ihren Support zählen wir auch bei unserem jüngsten Projekt. Die 19-jährige CP-Betroffene Alexandra Zimpfer und der hier wirkende Schreiberling wollen einen Treff für junge Menschen mit und ohne Behinderung auf die Beine stellen. Dafür brauchen wir Ihre – eure Brainpower. Weitere Infos gibts im beiliegenden Flyer und auf unserer Website: www.cerebral-zuerich.ch.

Es freut uns, Sie an unserer Seite zu wissen.

Balz Spengler
Redaktion Aktuell

Wochenenden

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

Kinder und Erwachsene können hier auch in wenigen Tagen viel erleben. Die Cerebral-Wochenenden finden im Pfadihaus Wassberg in Maur oder in der SKB in Zürich Wollishofen statt. Weitere Wochenendangebote organisiert insieme Ausserschwyz in Freienbach SZ.



Heilpädagogisches Zentrum Ausserschwyz



Pfadiheim Wassberg in Maur (Forch) ZH



Pausenplatz der SKB in Zürich Wollishofen

Kinder, Jugendliche

21./22. September 2019 | Maur
26./27. Oktober 2019 | Maur
23./24. November 2019 | SKB
7./8. Dezember 2019 | SKB

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Samstag, 9.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag

CHF 190.–

Inklusive

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

Bei freien Plätzen können ausnahmsweise und in Absprache mit der Geschäftsstelle auch junge Erwachsene (ab 18 Jahren) an den Wochenenden für Kinder teilnehmen. Der Teilnehmerbeitrag beläuft sich dann auf CHF 210.–.

Erwachsene

02./03. November 2019 | SKB

Zielgruppe

Erwachsene ab 18 Jahren

Samstag, 9.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag

CHF 210.–

Inklusive

Übernachtung, Essen, persönliche
Assistenz, Ausflüge

Orte

Schule für Körper- und
Mehrfachbehinderte, SKB
Mutschellenstrasse 102
8038 Zürich

Pfadiheim Maur Wassberg
Wassbergstrasse
8127 Forch ZH

Anmeldung

Bis spätestens 4 Wochen vor Beginn

Wochenenden

Wochenenden von insieme
Ausserschwyz – unterstützt durch
die Vereinigung Cerebral Zürich

18.–20. Oktober 2019
15.–17. November 2019
06.–08. Dezember 2019

Leitung

Monica Collenberg

Zielgruppe

Kinder

Ort

Heilpädagogisches Zentrum
Ausserschwyz
Kantonsstrasse 136
8807 Freienbach SZ

Freitag, 19.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr

Die Wochenenden können entweder von Freitag- bis Sonntagabend oder von Samstagmorgen bis Sonntagabend gebucht werden.

Teilnehmerbeiträge:

Freitag- bis Sonntagabend

CHF 250.–

Samstagmorgen bis Sonntagabend

CHF 190.–

Anmeldung an:

insieme Ausserschwyz

Churerstrasse 100

8808 Pfäffikon SZ

055 410 71 60

info@insieme-ausserschwyz.ch



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 Experten unserer Kinder.

Donnerstag, 24. Oktober
Montag, 25. November

Jeweils von 19.30 bis 22.00 Uhr:

Leiterinnen

Rosy Schmid und Daniela Wolf

Ort

Familienzentrum
Zentralstrasse 32
8610 Uster

Anmeldung an:

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Elterngruppe im Familienzentrum Uster

Malteser

Wer sind die Malteser?

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

Der Malteserorden ist mit seinen insgesamt rund 13'500 Anhängern weltweit präsent. In der Schweiz ist er als Helvetische Assoziation organisiert. Sie 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 unternimmt mit Mitgliedern der Vereinigung Cerebral Zürich regelmässige Ausflüge und wurde 1976 gegründet. Neben den Freizeitaktivitäten mit Cerebral engagiert sich der Malteser Hospitaldienst in weiteren Projekten:

An ihren monatlichen Treffen wird die MS-Gesellschaft von Maltesern begleitet. Im Mathilde Escher Heim 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.



Ein Abend mit den Maltesern

Malteser-Montags-Unternehmungen

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

In der Stadt Zürich. Der genaue Ort wird vier Wochen vor dem jeweiligen Anlass bekannt gegeben.

Montagabend:

18.30 bis 21.30 Uhr
(jeden 1. Montag im Monat)

7. Oktober

4. November

3. Dezember (Dienstag)

Anmeldung

Bis max. zwei Wochen vor Beginn

Malteser-Ausflüge

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

Für grössere Flexibilität bezüglich Ausflugszielen und des jeweiligen Detailprogramms legen die Organisator*innen die definitiven Daten erst später fest.

Sobald wir diese erhalten, senden wir sie allen Interessierten mit den Detailinfos (Datum, Ausflug, Ziel, Anmeldung, bis wann und an wen etc.) zu.

Zielgruppe

Familien, Kinder, Erwachsene (mit oder ohne Behinderung)

Haben Sie Interesse, diese Infos zu erhalten? Dann melden Sie sich bei der Geschäftsstelle:

044 482 73 63

info@cerebral-zuerich.ch

Anmeldeformulare finden Sie auf **www.cerebral-zuerich.ch** unter den jeweiligen Angeboten.

Kurse

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

Kurs 1: Wahrnehmung + Bewegung

Jeden 2. Donnerstag,
19.45 bis 21.15 Uhr
(abwechselnd mit Kurs 2)

Kurs 2: Musik/Spiel

Jeden 2. 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

Teilnehmerbeitrag

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

Leitung

Martin Gräzer und Ruth Eppler

Anmeldung an:

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63

Kurs Wahrnehmung + Bewegung

Aus der einfachen Bewegung in den
Tanz und vom Tanz zu einer Erwei-
terung des Körperbildes und einer
Öffnung der Selbstwahrnehmungs-
muster. 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 Aus-
druck.» Jeden ersten Donnerstag
findet der Kurs in Oerlikon statt.

Kurs Musik und Spiel

«Von Kakophonie bis Symphonie,
von Kalauer über Spektakel und von
Farce bis zu Schauspiel und Oper ist
alles möglich», sagt Martin Grä-
zer über den zweiten Kurs, den er
gemeinsam mit Ruth Eppler leitet.
«Dem Geschmack der Kursteilneh-
menden folgend, finden wir eingän-
gige Geräusche, Töne und Rhyth-
men sowie Bilder und Themen, die
uns in Ton- und Spielräume führen.»
Das gemeinsame Gestalten ist jeden
zweiten Donnerstag in Oerlikon zu
erleben.

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 kontraktierende 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.

Daten

Zielgruppe

Behinderte Kinder und Jugendliche

Ort

Hallenbad Wagerenhof
Uster ZH

Montag,

16.00 bis 18.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag

CHF 200.– pro Jahr

Leitung

Thomas Seeburger

Anmeldung an:

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Schwimmen im Hallenbad
Wagerenhof in Uster

Wandergruppe

Wandergruppe für Fussgängerinnen und Fussgänger mit einer Cerebralparese

Hast du eine leichte cerebrale Bewegungsstörung und bewegst dich gerne, aber dein Umfeld ohne Behinderung ist zu flink oder wählst Wanderwege, die für dich zu schwierig sind? Würdest du gerne die Umgebung von Zürich erkunden und dich mit anderen Betroffenen austauschen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Die CP-Wandergruppe für Erwachsene mit einer cerebralen Bewegungsstörung geht vier Mal pro Jahr an einem halben Tag auf Wanderschaft. Wir sind meistens an einem Freitagvormittag mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs.

Eine erfahrene Physiotherapeutin gestaltet und begleitet die Wanderungen. Dabei trainieren wir Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination. Eine Wanderung dauert mit Pausen ungefähr drei Stunden, wovon wir ein bis zwei Stunden wandern. Zum Abschluss geniessen wir in einem Restaurant eine Erfrischung. Bei schlechtem Wetter steht uns zum Turnen ein Raum zur Verfügung. Die Teilnahme ist kostenlos. Reisespesen und Verpflegung zahlen wir selber.

Wir freuen uns, wenn du dich meldest!

Christine Rudin

Anmeldung an:

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Nicht aufzuhalten:
die CP-Wandergruppe



«Disco» und «Quatschen»

Tanzen, quatschen, kennenlernen

Tanzen oder quatschen? Kennenlernen! Die beiden Angebote «Disco» und «Quatschen» sollen eine unverbindliche Gelegenheit sein, miteinander in Kontakt zu kommen. Samstags auf der Tanzfläche oder sonntags beim lockeren Austausch.

Leitung

Conny Gianesi

Zielgruppe

Jugendliche ab 14 Jahren

Ort

insieme Zürich Treff
Regensbergstrasse 89
8050 Zürich

«Quatschen» jeweils sonntags
von 14.00 bis 17.00 Uhr:

27. Oktober

15. Dezember

«Disco» jeweils samstags
von 14.30 bis 17.30 Uhr:

14. September

23. November

Anmeldung an:

info@cerebral-zuerich.ch

044 482 73 63

Bis max. zwei Wochen vor Beginn



Cerebral-Treffpunkt in Zürich

Auch 2019 sind wieder fünf Treffen für Erwachsene mit Cerebralparese geplant.

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 an zentraler Lage nahe Limmatplatz in Zürich im rollstuhlgängigen Kornhausstübchen beim Bistro vom Alterszentrum Limmat.

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

Es wird keine Assistenz vor Ort sein. 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.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
Vereinigung Cerebral Zürich
044 482 73 63
info@cerebral-zuerich.ch
Montag bis Freitag, zu Bürozeiten

Ort

Alterszentrum Limmat
Limmatstrasse 186
8005 Zürich

www.stadt-zuerich.ch/gud/de/index/alter/neues-zuhause/alterszentren/25-haeuser/az-limmat

Samstag,

14.00 bis 17.00 Uhr

Freies Kommen und Gehen.

12. Oktober

7. Dezember (Weihnachtsfeier)



Cerebral-Treffpunkt

Mutig trotz Missverständnissen

Die Oerlikonerin Jenny Heeb begibt sich mit uns auf eine Reise zurück in eine Zeit, in der es weder eine Invalidenversicherung noch Behindertenorganisationen oder Sonderschulen gab. Die 77-Jährige erzählt aus ihrer Jugend, von den Gründen für ihr stetes politisches Engagement und erklärt, weshalb früher überhaupt nicht alles besser war.

Graue Haare sind nicht die Sache von Jenny Heeb. Ihre leuchtend rotorange Haarpracht ist der Gegenentwurf zur üblichen Rentnercouleur. Dass sie jedoch viele Gründe gehabt hätte, sich bereits früh «graue Haare wachsen zu lassen», tritt im Gespräch mit ihr immer wieder zutage.

Aufgewachsen ist sie in Zürich Wipkingen als Tochter eines Anwalts. Soweit klingt dies nicht nach den schlechtesten Voraussetzungen für eine aussichtsreiche Biografie, wäre da nicht ihre Behinderung gewesen. «Meine Eltern waren komplett überfordert damit», erinnert sich Jenny Heeb. «Meine Mutter ging von Pontius zu Pilatus. Als ich neun war, sagte man uns schliesslich, es handle sich um eine cerebrale Bewegungsstörung.» Eine Körperbe-

hinderung hat damals für Ratlosigkeit gesorgt: «Meine Eltern wussten nicht, wie sie mit mir umgehen sollten. Entweder waren sie viel zu streng oder viel zu nachsichtig.»

Auch das Lehrpersonal der Nachkriegszeit wusste nicht mit einer Beeinträchtigung umzugehen: «In der Lehrerschaft herrschte Unverständnis», beschreibt Jenny Heeb. «Man sagte, ich sei faul. Die Lehrer waren absolut ungeschult in der Thematik. Sie sagten mir auch, ich sei ein Säuli, weil ich mit links schrieb und die Tinte überall verschmierte. Mit rechts konnte ich aber nicht schreiben, weil diese Hand leicht behindert ist.» Auf dem Pausenplatz seien ihr Wörter wie «Hinkebein» nachgerufen worden, und die Klassenspänli seien ihr davongesprungen, weil sie langsamer gewesen sei. «Damals spielte mein Bruder für mich eine grosse Rolle, er hat zu mir gehalten und mich gegenüber den Eltern in Schutz genommen.»

«Ich hatte immer viel zu wenig Selbstvertrauen», sagt Jenny Heeb über sich selbst. Wohl auch deswegen habe sie nie eine Ausbildung abgeschlossen. Dass Jenny Heeb in ihrem Leben dennoch immer

wieder Mut bewiesen hat, wird offensichtlich, wenn sie von ihrem weiteren Werdegang erzählt. «Nachdem ich die Diplom-Mittelschule abgeschlossen hatte, wusste ich nicht recht, was ich machen sollte. Meine Eltern fanden, ich solle nach Italien in ein Kinderheim arbeiten gehen. Ein Jahr habe ich es dort ausgehalten», erinnert sich Jenny Heeb. «Doch immerhin habe ich Italienisch gelernt. Sprachen mochte ich nämlich schon immer sehr gerne.»

Diese Liebe zur Sprache trieb Jenny Heeb auch weiterhin an und sie entschloss sich, die Dolmetscherschule in Zürich zu besuchen. «Ich hätte die Übersetzungsarbeit bewältigen können. Leider war das Arbeitstempo viel zu hoch. Es ging alles zu schnell für mich.» Dennoch liess sie sich davon nicht entmutigen: «Ich ging nach Frankreich und England, besuchte Sprachschulen und versuchte es ein zweites Mal.» Nachdem der Erfolg ausgeblieben war, riss der elterliche Geduldsfaden: «Die Eltern wollten nun, dass ich etwas verdiene. Bei der damaligen Schweizerischen Bankgesellschaft habe ich Bankformulare kontrolliert in Deutsch, Englisch und Französisch», erzählt Jenny Heeb.



«Ich bekam sehr wohl Aufmerksamkeit für meine Behinderung, aber vielleicht zu wenig für mich als Menschen.»

Jenny Heeb

Obschon sie ihre Sprachkenntnisse auf diesem Posten einbringen konnte, zog es die freiheitsliebende Jenny Heeb weiter. So arbeitete sie kurze Zeit bei der UNICEF in Zürich und verbrachte ein Jahr in Tlemcen im Nordwesten Algeriens, wo sie für eine kleine internationale Organisation das Sekretariat führte. Ein Jahr, das Jenny Heeb für ihr

ganzes Leben geprägt hat: «In Algerien habe ich mich sofort zu Hause gefühlt. Die Menschen haben mich so akzeptiert, wie ich bin, und stellten keine Fragen zu meiner Behinderung. Diese Erfahrung hat mich mit tiefer Dankbarkeit erfüllt und mich dazu bewogen, mehr über die Lebensweise und Kultur in Algerien erfahren zu wollen. Später hat sich mein Interesse auf die ganze arabische Welt ausgeweitet.»

Die meiste Zeit ihrer Berufstätigkeit verbrachte Jenny Heeb bei der Vita Lebensversicherung. Dort war sie mit dem Auszahlen von Invalidenrenten in der Zweiten Säule betraut. Sie selbst, sagt Jenny Heeb, habe nie eine IV-Rente bezogen. In früheren Jahren, vor der Einführung der Invalidenversicherung 1960, hätten ihre Eltern Dinge wie Therapie und Hilfsmittel aus eigener Tasche bezahlt. Das hinterlassene Vermögen der Eltern habe sie glücklicherweise vor finanziellen Engpässen bewahrt. «Hätte ich das nicht, müsste ich aber wohl Ergänzungsleistungen beantragen.»

Im Alter von 57 Jahren in Frührente geschickt zu werden, war für Jenny Heeb kein Problem. Ganz im Gegenteil: Sie hatte keine Angst davor, als Rentnerin in Langeweile zu versinken: «Ich habe den Arbeitsalltag keine Sekunde vermisst,

ich habe meine Freiheit sehr genossen.» Sich auch neben einem Vollzeitjob anderweitig einzusetzen, war für Jenny Heeb immer eine Selbstverständlichkeit. Im Laufe des Gesprächs sagt sie, dass sie in einem sehr politischen Haus aufgewachsen sei. So engagierte sich die umtriebige Zürcherin jahrelang in der SP und sammelte Unterschriften für verschiedene Initiativen pazifistischen Inhalts und setzt sich seit vielen Jahren für einen Verein ein, der in Somalia tätig ist.

In ihrer Familie ging man distanziert miteinander um. Sie beneidete andere Kinder, die ihren Eltern auf den Schoß sitzen durften, bei ihr zuhause gabs das kaum. Mit ihrem Aufbäumen gegen diese Distanziertheit eckte Jenny Heeb immer wieder an und sorgte für Misstöne an Familienanlässen. «Ich bekam sehr wohl Aufmerksamkeit für meine Behinderung, aber vielleicht zu wenig für mich als Menschen», reflektiert Jenny Heeb.

Auf die Frage, welche Ratschläge sie einem mit ihrem grossen Erfahrungsschatz mitgeben würde, sagt Jenny Heeb: «Ich denke, man sollte nie an sich zweifeln. Und man sollte etwas für sich tun. Ich möchte nicht missionarisch sagen, dass alle eine halbe Stunde pro Tag turnen müssen, aber das bringt schon

was. Hätte ich das früher schon regelmässig getan, wäre mir wohl vieles erspart geblieben.» Wichtig findet Jenny Heeb ausserdem, dass man sich auch für Dinge ausserhalb des eigenen Körpers interessiert. «Wenn die Behinderung immer an erster Stelle steht und daneben nichts anderes existiert, finde ich das nicht gut.»

Und so ist Jenny Heeb nach wie vor immer unterwegs. Bei Cerebral Zürich unter anderem mit der CP-Wandergruppe, die spannende und dennoch gut begehbare Routen im Kanton Zürich unter die Schuhe nimmt. Darüber hinaus lancierte Jenny Heeb 2018 gemeinsam mit Christine Rudin und Christian Hörler einen Fragebogen, um die Bedürfnisse von Patient*innen mit Cerebralparese zu erfassen. Dahinter steht das Bestreben einer besseren Sensibilisierung von medizinischem Fachpersonal und der Wunsch, Menschen mit CP damit einen angenehmeren Krankenhausaufenthalt zu ermöglichen.

Regelmässig anzutreffen ist Jenny Heeb auch an unserem CP-Treffpunkt, der an fünf Samstagen im Jahr in der Cafeteria des Alterszentrums Limmat stattfindet. Nur so viel vorweg: Ein Austausch mit Jenny Heeb ist alles andere als «kalter Kaffee»... *BS*

Portrait Jenny Heeb

Leistungen der IV – Was läuft weiter?

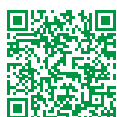
Mit dem Erreichen des ordentlichen AHV-Alters (Männer 65 Jahre und Frauen 64 Jahre; Stand 2018) erhält man eine AHV-Altersrente und eine Pension von der Pensionskasse, sofern man arbeiten konnte und gemäss BVG versichert war. Die AHV-Altersrente berechnet sich nach dem Einkommen, das man während der Erwerbszeit erzielt hat, und der Anzahl Beitragsjahren. Bei Beitragslücken bei der AHV, die man gemäss den gesetzlichen Vorschriften nicht mehr rechtzeitig nachzahlen konnte, wird die monatliche AHV-Altersrente entsprechend bis ans Lebensende gekürzt. Wer bis zum ordentlichen AHV-Alter eine IV-Rente erhalten hat, dem wird die IV-Rente in eine AHV-Altersrente umgewandelt.

Wer vor dem Erreichen des ordentlichen AHV-Alters von der IV Hilflosenentschädigungen und/oder Hilfsmittel (Rollstuhl, Massschuhe, Orthesen usw.) erhalten hat, bekommt diese weiterhin bis zum Lebensende (Besitzstandswahrung).

Wenn die AHV-Altersrente und eventuell eine Rente von der Pensionskasse und das private Vermögen nicht für den Lebensunterhalt ausreichen, kann man sich bei den Behörden melden, um unter Umständen Ergänzungsleistungen zu beantragen. *CH*



Aktuell 1 / 2019



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

Redaktion und Layout

Balz Spengler

Druck

Akeret Druck AG, Dübendorf

Vereinigung Cerebral Zürich

wird unterstützt durch:



DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Behinderte



Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
Elberstrasse 14, 3001 Bern, Tel. 031 308 15 15
Postkonto 09-0001, www.cerebral.ch



Vereinigung Cerebral Schweiz
Association Cerebral Suisse
Associazione Cerebral Svizzera

Mitgliederbeiträge, Spenden, Legate

www.cerebral-zuerich.ch

Titelbild

Muslimisches Kachelornament
LBM1948 – Wikimedia Commons