



Vereinigung Cerebral Zürich

Aktuell



Voller Erlebnisse
Freizeitprogramm 2020

Neue Leiterinnen
Frauenpower im Doppelpack



3	Editorial
4	Übersicht Erlebniswochen
6	Erlebniswochen für Erwachsene
12	Erlebniswochen für Kinder
18	Wochenenden
21	Elterngruppe
22	Malteser
24	Kurse
25	Schwimmen
26	Wandergruppe
28	Disco und «Quatschen»
29	Cerebral-Treffpunkt
29	Frauenpower im Doppelpack: Irene Juni und Claudia Zwicky



Es gibt viel zu entdecken:
Besuch in der Masoala-
Halle in Zürich.

Editorial

Liebe Leser*innen

Herzlich willkommen in der jüngsten Ausgabe unserer Mitgliederzeitschrift «Aktuell». Wir freuen uns sehr, Ihnen mit dem vorliegenden Heft die komplette Palette unserer Freizeitangebote zu präsentieren. Sie reicht von Schwimmkursen über Angebote zum Quatschen und Tanzen bis hin zu unseren Wochenenden und Erlebniswochen.

Eine unserer Destinationen im Jahr 2020 ist Berlingen am Bodensee. Das «Schwäbische Meer» verbindet drei Länder und wartet mit einer Vielfalt an Ausflugszielen auf. Mehr zur Erlebniswoche in Berlingen lesen Sie auf Seite 6.

Die Badehose gehört auch für Teilnehmende unserer Erlebniswoche in Richterswil unbedingt ins Gepäck. In dieser Woche wohnen Sie direkt am Zürichsee.

Jedes Abenteuer beginnt vor der Haustür. Schon jetzt sind wir deshalb gespannt auf die Erlebniswoche unserer Heimatstadt Zürich.

Unsere Erlebniswoche im Melchtal bringt Kindern und Jugendlichen einerseits Spass und Spannung und bietet andererseits auch die Mög-

lichkeit, gelassen die Natur auf sich wirken zu lassen, ihre Farben, Geräusche und Gerüche wahrzunehmen und Eindrücke zu sammeln. Mehr dazu auf Seite 12.

Viele schöne Eindrücke erhalten haben auch Irene Juni und Claudia Zwickly als Assistentinnen und Betreuerinnen in unseren Erlebniswochen. Im Porträt ab Seite 29 stellen sie sich vor und erzählen, weshalb sie künftig als Leiterinnen mehr Zeit mit unseren Gästen verbringen wollen.

Nicht nur mit neuen Leiterinnen für unsere Erlebniswochen starten wir in die Zwanzigerjahre, auch sind wir daran, Weiterbildungstage für unsere Assistent*innen und Leiter*innen zu organisieren. Mit den neuen Weiterbildungstagen fallen die Vorbereitungstreffen, von einigen auch «Vorhöcks» genannt, ab kommenden Jahr weg. Künftig wird die Wahl der Assistent*innen innerhalb der Erlebniswoche stattfinden.

Wir freuen uns sehr, mit Ihnen unterwegs sein zu dürfen.

Herzliche Grüsse

Balz Spengler, Redaktion «Aktuell»

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 zugeschnitten.

Bei den Erlebniswochen für Erwachsene ist die Selbstbestimmung oberstes Gebot. Mit den Erlebniswochen bieten wir unseren Gästen Ferien wie eine Pizza mit Wunschbeleg: Sie wollen an einer Party mit dabei sein, die um Mitternacht startet? Nichts wie hin! Lassen Sie den Alltag zu Hause und freuen Sie sich auf viele neue 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.

Statements, 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.

Berlingen

Herzlich willkommen am Bodensee!
In dieser Kleingruppen-Erlebnis-
woche gibt es viel zu geniessen;
über Landesgrenzen hinaus.

Berlingen liegt an der breitesten Stelle am schweizer Ufer des Untersees. Das Dorf mit historischem Kern versprüht ein südliches Flair. Unser Zuhause auf Zeit ist hier das moderne, komplett barrierefreie Ferienhotel Bodensee.

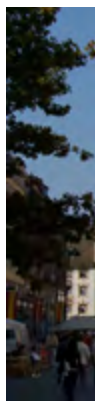
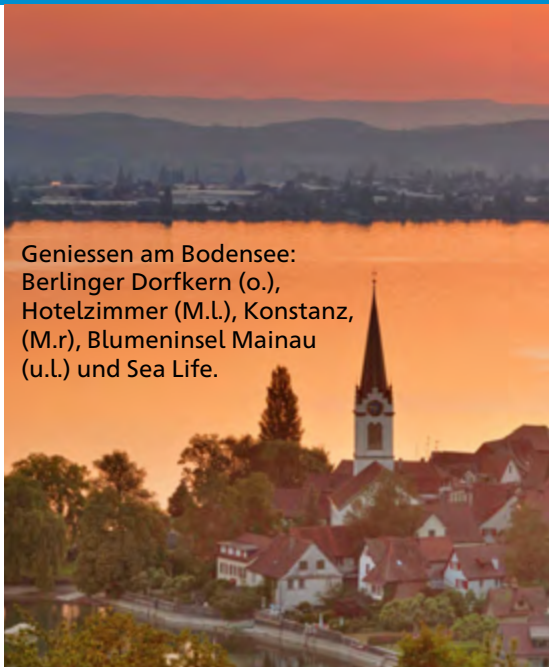
Wie wärs mit einem Shoppingabstecher in den benachbarten «Grossen Kanton»? In Konstanz lassen sich die Tüten bestens mit allerlei Schnäppchen füllen.

Kulinarisch bietet die Region vom leichten Weisswein bis hin zum herzhaft-deftigen Spätzletopf verschiedene Spezialitäten.

Jenen die es auf eine Schifffahrt seewärts zieht, sei ein Anlegen auf der Insel Mainau empfohlen. Sie ist der Ort, an dem Blumenkinder allen Alters glänzende Augen bekommen.

Abtauchen, ohne schwimmen zu müssen, kann man im Sea Life. Das Grosseaquarium zeigt die faszinierende Unterwasserwelt von der Quelle des Rheins, über die Nordsee bis zum Roten Meer.

Geniessen am Bodensee:
Berlinger Dorfkern (o.),
Hotelzimmer (M.L.), Konstanz,
(M.r), Blumeninsel Mainau
(u.l.) und Sea Life.





Daten:

24. – 31. Mai 2020

Zielgruppe:

Erwachsene ab 18 Jahren

Ort:

Ferienhotel Bodensee

www.ferienhotel-bodensee.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 1000.–

Inklusive:

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



Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2020



Lenzerheide

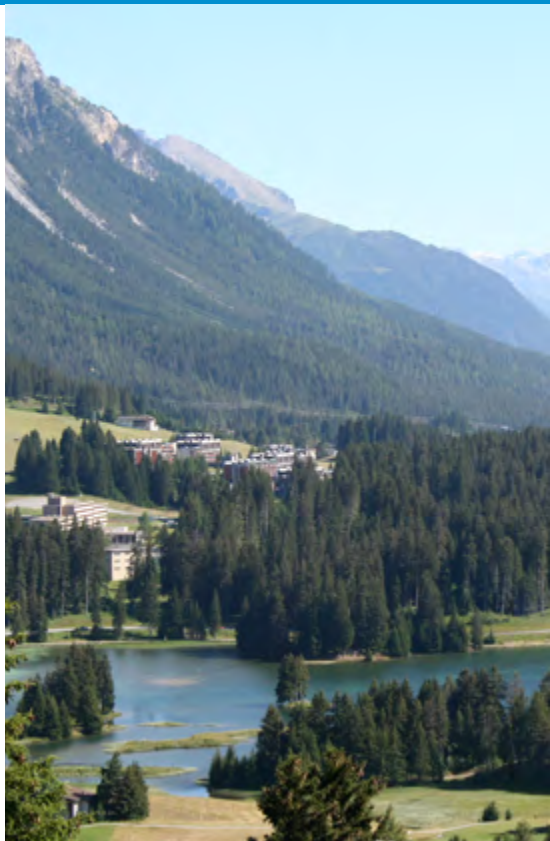
«Allegra», Graubünden! Die Lenzerheide ist Freund*innen des Wintersports bestens bekannt. Das zur Gemeinde Vaz gehörende Dorf hat jedoch auch in der warmen Jahreszeit einiges zu bieten.

Das Gepäck verstaut in unserer Unterkunft «Casa Fadail», gehts gleich bergauf, und zwar steil: per Gondelbahn auf den Piz Scharmoin. Oben auf dem Berg warten Grillspezialitäten und beste Aussicht auf das Hochtal Lenzerheide.

Wieder unten im Dorf, lädt der ruhige Heidsee zur Pedalotour ein. Wer beim Spaziergang rund um den Heidsee Lust aufs Schwimmen bekommen hat, findet das kühle Nass im Bad des nahegelegenen Sportzentrums.

Wer sich bergabwärts in die Kurven des Lenzerheidepasses wirft, kommt bald in der Kantonshauptstadt an – auf nach Chur zur Shoppingtour. Oder wie wärs mit einem Abstecher nach Laax? Das tiefe Türkisblau des Caumasees sucht seinesgleichen.

Den Tag gemütlich ausklingen lassen kann man im Kurhotel Lenzerheide bei einem Getränk oder einer Runde an der kultigen «Pac-Man»-Kiste.



Graubünden im Sommer: Hochtal von Lenzerheide (o.), Kurhotel (l. u.) und der Arcas-Platz in der Churer Altstadt.



Daten:

11. – 25. Juli 2020

Zielgruppe:

Erwachsene ab 18 Jahren

Ort:

Jugendferienhaus Casa Fadail
www.casafadail.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 2000.–

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmelde-
formular, Bestätigungen erfolgen ab
Januar 2020

Bitte beachten:

Bei einwöchiger Teilnahme ist die
An- bzw. Abreise in der Mitte von
den Teilnehmenden zu organisieren.

Zürich

Das Gute liegt so nah. Die grösste Stadt der Schweiz bietet achttausend und eine Möglichkeit, etwas zu unternehmen. Hier einige Vorschläge:

Unsere Ausgangslage fürs Grossstadtabenteuer sind die grosszügigen Räumlichkeiten der Jugendherberge Wollishofen. Besonderer Bonus: Der Zürichsee liegt in Elektrorollstuhl-Reichweite. Genauso wie das Kulturhaus «Rote Fabrik». Es lohnt sich, auf dem Areal die Augen offen zu halten. Verschiedene Theater- und Kunstprojekte laufen hier.

Einen Steinwurf weiter stadteinwärts ranken sich die skurrilen Stachelgewächse der Sukkulenten-Sammlung um die Wette.

In der Nähe weit weg fühlt man sich auf den Flohmärkten. Der Bürkliplatz und besonders das Kanzleiareal verströmen am Samstagvormittag Basarfeeling. Auf den Floren sind Dinge zu finden, die man andernorts vergeblich sucht.

Etwas ausserhalb der Stadt bietet der grösste Schweizer Flughafen Himmelgucker*innen die grosse «Vogelschau». Kauffreudige erwartet dort «Shopping satt».



Abenteuer Limmatstadt: Aussicht vom Waidberg (o.), Rote Fabrik (M. l.), Sukkulanten-Sammlung (M. r.), Flomarkt Bürkliplatz (u. l.) und Flughafen.



Daten:

22. – 29. August 2020

Zielgruppe:

Erwachsene ab 18 Jahren

Ort:

Jugendherberge Zürich
www.youthhostel.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 1000.–

Inklusive:

Übernachtungen, Essen, persönliche Assistenz, Ausflüge

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2020

Melchtal

Sich an der Kletterwand bis zur Decke strecken, sich in der Hüpfburg austoben oder auf dem Rücken eines Ponys gemütlich durch die Natur schaukeln. Im Melchtal gibts Action und Entspannung.

Das Melchtal verläuft in süd-nördlicher Richtung und wird im Norden durch die Ranftschlucht abgeschlossen. Der Ort Melchtal liegt auf 890 m.ü.M. im Kanton Obwalden.

Im Sportcamp Melchtal, unserer Unterkunft, ist die Freude an der Bewegung inklusive: Hier können sich Kletteräffchen an der haushohen Wand immer weiter der Decke entgegenhangeln, oder am Seil baumelnd die Aussicht geniessen. In der aufblasbaren Hüpfburg heben wir ab, und beim Minigolf tut dies der Ball ...

Alle, die sich im nassen Element am wohlsten fühlen, finden im nahegelegenen Schwimmbad ihren Spass beim Planschen oder in der Wasserröhre beim Hinunterrutschen.

Im Melchtal darf das Leben auch mal ein Ponyhof sein. Sanft schaukelnd gehts auf einen Ausritt durch Landschaften in voller Frühlingsblütenpracht.





Spass und Entspannung
im Melchtal beim Klettern
(l. u.) und Reiten.



Daten:

18.–25. April 2020

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Ort:

Sportcamp Melchtal
www.sportcamp.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 600.–

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2020

Bei freien Plätzen können ausnahmsweise und in Absprache mit der Geschäftsstelle auch junge Erwachsene (ab 18 Jahren) an den Kinder-Erlebniswochen teilnehmen. Der Aufpreis für Erwachsene beträgt CHF 200.–.

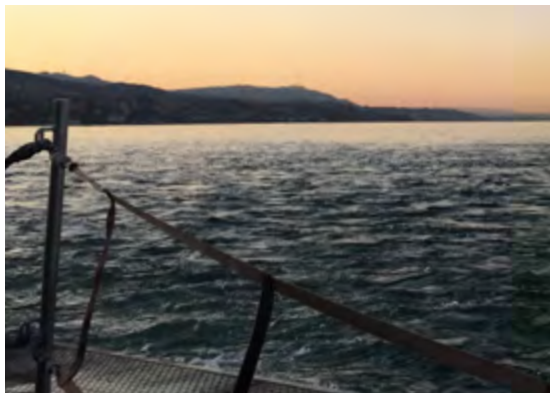
Richterswil

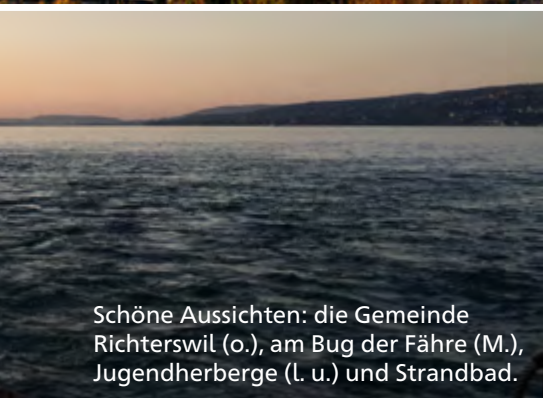
**Pool-Position am Zürichsee.
Unsere Erlebniswoche in Richterswil ist genau das Richtige für alle, die das Wasser lieben.**

Wenn schon Ferien in einer Seege-
meinde, dann gleich richtig: Unser
Zuhause auf Zeit in Richterswil ist
wortwörtlich nah am Wasser gebaut.
Die Jugendherberge liegt auf einer
«Horn» genannten Halbinsel in einem
Park mit Seeanstoss. Das herrschaft-
liche Haus einer ehemaligen Seiden-
fabrik verfügt über bequeme Zimmer
und hält für seine Besucher*innen
eine charmante Terrasse bereit.

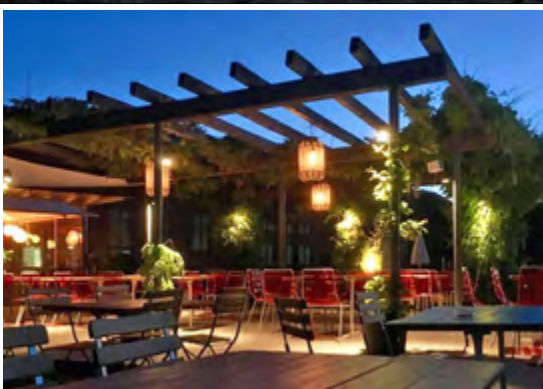
Gib mir die Hand, ich bau dir ein
Schloss aus Sand: Im Seebad Rich-
terswil lässt es sich stundenlang am
Sandstrand beim Baden und Buddeln
verweilen. Auch gibt es dort die
Fontäne zu bestaunen, die ihr Wasser
einhundert und einen Meter in die
Höhe spritzt. Jene, die lieber indoor
ihre Runden durchs warme Wasser
ziehen möchten, finden ganz in der
Nähe mit dem Hallenbad Wädenswil
den richtigen Ort dafür.

Alle Böötlfreund*innen an Bord: Bei
einer Fahrt mit der Fähre von Hor-
gen nach Meilen gibts den Zürichsee
einmal in seiner ganzen Breite zu
erleben.





Schöne Aussichten: die Gemeinde Richterswil (o.), am Bug der Fähre (M.), Jugendherberge (l. u.) und Strandbad.



Daten

1.–8. August 2020

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Ort:

Jugendherberge Richterswil
www.youthhostel.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 600.–

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2020

Bei freien Plätzen können ausnahmsweise und in Absprache mit der Geschäftsstelle auch junge Erwachsene (ab 18 Jahren) an den Kinder-Erlebniswochen teilnehmen. Der Aufpreis für Erwachsene beträgt CHF 200.–.

Wildhaus

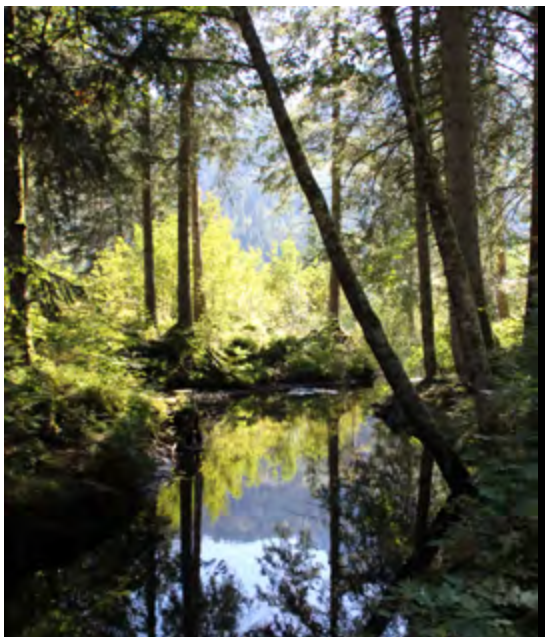
Berge, Flüsse, Wasserfälle und viel Platz für Spielspass. Willkommen im Toggenburg.

Auf 1090 Meter über Meer liegt unsere Unterkunft in dieser Erlebniswoche, mitten in der Toggenburger Natur. Das Galluszentrum liegt eingebettet zwischen dem Säntis und den Wahrzeichen des Toggenburgs, den Churfürsten. Platzknappheit scheint hier kein Thema zu sein. Die Gastgeber*innen sprechen von 5000 Quadratmetern Umschwung. Das heisst: endlos viel Platz zum Spielen, Schaukeln und Herumtollen.

Mit zum Umschwung zählen zwei eigene Feuerstellen. Die St. Galler Bratwurst und der Halloumi kommen also garantiert auf den Rost. Auf dem Verdauungsspaziergang durch märchenhafte Landschaften geht es vorbei an Flüssen, Seen und glitzernden Wasserfällen.

Noch besser geniessen lässt sich die Umgebung freilich eine Etage weiter oben auf dem Rücken eines behuften Vierbeiners. Auf dem Schwendihof sind Cindy, Coli, Eli und Darco zuhause. Die Freiburger-Pferde freuen sich schon auf den Ausritt.

Viel Platz für Naturerlebnisse in Wildhaus (o.), zum Beispiel am märchenhaften Schwendisee (l. u.) oder auf dem Ausritt mit Freiburger-Wallach Darco.





Daten

3. – 10. Oktober 2020

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Ort:

Ferien-Gruppenhaus Galluszentrum
www.galluszentrum.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 550.–

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2020

Bei freien Plätzen können ausnahmsweise und in Absprache mit der Geschäftsstelle auch junge Erwachsene (ab 18 Jahren) an den Kinder-Erlebniswochen teilnehmen. Der Aufpreis für Erwachsene beträgt CHF 200.–.

Wochenenden

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

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



Heilpädagogisches Zentrum Ausserschwyz



Pfadiheim Wassberg in Maur (Forch) ZH



Pausenplatz der SKB in Zürich-Wollishofen

Kinder, Jugendliche

1./2. Februar 2020 | SKB
14./15. März 2020 | SKB
9./10. Mai 2020 | Maur
4./5. Juli 2020 | SKB
5./6. September 2020 | Maur
12./13. September 2020 | Maur
7./8. November 2020 | Maur
5./6. Dezember 2020 | 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

8./9. Februar 2020 | SKB
28./29. März 2020 | SKB
14./15. November 2020 | SKB
21./22. November 2020 | 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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmelde-
formular, Bestätigungen erfolgen ab
Januar 2020

Wochenenden

Wochenenden von insieme
Ausserschwyz – unterstützt durch
die Vereinigung Cerebral Zürich

24.–26. Januar 2020
13.–15. März 2020
24.–26. April 2020
5.–7. Juni 2020
21.–23. August 2020
18.–20. September 2020
30. Oktober bis 1. November 2020
4.–6. Dezember 2020

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.–

Anmeldungen an:

info@insieme-ausserschwyz.ch

Insieme-Ausserschwyz

Churerstrasse 100

8808 Pfäffikon

055 410 71 60



Freienbach SZ

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:

Fr. 17. Januar 2020 (Essen)

Mi. 11. März 2020

Di. 12. Mai 2020

Do. 10. September 2020

Do. 22. Oktober 2020

Mo. 23. November 2020

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 – 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. Sie besteht aus rund 200 Mitgliedern.

Das hierzulande wichtigste Werk des Malteserordens ist der Malteser Hospitaldienst mit rund tausend 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. 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.



Unterwegs 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.

Jeden ersten Montag im Monat
18.30 bis 21.30 Uhr

03. Februar
02. März
06. April
04. Mai
10. Juni (Mittwoch!)
06. Juli
03. August
07. September
05. Oktober
02. November
01. Dezember (Dienstag!)

Anmelden:

Per Online-Anmeldeformular

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)

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 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

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 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 Oerlikon 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, den er gemeinsam mit Ruth Eppler leitet. «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 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 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:

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.

Cerebral-Treffpunkt in Zürich

Auch 2020 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 des Alterszentrums 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

Samstag,

14.00 bis 17.00 Uhr,
freies Kommen und Gehen

11. Januar 2020

7. März 2020

23. Mai 2020

15. August 2020

17. Oktober 2020

5. Dezember 2020 (Weihnachtsfeier)



Cerebral-Treffpunkt

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:

Lara Dolling

Zielgruppe:

Jugendliche ab 14 Jahren

Ort:

Insieme Zürich Treff
Regensbergstrasse 89
8050 Zürich

Disco jeweils an Samstagen,
von 14.30 bis 17.30 Uhr:

7. März 2020
16. Mai 2020
5. September 2020
21. November 2020

«Quatschen» jeweils an Sonntagen
von 14.00 bis 17.00 Uhr:

2. Februar 2020
5. April 2020
14. Juni 2020
25. Oktober 2020
13. Dezember 2020

Anmeldung an:

info@cerebral-zuerich.ch

044 482 73 63

Bis zwei Wochen vor Beginn



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 wählt 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

Tel. 044 364 05 17
christine.rudin@bluewin.ch



Nicht aufzuhalten: die CP-Wandergruppe.



Frauenpower im Doppelpack

Claudia Zwicky und Irene Juni waren als begeisterte Assistentinnen und Betreuerinnen bereits bei vielen unserer Freizeitangebote mit dabei. Neu werden sie auch in der Rolle als Leiterinnen von Erlebniswochen und Wochenenden für Cerebral Zürich unterwegs sein. Lernen Sie unser neues Leiterinnen-Doppelpack näher kennen.

«Mit Vorfreude ging ich in meine erste Erlebniswoche auf der Lenzerheide», erinnert sich Claudia Zwicky, «was mich erwartete, wusste ich jedoch nicht so genau. Am Vorhöck lernte ich meinen Gast kennen, alles andere war komplett neu.», sagt Claudia. Im Vorfeld habe es Momente gegeben, in denen sie unsicher gewesen sei, wie sie an diese neue Erfahrung herangehen sollte. Einen Start mit gemischten Gefühlen hatte auch Claudias Leiterkollegin: «Schaff ich das überhaupt?», fragte sich Irene Juni.

Bald darauf erlebten die beiden jedoch, wie viel von den Gästen zurückkommt: «Da war so viel Freude, Dankbarkeit und Vertrauen. Wir wollten mehr Zeit auf diese Art verbringen und mehr lernen.» Irene Juni bezeichnet es als eine Ehre, ihrem Gast zur Seite zu stehen: «Er lässt

Freuen sich auf Erlebnisse mit ihren Gästen: Irene Juni (l.) und Claudia Zwicky



zu, dass ich ihm meine Hände, Beine, Augen, meinen Körper gebe, damit er erreichen kann, was er gerne möchte. Claudia fasst dieses Handeln unter einem Leitsatz zusammen: «Geht nicht gibts nicht.»

Auf Cerebral Zürich stiess Irene Juni im Internet. «Als die Cerebral-Website aufpoppte, legte ich sie zuerst in der Taskleiste ab. Ich war gerade mit einem Jobinserat beschäftigt. Auf die Jobsuche konnte ich mich danach aber nicht mehr konzentrieren. Ich rief die Site nochmals auf und las durch, was da stand. Ich war mir zwar nicht sicher, ob ich als Sachbearbeiterin aus der Autowelt hier würde mithalten können, aber ich beschloss trotzdem, das Anmeldefor-

mular auszufüllen. Am Nachmittag erhielt ich einen Anruf von Michaela Müller. Ich fragte sie, was ich denn überhaupt mitbringen müsse für den Job als Assistentin. Darauf antwortete sie bloss: «Nichts. Wir zeigen dir alles.» Die Arbeit als Leiterin von Freizeitangeboten für Cerebral gibt mir die Kraft und die Energie, meinen normalen Job in der Autobranche zu bewältigen», sagt Irene Juni, die unseren Angebotsleiter*innen-Kurs berufsbegleitend belegt.

Für die ärztlich geprüfte Berufsmasseurin Claudia Zwicky war der Schritt in die Rolle als Assistentin für Menschen mit Behinderung weniger gross. «Ich habe eine liebe Freundin mit einer Muskelkrankheit. Wir treffen uns etwa einmal pro Monat, wir gehen shoppen, fahren nach Bern, machen Ausflüge. Sie hatte mir erzählt, dass sie mit der Muskelgesellschaft in die Ferien geht. Für meine Krankenkassenzulassung muss ich regelmässig Weiterbildungskurse belegen. Ich war am Googeln und klickte mich durch die Resultate. Irgendwann landete ich auf der Cerebral-Seite. Ich sah, dass hier nach Assistenten gesucht wurde. Das sprach mich sehr an. Ich erinnerte mich an meine Freundin. Ich dachte, ich würde die benötigten Qualifikationen sowieso nicht mitbringen, aber ich wollte trotzdem mehr wissen.» Claudia Zwicky, die den Angebotsleiter*innen-Kurs absolviert hat, ist

Mutter einer knapp 19-jährigen Tochter. Ihr Engagement für Cerebral Zürich komme sich jedoch mit der Familie nicht in die Quere. «Meine Tochter findet das natürlich cool, es gibt ihr mehr Luft und Freizeit, wenn die Mutter ihr nicht die ganze Zeit hinterhersteigt. Und sie findet, dass es eine gute Sache ist, für die ich mich hier einsetze. Meine Familie unterstützt das sehr, es ist für sie kein Thema, dass ich deswegen nun öfter weg bin.»

Unsere beiden neuen Angebotsleiterinnen wollen unseren Gästen auf Augenhöhe begegnen, und zwar buchstäblich, wie es Irene in diesem Beispiel beschreibt: «Wenn ein Gast mit dir sprechen möchte, bleibst du nicht einfach vor ihm stehen. Begib dich auf seine Höhe und hör zu.» Dieses Prinzip kommt auch am Frühstücksbuffet zum Zug: «Wenn du die Möglichkeit hast, mit deinem Gast ans Buffet zu gehen, dann mach das. Wenn du diese Möglichkeit einmal nicht haben solltest, leg ihm von allem ein kleines «Bisschen» in den Teller. Dann kann er auswählen, was er mag.» Claudia fügt hinzu: «Auch wenn es jemandem schwerfällt, eine Antwort zu geben, nimm dir die Zeit, die der Gast dafür braucht.

Claudia erzählt von tiefen Gesprächen, die sie mit einem Gast geführt hat. ««Weisst du», sagte mir ein Gast einmal, «habe ich denn eine Wahl?



Unterwegs im Wallis:
Gruppenfoto aus Saas-Grund.

Ich muss doch froh sein, wenn sie mir Frau XY von der Spitex schicken. Ob sie mir nun passt oder nicht.» Umso schöner finde ich es darum, wenn es für beide Seiten harmonisiert», sagt Claudia Zwicky. Wer an den Vorbereitungstreffen zu unseren Freizeitangeboten teilnimmt, hat zudem die Möglichkeit, eine Assistenzperson auszuwählen, die wirklich passt. Einmal, erzählt Claudia, sei sie von einem Gast angefragt worden, ob sie Lust hätte, als Begleitung nach Malta zu reisen. «Wie komme ich denn zu dieser Ehre?», fragte sich Claudia. «Wir hätten gemeinsam gelacht, Spass gehabt und miteinander mit einem Glas Wein angestossen, sagte sie zu mir, ich habe ja eigentlich nicht viel gemacht, aber offenbar trotzdem eine Wirkung hinterlassen.»

Die Gäste, in den Wochenenden, so erzählt Irene weiter, lerne man näher kennen als jene in den Erlebniswochen. «Gäste, die in einer

Ferienwoche mit dabei sind, siehst du während ein oder zwei Wochen und danach meistens ein Jahr nicht mehr. Das ist das Schöne an den Wochenenden, die einmal im Monat stattfinden. Du kannst dann den Ausflug zum Spielplatz, für den es diesmal zeitlich nicht gereicht hat, im nächsten Wochenende nachholen.»

Irene Juni und Claudia Zwicky freuen sich in vielerlei Hinsicht auf die Zukunft mit Cerebral Zürich und seinen Gästen: «Wir freuen uns sehr, dass wir das Vertrauen erhalten haben, nach unseren Erfahrungen als Assistentinnen und Betreuerinnen einen Schritt weitergehen zu dürfen», sagt Claudia. «Ich freue mich, dass wir als Leiterinnen reinschauen dürfen, was es für die Organisation der Freizeitangebote alles braucht.» Irene doppelt nach: «Vielen Dank für euer Vertrauen!» – Gern geschehen, liebe Irene und liebe Claudia, alles Gute euch und viel Spass! BS



Aktuell



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



Vereinigung Cerebral Schweiz
Association Cerebral Suisse
Associazione Cerebral Svizzera

Mitgliederbeiträge, Spenden, Legate

www.cerebral-zuerich.ch

Titelbild

Gemeinsam unterwegs