



Vereinigung Cerebral Zürich

Aktuell Herbst 2020

Das volle Programm
Unsere Erlebniswochen und
Freizeitangebote 2021

Porträt
Isabel Zwysig

Kolumne
Der Tick mit dem Tack



INHALT

Aktuell Herbst 2020

3	Editorial
4	Übersicht Erlebniswochen
6	Erlebniswochen für Erwachsene
16	Erlebniswochen für Kinder
22	Wochenenden
25	Elterngruppe
26	Malteser
28	Kurse
29	Schwimmen
30	Cerebral-Treffpunkt
31	«Disco» und «Quatschen»
32	Wandergruppe
34	Porträt: Mit Weile und Leidenschaft auf der Suche nach Worten
38	Kolumne: Der Tick mit dem Tack



Auf Achse – Ausflug
während einer Erlebnis-
woche in Berlingen, 2020

Editorial

Liebe Leser*innen

Herzlich willkommen in der Herbstausgabe des Aktuell.

2020 ist unser Angebot an Freizeitaktivitäten coronabedingt ausgedünnt, wie der Blattbestand am Baum zu dieser Jahreszeit. Vorsichtig optimistisch in die Zukunft blickend, haben wir für 2021 drei zusätzliche Erlebniswochen und ein zusätzliches Wochenende geplant.

Erstmals bieten wir eine Erlebniswoche in Lenk im Berner Oberland an. Mehr dazu auf Seite 12.

So viel Ruhe darf sein: Neu können für die Erlebniswochen (gegen Aufpreis) auch Einzelzimmer gebucht werden. Die Verfügbarkeit von Einzelzimmern variiert je nach Unterkunft. Gerne berücksichtigen wir nach Möglichkeit Zimmerwünsche von Gästen und Assistent*innen.

Für alle Leiter*innen und Assistent*innen führt die Vereinigung Cerebral Zürich Einführungs- bzw. Weiterbildungstage durch. In diesen wird Neues gelernt und vorhandenes Wissen gefestigt. Etwa Know-how in Sachen Pflege,

oder alltagspraktische Dinge, wie das korrekte Befestigen eines Rollstuhls in Fahrzeugen.

Damit unsere Gäste unbeschwerte freie Tage geniessen können, sind wir auf möglichst vollständige und aktuelle Informationen angewiesen. Teilen Sie uns bitte mit, was Sie oder der Gast, den Sie angemeldet haben, benötigen.

Und wir liefern Ihnen einen zusätzlichen Grund, sich auf Freitagabend zu freuen: Unsere Wochenenden starten nun bereits an diesen.

Im orange übertitelten Teil dieses Hefts erwartet Sie Isabel Zwyssig. Schreiben ist für sie eine spezielle und intensive Art, die Welt wahrzunehmen. Lernen Sie Isabel auf Seite 34 kennen.

Weiter fand eine kleine Kolumne über meinen Tick mit dem Tack den Weg in diese Ausgabe, zu lesen ist der Beitrag auf Seite 38.

Herzliche Grüsse und frohes Blättern!

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**

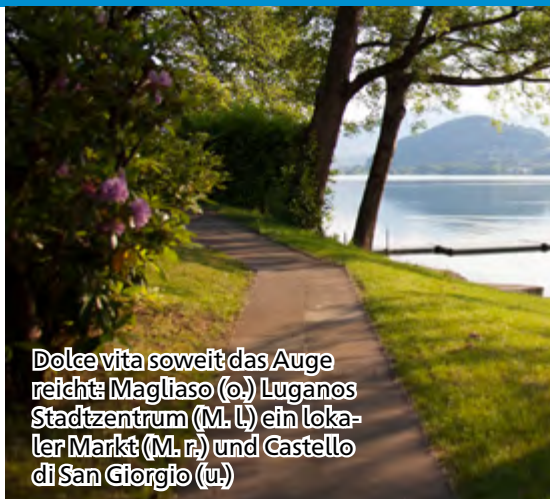
Magliaso

Ti amo, Ticino! Ein Platz in der Sonnenstube der Schweiz für unsere Feriengäste. Andiamo da 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 den Ferienzeiten in den Strassen und an den Stränden des Tessins fast mehr andere Dialekte und Sprachen zu hören sind, als Einheimische, die ihr wohlklingendes Idiom zum Besten geben. Alle wollen einen Moment «dolce vita»: Ein Gelato auf der Piazza, einen Risotto unter der Pergola oder ein Gazosa an der pista del boccia.

Zu Dichtestress und Gefeilsche um den Platz fürs Badtüechli sollte es im Centro Magliaso nicht kommen. Das Ferienzentrum 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, beherbergt von historischer Architektur, vielfältige Shoppingmöglichkeiten.



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





Daten:

29. Mai – 12. Juni 2021

Zielgruppe:

Erwachsene ab 18 Jahren

Leitung:

Claudia Zwicky und Barbara Zorgui

Ort:

Centro Magliaso

www.centro-magliaso.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 2000.–

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2021



Bitte beachten:

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



Lenzerheide

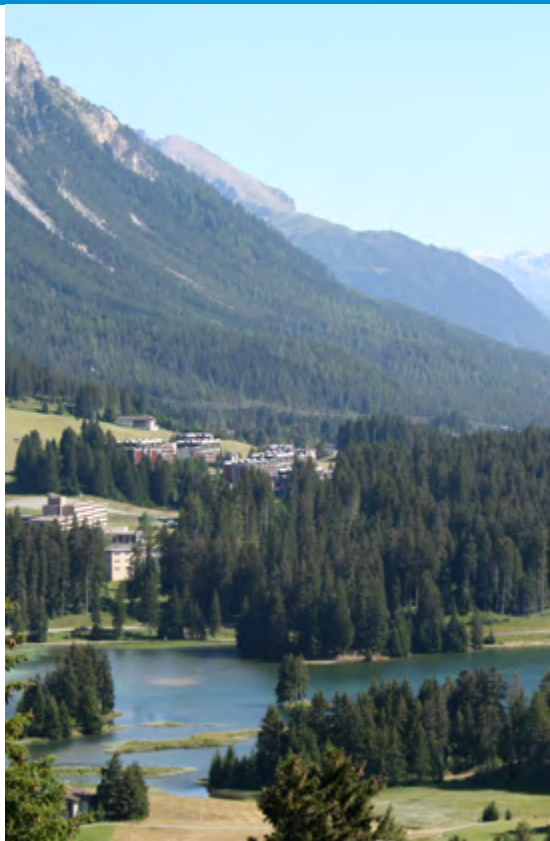
«Allegra», Graubünden! Die Lenzerheide ist Freund*innen des Wintersports bestens bekannt. Das zur Gemeinde Vaz gehörende Dorf hat jedoch auch in der warmen Jahreszeit einiges zu bieten.

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 nahe gelegenen 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:

10. – 24. Juli 2021

Zielgruppe:

Erwachsene ab 18 Jahren

Leitung:

Monika Tschanz, Barbara Zorgui und Claudia Zwicky

Ort:

Jugendferienhaus Casa Fadail
www.casafadail.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 2000.–

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2021

Bitte beachten:

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

Berlingen

Herzlich willkommen am Bodensee! In dieser Kleingruppen-Erlebniswoche gibt es viel zu genießen, über Landesgrenzen hinaus. 2021 sogar im Doppelpack, im Frühsommer und im Herbst.

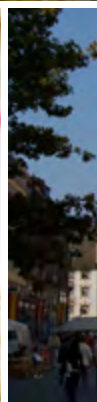
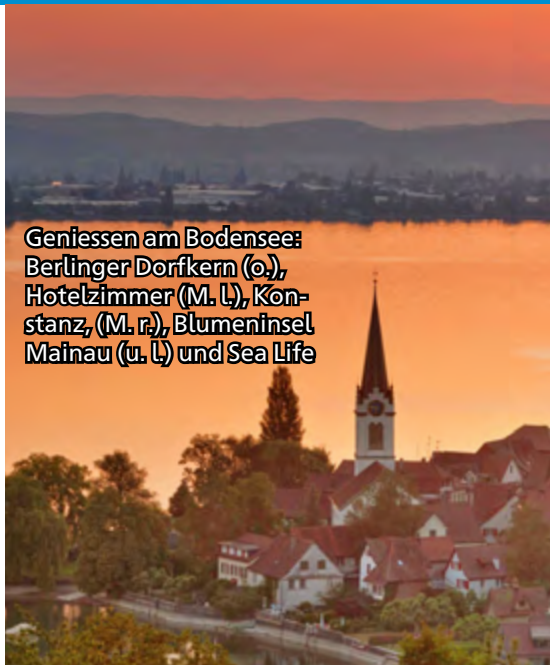
Berlingen liegt am Schweizer Ufer, an der breitesten Stelle des Untersees. Das Dorf mit historischem Kern versprüht ein südliches Flair. Unser Zuhause auf Zeit ist hier das moderne, komplett barrierefreie Ferienhotel Bodensee.

Wie wärs mit einem Shoppingabstecher in den benachbarten «Grossen Kanton»? In Konstanz lassen sich die Tüten bestens mit allerlei Schnäppchen füllen – oder die Bäuche im Restaurant mit Spätzle und anderen deftigen Gerichten.

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 Grossaquarium 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.), Kon-
stanz, (M. r.), Blumeninsel
Mainau (u. l.) und Sea Life**





Daten:

8. – 15. Mai 2021 und
2. – 9. Oktober 2021

Zielgruppe:

Erwachsene ab 18 Jahren

Leitung:

Markus Ineichen und Claudia Zwicky

Ort:

Ferienhotel Bodensee
www.ferienhotel-bodensee.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 1000.–

Inklusive:

Reise ab Zürich, Übernachtungen,
Essen, persönliche Assistenz, Aus-
flüge

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldefor-
mular, Bestätigungen erfolgen ab
Januar 2021



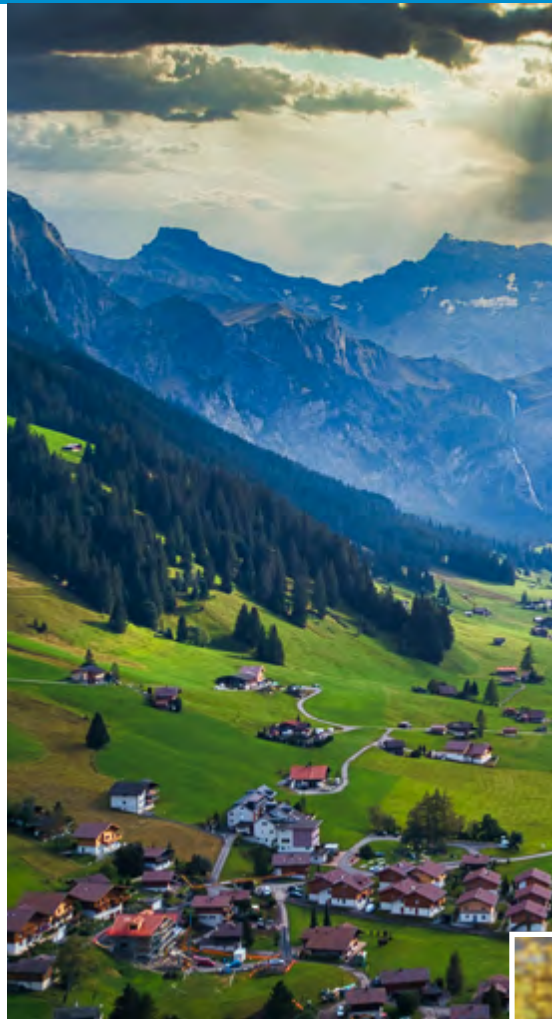
Lenk

**«S'Oberland, ja, s'Oberland,
s'Berner Oberland isch schön»,
heisst es in einem Volkslied.
Hier umgibt einen das real, was
mensch sonst nur zweidimensio-
nal von der Postkarte kennt.**

Braune Chalets mit roten Geranien vor den Fenstern stehen hier in einer Landschaft von sonnenverwöhnten Bergterrassen und mächtigen Gipfeln, wie dem Lohner, dem Tschingelochthorn, dem Steghorn, dem Wildstrubel, dem Fitzer, dem Tschenten und dem Gsür.

Im Sommer lädt das Simmental zu Wander- und Biketouren ein. Im Winter kämpfen unweit von hier, drüben im Enstligental am Chuenisbergli, Ski-Rennprofis um winzigste Sekundenbruchteile. Weniger mondän gehts beim Älplerfest zu: Hier trotten mit Blumen geschmückte und mit schweren Glocken behangene Kühe zum Schönheitswettbewerb an, bei dem die schönste Lenkerin auf vier Beinen gekürt wird. Also Swissness, bis die Ohren sausen.

Eine weitere Tradition im Berner Oberland stammt jedoch ursprünglich aus China: Die unfassbar filigranen Scherenschnitte kamen im 18. Jahrhundert ins Saanenland.



Swissness satt: Adelboden
(o.), Scherenschnitt (u. l.) und
Älplerfest (u. r.)



Daten:

24. – 31. Juli 2021

Zielgruppe:

Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene

Leitung:

Claudia Zwicky und Alina Kaufmann

Ort:

Sportzentrum Kuspo
www.kuspo.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 1000.–

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2021

Melchtal

Die Innerschweiz wirkt auf den ersten Blick wenig spektakulär, bei genauerer Betrachtung hat sie es aber in sich.

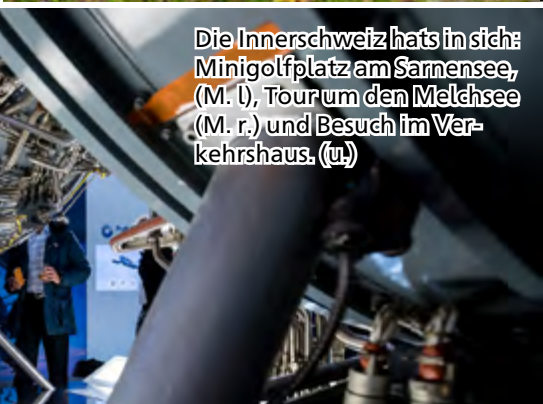
Das Sportcamp Melchtal ist für uns Ausgangspunkt dafür, die Schweiz aus ihrer Mitte heraus zu erkunden.

Wie wärs mit einer Tour mit Trotti und Rolli um den Melchsee? Ob gemütlich oder rasant, es stehen mehrere Routen zur Verfügung. Die beeindruckende Bergszenerie ist in jedem Fall mit drin.

«Plopp» und eingelocht! Beim Minigolf in Sarnen gehts rund. Auf einer der schönsten 18-Loch-Minigolf-Anlagen der Schweiz direkt am Sarnensee.

Das Verkehrshaus in Luzern ist die richtige Ausfahrt für jene, die sich für alles begeistern, was fährt, fliegt oder schwimmt. Zu erleben gibt es hier, unter vielem anderen, die Geschichte der Schweizer Automarken, zwei Originalflugzeuge der Swissair, Dampf und Zahnradbahnen, drei Mars-Rover in Originalgrösse oder das Tauchboot «Mésoscaphie», das grösste je für den Tourismus gebaute U-Boot der Welt.





Die Innerschweiz hats in sich:
Minigolfplatz am Sarnensee,
(M. l.), Tour um den Melchsee
(M. r.) und Besuch im Ver-
kehrshaus. (u.)

Daten:

21. – 28. August 2021

Zielgruppe:

Erwachsene ab 18 Jahren

Leitung:

Paul Eggimann und Evelyne Zumofen

Ort:

Sportcamp Melchtal

www.sportcamp.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 1000.–

Inklusive:

Reise ab Zürich, Übernachtungen,
Essen, persönliche Assistenz, Aus-
flüge

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeform-
ular, Bestätigungen erfolgen ab
Januar 2021

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, in 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:

24. April – 1. Mai 2021

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Leitung:

Alfred Gut und Evelyne Zumofen

Ort:

Sportcamp Melchtal

www.sportcamp.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 600.–

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2021

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

Gontenschwil

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

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

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

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

Ausflugsziele in der Nähe sind das Schloss Hallwyl, wo Führungen Einblicke ins Mittelalter geben. In dieser Zeit wurde auch das hübsche Altstädtchen von Sursee errichtet. Sehr beliebt waren bei früheren Teilnehmenden auch Besuche im Freizeitpark Schongiland.





Daten:

7. – 14. August 2021

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Leitung:

Caroline Rohner und Karin Hostettler

Ort:

Ferienzentrum Wannental
www.wannental.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 600.–

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2021

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

Einsiedeln

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

Unsere Gastgeber*innen vom Hotel Allegro versichern, dass Einsiedeln ein «überraschend guter Ausgangspunkt für Ausflüge jeglicher Art» sei. Bald wird klar, hier können Gäste tatsächlich, wie die Profis auf der Skisprungschanze, zu grossen Sprüngen ansetzen. Wer im Innern der Schweiz sitzt, geniesst in alle Richtungen kurze Wege. Wobei, allzu gross hat ein Sprung für schöne Erlebnisse gar nicht zu sein. In einer Pedalumdrehung ist ein rollstuhlge-rechtes Stromvelo gemietet und die Tour an den Sihlsee unter die Räder genommen.

Anstatt in den Sattel zu steigen, ist es auch möglich, auf den «Sattel» zu fahren. Zu Berge gehts mit der ersten Drehgondelbahn der Welt. Oben warten Hüpfburgen, Tubing- und Rodelbahnen sowie eine 374 Meter lange Fussgänger-Hängebrücke auf alle, die sich austoben wollen.

An alle Süssen: «Schenkeli» bewegen, rein in die Einsiedler Backstube und ran an die «Schafböcke»!



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



Daten:

9. – 16. Oktober 2021

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Leitung:

Hannah Huttner und Lena Schömig

Ort:

Hotel Allegro/SJBZ
www.hotel-allegro.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 600.–

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2021

Bei freien Plätzen können ausnahmsweise und in Absprache mit der Geschäftsstelle auch junge Erwachsene (ab 18 Jahren) an den Kinderferien 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 in der SKB in Zürich-Wollishofen statt. Weitere Wochenend-Angebote organisiert insieme-Ausserschwyz in Freienbach SZ.



Heilpädagogisches Zentrum Ausserschwyz



Pausenplatz der SKB in Zürich-Wollishofen

Kinder, Jugendliche

19.–21. Februar 2021 | SKB
19.–21. März 2021 | SKB
14.–16. Mai 2021 | SKB
2.–4. Juli 2021 | SKB
17.–19. September 2021 | SKB
15.–17. Oktober 2021 | SKB
5.–7. November 2021 | SKB
10.–12. Dezember 2021 | SKB

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Freitag, 19.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag:

CHF 250.–

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 270.–.

Erwachsene

2.–4. April 2021
7.–9. Mai 2021
25.–27. Juni 2021
6.–8. August 2021
12.–14. November 2021

Zielgruppe:

Erwachsene ab 18 Jahren

Freitag, 19.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag:

CHF 270.–

Inklusive:

Übernachtung, Essen, persönliche
Assistenz, Ausflüge

Ort:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmelde-
formular, Bestätigungen erfolgen ab
Januar 2021

Wochenenden

Wochenenden von insieme
Ausserschwyz – unterstützt durch
die Vereinigung Cerebral Zürich

19. – 21. März 2021
2. – 4. April 2021
4. – 6. Juni 2021
2. – 4. Juli 2021
2. – 22. August 2021
10. – 12. September 2021
12. – 14. November 2021
3. – 5. Dezember 2021

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.

Teilnehmer*innenbeiträge:

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

29. Januar 2021 – Essen

10. März 2021

13. April 2021

2. Juni 2021

9. September 2021

28. Oktober 2021

22. November 2021

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

1. Februar 2021

1. März 2021

12. April 2021

3. Mai 2021

7. Juni 2021

5. Juli 2021

2. August 2021

6. September 2021

4. Oktober 2021

1. November 2021

7. Dezember 2021

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

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 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. 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.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
Vereinigung Cerebral Zürich
044 482 73 63
info@cerebral-zuerich.ch

Ort:

Alterszentrum Limmat
Limmatstrasse 186
8005 Zürich

Samstag,

14.00 bis 17.00 Uhr,
freies Kommen und Gehen

Aufgrund der Coronapandemie werden die Treffdaten kurzfristig festgelegt. Melden Sie sich bei Interesse auf der Geschäftsstelle.



«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:

Celina Imhof, Sarah Rivelli und
Lara Dolling

Zielgruppe:

Jugendliche ab 14 Jahren

Ort:

insieme Zürich
Regensbergstrasse 89
8050 Zürich

«Disco» jeweils an Samstagen,
von 14.30 bis 17.30 Uhr.

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

Die Daten an denen die Angebote
«Disco» und «Quatschen» veröf-
fentlichen wir auf unserer Website:
www.cerebral-zuerich.ch

Melden Sie sich bei Interesse telefo-
nisch unter **044 482 73 63**.

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 viermal 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



Isabel Zwyssig

In ihrem Job ist sie auf der Jagd nach Schreibfehlern, doch das Hetzen ist nicht ihre Sache. Unsere Korrektorin Isabel Zwyssig erzählt, warum Langsamkeit vorteilhaft sein kann.

Ein Treffen in der Nachbarschaft

Sonnig und warm ist es an jenem Mittwochnachmittag Anfang Juli 2020, an dem ich Isabel Zwyssig am Stadelhofen treffe. Die freundliche Witterung erlaubt es uns, das Gespräch coronatechnisch günstig im Freien zu führen, im Hintergrund pulsiert das Stadtleben. Menschen eilen vorüber und die Abfahrt jeder S-Bahn erzeugt ein gleissendes Quietschen. Es ist ein Treffen in der Nachbarschaft unserer beiden Arbeitgeber. Zurzeit ist Isabel als Korrektorin in der Druckvorstufe der Schulthess Juristische Medien AG an der Zürcher Mühlebachstrasse tätig, unweit vom Klusplatz, wo sich das Büro der Vereinigung Cerebral Zürich befindet.

Eine spezielle und intensive Art, die Welt wahrzunehmen

Sprache habe sie schon immer fasziniert, sagt Isabel. «Als Kind

habe ich Geschichten, die in meinem Kopf herumgeschwirrt sind, in mein Tagebuch geschrieben. Meistens kam ein Esel vor als Protagonist, noch heute sind mir diese Tiere sympathisch», erinnert sie sich. «Schreiben ist für mich eine spezielle und intensive Art, die Welt wahrzunehmen», sagt sie. «Beim Pendeln wirst du zwangsläufig Augen- und Ohrenzeug*in, auch von Dingen, die du lieber nicht wissen würdest», lacht Isabel. «Oder hier am Bahnhof Stadelhofen gibt es immer Interessantes zu sehen.» Als Sechzehnjährige machte Isabel auf den Jugendseiten des Urner Wochenblatts von sich lesen. Auch die Wahl ihrer Studiengänge zeugt von ihrer Liebe zum Wort: deutsche Literaturwissenschaft und Französisch. Während des Studiums wurden Isabels Beiträge im Urner Wochenblatt umfangreicher.

Möglichst weit weg

Aufgewachsen ist die gebürtige Luzernerin im Kanton Uri, mehrheitlich in Sisikon, einem kleinen Dorf am malerischen Vierwaldstättersee, das immer wieder wegen Felsstürzen auf die Axenstrasse

in die Schlagzeilen gerät. Mit 20 hatte sie allerdings genug von der Bergwelt: «Ich hatte die Schnauze komplett voll von diesem beengenden Kanton und dieser engstirnigen Mentalität, die gewisse Urner*innen haben, das ist nicht bloss ein Klischee, das ist wirklich so», sagt Isabel. «Ich wollte möglichst weit weg von zu Hause.» Die Idee, in Bern zu studieren, brachte Isabels Mutter auf. Die Schweizer Hauptstadt ist jedoch auch Bestandteil von Isabels Lebensgeschichte: Als sie drei Wochen alt war, musste sie am Herzen operiert werden und wurde dafür notfallmässig per Helikopter ins darauf spezialisierte Inselspital geflogen. «Mein Leben wurde in Bern gerettet und ich fand den Berner Dialekt und die Nähe dieser Stadt zur französischen Sprache schon immer ansprechend. Also dachte ich mir, eigentlich hat Mutter Recht, wieso nicht in Bern studieren?»

Ein spannender Austausch und ziemlich abstruse Begriffsprägungen

Nach ihrem Studium erhielt sie während eines Volontariats bei einer Umweltorganisation weitere



Das Wort ist nicht bloss ihr Hobby:
Isabel Zwyssig

Einblicke in die Pressearbeit. Dann kam Isabel zum Ärzteverlag in Muttenz. «Themen rund um Medizin und Gesundheit interessieren mich, alles was irgendwie mit dem Menschen zu tun hat.» Die Menschen sind es auch, die ihren jetzigen Job beim juristischen Fachverlag besonders spannend machen würden: «Es arbeiten verschiedene

Berufsgruppen zusammen bei uns: Lektor*innen, Polygraf*innen oder Hersteller*innen, es sind längst nicht alles Jurist*innen. Der Gegenstand, mit dem man zu tun hat, ist immer derselbe, es geht um juristische Publikationen, aber mit so vielen unterschiedlichen Leuten entsteht ein spannender Austausch, das ist schön.» Bei ihrem Job liest Isabel allerhand. Zeitschriften für Jurist*innen, die wissenschaftlich oder in der Praxis tätig sind, akademische Werke wie Dissertationen oder Bücher, unter anderem zum Konsumenten-, Datenschutz- oder Lebensmittelrecht. «Die Ausdrucksweise der Jurist*innen ist schon speziell und weit entfernt davon, wie sich ein Otto Normalverbraucher ausdrücken würde», beobachtet Isabel. Auch hätten sie einige teilweise ziemlich abstruse Begriffsprägungen. «Wenn es dir als Täter gelungen ist, jemanden umzubringen, hattest du «Erfolg», das klingt ja geradezu zynisch. Ich staune immer wieder, was die Jurist*innen mit der Sprache machen, sie abstrahieren Dinge auf einer für Laien verschrobenen Ebene.»

Eine langsamere Welt wäre eine bessere Welt

«Ich engagiere mich gerne in der Arbeitswelt», sagt Isabel, «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.» Isabel plädiert aber für die Vorteile der Langsamkeit: «Wenn es alle Menschen langsamer angehen würden, gäbe es wohl viel weniger Burnouts und Unfälle», vermutet die 33-Jährige, die mit einer leichten Form der CP lebt.

Für die Liebe zurück in den Heimatkanton

Hektik ist sodann gar nicht die Sache von Isabel. Auch deshalb schätzte sie Bern, die Stadt, in der die Menschen am gemütlichsten über den Fussgängerstreifen gehen würden. «Das hat eine Studie ergeben», sagt Isabel. Dass sie Bern wieder verlassen würde, hätte Isabel nie gedacht. Bis während eines Besuches bei ihren Eltern am Vierwaldstättersee etwas passierte, womit sie ebenfalls nicht gerechnet hatte: «Ich sass am Seeufer und ein fremder Mann begann einfach mit mir zu reden. So etwas war mir hier vorher noch nie passiert. Er erzählte, er führe mit seinem Zwillingbruder ein Hostel, oben in den Bergen.» Heute lebt Isabel mit ihm zusammen. «Mein Freund ist jemand, der

gerne geniesst und auch viel Zeit benötigt für Dinge, die er tut», erzählt Isabel, die mit ihm gerne lange Spaziergänge in den Urner Bergen unternimmt. Es ist also durchaus möglich, dass sie beim nächsten Ausflug unserer CP-Wandergruppe mit dabei sein wird.

Fürs Schreiben zu Cerebral

«Ich habe mich eigentlich immer in der Welt der ganz Gesunden bewegt und hatte lange keinen Kontakt mit Organisationen wie zum Beispiel Cerebral», sagt Isabel. «Ich kam dazu, weil ich gern schreiben wollte, mich interessierte, wie andere Menschen mit Cerebralparese leben. Später merkte ich, dass es ganz verschiedene Lebensformen gibt. Der Austausch mit Betroffenen fehlte mir. Nun habe ich eine Möglichkeit dazu gefunden.» Dieses Jahr ging Isabel für das Magazin unseres Dachverbandes, der Vereinigung Cerebral Schweiz, der Frage nach, ob es auch Menschen mit Behinderungen gibt, die in Klöstern leben. Daneben sind in jener Publikation diverse Kolumnen von ihr erschienen. Wir sind schon gespannt darauf, was Isabel noch alles zu Papier bringen wird – auch in künftigen Ausgaben des «Aktuell».

BS

Isabel Zwysig



Zarte Ähren mit Ausblick auf den Vierwaldstättersee von der zum Rigi massiv gehörenden Hochflue, 1698 m. ü. M.

Der Tick mit dem Tack

Ist es normal, sich für Uhren zu interessieren, und falls ja: Wie viel Luxus darf das Handgelenk umschlingen? Erfahrungen mit einem Hobby, das ich nicht haben wollte.

Mein Vater hat sich eine Uhr gekauft. Ein deftiger Kelch mit vielen Zeigern und einem Armband in Krokodillederoptik. Meine Unkenrufe liessen nicht lange auf sich warten: «Ich hab's nicht mit Uhren, die sind doch nur Statussymbole für reiche, weisse Patriarchen!», schnödete ich. Und dennoch, obschon ich es nicht wollte, obwohl doch die Liebhaberei mit Uhren ein klassisches Hobby von Männern mit allmählich ergrauendem Haar ist, liess mich das Thema nicht mehr los.

Der Selbstversorger am Handgelenk

Die Geschichte der mechanischen Uhr ist jene einer Meisterleistung der im Handwerk der Feinmechanik begnadeten Zunft: Wo Pendeluhr ihren Dienst nicht verrichten konnten, revolutionierten in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts die sogenannten «Nürnberger Eier», als eine frühe Form der Taschenuhr, die Zeitmessung, in dem sie die Tech-

nik auf handliche, taschentaugliche Masse schrumpfen und die Zeitanzeige portabel werden liessen. Die Zeit war von nun an zum Beispiel auch auf hoher See stets messbar.

Was an der mechanischen (Armband-)Uhr fasziniert, ist, wie diese kleine Maschine am Handgelenk ihre Arbeit macht: Auf engstem Raum zusammengepfertcht, schwingt der «Unruh» genannte Taktgeber mehrmals pro Sekunde hin und her und orchestriert feinste, in Edelsteinen gelagerte Zahnradchen, die stoisch ineinandergreifen und ihre Kraft in unterschiedlichen Geschwindigkeiten an die Zeiger abgeben. Fast würde ich vor Ehrfurcht ob so viel diskret werkender Präzision dazu raten wollen, ein solches Maschinchen nur mit äusserster Sorgfalt und nur bei unbedingter Notwendigkeit von der Stelle zu bewegen. Doch genau das Gegenteil ist der Fall: Bei einer Uhr mit automatischem Aufzug, bei dem ein rotierendes Gewicht im Uhrenboden einen Federmechanismus spannt, wird damit gerechnet, dass die Träger*in ordentlich rumhampelt, der am Handgelenk baumelnde Wecker also regelmässig bewegt wird, denn damit wird nämlich die Energie gewonnen, welche die Uhr benötigt,



Erworben für CHF 21.– Alfex Mariage
mit BFG-Werk aus den 1970er-Jahren

um ihre Runden drehen zu können. Diese Tatsache mag nun vielleicht trivial erscheinen, doch im Prinzip ist es doch schlicht genial: Eine Maschine setzt ohnehin anfallende kinetische Energie um und versorgt sich selbst damit. Wie oft hätte ich mir ein solches Feature für mein ständig an der Steckdose hängendes Smartphone gewünscht ...

Ticke ich noch richtig?

Immer öfter erwischte ich mich dabei, wie ich im Internet Namen von Uhren googelte, mich durch die Websites teurer Marken tippte. Es war auf eine seltsame Art und Weise amüsant, sich Bilder und Informationen über Uhren zu Gemüte zu führen, für die schwindelerregende, teils sechsstellige Preise aufgerufen werden. Gefallen fand ich an den wenigsten Modellen. Mit Mondkalendern, güldenen Gehäusen oder

funkelnden Steinen wusste ich nicht viel anzufangen. Stattdessen suchte ich nach der schlichtestmöglichen Uhr, der maximalen Reduktion aufs Wesentliche.

Eine kleine Manufaktur aus Pforzheim kam mit ihrer Auslage schliesslich unverschämt nah heran an meine Idealvorstellung einer Armbanduhr: Ein schwarzes Zifferblatt ohne Markenaufschrift, nachleuchtende Indizes und ein mechanisches Schweizer Uhrwerk, dessen Rückseite wie ein Bitte-nicht-berühren-Exponat hinter Glas zu sehen ist. In Gedanken habe ich diese Uhr schon mehrmals gekauft. Was mich jedoch davon abhielt, es tatsächlich zu tun, war der beständige Widerstand meines inneren Moralisten: Wie würde ich rechtfertigen können, dass ich, der als selbsternannter Cüplisozialist gerne mit edlen Phrasen von Vernunft, Zweckmässigkeit und Verzicht um mich werfe, mir nun eine 800-Euro-Zwiebel ums Handgelenk wickle, wo doch bereits eine verschmähte Smartwatch in der Schublade und ein munter tickendes, für einundzwanzig Franken erworbenes Handaufzug-Ührchen auf dem Nachttisch liegen? Auch Bedenkzeit konnte diese Frage bisher nicht beantworten. BS



Aktuell Herbst 2020



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:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV



STIFTUNG
DENK AN MICH
Frei- und Freizeit für Menschen
mit Behinderungen



Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
Ebnethaus 14, 3007 Bern, SA, 031 308 15 15
Postkonto 09-0001, www.cerebral.ch



Vereinigung Cerebral Schweiz
Associazione Cerebral Svizzera
Associazione Cerebral Svizzera

Mitgliederbeiträge, Spenden, Legate

www.cerebral-zuerich.ch

Titelbild

Axenstrasse in Sisikon, UR
Made by Luca – unsplash.com