



Vereinigung Cerebral Zürich

Aktuell 2 | 2024

**Da ging was
10 Jahre Wandergruppe**

**Volles Programm
Unsere Freizeitangebote 2025**



3	Editorial
4	Übersicht Erlebniswochen
6	Erlebniswochen für Erwachsene
14	Erlebniswochen für Kinder
20	Wochenenden
23	Kurse
24	Malteser
26	Schwimmen
27	Abendessen für Mütter
28	Wandergruppe
30	Elterngruppe
31	Cerebral-Stammtisch
32	Freizeit-Treff
33	Young-Club
34	10 Jahre Wandergruppe



Momentaufnahme aus
der Erlebniswoche in
Einsiedeln, 2024

Liebe Leser*innen

Herzlich willkommen im Aktuell 2|2024, der Herbstausgabe der Mitgliederzeitschrift der Vereinigung Cerebral Zürich.

Eine wichtige Rolle spielten Blätter, genauer Unterschriftenbögen, bereits am gefühlten ersten Herbsttag des Jahres, dem 5. September 2024. Viele Menschen mit Behinderungen hatten an diesem kühlen, grauen Donnerstag dasselbe Reiseziel, den Bundesplatz in Bern. Sie hatten in den letzten Monaten ein gemeinsames Projekt, das sie voranbringen wollten: Die Inklusions-Initiative. Mit 108 000 Unterschriften wurde das Anliegen, das die Rechte der Menschen mit Behinderungen in der Bundesverfassung besser verankern will, im strömenden Regen der Bundeskanzlei übergeben. Ein wichtiger Move ist getan. In Bern waren viele Aktivist*innen, Akteur*innen und Unterstützer*innen anzutreffen. Eine grosse Freude. Bitte alle dranbleiben, es gibt noch viel zu tun!

Einen vollen Alltag haben auch viele Mütter, die Mitglied unserer Vereinigung sind. Um ihnen eine Auszeit zum Geniessen zu ermöglichen, haben wir vor einigen Wochen ein

Abendessen für sie organisiert. Und die Mütter sind zusammengekommen! Motiviert von diesem tollen Abend, sollen 2025 weitere Daten folgen. Sie sind herzlich eingeladen, mitzudoodlen. Mehr zum Abendessen für Mütter finden sie auf Seite 27.

Ebenso neu im Programm unserer Freizeitangebote für 2025, im blauen Teil dieses Hefts, sind zwei Destinationen der beliebten Erlebniswochen. Uster und Rickenbach, Basel-Landschaft.

Unterwegs war und ist stets auch unsere Wandergruppe. Und das seit nunmehr bereits zehn Jahren. Zum Jubiläum blicken verschiedene Wander*innen zurück und erzählen ab Seite 34 ihre eindrücklichsten Erlebnisse und was sie in all den Jahren zum und beim Wandern bewegt hat.

Wir wünschen Ihnen aufschlussreiches Blättern.

Herzliche Grüsse



Balz Spengler

Erlebniswochen

Erlebniswochen für Erwachsene

«Mir gefällt es immer sehr gut in den Ferien. Die Zeit vergeht wie im Flug», sagt Natascha, die bereits in vielen Erlebniswochen mit dabei war. Die Erlebniswochen der Vereinigung Cerebral Zürich werden speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit einer cerebralen Behinderung und/oder Mehrfachbehinderung zugeschnitten.

Bei den Erlebniswochen für Erwachsene ist die Selbstbestimmung oberstes Gebot. Mit den Erlebniswochen bieten wir unseren Gästen Ferien wie eine Pizza mit Wunschbelag. Egal ob Shoppingtour oder Ausschlaf-Marathon – lassen Sie den Alltag zu Hause und freuen Sie sich auf viele unvergessliche Eindrücke.

Damit Dinge möglich werden, die normalerweise im Alltag keinen Platz finden, steht jedem Gast eine persönliche Assistenz zur Seite. 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.

Rückmeldungen, die wir von Eltern erhalten haben, hörten sich etwa folgendermassen an: «Meine Tochter kommt immer strahlend aus den Ferien zurück und erzählt noch Wochen später begeistert von ihren Erlebnissen.»



Viel Spass mit
besten Betreuung
in den Ferien für
Kinder

Näfels

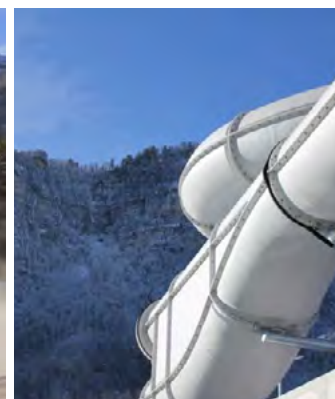
Der ultimative Winterbadespass inmitten der Alpen. Willkommen in Näfels.

Umgeben von den Schwyzer und den Glarner Alpen sowie den Ostschweizer Voralpen und doch nur 50 Kilometer südöstlich von Zürich gelegen, lädt die Gemeinde nicht zum Sprüngli in die Linth, wohl aber zum Besuch in der Lintharena, der frisch renovierten Sport- und Freizeitanlage.

Sie wirbt mit dem Slogan «bewegen, erleben, geniessen», ebenso gut lässt es sich hier aber plant-schen, sprudeln und rutschen. Im 34,5 °C warmen Aussenbecken, mit diversen Sprudelmöglichkeiten und der «Magic-Tube»-Wasserrutsche mit LED-Effekten und Videopaneln.

Die Lintharena ist aber nicht nur Sportort, sondern wartet auch mit weichen Betten und leckerem Essen auf uns.

Auch Genuss in flüssiger Form wird in der Region produziert. Das Elmer Citro. Auf einer Rundwanderung im Quellengebiet kann anhand von Wissenstafeln die Geschichte des Getränks erkundet werden.



Daten:

8. – 15. März 2025

13. – 19. September 2025

Zielgruppe:

Erwachsene

Ort:

Lintharena

www.lintharena.ch

Beitrag:

CHF 1400.–

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2025



Barrierefrei



Persönliche Assistenz (1:1)



Pflegebetten auf Anfrage, Aufpreis: CHF 685.–

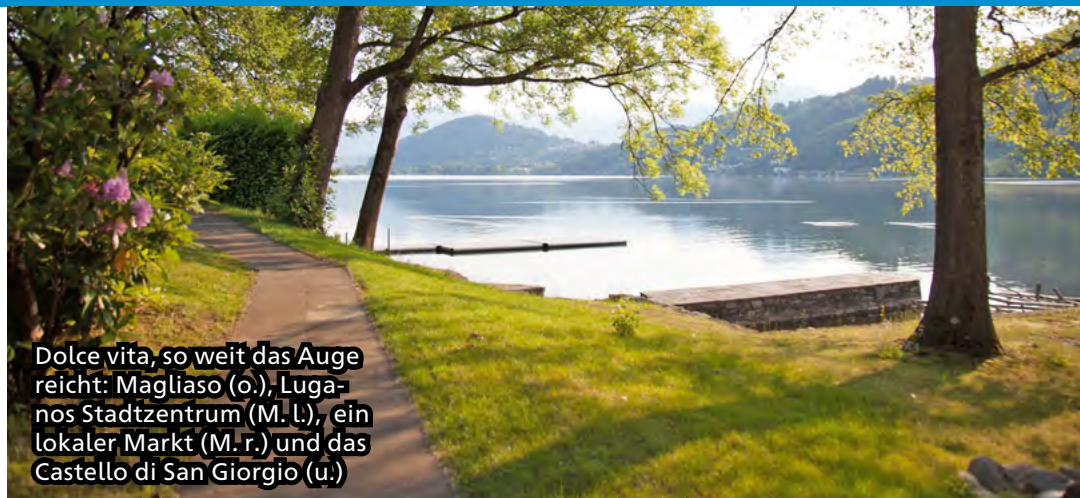
Magliaso

Ti amo, Ticino! Ein Platz in der Sonnenstube der Schweiz für unsere Feriengäste. Andiamo a Magliaso!

Es ist jedes Mal aufs Neue ein schönes Gefühl, sich aus der kühlen, regnerischen Deutschschweiz kommend ennet des Gotthards im Sommerwetter des Südens wiederzufinden. Es kommt nicht von ungefähr, dass während der Ferienzeiten in den Strassen und an den Stränden des Tessins fast mehr andere Dialekte und Sprachen zu hören sind als Einheimische, die ihr wohlklingendes Idiom zum Besten geben. Alle wollen einen Moment «dolce vita»: ein Gelato auf der Piazza, einen Risotto unter der Pergola oder eine Gazosa an der Pista del Boccia.

Zu Dichtestress und Gefeilsche um den Platz fürs Badetüechli sollte es im Centro Magliaso nicht kommen. Das Ferienzentrums mit mehreren Gebäuden liegt in einer weitläufigen Parklandschaft direkt am Luganersee.

Natürlich ist Lugano nicht weit und auf jeden Fall einen Ausflug wert. Die Stadt bietet eine friedliche Atmosphäre und vielfältige Shoppingmöglichkeiten.



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



Daten:

10. – 17. Mai 2025
24. – 31. Oktober 2025

Zielgruppe:
Erwachsene

Ort:
Centro Magliaso
www.centro-magliaso.ch

Beitrag:
CHF 1500.–

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

Anmelden:
Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2025

 **Barrierefrei**

 **Persönliche Assistenz (1:1)**

 **6 Pflegebetten verfügbar**

Waldegg

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

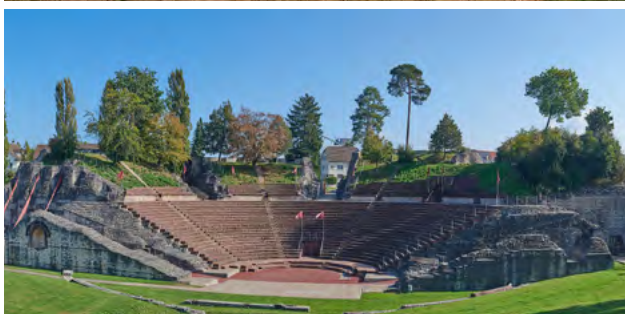
Das Ferienzentrum Waldegg gehört der Heilsarmee und liegt erhaben oberhalb am Ortsrand von Rickenbach, Basel-Landschaft. Unter der Pergola lässt sich der Sommer geniessen, während die Sonne den solarbeheizten Pool zum Plantschen wärmt, der Teil des grosszügigen Aussenbereichs des Zentrums ist.

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

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

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

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



Daten:

14.–21. Juni 2025

Zielgruppe:
Erwachsene

Ort:
Heilsarmee Ferienzentrum Waldegg
www.ferienzentrum-waldegg.heilsarmee.ch

Beitrag:
CHF 1200.–

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

Anmelden:
Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2025

 **Barrierefrei**

 **Persönliche Assistenz (1:1)**

 **Pflegebetten auf Anfrage, Aufpreis: CHF 685.–**

Saint-Maurice

On y Vallais! – Ab ins Wallis, nach Saint-Maurice.

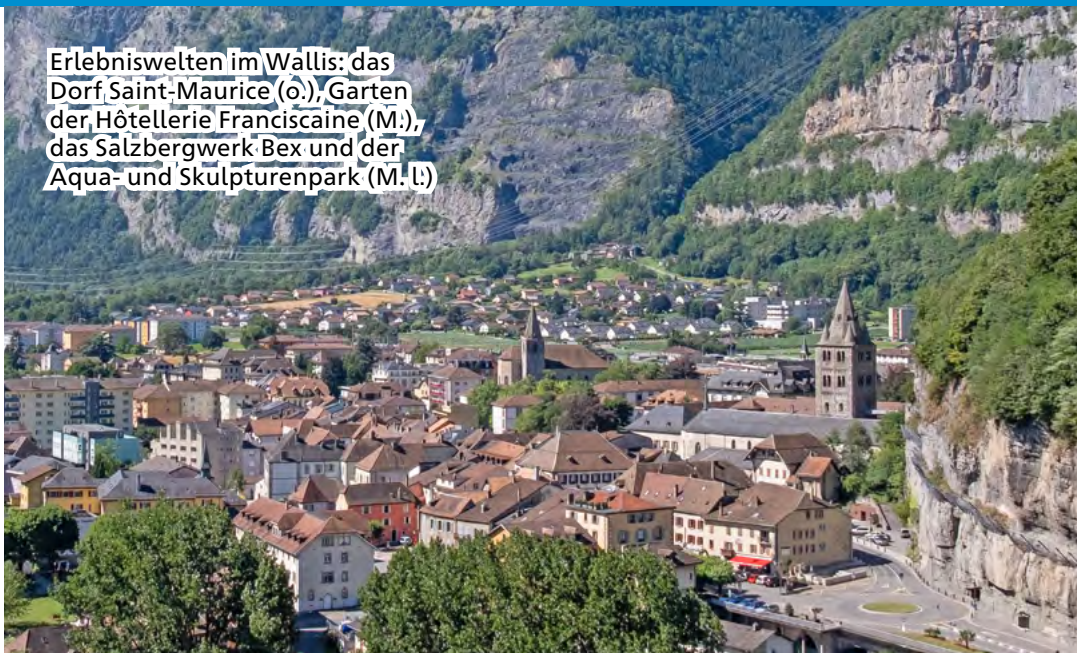
Das Dorf im französischsprachigen Teil des Südkantons ist benannt nach dem Heiligen Mauritius. Dessen Grabstätte ist auch Ursprung der Abtei Saint-Maurice, dem ältesten durchgängig bestehenden Kloster des Abendlandes, mit über 1500-jähriger Geschichte.

Unsere herzlichen Gastgeber*innen der Hôtellerie Franciscaine empfehlen folgende Unternehmungen: Egal ob draussen Regen, Wind oder Schnee wettern, drinnen im Aquapark in Le Bouveret sind Luft und Wasser 29 °C warm und garantieren ganzjährig Badespass.

Einige Kilometer des immensen unterirdischen Labyrinths des Salzbergwerks in Bex können per Rundgang oder Fahrt im Minizug erkundet und verschiedene Abbau-techniken kennengelernt werden.

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

Erlebniswelten im Wallis: das Dorf Saint-Maurice (o.), Garten der Hôtellerie Franciscaine (M.), das Salzbergwerk Bex und der Aqua- und Skulpturenpark (M. l.)



Daten:

31. Mai–7. Juni 2025
30. August–6. September 2025

Zielgruppe:
Erwachsene

Ort:
Hôtellerie franciscaine
www.hotellerie-franciscaine.ch

Beitrag:
CHF 1200.–

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

Anmelden:
Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2025

 **Barrierefrei**

 **Persönliche Assistenz (1:1)**

 **5 Pflegebetten verfügbar**

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 müsst ihr nicht zuerst zu den Tieren hin, sie sind schon da. Im zum Zentrum gehörenden 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.

Sehr beliebt waren in der Vergangenheit Besuche im Freizeitpark Schongiland, wo eine Rodelbahn, eine Drachenflugschaukel und Hüpfburgen warten.



Mit tierischer Nachbarschaft: das Ferienzentrum Wannental (o. und M.); Ausflugsziel in der Nähe: das Schongiland mit Hüpfburg, (u. l.) und Drachenflugschaukel (u. r.)



Daten:

12. – 19. April 2025

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Ort:

Ferienzentrum Wannental
www.wannental.ch

Beitrag:

CHF 850.– / CHF 1100.– ab 18 Jahren

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2025



Barrierefrei



Persönliche Assistenz (1:1)



10 Pflegebetten verfügbar

Uster

Obergemütlich im Oberland: Lust auf Uster?

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

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

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

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

Mehr Action ist bei Bedarf durchaus zum Greifen nah: Am Bahnhof gehts mit der S-Bahn in 14 Minuten von Uster nach Zürich.



Daten:

26. April–3. Mai 2025

11.–18. Oktober 2025

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Ort:

Pfadizentrum Uster

www.pfadizentrum.ch

Beitrag:

CHF 850.– / CHF 1100.– ab 18 Jahren

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2025



Barrierefrei



Persönliche Assistenz (1:1)



Pflegebetten auf Anfrage, Aufpreis: CHF 685.–

Heiden

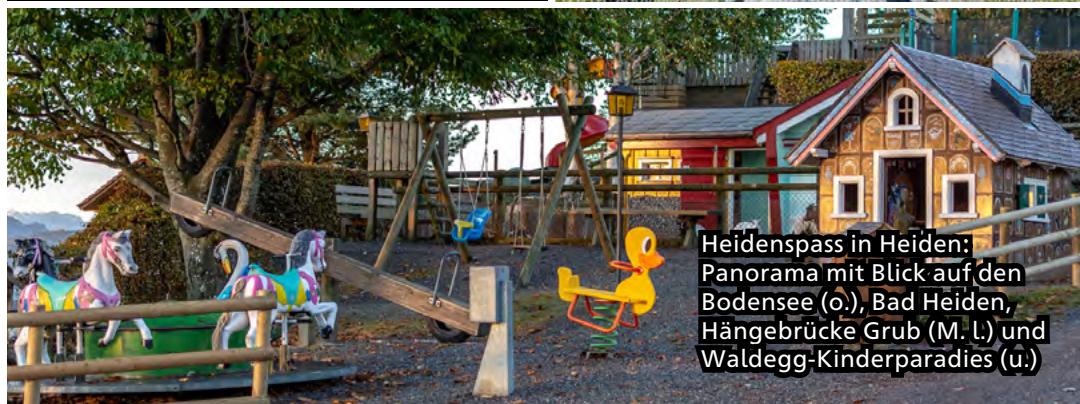
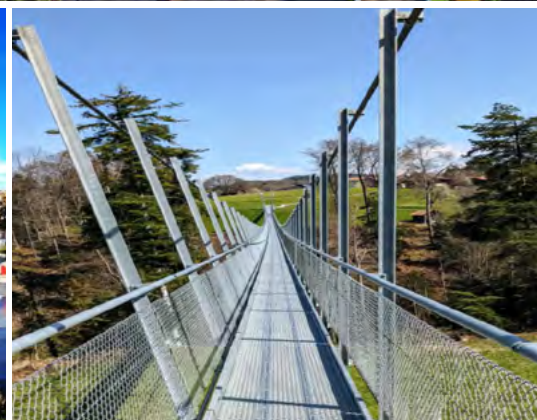
In der Erlebniswoche in Heiden ist immer was los. Spass gibts drinnen und draussen. Ab ins Appenzell!

In Heiden wird es euch nicht langweilig. Eure Unterkunft, der Müllersberg, liegt im Appenzellerland, mitten in der Natur mit ordentlich Umschwung.

Im Bad Heiden ist Plantschen Programm, eine Rutschbahn und ein Wasserpilz wollen erkundet werden. Für Schleckmäuler ist das nächste Glacé am Kiosk schon griffbereit.

Achtung, nur für Schwindelfreie: Die Hängebrücke Grub schwingt sich auf 180 Metern Länge und in 40 Metern Höhe über den Mattenbach.

Im Waldegg-Kinderparadies könnt ihr auf dem Spielplatz vor dem Alpsteinpanorama Purzelbäume auf dem Trampolin schlagen oder auf dem Karussell eine Runde drehen. Hier ist schlechtes Wetter kein Grund für schlechte Laune: Nichts wie los ins Spielzimmer mit vielen Brettspielen, Töggelikasten und Verchäuerliladen.



Heidenspäss in Heiden:
Panorama mit Blick auf den Bodensee (o.), Bad Heiden, Hängebrücke Grub (M. l.) und Waldegg-Kinderparadies (u.)

Daten:

4. – 9. August 2025
9. – 16. August 2025

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Ort:

Haus Müllersberg
www.heiden.ch/hotels/94033

Beitrag:

CHF 850.– / CHF 1100.– ab 18 Jahren

Inklusive:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar 2025



Barrierefrei



Persönliche Assistenz (1:1)



Pflegebetten auf Anfrage, Aufpreis: CHF 685.–

Wochenenden

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

Spannende Ausflüge in der Umgebung, auf den Bauernhof oder interessante Indooraktivitäten. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können an unseren Wochenenden auch in wenigen Tagen viel erleben.

Die Cerebral-Wochenenden finden in der SKB in Zürich-Wollishofen statt.

Kinder

31. Jan. – 2. Feb. 2025
28. – 30. März 2025
23. – 25. Mai 2025
27. – 29. Juni 2025
26. – 28. Sept. 2025
14. – 16. Nov. 2025
5. – 7. Dez. 2025

Zielgruppe:
Kinder

Freitag, 19.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr

Beitrag:
CHF 250.– / 270.– ab 18 Jahren

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

Erwachsene

28. Feb. – 2. März 2025
4. – 6. April 2025
4. – 6. Juli 2025
22. – 24. Aug. 2024
28. – 30. Nov. 2025

Zielgruppe:
Erwachsene

Freitag, 19.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr

Beitrag:
CHF 270.–

Inklusive:
Übernachtung, Essen, persönliche
Assistenz, Ausflüge

Ort:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular



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

Wochenenden

Wochenenden von insieme
Ausserschwyz – unterstützt durch
die Vereinigung Cerebral Zürich

22.–23. Februar 2025
22.–23. März 2025
17.–18. Mai 2025
14.–15. Juni 2025
16.–17. August 2025
20.–21. September 2025
18.–19. Oktober 2025
29.–30. November 2025

Zielgruppe:
Kinder

Ort:
Heilpädagogisches Zentrum
Ausserschwyz
Kantonsstrasse 136
8807 Freienbach SZ

Samstag, 9.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr

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



Freienbach SZ

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

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

Leitung:
Martin Gräzer

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

Kurs Wahrnehmung + Bewegung
Aus der einfachen Bewegung in den
Tanz und vom Tanz zu einer Erweite-
rung des Körperbilds und einer Öff-
nung der Selbstwahrnehmungsmus-
ter. 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 Schwamen-
dingen statt.

Kurs Musik + Spiel
«Von Kakophonie bis Symphonie,
von Kalauer über Spektakel und von
Farce zu Schauspiel und Oper ist
alles möglich», sagt Martin Grä-
zer über den zweiten Kurs. «Dem
Geschmack der Kursteilnehmenden
folgend, finden wir eingängige
Geräusche, Töne und Rhythmen
sowie Bilder und Themen, die uns
in Ton- und Spielräume führen.»
Das gemeinsame Gestalten ist jeden
zweiten Donnerstag in Schwamen-
dingen zu erleben.

Malteser

Wer sind die Malteser?

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

Der Malteserorden ist mit seinen insgesamt rund 13 500 Anhängern weltweit präsent. In der Schweiz ist er als helvetische Assoziation organisiert. Er besteht aus rund 200 Mitgliedern.

Das hierzulande wichtigste Werk des Malteserordens ist der Malteser-Hospitaldienst mit rund 1000 Mitgliedern und Helfern.

Die Zürcher Sektion des Hospitaldienstes wurde 1976 gegründet und unternimmt mit Mitgliedern der Vereinigung Cerebral Zürich regelmässig Ausflüge. Neben den Freizeitaktivitäten mit Cerebral engagiert sich der Malteser-Hospitaldienst in weiteren Projekten:

An ihren monatlichen Treffen wird die MS-Gesellschaft von Maltesern begleitet. In der Mathilde-Escher-Stiftung ermöglichen die Malteser durch ihre Unterstützung beim Umziehen Menschen mit Muskelschwund die Physiotherapie im Wasser. Die demenzkranken Bewohner*innen im Altersheim Doldertal erhalten einmal pro Woche Besuch von den Maltesern.

Malteser-Montagsunternehmungen

Thank God it's Monday! An jedem ersten Montagabend im Monat treffen sich Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung in der Stadt Zürich mit Freiwilligen des Malteserordens. Restaurant- oder Kinobesuche lassen den Montag zum Sonntag werden.

Zielgruppe:

Jugendliche und erwachsene Menschen mit Behinderung

Treffpunkt:

An der Schillerstrasse in Zürich, zwischen Opernhaus und NZZ

Jeden ersten Montag im Monat, 18.30 bis 21.30 Uhr

3. Februar 2025

3. März 2025

7. April 2025

12. Mai 2025

2. Juni 2025

7. Juli 2025

4. August 2025

1. September 2025

6. Oktober 2025

3. November 2025

2. Dezember 2025 (Dienstag)

Malteser-Ausflüge

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

Zur grösseren Flexibilität bezüglich der Ausflugsziele und des jeweiligen Detailprogramms legen die Organisator*innen die definitiven Daten erst später fest.

Sobald wir die Daten erhalten, senden wir diese allen Interessierten mit den Detailinfos zu.

Zielgruppe:

Familien, Kinder, Erwachsene (mit oder ohne Behinderung)

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch

044 482 73 63



Unterwegs mit den Maltesern
Bild: C. Wider

Schwimmen

Entspannung und Wasserspass im Wagerenhof

Wer ins Wasser steigt, erhält Auftrieb. Alles fühlt sich leichter an. Ein Effekt, der Menschen mit Behinderung besonders zugutekommt. In Kombination mit einer angenehm warmen Temperatur (32 °C) können sich spastisch kontrahierende Muskeln entspannen, und Bewegungen laufen mit weniger Widerstand ab.

Der Schwimmkurs wird von einem erfahrenen Trainer geleitet und passt sich den Wünschen der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen an.

Eltern und Geschwister sind am Montagabend im Hallenbad der Stiftung Wagerenhof ebenfalls willkommen.

Zielgruppe:
Kinder und Jugendliche

Montag,
16.15 bis 18.00 Uhr

Beitrag:
CHF 200.– pro Jahr

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



Schwimmen im Hallenbad mit Kindern und Jugendlichen

Abendessen für Mütter

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

Hausgemachte Pasta, wohlschmeckende Drinks mit oder ohne Alkohol und eine geduldige Bedienung, ein gemütliches Ambiente, zentral gelegen am Zürcher Stauffacher: Im Certo lässt es sich geniessen.

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

Ein erstes Abendessen für Mütter hat im Herbst 2024 stattgefunden. Sehr positive Feedbacks zu diesem ersten geselligen Abend machen uns vorfreudig auf weitere Ausgaben im 2025.

Fixe Daten der Abendessen für Mütter gibt es nicht. Gemeinsam mit Ihnen, liebe Mütter, möchten wir per Doodle weitere geeignete Abende finden. Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen.



Mütter im Certo, 2024

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

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

Wandergruppe

Wandergruppe für Fussgänger*innen mit leichten Gehbehinderungen

Die Wandergruppe richtet sich an selbständige, erwachsene Fussgänger*innen mit einer leichten Gehbehinderung, die sich gerne bewegen, aber das Umfeld ohne Behinderung vielleicht zu flink ist oder zu schwierige Wanderwege wählt. Wir erkunden die Umgebung von Zürich und sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs.

Eine erfahrene Physiotherapeutin gestaltet und begleitet die Wanderungen. Dabei trainieren wir Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination.

Eine Wanderung dauert mit Pausen ungefähr 3 Stunden, wovon wir 1–2 Stunden wandern. Zum Abschluss geniessen wir in einem Restaurant eine Erfrischung oder essen etwas gemeinsam.

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

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



Nicht aufzuhalten:
die Wandergruppe

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

31.01.25	Donnerstag
05.03.25	Mittwoch
08.04.25	Dienstag
28.05.25	Mittwoch
18.11.25	Dienstag

Leiterinnen:

Rosy Schmid und Daniela Wolf

Ort:

Familienzentrum
Zentralstrasse 32
8610 Uster

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Elterngruppe im
Familienzentrum Uster

Cerebral-Stammtisch

Der runde Tisch für Menschen mit Cerebralparese in Zürich

Dieses Angebot richtet sich an alle, die mit anderen Betroffenen in ungezwungener Atmosphäre Erfahrungen und Wissen austauschen, freundschaftliche Kontakte knüpfen, Solidarität erfahren und neue Perspektiven entwickeln möchten.

Wir treffen uns in Zürich im rollstuhlgängigen Restaurant des Wohn- und Pflegezentrums Tertianum Letzipark.

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

Es wird keine Assistenz vor Ort sein. Diese bei Bedarf bitte selber organisieren.

Wir freuen uns, wenn viele Kolleginnen und Kollegen den Weg zum einen oder anderen Treffen finden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort:

Tertianum Letzipark
Hohlstrasse 459
8048 Zürich

Samstag,
14.00 bis 17.30 Uhr,
freies Kommen und Gehen

18. Januar 2025
15. März 2025
17. Mai 2025
21. Juni 2025
16. August 2025
18. Oktober 2025

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Cerebral-Stammtisch

Freizeit-Treff

Komm vorbei!

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

Bitte melde dich an, wenn du
Assistenz benötigst.

Leitung:

Chiara Schubert

Zielgruppe:

Jugendliche ab 14 Jahren

Ort:

insieme Zürich
Regensbergstrasse 89
8050 Zürich

Sonntag,
von 13.45 bis 16.45 Uhr

19. Januar 2025
16. Februar 2025
23. März 2025
13. April 2025
15. Juni 2025
20. Juli 2025
17. August 2025
21. September 2025
19. Oktober 2025
23. November 2025
14. Dezember 2025

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Quatschen und
Kuchenessen am
Freizeit-Treff im
Kulturlokal von
insieme Zürich
Bild: insieme

Young-Club

Check out the club and chill out!

Du würdest gerne mit jungen Menschen etwas unternehmen, bleibst aber zu Hause am Sofa kleben? Der Cerebral-Young-Club ist here to help you out – regelmässig läuft was: Versuch dich an unseren Partys als DJ, hol dir an unseren Gaming-Hangs vor der Konsole oder auf dem Brett den Sieg, lass dir beim Restaurant-Besuch Bowls und Drinks schmecken und sei dabei, wenn der Trip in den Freizeitpark ansteht! Join the Chill und teile deine Ideen mit uns wir suchen junge und junggebliebene Menschen mit und ohne Behinderung ab 16 Jahren. Melde dich an und erhalte Termin-Updates.

Aktuell geplante Daten:



Leitung:

Mirjam Rutschmann und
Asli Kartal

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Mit dem Cerebral-Young-Club: Party (o:) oder Besuch im Museum (u:)



10 Jahre Wandergruppe

Unsere Wandergruppe feiert ihren runden Geburtstag. Langjährige Wegbestreiter*innen schwelgen in Erinnerungen und teilen ihre schönsten Wandererlebnisse.

Christine Rudin: Die Idee zu unserer Wandergruppe entstand in einem Zürcher Café von drei Frauen, die sich gerne bewegen, die Natur geniessen und ihre Erfahrungen als Fussgängerinnen mit einer Behinderung untereinander austauschen möchten. Annette Paltzer, Jenny Heeb und ich, Christine Rudin, legten damit den Fokus auf selbständige Erwachsene mit einer Gehbehinderung, die oft zwischen Stuhl und Bank fallen. Freizeitangebote für Menschen ohne Behinderung sind für uns häufig zu anspruchsvoll und Angebote für Menschen mit Behinderung richten sich meist an Betroffene mit mehr Assistenzbedarf.

In Ruth Hänggi Schickli, einer erfahrenen Physiotherapeutin, fanden wir unsere Wanderleiterin. Ich bin Kontaktperson der Wandergruppe und fotografiere beim Wandern. Über viele Jahre hat Harald Friedrich, ein pensionierter Musikprofessor, Ruth Hänggi Schickli in den Vorbereitungen unterstützt und die



Wanderungen begleitet. Leider ist Harald dieses Jahr nach schwerer Krankheit gestorben. Wir vermissen ihn.

Im Namen der Wandergruppe möchte ich mich bei der Vereinigung Cerebral Zürich bedanken, dass sie diese Freizeitaktivität seit 10 Jahren möglich macht. Mein besonderer Dank geht an Ruth Hänggi Schickli für ihre tollen und abwechslungsreichen Wanderungen. Es ist eine Herausforderung, für unsere verschiedenen Fähigkeiten und Interessen passende Routen zu finden, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar sind und ein Restaurant auf dem Weg

haben. Ebenso danke ich allen aktiven und ehemaligen Teilnehmer*innen für die vielen schönen, gemeinsamen Erlebnisse und den Austausch. Einige von ihnen nehmen uns in den nachfolgenden Beiträgen auf Wanderschaft mit, darunter berichtet uns Georges Theiler von Grenzerfahrungen und Jenny Heeb, wie sie eine ihrer schönsten Wanderungen erlebt hat.

Mariann Federer: Schon 10 Jahre ist es her, dass ich sehr stolz war, bei der Wandergruppe einzusteigen. Ich war noch recht gut zu Fuss und stand ungefähr alle drei Monate jeweils freitags früh auf und traf an einem bestimmten Treffpunkt andere Kolleg*innen. Unsere Wanderleiterin, Ruth Hänggi Schickli,



nahm jeden von uns freundlich in Empfang. Das Ziel der halbtägigen Wanderung war allen bekannt. Sihlwald oder von der Rehalp nach Zollikon oder nach einer Fahrt auf den Uetliberg zurück in die Stadt.

Alles Wege für recht gute Wander*innen, aber auch für die eher schwachen Teilnehmer*innen. Wunderschöne, manchmal verborgen schöne Wege, manchmal über Stock und Stein, einfach herrlich. Ein gemeinsamer Besuch einer Beiz, Spass und gute Laune miteinander und eine gut geplante Rückkehr mit Tram oder Bus rundeten unsere Wandertage ab. Auch später, im fortgeschrittenen Alter, sind es die Erinnerungen, die immer wieder aufstellen und so wertvoll sind.





Auf dem Hardwald-
turm im Juni 2023

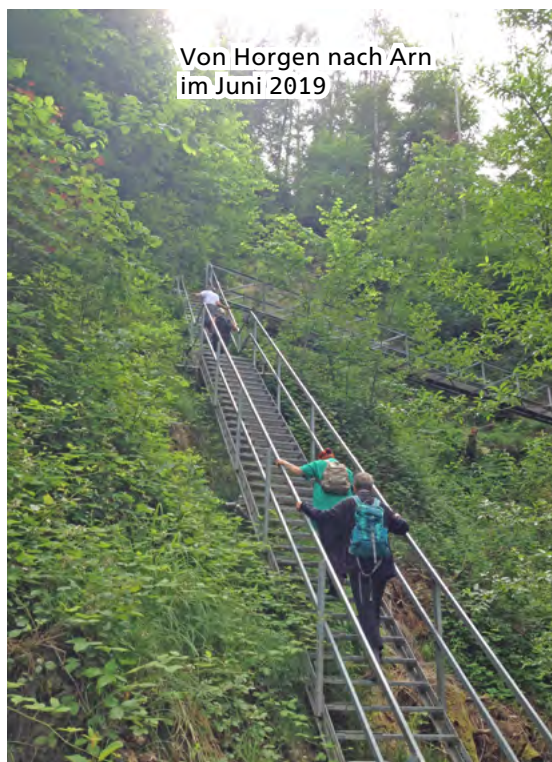
Béatrice Christiane Röthlisberger:

Die Kameradschaft mit Gleichgesinnten gefällt mir. Das Unterwegssein mit der herzlichen und empathischen Wanderleiterin vermittelt mir Sicherheit; so kann ich körperlich schwierige Passagen mit Hilfe meistern. Fidele Wandernde mit Gesprächen über Gott und die Welt sind für mich bunte Farbtupfer.

Monika Huber: Mit der Wandergruppe konnte ich auf Wanderungen dabei sein, die ich allein nicht gewagt hätte. Auch genoss ich die Kollegschaft. Es war immer alles zuverlässig organisiert.

Georges Theiler: *An die Grenzen wandern* Die Jahre mit der Wandergruppe waren geprägt von Grenzerfahrungen oder richtiger:

Grenzerwanderungen. Wie viele Stufen haben wir bei diesen Touren erstiegen? Wie viele «Bergpreise» wurden errungen? Lebhaft bleibt mir der ca. 45 Grad steile Schlussanstieg im Tobel bei Arn in Erinnerung. Oder die «Sumpftour» zum Lützelsee. Doch boten auch flachere und gemütlichere Teilstücke Gelegenheiten zum «Schwatz» oder philosophischen Gedankenaustausch. Oft luden die Landschaften auch zu stillem Geniessen ein, à la Gottfried Keller: «Trink, oh Auge, was die Wimper hält...». Jetzt, wo ich nicht mehr mitwandern kann, bleiben, nebst diesen Erinnerungen, alle die schönen Bekannt- und Freundschaften, die sich ohne diese Wandergruppe nicht ergeben hätten.



Von Horgen nach Arn
im Juni 2019



Im Erlenbacher Tobel
im August 2020

Jenny Heeb: Als ich zum ersten Mal bei der Wandergruppe teilgenommen habe, kam ich erstmals in Kontakt mit vielen anderen Menschen, die auch behindert sind wie ich. So konnte ich ein Gemeinschaftsgefühl für meinesgleichen entwickeln, das mich immer wieder bereichert; dafür bin ich sehr dankbar.

Wanderung von Hochfelden nach Glattfelden

In schöner Erinnerung bleibt mir die Wanderung am 1. Juli 2022. Als ich um 6 Uhr aufgestanden bin und gesehen habe, dass es regnet, fragte ich mich, ob die Wanderung stattfindet. Ich stellte mein Mobilgerät bereit, falls Ruth, unsere Wanderleiterin, anrufen würde. Ich frühstückte, duschte, und machte etwas nervös meine Turnübungen, weil ich unsicher war, wie der Tag verlaufen

würde. Ich zog Kleider an, die mich vor dem Regen schützen würden. Da kein Anruf von Ruth kam, verliess ich mein Haus und fuhr mit dem Tram an den Hauptbahnhof. Treffpunkt war Gleis 41 Richtung Schaffhausen, Abfahrt 9:07 Uhr. Normalerweise hätte ich am Bahnhof Oerlikon gewartet, aber wegen meiner Unruhe zog ich es vor, an den Hauptbahnhof zu fahren und dort Ruth und die Kolleginnen zu treffen. Ich war zu früh, wartete und wartete auf dem Geleise. Dann fuhr der Zug ein, ich stand am Zuganfang, aber niemand von meinen Bekannten tauchte auf. Zwei Minuten vor Abfahrt sah ich am Zugende drei Personen einsteigen, die mir bekannt vorkamen.



Am Pfäffikersee
im Mai 2018



Von Hochfelden nach Glattfelden
im Juli 2022

Landschaft mit vielen Feldern ohne Häuser, die uns die Nässe im Wald vergessen liess. Als wir wieder in den Wald eintauchten, regnete es nur noch leicht, Nach ungefähr zwanzig Minuten erreichten wir die Hegstenbrücke in Glattfelden, eine

Schnell stieg ich in den hinteren Teil des Zuges ein und traf Ruth, Christine und Annette, die erstaunt waren, mich schon in Zürich zu begrüßen. Meine Unruhe verschwand und ein schöner Tag begann.

Wir fuhren nach Bülach. Dort trafen wir Harald, der jeweils unsere Wanderungen vorher begeht, um unliebsame Überraschungen zu vermeiden. Mit dem Bus ging es bis nach Hochfelden, von dort aus hatten wir einen Weg von 5 km Länge bis nach Glattfelden zurückzulegen. Kurz nach dem Marschstart begann es zu regnen, erst leicht und als wir den Wald erreicht hatten, regnete es in Strömen. Erstaunlich fanden wir alle, dass der dichte Wald den Regen nicht besser auffangen konnte. Ruth hatte eine Regenhose bei sich, die sie mir überstreifte, dank der meine Beine nicht nass wurden. Am Ausgang des Waldes trafen wir auf eine weite

gedeckte Holzbrücke, die erst 1989 erbaut worden, aber gleichwohl ein Wahrzeichen von Glattfelden ist. Auf der wenig befahrenen Brücke leitete uns Ruth zu einigen Turnübungen an, danach begaben wir uns ins Gasthaus Traube. Dort offerierte uns Ruth einen Trunk und Annette bezahlte unser



Die Gründerfrauen nach gelungener Testwanderung: die Wandergruppe kann starten!

Essen, weil sie bald ihren 70. Geburtstag feiern würde. Nach dem Kaffee schlenderten wir auf der Gottfried-Keller-Strasse zur Posthaltestelle und bewunderten die vielen prächtigen Riegelhäuser. Ich habe schon viele schöne und interessante Wanderungen mit Ruth und Harald unternommen, alle haben mir zugesagt, aber noch bei keiner fühlte ich mich so wohl.

Ruth Hänggi Schickli (Begleitperson):

Seit 10 Jahren darf ich diese Wandergruppe begleiten. Zu Beginn standen die Herausforderungen unter dem Motto, «schauen, was geht».

Und es ging sehr viel! Wir haben in diesen 10 Jahren rund 210 Kilometer erwandert! Vom Albispass bis Eglisau, vom Rosinli bis Wallisellen, ob schwindelnde Höhen oder steile Tobel, wir haben den Kanton Zürich von seinen schönsten Seiten kennengelernt und alles «ging»!



Von Grüningen nach Hombrechtikon
im Juni 2024

Ich bin von dieser Gruppe begeistert und tief beeindruckt. Immer wieder berühren mich diese starken Persönlichkeiten. Ob als «Gipfelstürmer*innen» oder «Sumpfwander*innen», die Freude nach einer gelungenen Herausforderung zu erleben, ist unbeschreiblich. Die Wanderungen geben Selbstvertrauen, fördern das Gleichgewicht und die Koordination.

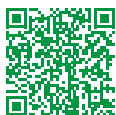
Ich bedanke mich für das Vertrauen, das mir durch diese Kämpfer*innen und die Vereinigung Cerebral Zürich entgegengebracht wird.

Ich hoffe, dass dieses Wanderangebot weiterhin bestehen wird und wir die nächsten 200 km unter die Füße nehmen dürfen.

Interessiert an der Wandergruppe?
Schauen Sie auf Seite 28



Aktuell 2 | 2024



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

Leitung Redaktion und Layout

Balz Spengler

Druck

Akeret Druck AG, Dübendorf

Vereinigung Cerebral Zürich

wird unterstützt durch:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV



STIFTUNG
DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Menschen
mit Behinderungen



Schweizerische Stiftung für das cerebral **geklärte** Kind
Ebnetsstrasse 14, 3007 Bern, Tel. 031 308 15 15
Postkonto (Bank): 49000000000000000000



Vereinigung Cerebral Schweiz
Association Cerebral Suisse
Associazione Cerebral Svizzera

Mitgliederbeiträge, Spenden, Legate



@cerebral-zuerich

www.cerebral-zuerich.ch

Titelbild

Die Wandergruppe war auch hier:
Eglisau, 2016