



**Sommer am anderen Ende der Welt
Nordinsel von Neuseeland**

**Einfach kochen mit Anna
Spaghetti-Variationen**

3	Editorial
4	Robocare
6	Nordinsel von Neuseeland
12	Speed-Spaghetti
16	Geschwisterkind sein
22	Inklusions-Initiative
24	Musik und Meer
26	Hologramm-Zoo Zug
28	Ferienwochen 2025
32	Franchise
34	Mentale Gesundheit
36	MAAG Lichthalle
38	Wenn mein Kind mobbt
42	Musik verbindet
46	Rätselseiten
48	Selbsttest: Selbstfürsorge
50	Europapark 2027
51	Adventskalender
52	Kreativ-Treff
53	Ware gegen Spende
54	Schulungsvideos
55	Young-Club
56	Mütter-Treff
57	Kurse
58	Elterngruppe
59	Wandergruppe
60	Wochenenden
64	Erlebniswochen

80	Malteser
82	Cerebral-Stammtisch
83	Schwimmen
84	Freizeit-Treff
85	Rätselseiten: Lösungen
86	Assistenzpersonen gesucht
87	Agenda 2026

Liebe Leser*innen

Die positiven Rückmeldungen zu unserer behutsamen Neuausrichtung des Heftes haben uns sehr gefreut. Herzlichen Dank für Ihr Mitdenken, Mitlesen und die ermutigenden Worte.

Auch diese Ausgabe führt Bewährtes weiter und setzt neue Akzente. Wieder dürfen wir Sie auf eine Reise mitnehmen – der Reisebericht gibt Einblick in besondere Erlebnisse und weitet den Blick über den Alltag hinaus.

Im Rahmen unseres Jahresthemas «Familie» richten wir den Fokus diesmal auf die Kinder. Nach der Care-Arbeit im letzten Heft widmen wir uns nun ihrer Perspektive und ihrer Rolle im familiären Alltag.

Zudem setzen wir unsere Reihe zu Versicherungsthemen in einfacherer Sprache fort: Nach dem Überblick

über das Krankenkassensystem im ersten Heft geht es diesmal um die Franchise – verständlich erklärt und mit Blick auf die geplanten zukünftigen Änderungen.

Das Heft ist ausserdem reich an Angeboten: vom Kreativ-Treff über den geplanten Europaparkausflug bis zur Rubrik «Ware gegen Spende» und mit vielem mehr. Auch unser Rätselteil ist wieder dabei – und wir laden alle Mitglieder herzlich ein, mitzuraten und ihre Lösung einzusenden. Ein kleiner Preis wartet auf die Teilnehmenden.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und freuen uns auf den weiteren Austausch.

Herzliche Grüsse



Sandra Krebsler

Robocare

Im letzten Heftli war unsere Hauptstory die Care-Arbeit. Genau darum bin ich in Uster das Stück «Robocare» schauen gegangen – eine Komödie, die ein ernstes Thema mit Leichtigkeit und viel Humor auf die Bühne bringt.

Schon beim Eintreten war klar: Das Interesse ist gross. Der Saal war ausverkauft, die Stimmung erwartungsvoll – dieses Stimmengewirr, das sagt: Gleich geht's los.

Worum es geht

Im Zentrum steht Vera, bei der eigentlich alles rund läuft – bis ihre Mutter Ruth plötzlich vor der Tür steht und davon ausgeht, dass ihre Tochter sie ab sofort pflegt. Als «Lösung» taucht ein humanoider Roboter auf, der lernen soll, wie Betreuung funktionieren kann. Daraus entsteht ein turbulentes Miteinander: Ruth will den Roboter loswerden, der Roboter

Im Central in Uster



nierung steht der Züri Oberländer Theaterverein ZOTH. Regie führten Gabi Zingg und Nathalie Gessner, das Bühnenbild stammt aus dem Theaterfundus Härkingen sowie von Matthias Koller.

ZOTH unterwegs an mehreren Orten

Schön ist auch: «Robocare» war nicht nur in Uster zu sehen. ZOTH spielte 2026 insgesamt an mehreren Standorten im Zürcher Oberland – unter anderem in Hinwil, Fischenthal, Uster und Gossau ZH.

Fazit

«Robocare» bietet einen Theaterabend, bei dem man viel lacht – und trotzdem mit einem Gedanken mehr nach Hause geht: Wer trägt Care-Arbeit, was ist zumutbar, und wie könnte Unterstützung in Zukunft aussehen? Wenn Sie irgendwo die Möglichkeit haben, das Stück zu sehen: sehr empfehlenswert.



Sandra Krebsner

bleibt freundlich, geduldig und einfallsreich – und stellt dabei den Alltag aller gehörig auf den Kopf.

Regie, Bühne, Tempo

Was diesen Abend so stark gemacht hat, war nicht nur der Text, sondern die Umsetzung: Das Stück war rasant, pointiert und sehr lustig – mit Darstellerinnen und Darstellern, die mit viel Spielfreude und Präzision unterwegs waren. Hinter der Insze-

Nordinsel von Neuseeland

Neuseeland, Sommer und Elektrorollstuhl: Ein Roadtrip, bei dem Strom und Improvisation plötzlich entscheidend werden.

Domi (25), Jan (24), Shanki (33) und Cennet (33) erfüllten sich einen grossen Traum und reisten vom 15. Dezember 2025 bis 15. Januar 2026 nach Neuseeland. Der Zeitpunkt war bewusst gewählt – auf der Südhalbkugel ist dann Sommer. Und Neuseeland hatte für die Gruppe auch eine persönliche Note: Domis Eltern lebten eine Zeit lang dort. Für ihn fühlte sich die Reise deshalb nicht nur nach «Ferien», sondern auch ein Stück nach Familiengeschichte an.

Geplant war ein klassischer Roadtrip auf der Nordinsel – mit Campingplätzen als Basis und viel Freiheit beim Entscheiden. Auf dem Papier klang das einfach. In der Realität zeigte sich aber schnell ein Punkt, an den viele nicht denken: Strom. Viele Campingplätze hatten keinen verlässlichen Stromanschluss. Und ohne die Möglichkeit, die Elektrorollstühle über Nacht aufzuladen, war Campen für Domi und Jan nicht machbar. Stattdessen wurde die Reise spontaner



als gedacht: Übernachten wurde oft erst kurzfristig entschieden, die Route blieb flexibel – und genau das machte es am Ende sogar besonders.

Die Gruppe war viel mit dem Auto unterwegs. Zwischen den Stopps lagen oft mehrere Stunden Fahrt, und draussen zog ein Neuseeland vorbei, wie man es aus Filmen kennt: Weite, grüne Hügel – und gefühlt mehr Schafe und Kühe, als man jemals zählen könnte. Gleichzeitig war die Strecke nicht einfach «nur fahren»: Man plant Ladepausen, denkt Unterkünfte mit, organisiert Alltag und

Material – und bleibt trotzdem offen für das, was sich unterwegs ergibt.

Unterwegssein, aber anders

Domi und Jan sind im Elektrorollstuhl unterwegs. Für die Reise hatten sie immer eine transportable Rampe dabei. Überraschend: Sie brauchten sie fast nie. Vieles ist vor Ort barrierefrei gebaut, und in vielen Situationen funktionierte der Zugang einfacher als erwartet. Am Strand sah die Sache anders aus. Sand ist für Elektrorollstühle eine eigene Welt – dort kam die Rampe dann doch zum Einsatz,



einmal sogar mehr als eine. Und weil Improvisieren beim Roadtrip dazugehört, wurde es einmal richtig praktisch: Im Baumarkt wurden Holzplatten gekauft und am Strand ausgelegt, damit die Rollstühle bis ans Wasser kommen konnten.

Naturwunder – und trotzdem zieht es in die Städte

Auch bei der Frage nach Unterstützung zeigte sich: Es muss nicht immer kompliziert sein. Zwei Fussgänger als helfende Hände reichten, weil Domi und Jan im Rollstuhl sehr selbständig sind.



Insgesamt blieb der Ton in der Gruppe erstaunlich entspannt – auch dann, als sie wegen der Naturplanung umstellen mussten. Denn so spektakulär Neuseelands Landschaften sind: Viele Naturorte sind mit Elektrorollstühlen nur eingeschränkt erreichbar, weil Wege uneben, steil oder schlicht zu «naturbelassen» sind. So verbrachten sie am Ende mehr Zeit in Städten, als ursprünglich gedacht. Das wurde aber nicht als Verzicht empfunden – eher als Teil einer Reise, die sich eben dem anpasst, was möglich ist.

Highlights, heiße Quellen und sehr viel... Vieh

Highlights gab es genug. Für alle war der Strand bei Mount Maunganui ein echtes Sommer-Glücksgefühl: Meer, Weite,

Wärme – genau das, wofür man so weit fliegt. Dazu kamen typische «Neuseeland-Bilder», die sie unbedingt sehen wollten, und Orte rund um Taupo, die mit ihren speziellen Häuschen gleich wie ein Postkartenmotiv wirken. Weil die Gruppe eine Drohne dabei hatte, entstanden zudem Aufnahmen aus der Luft – ein Blickwinkel, der die Landschaft nochmals eindrücklicher macht.

Wenn das Hobby mitreist

Nicht fehlen durfte Domis Hobby: Fischen. Er probierte es immer wieder – ohne Erfolg. Vermutlich die falschen Köder, wurde irgendwann lachend vermutet. Am letzten Tag klappte es dann tatsächlich noch mit einem Fang – nur leider war der Fisch nicht essbar. Während Domi es am Was-

ser versuchte, sorgten die anderen für das zweite Ferienprogramm: Spielen, Reden, die Zeit genießen. Ein weiteres Wohlfühlmoment waren die heißen Quellen. Dort zu baden, die Wärme zu spüren und einfach einmal still zu werden, gehörte für alle zu den Tagen, die man nicht vergisst.

Würden sie wieder gehen?

Würden sie wieder gehen? Ja – alle. Aber mit einer klaren Einschränkung: Der Flug ist sehr lang, deshalb lohnt sich Neuseeland aus ihrer Sicht besonders, wenn man wirklich länger bleiben kann. Spannend war auch die Erfahrung mit den Umsteigeorten: Auf dem Hinflug ging es über Los Angeles. Dort mussten sie Rollstühle und Gepäck entgegennehmen und für den Weiterflug neu aufgeben – ein zusätzlicher Aufwand, den sie nicht noch einmal möchten. Auf dem Rückflug über Singapur lief vieles deutlich unkomplizierter, weil das Gepäck durchgecheckt werden konnte. Ihr Fazit: Beim nächsten Mal nicht über die USA fliegen.

Und wenn es ein nächstes Mal gibt, ist auch der Plan schon etwas klarer: weniger Stadt, mehr Strand.



Sandra Krebsner



5 Fragen an Cennet

1. Was war für euch der Hauptgrund, im Dezember/Januar nach Neuseeland zu reisen?

Cennet: Es war eine Kombination: Wir wollten den Sommer erleben, und bei Domi kommt dazu, dass seine Eltern eine Zeit lang in Neuseeland gewohnt haben. Das hat dem Ganzen noch eine persönliche Bedeutung gegeben.

2. Ihr hattet Camping geplant – was hat euch am meisten ausgebremst?

Cennet: Am Ende war es oft ganz banal: fehlender Strom. Wenn ein Campingplatz keinen Stromanschluss hat, kannst du die Elektorollstühle nicht laden. Und ohne volle Akkus ist der nächste Tag praktisch nicht machbar. Darum mussten wir anders übernachten als geplant.

3. Wie habt ihr Barrieren am Strand überwunden?

Cennet: Wir hatten zwar eine mobile Rampe dabei, aber am Strand reicht das nicht immer. Einmal haben wir zusätzlich Holzplatten

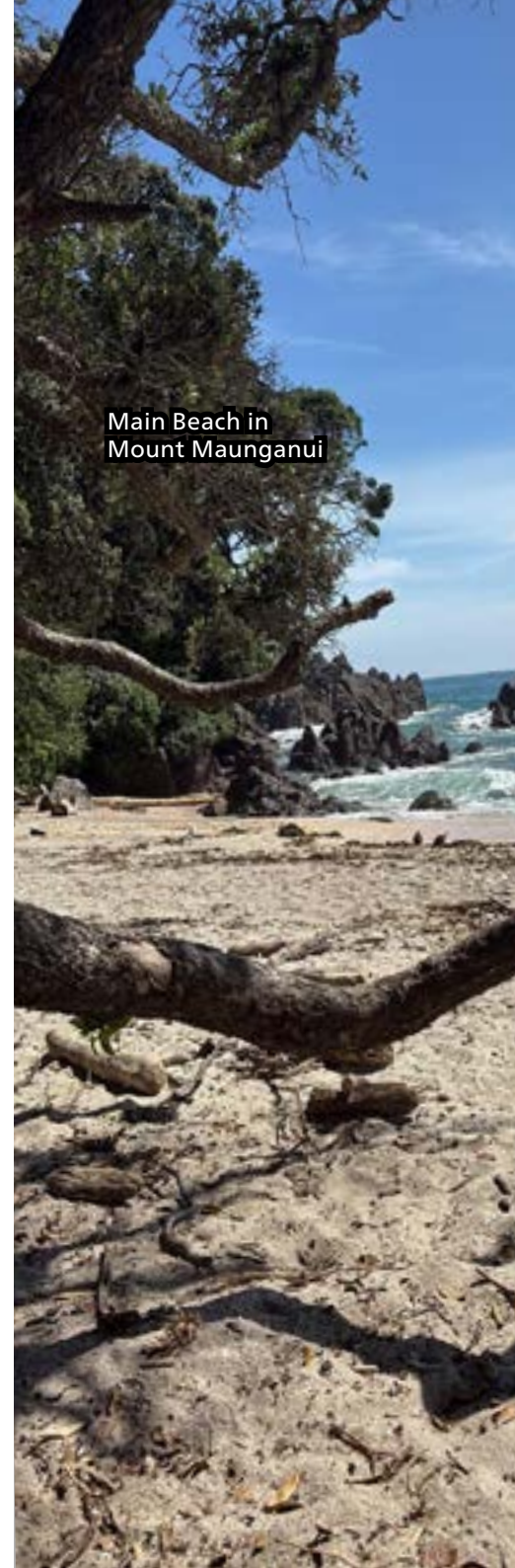
im Baumarkt gekauft und ausgelegt, damit die Rollstühle bis ans Wasser kommen. Das war so ein typischer «Roadtrip-Moment»: pragmatisch sein und eine Lösung bauen.

4. Wenn du an eure Highlights denkst: Was bleibt dir sofort im Kopf?

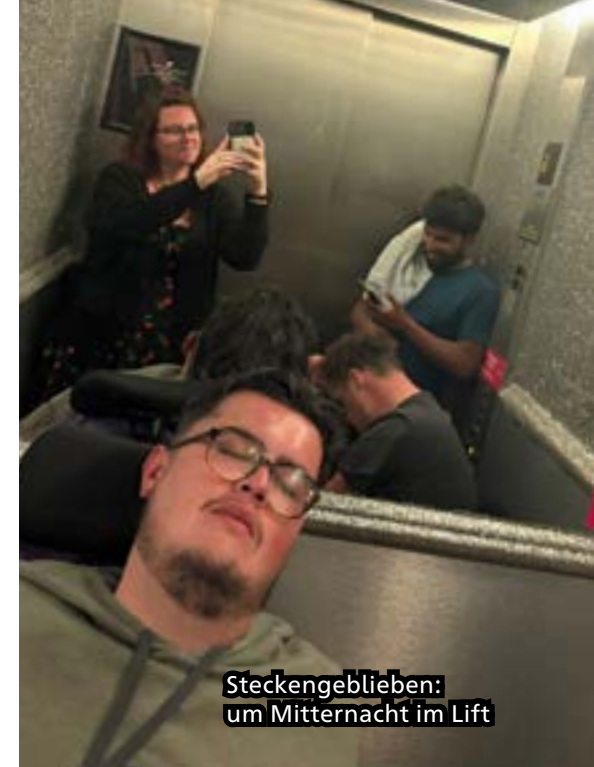
Cennet: Mount Maunganui war für alle richtig schön. Und die heißen Quellen waren genial – einfach reingehen, entspannen, genießen. Und dann diese Fahrten: stundenlang unterwegs und überall Schafe und Kühe, wirklich unglaublich.

5. Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?

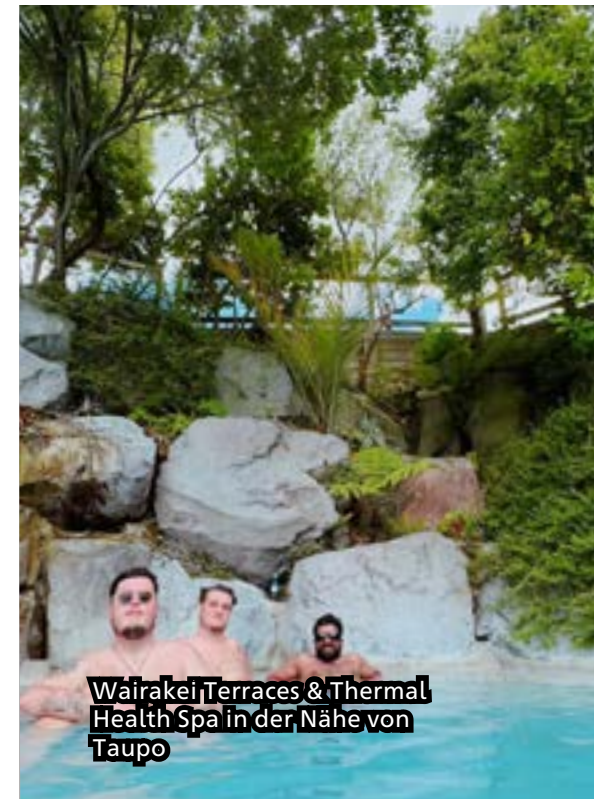
Cennet: Wir würden weniger in Städten hängen und viel mehr Strand einbauen. Und wir würden die Flugroute anders wählen – nicht mehr über die USA, weil dort das Umsteigen mit Rollstühlen und Gepäck viel mühsamer war. Über Singapur war das deutlich entspannter.



Main Beach in
Mount Maunganui



Steckengeblieben:
um Mitternacht im Lift



Wairakei Terraces & Thermal
Health Spa in der Nähe von
Taupo

Speed-Spaghetti

Manchmal hat man einfach keine Lust auf langes Kochen. Vielleicht war der Tag anstrengend, die Energie ist knapp oder es ist mühsam, lange in der Küche zu stehen. Trotzdem möchten wir etwas Warmes, Feines und halbwegs Gesundes auf dem Teller haben – ohne einen halben Berg Abwasch danach.

Statt einen grossen Topf und extra eine Pfanne zu brauchen, machen wir alles in der Bratpfanne. Das geht schneller, braucht weniger Wasser – und am Schluss gibt es nur eine Pfanne abzuwaschen.

Du brauchst:

- ca. 200 g Spaghetti
- ca. 500 ml Wasser
- 2–3 EL Tomatenmark
- ca. 100 ml Rahm
- 1–2 Prisen Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- etwas Öl oder ein Stück Butter

Optional:

- geriebener Käse
- eine handvoll Cherrytomaten oder tiefgekühltes Gemüse
- Kräuter (z.B. Basilikum oder Petersilie)



Was du machen musst:

1. Spaghetti in der Bratpfanne kochen

Anna gibt die Spaghetti direkt in die Bratpfanne. Dann giesst sie so viel Wasser dazu, dass die Spaghetti knapp bedeckt sind. Ein bisschen Salz dazu – fertig. Deckel drauf (wenn vorhanden) und aufkochen lassen. Ab und zu mit einer Gabel umrühren, damit nichts klebt. Wenn die Spaghetti weich sind, werden sie mit einem Sieb abgessigt. Tipp: Etwas vom Nudelwasser auffangen – das kann später für die Sauce helfen.

2. Sauce in derselben Pfanne rühren

Jetzt bleibt die gleiche Bratpfanne auf der Herdplatte. Ein wenig Öl oder Butter hinein. Dann rührt Anna das Tomatenmark mit etwas Wasser glatt, direkt in der Pfanne. Rahm dazugeben, kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Sauce zu dick ist, einfach einen Schluck vom Nudelwasser dazugeben.

3. Alles wieder zusammenbringen

Zum Schluss kommen die Spaghetti zurück in die Pfanne zur Sauce. Alles gut mischen, bis jede Nudel schön von Sauce umhüllt ist. Wer mag, streut noch Käse darüber – fertig ist das Znacht.



Eine Frage an Anna:

Anna, wer hat dir das Rezept gezeigt? Woher hast du diese Idee?

Anna: Eine Assistenzperson von meinem Bruder hat das mal als Znacht für sich so gekocht bei uns, und ich fand's toll.

Koche deine Speed-Spaghetti

Grundrezept

- Spaghetti
- Tomatenmark
- Vollrahm
- Salz und Pfeffer
- Käse



Kleine Anpassungen – grosse Wirkung

Je nachdem, wie viel Energie, Zeit oder Beweglichkeit gerade da ist, kann man das Rezept anpassen:

- Noch einfacher: Tiefgekühltes Gemüse (z.B. Erbsen oder kleine Rüebl) direkt mit in die Sauce geben. Kein Schneiden nötig.
- Mehr Farbe: Cherrytomaten halbieren (oder ganz lassen) und am Schluss unter die Spaghetti mischen.
- Laktosefrei oder vegan: Rahm durch pflanzliche Alternative ersetzen, Käse weglassen oder vegane Variante nehmen.



Gemüse-Spaghetti

- Spaghetti
- Fertigsauce
- Tiefkühlgemüse
- Käse



Einfach kochen mit Anna: Spaghetti

Spaghetti-Auflauf

Ideal, falls du Resten hast

- Resten-Spaghetti
- Schinken
- Ei
- Rahm
- Mozzarella
- Salz und Pfeffer
- Alles mischen
- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen
- Auflauf ca 25 Minuten backen



Einfach kochen mit Anna: Spaghetti

Geschwisterkind sein

Manchmal ist es nur ein Satz, der hängen bleibt. Einer, der so beiläufig klingt, dass er erst später seine ganze Wucht zeigt: «Wird er jemals das spielen, was ich spiele?» Oder: «Wie kann ich deine Schwester sein, wenn ich nicht bei dir bin?»

Genau solche Fragen stehen im Zentrum einer narrativen Studie der ZHAW, die das Alltagserleben eines Geschwisterkindes eines Jungen mit Cerebralparese nachzeichnet – nicht als Statistik, sondern als Geschichte, als «doing siblinghood», als gelebtes Geschwistersein im Alltag.

Ein Geschwisterkind ist nicht «einfach auch dabei»

Geschwisterbeziehungen sind für viele von uns der längste Lebensfaden überhaupt: gemeinsam gross werden, sich reiben, sich verbünden, sich voneinander abgrenzen – und immer wieder zusammenfinden. In Familien, in denen ein Kind mit Behinderung lebt, bekommt dieses Geschwistersein zusätzliche Schichten. Nicht automatisch dramatisch, nicht automatisch traurig – aber oft dichter, komplexer, manchmal auch schwerer.

Die Forschung beschreibt es so: Geschwister von Kindern mit Behinderung können erhebliche Schwierigkeiten erleben, weil ihre Teilhabe an für sie wichtigen Tätigkeiten eingeschränkt sein kann. Gleichzeitig können sie durch Verantwortung Selbständigkeit und Selbstbewusstsein entwickeln; ihre Identität kann stark von Rollen und Aufgaben geprägt werden.

Das klingt sachlich. Im Alltag heisst es: Manchmal wartet man. Manchmal passt man sich an. Manchmal wird man früh «gross». Manchmal wird man sehr fein darin, Stimmungen zu lesen – und manchmal wünscht man sich einfach, dass alles ein bisschen unkomplizierter wäre.

Und da ist noch etwas: Viele Geschwisterkinder tragen ihre Fragen nicht wie ein Schild vor sich her. Sie sind oft loyal, pragmatisch, witzig, stark. Oder sie wirken so. Und genau deshalb werden sie leicht übersehen.

Wenn Forschung zur Geschichte wird

Die ZHAW-Studie «Eine Schwester erzählt...» (SisStories) setzt genau hier an: Sie versucht zu verstehen,



was das Schwestersein im Alltag bedeutet – nicht abstrakt, sondern in konkreten Tätigkeiten, Situationen, Beziehungen. Dabei wurde eine Sekundäranalyse von Interviewdaten einer Familie durchgeführt (Junge mit CP, Schwester, Mutter), interpretiert mit einer narrativen Methodologie.

Der besondere Mehrwert: Die Ergebnisse wurden nicht nur wissenschaftlich publiziert, sondern auch für Kinder zugänglich gemacht – als Broschüre mit vier Geschichten,

Comic-Illustrationen und Ideen für den Unterricht in der Mittelstufe. Der Titel dieser Broschüre bleibt im Kopf wie ein Traum, der plötzlich ernst wird: «Vanessa schwimmt nachts im Pool».

Diese Form der Wissenschaftskommunikation ist mehr als «nett erklärt». Sie nimmt Kinder ernst: Als Leserinnen und Leser. Als Mitschülerinnen und Mitschüler. Als Geschwister. Als Menschen, die merken, wenn in einer Familie etwas anders ist – und die trotzdem oft nicht wissen, wie man darüber spricht.

Was Geschwisterkinder wirklich beschäftigt

In den Forschungsergebnissen tauchen zwei narrative Hauptlinien auf, fast wie zwei wiederkehrende Wellen:

1. «Wird er jemals das spielen, was ich spiele?»
2. «Wie kann ich deine Schwester sein, wenn ich nicht bei dir bin?»

Beide Fragen haben mit Nähe zu tun. Und mit Distanz. Mit dem Wunsch, gemeinsam zu sein – und gleichzeitig ein eigenes Leben zu



haben. Geschwistersein ist nicht nur «Gefühl», sondern findet in Tätigkeiten statt: im Spiel, im gemeinsamen Unterwegssein, im Alltag zuhause. Die Studie zeigt, wie sich eine Geschwisteridentität entfaltet: praktisch gelebt und gleichzeitig situativ verortet – also abhängig davon, wo man gerade ist, mit wem, unter welchen Bedingungen.

Was bedeutet das übersetzt ins echte Leben?

- Geschwisterkinder wollen oft nicht «besonders» sein. Sie wollen einfach dazugehören – mit ihren eigenen Interessen, Freundschaften, Bedürfnissen.
- Gleichzeitig sind sie häufig eng verbunden mit dem Kind mit Behinderung: Sie können stolz sein, zärtlich, genervt, beschützend,

eifersüchtig – alles, manchmal innerhalb von fünf Minuten.

- Und sie erleben Situationen, die andere Kinder nicht kennen: Blicke, Fragen, Barrieren, Therapiezeiten, andere Familienrhythmen.

Die ZHAW betont: Unterstützungsangebote für Geschwister sollten den Wert gemeinsamer Tätigkeiten (z.B. Spiel, gemeinsames Reisen) berücksichtigen – und auch die Herausforderungen an den Schnittstellen von Familie und Gesellschaft adressieren.

Also dort, wo es nicht nur «Familienthema» ist, sondern auch Schule, Freizeit, Öffentlichkeit.

PARTI-CP: Teilhabe – für das Kind mit CP, die Geschwister und die ganze Familie

Die SisStories-Analyse steht nicht im luftleeren Raum. Sie basiert auf Daten aus einem grösseren Forschungszusammenhang: der Schweizer Mixed-Methods-Studie PARTI-CP, die untersucht, wie Kinder mit Cerebralparese, ihre Geschwister und Familien Teilhabe im Alltag erleben – inklusive Barrieren und Förderfaktoren.

PARTI-CP verfolgt das Ziel, evidenzbasierte Empfehlungen abzuleiten, damit Fachpersonen aus Medizin, Therapie, Schule und Organisationen Familien besser unterstützen können.

Dabei ist wichtig: Teilhabe ist nicht nur «dabei sein». Teilhabe ist, wenn man etwas tun kann, was einem wichtig ist – und wenn Umfeld und Rahmenbedingungen das zulassen.

Und genau da sind Geschwisterkinder wieder mitten drin: Teilhabe findet nicht nur beim Kind mit CP statt, sondern im ganzen Familiensystem. Wenn ein Familienmitglied eingeschränkt teilhaben kann, verschiebt sich oft auch das Leben der anderen: Zeit, Aufmerksamkeit, Wege, Energie, Möglichkeiten.

Pilotphase in der Mittelstufe: Wenn Mitschüler plötzlich verstehen

Besonders berührend ist an dieser ZHAW-Arbeit, dass sie nicht bei der Forschung stehen bleibt, sondern

den Sprung in den Alltag macht – in Schulzimmer, Kinderfragen, Pausenplatz-Gespräche. Das anschauliche Material zur Broschüre wurde gemeinsam mit einer Familie und einer Schulklasse entwickelt; zudem enthält es Vertiefungsideen für den Unterricht in der Mittelstufe (9–12 Jahre).

Und genau hier kommt etwas zusammen, das wir als Verein immer wieder erleben: Wenn ein Klassenzimmer Worte und Bilder bekommt, wird es leichter. Nicht automatisch. Aber möglich. In der Pilotphase in einer Mittelstufeklasse wurde eine der vier Geschichten gemeinsam gelesen und besprochen. Danach setzte die Klasse mehrere der Unterrichtsideen um: Die Schülerinnen und Schüler bastelten einen Talis-



man, der Mut machen und begleiten soll, sie achteten bei einem Ausflug bewusst auf Barrierefreiheit – und merkten dabei, wie schnell Hindernisse im Alltag auftauchen. Dazu kamen Schreibübungen, in denen Gedanken und Fragen einen Platz bekamen. Das Feedback fiel sehr positiv aus: Die Geschichten halfen, Fragen zu stellen, ohne zu verletzen, und Unterschiede wahrzunehmen, ohne jemanden auszustellen. Und sie machten etwas sehr Menschliches möglich: Man kann betroffen sein, ohne dass immer alles traurig ist. Man kann nerven. Man kann lachen. Man kann stolz sein. Und man darf auch mal nicht wissen, wie man sich verhalten soll.

Was wir als Verein daraus mitnehmen

Für Cerebral Zürich ist das Thema Geschwisterkind kein «Randthema».

Es ist ein Kernstück von Familienleben. Und wenn wir Familien stärken wollen, stärken wir nicht nur das Kind mit Behinderung, sondern auch die Geschwister – ihre Ressourcen, ihre Fragen, ihre eigenen Wege.

Die Forschung zeigt: Geschwisterkinder entwickeln oft Kompetenzen, die man später als «Resilienz» beschreibt – Selbständigkeit, Empathie, Verantwortungsgefühl.

Aber Ressourcen wachsen nicht einfach von selbst. Sie brauchen Raum. Anerkennung. Und manchmal auch Entlastung.

Darum lohnt es sich, als Umfeld (Familie, Schule, Verein, Fachpersonen) drei Dinge im Blick zu behalten:

1. Sichtbarkeit

Nicht im Sinn von «Jetzt reden wir ständig darüber», sondern im Sinn



von: Das Geschwisterkind wird als eigene Person wahrgenommen – nicht nur als «die Schwester von...».

2. Sprache

Worte entlasten. Ein Satz wie «Wie ist das für dich?!» kann mehr bewirken als zehn Ratschläge.

3. Zeitfenster

Geschwisterkinder brauchen manchmal Exklusivzeit, manchmal Gruppenangebote, manchmal einfach einen Ort, wo sie mit ihrer Ambivalenz nicht erklären müssen, dass sie ihren Bruder lieben und trotzdem genervt sind.

Kleine Impulse für den Alltag

Zum Schluss ein paar Sätze, die man in Familien, Schulen oder Gesprächen fast immer brauchen kann:

- «Du darfst beides fühlen.» (Stolz und Ärger. Liebe und Müdigkeit.)
- «Es ist nicht deine Aufgabe, alles auszugleichen.»
- «Was wäre heute ein fairer Moment nur für dich?»
- «Welche Frage würdest du gern stellen, wenn du sicher wärst, dass niemand beleidigt ist?»
- «Was wünschst du dir von uns Erwachsenen?»

Und vielleicht ist das die stärkste Botschaft, die aus dieser Forschung mitschwingt: Geschwisterkinder

brauchen nicht Mitleid. Sie brauchen Aufmerksamkeit. Und gute Bedingungen, damit ihr eigenes Leben nicht im Schatten, sondern neben dem anderen wachsen kann.

Weiterführend

Die Broschüre «Vanessa schwimmt nachts im Pool – vier Geschichten über ein Geschwisterkind mit Vertiefungsideen für den Unterricht in der Mittelstufe» ist kostenlos online zugänglich und entstand im Zusammenhang mit PARTI-CP.

PARTI-CP untersucht die Teilhabe von Kindern mit CP, ihren Geschwistern und Familien in der Schweiz und will daraus Empfehlungen für Praxis und Unterstützung ableiten.

Cerebral Zürich ist dieses Thema sehr wichtig – deshalb dürfen Sie gespannt sein: Aktuell prüfen und planen wir ein eigenes Angebot für Geschwister, absolvieren dafür Ausbildungen, erarbeiten Konzepte und sind dazu in enger Absprache mit dem Kinderhospiz Flamingo sowie dem VRG Verein Raum für Geschwister.

Download:



Sandra Krebser

Inklusions-Initiative

Die Inklusions-Initiative ist in der Schweiz ein grosses Thema. Auch für uns als Vereinigung Cerebral Zürich ist sie wichtig. Viele von euch haben mitgemacht: Ihr habt unterschrieben, geredet oder Veranstaltungen besucht. Jetzt gibt es Neuigkeiten aus Bern.

Was hat der Bundesrat gemacht?

Der Bundesrat hat am 25. Februar 2026 einen wichtigen Entscheid bekannt gegeben. Er sagt: Die Initiative soll abgelehnt werden. Gleichzeitig macht er einen eigenen Vorschlag als Alternative. Dieser Vorschlag enthält:

- ein neues Gesetz zum Thema Inklusion
- Änderungen bei der Invalidenversicherung (IV)

Der Bundesrat sagt: Damit sollen die Rechte von Menschen mit Behinderungen besser geschützt werden.

Was sagen Organisationen dazu?

Viele Organisationen sind nicht zufrieden. Sie sagen: Der Vorschlag geht nicht weit genug.

Sie kritisieren vor allem:

- Es gibt keine klaren Rechte, damit Menschen selbst entscheiden können, wo und wie sie wohnen.
- Es gibt zu wenig echte Wahlfreiheit bei Unterstützung und Hilfe.
- Es gibt keine klaren Regeln und keine festen Termine, bis wann Barrieren abgebaut werden müssen.

Was fordert Inclusion360?

Inclusion360 ist der Verein hinter der Initiative. Er sagt: Es braucht mehr als kleine Verbesserungen. Inclusion360 fordert zum Beispiel:

- Gleichstellung soll klar in der Verfassung stehen.
- Menschen sollen frei wählen können, wo und wie sie leben.
- Unterstützung soll passen zu dem, was eine Person wirklich braucht.
- Barrierefreiheit soll verbindlich werden, mit klaren Fristen.

Was passiert als Nächstes?

Jetzt ist das Parlament dran. Es hat 12 Monate Zeit. In dieser Zeit entscheidet es:

- ob es den Vorschlag vom Bundesrat annimmt,
- ob es ihn ändert,
- oder ob es einen eigenen Vorschlag macht.

Text in einfacherer Sprache



Das ist eine wichtige Phase. Denn jetzt zeigt sich, ob aus Worten echte Rechte werden.

Was ist uns wichtig?

Für uns als Cerebral Zürich ist klar: Inklusion ist mehr als Rampen und Lifte. Es geht um Selbstbestimmung. Es geht um Hilfe im Alltag, um Schule, Arbeit, Freizeit und Mitbestimmung in der Politik. Menschen mit Behinderungen sollen nicht nur «mitgemeint» sein. Sie sollen Rechte haben.

Am Samstag, 2. Mai 2026, gab es in Zürich eine Kundgebung für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen. Viele Menschen waren dabei. Das zeigt: Viele bleiben dran.

**Save the Date
für die nächste Kundgebung:
Samstag 8. Mai 2027
14–16 Uhr (Helvetiaplatz)**

Wir verfolgen die Entwicklung weiter und informieren euch im Magazin und auf unseren Kanälen. Denn Inklusion passiert nicht von allein. Inklusion kommt, wenn viele Menschen sagen: Gleichstellung jetzt.



Sandra Krebser



Musik und Meer

Wir, meine Tochter und ich, waren zu Besuch im Kurs «Musik und Spiel», der sich mit dem Angebot «Wahrnehmung und Bewegung» abwechselt. (siehe Seite 57)

Gegen 19.00 Uhr kommen wir an der Saatlenstrasse an. Noch bevor wir richtig angekommen sind, steht Martin – Kunsttherapeut und Kursleiter – bereits draussen und wartet auf die ersten Teilnehmenden. So bleibt ein kurzer Moment für ein paar Worte. Dass er sich seit 25 Jahren bei Cerebral Zürich engagiert, beeindruckt vor allem meine Tochter spürbar.

Im Innenbereich lernen wir auch Martins Frau Regina kennen, die ebenfalls Kursleiterin ist. Die beiden wechseln sich beim Begrüssen

und Reinbegleiten ab – so ist immer jemand da, der ankommende Kursteilnehmende in Empfang nimmt. Gleichzeitig wird schnell sichtbar, dass auch die Gruppe untereinander vertraut wirkt: Viele kennen die Abläufe, es wird genickt, gelächelt, nachgefragt. Es ist dieses stille Zeichen von Routine und Beziehung, das einen Abend von Anfang an trägt.

Der Kurs findet in den grosszügigen Räumlichkeiten der Heilsarmee statt. Der Raum ist liebevoll vorbereitet: ein Sitzkreis, farbige Akzente, eine Atmosphäre, die nicht nach «Programm» aussieht, sondern nach Willkommen. Martin eröffnet den Abend mit einer Klangschale. Der Ton breitet sich aus, und mit ihm wird es stiller – nicht zwingend im Raum, aber in einem selbst. Es ist dieses feine Ankommen, bevor etwas beginnt.

Dann nimmt Martin uns mit an einen Ort am Meer. Er hat eine Ocean Drum dabei, geht damit um den Kreis herum und erzeugt Wellen- und Meeresgeräusche – mal sanft, mal wild, überraschend echt. Für einen Moment fühlt es sich an wie eine kleine Entführung an einen Strand: Man sitzt noch im Kreis, aber innerlich ist man schon woanders.

Anschliessend greift Martin zur Gitarre, stimmt Lieder über das Meer an und verteilt Instrumente. Jede und jeder darf mitmachen. Es sind vier Teilnehmende da – und doch füllt die Musik den ganzen Raum. Mal wird es ausgelassen und laut, mal ganz zart, mal wild, dann wieder ruhig. Dazwischen immer wieder Lachen, kleine Blicke, ein gemeinsamer Rhythmus, der nicht perfekt sein muss, um zu stimmen.

Nach dem ersten Teil gibt es eine Pause. Wir sitzen zusammen an einem Tisch, trinken etwas und geniessen Guetzi. Es entsteht Gespräch – nicht als Pflichtprogramm, sondern wie von selbst. Man merkt: Dieser Kurs ist nicht nur Musik. Er ist auch Begegnung.

Im zweiten Teil wird der Raum geöffnet. Zur Musik kann man sich bewegen – jeder so, wie er mag, will und kann. Es gibt keinen Druck, keine «richtige» Bewegung. Es geht ums Ausprobieren, ums Spüren, ums Spielen. Und genau das macht es so besonders: Es darf leicht sein.

Zum Abschluss kehren wir zurück in den Kreis. Noch einmal ein Lied, dann der Gong der Klangschale –



ein runder Schlusspunkt, der den Abend zusammenbindet. Anschliessend helfen alle beim Aufräumen. Dann gehen die Teilnehmenden hinaus in die Nacht – und etwas von dieser Musik scheint noch mitzugehen.

Für uns war es ein sensationelles Erlebnis. Meine Tochter Anna würde sehr gern wieder teilnehmen – auch wenn der Kurs eigentlich für erwachsene Teilnehmende gedacht ist. Wir nehmen vor allem eines mit: Wie viel ein Raum, ein Kreis, Musik und ein paar Instrumente auslösen können, wenn Menschen mit Hingabe, Erfahrung und Wärme führen.



Sandra Krebs



Hologramm-Zoo Zug

Ein Zoo ohne Gehege, ohne Tiergeruch – dafür mit Licht, Sound und einer 3-D-Welt, die erstaunlich nah wirkt. Im Hologramm-Zoo in Zug geht man als Familie oder Gruppe allein durch mehrere Räume und erlebt Szene für Szene eine neue Welt. Wir haben die Arktis-Show besucht – und sind mit Staunen, Lachen und ein paar Schreckmomenten wieder rausgekommen.

So läuft der Besuch ab

Wir fanden: Das müssen wir einmal gesehen haben. In Zug gibt es mit dem Hologramm-Zoo ein Erlebnis, bei dem man nicht einfach «zuschaut», sondern sich Schritt für Schritt hineinbewegt: durch mehrere Räume, jeweils mit einer eigenen Szene und Stimmung.

Als Gruppe unterwegs – wir waren die «Eisbären»

Das Besondere: Man ist als Familie oder kleine Gruppe für sich unterwegs. Vor jedem Raum wird angezeigt, wann die eigene Gruppe eintreten kann – inklusive Gruppenname. Wir waren die «Eisbären» und mussten schon da schmunzeln: ein kleines Teamgefühl, bevor es überhaupt losgeht.



Startklar: Katie (l.) und Anna (r.)

Dann folgt man von Raum zu Raum einem Lichtband. Solange man ungefähr auf der Höhe dieses Lichtes bleibt, hat man die optimale 3-D-Sicht – und genau dort wirken die Projektionen am eindrucklichsten.

Arktis-Show: Robben, Pinguine und Orcas ganz nah

Wir entschieden uns für die Arktis-Show. Und plötzlich sind da Robben, Pinguine und Orcas – so nah, dass man instinktiv einen Schritt zurück macht, obwohl man weiss, dass es nur Projektionen sind. Genau dieses Spiel mit dem Kopf macht den Reiz aus: Man ist sicher, und doch mittendrin.

Bei uns gab es ein bis zwei Schreckmomente – diese Sekunden, in denen man kurz vergisst, dass hier nichts «echt» sein kann, weil Bewegung und Geräusche so überzeugend wirken. Danach: Lachen. Dieses erleichterte «Oh!», wenn man merkt, dass man sich gerade selbst ausgetrickst hat. Und dann wieder Staunen, wenn das nächste Tier auftaucht und man automatisch den Blick hebt.

Unter der Woche angenehm ruhig

Auch die Atmosphäre rundherum war für uns ein Pluspunkt: Wir waren unter der Woche dort, und die Lautstärke empfanden wir als angenehm. Man konnte gut zuhören und sich zwischendurch leise austauschen. Weil die Räume jedoch

nicht komplett geschlossen sind, kann man sich gut vorstellen, dass es am Wochenende deutlich lauter wird, wenn im Spielbereich mehr Betrieb herrscht.

Was bleibt

Am Ende sind es nicht nur die «Tiere», die bleiben, sondern das gemeinsame Erlebnis: die kurzen Blicke, das «Hast du das gesehen?», das kleine Zusammenzucken, das man später lachend nacherzählt. Ein Ausflug, der anders ist als ein klassischer Zoo – und gerade deshalb spannend: modern, überraschend, und ein bisschen magisch.



Sandra Krebser



Bild: Sandra Krebser

Ferienwochen 2025

Im Jahr 2025 konnten wir 12 Ferienwochen anbieten – in Näfels, Gontenschwil, Uster, Magliaso, St. Maurice, Rickenbach und Heiden.

Für viele unserer Gäste sind diese Wochen weit mehr als Ferien: Sie bedeuten Gemeinschaft, Erholung, neue Erlebnisse, Teilhabe – und fördern die Selbstbestimmung im Alltag ganz praktisch.

Insgesamt haben 109 Gäste an unseren Ferienwochen teilgenommen. Begleitet und unterstützt wurden sie durch 170 Einsätze von Leiter*innen und Assistenzpersonen. Ihnen allen gilt ein grosser Dank – für Zeit,

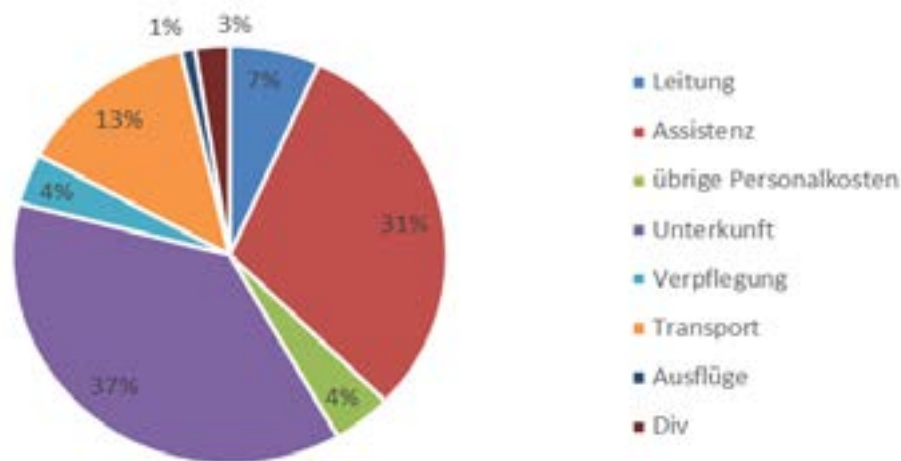
Verantwortung, Humor, Geduld und den Blick fürs Wesentliche.

Was eine Ferienwoche möglich macht

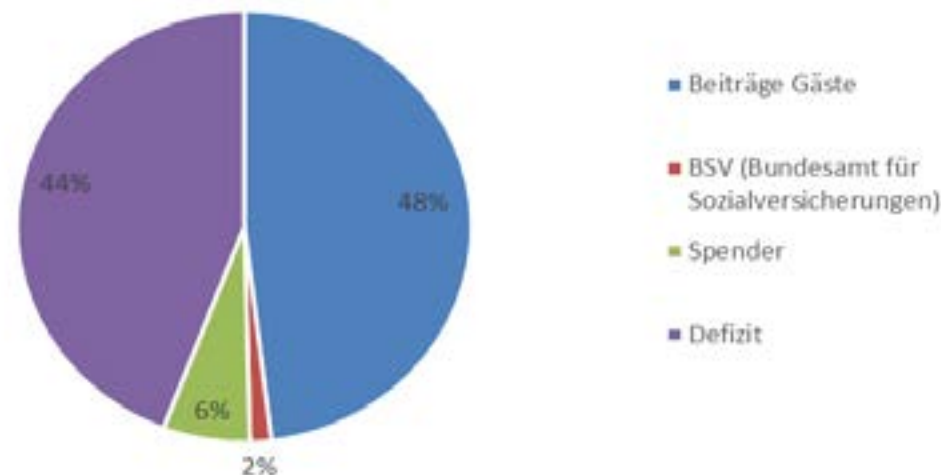
Damit eine Ferienwoche gelingt, braucht es vieles, was im Hintergrund sorgfältig geplant und organisiert wird: Begleitung und Assistenz, Unterkunft, Verpflegung, Transporte sowie Ausflüge und Eintritte. Auch weniger sichtbare Aufwände gehören dazu – etwa Wäsche, Rekognoszieren oder Besuche.

In unserer Übersicht arbeiten wir deshalb bewusst mit Prozenten. So wird sichtbar, wofür die Mittel

Kosten



Erträge / Defizit



eingesetzt werden – ohne dass einzelne Zahlen im Vordergrund stehen.

Am stärksten ins Gewicht fallen zwei Bereiche:

- Unterkunft macht rund 37% der Kosten aus. Zur Unterkunft zählen auch die benötigten Pflegebetten.
- Assistenz macht rund 31% aus. Zu den Assistenzkosten zählen die persönlichen Assistenzpersonen, die Springer und auch die Nachtwache.

Zusammen mit Leitung (jeweils eine Leitung Pflege und eine Organisation) und weiteren Personalkosten (dazu zählen Fahrer, Küche und So-

zialeleistungen) zeigt sich: Insgesamt fließen rund 42% in Menschen, die die Ferienwochen möglich machen – in Begleitung, Sicherheit, Unterstützung und Struktur.

Der nächste grosse Block sind die Transporte mit rund 13%. Alles, was den Alltag vor Ort abrundet – Verpflegung, Ausflüge und Diverses, darunter fallen Pflegematerialien sowie Hilfsmittel – liegt in kleineren Anteilen (zusammen rund 8%).

Wie die Ferienwochen finanziert werden

Auch auf der Einnahmenseite zeigt die Prozentdarstellung ein klares Bild: Die Ferienwochen werden von

mehreren Pfeilern getragen. Rund 48% stammen aus Beiträgen der Gäste. Ein wesentlich kleinerer Anteil erhalten wir zum Beispiel von Stiftungen wie Denk an mich und der Stiftung Cerebral, welche mit 6% unsere Ferienwochen mitfinanzieren. Leider erhielten wir im 2025 nur 2% vom BSV (Bundesamt für Sozialversicherungen), wir hoffen auf eine grössere Unterstützung im 2026.

Beiträge sind wichtig – reichen aber nicht aus

Die Beiträge der Gäste leisten einen wertvollen Beitrag. Gleichzeitig ist es uns wichtig, die Angebote so zu gestalten, dass sie möglichst zugänglich bleiben. Deshalb können und sollen die Gesamtkosten nicht allein auf die Teilnehmenden überwälzt werden.

Damit unsere Ferienwochen in dieser Qualität weiterhin möglich sind, bleiben wir auf Spenden und zusätzliche Beiträge angewiesen. Jede Unterstützung hilft mit, das Defizit zu verkleinern – und damit Ferienwochen zu sichern, in denen Begegnung, Entlastung, Lebensfreude und Selbstbestimmung spürbar werden.

Danke, dass Sie mittragen, was Ferien möglich macht

Wir danken allen Unterstützerinnen und Unterstützern von Herzen – ob mit Beiträgen, Spenden oder auf andere Weise. Denn hinter jeder Ferienwoche stehen nicht nur Prozentwerte, sondern Menschen, Erlebnisse und Erinnerungen, die bleiben.



Sandra Krebser



Ferienwoche in Rickenbach



Ferienwoche in Heiden (L. und R.)



Ferienwoche in Näfels

Franchise

Text in einfacherer Sprache

Viele Menschen in der Schweiz merken es jedes Jahr: Die Krankenkassenprämien steigen. Der Bundesrat sucht deshalb nach Möglichkeiten, um die Kosten zu bremsen. Eine Idee ist: Die kleinste Franchise soll erhöht werden. Doch was bedeutet das genau? Und wer wäre davon betroffen?

Mehr Franchise: Was der Bundesrat plant

Die Krankenkassenprämien steigen. Ein Grund: Gesundheit kostet jedes Jahr mehr. Darum will der Bundesrat etwas ändern.

Was ist die Franchise?

Die Franchise ist Geld, das Erwachsene zuerst selber bezahlen müssen. Erst danach bezahlt die Krankenkasse.

Was will der Bundesrat?

Heute ist die kleinste Franchise 300 Franken pro Jahr. Der Bundesrat möchte: Die kleinste Franchise soll auf 400 Franken steigen.

Warum will er das?

Die Idee ist: Wenn Menschen zuerst mehr selber bezahlen müssen, gehen sie vielleicht weniger oft zum Arzt. Dann würden die Gesundheitskosten langsamer steigen. So könnten auch die Krankenkassenprämien weniger stark steigen.

Wann soll das kommen?

Geplant ist:

- frühestens ab 2029: kleinste Franchise 400 Franken
- später könnte die Franchise nochmals steigen, wenn die Gesundheitskosten weiter steigen.

Wer muss mehr bezahlen?

Nicht alle. Viele Erwachsene haben heute schon eine höhere Franchise gewählt (bis 2500 Franken). Für sie ändert sich nichts.

Mehr bezahlen müssen vor allem Erwachsene mit der kleinsten Franchise. Das betrifft oft Menschen, die regelmässig medizinische Hilfe brauchen. Für sie wären es 100 Franken mehr pro Jahr.

Kinder müssen keine Franchise bezahlen. Für Kinder ändert sich nichts.

Spart man mit einer höheren Franchise Geld?

Man kann Prämien sparen, wenn man eine höhere Franchise wählt. Das lohnt sich vor allem, wenn man selten krank ist.

Aber: Wenn man dann doch krank wird, muss man zuerst mehr Geld selber bezahlen können.

Wichtig: Zusätzlich bezahlt man oft noch einen Teil der Kosten selber. Das sind meistens 10 Prozent der Kosten – bis maximal 700 Franken pro Jahr.

Werden die Prämien wirklich tiefer?

Das ist nicht sicher. Der Bundesrat hofft, dass Menschen medizinische Angebote bewusster nutzen. Kritiker sagen aber: Gerade Menschen mit Krankheiten müssten dann einfach mehr selber bezahlen.

Bild: Pexels: cottonbro studio



Sandra Krebsner

Mentale Gesundheit

Freiwillig engagiert – und dabei selbst gestärkt: Eine Umfrage zeigt, dass Helfen oft auch glücklich macht.

Viele kennen das Gefühl: Man hilft kurz mit, springt irgendwo ein, begleitet jemanden, organisiert etwas – und geht danach nicht nur müde, sondern auch irgendwie leichter nach Hause. Genau dieses „leichter“ hat eine aktuelle Umfrage genauer angeschaut.

Am 19. August 2025 wurde eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Marktagent veröffentlicht. Untersucht wurde der Zusammenhang zwischen sozialem Engagement und Wohlbefinden – mit 3'143 befragten Personen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz (in der Schweiz nahmen laut Bericht 1'010 Personen teil).

Was die Umfrage zeigt

Die Ergebnisse sind deutlich: Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, berichten im Schnitt häufiger



von Zufriedenheit, Sinn und innerer Stärke als der Durchschnitt. So nennen 78% der sozial engagierten Personen ihre Lebenszufriedenheit als hoch – gegenüber 65% in der Gesamtbevölkerung. Auch beim «Glücklich-Sein» zeigen sich Unterschiede: 77% der Ehrenamtlichen bezeichnen sich als glücklich, verglichen mit 63% in der Gesamtbevölkerung.

Auch interessant: Viele Engagierte sagen, dass ihr Einsatz ihnen etwas zurückgibt – zum Beispiel neue Fähigkeiten, neue Kontakte oder das Gefühl, gebraucht zu werden.



Warum das zu uns passt

Diese Zahlen sind keine «Zauberformel» – nicht jede Woche ist leicht, und nicht jedes Engagement fühlt sich automatisch gut an. Aber sie erinnern an etwas Wichtiges: Freiwilligenarbeit ist nicht nur ein Geschenk an andere. Sie kann auch ein Geschenk an uns selbst sein – weil sie Verbindung schafft, Sinn gibt und das Gefühl stärkt, etwas bewirken zu können.

Und was hat das mit Cerebral Zürich zu tun?

Auch wir als Vereinigung Cerebral Zürich sind in vielen Bereichen auf freiwillige Unterstützung ange-

wiesen – sei es bei Anlässen, in Angeboten, bei Begleitungen oder im Hintergrund. Jede Stunde, jedes «Ich helfe mit» trägt dazu bei, dass Gemeinschaft entsteht und Teilhabe möglich wird.

Und: Wir machen dieses Jahr auch bei der Freiwilligen-Weltmeisterschaft von Karma Lama mit – einer Initiative, die Freiwilligenarbeit sichtbarer machen und die Schweiz zur «Freiwilligen-Weltmeisterin» machen will. Wer Lust hat, sich (wieder) einmal einzubringen: Vielleicht ist genau jetzt ein guter Moment dafür.



Sandra Krebser



MAAG Lichthalle

Marilyn in der MAAG Lichthalle: ruhig, eindrücklich und barrierefrei

Letzen Mai waren wir mit einer Gruppe von 19 Mitgliedern in der MAAG Lichthalle und haben die Ausstellung rund um Marilyn Monroe besucht. Dank unserer partnerschaftlichen Zusammenarbeit durften wir die Ausstellung gemeinsam erleben – darüber haben wir uns sehr gefreut.

Die Ausstellung nimmt einen mit in Marylins Welt: Bilder, Licht und Ton erzählen von der Frau hinter der Ikone und lassen einen Schritt für Schritt in verschiedene Szenen eintauchen. Es ist kein klassischer Rundgang «von Vitrine zu Vitrine», sondern ein Erlebnis, bei dem man sich treiben lassen darf –

schauen, hören, wirken lassen. Besonders angenehm war für unsere Gruppe die ruhige Atmosphäre. Wer es nicht gern laut hat, konnte sich gut auf die Inhalte konzentrieren – auch dank Kopfhörer und Audioguide. So kann jede Person im eigenen Tempo hören, lesen, stehen bleiben oder weitergehen, ohne dass es hektisch wird.

Für uns ebenfalls wichtig: Der Besuch war durchgehend barrierefrei. Die Wege sind gut begehbar, die Toilette ist zugänglich, und mit einem Plattformlift lässt sich auch der erhöhte Ausstellungsbereich erreichen. Es gab keine Schranken oder unnötige Hindernisse – das macht den Besuch entspannt und selbstständig.



Ausflug in die Lichthalle in Zürich



Bilder: Sandra Krebser

Ein grosses Lob geht an das Team der Lichthalle: Die Mitarbeitenden waren sehr nett, aufmerksam und hilfsbereit. Gerade bei einem Gruppenbesuch ist das Gold wert – man fühlt sich willkommen und gut begleitet.

Wir danken der MAAG Lichthalle herzlich für dieses tolle Erlebnis. Mit ganz neuen Eindrücken und vielen Gesprächsfetzen, die noch nachklingen, machen wir uns auf den Heimweg.

Zum Schluss passt ein Satz, der wie ein kleiner Begleiter durch den Abend wirkt: «We are all of us stars, and we deserve to twinkle» – auf Deutsch: «Wir alle sind Sterne, und wir verdienen es zu

funkeln.» Mit diesen Worten von Marilyn im Kopf gehen wir nach Hause – dankbar für das gemeinsame Erlebnis und bereichert durch viele neue Eindrücke.



Sandra Krebser



Wenn mein Kind mobbt

Meistens reden wir über die Kinder, die gemobbt werden. Dieses Mal schauen wir auf die andere Seite: Was, wenn das eigene Kind mobbt? Für Eltern ist das oft ein Schock – und trotzdem ist es der Moment, in dem Veränderung möglich wird.

Bild: Unsplash: Dev Asangbam



Niemand rechnet damit. Und wenn doch ein Hinweis kommt – von der Schule, von anderen Eltern, vielleicht sogar vom eigenen Kind – fühlt es sich erst einmal an wie ein Schlag: «Mein Kind? Nie im Leben.» Viele Eltern reagieren zuerst mit Abwehr, Scham oder Wut. Das ist menschlich. Aber es hilft selten.

Denn wenn ein Kind andere gezielt verletzt, ausgrenzt oder vorführt, ist das ernst – für das betroffene Kind genauso wie für das Kind, das mobbt. Und auch für Eltern. Die gute Nachricht: Man kann etwas tun. Nicht mit Strafen aus dem Affekt, sondern mit Klarheit, Unterstützung und Zusammenarbeit.

Warum mobbt ein Kind überhaupt?

Mobbing hat fast nie nur einen einzigen Grund. Manchmal steckt Unsicherheit dahinter: Ein Kind will dazugehören und sucht sich «Rückhalt» in einer Gruppe, indem es andere klein macht. Manchmal sind es Konflikte, die eskalieren. Manchmal fehlt Empathie im Moment – oder es wird ausprobiert, wie weit man gehen kann. Und manchmal ist Mobbing ein Ventil: Überforderung, Stress, Frust, Druck oder Probleme zuhause oder in der Schule entla-



Bild: Unsplash: La Fabbrica Dei Sogni

den sich dort, wo das Kind Macht erlebt.

Wichtig ist: Eine Erklärung ist nicht dasselbe wie eine Entschuldigung. Mobbing ist nie «okay». Aber wer versteht, was dahinter steckt, kann besser handeln.

Der schwierigste Schritt: Hinschauen, statt wegdrücken

Viele Eltern wollen ihr Kind schützen, auch vor einem schlechten Bild. Aber Schutz bedeutet hier nicht «schönreden». Schutz bedeutet: Verantwortung übernehmen.

Das kann heißen:

- ruhig bleiben, auch wenn es innerlich kocht
- ernst nehmen, was andere sagen, ohne sofort in Verteidigung zu gehen

Was ist Mobbing?

Mobbing ist mehr als Streit. Mobbing bedeutet:

- Eine Person wird wiederholt verletzt, lächerlich gemacht oder ausgeschlossen.
- Es passiert über eine längere Zeit.
- Es gibt ein Ungleichgewicht: Die betroffene Person kann sich kaum wehren (z.B. weil mehrere gegen eine Person sind oder weil eine Person viel «Macht» in der Gruppe hat).

Mobbing kann auch online passieren (Chats, Social Media, Bilder, Kommentare).

- sich trauen, das eigene Kind mit seinem Verhalten zu konfrontieren – ohne es als Person abzuwerten

Ein Satz, der helfen kann:

«Ich habe dich lieb. Und genau deshalb müssen wir darüber reden. Das Verhalten ist nicht in Ordnung.»

Was Kinder brauchen, die mobben

Kinder, die mobben, brauchen Grenzen – und gleichzeitig Begleitung. Sie müssen spüren: Das hört jetzt auf. Und sie müssen lernen: Wie gehe ich anders mit Konflikten, Ärger, Gruppendruck oder Unsicherheit um? Oft hilft es, konkret zu werden:

- Was genau ist passiert?
- Mit wem?
- Wann?
- Wie oft?

- Was war deine Absicht – und was war die Wirkung?

Und dann: Wiedergutmachen. Nicht als schnelle Entschuldigung, sondern als Lernprozess. Manchmal braucht es dafür Erwachsene, die anleiten: Schule, Schulsozialarbeit, Klassenleitung, Beratung.

Ein Schritt, der viel verändern kann

Wenn Eltern merken, dass das eigene Kind mobbt, ist das hart. Aber es ist auch eine Chance: Kinder können lernen, Verantwortung zu übernehmen, Empathie zu entwickeln und Konflikte fair zu lösen. Und Eltern können zeigen: Liebe bedeutet nicht «alles gut finden», sondern da sein – und Grenzen setzen.

Blick auf beide Seiten

Geschwisterkinder erleben im Alltag manchmal dumme Sprüche oder Ausgrenzung – und einige erzählen, dass sie zu Hause eher still bleiben, weil dort «schon genug los ist». Gleichzeitig gilt: Mobbing kann von jedem Kind ausgehen – auch von Kindern mit Behinderung, zum Beispiel wenn sie sich in einer Gruppe einmal stark fühlen oder dazugehören wollen. Umso wichtiger ist, nicht wegzuschauen: hinschauen, stoppen, darüber reden – und gemeinsam neue Wege lernen.



Sandra Krebsner

Was Eltern tun können

1. Ruhig bleiben und hinschauen

Nicht sofort wegreden («Das war doch nur Spass»). Erst verstehen, dann handeln.

2. Klar sagen: Stopp

Das Verhalten ist nicht akzeptabel – auch wenn das Kind sonst «lieb» ist.

3. Fragen stellen statt verhören

«Was ist passiert?» – «Was hat dich dazu gebracht?» – «Wie glaubst du, hat sich das für die andere Person angefühlt?»

4. Konsequenzen vereinbaren

Konsequenzen sollen passend sein und etwas lernen helfen (z.B. Handyregeln, Kontaktpausen, klare Absprachen).

5. Schule ins Boot holen

Nicht gegen die Schule arbeiten, sondern mit ihr: Klassenleitung, Schulleitung, Schulsozialarbeit. Lieber früh als spät.

6. Verantwortung übernehmen – aber nicht allein

Wenn Mobbing wiederholt passiert, kann Unterstützung sinnvoll sein (Beratung, Therapie, Familienberatung). Das ist kein «Versagen», sondern ein Schritt in Richtung Lösung.

7. Wiedergutmachen begleiten

Eine Entschuldigung ist erst der Anfang. Oft braucht es mehrere Schritte: Abstand, Einsicht, andere Strategien, neue Rollen in der Gruppe.



Bild: Unsplash: Zhivko Minkov

Musik verbindet

Bei fast 40 Grad trafen sich Jugendliche in Zürich zum Musik – Workshop von Noreen Bun. Trotz Hitze war die Stimmung wach, herzlich und voller Erwartung: Hier ging es nicht um Leistung, sondern um Ausdruck, Gemeinschaft und den Mut, eigene Musik entstehen zu lassen.

Die Noreen Bun Organisation schafft inklusive Freizeitangebote für Jugendliche mit und ohne Behinderung. Dazu gehören Jugendtreffs, eine Online-Community und regelmässige Musik-Workshops. Solche Treffen finden unter anderem in Bern, Basel, der Zentralschweiz und natürlich auch in Zürich statt.

Im Zentrum steht dabei nicht nur die Musik selbst, sondern auch das gemeinsame Erleben: ausprobieren, mitmachen, zuhören, sich zeigen dürfen – und einander kennenlernen, auch wenn man verschieden ist.

Am Samstag, 27. Juni 2026 durfte ich einen dieser Musik-Workshops in Zürich besuchen. Schon beim Ankommen war spürbar: Hier kennen sich einige bereits, andere kommen vielleicht zum ersten Mal dazu. Ich wurde sehr herzlich empfangen. Trotz der grossen Hitze draussen lag im Raum eine besondere Energie: Erwartung, Freude und auch ein wenig Aufregung.

Die Jugendlichen gestalteten Musik auf ihre eigene Weise. Einige arbeiteten gemeinsam an Ideen, andere probierten sich einzeln aus. Gearbeitet wurde konzentriert mit Kopfhörern, damit sich die Teilnehmenden nicht gegenseitig stören. Es wurde gehört, entschieden, ausprobiert und wieder verändert. Genau darin liegt die Stärke dieses Angebots: Es gibt Raum für unterschiedliche Fähigkeiten, Tempi und Ausdrucksformen. Niemand muss «perfekt» sein. Entscheidend ist, dass die Jugendlichen sich einbringen können.

Gerade diese Mischung macht den Workshop besonders wertvoll. Jugendliche begegnen einander nicht über Diagnosen, Hilfsmittel oder Vorurteile, sondern über Beats, Texte, Stimmen und gemeinsame Ideen. Wer vielleicht im Alltag wenig Berührung mit Behinderung hat, erlebt hier ganz selbstverständlich: Verschieden sein ist normal. Und wer selbst mit einer Behinderung lebt, erlebt: Ich bin Teil der Gruppe – nicht als Ausnahme, sondern als Mensch mit eigenen Ideen, Interessen und Stärken.

Die Musik – Workshops sind auch deshalb wertvoll, weil sie Selbstwirksamkeit ermöglichen. Jugendliche erleben: Meine Stimme zählt. Meine

Idee kann Teil von etwas Grösserem werden. Ich darf ausprobieren, ohne Angst haben zu müssen, dass etwas falsch ist. Solche Räume sind wichtig – Orte, an denen nicht zuerst Grenzen gesehen werden, sondern Persönlichkeit, Kreativität und die Lust am Gestalten.

Was bleibt, ist der Eindruck eines lebendigen, warmen Nachmittags. Draussen war es heiss. Drinnen entstand Musik – konzentriert, kreativ und auf ganz eigene Weise. Vor allem aber entstand etwas, das man nicht einfach planen kann: Zugehörigkeit.



Sandra Krebsler



Bilder: Sandra Krebsler

Care-Arbeit braucht Herz. Wir unterstützen Sie dabei.

Pflegende Angehörige leisten täglich unverzichtbare Care-Arbeit – mit viel Verantwortung und emotionaler Stärke. Spitex Herzschlag unterstützt Sie dort, wo Care-Arbeit herausfordernd wird: fachlich, menschlich und zuverlässig. Denn wer Angehörige pflegt, hat Anspruch auf Unterstützung, Entlastung, Anerkennung und Vergütung.



Was wir für Sie tun können:

- Qualifizierte Pflege und Betreuung zu Hause
- Individuelle Pflegebegleitung nach Ihren Bedürfnissen
- Begleitung bei komplexen Pflegesituationen
- Professionelles Wundmanagement
- Entlastung und Beratung im Pflegealltag & auch administrativ
- Schulung und Coaching



*Care-Arbeit bedeutet nicht, alles allein tragen zu müssen.
Weil Pflege zu Hause mehr ist als nur ein Dienst.
Sie ist Unterstützung fürs Leben.*

☎ 044 362 40 40 | 🌐 www.spitex-herzschlag.ch

Wir sind
für Sie da –
nehmen Sie
Kontakt auf:



Unvergessliche barrierefreie Reka-Ferien

Ob als Familie, mit Freunden, als Paar oder alleine – Reka bietet für alle ein passendes und barrierefreies Angebot. Unsere Ferienunterkünfte sind auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt und garantieren Ihnen einen entspannten Aufenthalt. Geniessen Sie unvergessliche Momente in einer Umgebung, die für alle zugänglich ist. Buchen Sie jetzt Ihre barrierefreien Ferien unter +41 329 66 99 oder auf reka.ch/ferien-barrierefrei

MIT REKA LIEGT MEHR DRIN.

reka

Rätselseiten

Teste dein Wissen...

Echt oder Hologramm? – Das Tier-Quiz

Im Hologramm-Zoo wirken Tiere täuschend echt. Aber welche gibt es wirklich – und welche leben sogar in Neuseeland?

Kreuze an:

- ✓ Gibt es dieses Tier wirklich?
- ✓ Kommt es in Neuseeland vor?

Tier	Gibt es wirklich	Kommt in Neuseeland vor
1. Kiwi	☐	☐
2. Kakapo	☐	☐
3. Tuatara	☐	☐
4. Moa	☐	☐
5. Weta	☐	☐
6. Tasmanischer Teufel	☐	☐
7. Kea	☐	☐
8. Glühdrache	☐	☐
9. Hector-Delfin	☐	☐
10. Silberner Baumhüpfer	☐	☐
11. Gelbaugenpinguin	☐	☐
12. Riesenkalmar	☐	☐
13. Fabelhirsch	☐	☐
14. Albatros	☐	☐
15. Leuchtgecko	☐	☐

Mitmachen beim Gewinnspiel

Nenne bis Ende November 2026 die Antwort von Tier Nr 8 - dem Glühdrachen unter: krebser@cerebral-zuerich.ch

Mach mit und gewinne...

Hauptpreis: 5 Weihnachtskarten vom Kartenbasteln am 25.10.2026 (siehe Angebote)

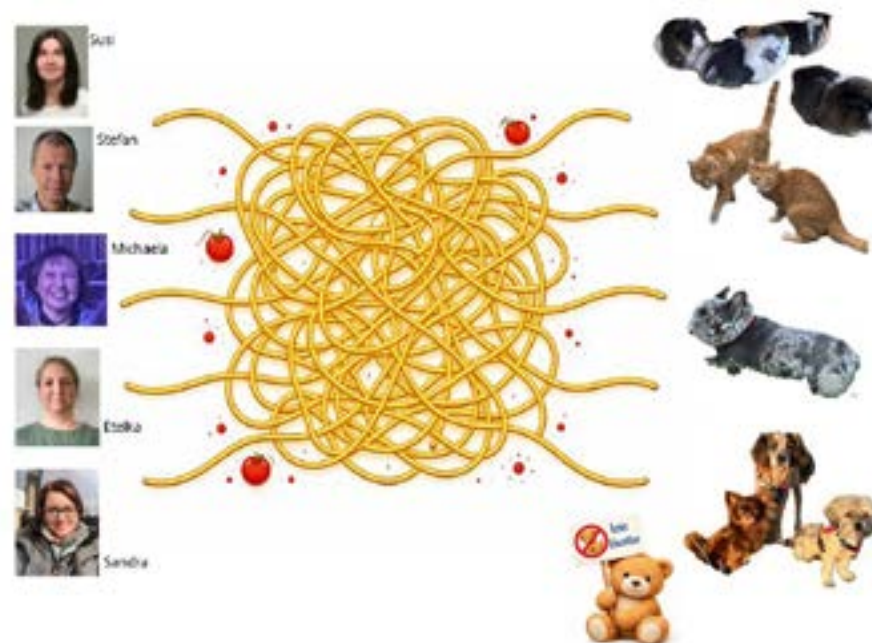
Weitere Preise: feine Migros-Schoggi

Worträtsel: Finde die 8 Angebote von Cerebral Zürich



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Spaghettirätsel: Wie gut kennst du die Mitarbeiter der Geschäftsstelle? Wer lebt mit welchen Tieren?



Selbsttest: Selbstfürsorge

Worum geht's?

Selbstfürsorge ist nicht Luxus. Es ist die Art, wie wir mit uns umgehen – im Kopf, im Körper, im Alltag. Manchmal ist sie alltäglich: trinken, atmen, Pause machen. Manchmal ist sie mutig: Nein sagen, Hilfe holen, Erwartungen loslassen.

So geht's: Denk an die letzten 14 Tage. Kreuze an, was am ehesten stimmt.
0 = trifft gar nicht zu · 1 = eher nicht · 2 = eher ja · 3 = trifft voll zu

Aussagen

1. Ich merke relativ früh, wenn mir etwas zu viel wird.
0 1 2 3
2. Ich gönne mir Pausen, ohne sie mir «verdienen» zu müssen.
0 1 2 3
3. Ich esse/trinke so, dass es mir gut tut (nicht perfekt, aber grundsätzlich).
0 1 2 3
4. Ich bewege mich so, wie es für mich passt (auch kleine Wege zählen).
0 1 2 3
5. Ich schlafe so, dass ich mich wenigstens manchmal erholt fühle.
0 1 2 3
6. Wenn etwas schwierig ist, spreche ich freundlich mit mir – nicht hart oder abwertend.
0 1 2 3
7. Ich nehme mir Zeit für etwas, das mich nährt (Musik, Lesen, Natur, Kreatives, Humor...)
0 1 2 3
8. Ich sage (manchmal) Nein, wenn ein Ja mich auslaugen würde.
0 1 2 3
9. Ich hole mir Unterstützung, wenn ich sie brauche (Menschen, Hilfsmittel, Fachstellen).
0 1 2 3

10. Ich habe mindestens eine Person oder einen Ort, wo ich mich sicher und verstanden fühle.
0 1 2 3
11. Ich plane Erholung genauso bewusst ein wie Termine.
0 1 2 3
12. Ich kann mich über kleine Dinge freuen – auch an «mittelmässigen» Tagen.
0 1 2 3

Auswertung

Schritt 1: Punkte zählen

Addiere alle Punkte von 1–12. (Max. 36)

- 0–12: Selbstfürsorge ist gerade Mangelware. Du gibst viel – dir fehlt oft das Auftanken.
- 13–24: Du bist unterwegs. Manches gelingt, anderes kippt im Stress weg.
- 25–36: Du hast gute Selbstfürsorge-Anker. Nicht perfekt, aber stabil.

Schritt 2: Deine drei Anker finden

Markiere die drei Aussagen mit den höchsten Punkten. Das sind deine «Anker» – Dinge, die dich schon jetzt tragen.

Schritt 3: Dein Mini-Schritt (das Wichtigste)

Wähle eine Aussage mit 0 oder 1 Punkt. Überlege: Was wäre ein Mini-Schritt, der in 5 Minuten möglich ist?

Zwei Reflexionsfragen

Was würde ich einer Person raten, die ich gern habe – und was davon gilt auch für mich?

Welche kleine Selbstfürsorge passt zu meinem echten Alltag (nicht zum Ideal-Alltag)?

Kleiner Hinweis der Redaktion

Dieser Test ist kein medizinisches Instrument, sondern eine Einladung zur Selbstreflexion.

Wir feiern gemeinsam!

Im Jahr 2027 feiert die Vereinigung Cerebral Zürich ihr 70-jähriges Bestehen. Dieses besondere Jubiläum möchten wir gemeinsam mit unseren Mitgliedern feiern – mit einem grossen Tagesausflug in den Europapark.

Der Jubiläumsausflug ist exklusiv für Mitglieder der Vereinigung Cerebral Zürich. Gemeinsam reisen wir mit rollstuhlgängigen Cars nach Rust in den Europapark. Dort erwartet euch ein erlebnisreicher Tag mit Attraktionen, Shows, Begegnungen und vielen schönen gemeinsamen Momenten. Die Gäste der Erlebniswoche in Basel 25.9. bis 2.10. können auch teilnehmen.

Dank der Unterstützung verschiedener Sponsoren ist die Teilnahme für unsere Mitglieder kostenlos. Dies beinhaltet die Carreise, den Eintritt in den Europapark, die Verpflegung sowie bei Bedarf auch die notwendige Assistenz während des Ausflugs.

Da die Anzahl Plätze beschränkt ist, erheben wir bei der Anmeldung eine Reservationsgebühr von CHF 20.– pro Person. Dieser Betrag wird bei Antritt der Reise vollständig zurück-erstattet.



Nach der Anmeldung erhaltet ihr einen kurzen Fragebogen. Darin möchten wir eure Wünsche bezüglich Einsteigeort (Zürich HB oder Uster), Anreise und Dauer des Ausflugstages erfassen. Die Rückmeldungen helfen uns dabei, den Jubiläumsausflug möglichst passend für alle Teilnehmenden zu planen.

Der Europapark bietet zahlreiche barrierefreie Attraktionen und Möglichkeiten für Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Unser Ziel ist ein fröhlicher, inklusiver und unvergesslicher Jubiläumstag voller gemeinsamer Erlebnisse.

Wir freuen uns darauf, dieses besondere Jubiläum gemeinsam mit euch zu feiern!

Dienstag, 28. September 2027

Abfahrt und Zeit: in Abklärung

Ort: Europapark Rust (DE)

Anmeldung und Infos:

info@cerebral-zuerich.ch

Im letzten Jahr haben wir zum ersten Mal einen gemeinsamen Cerebral-Adventskalender gestaltet – und die Freude war riesig.

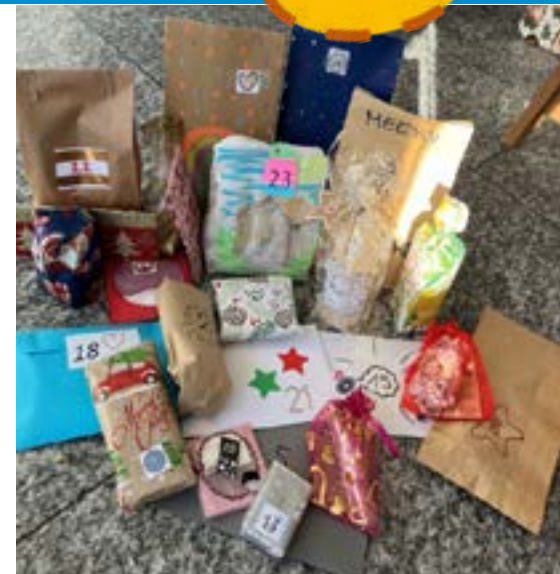
Viele Mitglieder haben kleine Geschenke gebastelt, gekocht, geschrieben oder liebevoll vorbereitet. Daraus entstanden ganz besondere Adventskalender voller Überraschungen.

Das Prinzip ist einfach:

Jede teilnehmende Person gestaltet ein Adventskalender-Türchen und bereitet dieses Geschenk 24-mal vor. Das kann zum Beispiel etwas Gebasteltes, Selbstgemachtes, Feines zum Essen, eine kleine Überraschung oder eine liebe Nachricht sein. Alle 24 gleichen Päckli werden bei uns abgegeben oder per Post geschickt. Anschliessend mischen und sortieren wir alle Beiträge und stellen daraus Schritt für Schritt individuelle Adventskalender zusammen. So erhält am Ende jede Person einen eigenen Kalender mit 24 verschiedenen Überraschungen von anderen Teilnehmenden.

Besonders schön ist die tägliche Spannung:

Was steckt wohl heute im Päckli?
Im Dezember findet zusätzlich ein



gemütliches Kennenlern-Kafi mit Kuchen statt. Dort können sich die Teilnehmenden austauschen, kennenlernen und gemeinsam die Adventszeit geniessen. Wir freuen uns auf viele kreative Ideen und aufs gemeinsame Mitmachen!

Mach mit – gemeinsam schenken wir Freude.

Ort:
Geschäftsstelle Uster

Zeit:
Oktober / November 2026

Anmeldung und Infos:
info@cerebral-zuerich.ch

Manchmal braucht es nicht viel, damit sich etwas löst. Ein paar Bögen Papier, Scheren, Kleber, vielleicht einen Stempel, ein Band, einen Rest Glitzer, der sich später zuverlässig überall wiederfindet. Und vor allem: einen Tisch, an dem man nicht allein sitzt.

Wer schon einmal gebastelt hat, kennt diese kleine Verschiebung im Innern. Zuerst ist da die Frage: Kann ich das überhaupt? Dann wird geschnitten, probiert, verworfen, neu angesetzt. Man faltet, klebt, lacht über schiefe Ränder, findet plötzlich die passende Farbe. Und irgendwann liegt sie da: eine Karte, die es vorher nicht gab. Selbstgemacht. Unverwechselbar. Nicht perfekt – aber genau deshalb besonders.

Kreatives Werken hat etwas Entlastendes. Die Hände sind beschäftigt, der Kopf darf nachziehen. Zwischen Papier und Pinsel entstehen Gespräche, die sonst vielleicht keinen Platz hätten. Man kommt ins Tun – und fast nebenbei ins Zusammensein. Und wer sich zuerst «nicht kreativ» nennt, merkt oft als Erste*r, dass es gar nicht um Kunst geht, sondern um Freude. Um das Machbare. Um ein kleines Stück «Ich war da». Genau darum laden wir ein: zum gemein-

samen Kartengestalten. Wir treffen uns jeweils sonntags in Uster. Ein gemeinsamer Nachmittag, an dem wir zusammen Karten gestalten: für ein Dankeschön, für liebe Menschen – oder einfach so, weils Frühling, Sommer, Herbst oder Winter ist und man manchmal etwas Schönes verschicken möchte.

Du kommst, machst mit uns ein paar Karten – und nimmst sie am Schluss mit nach Hause. Und vielleicht passiert dann das Zweite: dass irgendwo jemand einen Briefkasten öffnet und kurz lächelt, weil da nicht nur eine Nachricht drin ist, sondern auch Zeit, Mühe und ein kleines bisschen Herz.

Sonntags jeweils 14 bis 16 Uhr

29.03.2026 – Frühlingkarten
12.07.2026 – Sommerkarten
27.09.2026 – Herbstkarten
25.10.2026 – Winterkarten

Zielgruppe: alle Mitglieder

Ort: Uster

Anmelden:
krebser@cerebral-zuerich.ch

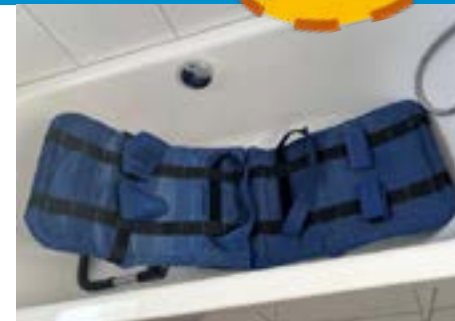
Manche Dinge werden nicht mehr gebraucht und können trotzdem für andere Menschen wertvoll sein.

Mit unserem Angebot «Ware gegen Spende» möchten wir gut erhaltenen Gegenständen ein neues Zuhause geben und gleichzeitig unsere Angebote der Vereinigung Cerebral Zürich unterstützen.

Auf unserer Website findet ihr regelmässig neue Artikel – zum Beispiel Hilfsmittel, Kleidung, Spielsachen oder andere praktische Dinge für den Alltag.

Die Artikel können gegen eine frei wählbare Spende übernommen werden. Mit jeder Spende unterstützt ihr direkt unsere Freizeitangebote, Projekte und Aktivitäten für Menschen mit Behinderung und ihre Familien.

Auch eigene Artikel dürfen gerne gemeldet werden. Da wir keine Lagerfläche haben, bleiben die Gegenstände jeweils bei der spendenden Person. Wir veröffentlichen das Angebot auf unserer Website und die Abholung erfolgt direkt vor Ort bei den Anbieter*innen.



Schaut vorbei – vielleicht entdeckt ihr etwas Passendes oder möchtet selbst etwas weitergeben.

Aktuelle Angebote online:

Ware gegen Spende – Vereinigung Cerebral Zürich



Infos und Angebote melden:
info@cerebral-zuerich.ch



Manche Themen rund um IV, Familie und Alltag mit Behinderung werfen viele Fragen auf.

Gemeinsam ist es oft einfacher, Informationen zu verstehen und sich auszutauschen. Deshalb möchten wir ausgewählte Online-Schulungen von Procap Schweiz gemeinsam in unserer Geschäftsstelle anschauen.

Geplant sind aktuell folgende Themen:

Arbeit neben IV-Rente

Teil 1: Donnerstag,
10. September 2026

Teil 2: Donnerstag,
17. September 2026

Kind mit Behinderungen

Teil 1: Donnerstag,
5. November 2026

Teil 2: Donnerstag,
12. November 2026

Teil 3: Donnerstag,
19. November 2026

Das Angebot findet ab 5 Teilnehmenden statt. Gemeinsam können wir die Schulungen anschauen, pausieren, Fragen sammeln und uns austauschen.

Meldet euch gerne und teilt uns mit, wie ihr die Schulungen gemeinsam schauen möchtet:

entweder live an den oben genannten Daten oder – falls möglich – später gemeinsam über die verfügbare Aufzeichnung.

Wir freuen uns auf spannende Gespräche und gegenseitige Unterstützung.

Ort:
Geschäftsstelle Uster

Zeit:
September / November 2026

Anmeldung und Infos:
info@cerebral-zuerich.ch



Du bist gerne unter Leuten, möchtest neue Menschen kennenlernen und gemeinsam etwas unternehmen?

Dann bist du im Cerebral Young-Club genau richtig. Unser inklusives Freizeitangebot richtet sich an junge Menschen ab 16 Jahren – mit und ohne Behinderung.

Einmal im Monat unternehmen wir gemeinsam etwas Spannendes, Gemütliches oder Kreatives. Dabei stehen Begegnungen, gemeinsame Erlebnisse und Spass im Mittelpunkt. Alle Treffen sind für Teilnehmende im Rollstuhl möglich.

Events 2026:

- Januar – Pizza backen
- Februar – Kinoabend mit Essen
- März – Casinobesuch Zürich
- April – Game-Nachmittag
- Mai – Inclusion-360-Kundgebung
- Mai – Bauernhofbesuch Hof Narr
- Juni – Felsenegg mit Seilbahn
- Juli – Ausflug nach Konstanz
- August – Grillieren am See
- September – Schifffahrt und Essen
- Oktober – Umwelt Arena
- November – Netflix-Kinoabend
- Dezember – Gemeinsam kochen

Der Young-Club lebt von Offenheit, Gemeinschaft und neuen Ideen. Auch Nicht-Mitglieder dürfen gerne einmal schnuppern kommen.

Zielgruppe:
Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene

Ort:
Verschiedene Treffpunkte im Raum Zürich / Uster

Leitung:
Sandra Krebser
Balz Spengler
Alexandra Zimpfer

Anmeldung und Infos:
krebser@cerebral-zuerich.ch





Im Alltag bleibt oft wenig Zeit, um sich mit anderen Müttern auszutauschen, Erfahrungen zu teilen oder einfach einmal durchzuatmen.

Mit unserem neuen Mütter-Treff möchten wir einen gemütlichen Rahmen schaffen, um genau das möglich zu machen.

Wir treffen uns in der Geschäftsstelle in Uster und nehmen uns Zeit für Input-Referate und Gespräche in entspannter Atmosphäre. Jeder Treff widmet sich einem bestimmten Thema rund um Alltag, Familie und Leben mit Behinderung.

Mögliche Themen sind:
Umgang mit Diagnose
Unterstützung
Assistenz
Übertritt ins Erwachsenenalter

Welche Unterstützung gibt es?
Wo findet man Entlastung?
Welche Erfahrungen haben andere Familien gemacht?

Natürlich bleibt auch Raum für persönliche Gespräche, Fragen und gegenseitige Tipps.

Der Anlass richtet sich an Mütter von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen mit Behinderung. Neue Gesichter sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf einen offenen und wertschätzenden Austausch.

Ort:
Geschäftsstelle Uster

Zeit:
Der Treff wird ab 5 Teilnehmenden durchgeführt. Bei genügend Anmeldungen suchen wir gemeinsam ein passendes Datum.

Anmeldung und Infos:
info@cerebral-zuerich.ch



Kurse

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

Kurs 1: Wahrnehmung + Bewegung
beginnend am ersten Donnerstag
im Monat, 19.15 bis 21.00 Uhr
(abwechselnd mit Kurs 2)

Kurs 2: Musik + Spiel
Jeden anderen 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.– pro Jahr
Beide Kurse: CHF 300.– pro 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 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 eigenen Ausdruck.»

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. «Dem Geschmack der Kursteilnehmenden folgend, finden wir eingängige Geräusche, Töne und Rhythmen sowie Bilder und Themen, die uns in Ton- und Spielräume führen.»



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

Mittwoch, 18. November 2026
(weitere Daten folgen)

Leitung:

Rosy Schmid und Daniela Wolf

Ort:

Geschäftsstelle der Vereinigung
Cerebral Zürich
Wermatswilerstrasse 90
8610 Uster



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 deren 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.

Für die Wandergruppe ist eine Mitgliedschaft bei Cerebral Zürich notwendig. Die erste Teilnahme gilt als Probewanderung und ist ohne Mitgliedschaft möglich. Die Teilnahme ist kostenlos. Reisespesen und Verpflegung zahlen alle selber. Wir freuen uns über Interessierte!

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



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. Unsere Wochenenden bieten Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und ihren Geschwistern in kurzer Zeit viele gemeinsame Erlebnisse.

Die Cerebral-Wochenenden werden voraussichtlich im Pfadiheim Maur oder Pfadiheim Dietikon durchgeführt.

Daten:

04. – 06.09.2026
 02. – 04.10.2026
 11. – 13.12.2026
 29. – 31.01.2027
 19. – 21.02.2027
 05. – 07.03.2027
 19. – 21.03.2027*
 02. – 04.04.2027
 09. – 11.04.2027*
 21. – 23.08.2026
 27. – 29.08.2027
 12. – 14.11.2027*
 13. – 15.11.2026
 26. – 28.11.2027*

ab Freitag, 19.00 Uhr,
 bis Sonntag, 17.00 Uhr

Basisbeitrag (2026):

CHF 250.– / 270.– ab 18 Jahren

Inklusive:

Übernachtung, Essen, persönliche Assistenz, Ausflüge

*Rot markierte Angaben befinden sich noch in der Planung. Die aktuellen Informationen bekommen Sie auf der Geschäftsstelle.

Verfügbare Extras (2026):

2:1-Assistenz	+ CHF 240.–
Nachtwache	+ CHF 95.–
Spezialnahrung	+ CHF 25.–
Pflegebett	+ CHF 170.–

Ort:

Pfadiheim Maur und weitere

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular



Wochenenden insieme

Wochenenden von insieme
Ausserschwyz – unterstützt
durch die Vereinigung Cerebral
Zürich

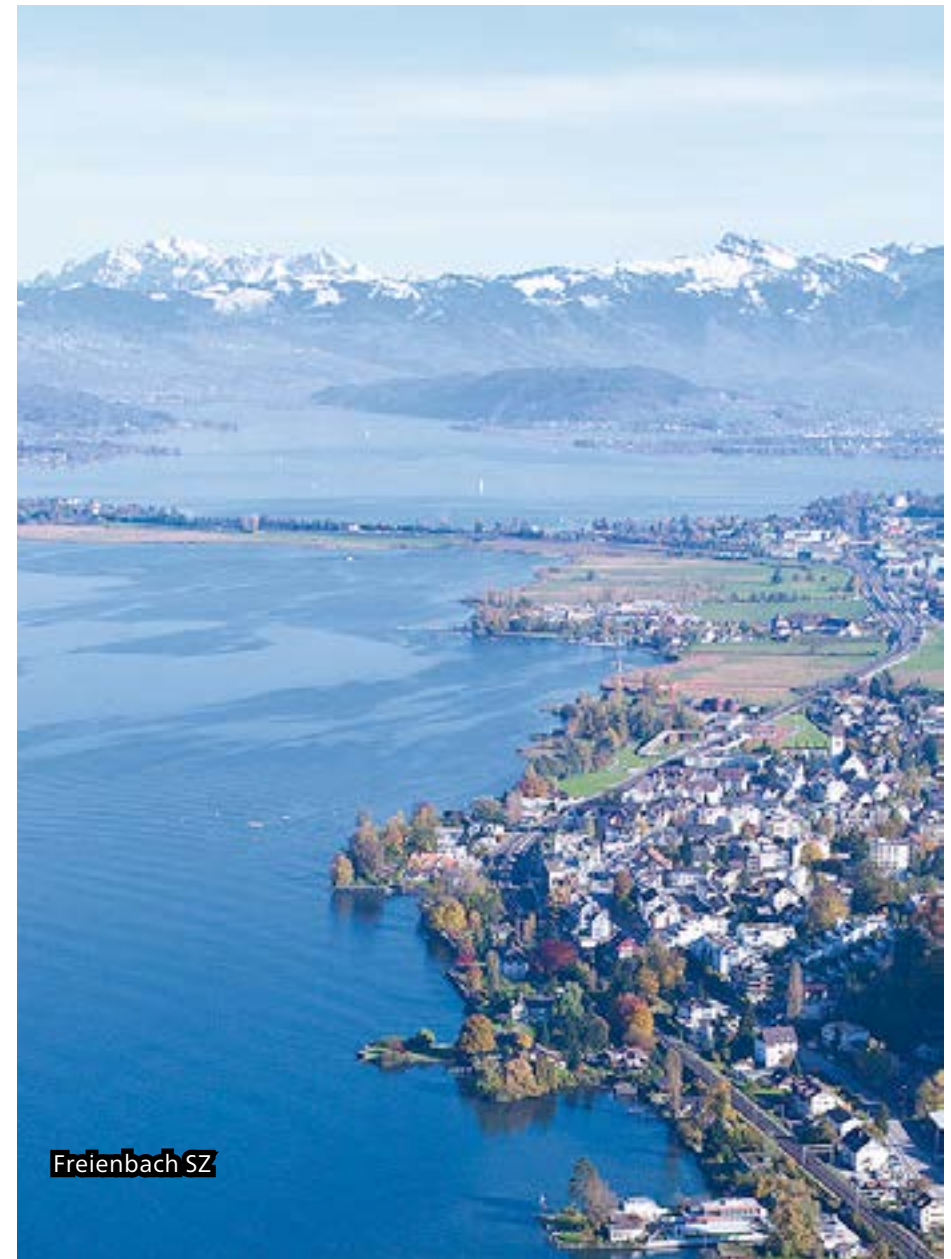
15. / 16. August 2026
26. / 27. September 2026
24. / 25. Oktober 2026
28. / 29. November 2026
1. / 2. Mai 2027
12. / 13. Juni 2027
24. / 25. September 2027

Zielgruppe:
Kinder

Ort:
Heilpädagogisches Zentrum
Ausserschwyz
Kantonsstrasse 136
8807 Freienbach SZ

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

Samstag, 9.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr



Freienbach SZ

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 sind rollstuhlgängig und bieten dank persönlicher 1:1-Assistenz unvergessliche Ferien für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen. Zusätzliche Unterstützungsleistungen sind bei Bedarf möglich.

Bei den Erlebniswochen für Erwachsene ist die Selbstbestimmung oberstes Gebot. 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.

Erlebniswochen für Jugendliche und Erwachsene

Angebote auch für Junge, die sich zwischen den Kategorien «Kind» und «erwachsen» am wohlsten fühlen, einen strukturierteren Ablauf schätzen, sich aber auch grössere Mitbestimmungsmöglichkeiten wünschen.



Erlebniswochen für Kinder und Jugendliche

Unsere Erlebniswochen für Kinder und Jugendliche 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 Erlebniswochen bieten Kindern, Jugendlichen und ihren Geschwistern 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

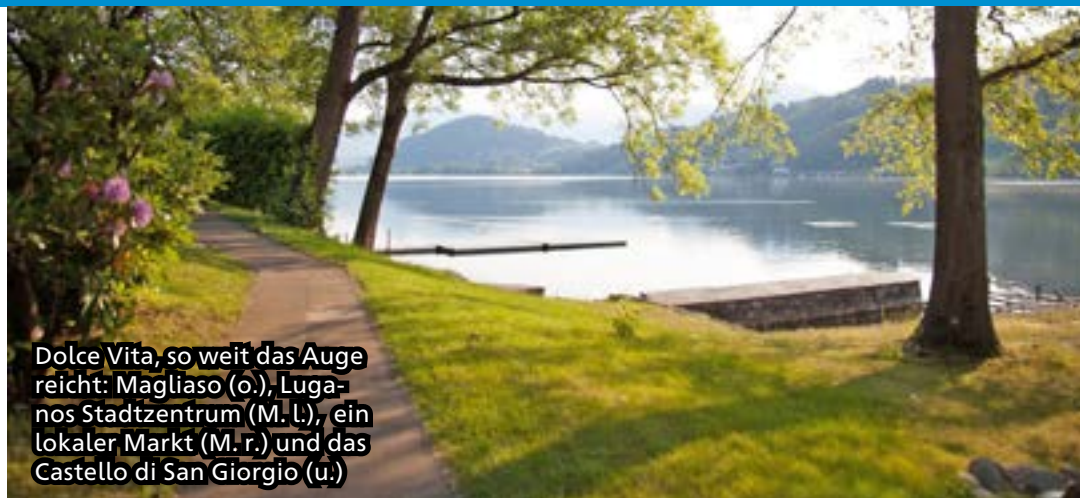
Magliaso

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.



Daten / Leitung:

22.–29. Mai 2027

Sandra Galliker / Heidi Rüthemann

03.–10. Juli 2027

Sandra Galliker / Heidi Rüthemann

11.–18. September 2027

Sandra Galliker / Heidi Rüthemann

Zielgruppe:

Jugendliche und Erwachsene

Ort:

Centro Magliaso

www.centro-magliaso.ch

Basisbeitrag:

CHF 1500.–

Inklusive:

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

Verfügbare Extras:

pro zusätzl. Assistenz	+ CHF 750.–
Nachtwache	+ CHF 300.–
Einzelzimmer	+ CHF 300.–
Spezialnahrung	+ CHF 80.–
Pflegebett	+ CHF 550.–

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar.

Saint-Maurice

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

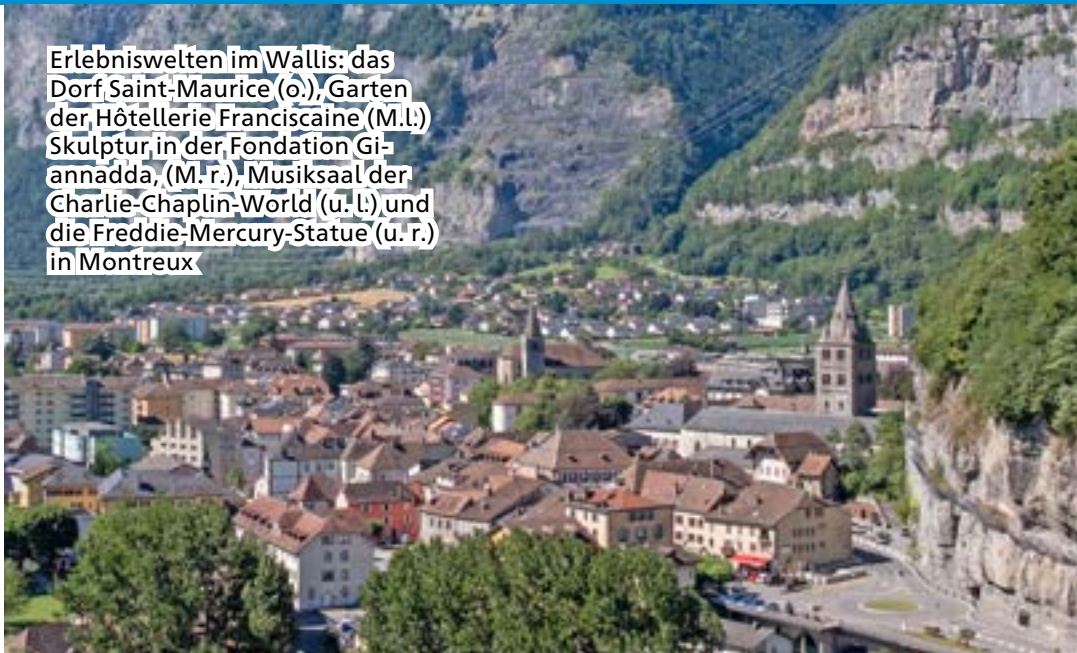
Das Dorf im französischsprachigen Teil des Südkantons ist benannt nach dem Heiligen Mauritius. Dessen Grabstätte ist auch Ursprung der Abtei Saint-Maurice, dem ältesten durchgängig bestehenden Kloster des Abendlandes, mit über 1500-jähriger Geschichte.

Unsere herzlichen Gastgeber*innen der Hôtellerie Franciscaine bieten den Ausgangspunkt für vielfältige unternehmungen.

So kann etwa am nahegelegenen Genfersee den Spuren grosser Namen des Kulturgeschäfts nachgegangen werden. Die «Chaplin-World» in Corsier-sur-Vevey führt Dokumente aus Charlies Leben mit szenischen, filmischen und virtuellen Inszenierungen zusammen. Nebenan, in Montreux, erinnert eine Statue an Freddie Mercury, ebenso die «Queen Studio Experience» mit Songtext-Originalen und Equipment der Band.

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

Erlebniswelten im Wallis: das Dorf Saint-Maurice (o.), Garten der Hôtellerie Franciscaine (M.l.) Skulptur in der Fondation Gianadda (M.r.), Musiksaal der Charlie-Chaplin-World (u.l.) und die Freddie-Mercury-Statue (u.r.) in Montreux



Daten / Leitung:

17.–24. Oktober 2026

(ausgebucht)

Sandra Galliker / (vakant)

28. August–04. September 2027

Sandra Galliker / (vakant)

Zielgruppe:

Erwachsene

Ort:

Hôtellerie Franciscaine

www.hotellerie-franciscaine.ch

Basisbeitrag:

CHF 1500.–

Inklusive:

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

Verfügbare Extras:

pro zusätzl. Assistenz	+ CHF 750.–
Nachtwache	+ CHF 300.–
Einzelzimmer	+ CHF 300.–
Spezialnahrung	+ CHF 80.–
Pflegebett	+ CHF 550.–

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen erfolgen ab Januar.

Rickenbach

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:

15.–20. August 2027

Zielgruppe:

Jugendliche und Erwachsene

Leitung:

Sandra Galliker / Henry Clark

Ort:

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

Basisbeitrag:

CHF 1200.–

Inklusive:

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

Verfügbare Extras:

pro zusätzl. Assistenz	+ CHF 750.–
Nachtwache	+ CHF 300.–
Einzelzimmer	+ CHF 300.–
Spezialnahrung	+ CHF 80.–
Pflegebett	+ CHF 550.–

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen für Ferien im 2027 erfolgen ab Januar.

Basel

Die Stadt am Rheinknie ist mehr als nur Zentrum einer Randregion, Basel ist der Ort des kulturellen Austausches.

Andere Schweizer Städte würden vielleicht in Angstzustände verfallen, wären sie gleich von zwei Landesgrenzen «umzingelt». Die Basler*innen wissen jedoch mit ihrer Lage positiv umzugehen. Für sie ist es alltäglich, sich mit Menschen über Zoll- und Sprachbarrieren hinweg auszutauschen, schliesslich befinden sich hier gleich drei Länder in der Reichweite des grünen Trams.

Wer hier sein Image als Kulturmuffel aufpolieren will, kann sich in dieser Stadt einer Intensivkulturkur unterziehen. Basel wartet mit gleich 40 Museen auf. Unter ihnen die Kunsthalle Basel, das Kunstmuseum, die Fondation Beyeler oder das Museum Tinguely.

Wem das zu viel Programm ist, der kann sich, genau wie die strömungsbetriebenen Fähren, die Klein- und Grossbasel miteinander verbinden, einfach von der lockeren Lebensart der Basler*innen treiben lassen und zwischen Spätzle, Flammkuchen und «Klöpfer» eine Auswahl treffen.



Eindrücke in Basel auskundschaften: Die Mittlere Brücke (o.), Museum Tinguely (M. l.), Barfüsserplatz in Basel (u. r.) und traditionelle Rheinfähre in Basel (u. l.)



Daten / Leitung:

12.–19. September 2026

(ausgebucht)

Brigitte Vetrella / Verena Margelisch

25. September–2. Oktober 2027

(inkl. Teilnahme Europapark-Ausflug)

Sandra Galliker / Lea Herbst

Zielgruppe:

Jugendliche und Erwachsene

Ort:

Jugendherberge Basel

www.youthhostel.ch/basel

Basisbeitrag:

CHF 1500.–

Inklusive:

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

Verfügbare Extras:

pro zusätzl. Assistenz	+ CHF 750.–
Nachtwache	+ CHF 300.–
Einzelzimmer	+ CHF 300.–
Spezialnahrung	+ CHF 80.–
Pflegebett	+ CHF 550.–

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen für Ferien im 2027 erfolgen ab Januar.

Gontenschwil

Ein Genuss für alle, die Tiere, die Natur und alte Mauern lieben.

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

Hier fährt mensch nicht zuerst zu den 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 die Baumschulbahn in Schinznach oder das Schloss Hallwyl, wo Führungen Einblicke ins Mittelalter geben. In dieser Zeit wurde auch das hübsche Altstädtchen von Sursee errichtet.



Mit tierischer Nachbarschaft: das Ferienzentrum Wannental (o. und M.); Ausflugsziele in der Nähe: Schloss Hallwyl (u. l.) und Sursee (u. r.)



Zielgruppe:
Kinder und Jugendliche

Daten / Leitung:

09.–15. August 2026
(ausgebucht)
Sandra Galliker / Heidi Rüthemann

01.–08. Mai 2027
Sandra Galliker / Celina Imhof

Zielgruppe:
Jugendliche und Erwachsene

Daten / Leitung:

28. November–5. Dezember 2026
Sandra Galliker / Verena Margelisch

16.–23. Oktober 2027
Sandra Galliker / (vakant)

Zielgruppe:
Erwachsene

Daten / Leitung:

04.–11. Dezember 2027
Sandra Galliker / (vakant)

Ort:
Ferienzentrum Wannental
www.wannental.ch

Bsisbeitrag:
CHF 850.–/CHF 1100.–

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

Verfügbare Extras:

pro zusätzl. Assistenz	+ CHF 750.–
Nachtwache	+ CHF 300.–
Einzelzimmer	+ CHF 300.–
Spezialnahrung	+ CHF 80.–
Pflegebett	+ CHF 550.–

Anmelden:
Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen für Ferien im 2027 erfolgen ab Januar.

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 11 Minuten von Uster nach Zürich.



Daten / Leitung:

24.–30. April 2027

Sandra Galliker / (vakant)

8.–14. August 2027

Sandra Galliker / (vakant)

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Ort:

Pfadizentrum Uster

www.pfadizentrum.ch

Basisbeitrag:

CHF 850.–/CHF 1100.–

Inklusive:

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

Verfügbare Extras:

pro zusätzl. Assistenz	+ CHF 750.–
Nachtwache	+ CHF 300.–
Spezialnahrung	+ CHF 80.–
Pflegebett	+ CHF 550.–

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen für Ferien im 2027 erfolgen ab Januar.

Interlaken

Imposante Berge, mindestens zwei Seen und viele weitere Naturspektakel. Werden Sie Interlaken-Insider*in.

Die Sprachnerds unter euch haben bereits herausgefunden, was Interlaken über seine Lage im Namen preisgibt: Inter = zwischen und Lacus = See. Zwischen den Seen, also, liegt die Gemeinde, genauer gesagt, zwischen Briener- und Thunersee, und damit im Herzen des Berner Oberlands. Schon von unserem Zuhause, der Jugendherberge, aus, blicken wir auf Eiger, Mönch und Jungfrau.

Selbstverständlich bieten sowohl der Briener-, als auch der Thunersee die Gelegenheit, sich per Schiff erkunden zu lassen. Oder «gang doch e chli der Aare naa, dere schöne, schöne grüne Aare naa», wie es Endo Anaconda im Stiller-Has-Klassiker vorschlug.

Noch mehr Naturerlebnisse verspricht der Naturpark Diemtigtal: Mit (leider nur einem) geländetauglichen E-Rollstuhl namens «Mountain Drive» sollen die schönsten Sehenswürdigkeiten der Grimmialp erkundet werden können, etwa das Blauseeli, in dem sich bei Windstille die Berge im Wasser spiegeln.



Interlaken zum Geniessen.
Victoria-Jungfrau Grand Hotel (o. und u.r.) Luftaufnahme (m.l.), Harder Kulm Aussichtsplattform in Interlaken (m.r.), Lauterbrunnental (u.l.)



Daten:

17.–24. Juli 2027

Zielgruppe:

Jugendliche und Erwachsene

Leitung:

Sandra Galliker / Verena Margelisch

Ort:

Jugendherberge Interlaken
www.youthhostel.ch/interlaken

Basisbeitrag:

CHF 1500.–

Inklusive:

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

Verfügbare Extras:

pro zusätzl. Assistenz	+ CHF 750.–
Nachtwache	+ CHF 300.–
Einzelzimmer	+ CHF 300.–
Spezialnahrung	+ CHF 80.–
Pflegebett	+ CHF 550.–

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular, Bestätigungen für Ferien im 2027 erfolgen ab Januar.

Malteser-Hospitaldienst Zürich

Der Malteser-Hospitaldienst Zürich begleitet Menschen mit Unterstützungsbedarf bei Ausflügen, Freizeitaktivitäten und Begegnungen. Seit vielen Jahren besteht eine wertvolle Zusammenarbeit mit der Vereinigung Cerebral Zürich. Gemeinsam werden regelmässig Ausflüge organisiert, bei denen die freiwilligen Helferinnen und Helfer der Malteser begleiten, unterstützen und dafür sorgen, dass Teilhabe möglich wird.

Neben den Aktivitäten mit Cerebral Zürich engagiert sich der Malteser-Hospitaldienst auch in weiteren sozialen Projekten – zum Beispiel bei der Begleitung von Menschen mit Multipler Sklerose, bei Unterstützungsangeboten in der Mathilde-Escher-Stiftung sowie bei Besuchen in einem Altersheim. Wir schätzen diese verlässliche und herzliche Zusammenarbeit sehr und danken allen freiwilligen Helferinnen und Helfern für ihren Einsatz.



Unterwegs mit den Maltesern

Montagsunternehmungen

Einmal im Monat wird der Montagabend zum gemeinsamen Erlebnis: Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung treffen sich in Zürich mit Freiwilligen des Malteser-Hospitaldienstes. Gemeinsam besuchen sie ein Restaurant, gehen ins Kino oder unternehmen etwas anderes in der Stadt.

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

- 7. September 2026
- 5. Oktober 2026
- 2. November 2026
- 8. Dezember 2026 (Dienstag)

voraussichtliche Termine fürs erste Halbjahr 2027:

- 1. Februar 2027
- 1. März 2027
- 5. April 2027
- 3. Mai 2027
- 7. Juni 2027

Malteser-Ausflüge

Seit 1994 organisieren die Malteser abwechslungsreiche und beliebte Ausflüge für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen. Die freiwilligen Helferinnen und Helfer übernehmen dabei die Begleitung und Assistenz der Teilnehmenden.

Damit die Ausflugsziele und Programme flexibel geplant werden können, werden die definitiven Daten jeweils später festgelegt. Sobald wir die Daten erhalten, informieren wir alle Interessierten mit den Detailangaben.

Zielgruppe:

Familien, Kinder, Erwachsene (mit oder ohne Behinderung)

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63

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

15. August 2026
17. Oktober 2026

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Cerebral-Stammtisch

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 und 1-2 Assistenzpersonen 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

Freizeit-Treff

Komm vorbei!

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

Gerne würden wir diese Gruppe wiederaufbauen und freuen uns daher sehr über Meldungen von allen Interessierten.

Sonntag,
von 13.45 bis 16.45 Uhr

Die Daten würden bei Stattfinden online bekanntgegeben.

Zielgruppe:
Jugendliche ab 14 Jahren

Ort:
Wagerenhof Uster

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



Quatschen und
Kuchenessen am
Freizeit-Treff



Rätselseiten: Lösungen

Worträtsel: Finde die 8 Angebote von Cerebral Zürich

N	F	G	Y	B	A	W	A	N	D	E	R	G	R	U	P	P	E
E	C	C	A	Q	U	E	L	T	E	R	N	G	R	U	P	P	E
S	T	O	F	Y	O	U	N	G	C	L	U	B	A	P	Y	I	C
E	W	O	C	H	E	N	E	N	D	E	N	S	N	Q	A	X	U
Z	D	A	X	P	Ü	O	E	N	X	B	Y	J	N	O	X	X	U
K	I	D	M	U	V	Z	M	N	D	N	U	W	U	O	M	S	R
M	U	S	I	K	U	N	D	S	P	I	E	L	O	G	M	R	R
R	L	D	G	A	M	A	L	T	E	S	E	R	O	Ü	I	T	X
V	G	N	N	A	Y	F	C	F	L	W	G	H	T	R	A	K	X
M	G	Y	T	I	D	B	H	J	M	O	L	D	R	O	A	C	M
Z	Ü	P	H	K	Y	W	X	R	R	C	Z	X	Z	L	H	M	R
L	R	E	B	Q	M	Q	I	O	Y	H	A	Q	U	N	B	O	W
V	X	M	S	C	H	W	I	M	M	E	N	G	X	P	L	N	D
W	R	U	A	Q	E	X	A	T	E	N	T	O	U	W	O	R	S

1. YOUNGCLUB
2. ELTERNGRUPPE
3. WANDERGRUPPE
4. WOCHENENDEN
5. MUSIKUNDSPIEL
6. ERLEBNISWOCHEN
7. SCHWIMMEN
8. MALTESER

Spaghettirätsel: Wie gut kennst du die Mitarbeiter der Geschäftsstelle? Wer lebt mit welchen Tieren?

Tiere vom Rätsel von oben nach unten:
Die 5 Meersäuli und zwei Katzen wohnen bei Sandra.
Der einzelne Hund gehört zu Susi.
Die folgenden drei Hunde wohnen bei Michaela.
Stefan und Etelka haben aktuell keine Haustiere

Lösung vom Gewinnspiel vom letzten Heftli:

Toasträtsel aus Heft 1_2026
3 italienische Toasts.
Kurzbeurteilung: Aus (3) folgt nur (3, 4) oder (4, 5) für Michaela/Balz. Mit (1) geht nur Michaela = 3 → vegetarisch = 4. Wegen (2) muss Balz vegetarisch sein (4). Sandra bleibt 5. Mit (4) kann Michaela nicht Hawaii, also Michaela italienisch.



Cerebral Zürich sucht Assistenzpersonen für Erlebniswochen und Wochenenden

Die Vereinigung Cerebral Zürich ist eine gemeinnützige Vereinigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit cerebralen Bewegungsstörungen und/oder mehrfachen Behinderungen.

Aufgabe

Als Assistenzperson unterstützen Sie während eines Ferienangebots Gäste mit Behinderung, damit Dinge möglich werden, die normalerweise im Alltag keinen Platz finden. So stehen dem Ferienerlebnis des Gastes keine Barrieren mehr im Weg.

Voraussetzungen

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen, sind flexibel, ausdauernd, haben Geduld und arbeiten gerne im Team, sprechen gut Deutsch und sind mindestens 17 Jahre alt.

Entschädigung

Die Entschädigung beträgt CHF 130.- / Tag plus Kost und Logis.

Interessiert?

Weitere Informationen und das Online-Anmeldeformular finden Sie auf unserer Website www.cerebral-zuerich.ch – Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns, wir geben Ihnen gerne weitere Auskünfte: **Tel. 044 482 73 63** oder E-Mail an info@cerebral-zuerich.ch

Daten Erlebniswochen

27.06. – 04.07.2026 | Jugendliche und Erwachsene | Rickenbach
02. – 09.08.2026 | Kinder | Magliaso
09. – 15.08.2026 | Kinder und Jugendliche | Gontenschwil
12. – 19.09.2026 | Jugendliche und Erwachsene | Basel
17. – 24.10.2026 | Erwachsene | Saint-Maurice
28.11. – 05.12.2026 | Jugendliche und Erwachsene | Gontenschwil

Daten Wochenenden in Wollishofen oder Dietikon

22. / 23.08.2026 | Kinder und Jugendliche
04. – 06.09.2026 | Kinder und Jugendliche
02. – 04.10.2026 | Kinder und Jugendliche
13. – 15.11.2026 | Kinder und Jugendliche
11. – 13.12.2026 | Kinder und Jugendliche

Bestätigung als
Volunteering-
Einsatz möglich!



Bestätigung für
unbezahlten
Jugendurlaub
möglich!

Agenda 2026

Januar

17.01. Young-Club
17.01. Abendessen für Mütter
24.01. Cerebral-Stammtisch
29.01. Elterngruppe
30.01. Start Wochenende

Februar

14.02. Young-Club
27.02. Start Wochenende

März

04.03. Elterngruppe
13.03. Start Wochenende
14.03. Young-Club
14.03. Cerebral-Stammtisch
26.03. Webinar Ergänzungsleistung
27.03. Start Wochenende

April

11.04. Young-Club
16.04. Elterngruppe
10.04. Start Wochenende
18.04. Start Erlebniswoche Gontenschwil
25.04. Start Erlebniswoche Magliaso

Mai

02.05. inclusion 360 Helvetiaplatz
09.05. Young-Club
15.05. Start Wochenende
16.05. Cerebral-Stammtisch
23.05. Start Erlebniswoche Magliaso

Juni

02.06. Elterngruppe
03.06. Mitgliederversammlung Cerebral Zürich
06.06. Start Erlebniswoche Saint-Maurice
06.06. Young-Club
19.06. Start Wochenende

Juli

04.07. Young-Club
18.07. Start Erlebniswoche Uster

August

02.08. Start Erlebniswoche Magliaso
09.08. Start Erlebniswoche Gontenschwil
15.08. Young-Club
15.08. Cerebral-Stammtisch
22.08. Start Wochenende

September

04.09. Start Wochenende
12.09. Start Erlebniswoche Basel
12.09. Young-Club

Oktober

02.10. Start Wochenende
03.10. Young-Club
17.10. Start Erlebniswoche Saint-Maurice
17.10. Cerebral-Stammtisch

November

13.11. Start Wochenende
14.11. Young-Club
18.11. Elterngruppe
28.11. Start Erlebniswoche Gontenschwil

Dezember

05.12. Young-Club
11.12. Start Wochenende



Ihre Spende ermöglicht selbstbestimmte Freizeit
♥ **DANKE!** ♥
IBAN CH75 0900 0000 8001 2958 3

Heftli 2 | 2026



QR-Code scannen
und Aktuell als
PDF lesen



Geschäftsstelle und Kontakt

Wermatswilerstrasse 90
8610 Uster
info@cerebral-zuerich.ch
krebser@cerebral-zuerich.ch
Tel. 044 482 73 63

Redaktion und Layout

Sandra Krebser

Druck

Onlineprinters

Vereinigung Cerebral Zürich

wird unterstützt durch:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV



STIFTUNG
DENK AN MICH
Ferien und Freizeit für Menschen
mit Behinderungen



Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
Erichstrasse 14, 8001 Bern, 04 311 308 15 15
Postkonto (BKS) 44.000.000.000.000.000



Vereinigung Cerebral Schweiz
Association Cerebral Suisse
Associazione Cerebral Svizzera

Mitgliederbeiträge und Legate



@cerebral-zuerich
www.cerebral-zuerich.ch

Titelbild

Die Gruppe geniesst den Strand von
Mount Maunganui in Neuseeland