



- Zoom: Persönliche Zukunftsplanung
- Rendez-vous mit Max Fieser (21) aus Aesch (BL)
- Young Cerebral: Fiona Glünkin (18) über ihr grosses Hobby, das Reisen

- Zoom: Planification personnelle de l'avenir
- Rendez-vous avec Max Fieser (21) de Aesch (BL)
- Young Cerebral: Fiona Glünkin et son plus grand passe-temps, les voyages

- Zoom: Pianificazione personale del futuro



- 3 Editorial
- 4 Zoom – Persönliche Zukunftsplanung und was hinter dem Begriff steckt
- 10 Rendez-vous mit Max Fieser und seinen Erfahrungen mit der «Persönlichen Zukunftsplanung».
- 14 Young Cerebral: «Zuhause ist mir oft langweilig», verrät Fiona Glünkin den Grund ihres Hobbies, dem Reisen.
- 16 Events: Herzklopfen mit Handicap
- 17 Sozialpolitik
- 19 Kolumne von Christian Lohr, Nationalrat
- 20 News der Stiftung Cerebral



- 3 Éditorial
- 6 Zoom – «Planification personnelle de l'avenir», ue veut dire cette notion?
- 12 Rendez-vous avec Max Fieser. Il raconte comment il a découvert la «Planification personnelle de l'avenir».
- 15 Young Cerebral: Fiona Glünkin
- 18 Politique sociale
- 19 Colonne de Christian Lohr, Conseiller national
- 22 Fondation Cerebral



- 3 Editoriale
- 8 Zoom – Pianificazione personale del futuro
- 23 Fondazione Cerebral



Josiane Grandjean
 Geschäftsleiterin
 Vereinigung Cerebral Schweiz
 Directrice
 Association Cerebral Suisse
 Direttrice
 Associazione Cerebral Svizzera



Liebe Leserin, lieber Leser

«Wie werde ich unabhängiger? Wie kann ich mir meine innigsten Wünsche erfüllen?» Diese Fragen stellt sich nicht nur Max Fieser, der mit einer cerebralen Bewegungsbehinderung im Kanton Baselland lebt. Er hat einen Weg gefunden, in kleinen Schritten seinen grossen Zielen und Träumen näher zu kommen: Dies mit dem Konzept der «Persönlichen Zukunftsplanung», welches die Vereinigung Cerebral Schweiz gemeinsam mit dem Verein «WINKlusion» hierzulande bekannter machen will.

Was hinter diesem Begriff steckt, lesen Sie im ersten Artikel ab Seite 4. Im zweiten Text erzählt dann Max Fieser, wie er sich vor fast 5 Jahren einen Unterstützerkreis aufgebaut hat und wie die Zusammenarbeit funktioniert. Dass die Methode ein Schritt in Richtung gelebte Inklusion ist, zeigt seine Aussage, wonach er realisiert habe, dass auch Nichtbehinderte anderen Menschen für die Unterstützung und Ratschläge zur Verwirklichung ihrer Träume dankbar sind.

Chère lectrice, cher lecteur

«Comment puis-je devenir indépendant? Comment réaliser mes désirs les plus profonds?» Max Fieser, qui vit avec un handicap moteur cérébral dans le canton de Bâle, n'est pas le seul à se poser ces questions. Il a trouvé un chemin qui lui permet de réaliser à petits pas ses objectifs et ses rêves: grâce au concept de la «planification personnelle de l'avenir», que l'Association Cerebral Suisse, en collaboration avec l'organisation «WINKlusion», veut faire mieux connaître en Suisse.

Ce qui se cache derrière cette notion peut être lu dans le premier article en page 4. Dans le deuxième texte, Max Fieser explique comment il s'est construit un cercle de soutien voilà bientôt cinq ans de cela, et comment fonctionne la collaboration. Ses dires confirment que cette méthode est un pas vers l'inclusion vécue, lorsqu'il explique avoir pris conscience que des personnes non handicapées sont également très reconnaissantes pour un soutien ou des conseils les aidant dans la réalisation de leurs rêves.

Cara lettrice, caro lettore

«Come divento più indipendente? Come posso soddisfare i miei desideri più intimi?» Questa domanda non se la pone solo Max Fieser che vive nel Canton Basilea Campagna e soffre di un handicap motorio di origine cerebrale. Egli ha trovato una via per avvicinarsi, a piccoli passi, ai suoi grandi obiettivi e ai suoi sogni: con il concetto di «pianificazione personale del futuro» che l'Associazione Cerebral Svizzera unitamente all'associazione «WINKlusion» desidera far conoscere ancora di più qui da noi.

sostiene e come funziona tale collaborazione. Che questo metodo rappresenti un passo nella direzione della «inclusione» vissuta è dimostrato dal fatto che lui ha capito come anche persone non disabili possano essere riconoscenti ad altre persone per il sostegno e per i consigli volti a realizzare i propri sogni.

Quello che sta dietro a questo concetto lo scoprite leggendo il primo articolo dalla pagina 4. Nel secondo testo Max Fieser racconta come quasi 5 anni abbia creato una cerchia di persone che lo

Persönliche Zukunftsplanung: Eine lebenswerte Zukunft für alle

Tobias Zahn setzt sich mit dem Konzept «Persönliche Zukunftsplanung» für eine lebenswerte Zukunft von behinderten und nichtbehinderten Menschen ein. Im Zentrum steht dabei immer die Person mit ihren Träumen und Begabungen, die ihren Platz in der Gesellschaft finden soll.

«Ein Traum ist unerlässlich, wenn man die Zukunft gestalten will.» Dieses Zitat des französischen Schriftstellers Victor Hugo drückt eine zentrale Grundidee der «Persönlichen Zukunftsplanung», kurz «PZP» genannt, aus. Dieses Konzept stellt den einzelnen Menschen mit seinen Wünschen, Begabungen und persönlichen Voraussetzungen in den Mittelpunkt. Es geht darum, mit Hilfe verschiedener Methoden, ausgehend von den grossen und kleinen Träumen der betroffenen Person, Ziele zu formulieren und diese schrittweise umzusetzen.

Begleitet von unterschiedlichen Menschen aus der eigenen sozialen Umgebung, soll sich der einzelne Mensch auf den Weg in eine lebenswerte Zukunft machen. Das Konzept der «Persönlichen Zukunftsplanung» richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung, die ihre Zukunft auf allen Lebensbereichen individuell gestalten möchten. An sogenannten «Zukunftsfesten» kommen die Person, die sich über ihre Zukunft Gedanken macht und ihr Unterstützerkreis zusammen. Diesem Unterstützerkreis können Angehörige, Freunde, aber auch Menschen aus dem beruflichen Umfeld oder die Kioskfrau von nebenan angehören. Gemeinsam mit einem Moderatoren, der den Planungsprozess leitet, werden die Motivationen des Betroffenen dargestellt, seine Wünsche hinterfragt, realistische Ziele festgelegt und nach Möglichkeiten gesucht, diese in gangbaren Schritten zu erreichen.

Kreativ nach Wünschen fragen

Gerade bei Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich sprachlich mitzuteilen oder in ihren kognitiven Fähigkeiten eingeschränkt sind, werden gerne kre-

ative Darstellungsmethoden, etwa bebilderte Karten, eingesetzt. Um sich die einzelnen Schritte, die zu einem bestimmten Ziel führen, zu verdeutlichen, arbeitet der Moderator oft mit einer «Zeitmaschine». Was muss bis zu einem konkreten Datum passiert sein, damit die nächste Herausforderung angegangen werden kann? Vor allem, wenn man bedenkt, dass am «Zukunftsfest», bedeutende Lebensbereiche wie Wohnen, Bildung, Arbeit und Freizeit behandelt werden. Da ist eine funktionierende Kommunikation zwischen allen Beteiligten umso wünschenswerter. Wichtig ist auch, dass die betroffene Person die Menschen, von denen sie sich auf ihrem Weg unterstützen lässt, immer selber auswählt.

Wie entstand «PZP»?

Das Konzept «Persönliche Zukunftsplanung» (PZP) orientiert sich an der Behindertenrechtskonvention der UNO und hat Inklusion für alle Menschen mit Beeinträchtigungen zum erklärten Ziel. Die Idee der «Persönlichen Zukunftsplanung» stammt aus den USA und ist dort Teil eines übergeordneten Konzepts, das als «supported living» (aus dem englischen übersetzt «unterstütztes Leben») bezeichnet wird. Die Methode wurde im englischsprachigen Raum unter dem englischen Namen «Person Centred Planning» seit den 80er-Jahren entwickelt. PZP ist Ausgangspunkt für die Gestaltung einer selbstbestimmten Zukunft.

In der Schweiz haben Fachleute, Angehörige von Menschen mit Beeinträchtigung und Interessierte am 12. Juni 2012 den Verein «WINKlusion» gegründet, mit dem Ziel Menschen zu ModeratorInnen der «Persönlichen Zukunftsplanung» auszubilden. Der Verein «WINKlusion» gliedert sich in das deutschsprachige Netzwerk PZP (mit Deutschland und Österreich) ein, das 2012 in Linz gegründet wurde. Dem Vorstand gehören heute Verena Baumgartner (Vorsitzende), Daniela Haag, Caroline Welti und Tobias Zahn (operative Leitung) an.

Die Vereinigung Cerebral Schweiz wird «WINKlusion» dabei unterstützen, das Konzept «Persönliche Zukunftsplanung» in der Schweiz bekannter zu machen und ist daran einen Pool an ModeratorInnen für die eigenen Mitglieder aufzubauen.

ebu



Tobias Zahn
(Fotos: zvg)



Teilnehmende eines Weiterbildungskurses tauschen sich über neue Rollen aus, die sie im Leben einnehmen wollen.

Finanziert wird «PZP» oft von den betroffenen Personen selbst, von Stiftungen oder Institutionen für Menschen mit Behinderung. Seltener zahlen Gemeinden oder die IV.

Inklusion vorantreiben

Tobias Zahn, Sozialpädagoge und operativer Leiter von «WINKlusion», dem Verein für Inklusion und Persönliche Zukunftsplanung mit Sitz in Winterthur, engagiert sich dafür, dass Menschen mit Behinderungen zu Mitbürgerinnen und Mitbürgern werden; zu Menschen, die im Quartier, in Vereinen, im Arbeitsleben vollwertig am Leben teilhaben.

Bevor sich Tobias Zahn zum Moderator für Persönliche Zukunftsplanung weiterbilden liess, arbeitete er jahrelang in Institutionen für Menschen mit Beeinträchtigungen. In seiner Arbeit als Moderator für PZP hat Tobias Zahn die Erfahrung gemacht, «dass wir es nicht gewohnt sind, Zukunftsträume und Ängste anzusprechen. Wer nicht kognitiv beeinträchtigt ist, ist viel geschickter darin, um den heissen Brei herumzureden als Menschen, die zwar intellektuell beeinträchtigt sind, dafür aber ihr Herz auf der Zunge tragen.»

Übergänge erleichtern

Wie hilfreich PZP sein kann, wenn ein neuer Lebensabschnitt bevorsteht, zeigt das Beispiel einer jungen Frau mit Lernschwierigkeiten, die sich gemeinsam mit ihrem Unterstützerkreis Gedanken über ihre berufliche Zukunft macht. Aufgrund der Diagnose Trisomie 21 fürchtet der Vater, seine Tochter könne ihren Wunsch, Krankenschwester zu werden, niemals verwirklichen. In anregenden Gesprächen finden die Beteiligten heraus, dass die junge

Frau die Rolle der Krankenschwester während ihrer zahlreichen Krankenhausaufenthalte, die sie als Kind gehabt hatte, sehr positiv erlebt hat. Die Erinnerung an das vorbildhafte Berufsbild weckte in der jungen Frau die Neigung, später selbst Krankenschwester zu werden. Der Unterstützerkreis organisierte darauf verschiedene Praktika in «helfenden» Bereichen. Heute arbeitet die junge Frau in einem Altersheim und ist von ihrer beruflichen Tätigkeit sehr erfüllt. Dieses Beispiel veranschaulicht: Bei schwierigen Übergängen von einer Lebenssituation in eine andere kann «PZP» wertvolle, manchmal auch unkonventionelle Wege aufzeigen.

Neue Wege einschlagen

Ungewöhnlich mutet auch folgende Lebensform an: Studierende, die später beispielsweise in den Bereichen Heil- oder Sozialpädagogik arbeiten wollen, wohnen mit Menschen mit Unterstützungsbedarf zusammen. Auf diese Weise helfen sie ihnen, am «normalen» Alltag teilzunehmen – fernab einer spezialisierten Wohngruppe. Dadurch würden nicht nur Kosten eingespart, sondern auch Inklusion gelebt. Was teilweise in unseren deutschsprachigen Nachbarländern bereits existiert, müsste in der Schweiz noch etabliert werden. Es braucht Mut, vertraute Denkmuster zu brechen und neue Wege einzuschlagen. Im Sinne einer erfüllenden Zukunftsgestaltung für Behinderte und Nichtbehinderte, die jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit respektiert.

Isabel Zwysig

(Link-)Tipps:

- Mehr Infos zum Konzept der Persönlichen Zukunftsplanung in der Schweiz:
www.persoeliche-zukunftsplanung.ch
- Auftritt der Organisationen in Österreich, Deutschland und der Schweiz, Website:

<http://www.persoeliche-zukunftsplanung.eu>

facebook-Auftritt:

<https://de-de.facebook.com/persoelichezukunftsplanung>

- Lesen Sie zu den Erfahrungen von Max Fieser mit der «Persönlichen Zukunftsplanung» auf Seite 11.

Planification personnelle de l'avenir: un avenir de qualité pour tous

Par le concept «**planification personnelle de l'avenir**», Tobias Zahn s'investit pour un avenir digne d'être vécu pour les personnes avec ou sans handicap. Au centre des préoccupations doit toujours se trouver la personne qui doit chercher sa place dans la société, avec ses aspirations et ses ressources.

«Un rêve est indispensable, lorsqu'on veut concevoir le futur». Cette citation de l'écrivain français Victor Hugo exprime une idée centrale de la planification personnelle de l'avenir, abrégée PPA. Ce concept met au centre chaque personne avec ses souhaits, ses aptitudes et ses conditions propres. Il s'agit de formuler des objectifs à partir des grandes et petites aspirations de la personne concernée et de les mettre progressivement en œuvre à l'aide de méthodes les plus variées.

Accompagnée par différentes personnes provenant de son environnement social, chacun peut se mettre en route vers un avenir digne d'être vécu. Le concept de la planification personnelle de l'avenir est destiné aux personnes avec ou sans handicap qui désirent organiser leur futur de manière individuelle dans tous les domaines de la vie. Lors de «fêtes de l'avenir», la personne qui réfléchit à son avenir rencontre son cercle de soutien. Ce cercle de soutien peut se composer de proches et d'ami-e-s, mais également de personnes appartenant à l'entourage professionnel ou encore du vendeur du kiosque d'à côté. En collaboration avec un-e modérateur/trice qui gère la planification du processus, les motivations de la personne concernée sont évaluées, ses aspirations sont analysées, des objectifs réalistes sont fixés et les possibilités praticables permettant de les atteindre sont définies.

Se renseigner sur les aspirations de manière créative et rechercher les possibilités

Chez les personnes ayant des difficultés à s'exprimer oralement ou handicapées au niveau des facultés cognitives, on utilise notamment volontiers des

méthodes créatives de représentation visuelle, par exemple des cartes illustrées. Afin de démontrer les différentes étapes menant vers un objectif précis, le/la modérateur/trice travaille souvent avec une «machine à voyager dans le temps». Qu'est-ce qui doit être réalisé jusqu'à une date fixée, afin de pouvoir s'attaquer au prochain défi? Surtout si l'on considère que lors de la «fête de l'avenir» des domaines de vie importants sont discutés tels que l'habitat, la formation, le travail et les loisirs.

Une bonne communication entre les protagonistes est là d'autant plus souhaitable. Il est également important que la personne concernée choisisse toujours elle-même les gens qui peuvent l'accompagner tout au long de ce parcours.

Quelles sont les origines de PPA?

Le concept «**planification personnelle de l'avenir**» (PPA) se réfère à la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées et son objectif est l'inclusion pour toutes les personnes en situation de handicap. L'idée de la «**planification personnelle de l'avenir**» vient des USA et fait partie d'un concept global nommé «**supported living**» (traduit de l'anglais par «**aide à la vie**»). La méthode a été développée au cours des années 80 dans les pays anglo-saxons sous le nom de «**Person Centred Planning**». PZP est le point de départ d'une conception de l'avenir autodéterminée.

En Suisse, des professionnel-le-s, des proches de personnes en situation de handicap et des personnes concernées ont fondé le 12 juin 2012 l'organisation «**WINKlusion**», dans le but de former des personnes à la fonction de modérateur/trice de la «**planification personnelle de l'avenir**». L'organisation «**WINKlusion**» s'intègre dans le réseau de langue allemande PZP (avec l'Allemagne et l'Autriche), fondé en 2012 à Linz. Font actuellement partie du comité: Verena Baumgartner (présidente), Daniela Haag, Caroline Welti et Tobias Zahn (direction exécutive).

L'Association Cerebral Suisse apportera son appui à WINKlusion en faisant mieux connaître le concept «**planification personnelle de l'avenir**» en Suisse et est en passe de concevoir un pool de modérateurs/trices pour ses propres membres.

ebu



Tobias Zahn
(Fotos: zvg)



Echange de cartes permettant de préciser l'objectif personnel.

PPA est souvent financée par la personne concernée elle-même ou par des fondations ou organisations du domaine du handicap. L'AI ou les communes ne paient que rarement.

Faire avancer l'inclusion

Tobias Zahn, éducateur social, est directeur de «**WINKlusion**», l'organisation pour l'inclusion et la planification personnelle de l'avenir dont le siège est à Winterthur. Il s'engage pour que les personnes en situation de handicap deviennent des citoyennes et citoyens qui participent pleinement à la vie du quartier, à la vie professionnelle et au sein des organisations. Avant de suivre sa formation de modérateur de la planification personnelle de l'avenir, Tobias Zahn a travaillé de nombreuses années dans des institutions pour personnes en situation de handicap. Dans son activité en tant que modérateur PPA, il a fait l'expérience «**que nous ne sommes pas habitués à parler de nos projets d'avenir et de nos peurs. Les personnes sans difficultés cognitives tournent beaucoup plus souvent autour du pot que les personnes affectées intellectuellement qui elles, ont souvent le cœur sur la langue.**»

Faciliter les transitions

L'utilité de l'aide apportée par PPA lorsqu'une nouvelle étape de vie nous attend, est démontrée par l'exemple d'une jeune femme avec des difficultés d'apprentissage qui, ensemble avec son cercle de soutien, réfléchit sur son avenir professionnel. En raison du diagnostic Trisomie 21, le père craint que sa fille ne puisse jamais apprendre le métier d'infirmière dont elle rêve tant. Lors de discussions ani-

mées, les personnes concernées découvrent que lors de ses nombreux séjours à l'hôpital en tant qu'enfant, la jeune femme a vécu le rôle des infirmières de manière très positive. Le souvenir exemplaire laissé par l'image de ce métier a fait mûrir chez elle le désir de travailler plus tard comme infirmière. Le cercle de soutien a donc organisé différents stages dans des professions d'entraide et de soins. Aujourd'hui, la jeune femme travaille dans un home pour personnes âgées et son activité professionnelle la comble pleinement. Cet exemple le démontre: lors de transitions difficiles d'une situation de vie à une autre, PPA peut apporter une aide précieuse en mettant en évidence des voies même parfois non conventionnelles.

Emprunter de nouvelles voies

Le mode de vie suivant est également peu ordinaire: Les étudiant-e-s qui désirent, par exemple, travailler plus tard dans le domaine de la pédagogie sociale et curative, habitent en commun avec des personnes ayant besoin de soutien. Ceci aide ces dernières à participer à une vie quotidienne «normale», loin d'une forme spécialisée d'habitat. Par ce biais, il est non seulement possible de réaliser une économie de coûts, l'inclusion est également vécue. Ce qui existe déjà en Suisse alémanique devrait encore s'étendre à toute la Suisse. Il faut avoir le courage de rompre avec des modes de pensées surannées et emprunter de nouvelles voies allant dans le sens d'une planification personnelle de l'avenir satisfaisante et épanouissante pour personnes avec ou sans handicap, qui respecte chaque personne dans son individualité.

Isabel Zwyssig

Liens:

- Pour plus d'informations sur le concept de la planification personnelle de l'avenir:
www.persoeneiche-zukunftsplanung.ch
(uniquement en allemand)
- Présentation des organisations en Autriche, Allemagne et Suisse, site Internet:
www.persoeneiche-zukunftsplanung.eu
(uniquement en allemand)

sur facebook

<https://de-de.facebook.com/persoeneichezukunftsplanung>
(en allemand)

- Lisez à la page 13 les expériences faites par Max Fieser avec la «Planification personnelle de l'avenir» (en français).

Pianificazione personale del futuro: un futuro degno d'essere vissuto per tutti

Tobias Zahn si impegna con il concetto di «pianificazione personale del futuro» per un futuro degno d'essere vissuto per le persone portatrici di handicap o senza handicap. Al centro c'è sempre la persona, con i suoi sogni e talenti, che deve trovare il suo posto nella società.

«Un sogno è indispensabile per creare il futuro.» Questa citazione dello scrittore francese Victor Hugo esprime un'idea di base centrale della pianificazione personale del futuro, abbreviata in PPF. Questo concetto mette al centro il singolo individuo con i suoi desideri, i suoi talenti e i presupposti personali. Mediante diversi metodi, partendo dai piccoli e grandi sogni della persona interessata, si tratta di formulare obiettivi e di metterli in atto passo dopo passo.

Con il supporto di diverse persone del proprio contesto sociale, l'individuo deve intraprendere la strada verso un futuro degno d'essere vissuto. Il concetto di pianificazione personale del futuro è rivolto alle persone con e senza handicap, che desiderano creare individualmente il loro futuro in tutti gli ambiti di vita. Alle cosiddette «feste del futuro» partecipano la persona che si interroga sul suo futuro e la cerchia che la sostiene. Di questa cerchia possono far parte parenti, amici, ma anche persone dell'ambito professionale o l'edicolante sotto casa. Insieme a un moderatore che guida il processo di pianificazione, vengono illustrate le motivazioni della persona interessata, vengono esaminati i suoi desideri, stabiliti obiettivi realistici e, ove possibile, si cerca di raggiungerli con passi fattibili.

Esprimere i desideri in modo creativo e cercare le possibilità

I metodi di illustrazione creativi, come i pittogrammi, sono utilizzati soprattutto con le persone che hanno difficoltà a esprimersi a parole o presentano limitazioni a livello cognitivo. Per illustrare i singoli passaggi che conducono a un determinato obiettivo, il moderatore lavora spesso con una «macchina

del tempo». Cosa va fatto entro una data concreta, affinché la sfida successiva possa essere affrontata? Soprattutto se si pensa che durante la «festa del futuro» vengono trattati ambiti di vita importanti come abitazione, formazione, lavoro e tempo libero. In questo caso è auspicabile che la comunicazione tra tutti i partecipanti funzioni. L'importante è anche che la persona interessata scelga sempre autonomamente le persone che la accompagneranno durante il percorso. La PPF è finanziata spesso dalla persona interessata, da fondazioni o istituzioni di persone portatrici di handicap. Più di rado intervengono finanziariamente i comuni o l'Al.

Perseguire l'inclusione

Tobias Zahn, pedagogo sociale e responsabile operativo di «WINklusion», l'associazione che lavora per

Com'è nata la PPF?

Il concetto di «pianificazione personale del futuro» (PPF) si basa sulla Convenzione ONU per i diritti delle persone con disabilità e prevede l'inclusione di tutte le persone con difficoltà a perseguire l'obiettivo dichiarato. L'idea della «pianificazione personale del futuro» arriva dagli USA, dove fa parte di un progetto sovraordinato, definito «supported living» (che tradotto dall'inglese significa «vita supportata»). Il metodo è stato sviluppato nell'area anglofona con il nome inglese di «Person Centred Planning» sin dagli anni Ottanta. La PPF è il punto di partenza per la creazione di un futuro autodeterminato.

In Svizzera gli specialisti, i parenti di persone con disabilità e le persone interessate hanno fondato il 12 giugno 2012 l'associazione «WINklusion», con l'intento di formare le persone per farle diventare moderatrici/moderatori della «pianificazione personale del futuro». L'associazione «WINklusion» si articola nella rete germanofona della PPF (con Germania e Austria), fondata a Linz nel 2012. Del consiglio direttivo fanno parte oggi Verena Baumgartner (presidentessa), Daniela Haag, Caroline Welti e Tobias Zahn (direzione operativa).

L'Associazione Cerebral Svizzera supporterà «WINklusion», rendendo il concetto di «pianificazione personale del futuro» ancora più noto sul territorio svizzero e sta istituendo un pool di moderatrici/moderatori per i propri soci.

ebu



Tobias Zahn
(Fotos: zvg)



Partecipanti d'un corso si scambiano.
(fotografie: T. Zahn)

l'inclusione e la pianificazione personale del futuro, con sede a Winterthur, si adopera affinché le persone portatrici di handicap diventino concittadine e concittadini; persone cioè che partecipino pienamente alla vita di quartiere, associativa e lavorativa.

Prima di effettuare la formazione per diventare moderatore per la pianificazione personale del futuro, Tobias Zahn aveva lavorato per molti anni in istituzioni destinate a persone con disabilità. Nel suo lavoro come moderatore per PPF, Tobias Zahn si è reso conto, «che non siamo abituati a parlare dei nostri sogni per il futuro e delle nostre paure. Chi non soffre di disturbi cognitivi è molto più abile a tergiversare rispetto alle persone con limitazioni intellettuali, che però dicono quello che pensano.»

Facilitare i passaggi

Quanto la PPF possa essere utile di fronte a una nuova fase di vita lo dimostra l'esempio di una giovane donna con difficoltà di apprendimento che, insieme alla sua cerchia di supporto, si interroga sul suo futuro professionale. Essendole stata diagnosticata la trisomia 21, il padre teme che sua figlia non possa mai realizzare il sogno di diventare infermiera. Nel corso di stimolanti colloqui, i partecipanti scoprono che la giovane donna aveva percepito positivamente il ruolo di infermiera durante le sue frequenti degenze ospedaliere quando era bambina.

Il ricordo di questa figura professionale esemplare aveva destato nella giovane donna il desiderio di diventare anch'essa infermiera. La cerchia di supporto organizzò pertanto diverse attività pratiche in settori «di assistenza». Adesso la giovane donna lavora in una casa di riposo ed è molto soddisfatta della sua attività professionale. Questo esempio

dimostra che nei passaggi difficili da una situazione di vita all'altra, la PPF può illustrare strade preziose, talvolta anche non convenzionali.

Trovare nuove strade

Insolita appare anche la seguente forma di vita: gli studenti che in futuro desiderano per esempio lavorare in settori come la pedagogia sociale o terapeutica, abitano con persone che necessitano di supporto. In questo modo essi li aiutano a partecipare alla vita quotidiana «normale» – lontano da un gruppo abitativo specializzato. Così facendo, è possibile non solo risparmiare i costi, ma anche sperimentare l'inclusione. Ciò che già esiste in parte nell'area germanofona, in Svizzera deve essere ancora consolidato. C'è bisogno di coraggio per scardinare modelli di pensiero comuni e intraprendere nuove strade – nel senso di una creazione del futuro soddisfacente per le persone disabili e non, che rispetti ogni persona nella sua unicità.

Isabel Zwysig

Consigli (di navigazione):

- Maggiori informazioni sul concetto di pianificazione personale futura in Svizzera:
www.persoeliche-zukunftplanung.ch
- Presenza delle organizzazioni in Austria, Germania e Svizzera, sito:

<http://www.persoeliche-zukunftplanung.eu>

Indirizzo facebook:

<https://de-de.facebook.com/persoelichezukunftplanung>

- Leggete le esperienze di Max Fieser con la «Pianificazione personale futura» a pagina 13 (contributo in francese).

«Ich werde mitgezogen und mitgetragen»

Max Fieser, bald 22, kommunikativ, aufgestellt und selbstbewusst, lebt mit einer cerebralen Bewegungsbehinderung in Aesch. Gemeinsam mit seiner Mutter erzählt er wie er auf die «Persönliche Zukunftsplanung» stiess und was sich in seinem Leben seither verändert hat.

«Es hat mich hineingeschleudert»: So umschreibt Max Fieser heute seinen Start mit dem Konzept «Persönliche Zukunftsplanung». Dabei stiessen seine Eltern 2009 zufällig auf diese Methode. Gegen Ende seiner Schulzeit im TSM Münchenstein erhielt Max Fieser von der IV die Mitteilung, dass sie keine Ausbildung zahle, aber zwei Berufungsvorbereitungsjahre. «Ich hatte das Gefühl es gibt keine Perspektive für mein Kind», erinnert sich seine Mutter, Christa Sillmann. Nur wenig später erfuhr sie von einer Bekannten vom Projekt «Spagat» in Vorarlberg, welches sich um «Persönliche Zukunftsplanung» dreht. Vater Peter informierte sich – und Max Fieser war begeistert. «Wie werde ich unabhängig?», «Wie kann ich mir meine Wünsche erfüllen?» – solche Fragen durfte ich mir stellen.» Eine Bekannte, ausgebildet in Ressourcenorientierter Pädagogik, stellte sich als Moderatorin des Startanlasses zur Verfügung. Dank einem Zustupf der Vereinigung Cerebral Basel fiel am 14. Juni 2009 der persönliche Startschuss mit dem «Zukunftsfest». Der damals 17-jährige Max Fieser lud Familienangehörige, Freunde, Nachbarn und Bekannte ein – Menschen, die bereit waren, einen Unterstützerkreis zu bilden.

«Ich möchte meinen 18. Geburtstag mit einem Fest feiern», lautete ein Wunsch, «Ich will unabhängig von meinen Eltern leben, am liebsten in einer Wohngemeinschaft mit Nichtbehinderten mitten in Basel, so dass ich ins Kino und an Konzerte kann und abends problemlos wieder heimkomme» ein anderer. Heute sagt er rückblickend: «Das Schönste für mich war zu realisieren, dass ich nicht mehr alleine da stehe, dass es mehrere Menschen gibt,

die sich für mich einsetzen und mir Support geben.» 13 Personen sagten für den Unterstützerkreis zu; sie organisierten mit ihm die Geburtstagsfeier und fanden mit ihm das Internat des ZKSK Solothurn als Wohnort (unter der Woche) für 2 Jahre. Heute sind aus der 13köpfigen Schar noch 10 Personen unentgeltlich mit von der Partie: Verwandte, Bekannte, gleichaltrige nichtbehinderte Freunde, ein bunter Mix. Die Gruppe trifft sich jährlich 3 Mal zu einem Treffen mit Max. Er nennt sein brennendstes Thema aus den Bereichen Wohnen/Arbeiten/Freizeit/Familie, worauf der Kreis mit ihm kleine Schritte entwickelt und einzelne Personen Etappen mit ihm in Angriff nehmen.

Nach wie vor ein Traum wäre das Leben in einer WG. «Ich will ein Video realisieren und auf YouTube stellen.» So erreiche er vielleicht einen Vermieter, der ihn als Mieter im Rollstuhl gemeinsam mit seinen Freunden akzeptiere. «Ich lebe heute im Haus meiner Eltern, lebe dort unter der Woche dank Assistenzpersonen selbständig.» Der 2012 eingeführte Assistenzbeitrag der IV kam ihm da zu Hilfe. Beruflich steckt er in einem Brückenangebot der Förderstätte Binningen. Und punkto Freizeit? «Ich werde mitgezogen und mitgetragen», verrät Max Fieser. Egal ob ins Kino oder in die Ferien in die Toscana. Er schätzt dies. «Mit mir zu reisen ist halt anders als in einer Gruppe mit rein Nichtbehinderten.» Max Fieser darf auch im Verein Basel Riehen Scorpions sein Interesse am Fechten ausleben.

«Ich werde als Person anders wahrgenommen»

«Du hast in den letzten Jahren einen Riesenschritt gemacht und hast enorm an Selbständigkeit und Selbstvertrauen gewonnen», meint Mutter Christa Sillmann. «Ja, ich werde als Person anders wahrgenommen. Und ich habe keine Berührungsängste», stimmt Max Fieser zu. «Du bist auf dem Autonomietrip», ergänzt die Mutter. Max Fieser wird ernst und sagt «Ja, ich habe aber gleichzeitig gelernt, dass das Leben für Nichtbehinderte zum Teil ebenfalls begrenzt ist. Dass auch für sie nicht immer alles umsetzbar ist.»

Edith Bussard



Am Zukunftsfest fiel für Max Fieser der Startschuss zur Arbeit mit seiner «Persönlichen Zukunftsplanung». Dabei ging es um seine Träume (Bild oben). Heute darf er sein Interesse am Fechten in einem Verein ausleben (links) und reist auch mal selbständig ins benachbarte Ausland (rechts). (Fotos: zvg)



A la fête de l'avenir, la planification personnelle de l'avenir de Max Fieser a été initialisée. Les personnes du cercle de soutien notent leurs désirs pour Max (photo en-bas). Barbara Hösl (sur la photo à droite) conduit la rencontre. (photos: famille)



Max Fieser: «Je suis soutenu et entraîné»

Max Fieser, qui aura bientôt 22 ans, est un jeune homme communicatif, sûr de lui et ouvert; il vit avec un handicap moteur cérébral à Aesch. Avec sa mère, il raconte comment il a découvert la «planification personnelle de l'avenir» et ce qui a changé dans sa vie depuis ce moment-là.

«Cela m'a aspiré comme une centrifugeuse»: c'est ainsi que Max Fieser décrit aujourd'hui les débuts de la réalisation du concept «planification personnelle de l'avenir». C'est tout à fait par hasard que ses parents ont découvert cette méthode en 2009. A la fin de sa scolarité au TSM Münchenstein, l'AI a informé Max Fieser qu'elle ne lui financerait pas de formation, mais qu'il pourrait suivre deux ans d'orientation professionnelle. «J'ai eu l'impression que mon enfant n'avait aucune perspective» se rappelle la maman, Christa Sillmann. Peu de temps après, une connaissance lui a parlé du projet «Spagat» dans le Vorarlberg, relatif à la «planification personnelle de l'avenir». Le père, Peter, s'est informé et Max Fieser a été enthousiaste. «Je pouvais désormais me poser ces questions: «Comment puis-je devenir indépendant?» «Comment réaliser mes rêves?»» Une connaissance, formée en pédagogie orientée vers les ressources, s'est mise à disposition en tant que modératrice de la manifestation d'ouverture. Grâce à une aide financière de l'Association Cerebral Bâle, le signal de départ a été donné le 14 juin 2009 avec la «fête de l'avenir». Max Fieser, âgé de 17 ans, a invité des proches, des ami-e-s, des voisins et des connaissances – en bref des personnes disposées à former un cercle de soutien.

«J'aimerais organiser une fête pour mon 18ème anniversaire», était l'un de ses souhaits, accompagné d'une autre ambition: «Je désire une vie indépendante de mes parents, de préférence en collocation avec des personnes non handicapées au centre de Bâle. Il me serait ainsi possible d'aller au cinéma ou à un concert et de pouvoir ensuite rentrer le soir sans problème.» Rétrospectivement, il dit au-

jourd'hui: «Le plus beau pour moi a été de réaliser que je n'étais plus seul, que de nombreuses personnes s'investissaient pour moi et m'apportaient leur appui.» 13 personnes ont accepté de faire partie du cercle de soutien. Elles ont organisé avec lui, une fête d'anniversaire et trouvé un logement pour deux ans (pendant la semaine) à l'internat du centre d'école et thérapie ZKSK à Soleure. Aujourd'hui, 10 personnes bénévoles font partie du cercle de soutien: des proches, des connaissances, des ami-e-s du même âge non handicapé-e-s, une large palette. Le groupe se rencontre 3 fois par année avec Max. A cette occasion, Max Fieser exprime ses priorités actuelles concernant l'habitat, le travail, les loisirs ou la famille, après quoi le cercle de soutien développe avec lui des objectifs à atteindre à petits pas et quelques personnes le prennent en main pour réaliser la prochaine étape. Son rêve reste de vivre en collocation. «Je veux réaliser un vidéo et la mettre sur YouTube.» Il espère réveiller l'attention d'un propriétaire qui l'accepterait comme locataire, avec son fauteuil roulant et ses amis. «Actuellement, je vis dans la maison de mes parents, durant la semaine de manière autonome grâce à des assistant-e-s.» La contribution d'assistance de l'AI, introduite en 2012, lui a été d'une grande aide. Sur le plan professionnel, il est en formation passerelle au Förderstätte Binningen. Et les loisirs? «Je suis soutenu et entraîné» nous confie Max Fieser. Que ce soit pour aller au cinéma ou en vacances. Il apprécie cela. «Voyager avec moi est différent qu'avec un groupe de personnes non handicapées.» Il a également la possibilité de pratiquer un sport qui l'intéresse, l'escrime. «Je suis aujourd'hui perçu différemment en tant que personne.» «Ces dernières années, tu as fait d'immenses progrès et tu as gagné en autonomie et en confiance en toi», lui déclare sa mère. «Oui, je suis perçu différemment en tant que personne. Et je n'ai pas peur des contacts» affirme-t-il. «Tu es sur la route de l'autonomie» complète sa mère. Max Fieser observe: «Oui, mais en même temps, j'ai appris que la vie des personnes non handicapées a également ses limites. Que pour elles tout n'est pas non plus toujours réalisable.»

Edith Bussard

«Im Tessin gibt es die besten Gelati der Schweiz»



Fiona Glünkin liebt es ins Tessin zu reisen.

Fiona Glünkin besuchte bis letzten August eine Sonderschule und absolviert jetzt ein IV-Anlehre in einem geschützten Betrieb. In ihrer Freizeit liebt die 18-jährige Bündnerin das Reisen.

«Was machen wir am Wochenende?» Diese Frage ihrer Tochter kennen Werner und Helena Glünkin. Fiona, die mit einer Wahrnehmungsbehinderung lebt, ist unternehmungslustig. Sie verreist sehr gerne. «Zu Hause ist mir oft langweilig, unterwegs sehe ich immer interessante Sachen», begründet sie.

Vorzugsweise ist Fiona Glünkin mit ihren Eltern unterwegs, ihren engsten und vertrautesten Bezugspersonen. Eine ihrer Lieblings-Regionen ist das Tessin. «Frühling, Gazosa, Gelato, Monte Brè, San Salvatore, Lago Maggiore, Pizza, Lago di Lugano, Verzascatal» – gleich mehrere Begriffe kommen der jungen Erwachsenen in den Sinn. «Im Tessin gibt es die besten Gelati der Schweiz.» Sie mag es, Marmeladentiere auf der Fahrt über den San Bernardino zu be-

obachten, und sie hört gerne die italienische Sprache. «Ich verstehe einige Wörter, zum Beispiel Gelato, buon giorno, grazie, prego, pane, cornetti.» Die Familie verreist jeweils mit öffentlichen Verkehrsmitteln in den Süden der Schweiz.

Im Postauto geht es von Chur bis Bellinzona, dann im Zug nach Locarno. «Anschliessend nehmen wir manchmal den Bus, zum Beispiel nach Brissago, Cevio im Maggiatal oder Lavertezzo im Verzascatal. Ich höre sehr gerne Musik im Postauto.» Am allerliebsten geht die Bündnerin ins Lido di Brissago baden und schwimmen. «Ich springe vom Sprungbrett in den See. Es hat dort auch ein geheiztes Schwimmbaden. Ich bin schon die schnelle Kamikaze-Rutschbahn hinuntergesaust. Ich war schon oft mit meiner Familie, Schwestern und deren Kolleginnen dort.» Doch auch Städte haben es Fiona Glünkin angetan. Ihr Traum ist es nochmals nach Paris zu verreisen. «Ich war 2007 das letzte Mal mit dem Nachtzug in Paris. Das ist lange her. Ich war damals 12 Jahre alt. Ich möchte nun mit dem neuen TGV nach Paris fahren... und dort wieder auf den Eiffelturm.» *ebu*

Anzeige

**Wir von hiki sind
hirnverletzte Kinder.**

**Wir beraten, unterstützen und vernetzen Familien
mit hirnerkrankten Kindern. Seit 1986.**

MÜHLEBACHSTRASSE 43 8008 ZÜRICH
TEL 044 252 54 54 FAX 044 252 55 54 INFO@HIKI.CH WWW.HIKI.CH
IHRE SPENDE IST UNS WILLKOMMEN: PC KONTO 85-461012-9

hiki
HILFE FÜR HIRNVERLETZTE KINDER

«Au Tessin, on trouve les meilleurs «gelati» de Suisse»

Fiona Glünkin a fréquenté une école spécialisée jusqu'en août dernier et suit maintenant une formation élémentaire AI dans un atelier protégé. Cette jeune grisonne de 18 ans a une passion pour les voyages.

«Que faisons-nous ce week-end?» Werner et Helena Glünkin connaissent cette question par cœur. Fiona, qui est atteinte de troubles sensoriels, aime que les choses bougent et adore voyager «A la maison, je m'ennuie souvent alors qu'en chemin je vois toujours des choses intéressantes» explique-t-elle. Fiona Glünkin est volontiers en route avec ses parents, ses personnes de référence les plus proches. Une de ses régions préférées est le Tessin: «Le printemps, la Gazosa, les glaces, le Monte Brè, le Monte San Salvatore, le lac Majeur, les pizzas, le lac de Lugano, le val Verzasca» tous ces termes viennent spontanément à l'esprit de la jeune femme. «Au Tessin, on trouve les meilleurs «gelati» de Suisse». Elle aime observer les marmottes lors du passage du col du San Bernardino et apprécie énormément

la langue italienne. «Je comprends certains mots comme, par exemple, Gelato, buon giorno, grazie, prego, pane, cornetti». Pour se rendre dans le sud de la Suisse, la famille emprunte les transports publics. Le car postal les mène de Coire à Bellinzona et de là, ils continuent avec le train jusqu'à Locarno. «Ensuite nous prenons parfois le bus jusqu'à Brissago ou Cevio dans le Vallemaggia, ou alors jusqu'à Lavertezzo dans le val Verzasca. J'ai du plaisir à écouter de la musique lors des trajets en car postal.» L'endroit préféré de la jeune Grisonne est le Lido di Brissago qui lui offre la possibilité de se baigner et de nager. «Je peux sauter du plongeur dans le lac et il y a aussi un bassin chauffé. J'ai même dévalé la pente vertigineuse du toboggan kamikaze. J'y suis déjà souvent allée avec ma famille, mes sœurs et leurs copines et j'y ai également passé des vacances. Fiona Glünkin est également fascinée par les villes. Son grand rêve est de retourner à Paris «J'y suis allée la dernière fois en 2007 avec le train de nuit. Cela fait donc déjà bien longtemps. J'avais 12 ans. J'aimerais bien faire le voyage avec le nouveau TGV et je prendrais grand plaisir à remonter sur la Tour Eiffel.» *ebu*

Annonce

**Nous de hiki sont
des enfants cérébrolésés.**

**Nous conseillons, soutenons et mettons en relation les familles
des enfants de cerveau blessé. Depuis 1986.**

MÜHLEBACHSTRASSE 43 8008 ZÜRICH
TEL 044 252 54 54 FAX 044 252 55 54 INFO@HIKI.CH WWW.HIKI.CH
IHRE SPENDE IST UNS WILLKOMMEN: PC KONTO 85-461012-9

hiki
HILFE FÜR HIRNVERLETZTE KINDER



Zufriedene Gesichter
beim Tagungs-OK.
(Foto: I. Zwysig)

Herzklopfen mit Handicap

Wie erleben Behinderte Freundschaft, Liebe und Sexualität? Betroffene, ihre Angehörigen, Fachleute und Interessierte setzten sich Ende November im Zürcher Alterszentrum Limmat mit dieser Frage auseinander. An der Tagung für Betroffene der Vereinigung Cerebral Schweiz wurden unausgesprochene Ängste, Erwartungen und Hoffnungen thematisiert.

Conni Haab und René Kälin teilen eine besondere Liebesgeschichte. Heute sind die beiden ein Paar. Vorher war sie seine Bezugsperson im betreuten Wohnen. René sitzt im Rollstuhl, kann seine Arme nur eingeschränkt benutzen. Die beiden sind nur zwei der Persönlichkeiten, die an der Podiumsdiskussion unter der Leitung von Yvonne Hämmig über ihre Erfahrungen berichten. «Nachdem für uns klar war, wie wir zueinander stehen, wollten wir möglichst rasch kommunizieren, dass wir ein Paar sind», so Conni Haab. Unter den veränderten Umständen gestaltete sich die Zusammenarbeit nicht immer einfach. «Mangelnde Privatsphäre ist eine der grössten Schwierigkeiten, mit denen man im betreuten Wohnen konfrontiert wird», weiss René Kälin. Um Rollenkonflikte zwischen ihr als Betreuungsperson und ihm als Hilfeempfänger zu vermeiden, entschied sich Conni Haab ihre Arbeitsstelle zu wechseln. Mit Rollenkonflikten kennt sich auch der vierfache Vater Thomas Z'Rotz aus. Er ist ebenfalls Rollstuhlfahrer und im Alltag oft auf Hilfe angewiesen. Seine Frau erfüllt nicht nur die klassischen Aufgaben einer Mutter, sondern flickt auch die Velos der Kinder. In solchen Momenten wiegt der Gedanke, immer von anderen abhängig zu sein, schwer auf dem Herzen. Wenn Thomas Z'Rotz sich mit seiner Frau gestritten hat, bittet er sie anschliessend ungerne um einen Gefallen. Allerdings: «So vergeht kein Tag, an dem wir nicht miteinander sprechen. Das ist eine grosse Chance.» Um seine Beziehung zu schützen, legt Thomas Z'Rotz viel Wert darauf, partnerschaftliche und professionelle Betreuung zu trennen. Um seine Körperpflege etwa kümmern sich Fachpersonen der Spitex.

In einem Punkt waren sich die Tagungsteilnehmenden einig: Menschen mit cerebralen Bewegungs- und anderen Behinderungen werden vom Umfeld häufig nicht als sexuelle Wesen wahrgenommen. Dabei haben auch sie Bedürfnisse nach emotionaler Zuwendung und körperlicher Nähe. Allerdings ist es für sie oft schwierig, dieses Verlangen auszu-

leben. Deshalb ist es für Behinderte umso wichtiger, die eigenen Möglichkeiten zu kennen, sie zu nutzen und mit Konflikten umgehen zu lernen.

Andere Wege einschlagen

Für körperlich eingeschränkte Menschen, die nicht in einer Partnerschaft leben, bietet die Sexualbegleitung Raum für emotionale und erotische Begegnungen. «Wir möchten Menschen mit, aber auch ohne Behinderung helfen, ihren Körper lustvoll zu entdecken und sich selbst zu akzeptieren», erklärt Sabina Maag. Sie ist eine von 7 Frauen und Männern, die Mitte November die Ausbildung Sexualbegleitung mit Diplom absolviert hat. Sexualbegleitung ermöglicht eine zeitlich begrenzte Ersatzpartnerschaft. Bei gegenseitigem Einverständnis ist auch Geschlechtsverkehr erlaubt. Eine Stunde kostet zwischen 120 und 150 Franken. Das Honorar wird nicht durch eine spezifische Handlung festgelegt, sondern durch die Dauer, die das besondere Verwöhnprogramm in Anspruch nimmt. Behindertenfreundliche Liebesdienste gegen Geld? Der Gedanke an Prostitution liegt tatsächlich nahe. Die umstrittene Sexualbegleitung ist jedoch viel mehr. Erich Hassler vom Zürcher Institut zur Selbstbestimmung Behinderter erklärt: «Wir versuchen, Menschen im Umgang mit ihrem Körperbild, das oft vom gesellschaftlichen Schönheitsideal abweicht, zu stärken. Sie lernen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und möglichst selbständig mit ihnen umzugehen.» Enttäuschungen lassen sich nicht immer vermeiden. Allerdings: «Behinderte Menschen muss man nicht vor dem Leben schützen. Auch sie haben das Recht auf Liebeskummer.» Sexualbegleitung weist also eine deutliche, pädagogisch-therapeutische Komponente auf. Eine andere Möglichkeit, sich den Wunsch nach körperlicher Nähe zu erfüllen, kennt Yvonne Luginbühl. Die Rollstuhlfahrerin geht regelmässig in die Shiatsu-Therapie, um sich zu entspannen und ihr Körpergefühl zu verbessern.

Diese Beispiele zeigen: Auf Wolke 7 schaffen es auch Menschen mit Handicap. Behinderte sind kreativ, viele beweisen eine Portion Selbstironie. Aus den Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, eine Brücke zum anderen bauen und über sich selbst zu lachen, wenn es mal nicht rund läuft, das sind gute Voraussetzungen für erfüllende Beziehungen. Nicht nur Behinderte sollten sich dies zu Herzen nehmen.

Isabel Zwysig

Assistenzbeitrag: Keine Verbesserung in Sicht

Die sozialpolitische Kommission des Ständerates (SGK-SR) hat es Anfang Jahr verpasst, den Weg für eine Verbesserung des Assistenzbeitrags zu öffnen. Sie hat eine parlamentarische Initiative von Christian Lohr (CVP, TG) sistiert. Die Schwesterkommission des Nationalrates hatte der Initiative im Mai 2013 zugestimmt. Damit hätte in Zukunft zum Beispiel eine Ehefrau eine Entschädigung erhalten können, die ihren Mann mit Muskelschwund beim Aufstehen, Ankleiden und Essen hilft.

Dabei zeigt eine neue Studie ganz klar auf: Jede dritte Person mit Behinderung greift auf Unterstützung durch Angehörige, Bekannte oder die Spitex

zurück, verglichen mit knapp jeder zehnten Person ohne Behinderung. Angehörige und Bekannte leisten den Grossteil an Unterstützung. Dies zeigen neue Daten des Bundesamts für Statistik (BFS) zum Thema Autonomie. Das BFS hat diese Daten zum Internationalen Tag der behinderten Menschen vergangenen Dezember publiziert. Die präsentierten Ergebnisse stammen aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 und berücksichtigen die Antworten der 15- bis 64-jährigen Personen.

Agile

Altersreform 2020 in der Vernehmlassung

Bis zum 31. März 2014 können sich Parteien, Kantone und Interessenverbände zum grossen Reformprojekt «Altersvorsorge 2020» von Bundesrat Alain Berset äussern. Eine DOK-Arbeitsgruppe erstellt eine Vernehmlassung aus Sicht der Menschen mit Behinderung und ihrer Verbände. Bei der Altersreform 2020 werden das AHV-Gesetz und das BVG, das Bundesgesetz über die berufliche Vorsorge, revidiert. Es gibt zahlreiche Punkte, die auch Menschen mit Behinderung betreffen. Zwei Bei-

spiele mögen dies illustrieren: Wenn das AHV-Rentenalter für Frauen angehoben wird, hat dies Auswirkungen auf die IV. Auch Personen mit Teilrenten der IV sollen ihren Altersrücktritt flexibel gestalten können; die Möglichkeiten führen zu zahlreichen komplexen Koordinationsfragen. – Das Vorhaben des Sozialministers ist einzigartig, denn er strebt eine Gesamtreform der involvierten Sozialwerke an.

jgr

Uno-Behindertenrechtskonvention: Ratifizierung steht bevor

Die eidgenössischen Räte haben in ihrer Schlussabstimmung von Mitte Dezember grünes Licht für die Genehmigung des internationalen Übereinkommens über die Rechte von Menschen mit Behinderungen gegeben. Bisher wurde die Uno-Behindertenrechtskonvention (Uno-BRK) von 158 Staaten unterzeichnet und von 138 Staaten ratifiziert. Nun wird auch die Schweiz sie nach Ablauf der Referendumsfrist ratifizieren können. Der Bundesrat wird das voraussichtlich im Frühjahr 2014

tun. Anschliessend wird die Schweiz Aktionspläne ausarbeiten müssen. Die Dachorganisation der privaten Behindertenhilfe (DOK) will die Ratifizierung der Uno-Behindertenrechtskonvention zum Anlass nehmen, eine solche Politik zu formulieren und ins Gespräch zu bringen. DOK, *Intégration Handicap*

Contribution d'assistance: pas améliorée

La commission de politique sociale du Conseil des Etats (CSSS-E) n'a pas saisi l'occasion le 10 janvier d'améliorer la contribution d'assistance. Elle a ajourné l'initiative parlementaire de Christian Lohr (PDC/TG) pour indemniser le travail des proches. En mai 2013, la commission homologue du Conseil national avait soutenu l'initiative «Contribution d'assistance. Rémunération des prestations d'aide fournies par des proches». Elle devait permettre qu'à l'avenir, une épouse par exemple puisse être en partie payée pour les prestations d'aide qu'elle fournit à son époux myopathe (pour la lever, laver, habiller, faire manger, etc.) Un/e partenaire qui soutient son compagnon ou sa compagne handicapée

pour aller aux toilettes ou sortir de chez soi ne doit plus le faire uniquement bénévolement.

Une personne handicapée sur trois sollicite l'assistance de proches, de connaissances ou des services d'aide et de soins à domicile contre à peine une personne sur dix chez les personnes non handicapées. Les proches et les connaissances fournissent la majeure partie de l'assistance souligne l'Office fédéral de la statistique (OFS), qui a publié ces données sur le thème de l'autonomie à l'occasion de la Journée internationale des personnes handicapées de décembre dernier. *Agile*

«Réforme Prévoyance vieillesse 2020»

Les partis, cantons, associations et organisations intéressées ont la possibilité de s'exprimer jusqu'au 31 mars 2014 sur le grand projet de réforme «Prévoyance vieillesse 2020». Un groupe de travail de la DOK élabore une procédure de consultation reflétant le point de vue des personnes en situation de handicap et de leurs organisations. La réforme de l'assurance vieillesse 2020 sous-entend une révision de la loi sur l'AVS et de la LPP, loi fédérale sur la prévoyance professionnelle. De nombreux points touchent également les personnes en situation de

handicap. Deux exemples à titre d'illustration: une élévation de l'âge de la retraite AVS des femmes aurait un impact sur l'Al. Les personnes avec une rente Al partielle doivent aussi avoir la possibilité de déterminer l'âge de leur retraite de manière flexible; les différentes possibilités entraînent de nombreuses questions très complexes de coordination. Le projet du ministre des affaires sociales est unique car il aspire à une réforme globale des assurances sociales concernées. *jgr*

ONU-CDPH: ratification ce printemps

Lors du vote final de la mi-décembre, les Chambres fédérales ont donné le feu vert pour l'approbation de la Convention internationale relative aux droits des personnes handicapées (ONU-CDPH). Jusqu'à aujourd'hui, 158 Etats ont déjà signé et 138 Etats ont ratifié cette convention.

Maintenant, la Suisse va elle aussi pouvoir ratifier cette dernière. Le Conseil fédéral prévoit l'adhésion au printemps 2014. Après quoi, la Suisse devra éla-

borer des plans d'actions. La Conférence des organisations faïtières aux personnes privées et de l'entraide (DOK) veut profiter de la ratification de la Convention relative aux droits des personnes handicapées (ONU-CDPH) pour formuler et thématiser une telle politique. *DOK, Intégration Handicap*

Das Leben gestalten

Kolumne von Christian Lohr, Nationalrat CVP

Erstens kommt es anders. Und zweitens als man denkt. Wie zutreffend sind doch diese Worte, wenn wir uns mit der eigenen Lebensplanung beschäftigen. Wir sind voller Ideen, Absichten und Wunschvorstellungen, mit denen wir unser Tun und Handeln in die richtigen Bahnen lenken wollen. Wirklich vorbestimmen können wir jedoch nichts. Das ist gut so!

Die gesunde Demut erlaubt es uns aber, vernünftig an das Leben heranzugehen. Wir können es aktiv gestalten, ihm mit dem, was wir machen, Sinn geben. Einzelne Schritte zu planen, das scheint mir sehr vernünftig, da es Sicherheit geben und sich daraus auch viel Motivation entwickeln kann. Die Ziele dürfen aber nicht zu ehrgeizig, nicht zu unrealistisch sein.

Ich spüre immer wieder, wie wichtig es ist, dem Leben zu vertrauen. Dabei braucht es auch einiges an Gelassenheit, um vieles so anzunehmen, wie es sich Tag für Tag ergibt. Die steht aber nicht im Widerspruch dazu, sich an klaren Zielen und Vorstellungen orientieren zu wollen. Beides sollte man miteinander verbinden.



Christian Lohr

Organiser sa vie

La colonne de Christian Lohr, conseiller national PDC

Les choses n'arrivent jamais telles qu'on les a imaginées. Comme cet adage est vrai lorsque l'on s'occupe de la planification de son propre avenir!

Nous avons beaucoup d'idées, d'intentions et d'aspirations censées diriger notre conduite et nos agissements. Mais tout déterminer à l'avance reste finalement impossible. Et c'est tant mieux!

Une saine humilité nous permet toutefois d'aborder la vie de manière raisonnable. Nous avons la possibilité de l'organiser de manière active, de lui donner un sens par nos actes. Planifier chaque nouvelle petite étape individuellement me paraît très raisonnable, car cela donne de l'assurance et per-

met de développer une grande motivation. Mais les objectifs ne doivent pas être trop ambitieux, ni trop irréalistes.

Je ressens encore et toujours comme il est important de faire confiance à la vie. Cela demande aussi une certaine sérénité, afin d'accepter la plupart des choses comme elles viennent, au jour le jour. Ceci n'empêche toutefois pas de suivre des objectifs et des idées claires. Mais il est important de relier les deux réalités.

Mobilität

Unterwegs mit Wohnmobil, Motorrad und Velo

Miete Wohnmobil

Unsere Fiat-Camper sind für 4 Passagiere zugelassen und dürfen mit dem normalen PW-Führerausweis gefahren werden. Beide Camper sind mit Hydraulikliften ausgestattet, die eine einfache und sichere Beförderung der Rollstuhlbenutzer gewährleisten. Besuchen Sie einen unserer Camper am 5. April 2014 an der Rollivision in Nottwil, der grössten Schweizer Fachmesse für Mobilität, Aktivität und Unabhängigkeit für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer.

Ausflug auf dem Motorrad

Am Sonntag, 4. Mai 2014 findet der Love Ride in Dübendorf statt. Das Anmeldeformular können Sie über uns beziehen. Wir freuen uns, Sie am Stand der Stiftung Cerebral begrüssen.

Nationale Velovermietung

Damit bewegungsbehinderte Kinder und Erwachsene zusammen mit Angehörigen und Betreuenden an schönen Orten in der Schweiz Ausflüge unternehmen können, bieten wir in der ganzen Schweiz Mietstationen an, bei denen die Spezialvelos gemietet werden können. Die Mietpreise für die Spezialfahrräder setzen sich wie folgt zusammen: Ganzer Tag **CHF 42.-**/halber Tag **CHF 30.-**. Bei Rent a Bike ganzer Tag **CHF 50.-**/halber Tag **CHF 37.-**.

Unter Vorweisung des «Cerebral-Ausweises» erhalten Sie einen Rabatt von 50% auf dem Mietpreis. Der Rabatt wird direkt vor Ort abgezogen.

Rufen Sie unbedingt vor Ihrer Velotour die gewünschte Mietstation an, fragen Sie nach den Öffnungszeiten und welche Velos zur Verfügung stehen. Eine Übersicht der Mietstationen finden Sie auf



Barrierefreie Bungalows gibt es am Brienersee, in Hinterkappelen nahe Bern, am Sempachersee und am Lago Maggiore.

unserer Website www.cerebral.ch unter > Hilfsangebote > Erholung und Freizeit > Velovermietung.

Dienstleistungen

Campingferien

Erleben Sie die grosse Freiheit auf dem Campingplatz. Barrierefreie Bungalows gibt es am Brienersee, in Hinterkappelen nahe Bern, am Sempachersee und am Lago Maggiore:

- Camping Aaregg
Seestrasse 28a
3855 Brienz
Tel. 033 951 18 43
mail@aaregg.ch

- TCS Camping Bern-Eymatt
Wohlenstrasse 62C
3032 Hinterkappelen bei Bern
Tel. 031 901 10 07

- TCS Camping Seeland
Seelandstrasse
6204 Sempach
Tel. 041 460 14 66

- Camping Campofelice
via alle Brere 7
6598 Tenero
Tel. 091 745 14 17
info@campofelice.ch

Einen rollstuhlgängigen Wohnwagen gibt es am Vierwaldstättersee:

- Camping International Lido Luzern
Lidostrasse 19
6006 Luzern
Tel. 041 370 21 46
luzern@camping-international.ch

Entlastung und Ferien

Die Betreuung eines Familienangehörigen mit einer Behinderung ist anstrengend. Jeder Mensch braucht ab und zu eine wohlverdiente Pause, um neue Kräfte zu mobilisieren. Die Stiftung Cerebral unterstützt oder schafft Entlastungsangebote:

Kur- und Erholungsaufenthalte für Eltern

Zusammen mit 35 ausgewählten Hotels und Kurhäusern in der Schweiz bietet die Stiftung Cerebral speziell günstige Aufenthalte an. Dieses Angebot wurde für Eltern respektive Elternteile geschaffen, damit sich diese von der aufwendigen Pflege und Betreuung erholen und neue Kräfte sammeln können. **Zu beachten ist, dass die Hotels und Kurhäuser nicht zwingend barrierefrei ausgestattet sind.**

Betreute Ferien

Mit dem Projekt Betreute Ferien ermöglicht die Stiftung Cerebral für alle Familienmitglieder erholsame Ferien weg von Zuhause. Behinderte Familienangehörige werden durch Fachpersonen stundenweise am Ferienort betreut. Somit erhalten Eltern die Möglichkeit, auch einmal für sich alleine oder mit den nicht behinderten Kindern zusammen etwas zu unternehmen. Die Stiftung Cerebral vermittelt die Betreuung vor Ort und finanziert Mehrkosten mit. Ausgewählte Unterkünfte:

- Hotels Belvédère und Belvoir, Scuol
- Parkhotel Brenscino, Brissago
- Casa Lucomagno, Olivone
- Hotels Bellwald und Ambassador sowie Ferienwohnungen, Bellwald
- Hotel Spinne, Grindelwald

Einsatz von Pflegefachpersonen in Ausbildung

In Zusammenarbeit mit Berufs- und Weiterbildungszentren für Gesundheitsberufe vermittelt die Stiftung Cerebral angehenden Pflegefachpersonen einen Praktikumseinsatz in Familien mit einem Kind im Vorschulalter. Die Pflegefachpersonen lernen, was es heisst, ein behindertes Familienmitglied zu haben und werden auf die Pflege eines behinderten Kindes im Spital vorbereitet. Während des Einsatzes übernehmen die Pflegefachpersonen die Pflege und Betreuung des Kindes. Die Eltern werden in dieser Zeit wesentlich entlastet. **Der Einsatz wird nur ausser-**



Die Stiftung Cerebral beteiligte sich an einer Rollstuhltribüne fürs Ton- und Lichtspektakel am Bundeshaus in Bern.

halb der Ferienzeiten angeboten und gilt für den Raum Ostschweiz.

Vermittlung von Entlastungsplätzen

Die Stiftung Cerebral vermittelt und unterstützt familienähnlich geführte Entlastungsplätze. Sie hilft beim rollstuhlgängigen Aus- und Umbau sowie bei Einrichtungen, die der Pflege dienlich sind. Menschen mit Behinderung können so in familiärer Umgebung Ferien verbringen, und ihre Betreuungspersonen zu Hause erfahren in dieser Zeit wertvolle Entlastung. Die Stiftung Cerebral finanziert solche Entlastungsaufenthalte mit.

Mitteinsatz – Beispiele

Wohnheim St. Josef in Weesen

Das Wohnheim soll mit einem Umbau den altersbedingten Veränderungen der Bewohnerinnen und Bewohner noch besser angepasst werden.

Die Stiftung Cerebral gewährt an die Kosten des Umbaus von Speisesaal in ein Quartiercafé einen à fonds perdu Beitrag von CHF 130 000.-.

Starlight Events GmbH

Bereits zum dritten Mal in Folge verzauerte das Bundeshaus während sechs Wochen allabendlich Jung und Alt mit ei-

nem eintrittsfreien Ton- und Lichtspektakel der Extraklasse. Die Stiftung Cerebral beteiligte sich an der behindertengerechten Infrastruktur (Rollstuhltribüne).

Rollstuhlclub St. Gallen – Qualmende Reifen

«Qualmende Reifen» des Rollstuhlclubs St. Gallen braucht 2 neue E-Sport-Rollstühle. Die Stiftung Cerebral leistet einen Beitrag an diese Anschaffung.

Echo

Wir möchten Ihnen herzlich danken für die grosszügige Spende an unseren Badezimmerumbau. Es freut uns jedes Mal aufs Neue, das Bad zu benutzen. Die Badewanne mit Türe ist eine sehr grosse Erleichterung für Yannick. Liebe Grüsse Familie Tschirky, Einsiedeln

Wir möchten uns recht herzlich für die ausserordentlich grosszügige Spende der Stiftung Cerebral bedanken... Dank Ihrem Beitrag ist es uns möglich ein neues Therapiepferd, insbesondere für die Therapie mit den Kindern, zu kaufen. Wir danken Ihnen nochmals herzlichst. Stiftung Hippotherapie-Zentrum Basel, Alissa Hollerbach, Geschäftsführerin

Mobilità

En route

Location d'un camping-car

Nos véhicules de la marque Fiat peuvent accueillir 4 passagers et être conduits avec le permis voiture. Les deux camping-cars sont équipés de lifts hydrauliques, qui garantissent un transport simple et sûr des personnes en fauteuil roulant. Visitez l'un de nos camping-cars le 5 avril 2014 au salon Rollvision à Nottwil, le plus grand salon suisse spécialisé dans la mobilité, l'activité et l'autonomie des personnes en fauteuil roulant.

Location nationale de vélos

Pour permettre à des enfants et des adultes atteints d'un handicap moteur cérébral de faire des excursions avec leurs proches et assistants dans de beaux endroits de Suisse, nous mettons à leur disposition un service de location de vélos spéciaux, qu'ils peuvent récupérer aux quatre coins de Suisse. Les tarifs de location des vélos spéciaux sont les suivants: Journée entière: **CHF 42.-**/demi-journée: **CHF 30.-**. Rent a Bike journée entière: **CHF 50.-**/demi-journée: **CHF 37.-**. Vous bénéficiez d'un rabais de 50 % sur le prix de la location sur présentation de «l'attestation Cerebral». La remise est octroyée directement sur place. Appelez impérativement avant votre balade à vélo la station de location désirée, demandez les horaires d'ouverture et quels vélos sont disponibles. Vous trouvez la liste des stations sur notre site Interent www.cerebral.ch > Aides diverses > Détente et loisirs > Location de vélos.

Prestations de services

Décharge et vacances

S'occuper d'un proche handicapé est éprouvant. Tout être humain a besoin de faire une pause bien méritée de temps à autre, afin de mobiliser de nouvelles forces. La Fondation Cerebral subventionne ou crée des offres de décharge:

Cures et séjours de détente pour les parents

Avec le concours de 35 hôtels et maisons de cure sélectionnés en Suisse, la Fondation Cerebral propose des séjours à des conditions particulièrement avantageuses. Cette offre a été conçue pour les



Avec le concours de 35 hôtels et maisons de cure sélectionnés en Suisse, la Fondation Cerebral propose des séjours à des conditions particulièrement avantageuses.

deux parents ou bien un seul des deux, afin de leur permettre d'oublier quelque temps la lourdeur des soins et de l'encadrement prodigués, et de reprendre des forces. **A noter que les équipements des hôtels et maisons de cure ne sont pas forcément exempts de barrières.**

Vacances encadrées

Avec le projet «Vacances encadrées», la Fondation Cerebral permet à tous les membres de la famille de passer des vacances reposantes loin de chez eux. Les proches handicapés de la famille sont encadrés pendant quelques heures sur le lieu de villégiature par des professionnels. Les parents auront ainsi la possibilité d'entreprendre quelque chose à deux ou avec leurs enfants non handicapés. La Fondation Cerebral organise une prise en charge sur place et participe au financement des coûts supplémentaires. Hébergements sélectionnés:

- Hôtels Belvédère et Belvoir, Scuol
- Parkhotel Brenscino, Brissago
- Casa Lucomagno, Olivone
- Hôtels Bellwald et Ambassador ainsi qu'appartements de vacances à Bellwald
- Hôtel Spinne, Grindelwald

Placements destinés à soulager les familles

Pour soulager les familles, la Fondation Cerebral trouve et subventionne des places dans des structures dirigées de manière familiale. Elle apporte son aide pour l'extension et la transformation adaptées aux fauteuils roulants ainsi que pour des aménagements propices aux soins. Les personnes handicapées peuvent ainsi pas-

ser des vacances dans un environnement familial et les personnes d'encadrement à la maison connaissent pendant ce temps un précieux soulagement. La Fondation Cerebral participe au financement de tels séjours de décharge.

Utilisation des fonds, quelques exemples

Fondation Clair Bois-Lancy

Les bâtiments de l'école et du foyer à Clair Bois-Lancy sont en cours de rénovation et on augmente en même temps les capacités d'accueil. La Fondation Cerebral octroie une contribution à fonds perdu de CHF 70 000.- pour la réalisation des installations sanitaires.

Fondation immobilière des éclairateurs Vaudois

Le chauffage doit être remplacé au Centre cantonal scout de l'Association du Scoutisme Vaudois à Froideville, dans lequel sont également organisés des camps avec des personnes atteintes de parésie cérébrale. La Fondation Cerebral participe aux frais de rénovation avec une contribution d'initiative de CHF 5 000.-.

Maison de vacances Au fil du Doubs, Saint-Ursanne

La réparation des installations électriques désuètes sont nécessaires d'urgence dans la maison de vacances. La Fondation Cerebral accorde une contribution d'initiative de CHF 10 000.- à la rénovation.

Mobilità

In viaggio in camper e bicicletta

Noleggio camper

I nostri camper Fiat sono omologati per 4 passeggeri e possono essere guidati con la normale licenza di condurre per auto-veicoli. Entrambi i camper sono dotati di sollevatori idraulici che garantiscono un trasporto semplice e sicuro degli utilizzatori di sedie a rotelle.

Visitate uno dei nostri camper il 5 aprile 2014 alla Rollvision di Nottwil, la principale fiera specialistica della Svizzera per la mobilità, l'attività e l'autonomia delle persone in sedia a rotelle.

Noleggio nazionale di biciclette

Per consentire ai bambini e agli adulti con handicap motori di poter fare insieme ai famigliari e agli assistenti delle escursioni nelle belle località della Svizzera, offriamo in tutta la Svizzera delle stazioni di noleggio in cui possono essere noleggiate delle biciclette speciali.

I prezzi di noleggio per le biciclette speciali sono i seguenti: intera giornata: **CHF 42.-**/mezza giornata: **CHF 30.-**. Rent a Bike intera giornata: **CHF 50.-**/mezza giornata: **CHF 37.-**.

Esibendo il «tesserino Cerebral» vi sarà accordato uno sconto del 50 % sul prezzo di noleggio. Lo sconto sarà detratto direttamente sul posto.

Quindi, prima del vostro tour in bici-cletta, telefonate assolutamente alla stazione di noleggio desiderata, chiedete degli orari di apertura e quali biciclette sono disponibili. Potete trovare l'elenco delle stazioni sul nostro sito web

www.cerebral.ch > offerte di assistenza > riposo e tempo libero > noleggio biciclette.

Servizi

Sgravio e ferie

L'assistenza a un familiare colpito da un handicap è molto faticosa. Ognuno ha bisogno ogni tanto di una ben meritata pausa per ritrovare nuove forze. La Fon-



Roulotte accessibili in sedia a rotelle sul Lago dei Quattro Cantoni, Camping International Lido Lucerna.

dazione Cerebral interviene con il proprio sostegno e offre delle possibilità di sgravio per venire incontro alle famiglie:

Soggiorni di cura e di riposo per i genitori

In collaborazione con 35 alberghi e case di cura selezionati in Svizzera, la Fondazione Cerebral offre dei soggiorni particolarmente convenienti. Quest'offerta è stata creata per ambedue i genitori o per un genitore solo, affinché possano riposarsi dalle pesanti cure e assistenza e racimolare nuove forze ed energia.

Attenzione al fatto che non forzatamente gli alberghi e le case di cura sono privi di barriere.

Vacanze assistite

Con il progetto «Vacanze assistite» la Fondazione Cerebral permette a tutti i membri di una famiglia di passare delle vacanze riposanti lontano da casa. I familiari handicappati possono essere assistiti per qualche ora sul posto di vacanza da persone specializzate. In questo modo i genitori hanno la possibilità di fare qualcosa da soli o insieme ai bambini non disabili. La Fondazione Cerebral procura l'assistenza sul posto e partecipa al cofinanziamento dei costi supplementari. Possibilità di alloggio:

- Alberghi Belvédère e Belvoir, Scuol
- Parkhotel Brenscino, Brissago
- Casa Lucomagno, Olivone
- Alberghi Bellwald e Ambassador e

appartamenti di vacanza, Bellwald - Hotel Spinne, Grindelwald

Sistemazioni temporanee di sgravio

La Fondazione Cerebral procura e sostiene sistemazioni di sgravio funzionanti come famiglie. Interviene nei lavori di costruzione e ristrutturazione per rendere gli alloggi agibili con sedie a rotelle e nelle installazioni che facilitano le cure. In questo modo le persone disabili possono passare delle vacanze in un ambiente familiare e le persone che in genere si occupano di loro vengono alleviate dai loro pesanti compiti per questo periodo di tempo. La Fondazione Cerebral cofinanzia questi soggiorni temporanei di sgravio.



La Fondazione Cerebral offre in tutta la Svizzera delle stazioni di noleggio in cui possono essere noleggiate delle biciclette speciali.

Vorschau | avant-première | anteprima



(Foto: © SBB CFF FFS)

- Zoom: Reisen mit Handicap – barrierefreier öffentlicher Verkehr
- Zoom: Voyager avec un handicap – transports publics accessibles
- Zoom: Viaggiare con un handicap – trasporti pubblici accessibili

Impressum

ISSN 1424-7828
58. Jahrgang | Mitgliederzeitschrift
58^e année | Journal pour membres
58^o anno | Rivista per associati

Herausgeberin | Editrice | Editore

Vereinigung Cerebral Schweiz
Zuchwilerstr. 43 | Postfach 810 | 4501 Solothurn
Association Cerebral Suisse
Zuchwilerstr. 43 | c.p. 810 | 4501 Soleure
Associazione Cerebral Svizzera
Zuchwilerstrasse 43 | c.p. 810 | 4501 Soletta
T +41 32 622 22 21 | F +41 32 623 72 76
PC-Konto | Compte postale 45-2955-3
www.vereinigung-cerebral.ch
www.association-cerebral.ch
info@vereinigung-cerebral.ch
info@association-cerebral.ch
www.facebook.com/associationcerebral.ch

Titelbild | Couvrir | Coprire

Max Fieser
© Familie | famille | famiglia Sillmann/Fieser
Übersetzungen | Traductions | Traduzioni
Français: Rosmarie Koller
Italiano: TranScript Übersetzergruppe GmbH
Redaktion & Layout | Rédaction & Mise en page
Redazione & Impaginazione
Edith Bussard
Konzept
divis, Solothurn
Druck | Impression | Stampa
Stämpfli Publikationen, Bern
Redaktionsschluss | Limite de la rédaction
Chiusa redazionale
1.05.2014
Auflage | Tirage | Tiratura
6300 Ex. (4X)

AZB
4501 Solothurn

Adressänderungen und Retouren an:
Changements d'adresse et renvois à:
Cambiamento d'indirizzo e rinvii a:

Vereinigung Cerebral Schweiz
Zuchwilerstrasse 43
Postfach 810 | 4501 Solothurn
T +41 32 622 22 21
info@vereinigung-cerebral.ch

Vereinigung Cerebral Schweiz | Association Cerebral Suisse | Associazione Cerebral Svizzera

Zuchwilerstrasse 43 | Postfach 810 | 4501 Solothurn | T +41 32 622 22 21 | F +41 32 623 72 76

info@vereinigung-cerebral.ch | www.vereinigung-cerebral.ch | www.facebook.com/associationcerebral.ch | Postkonto 45-2955-3