



- Zoom: Reisen und Inklusion
- Rendez-vous: Aldo Eigenmann bereist Europa mit Interrail
- Seitenblick: Individuelles Reisen bedingt Emanzipation

- Zoom: Voyager et inclusion
- Rendez-vous: Aldo Eigenmann voyage en Europe avec Interrail
- Regard en coin: Voyages individuelles et émancipation

- Zoom: Viaggiare e inclusione



Foto: Annemarie Straumann/pixelio.de

- 3 Editorial
- 4 Zoom: Inklusion beim Reisen ist eine lohnende Herausforderung
- 10 Rendez-vous: Mit Aldo Eigenmann in Europa unterwegs
- 14 Seitenblick: Individuelles Reisen bedingt Emanzipation
- 17 Kursreihe für Assistenznehmer/-innen wird fortgesetzt
- 19 Kolumne von Isabel Zwysig
- 20 News der Stiftung Cerebral



Photo: Aldo Eigenmann

- 3 Éditorial
- 6 Zoom: L'inclusion lors des voyages est un défi qui en vaut la peine
- 12 Rendez-vous: En voyage en Europe avec Aldo Eigenmann
- 15 Regard en coin: Pour voyager individuellement, il faut s'émanciper
- 16 Première formation en planification personnelle de l'avenir (PPA) en Suisse romande
- 19 Colonne d'Isabel Zwysig
- 22 Nouvelles de la Fondation Cerebral



Foto: Aldo Eigenmann

- 3 Editoriale
- 8 Zoom: Viaggiare inclusivamente rappresenta una sfida che vale la pena
- 23 Notizie della Fondazione Cerebral



Konrad Stokar

Geschäftsleiter Kommunikation und Interessenvertretung
Vereinigung Cerebral Schweiz

Directeur de la communication
et la défense des intérêts
Association Cerebral Suisse

Direttore della comunicazione e
la rappresentanza degli interessi
Associazione Cerebral Svizzera



Liebe Leserin, lieber Leser

Das Reisen ist ein Grundbedürfnis vieler Menschen. In fremde Kulturen eintauchen, unvergessliche Eindrücke geniessen und einfach mal Abstand gewinnen vom Alltag sind wesentliche Bestandteile des Lebens, die neue Seiten unseres Daseins offenbaren. Dies gilt für alle, die gerne unterwegs sind, ob sie eine Behinderung haben oder nicht. In der vorliegenden Ausgabe nehmen uns betroffene Menschen mit auf ihre Reisen, die sie nach Barcelona, nach New York, nach Paris oder mit der Strassenbahn von einem Zürcher Stadtquartier ins andere geführt haben. Auch beim Reisen entscheiden und bestimmen Menschen mit Behinderungen heutzutage selbst,

wann, mit wem, wie und wohin sie reisen wollen und übernehmen Verantwortung dafür. Die einen reisen in Gruppen, immer mehr individuell. Den Hauptpersonen bzw. den Autoren der Artikel ist klar, dass sie eine gute Vorbereitung und Improvisationsgeschick benötigen. Gerade mit Assistenz kann die Traumreise schnell aufwändig werden und immer wieder Überraschungen bereithalten. Aber ist es nicht genau dieses letztlich Unbekannte, das uns am Thema herausfordert und fasziniert?

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre, frohe Festtage und ein gutes neues Jahr.

Chère lectrice, cher lecteur,

Pour beaucoup d'entre nous, voyager est un besoin fondamental. S'immerger dans une culture différente, vivre des sensations inoubliables ou tout simplement s'évader de la routine quotidienne sont des éléments indispensables à la vie, qui nous ouvrent de nouvelles perspectives. Et cela vaut pour toutes celles et ceux qui aiment voyager, avec ou sans handicap. Dans ce numéro, des personnes en situation de handicap nous entraînent avec elles dans leurs voyages vers Barcelone, New York, Paris ou d'un quartier à un autre de la ville de Zurich. Aujourd'hui, les personnes en situation de handicap décident elles-mêmes quand, avec qui, comment et où elles voyagent, et elles en assument la responsabilité.

Si certaines choisissent de voyager en groupe, elles sont de plus en plus nombreuses à opter pour les voyages individuels. Dans les articles qui suivent, les auteur-e-s ou les personnes concerné-e-s évoquent clairement la nécessité d'être bien préparé-e-s et de savoir parfois improviser. Car même lorsqu'elles bénéficient d'assistance, voyager peut vite devenir fastidieux et réserver des surprises. Mais n'est-ce pas justement l'appel de l'inconnu avec tous ses défis qui nous attire tant dans le voyage?

Je vous souhaite une captivante lecture, joyeuses fêtes et bonne année!

Cara lettrice, caro lettore

Viaggiare è un bisogno fondamentale di molte persone. Immergersi in culture straniere, godersi esperienze indimenticabili e semplicemente allontanarsi dalla vita quotidiana sono componenti essenziali della vita che rivelano nuovi aspetti della nostra esistenza. Questo vale per tutti coloro che amano viaggiare, che siano o meno portatrici di handicap. Nella presente edizione, le persone colpite da handicap ci portano con loro durante i loro viaggi a Barcellona, New York, Parigi o addirittura in tram da un quartiere a un altro di Zurigo. Oggi le persone portatrici di handicap decidono e determinano da sole, anche quando si tratta di viaggi, in quale momento, con chi, come e dove intraprendere il viaggio e se ne assumono la respon-

sabilità. Alcuni in gruppo mentre altri, in numero sempre maggiore, individualmente. Ai protagonisti nonché autori degli articoli è chiaro il fatto che sia necessaria una buona preparazione e capacità di improvvisazione. Ma anche con l'assistenza il viaggio dei sogni può diventare rapidamente dispendioso e riservare sempre delle sorprese. Ma non è proprio questo senso di sconosciuto e indefinito che ci stimola e ci affascina di questo argomento?

Vi auguro una buona lettura, buone feste e buon anno!

Inklusion beim Reisen ist eine Herausforderung für alle – aber eine, die sich lohnt

Wie reisen Menschen mit Behinderungen heute? Welche Erfahrungen machen sie, wenn sie auf eigene Faust unterwegs sind? Betroffene berichten.

Rahel E. ist 23 Jahre alt und stammt aus dem Kanton Zürich. Sie ist auf einen Elektro-Rollstuhl angewiesen und lebt in einer Institution für Menschen mit Behinderung in der Stadt. Ich bin auf sie aufmerksam geworden, weil das Schweizer Fernsehen SRF im Frühling dieses Jahres einen Dokumentarfilm über sie gedreht hat. Dort ist Rahel zu sehen, wie sie selbst erfundene Kindergeschichten verkauft. Damit finanziert sie sich ihren Traum vom Reisen. Sie war u. a. schon in Paris, in New York und dieses Jahr in Los Angeles und San Francisco. Ein zukünftiges Projekt wird sie nach London führen.

Reisen verschafft unvergessliche Eindrücke

Rahel finanziert ihre Reisen vollkommen selbstständig, sie will nicht von Stiftungen oder Behindertenorganisationen abhängig sein. Sie nimmt jeweils zwei Begleitpersonen mit, die ihre Assistenz übernehmen und deren Reisekosten sie ebenfalls selber trägt. Im Gespräch wird klar, Reisen ist ihre grosse Leidenschaft. Es verschafft ihr Erlebnisse, die sie nicht mehr vergisst, wie sie nach unserem Gespräch in einem E-Mail bekräftigt. Rahel weiss, was sie will und was nicht. Sie hat mein Angebot abgelehnt, in diesem Magazin selbst über ihre Reiseerfahrungen zu schreiben. Nein, das wolle sie nicht. Da müsse sie faktengenau berichten, das sei überhaupt nicht ihr Ding. Viel eher gefalle es ihr, Geschichten zu erfinden und die Fantasie sprechen zu lassen. So schreibt sie heute denn auch keine Kindergeschichten mehr für ihre «Kunden», wie sie ihr Publikum nennt, sondern Krimis.

Sich etwas gönnen gehört dazu

Sie will sich und ihren Assistierenden einen gewissen Luxus gönnen, den sie genießt. So bucht sie z. B. immer drei Einzelzimmer und achtet darauf, in gehobenen Hotels zu wohnen. Ihre Privatsphäre und jene der Assistierenden seien ihr sehr wichtig. Es sei «keine gute Idee», in den Ferien z. B. ein Dop-

pelzimmer zu buchen, denn man müsse sich auch einmal zurückziehen können – und auch die Assistierenden bräuchten Privatsphäre und Pausen. Sie erklärt mir, eine befreundete Reisefachfrau erledige für sie die Buchung der Arrangements. Doch trotz der guten Vorbereitung stösst auch sie auf die üblichen Erschwernisse, die alle Menschen mit Behinderungen auf Reisen antreffen. Im Hotel in New York war der Aufzug während des ganzen Aufenthalts kaputt. Natürlich gab es noch einen zweiten, aber dieser war zu schmal für den Rollstuhl. Dennoch lässt sie sich nicht aufhalten.

Hartnäckigkeit zahlt sich aus

Ähnliches erzählen mir René und Conni K. Beide reisen viel und gern, er im Elektro-Rollstuhl, seine Ehefrau als Assistentin und Fussgängerin. Sie haben in den letzten Monaten ihre Hochzeitsreise geplant und sind immer wieder auf die üblichen Hindernisse gestossen, die für Menschen mit Behinderungen zum Alltag gehören. So haben sie zum Beispiel eine Reise auf der «Hurtigruten» geprüft, der legendären Kreuzfahrt vor Norwegens Küsten. Dabei trafen sie auf ein besonderes Problem: Die einen Schiffskabinen wären tauglich für den Elektro-Rollstuhl gewesen, die anderen für den Hund, der sie ebenfalls begleitet hätte. Es gab aber keine Kabinen, die gleichzeitig für den Rollstuhl UND den Hund geeignet gewesen wären. Nun haben sie sich für Hotelferien in Südfrankreich entschieden und fahren selbst in einem angepassten Bus der Stiftung Cerebral. Das Ehepaar gehört zu jenen Mitgliedern der Vereinigung Cerebral Schweiz, die sich entschieden haben, individuelle Ferien zu buchen.

Individuelles Reisen als Ergänzung zu den beliebten Gruppenreisen

Die Dachorganisation stellte den Individualreisenden dieses Jahr erstmals einen bestimmten Betrag für die Reisekosten der Assistenz zur Verfügung und unterstützte sie bei Bedarf, geeignete Assistenzpersonen zu finden sowie bei der Administration vor der Buchung. Dieses inklusive Angebot erfolgte als Ergänzung zu den seit Jahren beliebten



Rahel E. am Strand von Malibu. (Foto zvg.)

Gruppenreisen und lief über Reisebüros des Anbieters Kuoni. Neben dem Ehepaar K. ist ein junger Mann mit CP aus dem Bündnerland dank dieses Angebots mit seiner Schwester als Assistentin an die Westküste der USA gereist, was ihm sehr gefallen hat. Auf die gleiche Weise konnte sich ein betroffenes Ehepaar aus der Zentralschweiz einen lang gehegten Wunsch erfüllen und einen Familienbesuch in Apulien machen. Die Eheleute nahmen zwei Assistierende mit, die seit Jahren für die Vereinigung Cerebral Schweiz Reisen begleiten.

Inklusion verlangt Flexibilität von allen Beteiligten

Die Reisenden machten übereinstimmend gute Erfahrungen mit dem Angebot und äusserten sich zufrieden mit den Leistungen des Reisebüros. Klar ist, dass das individuelle Reisen von Menschen mit Behinderungen immer einen Zusatzaufwand sowohl für die Reisefachleute als für die Reisenden bedeutet. Der Aufwand lohnt sich aber auf jeden Fall, denn Inklusion ist ein Prozess, für den wir alle Verantwortung übernehmen müssen. Für die Dachorganisation ist unbestritten, dass das Reisen weiterhin einen Schwerpunkt im Angebot darstellt, der ohne Unterstützung der Stiftung Cereb-

ral sowie von «Denk an mich» nicht umsetzbar wäre. Denn Auslandsferien werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen nicht unterstützt und verlangen von der Dachorganisation eine entsprechend grosse Eigenleistung.

Neu im Angebot: Reisen für Kleingruppen

Für 2019 bietet die Dachorganisation viel Neues, aber auch Bekanntes an. Neu ist, dass die Gäste in Kleingruppen oder individuell ihre Reiseart, das Reiseziel sowie das Reisebüro wählen können. Sie können sich wiederum für die Gruppenreisen auf die Ferieninseln Mallorca und Teneriffa entscheiden. Oder sie üben sich in der französischen Sprache und reisen mit einer französischsprachigen Gruppe nach Rimini. Wir sind gespannt, wie sich die Buchungen entwickeln und freuen uns darauf, die Reiseträume der Gäste zu verwirklichen.

Konrad Stokar

(Link-)Tipp:

■ <https://www.youtube.com/watch?v=SJTQqYULLAE>

Garantir l'inclusion lors des voyages est un défi pour toutes les personnes impliquées. Mais cela en vaut la peine.

Comment voyagent les personnes en situation de handicap aujourd'hui? Comment vivent-elles leurs voyages lorsqu'elles se déplacent par leurs propres moyens? Des personnes concernées nous livrent leurs expériences.

Rahel E. a 23 ans et est originaire du canton de Zurich. Elle se déplace en fauteuil roulant électrique et vit en ville dans une institution pour personnes en situation de handicap. Je l'ai découverte dans un documentaire lui étant consacré et diffusé au printemps dernier par la SRF à la télévision suisse. On y voit Rahel vendre des histoires pour enfants qu'elle a écrites elle-même. Un moyen de financer ses rêves de voyages. Elle a déjà visité Paris et New York, entre autres, et cette année elle s'est rendue à Los Angeles et San Francisco. Sa prochaine destination: Londres.

Des souvenirs inoubliables

C'est entièrement seule que Rahel finance ses voyages. Elle ne veut dépendre d'aucune fondation ou organisation d'aide aux personnes en situation de handicap. Dans chacune de ses expéditions, elle est assistée de deux accompagnant-e-s dont elle prend également à charge les frais de voyage. Pendant notre entretien, on sent clairement que les voyages sont sa grande passion. La chance de vivre des expériences inoubliables, comme elle me l'a confirmé dans un e-mail envoyé après notre entretien. Rahel sait ce qu'elle veut et ce qu'elle ne veut pas. Je lui ai proposé d'écrire elle-même un article sur ses expériences de voyage mais elle a refusé. Non, cela ne l'intéressait pas. Elle aurait dû pour cela s'en tenir à des faits précis, ce qui n'est pas du tout son truc. Elle préfère plutôt imaginer des histoires en laissant libre cours à son imagination. C'est pour cela aussi qu'aujourd'hui elle n'écrit plus d'histoires pour enfants pour ses «client-e-s», (c'est comme cela qu'elle parle de son public) mais des romans policiers.

Se faire aussi plaisir

Rahel veut profiter d'un certain luxe, pour elle-même mais aussi pour ses assistant-e-s. Aussi, réserve-t-elle p. ex. toujours trois chambres simples dans des hôtels haut de gamme. C'est qu'elle attache une grande importance à sa sphère privée et à celle de ses assistant-e-s. Ce ne serait «pas une bonne idée», par exemple, de leur réserver une chambre double. Chacun-e doit pouvoir se retirer dans sa chambre et les assistant-e-s aussi ont besoin de pauses et d'intimité. Rahel m'explique que c'est une de ses amies qui travaille dans une agence de voyage qui gère pour elle la réservation et les forfaits pour les assistant-e-s. Mais, malgré son excellente préparation, elle se retrouve confrontée aux mêmes difficultés que toutes les personnes en situation de handicap lorsqu'elles voyagent. Dans son hôtel à New York, par exemple, l'ascenseur était en panne pendant toute la durée du séjour. Il y en avait bien un deuxième mais il était trop étroit pour le fauteuil roulant. Mais elle ne se laisse pas décourager pour autant.

Quand la persévérance se révèle payante

René et Conni K. m'ont raconté une expérience similaire. Ils voyagent beaucoup ensemble et avec plaisir. Lui, en fauteuil roulant électrique; son épouse, en tant qu'assistante, se déplace à pied. Ils ont passé les derniers mois à planifier leur voyage de noces et se sont régulièrement heurtés à des difficultés qui sont le lot quotidien des personnes en situation de handicap. Ils avaient, par exemple, envisagé une croisière le long des côtes norvégiennes à bord d'un navire de la légendaire compagnie «Hurtigruten». Mais problème: la compagnie leur proposait une cabine adaptée au fauteuil roulant électrique de René et une autre cabine pour leur chien qui était également du voyage. Mais aucune cabine ne pouvait accueillir à la fois le fauteuil roulant ET le chien. Ils ont finalement opté pour des vacances dans un hôtel du sud de la France, et voyageront par eux-mêmes dans un bus aménagé de la Fondation Cerebral. Le couple fait partie de ces membres de l'Association Cerebral Suisse qui ont décidé de réserver des vacances individuelles.

A Paris – en toute liberté. (Photo: privé).



Des voyages individuels en complément aux voyages en groupe

Cette année, pour la première fois, l'association faitière a accordé aux personnes souhaitant voyager par elles-mêmes une aide financière pour couvrir les frais d'assistance pendant le voyage, et leur a offert son soutien dans la recherche d'assistant-e-s adéquat-e-s et l'administration, le cas échéant. Cette offre de voyages inclusive a été proposée en complément aux voyages en groupe très prisés depuis de nombreuses années (vacances balnéaires à Majorque et Tenerife et, en 2018, un circuit à travers l'Allemagne) et organisée par le biais de l'agence de voyage Kuoni. René et Conni K. n'ont pas été les seuls à en profiter. Un jeune homme originaire des Grisons a pu en bénéficier lui aussi: avec sa sœur comme assistante, il s'est rendu sur la côte ouest des États-Unis, ce qui lui a beaucoup plu. De la même manière, un couple originaire de Suisse centrale a pu rendre visite à la famille dans la région des Pouilles, un voyage dont il rêvait depuis longtemps. Le couple était accompagné de deux assistants qui travaillent au sein de l'Association Cerebral Suisse depuis des années et qui accompagnent des personnes en situation de handicap.

L'inclusion exige une grande flexibilité de la part de toutes les parties impliquées

Toutes les personnes qui ont bénéficié de cette offre se sont dites satisfaites des prestations de l'agence de voyage. Bien sûr, organiser des voyages individuels pour les personnes en situation de handicap constitue une charge de travail supplémentaire pour les agences comme pour les vacancier/ières. Mais cela en vaut pas peine et l'inclusion est un processus pour lequel chacun-e doit se sentir responsable. Pour l'organisation faitière, il est évident que proposer des offres de voyages demeure un sujet prioritaire et que celles-ci ne pourraient se concrétiser sans le précieux soutien de la

Fondation Cerebral et de la fondation Denk an mich. En effet, les vacances à l'étranger ne sont pas financées par l'Office fédéral des assurances sociales et elles impliquent une contribution importante de la part de l'organisation faitière.

Nouveauté: voyages en petits groupes

Pour son offre de vacances 2019, l'Association Cerebral Suisse propose des destinations connues mais aussi des nouveautés. Principale nouveauté: les vacancier/ières pourront définir eux/elles-mêmes leur type de voyage et leur destination, en petit groupe ou individuellement. Ils/elles pourront bien entendu continuer de profiter des offres de vacances connues comme les vacances en groupe sur l'île de Majorque ou de Tenerife. Pour celles et ceux qui souhaiteraient pratiquer le français, ils/elles pourront se rendre à Rimini avec un groupe francophone. Nous avons hâte de voir l'évolution des choix de réservation de nos vacancier/ières et nous nous réjouissons de pouvoir concrétiser leurs rêves de voyage.

Konrad Stokar

Conseil et lien:

■ <https://www.youtube.com/watch?v=SJTQqYULLAE>

Quando si tratta di viaggiare, l'inclusione rappresenta una sfida per tutti – una sfida, però, che vale la pena affrontare

Come viaggiano oggi le persone portatrici di handicap? Quali esperienze vivono quando si spostano per conto proprio? Gli interessati raccontano la propria esperienza.

Rachel E. ha 23 anni ed è originaria del Cantone Zurigo. Si sposta su una sedia a rotelle elettrica e vive in un istituto per persone portatrici di handicap in città. Sono venuto a conoscenza della sua storia perché, nella primavera di quest'anno, la rete televisiva svizzera SRF ha girato un film documentario su di lei. Nel reportage si vede Rachel che vende racconti per bambini inventati da lei. Così facendo la ragazza finanzia il suo sogno di viaggiare. Rachel è già stata per esempio a Parigi, New York e, quest'anno, a Los Angeles e San Francisco. In futuro ha in progetto di visitare Londra.

Viaggiare permette di costruire ricordi indelebili

Rachel finanzia i propri viaggi in modo completamente autonomo, non vuole dipendere da fondazioni o organizzazioni per le persone disabili. Ad ogni viaggio porta con sé due persone che la accompagnano e la assistono, e Rachel si fa carico delle spese di viaggio anche per loro. Durante il colloquio si capisce chiaramente che viaggiare è la sua grande passione. Permette a Rachel di vivere esperienze indimenticabili, che custodirà per sempre, come mi ha ribadito in un'e-mail successiva al nostro colloquio. Rachel sa cosa vuole e cosa non vuole. Ha declinato la mia offerta di scrivere di suo pugno un contributo su questa rivista per raccontare delle sue esperienze di viaggio. No, non voleva farlo. Avrebbe infatti dovuto scrivere un resoconto che si attenesse con precisione ai fatti, cosa per la quale non si sente affatto portata. Si trova molto più a suo agio ad inventare storie, lasciando correre la fantasia. Inoltre, oggi non scrive più favole per i suoi «clienti», come chiama il suo pubblico, bensì racconti gialli.

Viaggiare vuol dire anche godersi un po' la vita

Per sé e per le persone che la assistono, Rachel vuole potersi concedere un certo lusso. Così, per

esempio, prenota sempre tre stanze singole e sceglie appositamente hotel di un certo livello. Attribuisce molta importanza alla propria sfera privata e a quella dei suoi accompagnatori. Ritiene una «pessima idea» prenotare per esempio una camera doppia per le vacanze, perché di tanto in tanto bisogna avere la possibilità di stare soli con sé stessi – e anche gli accompagnatori hanno necessità di preservare la propria sfera privata e concedersi le proprie pause. Mi spiega che una agente di viaggio, nonché sua amica, effettua la prenotazione dell'alloggio per suo conto. Tuttavia, nonostante l'accurata preparazione, anche Rachel deve talvolta fare fronte alle difficoltà in cui le persone disabili normalmente si imbattono durante i propri viaggi. L'ascensore dell'hotel di New York è stato fuori servizio per tutta la durata del soggiorno. Ovviamente, c'era un secondo ascensore, ma era troppo stretto per la sedia a rotelle. Ma Rachel non si lascia scoraggiare.

La caparbia ripaga

Esperienze simili sono quelle riferite da René e Conni K. Entrambi viaggiano spesso e volentieri, lui sulla sua sedia a rotelle elettrica, la moglie a piedi aiutando il marito. Negli ultimi mesi hanno pianificato il loro viaggio di nozze e, come sempre, sono incappati nei soliti ostacoli che fanno parte della quotidianità delle persone portatrici di handicap. Hanno per esempio preso in considerazione un viaggio sulla «Hurtigruten», la leggendaria nave da crociera che naviga lungo la costa norvegese. Ma si sono imbattuti in un problema particolare: alcune cabine sarebbero state adatte per la sedia a rotelle elettrica, alcune altre per il cane che avrebbero portato con sé. Non c'era però nemmeno una cabina che fosse adatta sia per la sedia a rotelle sia per il cane. Hanno quindi optato per una vacanza in hotel nella Francia meridionale e viaggeranno autonomamente a bordo di un bus adatto a portatori di handicap della Fondazione Cerebral. La coppia fa parte di quei membri dell'Associazione Cerebral Svizzera che hanno deciso di prenotare le proprie vacanze in autonomia.



Saluti da New York (Foto: privata).

Viaggi individuali come completamento degli apprezzati viaggi di gruppo

Quest'anno, per la prima volta l'organizzazione mantello ha messo a disposizione dei membri che desiderano viaggiare autonomamente un determinato importo per i costi di viaggio delle persone incaricate dell'assistenza e, laddove necessario, ha offerto aiuto nella ricerca di assistenti adeguati. Questa proposta inclusiva è stata concepita come completamento dei viaggi di gruppo che già da anni vengono organizzati e che riscuotono grande apprezzamento (vacanze al mare a Maiorca e Tenerife e, nel 2018, un tour della Germania) ed è stata offerta tramite le agenzie di viaggi dell'operatore Kuoni. Oltre ai coniugi K., anche un ragazzo originario dei Grigioni, grazie a quest'offerta, ha potuto intraprendere un viaggio lungo la costa ovest degli USA con l'assistenza della sorella. Allo stesso modo, una donna disabile della Svizzera centrale e suo marito hanno potuto realizzare il proprio sogno di fare un viaggio in Puglia per incontrare i propri parenti.

L'inclusione richiede flessibilità da parte di tutte le persone coinvolte

Tutti coloro che hanno intrapreso un viaggio avvalendosi di quest'offerta hanno riferito esperienze positive e si sono detti soddisfatti dei servizi dell'agenzia di viaggi. È chiaro che i viaggi individuali di persone portatrici da handicap implicano sempre un impegno maggiore sia per gli agenti di viaggio, sia per i viaggiatori. L'impegno viene tuttavia sem-

pre ripagato, poiché l'inclusione è un processo per il quale tutti dobbiamo sentirci responsabili. Per l'organizzazione mantello è chiaro che la possibilità di viaggiare continua ad essere una componente fondamentale dell'offerta, e sarebbe impensabile senza il sostegno della Fondazione Cerebral e di «Denk an mich». Le vacanze all'estero, infatti, non vengono finanziate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali e richiedono da parte dell'organizzazione mantello l'erogazione di un contributo proprio di grande entità.

Novità nell'offerta: viaggi per piccoli gruppi

Per il 2019 l'organizzazione mantello ha in programma molte novità, ma continuerà anche ad offrire proposte già note. Nuova sarà la possibilità per gli ospiti di scegliere il tipo di viaggio e la destinazione preferiti in piccoli gruppi o individualmente. In alternativa, verranno come sempre proposti i viaggi di gruppo a Maiorca e Tenerife. Ci sarà inoltre la possibilità di esercitarsi con il francese durante una vacanza insieme a un gruppo di persone francofone a Rimini. Non vediamo l'ora di scoprire come andranno le prenotazioni e saremo felici di poter realizzare i sogni di viaggio degli ospiti.

Konrad Stokar

Consigli e link:

■ <https://www.youtube.com/watch?v=SJTQqYULLAE>

Wenn einer eine Reise tut, da kann er etwas erzählen!

Reisefieber – als es mich letztes Jahr wieder einmal gepackt hat, habe ich mir ein Interrail-Ticket gekauft. Vielen ist Interrail noch aus der Jugend ein Begriff. Heute gibt es dieses Abo unter anderem auch für Senioren. Und davon habe ich profitiert. Zugleich habe ich die nötigen Platzreservierungen getätigt und einige Tage später sass ich im Zug nach Marseille. Die Fahrt war grandios, und ein paar Stunden später war ich da.

In Marseille

Wie in den anderen Städten auf dieser Reise habe ich mich dort eine Woche aufgehalten. Es war eine Zeit eindrucklicher Gegensätze. Da ist der Hafen, der in einer Bucht angelegt wurde. Die Gegensätze prallen voll aufeinander. Historisch und Modern spiegeln sich. Die Promenade um den Hafen ist modern ausgebaut, aber die Gassen und kleinen Strässchen rundherum sind sehr alt und idyllisch.

Barcelona

Barcelona war für mich ein wenig zwiespältig. Da ich kurz nach dem Attentat auf der Rambla dort war, waren Polizei und Militär überall präsent. Irgendwie war das eigenartig. Auch fühlte ich mich deswegen nicht sicherer. Zudem bin ich zum ersten Mal ausgiebig U-Bahn gefahren. Das verursachte mir jedes Mal ein mulmiges Gefühl, da ich sofort die Orientierung verloren habe. Wenn ich mich wieder an der Oberfläche befand, musste ich mich zuerst zurechtfinden.

Die Abreise von Barcelona nach Paris war wie ein Spiessrutenlaufen. Zum Glück war ich früh genug auf dem Bahnhof. Hier ging es schlimmer zu als an einem Flughafen. Zuerst kam die Passkontrolle, ein paar Meter später wurde kontrolliert, ob man ein gültiges Ticket habe und zu guter Letzt wurde noch die Platzreservation überprüft. Am Schluss musste ich mich beeilen und den richtigen Wagen suchen.

Erschöpft setzte ich mich auf meinen Platz. Kurze Zeit später rollte der Zug auch schon los.

Die Fahrt war sehr spannend und ging ca. 9 Stunden. Da gibt es Streckenabschnitte für ein normales Tempo, aber auch solche, da raste der TGV mit ca. 350 km/h. Da konnte ich gar nicht mehr hinaus schauen. Die Landschaft flog so schnell vorbei, dass es mir schwindlig wurde.

Paris

Paris, die Stadt der Liebe und der vielen spannenden Bauten, habe ich schon lange nicht mehr besucht. Leider hat es immer wieder geregnet. Also habe ich mir die Stadt mit Bus und Strassenbahn angesehen. Ja, sie haben richtig gelesen, in Paris fahren wieder Strassenbahnen. Zwar nur in den Aussenquartieren, aber es war spannend, die modernen Quartiere zu besuchen. Da hat mancher Architekt wirklich aus dem Vollen geschöpft und Unwahrscheinliches gebaut. Ich konnte mich kaum sattsehen.

Amsterdam

Schliesslich führte mich meine Reise weiter in die Niederlande, wo ich die letzte Etappe verbringen wollte. Auf dem Bahnhof ging dasselbe Theater wieder los wie schon in Barcelona. Auch hier musste ich mich zuletzt extrem beeilen, da sich mein Wagon am anderen Perron-Ende befand.

Natürlich war diese Reise auch anstrengend. Vor allem, weil ich das Gepäck alleine schleppte. Vom Bahnhof zum Hotel und zurück habe ich jeweils ein Taxi genommen. Auf dem Bahnhof habe ich Leute um Hilfe gebeten. Diese haben mir immer geholfen, was nicht selbstverständlich ist.

Diese Reise hat mir viel Spass bereitet und ich habe viel Neues gesehen. Eigentlich habe ich vor, bald wieder aufzubrechen. Nur weiss ich nicht, ob ich die Kraft aufbringe. Ich lasse mich überraschen.

Aldo Eigenmann

Die Hafen-Seilbahn von Barcelona (Foto: Aldo Eigenmann)



Que de choses à raconter quand on voyage!

La fièvre du départ – l'année dernière, j'ai de nouveau ressenti cette envie irrésistible de voyager alors je me suis acheté un pass Interrail. Un nom qui rappellera, à beaucoup, des souvenirs de jeunesse. Ce pass existe aujourd'hui aussi pour les seniors. Et j'en ai profité. J'ai réservé mes places et, quelques jours plus tard, je me retrouvais dans le train en direction de Marseille. Le voyage fut fabuleux et en quelques heures j'arrivais à destination.

Marseille

J'y suis resté une semaine, comme dans toutes les autres villes que j'ai visitées, d'ailleurs. Marseille, avec son célèbre Vieux-Port construit au cœur d'une baie, est une ville aux contrastes saisissants. La promenade qui longe le Vieux-Port est aménagée dans un style moderne. Mais on trouve aussi de vieilles ruelles pittoresques.

Barcelone

Mon escale à Barcelone m'a laissé une impression quelque peu mitigée. Je m'y suis rendu quelques temps après l'attentat sur les Ramblas; les policiers et militaires y étaient partout. C'était vraiment bizarre. Et je ne me sentais pas plus en sécurité pour autant. Pour la première fois, j'ai pu emprunter à loisir le métro. J'avais toujours une certaine appréhension au moment de l'emprunter car je perdais vite le sens de l'orientation. Et chaque fois que j'en sortais, je devais d'abord trouver mes repères.

Le départ pour Paris fut un véritable parcours du combattant à cause des nombreux contrôles. Pire que dans un aéroport. Par chance, je suis arrivé à la gare suffisamment tôt. Les agents de contrôle ont d'abord vérifié les passeports puis, quelques mètres plus loin, la validité des billets et enfin la réservation. Au final, j'ai dû me dépêcher pour trouver la bonne voiture. Je me suis assis à ma place, épuisé. Peu de temps après, le train partait.

Le trajet d'environ 9h fut captivant. Sur certains tronçons, le TGV filait à près de 350 km/h. Impossible alors d'admirer le paysage: il défilait si vite que j'en avais le tournis.

Paris

Ville de l'amour et des édifices à l'architecture passionnante, cela faisait longtemps que je n'y avais pas mis les pieds. Malheureusement pour moi, il n'a fait que pleuvoir. C'est donc en bus et en tramway que j'ai visité la capitale. Mais oui, vous avez bien lu! Le tramway est de retour à Paris. Seulement dans les zones périphériques où l'on trouve des quartiers modernes. Ce fut très intéressant de m'y promener. Nombre d'architectes ont laissé libre cours à leur créativité en y construisant des choses incroyables. Je ne me lassais pas de les contempler.

Amsterdam

J'ai continué mon voyage vers les Pays-Bas, dernière étape de mon périple. Au départ de Paris, j'eu droit au même cinéma qu'à Barcelone. Là aussi, j'ai vraiment dû faire vite car, naturellement, mon wagon se trouvait à l'autre bout du quai.

Ce trajet fut aussi pénible, surtout parce que je me suis coltiné ma valise tout seul. Pour me rendre de la gare à l'hôtel, et vice versa, j'ai pris un taxi. Mais à la gare, j'ai demandé à des gens de m'aider et ils ont toujours accepté, ce qui n'était pas évident.

Ce périple m'a vraiment plu et j'ai vu beaucoup de nouvelles choses. J'ai bien l'intention de repartir bientôt en voyage. Mais j'ignore si j'en aurai la force. On verra bien!

Aldo Eigenmann



Au vieux port de Marseille. (Photo: Aldo Eigenmann)



Ohne eigene Emanzipation funktionieren Individualreisen nicht

Individualreisen sind in aller Munde. Die UN-BRK beschreibt die Rechte in Bezug auf das selbstbestimmte Reisen in aller Deutlichkeit. Wie steht es aber mit unserer Persönlichkeit? Sind wir schon bereit für die Verantwortung, die bei einer Reise übernommen werden muss? Eine kleine Geschichte, wie ich meine eigene Emanzipation gefunden habe.

Als Kind war ich auf den Rollstuhl angewiesen. In der Pubertät wollte ich ihn aber unbedingt verlassen. Und tatsächlich habe ich es mit viel Training und Therapien sowie Willenskraft geschafft, mit dem Rollator zu gehen. Mit der gewonnenen Freiheit wuchsen auch die Träume in Bezug auf das Reisen. Rasch kam das Thema auf, dass ich von nun an den Schulweg selbstständig mit dem öffentlichen Verkehr bestreiten sollte. Das hiess also, mit dem Rollator im Zürcher Stossverkehr von Albisrieden nach Wollishofen und zurück. Für mich war das unvorstellbar. Es ging mir nicht in den Kopf, dass ich mit meiner mittelschweren Körperbehinderung den öffentlichen Verkehr alleine benutzen könnte. Das war Mitte der 90er Jahre.

Das Auto meiner Angehörigen war für mich weiterhin das Verkehrsmittel, mit dem ich mich fortbewegte. Egal, ob im privaten Umfeld, für den Schulweg und die Schulreisen oder in den Ferien. Reisen wurden bei mir mit dem Auto gemacht und auch so organisiert.

Als ich 2014 das erste Mal Vater wurde, begann in mir ein ungewöhnlicher Prozess. Nicht nur, dass ich mir viele Fragen bezüglich der Beziehung zwischen der Vaterrolle oder meiner Behinderung gestellt habe, nein, ich musste meine Gewohnheiten komplett anpassen.

Da weder meine Frau noch ich den Führerschein haben, sind wir beim Verkehrsmittel Auto immer auf eine dritte Person angewiesen. Und gerade, wenn der Wunsch wächst, einmal als Familie alleine irgendwo hinzureisen, ist die Wahl des richtigen Verkehrsmittels besonders wichtig.

Seit den 90er Jahren hat sich im öffentlichen Verkehr in Sachen Barrierefreiheit viel getan. Meine Vorgängerinnen und Vorgänger haben mit den etablierten Behindertenorganisationen viel Energie und Zeit investiert, damit wir heute in der Schweiz ohne grössere Hürden selbstständig vorankommen. So wurde es möglich, dass ich Anfang 2018 mit 32 Jahren den öffentlichen Verkehr zum ersten Mal alleine benutzt habe.

Beim Reisen denken die meisten Menschen in erster Linie an die verschiedenen Verkehrsmittel, die man braucht und deren Zugänglichkeit. Natürlich sind das sehr wichtige Themen. Ebenso wichtig finde ich aber auch, dass wir Menschen mit Behinderung uns auch persönlich befreien, d. h. emanzipieren.

Denn wenn wir über individuelles Reisen sprechen, reden wir von Selbstbestimmung. Diese setzt voraus, dass wir bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Wenn ich nun mit meiner kleinen Familie eine Reise planen kann, tue ich dies im Bewusstsein meiner emanzipatorischen Entwicklung als Ehemann und Vater mit einer Behinderung.

Islam Alijaj

Mehr Informationen auf islamalijaj.ch



Le quartier de Wollishofen
(Ville de Zurich)
Photo: luftbilderschweiz.ch

Pour voyager par ses propres moyens, il faut s'émanciper

Organiser seul son voyage est à la mode aujourd'hui. La Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (CDPH ONU) consacre un article particulier à la mobilité personnelle et l'autonomie. Mais qu'en est-il de notre personnalité? Sommes-nous vraiment prêt-e-s à assumer la responsabilité qu'exige tout déplacement? Laissez-moi vous raconter brièvement mon parcours personnel.

Enfant, je me déplaçais en fauteuil roulant. Mais arrivé à l'adolescence, j'ai voulu à tout prix le quitter. À force d'exercices, de thérapies et de volonté, j'ai réussi à marcher avec un déambulateur. Avec cette mobilité gagnée, mes rêves de voyage ont augmenté. Rapidement s'est posée pour moi la question de devoir emprunter seul les transports publics pour aller à l'école. Cela voulait dire, me déplacer dans Zurich avec mon déambulateur et en pleine heure de pointe pour me rendre d'Albisrieden à Wollishofen, et vice versa. Une chose inimaginable pour moi. Je ne me voyais pas emprunter seul les transports en commun avec mon handicap physique. Nous étions dans les années 1990.

La voiture de mes proches était donc le seul moyen de transport dont je disposais. Peu importe que ce soit dans un cadre privé, pour aller à l'école et les sorties scolaires, ou pour partir en vacances. Chez moi, les déplacements s'effectuaient en voiture, c'était organisé comme ça.

En 2014, lorsque je suis devenu papa pour la première fois, un drôle de processus a commencé à s'opérer en moi. Et pas seulement parce que je me posais toutes sortes de questions par rapport à mon rôle en tant que père et mon handicap. Il fallait que je change totalement mes habitudes.

Comme ni ma femme ni moi n'avions le permis, nous dépendions toujours d'une tierce personne pour nos déplacements en voiture. Et c'est précisément lorsque l'on a envie de partir quelque part seul avec sa famille qu'il est important de bien choisir son moyen de transport.

Depuis les années 1990, beaucoup de progrès ont été réalisés en matière d'accessibilité dans les transports publics. Mes prédécesseurs ont dépensé beaucoup d'énergie et de temps avec les organisations d'aide aux personnes en situation de handicap en place pour qu'aujourd'hui, en Suisse, nous puissions avancer de manière autonome, sans trop d'obstacles. Et c'est ainsi qu'au début de l'année 2018, à 32 ans, j'ai pu emprunter les transports publics tout seul pour la première fois.

Lorsqu'il s'agit de se déplacer, la majorité des gens pensent d'abord aux moyens de transports qu'ils auront à utiliser et à leur accessibilité. Et je comprends que ce soient des questions importantes. Mais je trouve tout aussi important que les personnes en situation de handicap comme nous se libèrent également intérieurement, qu'elles s'émancipent, en somme.

Car parler de mobilité personnelle, c'est parler d'autodétermination. Et elle suppose que nous soyons prêt-e-s à prendre des responsabilités. Aujourd'hui, si je suis capable de planifier un déplacement avec ma petite famille, je le fais en étant conscient de mon évolution et de mon émancipation en tant que mari et père en situation de handicap.

Islam Alijaj

Pour plus d'informations, consulter islamalijaj.ch

Persönliche Zukunftsplanung (PZP): Erste Ausbildung in der Romandie startet 2019

Persönliche Zukunftsplanung (PZP) ermutigt Menschen mit und ohne Behinderung dazu, über ihre persönliche Zukunft nachzudenken, Visionen für eine positive Zukunft z. B. in den Bereichen Wohnen, Freizeit, Arbeit, Bildung zu entwickeln, Ziele zu setzen und diese mit Hilfe eines Unterstützerkreises Schritt für Schritt umzusetzen.

PZP eignet sich insbesondere zur schnittstellenübergreifenden Unterstützung von Übergangssituationen wie z. B. von der Schule in das Erwachsenenleben, der Werkstatt für behinderte Menschen in unterstützte Beschäftigung, von Wohnstätten in ambulant betreutes Wohnen und von der Arbeit in

den unterstützten Ruhestand. Selbstverantwortung für das eigene Leben übernehmen steht im Zentrum.

Basis der PZP ist unter anderem die UNO-Konvention für Menschen mit Behinderung.

Ausbildung zu Moderatorinnen und Moderatoren: Im März 2019 ist erstmals eine Ausbildung auf Französisch in Lausanne geplant, im Herbst wieder eine auf Deutsch. Für Menschen mit Behinderungen besteht die Möglichkeit der Mitfinanzierung der Weiterbildung durch die Vereinigung Cerebral Schweiz. Mehr Informationen erhalten Sie bei Maja Cuk Greiner.

Planification personnelle de l'avenir (PPA): Première formation en Suisse romande en mars 2019

La planification personnelle de l'avenir (PPA) est une approche d'un type nouveau permettant de penser l'avenir avec les autres personnes et de transformer certains rêves en étapes réalisables. C'est une forme de planification de la vie, aussi diverse et variée que nous toutes et tous.

L'Association Cerebral Suisse encourage et soutient la planification personnelle de l'avenir des personnes en situation de handicap, en collaboration

avec l'association WINKlusion. Elle finance notamment des cercles de soutien ainsi que la formation des animateurs/trices pour la PPA. La formation continue en allemand pour les personnes en situation ou non de handicap commence en avril. Celle de Suisse romande aura lieu en printemps 2019 à Lausanne. Si la PPA vous intéresse, contactez Maja Cuk Greiner, responsable des prestations de services et projets.

Version courte et
Version détaillée

**Formation inclusive
de facilitateur et facilitatrice
en Planification Personnalisée de l'Avenir (PPA)
et à l'approche centrée sur la personne**

Lausanne Pour les dates, consultez
notre site Internet

Organisateur: **WINKlusion**

Parrainage: **INKES-1**, **cerebral**, **menschen zuerst**

Avec le soutien de: **Schweizerische Eidgenossenschaft**, **Confédération suisse**, **Confederazione Svizzera**, **Confederaziun svizra**, **Bureau fédéral de l'égalité pour les personnes handicapées BFEH**

Kursreihe für Arbeitgebende von persönlichen Assistentinnen und Assistenten wird weitergeführt

Die Vereinigung Cerebral Schweiz hat im Oktober 2018 eine Veranstaltungsreihe für Menschen mit Behinderungen oder deren Angehörige lanciert, die Assistentinnen und Assistenten anstellen wollen. In einem Zyklus von vier Treffen werden Themen behandelt wie Voraussetzungen, rechtliche Grundlagen, Administration, Führungsfragen, Gesprächsführung, Konfliktmanagement etc. Die Veranstaltung ist so erfolgreich, dass bereits eine Warteliste besteht. Für Frühling 2019 sind weitere Kurse geplant, im Raum Zürich/Ostschweiz sowie Zentral-

schweiz/Bern. Im Frühsommer wird ein Kurs in der Romandie dazukommen. Die Veranstaltungsreihe ist kostenlos und richtet sich an alle Menschen mit Behinderungen und/oder deren Angehörige, die Assistentinnen und Assistenten einstellen wollen oder dies bereits getan haben. Wir gehen von einer Gruppengrösse von maximal 15 Personen aus. Weitere Informationen zu den neuen Kursen erscheinen rechtzeitig auf www.vereinigung-cerebral.ch/clea.

Séances d'information destinées aux employeurs/euses d'assistant-e-s personnel-le-s continuent 2019

L'Association Cerebral Suisse organise depuis octobre 2018 des séances d'information pour les personnes en situation de handicap ou leurs proches qui veulent embaucher des assistantes et assistants. Dans un cycle de quatre réunions, les thèmes suivants sont traités: conditions, bases juridiques, administration, questions liées à la conduite, tenue d'entretien, gestion des conflits, etc. L'offre a un tel succès, qu'il y a déjà une liste

d'attente. De nouveaux cours seront donc organisés en 2019, pour la Suisse romande en juin. Ces séances sont gratuites et s'adressent à toutes les personnes en situation de handicap et/ou à leurs proches qui veulent engager des assistantes et assistants ou l'ont déjà fait. Nous tablons sur des groupes de 15 personnes maximum pour ces séances. De plus amples informations seront communiquées le moment venu sur: www.vereinigung-cerebral.ch/clea

Dosto-Züge: herber Rückschlag für Menschen mit Behinderungen

Inclusion Handicap hat das Urteil des Bundesverwaltungsgerichts (BVGer) zur befristeten Betriebsbewilligung der neuen Doppelstock-Züge mit Enttäuschung zur Kenntnis genommen. Ein Teil der Schweizer Bevölkerung wird bis 2060 von der selbstständigen Benutzung des ÖV ausgeschlossen. Ein Trostpflaster: Immerhin gab das Gericht dem Behindertendachverband in der Frage der zu steilen Rampe beim Ausstieg teilweise Recht.

Inclusion Handicap wird die Urteilsbegründung nun eingehend prüfen und in enger Absprache mit den Menschen mit Behinderungen und ihren Organisationen zu einem späteren Zeitpunkt entschei-

den, ob das Urteil an das Bundesgericht weitergezogen wird.

Die Rampe bleibt unpassierbar und gefährlich

Die zu hohe Neigung der Rampe hat zur Folge, dass viele Reisende im Rollstuhl den Zug nicht selbstständig verlassen können oder Gefahr laufen, aus dem Rollstuhl zu kippen. Inclusion Handicap vertritt den Standpunkt, dass die geltenden europäischen Normen (TSI-PRM), auf die sich SBB und Bombardier stützen, den Anforderungen des BehiG nicht genügen.

(Quelle: Inclusion Handicap).

Trains duplex: Sérieux revers pour les personnes handicapées

C'est avec déception qu'Inclusion Handicap a pris connaissance de l'arrêt rendu par le Tribunal administratif fédéral (TAF) concernant l'autorisation d'exploitation temporaire des nouveaux trains duplex. Une partie de la population suisse est exclue de l'accès autonome aux TP jusqu'en 2060. Maigre consolation: le Tribunal a tout de même donné partiellement raison à la faïtière des personnes handicapées quant à la question de la trop forte inclinaison de la rampe de débarquement.

Inclusion Handicap examinera à présent en détails les considérants de l'arrêt et décidera ultérieure-

ment, en étroite consultation avec les personnes handicapées et leurs organisations, de l'éventualité de porter le cas devant le Tribunal fédéral.

La rampe reste infranchissable et dangereuse

En raison de la trop forte inclinaison de la rampe, de nombreux passagers en fauteuil roulants ne peuvent quitter le train par leurs propres moyens sans risquer de basculer hors de leur fauteuil. Inclusion Handicap estime que les normes européennes en vigueur (STI-PMR), sur lesquelles se basent les CFF et Bombardier, ne satisfont pas aux exigences de la LHand. (Source: Inclusion Handicap).



Foto: SBB CFF FFS.

Reisen wie ein Zugvogel

Immer früher senkt sich im Spätherbst Dunkelheit vor die Fenster wie ein schwarzer Vorhang. Sie ist wieder da, die Zeit, wo die meisten von uns morgens dick eingemummelt im Dunkeln zur Arbeit fahren und abends bei tiefschwarzer Nacht heimkehren. Was gibt es da Gemütlicheres, als sich nach einem anstrengenden Tag in eine warme Decke gehüllt auf die Couch zu kuscheln? Ich gehöre zu den Menschen, die sich in der kalten Jahreszeit am liebsten so erholen. Nie bin ich dankbarer um die Geborgenheit meines Zuhauses. So ähnlich muss sich ein Murmeltier fühlen, das sich gerade sein Winterquartier eingerichtet hat. Zwar möchte ich die Wintermonate nicht verschlafen. Aber verlockend ist dieser Gedanke nicht: mich bei Temperaturen, die täglich tiefer fallen, durch überfüllte, regennasse und später vereiste Strassen zu kämpfen, auf denen ich als Gleichgewichtskünstlerin zwangsläufig ausrutschen werde. Deshalb nehme ich mir neben dem Murmeltier auch die Zugvögel zum Vorbild.

Wenn die Winterkälte die Schweiz fest und fester in ihren Griff klammert, reise ich in den Süden Europas. Wo sich im Sommer massenhaft Touristen vergnügen, hat man ausserhalb der Haupt-



Isabel Zwyssig ist Korrektorin und freie Journalistin (Foto: zvg).

reisezeit Gelegenheit, die fremde Kultur aus der Perspektive der Einheimischen kennenzulernen. Meine Muskeln werden sich dank der zusätzlichen Sonnenstunden besser entspannen, weniger schmerzen – und ich werde hoffentlich ein paar Störche bewundern, nicht aber wie sie durch die Gegend staksen.

Voyager tel un oiseau migrateur

À la fin de l'automne, la nuit tombe de plus en plus tôt, tel un rideau noir recouvrant la fenêtre. La revoilà, cette période de l'année où beaucoup d'entre nous, bien emmitoufflé-e-s, partent au travail le matin dans l'obscurité pour rentrer le soir dans la nuit noire. Alors quoi de plus confortable que de s'envelopper dans une couverture bien chaude et de se blottir dans son canapé après une dure journée de travail! Je fais partie de ces gens qui, durant la saison froide, aiment se détendre de la sorte. Chez moi, là où je me sens le plus en sécurité. Telle une marmotte installée confortablement pour passer l'hiver. Certes, je n'aimerais pas traîner au lit tout l'hiver. Mais je dois avouer qu'avec les températures qui baissent de jour en jour, l'idée d'avoir à

affronter les rues bondées et trempées ou encore verglacées, sur lesquelles je vais devoir jouer les équilibristes, n'est pas vraiment réjouissante. Alors, la marmotte se transforme en oiseau migrateur.

Quand le froid de l'hiver commencera à s'installer durablement dans le pays, je partirai pour le sud de l'Europe. Bien loin du tourisme de masse pendant la période estivale, c'est le moment idéal pour découvrir la culture de ces pays et voir comment vivent leurs habitant-e-s. Profitant de quelques heures de soleil en plus, mes muscles seront plus détendus et moins douloureux, et j'espère bien pouvoir admirer quelques cigognes mais pas pour leur drôle de façon de se déplacer... tout en raideur.

Unbeschwerte Familienferien im Schnee in Bellwald und Sedrun

Skiferien für die ganze Familie, bei denen wirklich alle auf ihre Kosten kommen? Dank unseren beiden Angeboten «Dualski-Bellwald» und «Dualski-Sedrun» ist das kein Problem! Wir ermöglichen Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung und ihren Familien Skiferien ohne Hindernisse. Beim Dualski-Fahren sitzt die behinderte Person bequem und warm eingepackt in ihrer Sitzschale und lässt sich entweder von einem speziell ausgebildeten Skilehrer oder einem Elternteil fahren. Das Pilotieren kann in einem Kurs vor Ort erlernt werden. Die Skilehrerinnen und Skilehrer der Schneesportschulen Bellwald und Sedrun sind auf die Betreuung von behinderten Skifahrerinnen und Skifahrern und den Umgang mit dem Dualski sehr gut vorbereitet.

Dualski-Testweekend in Bellwald

Das Dualski-Testweekend der kommenden Ski-Saison findet in Bellwald am Wochenende vom 12. und 13. Januar 2019 statt. Für die Miete, den Ski-Unterricht und die Sesselliftfahrten werden für eine Person mit Begleitperson für die zwei Tage nur CHF 80.– in Rechnung gestellt.



Das Angebot richtet sich insbesondere an Familien, welche dem Skierlebnis zum ersten Mal begegnen möchten. Bitte melden Sie sich für die Teilnahme direkt bei Bruno Burgener.

Ihre Kontaktperson fürs Dualskifahren in Bellwald

Bruno Burgener
Tel. 079 653 13 49
b.burgener@sportho.ch

rollstuhlgängige Unterkünfte in Bellwald

- Hotel Bellwald, Tel. 027 970 12 83, www.hotel-bellwald.ch
- Hotel Ambassador, Tel. 027 970 11 11, www.ambassador-bellwald.ch
- Haus zum Alpenblick, Tel. 044 687 84 91, www.haus-zum-alpenblick.ch
- Haus Arena, Tel. 079 446 27 29, www.arena-bellwald.ch
- The Onya Resort & Spa, Tel. 027 971 21 41, www.alte-gasse.ch

Kinderspitex Oberwallis

Nordstrasse 30
3900 Brig
Tel. 027 922 93 78
info.kinderspitex@smz-vs.ch
www.smzo.ch

Die Spitex vor Ort entlastet Sie, indem sie Ihr behindertes Kind (bis 18 Jahre) stundenweise pflegt und betreut.

Ihre Kontaktperson fürs Dualskifahren in Sedrun

Andy Müller
Schulleiter Schneesportschule Sedrun
Tel. 081 936 50 55
info@snowsport-sedrun.ch

rollstuhlgängige Unterkunft in Sedrun

- Hotel Soliva, Tel. 081 949 11 14, www.hotelsoliva.ch

Die Stiftung Cerebral unterstützt Sie mit Beiträgen an die Kosten.

Skikurse für Skifahrer/-innen mit CP

Skikurse im Wallis mit Anne-Marie Ducommun

Auch diesen Winter werden Anne-Marie Ducommun und ihr Team wiederum Skikurse für Therapeuten und Skilehrer, für CP-Kinder und -Jugendliche sowie für CP-Kinder mit einem Elternteil durchführen.



Die Skimethode ermöglicht das Skifahren ohne Stemmbogen. Die Methode wurde in intensiver Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Skilehrern aus dem Wallis und dem Bündnerland entwickelt. Jede CP-Skifahrerin und jeder CP-Skifahrer erhält die nötige individuelle therapeutische Unterstützung, damit das Skifahren Freude bereitet und erfolgreich ausgeübt werden kann.

Information und Anmeldung:

Anne-Marie Ducommun
NDT-Therapeutin
Skiinstruktorin für CP-Skifahrer/-innen
Rue Mathurin Cordier 3, 1005 Lausanne
Tel. 021 312 19 96/079 566 94 59
aducommun@hotmail.com

Skikurse in Engelberg mit dem Verein Querfeld

Skikurse werden auch in Engelberg angeboten. Der Verein Querfeld möchte Kindern mit einer körperlichen Behinderung ermöglichen, unter angepassten Rahmenbedingungen das Skifahren zu erlernen.



Information und Anmeldung:

Verein Querfeld
Kreuzstrasse 29
6010 Kriens
Tel. 041 420 38 85
info@querfeld.org
www.querfeld.org

Mit den Wheelblades sicher unterwegs – auch im Winter

Wheelblades sorgen für deutlich bessere Mobilität auf Schnee und Eis, und dies sowohl für Rollstühle, als auch für Reha-Buggys. Die kleinen Skis können mit wenigen Handgriffen an den vorderen Rädern des Rollstuhls respektive des Buggys angebracht werden und sind dann sofort einsatzbereit.

Die Wheelblades können direkt über Patrick Mayer, Tel. 078 898 74 11, info@wheelblades.ch, www.wheelblades.ch, bezogen werden. Wenn Sie bei der Stiftung Cerebral angemeldet sind, können Sie uns die Originalrechnung sowie Ihre Kontoverbindung (Einzahlungsschein) zukommen lassen. Die Stiftung Cerebral erstattet Ihnen 50% des Kaufpreises zurück.

Musikgenuss mit Pegasus am Cerebral-Exklusivkonzert

Anfang September durften wir im Berner Bierhübeli gemeinsam mit der Band Pegasus ein Exklusivkonzert veranstalten. Rund 550 Personen folgten unserer Einladung und verbrachten mit uns gemeinsam einen unbeschwerten Nachmittag. Für einmal hatten sie alle die besten Plätze mit guter Sicht auf die Bühne, konnten aus voller Kehle mitsingen und tanzen, sich

gehen lassen und ihre Behinderung für eine Stunde hinter sich zurücklassen.

Wir möchten uns nochmals bei Pegasus und ihrem Management für diesen Konzernachmittag bedanken. Ein herzliches Dankeschön geht auch ans ganze Team vom Bierhübeli, das sich jedes Jahr mit ganz viel Herzblut für seine besonderen Gäste ins Zeug legt.

Eurokey neu auch für angemeldete Familien der Stiftung Cerebral

Der Eurokey ermöglicht Menschen mit einer Beeinträchtigung den Zugang zu verschiedenen behindertengerechten Einrichtungen wie Toiletten, Lifte und Parkplätze. Ab sofort werden von der Pro Infirmis auch Menschen mit einer cerebralen Bewegungsbehinderung als Eurokey-Berechtigte anerkannt. Als Nachweis reicht der Cerebral-Ausweis. Die Vereinigung Cerebral Schweiz ist eine autorisierte Abgabestelle des Eurokey. Bei einer Bestellung gewährt sie den bei der Stiftung Cerebral angemeldeten Familien einen Rabatt von CHF 5.– auf den Eurokey. Er kostet so lediglich CHF 25.–.

Mehr Infos zu diesem Angebot sowie eine Online-Bestellmöglichkeit gibts auf der Website der Vereinigung Cerebral Schweiz unter <https://bit.ly/2DkmlUr>

Dankesbriefe

Im Reitstall der Blindenschule ist Freude: Pünktlich zu Beginn des neuen Schuljahres konnte der neue Hebelift montiert werden. Die Therapeuten sind froh und erleichtert, die blinden- und mehrfachbe-

hinderten Kinder rückschonend und sicher auf die Pferde bringen zu können. Ein sehr grosses Dankeschön an die Stiftung Cerebral für die Unterstützung!

Christian Niederhauser,
Direktor Blindenschule Zollikofen,
3052 Zollikofen

Für Ihren grosszügigen Beitrag an unseren unvergesslichen Aufenthalt im Tessin möchte ich mich von Herzen bedanken. Die Tage im Tessin waren einfach wunderbar und wir durften wieder Energie tanken für unseren lebendigen Alltag.

Brigitte Gerber, 4954 Wyssachen

Wir danken herzlich, dass wir zusammen mit unserem behinderten Sohn Ernst günstige Reka-Checks bestellen konnten. So können wir alle zusammen wieder Reisen mit der Bahn unternehmen.

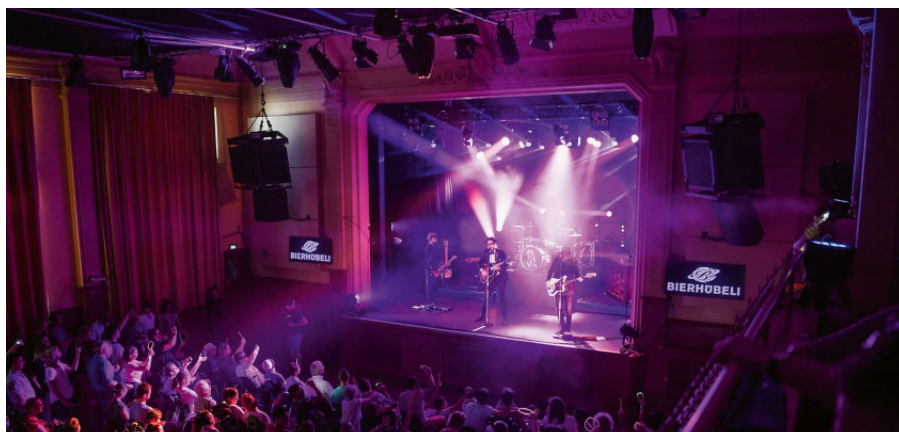
Familie Horat, 6430 Schwyz

Herzlichen Dank für Ihre finanzielle Unterstützung. Mit der Anschaffung vom Opair3-Velo ist es für Remo und uns als Familie jedes Mal ein riesen Erlebnis der Aare entlang zu fahren. Wir sind einfach nur happy!

Familie Mollet, 3295 Rütli bei Büren

Mitteinsatz – einige Beispiele

- Das Wohnheim Kontiki in Subingen (SO) möchte sein Wohn- und Tagesstättenangebot vergrössern sowie einen zusätzlichen Therapie- und einen Mehrzweckraum einrichten. Wir unterstützen dieses Vorhaben mit CHF 70 000.–.
- Die Stiftung Humanus-Haus in Rubigen (BE) möchte zwei Neubauten errichten und damit 28 neue Wohnheimplätze schaffen. Wir leisten einen Beitrag von CHF 70 000.– an diese Bauvorhaben.
- PluSport erstellt ein neues Speziallehrmittel zum Thema «Bewegung, Spiel und Sport mit Menschen mit Schwer-/Mehrfachbehinderung». Wir unterstützen dieses Vorhaben mit CHF 20 000.–. Im neuen Lehrmittel werden auch viele verschiedene Freizeitangebote unserer Stiftung vorgestellt.
- Der Sonnenhof in Arlesheim (BL) möchte seinen Spielplatz den heutigen Bedürfnissen anpassen und rollstuhlgängig gestalten. Wir unterstützen die Umgestaltung mit einem Beitrag von CHF 10 000.–.



Vacances à la neige à Bellwald et Sedrun en famille et sans contrainte

Des vacances au ski en famille où tout le monde trouve son compte? C'est possible grâce à nos offres «Dualski Bellwald» et «Dualski Sedrun»! Les personnes atteintes d'un handicap physique et leurs familles peuvent ainsi passer des vacances au ski sans obstacles. Lors de la pratique du dualski, la personne handicapée est chaudement emmitouflée et confortablement assise dans sa coque, et se laisse conduire soit par un moniteur de ski spécialement formé, soit par l'un de ses parents. Le pilotage peut s'apprendre dans le cadre d'un cours dispensé sur place. Les monitrices et moniteurs de ski des écoles de sport de neige de Bellwald et Sedrun sont très bien préparés à l'encadrement de skieuses et skieurs handicapés et à la manipulation du dualski.

Week-end d'essai de dualski à Bellwald

Le week-end d'essai du dualski de la prochaine saison de ski se déroulera à Bellwald les 12 et 13 janvier 2019. Pour ces deux jours, seuls CHF 80.– sont facturés pour la location, les cours de ski et les remontées mécaniques pour une personne et son accompagnateur/trice.

L'offre s'adresse notamment aux familles souhaitant connaître leur première expérience du ski. Inscrivez-vous directement auprès de Bruno Burgener.

Votre interlocuteur pour le dualski à Bellwald

Bruno Burgener
Tél. 079 653 13 49
b.burgener@sportho.ch

Hébergements accessibles en fauteuil roulant à Bellwald

- Hôtel Bellwald, tél. 027 970 12 83, www.hotel-bellwald.ch
- Hôtel Ambassador, tél. 027 970 11 11, www.ambassador-bellwald.ch
- Haus zum Alpenblick, tél. 044 687 84 91, www.haus-zum-alpenblick.ch
- Haus Arena, tél. 079 446 27 29, www.arena-bellwald.ch
- The Onya Resort & Spa, tél. 027 971 21 41, www.alte-gasse.ch



Spitex pour enfants du Haut-Valais

Nordstrasse 30
3900 Brigue
Tél. 027 922 93 78
info.kinderspitem@smz-vs.ch
www.smzo.ch

Le Spitex présent sur place vous soulage en assurant les soins et l'encadrement de votre enfant handicapé (jusqu'à 18 ans) pendant une ou plusieurs heures.

Votre interlocuteur pour le dualski à Sedrun

Andy Müller
Directeur de l'école de sport de neige de Sedrun
Tél. 081 936 50 55
info@snowsport-sedrun.ch

Hébergement accessible en fauteuil roulant

– Hôtel Soliva, tél. 081 949 11 14, www.hotelsoliva.ch

La Fondation Cerebral participe à vos frais.

Cours de ski pour skieurs atteints de parésie cérébrale

Cours de ski dans le Valais avec Anne-Marie Ducommun

Cet hiver encore, Anne-Marie Ducommun et son équipe organiseront des cours de ski pour thérapeutes et moniteurs de ski, enfants et adolescents atteints de parésie cérébrale ainsi que pour enfants atteints de parésie cérébrale avec un parent.

La méthode de ski permet de skier sans chasse-neige. Elle a été développée en étroite collaboration avec des médecins, physiothérapeutes et moniteurs de ski du Valais et des Grisons. Chaque skieur/euse atteint de parésie cérébrale reçoit le soutien thérapeutique individuel nécessaire

pour que le ski soit un plaisir et fasse l'objet d'un entraînement couronné de succès.

Informations et inscriptions:

Anne-Marie Ducommun
Thérapeute NDT
Instructrice pour skieurs/euses atteints de parésie cérébrale
Rue Mathurin Cordier 3, 1005 Lausanne
Tél. 021 312 19 96/079 566 94 59
aducommun@hotmail.com

Cours de ski à Engelberg avec l'association Querfeld

Des cours de ski sont également proposés à Engelberg. L'association Querfeld souhaite permettre à des enfants atteints d'un handicap physique d'apprendre à skier dans des conditions-cadres adaptées.

Informations et inscriptions:

Association Querfeld
Kreuzstrasse 29
6010 Kriens
Tél. 041 420 38 85
info@querfeld.org
www.querfeld.org

Eurokey désormais aussi pour les familles inscrites à la Fondation Cerebral

L'eurokey permet à des personnes atteintes d'un handicap d'accéder à diverses installations adaptées telles que des toilettes, ascenseurs et places de stationnement.

Dès maintenant, les personnes handicapées motrices cérébrales sont également reconnues par Pro Infirmis comme ayant droit à l'eurokey. L'attestation Cerebral suffit comme justificatif.

L'Association Cerebral Suisse est un service de délivrance de l'eurokey autorisé. Pour toute commande, elle octroie aux familles inscrites à la Fondation Cerebral un rabais de CHF 5.– sur l'eurokey, qui coûte ainsi seulement CHF 25.–.

Vous trouverez plus d'informations sur cette offre ainsi que la possibilité de commander en ligne sur le site Web de l'Association Cerebral Suisse:
<https://bit.ly/2qL1iTg>



Vacanze in famiglia spensierate sulla neve a Bellwald e Sedrun

Vacanze sugli sci per tutta la famiglia, con divertimento assicurato proprio per tutti? Nessun problema grazie alle nostre due offerte «Dualski Bellwald» e «Dualski Sedrun»! Permettiamo alle persone portatrici di handicap fisico e alle loro famiglie di trascorrere vacanze sugli sci senza barriere. Sciando sul dualski, la persona portatrice di handicap siede comodamente e al caldo nell'apposito sedile e si fa guidare da un istruttore con formazione specifica o da un genitore. Si può imparare a pilotare il dualski frequentando un corso sul posto. Le istruttrici e gli istruttori delle scuole di sport invernali di Bellwald e Sedrun sono ben preparati nell'assistenza alle sciatrici e agli sciatori portatori di handicap e all'utilizzo del dualski.

Fine settimana di prova dualski a Bellwald

Il fine settimana di prova dualski della prossima stagione sciistica si terrà a Bellwald il fine settimana del 12 e 13 gennaio 2019. Per il noleggio, la lezione di sci e le corse in seggiovia, una persona con accompagnatore pagherà soltanto CHF 80.– per entrambe le giornate.

L'offerta si rivolge in particolare alle famiglie che desiderano fare per la prima volta questa esperienza sugli sci. Per partecipare, contattate direttamente Bruno Burgener.

Il vostro referente per sciare sui dualski a Bellwald

Bruno Burgener
Tel. 079 653 13 49
b.burgener@sporttho.ch

Alloggi accessibili alle sedie a rotelle a Bellwald

- Hotel Bellwald, tel. 027 970 12 83, www.hotel-bellwald.ch
- Hotel Ambassador, tel. 027 970 11 11, www.ambassador-bellwald.ch
- Haus zum Alpenblick, tel. 044 687 84 91, www.haus-zum-alpenblick.ch
- Haus Arena, tel. 079 446 27 29, www.arena-bellwald.ch
- The Onya Resort & Spa, tel. 027 971 21 41, www.alte-gasse.ch

Kinderspitex Oberwallis

Nordstrasse 30
3900 Brig
Tel. 027 922 93 78
info.kinderspitex@smz-vs.ch
www.smzo.ch

L'organizzazione Spitex locale vi aiuterà curando e assistendo a ore il vostro figlio portatore di handicap (fino a 18 anni di età).

Il vostro referente per sciare sui dualski a Sedrun

Andy Müller
Responsabile scuola di sci di Sedrun
Tel. 081 936 50 55
info@snowsport-sedrun.ch

Alloggio accessibile alle sedie a rotelle a sedrun

– Hotel Soliva, tel. 081 949 11 14,
www.hotelsoliva.ch

La Fondazione Cerebral vi aiuterà contribuendo ai costi.



Corsi di sci per sciatori e sciatrici con CP

Corsi di sci nel Vallese con Anne-Marie Ducommun

Anche quest'inverno la signora Anne-Marie Ducommun e il suo team riproporranno i corsi di sci per terapeuti e insegnanti di sci, per giovani e bambini affetti da CP e per bambini con CP accompagnati da un genitore. Il metodo di sci adottato consente di sciare senza curvare

con lo «spazzaneve». Questo metodo è stato elaborato in stretta collaborazione con medici, fisioterapisti e insegnanti di sci del Vallese e dei Grigioni. Ogni sciatrice e sciatore con CP riceve il necessario supporto terapeutico individuale, affinché lo sci possa essere praticato in maniera divertente e con successo.

Informazioni e iscrizione:

Anne-Marie Ducommun
Terapista NDT
Istruttrice di sci per sciatori e sciatrici con CP
Rue Mathurin Cordier 3, 1005 Lausanne
Tel. 021 312 19 96/079 566 94 59
aducommun@hotmail.com

Corsi di sci a Engelberg con l'associazione Querfeld

I corsi di sci sono offerti anche a Engelberg. L'associazione Querfeld desidera consentire ai bambini con handicap motorio di imparare a sciare in condizioni adeguate alle loro esigenze.

Informazioni e iscrizione:

Associazione Querfeld
Kreuzstrasse 29, 6010 Kriens
Tel. 041 420 38 85
info@querfeld.org
www.querfeld.org

Eurokey ora anche per le famiglie registrate alla Fondazione Cerebral

La Eurokey permette alle persone portatrici di handicap di utilizzare diverse strutture accessibili ai disabili, per esempio toilette, ascensori e parcheggi. Da oggi, anche le persone affette da handicap motorio di origine cerebrale sono riconosciute dalla Pro Infirmis come aventi diritto ad utilizzare la Eurokey. Come attestazione è sufficiente la tessera Cerebral.

L'Associazione Cerebral Svizzera è un centro di consegna autorizzato della Eurokey. Su ciascun ordine, l'Associazione riconosce alle famiglie registrate presso la Fondazione Cerebral uno sconto di CHF 5.– sulla Eurokey. La chiave viene quindi a costare solo CHF 25.–. Maggiori informazioni su questa offerta e sulle possibilità di ordinazione online sono consultabili sullo sito web dell'Associazione Cerebral all'indirizzo <https://bit.ly/2qL1iTG>

Vorschau | avant-première | anteprima



Foto: ALPA PROD /shutterstock.com

Foto: [Alpa prod/shutterstock.com](https://www.alpaproduct.com/)

- Zoom: Institutionen heutzutage
- Zoom: Institutions aujourd'hui
- Zoom: Istituzioni oggi

Impressum

ISSN 1424-7828

62. Jahrgang | Mitgliederzeitschrift
62^e année | Journal pour membres
62^o anno | Rivista per associati

Herausgeberin | Editrice | Editore

Vereinigung Cerebral Schweiz
Zuchwilerstr. 43 | 4500 Solothurn
Association Cerebral Suisse
Zuchwilerstr. 43 | 4500 Soleure
Associazione Cerebral Svizzera
Zuchwilerstrasse 43 | 4500 Soletta
T +41 32 622 22 21

PC-Konto | Compte postale 45-2955-3
www.vereinigung-cerebral.ch
www.association-cerebral.ch
info@vereinigung-cerebral.ch
info@association-cerebral.ch
[facebook.com/associationcerebral.ch](https://www.facebook.com/associationcerebral.ch)

Titelbild | Photo de couverture | Foto di copertina

Rahel E. in Hollywood (zvg).

Übersetzungen | Traductions | Traduzioni

Français: weiss traductions Genossenschaft,
Zürich

Italiano: Apostroph Group AG Bern, Lausanne,
Luzern, Zürich

Redaktion | Rédaction | Redazione

Konrad Stokar

Konzept | concept | concetto

divis, Solothurn

Druck | Impression | Stampa

Stämpfli AG, Bern

Redaktionsschluss | Limite de la rédaction

Chiusa redazionale

24.01.2019

Auflage | Tirage | Tiratura

5600 Ex. (4x)/WEMF-begl. 5490 Ex.

AZB
4500 Solothurn

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

Vereinigung Cerebral Schweiz
Zuchwilerstrasse 43
4500 Solothurn
T +41 32 622 22 21
info@vereinigung-cerebral.ch

Vereinigung Cerebral Schweiz | Association Cerebral Suisse | Associazione Cerebral Svizzera

Zuchwilerstrasse 43 | 4500 Solothurn | T +41 32 622 22 21 | info@vereinigung-cerebral.ch | www.vereinigung-cerebral.ch | www.facebook.com/associationcerebral.ch | Postkonto 45-2955-3