



Ins Handeln kommen:
(Peer-)Beratung und
Coaching bei der
Vereinigung

Cerebral Schweiz

Betroffene coachen
Betroffene

Betroffene

Voneinander lernen und
Perspektiven erkennen

Perspektiven erkennen

Agir: conseil (par les pairs)
et coaching auprès de
l'Association

Cerebral Suisse

Coaching pour et par des
personnes concernées

personnes concernées

Apprendre les uns des
autres et reconnaître de
nouvelles perspectives

nouvelles perspectives

Passare all'azione:
consulenza tra pari
e coaching presso
l'Associazione

Cerebral Svizzera

MAGAZIN CEREBRAL
MAGAZINE CEREBRAL
RIVISTA CEREBRAL

Peer-Beratung | Conseil par les pairs |
Consulenza tra pari

Ausgabe 3 | September 2023



Foto:
Rainer Sturm/pixelio.de

4

4 Ins Handeln kommen: (Peer-)Beratung und Coaching bei der Vereinigung Cerebral Schweiz

10 Betroffene coachen Betroffene

14 Voneinander lernen und neue Perspektiven erkennen

16 CerAdult-Tagung 2023: Auftrittskompetenz – ausprobieren, lernen, stärken

18 Menschen mit Behinderungen können ohne Verlust ihrer ausserordentlichen IV-Rente weiterhin nicht ins Ausland ziehen

19 Erfahrungen teilen statt jammern

20 News der Stiftung Cerebral



Photo: Gisbert Heim/
pixelio.de

6

6 Agir: conseil (par les pairs) et coaching auprès de l'Association Cerebral Suisse

12 Coaching pour et par des personnes concernées

15 Apprendre les uns des autres et reconnaître de nouvelles perspectives

17 Conférence CerAdult 2023: quelles compétences pour se présenter et parler en public – expérimenter, apprendre et développer

18 Les personnes vivant avec un handicap ne peuvent toujours pas déménager à l'étranger sans perdre leur rente AI extraordinaire

19 Partager les expériences au lieu de se plaindre

22 Nouvelles de la Fondation Cerebral



Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

8

8 Passare all'azione: consulenza tra pari e coaching presso l'Associazione Cerebral Svizzera

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

K. Stokar

Liebe Leserinnen und Leser

Im vorliegenden Magazin fragen wir uns, was die Vereinigung Cerebral Schweiz unter dem Begriff «Peer-Beratung» versteht und weshalb die Beratung zwischen Personen in ähnlichen Lebensumständen ein wichtiger Bestandteil der aktuellen Strategie ist. Im einleitenden Artikel legen wir die Haltung der Dachorganisation dar und beschreiben die verschiedenen Angebote. Zudem stellt sich unsere Mitarbeiterin Vanessa Leuthold vor, die von einer Cerebralparese betroffen ist. Als zertifizierter Coach bietet sie Beratungen an. Dabei geht es immer darum, Erfahrungen zu teilen und das Gegenüber dazu zu ermuntern, selbstbestimmt eine Lösung zu finden. In einem weiteren Artikel erfahren wir, dass es in der Schweiz

erprobte Ausbildungswege gibt, um das Handwerk der Peer-Beratung zu erlernen und anzuwenden. Es erstaunt nicht, dass die Lehrgänge auf längere Zeit ausgebucht sind. Denn gerade Menschen mit Behinderungen sowie deren Angehörige sind Spezialistinnen und Spezialisten für alle Fragen rund um ihren Alltag. Was sie Anderen mit auf den Weg geben, genießt eine hohe Glaubwürdigkeit und wird deshalb zumeist gut ankommen. Dennoch: Wie die Kolumnistin aufzeigt, bedingt auch Peer-Beratung eine Offenheit dafür, Veränderungen überhaupt zuzulassen. Wie sieht das bei Ihnen aus?

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

Chères lectrices et chers lecteurs

Dans le présent magazine, nous nous demandons ce que l'Association Cerebral Suisse entend par le terme «conseil par les pairs» et pourquoi le conseil entre personnes vivant des situations similaires est un élément important de sa stratégie actuelle. Dans l'article d'introduction, nous exposons la position de l'organisation faîtière et décrivons les différentes offres. En outre, notre collaboratrice Vanessa Leuthold, elle vit avec une paralysie cérébrale, se présente. En tant que coach certifiée, elle propose elle-même des consultations. Il s'agit toujours de partager des expériences et d'encourager l'autre personne à trouver une solution de manière autonome. Dans un autre article, nous apprenons qu'il existe

en Suisse des voies de formation éprouvées pour apprendre et appliquer le métier de conseiller par les pairs. Il n'est pas étonnant que les filières de formation affichent complet pour une longue période. En effet, les personnes en situation de handicap et leurs proches sont des spécialistes de toutes les questions liées à leur quotidien. Ce qu'ils transmettent aux autres jouit d'une grande crédibilité et est donc généralement bien accueilli. Néanmoins, comme le montre la chroniqueuse, le conseil par les pairs nécessite également une ouverture d'esprit pour accepter le changement. Qu'en est-il pour vous?

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

Gentili lettrici e lettori

In questa rivista ci chiediamo cosa l'Associazione Cerebrale Svizzera intenda con il termine «consulenza tra pari» e perché la consulenza tra persone con situazioni di vita simili sia una parte importante della strategia attuale. Nell'articolo introduttivo illustriamo la posizione dell'associazione e descriviamo le varie offerte. Inoltre, la nostra collaboratrice Vanessa Leuthold, lei vive con una paralisi cerebrale, si presenta. In qualità di coach certificata, offre lei stessa consulenza. L'obiettivo è sempre quello di condividere le esperienze e incoraggiare l'altra persona a trovare una soluzione autodeterminata. In un altro articolo apprendiamo che in Svizzera esistono

percorsi formativi collaudati per imparare e applicare il mestiere della consulenza tra pari. Non sorprende che i corsi siano prenotati per molto tempo. Dopo tutto, le persone con disabilità e i loro familiari sono specialisti in tutte le questioni che riguardano la loro vita quotidiana. Ciò che trasmettono agli altri gode di un alto grado di credibilità ed è quindi solitamente ben accolto. Tuttavia, come sottolinea l'articolaista, la consulenza tra pari richiede anche un'apertura che consenta innanzitutto i cambiamenti. Che cosa significa per voi?

Vi auguriamo una piacevole lettura.

Ins Handeln kommen: (Peer-)Beratung und Coaching bei der Vereinigung Cerebral Schweiz

Die Vereinigung Cerebral Schweiz hat sich zum Ziel gesetzt, die Selbstvertretung von Menschen mit Behinderungen und Peer-to-Peer-Dienstleistungen zu fordern und zu fördern. Der Artikel zeigt auf, in welchen Bereichen sich die Dachorganisation engagiert. Zudem stellt Vanessa Leuthold ihr Angebot vor, sie ist zertifizierter Coach.

Ein Blick in das Dokument zur Strategie der Vereinigung Cerebral Schweiz für die Jahre 2019 bis 2023 zeigt bezüglich «Selbstvertretung und Peer-to-Peer-Dienstleistungen fördern und fordern» folgende Schwerpunkte:

- Erleichterung des Zugangs zu Ausbildung für Betroffene
Sie sollen geschult und begleitet werden, damit sie sich selbst vertreten können.
- Peer-to-Peer-Dienstleistungen Eltern-Eltern und Betroffene-Betroffene.
Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige sind Spezialistinnen und Spezialisten für Fragen rund um die Behinderung. Sie sind ideale Botschafter dafür, ihre Erfahrungen weiterzugeben. Die Vereinigung Cerebral Schweiz fördert entsprechende Angebote und stellt sicher, dass die Peer-Beraterinnen und -berater begleitet und unterstützt werden.
- Unterstützung der Anstellung von Menschen mit Behinderung
Die Vereinigung Cerebral Schweiz unterstützt die Anstellung von betroffenen Personen und fördert diese gezielt.

Coaching, (Peer-)Beratung, Training: Einblicke in eine vielfältige Welt

Heutzutage spriessen Angebote für Coachings, Beratungen, Trainings etc. nur so aus dem Boden. Was versteht die Dachorganisation unter diesen Begriffen, welche Unterschiede gibt es und was ist typisch dafür? Ein kurzer Überblick:

Coaching: Die Klientin oder der Klient kommt mit einem Anliegen in die Beratung. Gemeinsam wird das Thema ausgeleuchtet, um Veränderungen anzustossen und Lösungen zu finden. Anhand von Tools und Methoden wird die Klientin oder der Klient ein eigenes, stimmiges Ziel festlegen. Denn das gilt für alle Coachings: Es ist Aufgabe der Klientin oder des Klienten, eine Lösung zu erarbeiten.

Beratung: Bei einer Beratung geht es um die Vermittlung von fachlichen Informationen oder Auskünften. Der oder die Beratende bringt dabei Wissen und Erfahrungen ein.

Training: Bei einem Training geht es darum ein Verhalten aufzubauen, einzuüben oder so zu verändern, dass es den Klientinnen und Klienten einen Mehrwert bringt. Ein Beispiel hierfür wäre ein Sporttraining; Interessierte möchten dank eines Trainings fitter werden.

Allen Bereichen gemeinsam ist, dass ein Anliegen vorgebracht, Unterstützung gesucht und Lösungen gemeinsam erarbeitet werden.

Wichtig zu wissen: Diese Angebote können nicht scharf voneinander getrennt werden, sie überlappen sich je nach Situation. Zudem haben nicht alle Anbieter dasselbe Verständnis einer Beratung oder eines Coachings. Deshalb hier ein Tipp: wenn Sie beispielsweise an einer Beratung interessiert sind, fragen Sie nach, wie diese abläuft.

Die Angebote der Dachorganisation

Die Vereinigung Cerebral Schweiz berät in erster Linie Menschen mit einer Cerebralparese und/oder Mehrfachbehinderungen, deren Angehörige, Bezugspersonen sowie weitere Interessierte. Immer geht es darum, Klientinnen und Klienten in ihren Anliegen zu unterstützen und die Hilfe zur Selbsthilfe aktiv zu fördern. Die Ansätze sind lebensnah und von einer motivierenden, positiven Grundhaltung geprägt.

Die Angebote umfassen Auskunftserteilung, Informationsvermittlung und die Vermittlung von selbstbetroffenen Expertinnen und Experten. Hier eine Auflistung der aktuellen Beratungs- und Coachingsangebote:

- Auskunftserteilung/Triage
- Peerberatungen
- Peercoachings
- Persönliche Zukunftsplanung (PZP)
- Sozialberatungen

Der Coach Vanessa Leuthold im Portrait

Jeder Mensch trägt Talente und Ressourcen in sich, davon bin ich überzeugt. Zudem mag ich den Kontakt mit Menschen. Deshalb habe ich verschiedene Ausbildungen in den Bereichen Coaching und Peerberatung absolviert.

Begonnen habe ich bei der Lernwerkstatt Olten. Dort habe ich den Lehrgang «Ressourcenorientiertes Coaching» abgeschlossen. In der Ausbildung lag der Fokus auf den Stärken und Ressourcen sowie darauf, wie man diese in einem anderen Menschen fördert. Als Vertiefung habe ich mich für die Ausbildung zum myPeer Coach entschieden, also für den Ansatz «Betroffene coachen Betroffene» (Siehe Artikel auf S. 10). Ich habe selbst eine Cerebralparese und kann deshalb über das Leben mit dieser Behinderung berichten und meine Erfahrungen teilen. Parallel dazu habe ich am Grundlagenkurs zur Peerberatung teilgenommen, welche von Eva Zurlinden von der Gartenfabrik geleitet wurde (vgl. dazu die Kolumne auf S. 19).

Link: <https://www.lernwerkstatt.ch/weiterbildung/coach-werden>

Link: <https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/kurse-und-tagungen/kurs-grundlagen-zur-peerberatung>

Link: <https://www.gartenfabrik.ch/>

Mehr
Informationen
finden Sie unter:

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/beratung-und-persoennliche-zukunftsplanung>
<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/vermittlung-von-experten-in-eigener-sache>



Foto: RachenArt/
shutterstock.com

Meine Haltung als Coach

1. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch Ressourcen hat, die je nach Lebenssituation genutzt werden können.
2. Jeder Mensch lebt in seiner eigenen Wirklichkeit. Jeder Mensch wird anders geprägt und macht seine Erfahrungen. Dies führt dazu, dass Menschen unterschiedliche, individuelle Sichtweisen auf das Leben haben.

Zwei Grundhaltungen prägen meine Coachings


Während meiner Coachings ist mir die Begegnung auf Augenhöhe wichtig: die Klientinnen und Klienten sollen sich gesehen und wertgeschätzt fühlen. Meine Coachings sollen Spass machen und motivierend sein. Ich versuche dementsprechend neugierig, kreativ und hoffnungsgebend zu sein. Wichtig ist: Ich als Coach löse keine Probleme der Klientinnen und Klienten, sondern ich unterstütze sie dabei, handlungsfähig zu werden und selbstbestimmt zu leben.

Die Zeit während der Coaching-Ausbildungen erlebte ich als lehrreich und intensiv. Ich hatte viele Aha-Momente, erlebte Überraschungen und kam zwischendurch an meine Grenzen. Heute weiss ich, dass ich diesen Weg unbedingt weiterverfolgen möchte. Das Coachen scheint mir zu liegen und gibt mir eine starke Sinnhaftigkeit.

Vanessa Leuthold

Kontakt für ein Coaching bei mir:
vanessa.leuthold@vereinigung-cerebral.ch

Weitere Informationen zu meinem Angebot:
<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/vermittlung-von-experten-in-eigener-sache>



Agir: conseil (par les pairs) et coaching auprès de l'Association Cerebral Suisse

L'Association Cerebral Suisse s'est fixé pour objectif de revendiquer et d'encourager l'autoreprésentation des personnes en situation de handicap ainsi que les prestations par les pairs. Cet article évoque les domaines dans lesquels l'organisation faitière s'engage.

Vanessa Leuthold, coach certifiée, y présente également son offre.

Le document relatif à la stratégie de l'Association Cerebral Suisse pour les années 2019 à 2023 définit les priorités suivantes en termes de revendication et d'encouragement de l'autoreprésentation et des prestations par les pairs:

- Faciliter l'accès des personnes concernées à la formation
Celles-ci doivent être formées et accompagnées afin de pouvoir se représenter elles-mêmes.
- Prestations par les pairs entre parents et entre personnes concernées
Les personnes en situation de handicap et leurs proches sont des spécialistes des questions relatives au handicap. Ils sont des ambassadeurs idéaux pour transmettre leurs expériences. L'Association Cerebral Suisse encourage les offres dans ce sens et veille à ce que les pairs conseillers et conseillères soient accompagnés et soutenus.
- Soutien à l'embauche de personnes en situation de handicap
L'Association Cerebral Suisse soutient l'embauche de personnes concernées et l'encourage de manière ciblée.

Coaching, conseil (par les pairs), entraînement: découverte d'un monde aux multiples facettes

Il y a de nos jours pléthore d'offres de coaching, de conseil, d'entraînement, etc. Qu'entend l'organisation faitière par ces termes, quelles sont les différences et qu'est-ce qui les caractérise? Bref aperçu:

Coaching: le client ou la cliente se présente à l'entretien-conseil avec une requête. Ensemble, la problématique est analysée afin d'initier des changements et de trouver des solutions. À l'aide d'outils et de méthodes, le client ou la cliente définit un objectif qui correspond à ses attentes. De fait, cela vaut pour tous les coachings: il incombe à la cliente ou au client d'élaborer une solution.

Conseil: le conseil consiste à transmettre des informations ou des renseignements spécialisés. La conseillère ou le conseiller apporte ses connaissances et son expérience.

Entraînement: l'entraînement consiste à mettre en place, exercer ou modifier un comportement de manière à ce qu'il apporte une valeur ajoutée à la clientèle. L'entraînement sportif, grâce auquel les personnes participantes souhaitent améliorer leur condition physique, en est un exemple.

Les trois domaines ont en commun la présentation d'une requête, la recherche d'un soutien et l'élaboration commune de solutions.

Il faut bien comprendre que ces offres ne peuvent pas être clairement distinguées les unes des autres, car elles se chevauchent en fonction de la situation. De plus, tous les prestataires n'ont pas la même conception du conseil ou du coaching. Par conséquent, en cas d'intérêt, il vaut la peine de demander par exemple comment la séance se déroule.

Les offres de l'organisation faitière

L'Association Cerebral Suisse conseille en premier lieu les personnes vivant avec une paralysie cérébrale et/ou de handicaps multiples, leurs proches, leurs personnes de référence et d'autres personnes intéressées.

Il s'agit toujours de soutenir la clientèle dans ses préoccupations et d'encourager activement l'aide à l'entraide. Les approches sont axées sur le vécu et empreintes d'une attitude motivante et positive.

Les offres comprennent la fourniture de renseignements, la transmission d'informations et la mise en relation avec des expertes et experts elles-mêmes et eux-mêmes concerné-e-s. Voici une liste des offres actuelles de conseil et de coaching:

- brefs entretiens de conseil
- consultations sociales
- conseils par les pairs et coachings
- plan d'avenir personnalisé (PAP)

Portrait de la coach Vanessa Leuthold

Je suis animée par la conviction que chaque personne possède des talents et des ressources ainsi que par mon intérêt pour le contact avec les gens. C'est pourquoi j'ai suivi différentes formations dans les domaines du coaching et du conseil par les pairs.

J'ai commencé à l'atelier d'apprentissage d'Olten. J'y ai suivi le cours «Coaching axé sur les ressources». Lors de la formation, l'accent était mis sur les points forts et les ressources de chaque individu ainsi que sur la manière de les promouvoir en tant que personne tierce. En guise d'approfondissement, j'ai opté pour la formation de myPeer Coach, c'est-à-dire pour l'approche «Les personnes concernées coachent les personnes concernées» (voir l'article en p. 12). Souffrant moi-même de paralysie cérébrale, je peux parler de ma vie avec ce handicap et partager mes expériences.

En parallèle, j'ai participé au cours de base sur le conseil par les pairs animé par Eva Zurlinden, de la Gartenfabrik (voir la chronique p. 19).

Lien: <https://www.lernwerkstatt.ch/weiterbildung/coach-werden>

Lien: <https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/kurse-und-tagungen/kurs-grundlagen-zur-peerberatung>

Lien: <https://www.gartenfabrik.ch/>

Vous trouverez de plus amples informations sur:

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/conseil-et-plan-davenir-personnalise>

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/mise-en-relation-avec-des-experts-dans-leur-domaine>



Photo: Billion Photos/shutterstock.com

Mon état d'esprit et mon offre

1. Je suis convaincue que chaque personne dispose de ressources qui peuvent être mobilisées en fonction de sa situation de vie.
2. Chaque personne vit dans sa propre réalité et est marquée différemment par ses propres expériences. Il en résulte que les gens ont des visions différentes et individuelles de la vie.

Deux attitudes fondamentales caractérisent mes coachings

Pendant mes coachings, j'accorde de l'importance à la relation d'égal à égal: ma clientèle doit se sentir vue et estimée. Mes coachings se veulent amusants et motivants. J'essaie donc de faire preuve de curiosité, de créativité et d'espoir. Important: en tant que coach, je ne résous pas les problèmes de ma clientèle, mais je l'aide à devenir capable d'agir et à vivre de manière autonome.

J'ai trouvé cette période de formation en tant que coach instructive et intensive. J'ai connu de nombreux déclics, vécu des surprises et parfois atteint mes limites. Aujourd'hui, je sais que je veux absolument continuer sur cette voie. Le coaching semble me convenir et donne un sens fort à ma vie.

Vanessa Leuthold

Contact pour un coaching avec moi:

vanessa.leuthold@vereinigung-cerebral.ch

Plus d'informations sur mon offre:

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/mise-en-relation-avec-des-experts-dans-leur-domaine>

Passare all'azione: consulenza tra pari e coaching presso l'Associazione Cerebral Svizzera

L'Associazione Cerebral Svizzera si è posta l'obiettivo di promuovere e rivendicare l'autorappresentanza delle persone con disabilità e i servizi peer to peer. L'articolo illustra in quali settori è impegnata l'organizzazione mantello. Inoltre Vanessa Leuthold, coach certificata, presenta la sua offerta.

Dando uno sguardo al documento sulla strategia dell'Associazione Cerebral Svizzera dal 2019 al 2023 è possibile individuare i seguenti punti chiave per quanto riguarda la «promozione e rivendicazione dell'autorappresentanza e dei servizi peer to peer»:

- Agevolazione dell'accesso alla formazione per le persone con disabilità. Queste vanno formate e accompagnate, affinché possano autorappresentarsi.
- Servizi peer to peer tra genitori-genitori e persone con disabilità-persone con disabilità. Le persone con disabilità e i loro familiari sono specialiste e specialisti in caso di domande relative all'handicap. Sono i portavoce ideali per condividere le loro esperienze. L'Associazione Cerebral Svizzera promuove le relative offerte e garantisce assistenza e sostegno ai consulenti tra pari.
- Sostegno all'assunzione di persone portatrici di handicap. L'Associazione Cerebral Svizzera sostiene l'assunzione delle persone con disabilità e le promuove in modo mirato.

Coaching, consulenza tra pari, training: alla scoperta di un mondo variegato

Oggigiorno le offerte di coaching, consulenze, training ecc. spuntano da ogni dove. Cosa intende l'organizzazione mantello con questi termini? Quali sono le differenze e gli aspetti caratteristici? Una breve panoramica:

Coaching: la cliente o il cliente si presenta alla consulenza con una questione da sottoporre. Insieme si fa luce sul tema per innescare cambiamenti e trovare soluzioni. Con l'ausilio di strumenti e metodi, la cliente o il cliente può stabilire un obiettivo personale coerente. Questo vale per tutti i coaching: è compito della cliente o del cliente trovare una soluzione.

Consulenza: consiste nella trasmissione di informazioni e chiarimenti specialistici. La consulente o il consulente apporta le proprie conoscenze ed esperienze.

Training: consiste nella costruzione, esercitazione o modifica di un comportamento, in modo da apportare un valore aggiunto alla cliente o al cliente. Un esempio potrebbe essere l'allenamento sportivo: le persone interessate desiderano essere più in forma tramite un training.

Ciò che tutti i settori hanno in comune è che viene sottoposta una questione, per la quale viene ricercato supporto e vengono elaborate congiuntamente soluzioni.

È importante sapere che queste offerte non sono nettamente separabili ma si sovrappongono a seconda della situazione. Inoltre, non tutti gli operatori hanno la stessa concezione della consulenza o del coaching. Ecco quindi un consiglio: se ad esempio siete interessati a una consulenza, chiedete come si svolge.

Le offerte dell'organizzazione mantello

L'Associazione Cerebral Svizzera fornisce consulenza in primo luogo alle persone con paralisi cerebrale e/o disabilità multiple, ai loro familiari, alle persone di riferimento e ad altri interessati.

Il fine è sempre sostenere le clienti e i clienti nelle loro richieste e promuovere attivamente l'aiuto all'auto-aiuto. Si tratta di approcci realistici e caratterizzati da un atteggiamento positivo e stimolante.

Le offerte comprendono lo scambio e la trasmissione di informazioni nonché la comunicazione con persone esperte e interessate in prima persona. Ecco un elenco delle attuali offerte di consulenza e coaching:

- Consulenze brevi
- Consulenze sociali
- Consulenze tra pari e coaching
- Pianificazione personale del futuro (PPF)

Profilo della coach Vanessa Leuthold

Sono convinta che ogni persona possieda talenti e risorse. Inoltre apprezzo il contatto con le persone, motivo per cui ho frequentato diversi corsi di formazione nei settori del coaching e della consulenza tra pari.

Ho iniziato presso il centro di formazione Lernwerkstatt di Olten, dove ho completato il corso di «Coaching orientato alle risorse». Nel corso di formazione, l'attenzione era rivolta ai punti di forza e alle risorse e su come promuoverli nell'altra persona. Come approfondimento ho optato per la formazione come myPeer coach, ovvero ho scelto l'approccio «le persone colpite formano le persone colpite» (vedi l'articolo a pag. 12). Io stessa vivo con una paralisi cerebrale e posso quindi raccontare com'è la vita con questo handicap e condividere la mia esperienza. Al contempo ho partecipato al corso di base per la consulenza tra pari, tenuto da Eva Zurlinden di Gartenfabrik (vedere la rubrica a pag. 19).

Link: <https://www.lernwerkstatt.ch/weiterbildung/coach-werden>

Link: <https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/kurse-und-tagungen/kurs-grundlagen-zur-peerberatung>

Link: <https://www.gartenfabrik.ch/>

Per ulteriori informazioni consultare:

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/beratung-und-persoennliche-zukunftsplanung>
<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/vermittlung-von-experten-in-eigener-sache>



Foto: Op_Creator/shutterstock.com

Il mio approccio e la mia offerta

1. Sono convinta che ogni persona disponga di risorse che possono essere utilizzate a seconda delle circostanze della propria vita.
2. Ogni persona vive nella propria realtà personale, è fatta in modo diverso e ha il proprio bagaglio di esperienze. Questo fa sì che ognuno abbia punti di vista individuali e diversi sulla vita.

I miei coaching sono caratterizzati da due approcci fondamentali

Durante i coaching per me è importante un confronto alla pari: le clienti e i clienti devono sentirsi considerati e apprezzati. Desidero che i miei coaching siano divertenti e motivanti. Cerco quindi di essere curiosa, creativa e di dare speranza. È importante sapere che come coach non risolvo i problemi delle clienti e dei clienti, bensì aiuto loro a disporre della capacità di agire e a vivere in modo autodeterminato.

Il periodo della formazione sul coaching è stato per me arricchente e intenso. Ho vissuto molte esperienze illuminanti, ho avuto delle sorprese e di tanto in tanto sono giunta ai miei limiti. Oggi so di voler assolutamente continuare su questa strada. Pare che il coaching faccia per me e mi fa sentire molto utile.

Vanessa Leuthold

Contatti per un coaching con me:
vanessa.leuthold@vereinigung-cerebral.ch

Maggiori informazioni sulla mia offerta:
<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/vermittlung-von-experten-in-eigener-sache>

Betroffene coachen Betroffene

Erfahrungen teilen, neue Wege aufzeigen, empathisch begleiten: 45 Frauen und Männer haben bisher den Lehrgang zum myPeer Coach abgeschlossen. Sie alle stehen nun mit ihrer persönlichen Geschichte und ihrem Wissen zur Verfügung, um frisch erkrankten oder verunfallten Menschen zur Seite zu stehen.

Wenn ein Mensch verunfallt, erkrankt oder plötzlich mit einem Schicksalsschlag konfrontiert wird, stellen sich ihm oder ihr und den Angehörigen tausend Fragen. Medizin oder Therapien können noch so gut und fundiert sein – die Unsicherheit ist gross. Wer jedoch selber einst die gleiche Erfahrung gemacht hat, kennt diese Ängste und weiss genau, wie sich Betroffene fühlen. So einen Begleiter nennt man Peer. Ein Peer kann im Hier und Jetzt mit elementaren Ideen und Antworten ermutigen. Ein Peer richtet den Fokus aber auch in die Zukunft, zeigt Möglichkeiten auf, leitet an zur Selbsthilfe, hört zu und bestärkt den Betroffenen oder seine Angehörigen, das Erlebte zu reflektieren und in ein sinnerfülltes, eigenverantwortliches Leben zu führen.

Der Verein myPeer hat sich zum Ziel gesetzt, dass Betroffene in der Schweiz innert nützlicher Frist einen passenden Peer finden. Um dies zu erreichen, haben die Verantwortlichen gemeinsam mit dem Coachingzentrum Olten und dem Netzwerk Gesundheit Schweiz eine professionelle Ausbildung entwickelt. Die ersten drei Lehrgänge mit insgesamt 45 Teilnehmenden sind bereits abgeschlossen, wobei ein Kurs für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung reserviert war. Zwei weitere Klassen sind im Moment in Ausbildung, drei geplante Kurse sind bereits ausgebucht.



Foto: z.V.g.

Die Ausbildung vermittelt erfahrenen Betroffenen abgestimmte Tools, um Ratsuchende professionell zu inspirieren, zu ermutigen und zu coachen. Mithilfe von Reflexionsprozessen und theoretischen Inputs lernen die Teilnehmenden, ihr Erfahrungswissen sichtbar zu machen und dieses professionell in der Rolle als myPeer Coach zur Verfügung zu stellen. Alles in allem dauert ein Lehrgang neun Tage, die sich über etwa sechs Monate erstrecken. Zugelassen ist, wer seit mindestens zwei Jahren von einer Krankheit, einer Behinderung oder einem Schicksalsschlag betroffen ist.

Die frisch diplomierten myPeer Coaches können sich online auf der Suchplattform des Vereins registrieren. So erhalten Betroffene die Möglichkeit, ihren persönlichen Coach zu finden, kennenzulernen und zu engagieren. Ein vergleichbares Angebot gibt es in der Schweiz bisher nicht. In einem nächsten Schritt will das Team auf die Politik zugehen und sich für das professionelle Coaching auf Augenhöhe starkmachen. Erste Kontakte sind dazu geknüpft, viele weitere werden folgen – denn der Verein setzt sich für eine abrechnungsfähige Peer Beratung und eine Berufsankennung ein.

Initiantin und Vereinspräsidentin von myPeer ist Therese Kämpfer. Die Tetraplegikerin aus Langenthal BE wirkte viele Jahre als Peer und kennt den wertvollen Austausch aus eigener Erfahrung. Im Februar 2021 hat sie den Verein mit Gleichgesinnten ins Leben gerufen – und seither arbeiten sie und das ganze Team unermüdlich an ihrer Vision. Damit myPeer Coaches künftig ganz selbstverständlich zum interdisziplinären Team in Institutionen des Gesundheitswesens gehören – zum Wohl der Betroffenen.

www.mypeer.ch

Therese Kämpfer



Foto: z.V.g.

Coaching pour et par des personnes concernées

Partager ses expériences, offrir de nouvelles voies, accompagner avec empathie: à ce jour, 45 personnes ont suivi la formation permettant de devenir coach myPeer. Toutes mettent désormais leur histoire personnelle et leurs connaissances à la disposition d'autres personnes vivant depuis peu avec une maladie ou ayant subi un accident.

Lorsqu'une personne est confrontée à une épreuve soudaine – accident, maladie ou autre –, d'innombrables questions se posent à elle et à ses proches. Quelles que soient la qualité de la médecine et des thérapeutiques suivies, les incertitudes restent considérables. Mais toute personne ayant vécu le même type d'expérience connaît ces ressentis et ces inquiétudes. Et si elle décide d'accompagner d'autres personnes concernées, elle devient ce que l'on nomme un «pair». Un pair est en mesure d'encourager des personnes en temps réel en leur fournissant des conseils et des réponses. Mais un pair sait aussi regarder vers l'avenir, montrer des perspectives, orienter vers des solutions d'entraide, écouter et encourager à réfléchir à l'expérience vécue ainsi qu'à mener une vie riche de sens et autonome.

L'association myPeer s'est fixé pour objectif de permettre aux personnes concernées en Suisse de trouver un pair approprié en peu de temps. Pour y parvenir, ses responsables ont mis au point une formation professionnelle avec le Coachingzentrum Olten et les réseaux de santé de Suisse. Les trois premiers cursus, dont un réservé aux personnes ayant une expérience en psychiatrie, ont accueilli 45 participant·e·s au total et sont désormais terminés. Deux autres promotions sont en cours, et trois sessions à venir sont déjà complètes.


La formation fournit à des personnes elles-mêmes concernées des outils adaptés leur permettant d'inspirer, d'encourager et de coacher professionnellement des tiers en quête de conseils. L'acquisition de processus de réflexion et d'éléments théoriques permet aux participant·e·s de mettre en valeur leur expérience, pour la partager ensuite de manière professionnelle en tant que coach myPeer. La formation dure neuf jours répartis sur environ six mois. Est admissible toute personne concernée depuis au moins deux ans par une maladie, un handicap ou une autre épreuve de vie.

Une fois diplômés, les coaches peuvent s'inscrire sur la plate-forme en ligne de l'association. Les personnes concernées ont ainsi la possibilité de trouver, de rencontrer et d'engager leur coach personnel·le. Jusqu'à présent, il n'existait pas d'offre comparable sur le territoire. Dans un deuxième temps, l'équipe souhaite se rapprocher du milieu politique afin de promouvoir ce coaching professionnel. Des premiers contacts ont été établis et de nombreux autres suivront car l'association vise un remboursement du peer coaching/coaching par les pairs et une reconnaissance de la profession.

Therese Kämpfer, à l'origine de l'association myPeer, en est également la présidente. Vivant en situation de tétraplégie à Langenthal (BE), elle a travaillé de nombreuses années en tant que pair et sait d'expérience combien ce type d'échange est précieux. Elle a fondé l'association en février 2021 avec d'autres personnes animées des mêmes convictions et travaille depuis sans relâche avec son équipe à la concrétisation de leur vision: qu'à l'avenir, les coaches myPeer fassent partie des équipes interdisciplinaires au sein des institutions de santé, pour le plus grand bénéfice des personnes concernées.

Therese Kämpfer

www.mypeer.ch



Schwebend die Übersicht gewinnen.
Foto: jenny/
shutterstock.com

Voneinander lernen und neue Perspektiven erkennen

Wenn wir uns mit Menschen austauschen, die ähnliche Lebenserfahrung haben wie wir, kommen wir voran. Wir unterstützen einander bei der selbstbestimmten Lösungsfindung. Erkenntnisse dazu, welche Chancen «Peer-Beratung» bietet.

Im Winter Skitouren machen, im Sommer klettern. Dressur reiten. Im Rollstuhl Gleitschirm fliegen. Das alles sind Leidenschaften, die Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen in meinem Umfeld ausleben oder ausgelebt haben. Mir selbst erschienen diese Tätigkeiten behinderungsbedingt bisher immer komplett unzugänglich, wenn nicht gar leichtsinnig. Bis ich diese Personen näher kennen lernte und sie mir zeigten, dass das, was ich in meinem Leben bisher für unmöglich hielt, für sie genau umgekehrt aussieht. Sogar dann, wenn uns zumindest der Bezeichnung nach die gleiche Behinderung verbindet.

Daraus habe ich gelernt: Kontakte mit anderen Betroffenen, die ähnliche Lebenserfahrungen teilen, also eben «Peers», sind ungemein wertvoll und wichtig. Im Austausch mit ihnen kann ich meinen Horizont erweitern, eigene Glaubenssätze hinterfragen und damit meine Komfortzone immer wieder herausfordern. Denn auch wenn ich nach inzwischen 57 Jahren zu wissen glaube, wie sich ein Leben mit einer Cerebralparese darstellt, kann es mir nur gut tun zu erleben, dass Andere trotz ähnlicher Voraussetzungen zu ganz anderen Schlüssen gekommen sind. Dabei kommt es gar nicht darauf an, ob ich die Person bin, die Fragen hat oder jene, die angefragt wird. Von einer guten Peer-Beratung profitieren beide Seiten. So können wir uns motivieren, gemeinsam stärker werden und damit gegen das Gefühl der Isolation vorgehen, das bis heute zu unserem Alltag gehört. Denn noch allzu häufig sind wir die Einzigen mit einer sichtbaren Behinderung, z.B. in Sitzungszimmern, im öffentlichen Verkehr, am Arbeitsplatz oder im Ausgang. Und weil wir häufig die Einzigen sind, könnten wir fälschlicherweise daraus ableiten, wir seien mit unseren Herausforderungen stets ganz allein.

Gegen solche manchmal bequemen Denkmuster sind «Peers» das beste Mittel. Im strukturierten Austausch werden neue Lösungen sichtbar. Was Andere vor mir geschafft haben, wird für mich zumindest zu einer Option. So kann ich mir vielleicht auch Dinge sagen lassen, die ich nicht gerne höre oder nicht wahrhaben wollte. Ratschläge kommen nicht als «Schläge», sondern als glaubwürdige Erfahrungen bei mir an. Damit kann ich sie besser annehmen, Klarheit gewinnen und zum Beispiel meine Rechtsschutzversicherung einschalten, wenn ich mit einem Entscheid der IV-Stelle nicht einverstanden bin. Denn ich weiss, die Person, die mir diesen Schritt empfohlen hat, kennt meine Situation und ist der Meinung, damit könnte ich weiterkommen. Trotzdem bleibt alles in meiner Hand. Ich entscheide mich selbstbestimmt dafür oder dagegen. Also für die Rechtsschutzversicherung, aber dann doch lieber gegen das Gleitschirm fliegen. Und beides ist völlig in Ordnung.

Konrad Stokar

A photograph of a rider in a dark blue jacket and helmet riding a brown horse in a dressage arena. The horse is in a collected gait. The background shows green trees and a fence. The text is overlaid on the image in white boxes with blue text.

Apprendre les uns des autres et reconnaître de nouvelles perspectives

Impossible pour moi, passion
pour d'autres.

Photo: Sergii Kumer/
shutterstock.com

Lorsque nous échangeons avec des personnes qui ont une expérience de vie similaire à la nôtre, nous avançons. Nous nous soutenons mutuellement dans la recherche de solutions autodéterminées. Les opportunités offertes par le «conseil par les pairs».

Faire du ski de randonnée en hiver, de l'escalade en été. Faire du dressage à cheval. Faire du parapente en fauteuil roulant. Ce sont toutes des passions que des personnes avec différents handicaps vivent ou ont vécues dans mon entourage. Pour ma part, ces activités m'ont toujours semblé complètement inaccessibles, voire imprudentes, en raison de mon handicap. Jusqu'à ce que je fasse plus ample connaissance avec ces personnes et qu'elles me montrent que ce que je considérais jusqu'alors comme impossible dans ma vie leur semblait exactement l'inverse. Même lorsque nous partageons le même handicap, du moins dans la désignation.

J'en ai tiré la leçon suivante: les contacts avec d'autres personnes concernées qui partagent des expériences de vie similaires, c'est-à-dire avec des «pairs», sont extrêmement précieux et importants. En échangeant avec eux, je peux élargir mon horizon, remettre en question mes propres croyances et ainsi défier sans cesse ma zone de confort. Car même si, après 57 ans, je pense savoir ce qu'est la vie avec une paralysie cérébrale, cela ne peut que me faire du bien de voir que d'autres, malgré des conditions similaires, sont arrivés à des conclusions très différentes.

Peu importe que je sois la personne qui a des questions ou celle qui est sollicitée. Un bon conseil entre pairs profite aux deux parties. Nous pouvons nous encourager, devenir plus forts ensemble et lutter ainsi contre le sentiment d'isolement qui fait encore partie de notre quotidien. En effet, nous sommes encore trop souvent les seuls à avoir un handicap visible, par exemple dans les salles de réunion, dans les transports publics, au travail ou en sortie. Et comme nous sommes souvent les seuls, nous pourrions en déduire à tort que nous sommes toujours tout seuls face à nos défis.

Les «pairs» sont le meilleur moyen de lutter contre ces schémas de pensée parfois confortables. L'échange structuré fait apparaître de nouvelles solutions. Ce que d'autres ont réussi avant moi devient au moins une option pour moi. Ainsi, je peux peut-être aussi me faire dire des choses que je n'aime pas entendre ou que je ne voulais pas admettre. Les conseils ne me parviennent pas comme des «coups», mais comme des expériences crédibles. Cela me permet de mieux les accepter, d'y voir plus clair et, par exemple, de faire appel à mon assurance de protection juridique si je ne suis pas d'accord avec une décision de l'office AI. Car je sais que la personne qui m'a recommandé cette démarche connaît ma situation et pense que cela pourrait me permettre d'avancer. Malgré tout, tout reste entre mes mains. Je décide de manière autonome pour ou contre. Donc pour l'assurance protection juridique, mais plutôt contre le parapente. Et les deux sont parfaitement acceptables.

Konrad Stokar

CerAdult-Tagung 2023: Auftrittskompetenz – ausprobieren, lernen, stärken

Gut zu wissen

Wann

Samstag, 4. November 2023,
ab 10.00 Uhr bis 16.45 Uhr

Wo

Stiftung Schulungs- und
Wohnheime Rossfeld,
Reichenbachstrasse 122,
3001 Bern

Die Anmeldung kann direkt online erfolgen:

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/kurse-und-tagungen/ceradult>

Anmeldeschluss ist der
29. September 2023.

Anmeldungen werden nach
Eingang berücksichtigt, da
die Platzzahl beschränkt ist.

Die Teilnahme an der
Veranstaltung ist kostenlos,
Mittagessen und nicht
alkoholische Getränke
werden von der Vereinigung
Cerebral Schweiz offeriert.

Auftreten kann man auf verschiedenste Weise, zum Beispiel als Schauspielerin oder Schauspieler in Film und Theater. Oder als Artistin oder Artist – im Zirkus und auf der Bühne. Aber auch wenn wir eine Festrede halten, an einer Versammlung das Wort ergreifen oder zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen sind, treten wir auf.

Im Alltag kann das ein Telefonat oder ein Gespräch in der Nachbarschaft sein. Selbstverständlich gibt es noch viele weitere Situationen, die wir gerne so kompetent wie möglich meistern möchten. Allerdings, so vielfältig die Rahmenbedingungen eines «Auftritts» sind, so unterschiedlich ist, was wir persönlich dafür mitbringen.

Daran arbeiten können wir jedoch alle. Und genau dazu ist die diesjährige CerAdult-Tagung gedacht: in einer inspirierenden Umgebung ausprobieren, lernen und so die eigenen Auftrittskompetenzen stärken.

Am Vormittag begrüßen wir im Plenum den Theaterpädagogen André Roth und die Kommunikationstrainerin Claudia Gerber. Beide geben uns die Gelegenheit, ihren Auftritt mitzuerleben und Manches selbst auszuprobieren. Die zuschauenden Teilnehmenden lernen an den praktischen Beispielen.

Nachmittags stehen zwei parallel geführte Referate an. Mit Vanessa Grand und Maud Theler lassen uns zwei Auftrittsprofs von ihrem Know-how profitieren. Als Sängerin und Journalistin ist für Vanessa Grand «Auftreten» Teil des «Geschäfts» und Ziel zugleich. Zu erfahren, wie sie mit Lampenfieber oder dem Gefühl des Ausgestellt-sein umgeht – nicht zuletzt als Mensch mit einer Behinderung – dürfte speziell interessant sein. Ähnliches gilt für Maud Theler. Als Politikerin und Vorstandsmitglied von Cerebral Wallis und **AGILE.CH** ist sie sich «Auftreten» gewohnt. Worauf achtet sie, um ihre Botschaft adäquat herüber zu bringen, um ihr Gegenüber zu überzeugen?

Finden Sie es heraus. Gerne treten alle Beteiligten mit Ihnen in den Austausch. Nehmen Sie daher Ihre Fragen, aber genauso mögliche Unsicherheiten mit und profitieren Sie von den Antworten und Erfahrungen anderer.


Wir freuen uns auf eine spannende Tagung und auf Sie!
Mitglieder der Arbeitsgruppe CerAdult



Illustration:
Vereinigung
Cerebral
Schweiz/
Association
Cerebral
Suisse


Conférence CerAdult 2023: quelles compétences pour se présenter et parler en public – expérimenter, apprendre et développer

On peut se présenter de différentes manières, par exemple comme acteur/actrice au cinéma ou au théâtre, ou comme artiste au cirque ou sur scène. Par ailleurs, un discours à l'occasion d'une fête, d'une assemblée ou d'un entretien d'embauche sont aussi des formes de présentation.



Dans la vie quotidienne, il peut s'agir d'un appel téléphonique ou d'une conversation dans son quartier. Il existe bien sûr de nombreuses autres situations. Elles ont toutes en commun le fait que nous voulons les maîtriser avec compétence. Toutefois, si les conditions générales d'une «apparition» sont différentes, notre touche personnelle l'est tout autant.

Ainsi, nous pouvons toutes et tous développer ces compétences. Et c'est précisément l'objectif de la conférence CerAdult de cette année: expérimenter et apprendre dans un environnement inspirant et développer ainsi ses propres compétences en matière de présentation.



Le matin, nous accueillerons ensemble en séance plénière André Roth, enseignant d'art dramatique, et la formatrice en communication Claudia Gerber. Tous deux nous donneront l'occasion d'assister à leur prestation et de l'expérimenter concrètement. Les participant-e-s pourront mettre en pratique à partir des exemples concrets.

L'après-midi, deux ateliers sont organisés en parallèle. Vanessa Grand et Maud Theler, toutes deux habituées à être sur le devant la scène, nous feront profiter de leur savoir-faire. En tant que chanteuse et journaliste, la «présentation» fait partie du «business» de Vanessa Grand et constitue en même temps un objectif. Il sera particulièrement intéressant d'apprendre comment elle gère le trac ou le sentiment d'être exposée – notamment en tant que personne en situation de handicap. Il en va de même pour Maud Theler. La politicienne et membre des comités de Cerebral Valais et [d'AGILE.CH](https://www.agile.ch) a l'habitude de parler en public. A quoi fait-elle attention pour faire passer son message de manière adéquate et pour convaincre ses interlocuteurs de ses arguments?

C'est l'occasion de le découvrir lors de la conférence! Toutes les personnes présentes seront heureuses d'échanger avec vous. Préparez vos questions, et profitez des réponses et des expériences des autres personnes.

Nous nous réjouissons de cette conférence passionnante!
Membres du groupe de travail CerAdult

Bon à savoir

Quand

Samedi 4 novembre 2023,
de 10h00 à 16h45

Où

Stiftung Schulungs- und
Wohnheime Rossfeld,
Reichenbachstrasse 122,
3001 Berne

La conférence est traduite en
français-allemand.

L'inscription peut se faire directement en ligne:

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/cours-et-conferences/ceradult>

La date limite d'inscription
est le 29 septembre 2023.
Les inscriptions seront prises
en compte dans l'ordre
d'arrivée, le nombre de
places étant limité.

La participation à la manifes-
tation est gratuite, le repas
de midi et les boissons non
alcoolisées sont offerts par
l'Association Cerebral Suisse.

Menschen mit Behinderungen können ohne Verlust ihrer ausserordentlichen IV-Rente weiterhin nicht ins Ausland ziehen

Wer bereits seit Geburt bzw. in frühen Jahren mit einer Behinderung lebt und deshalb keine ausreichenden Berufskennnisse erwerben kann, erhält eine sogenannte ausserordentliche IV-Rente. Jedenfalls, solange der Wohnort in der Schweiz liegt.

Da die betreffenden Personen nicht während mindestens eines Jahres beitragspflichtig waren, werden die Renten statt über das Versicherungssystem durch die öffentliche Hand finanziert. Die betroffenen Personen erhalten die IV-Rente aber nur, wenn sie in der Schweiz wohnen. Eine parlamentarische Initiative von Ständerat Stefan Engler (Die Mitte) wollte dies ändern: Wie die ordentlichen IV-Renten sollten auch die ausserordentlichen IV-Renten ins Ausland ausbezahlt werden können (eine im Parlament noch nicht behandelte Motion von Nationalrätin Barbara Gysi zielt in die gleiche Richtung). Der Ständerat hat im Juni 2023 beschlossen, dass ein Umzug ins Ausland ohne Verlust der ausserordentlichen IV-Rente weiterhin nicht möglich sein wird. Für AGILE.CH ist dieser Entscheid nicht nachvollziehbar. Die bestehende Regelung widerspricht dem in Artikel 19 der UNO-Behindertenrechtskonvention verankerten Recht auf freie Wahl des Aufenthaltsorts und stellt eine ungerechtfertigte Benachteiligung der betroffenen Personen gegenüber Personen mit einer ordentlichen IV-Rente dar. Wie im Initiativtext erwähnt, kann die Regelung verhindern, dass Eltern zugunsten des Kindeswohls ins Ausland ziehen, um zum Beispiel von spezifischen Therapien zu profitieren. Auch Mehrkosten, die in der Schweiz anfallen – etwa für Heimaufenthalte oder Ergänzungsleistungen – könnten damit vermieden werden.

Les personnes vivant avec un handicap ne peuvent toujours pas déménager à l'étranger sans perdre leur rente AI extraordinaire

Les personnes qui vivent avec un handicap depuis leur naissance ou dès leur plus jeune âge et qui ne peuvent donc pas acquérir de connaissances professionnelles suffisantes, reçoivent une rente AI dite extraordinaire, uniquement lorsqu'ils habitent en Suisse.

Les personnes concernées n'ayant pas été tenues de cotiser pendant au moins un an, les rentes sont financées par les services publics plutôt que par le système d'assurance. Or, ces personnes ne reçoivent leur rente AI que si elles résident en Suisse. Une initiative parlementaire du Conseiller aux États Stefan Engler (Le Centre) souhaitait changer cela: Comme les rentes AI ordinaires, les rentes AI extraordinaires devraient pouvoir être versées en dehors de la Suisse (une motion de la conseillère nationale Barbara Gysi, non encore traitée au Parlement, va dans le même sens).

Le Conseil des États a décidé en juin 2023 qu'il ne sera toujours pas possible de déménager à l'étranger sans perdre sa rente AI extraordinaire. Pour AGILE.CH, cette décision est incompréhensible. La réglementation existante est en contradiction avec le droit au libre choix du lieu de vie, inscrit dans l'article 19 de la Convention relative aux droits des personnes handicapées, et constitue une discrimination injustifiée envers les personnes concernées par rapport aux personnes bénéficiant d'une rente AI ordinaire. Comme le mentionne le texte de l'initiative, la réglementation peut empêcher les parents de déménager à l'étranger pour le bien de l'enfant, par exemple pour bénéficier de thérapies spécifiques. Elle permettrait également d'éviter les frais supplémentaires occasionnés en Suisse – par exemple pour les séjours en institution ou les prestations complémentaires.

Erfahrungen teilen statt jammern

Als Jugendliche oder junge Erwachsene wünschte ich mir oft jemanden, der mich versteht, der weiss, wie es ist, mit einer Herausforderung wie meiner Hemiparese zu leben. Doch niemand schien mich wirklich zu verstehen. Das änderte sich, als ich Plusport entdeckte und Menschen traf, die ähnliche Erfahrungen teilten. Doch bald merkte ich, dass die Gespräche sich oft im Kreis drehten, voller Jammern über das schwere Leben. Doch dabei wurde niemandem geholfen.

Heute beobachte ich immer noch, wie Menschen – ob mit oder ohne Behinderung – zusammenkommen und gemeinsam in der Schwere des Lebens versinken. Dabei könnte in solchen Momenten so viel mehr passieren. Gleichgesinnte haben eine Vorstellung davon, wie sich eine bestimmte Situation anfühlen kann, da sie Ähnliches bereits erlebt haben. Wir könnten einander ermutigen, Tipps geben und wertvolle Erfahrungen teilen. Genau hier setzt die Peerberatung an.

In der Peerberatung nutzen wir unsere Erfahrungen, um anderen zu helfen. Doch Vorsicht: Nicht jeder ist stets offen für Ratschläge. Daher ist es entscheidend, dass das Gegenüber auch bereit ist, Rat anzunehmen. Also nicht einfach loslegen, sondern warten, bis jemand auf dich zukommt. Alternativ kannst du dich als Peerberater*in ausbilden lassen und auf Plattformen für Peerberatung registrieren lassen. So können wir unsere Erfahrungen einsetzen, um andere zu unterstützen.

Eva Zurlinden, Sozialpädagogin, Selbstbetroffene, Naturcoach, Gartentherapeutin



Foto/Photo: z.V.g.

Partager les expériences au lieu de se plaindre

Lorsque j'étais adolescente ou jeune adulte, j'ai souvent souhaité avoir quelqu'un qui me comprenne, qui sache ce que c'est que de vivre avec un défi comme mon hémiparésie. Mais personne ne semblait vraiment me comprendre. Cela a changé lorsque j'ai découvert Plusport et que j'ai rencontré des personnes qui partageaient des expériences similaires. Mais je me suis vite rendu compte que les conversations tournaient souvent en rond, pleines de jérémiades sur la difficulté de vivre. Mais personne n'était aidé.

Aujourd'hui encore, j'observe comment des personnes – en situation de handicap ou non – se réunissent et s'enfoncent ensemble dans la lourdeur de la vie. Pourtant, il pourrait se passer tellement plus de choses dans ces moments-là. Les personnes partageant les mêmes idées ont une idée de ce que peut être une situation donnée, car elles ont déjà vécu des choses similaires. On pourrait s'encourager mutuellement, se donner des conseils et partager de précieuses expériences. C'est précisément là qu'intervient le conseil par les pairs.

Dans le conseil par les pairs, nous utilisons nos expériences pour aider les autres. Mais attention: tout le monde n'est pas toujours ouvert aux conseils. Il est donc essentiel que la personne en face soit prête à accepter des conseils. Ne te lance donc pas à corps perdu, mais attends que quelqu'un vienne à toi. Tu peux également suivre une formation de conseiller par les pairs et t'inscrire sur des plateformes de conseil par les pairs. Ainsi, nous pouvons utiliser nos expériences pour aider les autres.

Eva Zurlinden, éducatrice sociale, personne concernée,
coach nature et thérapeute en jardinage

Aus dem Jahresbericht der Stiftung Cerebral

2022 war für uns alle wiederum ein forderndes Jahr: Der Krieg in der Ukraine hat alles überschattet und auch unsere Stiftung vor verschiedene Herausforderungen gestellt. Wir sind sehr froh und dankbar, dass wir uns trotz der unsicheren Lage wiederum auf unsere vielen treuen Spenderinnen und Spender verlassen konnten.

Rund 9700 Einzelpersonen und Familien waren bei uns angemeldet, sie alle erhielten je nach Bedarf fachkundige und schnelle Unterstützung in allen Bereichen des täglichen Lebens. Den wichtigsten Teil unserer Arbeit stellen nach wie vor der Beratungsdienst und die Direkthilfe dar. Wir waren auch im vergangenen Jahr für die bei uns angemeldeten Einzelpersonen und Familien eine wichtige Anlaufstelle und konnten mit unseren Hilfsangeboten und finanziellen Leistungen in vielen Fällen dringend nötige Perspektiven schaffen.

So vielfältig wie die Beeinträchtigungen sind, so vielfältig sind auch die entsprechenden Lebensumstände. Wir konnten den Ratsuchenden beistehen und ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie die Situation nachhaltig verbessert werden kann. Die dankbaren Rückmeldungen der Betroffenen zeigen, dass es eine Stiftung wie die unsrige dringend braucht und dass wir mit unserer Philosophie, rasch und unbürokratisch zu helfen, genau richtig liegen.

Sehr dankbar sind wir dafür, dass wir im Jahr 2022 unsere beliebten Angebote und Projekte weiterführen und sogar zusätzlich neue lancieren konnten.

Unser detaillierter Jahresbericht kann auf unserer Website unter www.cerebral.ch > Publikationen > Jahresbericht und Jahresrechnung heruntergeladen werden.

Erholung und Freizeit

Neue JST-Mietstationen in der Innerschweiz und im Tessin

Anfang Juni durften wir auf dem Stoos (SZ) eine neue Mietstation für unsere geländegängigen Elektrorollstühle einrichten. Es stehen drei verschiedene schöne Rundwanderungen für die Nutzung mit dem JST zur Verfügung: So kann man das Bergdorf Stoos erkunden, auf dem Moorweg unterwegs sein oder eine Wanderung zur Stoos Hüttä unternehmen. Der geländegängige Elektrorollstuhl wurde bei der Bergstation der Standseilbahn Schwyz-Stoos stationiert und steht dort jeweils täglich nach vorgängiger Reservation ab 9.30 Uhr für die Ausleihe bereit.

Ebenfalls konnten wir auf dem Monte Tamaro (TI) eine Mietstation eröffnen. Diese befindet sich bei der Bergstation, Betroffene können den Rollstuhl nach vorheriger Reservation unkompliziert und günstig ausleihen und damit die Alpe Foppa erkunden. Auch die weltbekannte Kirche Santa Maria degli Angeli des Stararchitekten Mario Botta kann mit dem JST befahren werden, bald sollen weitere Routen hinzukommen.

Insgesamt umfasst unser JST-Mietnetz neu 15 verschiedene Destinationen in der ganzen Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein. Unkomplizierte Ausflüge fernab von Asphaltstrassen und Wegen sind so auch für Menschen im Rollstuhl und ihre Angehörigen vielerorts möglich geworden.

Mehr Infos zu unserem JST-Mietnetz gibts unter www.cerebral.ch/de/jst



Poollifte

Damit Menschen mit einer Beeinträchtigung bequem ins Wasser und wieder hinaus gelangen können, helfen wir bei der Finanzierung von Poolliften in Hallen- und Freibädern mit. Diese automatische Einstiegshilfe erleichtert den Betroffenen den Besuch eines öffentlichen Bades enorm. Inzwischen konnten wir schon viele verschiedene Schwimmbäder in der ganzen Schweiz mit Poolliften ausstatten, und die Liste wird immer länger.

Unter www.cerebral.ch > Hilfsangebote > Erholung & Freizeit > Hilfsmittel Freizeit > Poollift findet sich eine detaillierte Liste mit allen Hallen- und Freibädern, die über einen Poollift verfügen.

Gemütlich unterwegs mit dem Motorhome

Seit vielen Jahren vermieten wir behindertengerechte Motorhomes für Familien. Die Wohnmobile können günstig und unkompliziert für eine oder sogar zwei Wochen ausgeliehen werden. Sie sind rollstuhlgängig ausgebaut und bieten bis zu vier Personen Platz zum Reisen, Essen und Schlafen.

Unsere Wohnmobile können direkt bei Caravan Service Soltermann, Hindelbankstrasse 38, 3322 Urtenen-Schönbühl, Telefon 031 859 52 54, gemietet werden. Mehr Infos zur Motorhome-Vermietung gibts unter www.cerebral.ch >

Hilfsangebote > Erholung und Freizeit > Motorhomes.

Ferien auf dem Campingplatz

Unkomplizierte Campingferien mit der ganzen Familie und trotzdem bestens versorgt? Erleben Sie erholsame Ferien in einem rollstuhlgängigen Bungalow am Vierwaldstättersee, am Rhein, an der Aare, am Sempachersee, am Lago Maggiore und am Brienersee. Die Bungalows der Stiftung Cerebral sind komplett rollstuhlgängig ausgebaut und bieten Familien mit einem beeinträchtigt-



ten Angehörigen alles, was das Urlauberherz begehrt. Auf dem Camping Lido in Luzern steht ausserdem ein rollstuhlgängiger Wohnwagen auf einem festen Standplatz für Sie bereit.

Unsere Angebote für Campingferien finden Sie unter www.cerebral.ch > Hilfsangebote > Erholung und Freizeit > Bungalows/Campingferien. Dort findet sich auch ein pdf mit allen Adressen der Campingplätze.

Kajakfahren für alle auf fünf Schweizer Seen

Die Stiftung Cerebral bietet Ihnen die Mietmöglichkeit für speziell gefertigte Doppelsitz-Kajaks an fünf verschiedenen Seen in der Schweiz. Je nach Wunsch können die Familien selbst Kajak fahren oder sich von einem erfahrenen Kajaklehrer pilotieren lassen. Die Mietstationen finden sich an folgenden Standorten:

- Bielersee: Kanucenter Bielersee, Barkenhafen, 2560 Nidau, Tel. 079 195 57 28
- Brienersee: Hightide Kayak School GmbH, Strandbad Bönigen, Lüttschinnenstrasse 24, 3806 Bönigen, Tel. 079 906 05 51
- Vierwaldstättersee Kanuwelt Buochs, Seefeld 8, 6374 Buochs, Tel. 078 635 24 14
- Genfersee: Passion Nautique, pr. General Guisan, 1110 Morges, Tel. 079 898 17 05
- Ober- und Zürichsee: Kanuclub Rapperswil-Jona Lidoplatz 20, Bootshaus, 8640 Rapperswil, kajakfahrenfueralle@kcrj.ch

Die Kajaks können direkt bei den jeweiligen Mietstationen unkompliziert und zu günstigen Konditionen gemietet werden. Wichtig ist, vorgängig zu reservieren. Betroffene respektive Familien, welche bei der Stiftung Cerebral angemeldet sind, erhalten auf die Kajakmiete einen Rabatt von 20%.

Mobilität

Mit dem Cerebral-Fahrschulauto fahren lernen



Seit vielen Jahren können Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen unsere speziell angepassten Fahrschulautos nutzen, um damit die Fahrprüfung zu absolvieren. Wir verfügen über eine moderne Flotte von umgebauten VW Caddy, die von Fahrlehrerinnen und Fahrlehrern in der ganzen Schweiz zu günstigen Konditionen gemietet werden können. Damit die Fahrlehrerinnen und Fahrlehrer sich auf die besonderen Bedürfnisse ihrer Fahrschülerinnen und Fahrschüler mit Beeinträchtigung vorbereiten und unsere Fahrzeuge optimal nutzen können, werden sie vorher in Workshops geschult. Bis jetzt umfasste unser Fahrschulangebot sechs VW Caddy. Um der grossen Nachfrage gerecht zu werden, haben wir nun zwei zusätzliche Fahrzeuge angeschafft. Je nach Bedarf unterstützen wir die Fahrschülerinnen und Fahrschüler, die bei uns angemeldet sind, auch bei der Finanzierung ihrer Fahrstunden.

Mehr Infos zu diesem Angebot gibts unter www.cerebral.ch > Hilfsangebote > Mobilität

Unkompliziert Autos mieten

Familien mit einem körperlich beeinträchtigten Familienmitglied und Institutionen können dank dem nationalen Autovermietungs-Angebot der Stiftung Cerebral in Zusammenarbeit mit Europcar einfach und günstig bedarfsgerechte Autos mieten.

Die Fahrzeuge erfüllen die Sicherheitsaspekte nach heutigem Stand der Technik sowie der geltenden Normen und Gesetze für das Mitführen von einer Person im Hand- oder Elektrorollstuhl. Aktuell stehen die rollstuhlgängigen Mietfahrzeuge an 13 Europcar-Standorten rund um grosse Schweizer Städte bereit. Da die Stiftung Cerebral die behinderungsbedingten Mehrkosten für die Mietfahrzeuge übernimmt, entstehen den Nutzern keine höheren Mietkosten, als wenn sie ein normales Auto mieten würden.

Die Fahrzeuge können direkt bei Europcar gemietet werden. Mehr Infos auch unter www.cerebral.ch > Hilfsangebote > Mobilität oder via Cerebral MAP.

Rabatte beim Kleiderkauf

Bonprix und amiamo

Bei den Kleiderlieferanten Bonprix und amiamo erhalten Personen, die bei unserer Stiftung angemeldet sind, Einkaufsvergünstigungen auf Kleider ab Stange und Sonderanfertigungen. Möchten Sie Kleider bei Bonprix bestellen? Gerne stellen wir Ihnen den Flyer mit den notwendigen Bestellinformationen zu. Anfragen bei amiamo können direkt unter www.kleidungamiamo.ch getätigt werden. Sie können uns anschliessend die Rechnung und einen Einzahlungsschein mit Ihrer IBAN-Nr. zusenden, wir erstatten Ihnen einen Teil des Kaufpreises.

Extrait du rapport annuel de la Fondation Cerebral

2022 a de nouveau été une année difficile pour nous toutes et tous: la guerre en Ukraine a en effet tout assombri et placé notre Fondation devant différents défis. Notre joie et notre reconnaissance d'avoir pu compter une fois de plus sur nos nombreux et fidèles donateurs et donatrices malgré la situation incertaine en sont d'autant plus grandes.

En 2022, notre Fondation comptait près de 9700 personnes et familles inscrites. Toutes ont bénéficié d'un soutien professionnel, rapide et adapté à leurs besoins. Au quotidien, la majeure partie de notre travail reste le service de conseil et l'aide directe. L'année dernière, nous avons encore été un point de contact essentiel pour les personnes et familles inscrites chez nous et, dans de nombreux cas, nos aides et prestations financières nous ont permis de leur offrir des perspectives dont elles avaient un besoin urgent.

Les conditions de vie sont aussi diverses que les handicaps. Nous avons pu soutenir les personnes en demande de conseils et leur présenter des possibilités pour améliorer durablement leur situation. La reconnaissance exprimée par les personnes concernées montre l'importance d'une fondation telle que la nôtre et nous conforte dans notre philosophie: aider rapidement et sans bureaucratie.

Nous éprouvons beaucoup de gratitude d'avoir pu poursuivre en 2022 nos offres et projets si prisés, et même en lancer de nouveaux.

Notre rapport annuel détaillé peut être consulté sur notre site Internet www.cerebral.ch > Publications > Rapport annuel et comptes annuels.

Vacances, loisirs et repos

Nouvelles stations de location JST en Suisse centrale et au Tessin

Début juin, nous avons eu la joie d'installer à Stoos (SZ) une nouvelle station de location pour nos fauteuils roulants électriques tout-terrain. Trois belles



boucles sont accessibles en JST: un circuit de découverte du village montagnard de Stoos, le sentier des marais et un parcours de randonnée jusqu'au refuge Stoos Hüttä. Le fauteuil roulant électrique tout-terrain est basé à la station amont du funiculaire Schwyz-Stoos, où il peut être emprunté tous les jours à partir de 9h30 (réservation obligatoire). Nous avons également pu ouvrir une station de location sur le Monte Tamaro (TI). Située à la station amont, celle-ci permet aux personnes concernées de réserver facilement et à moindre coût un fauteuil roulant pour explorer l'Alpe Foppa. Le JST permet également de se rendre à Santa Maria degli Angeli, l'église mondialement connue du célèbre architecte Mario Botta, et d'autres itinéraires seront bientôt proposés. Au total, notre réseau de location JST comprend désormais 15 destinations en Suisse et dans la Principauté de Liechtenstein. De nombreuses excursions à l'écart des routes et chemins goudronnés sont ainsi devenues accessibles aux personnes en fauteuil roulant et à leurs proches.

Plus d'infos sur notre réseau de location JST à la page www.cerebral.ch/fr/jst

Mobilité

Apprendre à conduire grâce à la voiture d'auto-école Cerebral

Depuis plusieurs années, les personnes vivant avec un handicap physique peuvent passer l'examen de conduite dans nos voitures d'auto-école spécialement adaptées à leurs besoins. Nous disposons d'une flotte moderne de VW Caddy spécialement adaptés qui peuvent être loués dans toute la Suisse à des conditions avantageuses par des monitrices et moniteurs de conduite. Pour une préparation optimale aux besoins particuliers des élèves en situation de handicap et à l'utilisation de nos véhicules, nous organisons au préalable une formation sous forme d'ateliers. Jusqu'à présent, nous avons six VW Caddy à louer aux auto-écoles. Afin de répondre à la forte demande, nous venons d'acquérir deux véhicules supplémentaires. De plus, selon les besoins, nous pouvons aussi aider les élèves inscrits chez nous à financer leurs leçons de conduite.

Vous trouverez plus d'informations sur cette offre sur www.cerebral.ch, à la rubrique Aides diverses > Mobilité

Rabais sur l'achat de vêtements

Bonprix et amiamo

Vous bénéficiez de rabais sur l'achat de vêtements de série ou de modèles spéciaux auprès de nos fournisseurs de vêtements Bonprix et amiamo. Voici comment les personnes inscrites auprès de notre fondation peuvent procéder: pour les commandes chez Bonprix, veuillez nous contacter directement, c'est avec plaisir que nous vous expliquerons en détail le processus de commande et vous enverrons de plus amples informations. Les demandes chez amiamo peuvent être passées directement sur www.kleidungamiamo.ch. Vous pouvez ensuite nous envoyer la facture et un bulletin de versement avec votre IBAN, nous vous remboursons une partie du prix d'achat.

Dal rapporto annuale della Fondazione Cerebral

Il 2022 è stato ancora un anno impegnativo per tutti noi: il conflitto in Ucraina ha messo in secondo piano tutto il resto e anche la nostra Fondazione ha dovuto affrontare diverse sfide. Siamo molto felici e grati che, nonostante la situazione incerta, ancora una volta abbiamo potuto contare sulle nostre donatrici e sui nostri donatori, sempre numerosi e fedeli. Nel 2022 erano circa 9700 le persone e le famiglie iscritte presso la nostra Fondazione. A tutte abbiamo offerto un aiuto rapido e competente in base alle specifiche necessità e in tutti gli ambiti della vita quotidiana.

La parte più importante del nostro lavoro quotidiano continua a essere il servizio di consulenza e l'aiuto diretto. Anche durante lo scorso anno, per le persone e le famiglie iscritte presso di noi siamo stati un importante punto di riferimento e, in molti casi, siamo riusciti ad aprire nuove prospettive urgenti grazie alle nostre offerte di assistenza e alle nostre prestazioni finanziarie.

I tanti tipi di disabilità da affrontare determinano anche condizioni di vita molto diverse tra loro. Noi offriamo supporto alle persone interessate e mostriamo loro come poter migliorare la situazione in modo duraturo.

I feedback di gratitudine delle persone dimostrano che una Fondazione come la nostra è urgentemente necessaria e che noi, con la nostra filosofia di un aiuto rapido e privo di vincoli burocratici, offriamo esattamente ciò che serve.

Con grande soddisfazione constatiamo che, nel 2022, siamo riusciti a portare avanti le offerte e i progetti più apprezzati, e persino a lanciarne di nuovi.

Il nostro dettagliato rapporto annuale può essere scaricato dal nostro sito al percorso www.cerebral.ch > Pubblicazioni > Rapporto annuale e conto annuale.

Vacanza, tempo libero e relax

Nuove stazioni di noleggio JST nella Svizzera centrale e in Ticino

All'inizio di giugno abbiamo allestito a Stoos (SZ) una nuova stazione di noleggio per le nostre sedie a rotelle elettriche da sterrato. L'area offre tre diversi percorsi circolari adatti all'utilizzo della JST: è infatti possibile andare alla scoperta del villaggio di montagna di Stoos, percorrere il sentiero della torbiera oppure intraprendere un'escursione al rifugio Stoos Hüttä. La sedia a rotelle elettrica da sterrato è disponibile presso la stazione a monte della funicolare Schwyz-Stoos e può essere presa a noleggio ogni giorno dalle ore 9.30 previa prenotazione.

Abbiamo anche inaugurato una stazione di noleggio sul Monte Tamaro (TI): è situata presso la stazione a monte e le persone interessate possono noleggiare la sedia a rotelle in modo semplice e conveniente previa prenotazione, per poi partire alla scoperta dell'Alpe Foppa. A bordo della JST è possibile visitare anche la celebre chiesa di Santa Maria degli Angeli del famoso architetto Mario Botta e presto verranno resi disponibili ulteriori percorsi.

In tutto, la nostra rete di noleggio di JST comprende ora 15 diverse destinazioni in tutta la Svizzera e nel Principato del Liechtenstein. Ora, in molti luoghi, anche le persone in sedia a rotelle e i loro familiari possono intraprendere semplici escursioni su sentieri lontani dalle strade asfaltate.

Maggiori informazioni sulla nostra rete per il noleggio di JST sono disponibili all'indirizzo www.cerebral.ch/it/jst



Mobilità

Imparare a guidare con l'auto per scuola guida Cerebral

Da molti anni, le persone con disabilità fisica possono utilizzare le nostre auto speciali per scuola guida e, in questo modo, sostenere l'esame di guida. Disponiamo di una moderna flotta di VW Caddy trasformati che possono essere noleggiati a condizioni agevolate da istruttrici e istruttori di guida in tutta la Svizzera. Affinché le istruttrici e gli istruttori di guida possano prepararsi alle esigenze speciali delle proprie allieve e dei propri allievi con disabilità e utilizzare i nostri veicoli in modo ottimale, vengono preventivamente formati nell'ambito di alcuni workshop.

Finora la nostra offerta di scuola guida comprendeva sei VW Caddy. Per soddisfare la grande richiesta, di recente abbiamo acquistato due ulteriori veicoli. Se necessario, aiutiamo le allieve e gli allievi iscritti presso la nostra Fondazione anche a finanziare le loro ore di guida.

Maggiori informazioni su questa offerta sono disponibili all'indirizzo www.cerebral.ch > offerte di assistenza > portatori di handicap > mobilità

Sconti sull'acquisto di vestiti

Bonprix e amiamo

Presso i nostri fornitori di abbigliamento Bonprix e amiamo beneficate di sconti sull'acquisto di vestiti preconfezionati e realizzati su misura.

Ecco come devono procedere gli iscritti alla nostra fondazione: per ordini di articoli Bonprix vi preghiamo di contattarci direttamente – saremo lieti di spiegarvi in dettaglio la procedura di ordinazione e di inviarvi ulteriori informazioni. Gli ordini di articoli amiamo possono essere effettuati direttamente su www.kleidungamiamo.ch. In seguito all'acquisto, potete inviarci la fattura e una ricevuta di versamento con il vostro numero IBAN: vi rimborseremo una parte del prezzo di acquisto.

Vorschau
avant-première
anteprima

Zoom:
Behinderung
und Alter

Zoom:
Handicap et âge

Zoom:
Disabilità ed età



Foto/Photo: Ground Picture/
shutterstock.com

Impressum

ISSN 1424-7828
67. Jahrgang | Mitgliederzeitschrift ■ 67^e année | Journal pour membres
67^o anno | Rivista per associati

Herausgeberin | Editrice | Editore

Vereinigung Cerebral Schweiz | Zuchwilerstrasse 41 | 4500 Solothurn
Association Cerebral Suisse | Zuchwilerstrasse 41 | 4500 Soleure
Associazione Cerebral Svizzera | Zuchwilerstrasse 41 | 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

Titelbild | Photo de couverture | Foto di copertina

Dr. Stephan Barth/pixelio.de

Übersetzungen | Traductions | Traduzioni

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

Redaktion | Rédaction | Redazione

Konrad Stokar

Druck | Impression | Stampa

Merkur Druck AG, Langenthal

Redaktionsschluss | Limite de la rédaction | Chiusa redazionale

20. Oktober 2023

Auflage | Tirage | Tiratura

5200 Ex. (4x)/WEMF-begl. 5100 Ex.

AZB
4500 Solothurn

Post CH AG

Adressänderungen und Retouren an:
Changements d'adresse et renvois:
Cambiamento d'indirizzo e rinvii a:
Vereinigung Cerebral Schweiz
Zuchwilerstrasse 41
4500 Solothurn
T +41 32 622 22 21
info@vereinigung-cerebral.ch

Vereinigung Cerebral Schweiz | Association Cerebral Suisse | Associazione Cerebral Svizzera

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