



Behinderung und Alter:
Die Selbstständigkeit
durch aktives Tun
bewahren

Älter werden
mit Behinderung

Grossmutter mit CP

Handicap et âge: agir
pour conserver
son autonomie

Viellir avec handicap

Une grand-mère
avec une PC

Handicap e terza età:
mantenere l'autonomia
in modo proattivo

MAGAZIN CEREBRAL
MAGAZINE CEREBRAL
RIVISTA CEREBRAL

Behinderung und Alter | Handicap et âge |
Handicap e terza età

Ausgabe 4 | Dezember 2023



Foto: Viktor Schwabenland/
pixelio.de

4

4 Behinderung und Alter: Die Selbstständigkeit durch aktives Tun bewahren

10 Älter werden mit Behinderung

14 Grossmutter mit CP

16 Neu im 2024: Kurse à la carte – wählen Sie die Kurse aus, die Sie interessieren und wir organisieren

18 Sind Sie interessiert an Gruppenferien am Meer oder Ferien in einer Kleingruppe?

19 Behinderung und Alter?!

20 News der Stiftung Cerebral



Photo: Rainer Sturm/
pixelio.de

6

6 Handicap et âge: agir pour conserver son autonomie

12 Vieillir avec handicap

15 Une grand-mère avec une PC

17 Nouveau en 2024: Cours à la carte – sélectionnez les cours qui vous intéressent, nous nous chargeons de les organiser

18 Les vacances en groupe à la mer ou les séjours en petit groupe vous intéressent?

19 Handicap et âge?!

22 Nouvelles de la Fondation Cerebral



8

8 Handicap e terza età: mantenere l'autonomia in modo proattivo

23 Notizie della Fondazione Cerebral

Foto: Helene Souza/pixelio.de

Liebe Leserinnen und Leser

Wenn wir über «Behinderung und Alter» nachdenken, begeben wir uns der Jahreszeit entsprechend auf heikles Terrain. Denn diese Begriffe hört niemand gern, und wenn sie gemeinsam auftreten, kann es echt schwierig werden. Aber es ist einfach so: Menschen mit Behinderungen werden älter bzw. ältere Menschen können an sich selbst Veränderungen erfahren, die nahelegen, sie als Menschen mit Behinderungen zu bezeichnen. Ein interessantes Spannungsfeld tut sich hier also auf! Höchste Zeit, dass wir Personen reden lassen, die das Thema kennen. Nach einem einführenden Überblick teilen zwei Männer und eine Frau ihre Erfahrungen mit uns. Wir begegnen einem Rentner aus dem Jura mit Cerebralparese, der von den schönen Momenten

und den schwierigeren Herausforderungen berichtet, die sein Leben ausmachen. Anschließend kommt eine Grossmutter mit Cerebralparese zu Wort, die von den Freuden am Kontakt mit ihren Kindern und Enkeln erzählt. Sie macht uns willkommene Hoffnung. Denn sie hat erlebt, dass sich ihr Wohlbefinden dank den richtigen Therapien und der adäquaten Unterstützung im Alter sogar verbessert hat. Es lohnt sich also, aktiv zu werden und zu bleiben, zugunsten der eigenen Selbstständigkeit. Auf dass wir alle vermehrt investieren können in die Einzigartigkeit des Menschen. Genau so, wie das unser Kolumnist eindringlich fordert. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen fröhliche Weihnachten und ein gutes neues Jahr.

Chères lectrices et chers lecteurs

Évoquer le sujet du handicap et de l'âge, c'est un peu comme marcher sur des œufs: le terrain est glissant. En effet, personne ne souhaite parler de ces problématiques, et lorsqu'elles surviennent simultanément, cela peut devenir vite très compliqué. Mais le fait est que les personnes en situation de handicap vieillissent, et les personnes âgées peuvent avoir des changements qui les amènent à vivre avec un handicap. Voilà une thématique aussi intéressante qu'épineuse! Il est temps de laisser parler les personnes qui connaissent le sujet. À l'issue d'une introduction, deux hommes et une femme partagent leurs expériences avec nous. Nous rencontrons un retraité du Jura vivant avec une paralysie cérébrale, qui nous raconte les beaux

moments ainsi que les difficultés qui rythment sa vie. C'est ensuite une grand-mère vivant également avec une paralysie cérébrale qui prend la parole pour évoquer le plaisir qu'elle a au contact de ses enfants et petits-enfants. Elle nous apporte un espoir bienvenu, car elle a constaté que grâce à des thérapies adaptées et à un soutien adéquat, son bien-être s'est amélioré avec l'âge. Ainsi, cela vaut la peine d'être et de rester actif afin de favoriser sa propre autonomie, pour que nous puissions tous et toutes investir dans la singularité humaine. Et c'est exactement ce que notre chroniqueur réclame avec conviction. Dans cet esprit, je vous souhaite un joyeux Noël et une excellente nouvelle année.

Gentili lettrici e lettori

Quando pensiamo a un handicap e alla terza età ci avventuriamo su un terreno delicato a seconda del periodo. A nessuno piace infatti sentire questi termini e, quando sono usati insieme, può risultare davvero difficile. Ma è semplicemente così: le persone con disabilità invecchiano e le persone anziane vivono cambiamenti in loro stesse che le portano a essere considerate persone portatrici di handicap. Una contrapposizione interessante! Arriva dunque il momento di dare la parola a persone che conoscono bene il tema. Dopo un'introduzione generale, due uomini e una donna condividono con noi le loro esperienze. Incontriamo un pensionato con paralisi cerebrale che vive nel Giura: ci parla dei

momenti piacevoli e delle sfide più difficili che deve affrontare nella sua vita. Infine, diamo la parola a una nonna con paralisi cerebrale che ci racconta della gioia che le dà il contatto con i suoi figli e nipoti. Tutto questo ci dona speranza. Si è resa infatti conto che il suo benessere è addirittura migliorato con le terapie corrette e il sostegno adeguato alla sua età. Vale quindi la pena attivarsi e rimanere tali, a favore della propria autonomia. Affinché tutti noi possiamo investire maggiormente nell'unicità delle persone. E questo è proprio ciò che sostiene con convinzione il nostro editorialista. In questo senso, un sincero augurio di buon Natale e felice Anno Nuovo.



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



Behinderung und Alter: Die Selbstständigkeit durch aktives Tun bewahren

Wenn Menschen mit Behinderungen älter werden, rücken Themen wie z. B. die Finanzen, die Gesundheit, die Wohnsituation und die Mobilität in den Vordergrund. Ebenso zentral sind die soziale Teilhabe oder die optimalen Hilfsmittel sowie eine geeignete Assistenz. Von besonderer Bedeutung ist deshalb das aktive Handeln, um die Autonomie zu bewahren.

Das Altern mit Behinderung stellt in vielerlei Hinsicht eine Zäsur dar. Zum natürlichen körperlichen Abbauprozess, dem auch Menschen ohne Behinderung unterworfen sind, kommen wesentliche Veränderungen in vielen Lebensbereichen hinzu. Umso wichtiger ist, so lange wie möglich autonom zu bleiben, d. h. darauf zu achten, über die eigenen Lebensumstände selbstbestimmt entscheiden zu können.

Der Übergang von der IV in die AHV will gut vorbereitet sein

Herausforderungen dafür gibt es genug: So verändert sich mit dem Erreichen des Rentenalters und dem Eintritt in den Ruhestand nicht nur die Einkommenssituation entscheidend, sondern auch die Zuständigkeit der Sozialversicherungen. An die Stelle der Invalidenversicherung tritt die AHV, was zum Beispiel bei den verfügbaren Hilfsmitteln grosse Auswirkungen hat. Die Hilfsmittelliste der AHV ist bisher um ein Vielfaches bescheidener ausgestaltet als jene der IV. Neueste Entscheide der Eidgenössischen Räte sollen in dieser Frage zwar endlich Fortschritte bringen, aber die Umsetzung kann noch lange dauern. Die Unterschiede zwischen den Sozialwerken haben ihren Ursprung darin, dass IV und AHV nicht den gleichen Zweck verfolgen. Die Invalidenversicherung dient u.a. dazu, den behinderungsbedingten Verdienstaufschlag auszugleichen sowie Menschen mit Behinderungen dabei zu unterstützen, möglichst lange im Erwerbsleben zu verbleiben. Demgegenüber sichert die AHV die Existenzgrundlage im Alter. Entsprechend ist die Auswahl an verfügbaren Hilfsmitteln bei der IV breiter. Im Übrigen helfen auch Stiftungen bei der Finanzierung von Hilfsmitteln, die nicht anderweitig finanziert werden können.

Pro Senectute ist auch für ältere Menschen mit Behinderungen zuständig

Umso wichtiger ist deshalb, sich mit einer Behinderung schon vor dem Eintritt in den Ruhestand zum Beispiel um einen Elektrorollstuhl zu bemühen. Auf diese Weise ist sichergestellt, dass der «Besitzstand» gilt. Das heisst, auf Hilfsmittel, die von der IV zugesprochen wurden, besteht in der Regel auch im AHV-Alter Anspruch. Wenn wir in diesem Zusammenhang Beratung brauchen, kann es allerdings sein, dass sich die angestammten Ansprechpersonen trotzdem verändern. So ist es in erster Linie Pro Senectute, die nach der Pensionierung für Fragen rund um das Alter zuständig ist. Das gilt auch, wenn eine Behinderung vorliegt. Mit dem Bezug der AHV entsteht möglicherweise ein Anspruch auf Ergänzungsleistungen. Gerade dabei handelt es sich um eine Sozialleistung, die immer wieder angepasst wird. Es empfiehlt sich deshalb, allfällige Ansprüche nicht nur einmal, sondern regelmässig zu überprüfen.

<https://www.prosenectute.ch/de.html>

Es ist nie zu früh für ein Testament oder die Patientenverfügung

Drei weitere wesentliche Themen der Selbstbestimmung im Alter mit Behinderung betreffen die Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag sowie den Nachlass. Dabei geht es also um Fragen wie, was im Spital mit mir geschehen soll, wenn ich nicht mehr ansprechbar bin. Sind meine Hausärztin oder mein Hausarzt über meine Wünsche informiert oder habe ich eine Person meines Vertrauens beigezogen, die das weiss? Vielleicht möchte ich meine Organe spenden, mein Begräbnis planen und mir Gedanken machen zu meinem Nachlass. Muss ich ein eventuell vorhandenes Testament aktualisieren? Bin ich in der Lage, das handschriftlich zu machen oder brauche ich eine Notariatsperson dazu?

Etwas für die Gesundheit zu tun lohnt sich auch im Alter

Neben den erwähnten finanziellen Überlegungen bleiben beim Altern mit Behinderung gesundheitliche Themen sehr wichtig. Es lässt sich immer etwas verbessern. So kann es darum gehen, die Gesundheitsversorgung zu überprüfen: Habe ich die hausärztliche Betreuung, die ich brauche? Bringt es etwas, meine Krankenkasse anzupassen? Vielleicht gibt es Therapien, die mir guttun. Brauche ich neben Physio- zum Beispiel Ergo- oder Hippotherapie? Wie ernähre ich mich und wie ist meine Schlafqualität? Würde mir z. B. ein elektrisches Bett helfen und wenn ja, wer bezahlt das?

Wohnsituation überprüfen, Möglichkeiten von Assistenz und Entlastung ausloten

Ähnliche Fragen stellen sich beim Wohnen: Ist meine Wohnung barrierefrei zugänglich? Hat sie einen Lift und ist sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erschlossen? Könnte ich mir eine Alters- oder eine Generationen-WG vorstellen? Wichtig ist auch, sich um Möglichkeiten der Pflege zu Hause zu bemühen: Würde mir z. B. die Spitex helfen? Gibt es Entlastungsangebote, die mich unterstützen könnten? Welche Entschädigungsmöglichkeiten gibt es für mich, wenn ich Angehörige betreue?

Habe ich evtl. noch die Möglichkeit, Assistenz zu beantragen bzw. habe ich vorgesorgt, wenn ich alleine zu Hause bin und mir etwas zustösst? Wer hat im Notfall Zutritt zu meiner Wohnung und kann mir helfen?

Beziehungen und Hobbys pflegen – bewusst Pause machen

Wenn ich meine Selbstständigkeit bewahren will, geht es auch meine soziale Teilhabe: Es ist sehr wichtig in Beziehungen und Freundschaften zu investieren, Neues zu lernen, Hobbys zu pflegen oder wieder aufzunehmen. Vielleicht kommt auch ein ehrenamtliches Engagement in Frage – oder es finden sich andere Möglichkeiten, die eigene Lebenserfahrung weiterzugeben. Wer viel leistet und geleistet hat, soll sich auch Pausen gönnen, ganz bewusst. Vielleicht kann das Handy auch einmal ausgeschaltet bleiben oder die lang ersehnte Flussfahrt wird endlich wahr. Und welchen Umgang pflege ich mit sozialen Medien? Natürlich kann es spannend sein, virtuell mit Menschen von der ganzen Welt in Kontakt zu treten – aber manchmal kann es guttun, eine Pause zu machen. Und dafür mit der Nachbarin einen Kaffee zu trinken.

Klar ist: Jede Person hat eigene Prioritäten, um auch im Alter selbstbestimmt und selbstverantwortlich zu leben. Vielleicht sind die Ihrigen das ganz andere als die, die oben erwähnt wurden. Das ist gut und richtig so. Gerade für uns als Menschen mit Behinderungen ist es wichtig, die individuelle Verschiedenheit zu akzeptieren und als Bereicherung wahrzunehmen.

Konrad Stokar



Foto: Peter Franke/pixelio.de



Handicap et âge: agir pour conserver son autonomie

À mesure que les personnes en situation de handicap vieillissent, les problématiques liées aux finances, à la santé, au logement et à la mobilité occupent une place centrale. La participation à la vie sociale ou la recherche des meilleurs moyens auxiliaires et d'une assistance appropriée sont également essentielles. Il est donc particulièrement important d'agir activement pour préserver son autonomie.

Viellir avec un handicap représente un véritable tournant, et ce à bien des égards. Au processus naturel de dégradation physique, qui touche également les personnes qui ne sont pas en situation de handicap, s'ajoutent des changements importants dans beaucoup de domaines de la vie. Il est donc d'autant plus important de rester autonome le plus longtemps possible, c'est-à-dire d'être capable de décider soi-même de ses propres conditions de vie.

Le passage de l'AI à l'AVS doit être bien préparé

Les défis ne manquent pas: l'atteinte de l'âge de la retraite et le départ à la retraite modifient fondamentalement la situation en matière de revenus ainsi que la compétence en matière d'assurances sociales. L'assurance-invalidité est ainsi remplacée par l'AVS, ce qui a d'importantes répercussions sur les moyens auxiliaires disponibles. La liste des moyens auxiliaires de l'AVS est jusqu'à présent bien plus modeste que celle de l'AI. Si les récentes décisions des Chambres fédérales devraient permettre de progresser dans ce domaine, leur mise en œuvre pourrait encore prendre du temps. Les différences entre ces assurances proviennent du fait que l'AI et l'AVS ne poursuivent pas le même but: l'assurance-invalidité sert notamment à compenser la perte de gain due au handicap et à aider les personnes en situation de handicap à rester le plus longtemps possible dans la vie active, tandis que l'AVS garantit les moyens de subsistance à la retraite. En conséquence, le choix des moyens auxiliaires disponibles est plus large avec l'AI. Par ailleurs, les fondations contribuent également au financement de moyens auxiliaires qui ne peuvent pas être financés autrement.

Pro Senectute s'occupe également des personnes âgées en situation de handicap

C'est pourquoi il est par exemple essentiel, lorsque l'on se trouve en situation de handicap, de chercher un fauteuil roulant électrique avant de partir à la retraite. Cela permet de garantir cet acquis. En d'autres termes, il existe en principe aussi un droit aux moyens auxiliaires accordés par l'AI à l'âge de l'AVS. En cas de besoin de conseils dans ce contexte, il est toutefois possible que les personnes de contact habituelles changent malgré tout. Ainsi, c'est principalement Pro Senectute qui se charge des questions liées à la vieillesse après le départ à la retraite. Il en va de même en cas de handicap. La perception de la rente AVS peut donner droit à des prestations complémentaires. Cette prestation sociale est constamment adaptée. Il est donc recommandé de contrôler régulièrement la situation en termes de droits.

<https://www.prosenectute.ch/fr.html>

Il n'est jamais trop tôt pour rédiger un testament ou des directives anticipées

L'autodétermination des personnes âgées en situation de handicap est liée à trois autres thèmes essentiels: les directives anticipées, le mandat pour cause d'incapacité et la succession. Dans ce contexte, ce type de questions se pose: Que se passera-t-il à l'hôpital si je ne suis plus lucide? Mon médecin de famille est-il informé de mes souhaits ou les ai-je communiqués à une personne de confiance? Est-ce que je souhaite faire don de mes organes? À quoi ressembleront mes obsèques? Ai-je réfléchi à ma succession? Dois-je mettre à jour un éventuel testament? Suis-je capable de le faire manuellement ou ai-je besoin d'un notaire pour cela?

Prendre soin de sa santé en vaut la peine, même à un âge avancé

Outre les considérations financières évoquées, les questions de santé restent importantes lorsque l'on vieillit avec un handicap. Dans ce domaine, des améliorations sont toujours possibles. Il peut s'agir de vérifier les soins médicaux de base: est-ce que je bénéficie de la prise en charge médicale dont j'ai besoin? Serait-il utile d'adapter mon assurance-maladie? Quelles sont les thérapies qui me font du bien? Ai-je besoin, en plus de la physiothérapie, de l'ergothérapie ou de l'hippothérapie par exemple? Qu'en est-il de mon alimentation et de mon sommeil? Un lit électrique m'aiderait-il, par exemple, et si oui, qui le paierait?



Photo: Rainer Sturm/
pixelio.de

Vérifier la situation de logement, étudier les possibilités d'assistance et de décharge

Des questions similaires se posent dans le domaine du logement: mon appartement est-il accessible sans obstacles? Dispose-t-il d'un ascenseur et est-il bien desservi par les transports publics? Puis-je imaginer vivre dans une colocation pour personnes âgées ou une habitation intergénérationnelle? Il est également important de s'efforcer de trouver des possibilités de soins à domicile. Le service d'aide et de soins à domicile pourrait-il m'aider? Existe-t-il des offres de décharge qui pourraient me soutenir? Quelles sont les possibilités d'indemnisation qui s'offrent à moi si je prends en charge des proches? Est-ce que j'ai encore la possibilité de demander une assistance ou est-ce que j'ai pris les dispositions nécessaires si je suis seul-e à la maison et qu'il m'arrive quelque chose? Qui a accès à mon logement et peut m'aider?

Entretenir ses relations et ses hobbies – faire de vraies pauses

Conserver son autonomie, c'est aussi participer à la vie sociale: il est très important d'investir dans des relations et des amitiés, d'apprendre de nouvelles choses, de cultiver des hobbies ou de les reprendre. Pourquoi ne pas envisager un engagement bénévole ou trouver d'autres moyens de transmettre votre expérience de vie?

Lorsque l'on est très actif/ve, il faut s'accorder de vraies pauses, prises en pleine conscience. Peut-être pourriez-vous éteindre votre téléphone de temps en temps ou entreprendre cette croisière dont vous rêvez depuis si longtemps? Et comment utiliser les réseaux sociaux? Bien sûr, entrer et rester virtuellement en contact avec des gens du monde entier est fantastique, mais comme tout dans la vie, cela présente des avantages et des inconvénients. Il peut parfois être utile de laisser les réseaux sociaux de côté pour opter plutôt de prendre un café avec sa voisine.

Une chose est claire: chaque personne a ses propres priorités afin de mener une vie autonome et responsable – même à un âge avancé. Peut-être sont-elles très différentes de celles mentionnées ci-dessus, ce qui serait tout à fait normal. Pour les personnes en situation de handicap, il est particulièrement important d'accepter la diversité individuelle et de la percevoir comme un enrichissement.

Konrad Stokar



Handicap e terza età: mantenere l'autonomia in modo proattivo

Con l'avanzare dell'età, per le persone con disabilità diventa fondamentale occuparsi di temi quali le finanze, la salute, la situazione abitativa e la mobilità. Altrettanto importanti sono la cura dei contatti sociali oppure assicurarsi gli ausili ottimali e un'assistenza adeguata. Pertanto, per mantenere la propria autonomia è particolarmente importante interessarsi di tali aspetti in modo proattivo.

Per le persone con disabilità, il raggiungimento della terza età rappresenta sotto molti punti di vista un passaggio cruciale. Al naturale processo di decadimento fisico – che interessa in egual modo anche le persone senza handicap – si accompagnano cambiamenti sostanziali in molti ambiti della vita. Ecco perché per queste persone è ancora più importante rimanere autonome il più a lungo possibile, ossia poter decidere in modo autodeterminato delle proprie condizioni di vita.

Il passaggio dall'AI all'AVS richiede una buona preparazione

Le sfide in tal senso sono numerose: con il raggiungimento dell'età pensionabile e del pensionamento muta in modo sostanziale non solo la situazione reddituale ma anche la sfera di competenza delle assicurazioni sociali. All'assicurazione per l'invalidità subentra l'AVS, comportando notevoli ripercussioni ad esempio per quanto riguarda i mezzi ausiliari disponibili. A oggi, l'elenco dei mezzi ausiliari dell'AVS risulta molto più esiguo rispetto a quello dell'AI. Le delibere adottate di recente dai Consigli federali dovrebbero portare a un miglioramento della situazione, tuttavia la loro applicazione potrebbe richiedere ancora molto tempo. Le differenze in termini di opere sociali derivano dal fatto che AI e AVS non perseguono il medesimo scopo. L'assicurazione per l'invalidità serve, tra le altre cose, a compensare la perdita di guadagno dovuta all'handicap e ad aiutare le persone portatrici di handicap a rimanere il più a lungo possibile nella vita lavorativa. L'AVS garantisce invece i mezzi di sussistenza nella terza età. Di conseguenza, la scelta dei mezzi ausiliari disponibili risulta più ampia nell'AI. Inoltre, anche le fondazioni aiutano a finanziare mezzi ausiliari che non possono essere finanziati in altro modo.

Pro Senectute è competente anche per le persone anziane con disabilità

Ecco perché per le persone con disabilità è ancora più importante procurarsi ad esempio una sedia a rotelle elettrica ben prima di andare in pensione. In tal modo si garantisce la validità dello «stato di proprietà». Ciò significa che il diritto ai mezzi ausiliari riconosciuti dall'Al sussiste generalmente anche al raggiungimento dell'età AVS. Tuttavia, se si necessita di consulenza su tali aspetti, può accadere di non potersi più rivolgere agli interlocutori abituali. In questi casi è principalmente Pro Senectute a occuparsi, dopo il pensionamento, delle questioni relative alla terza età. Lo stesso vale anche per le persone con disabilità. Il percepimento dell'AVS può anche dare diritto a prestazioni complementari. Si tratta in questo caso di una prestazione sociale che viene costantemente adeguata. È pertanto consigliabile verificare gli eventuali diritti non solo una volta, bensì a cadenza regolare.

<https://www.prosenectute.ch/it.html>

Non è mai troppo presto per redigere un testamento o un testamento biologico

Altri tre temi fondamentali relativi all'autodeterminazione delle persone con disabilità durante la terza età riguardano il testamento biologico, il mandato precauzionale e la successione. Questi aspetti riguardano domande come: cosa può succedermi in caso di ricovero in ospedale e se non avessi più la capacità di discernimento? Il mio medico di famiglia è a conoscenza delle mie volontà oppure c'è una persona di mia fiducia che ne sia conoscenza? Desidero donare i miei organi? Come voglio che sia il mio funerale? Ho predisposto la mia successione? Devo aggiornare un testamento eventualmente esistente? Sono in grado di scrivere di mio pugno o ho bisogno dell'aiuto di un notaio?

Prendersi cura della propria salute è importante anche nella terza età

Oltre alle considerazioni finanziarie menzionate, durante la terza età per le persone con disabilità rimangono importanti anche gli aspetti relativi alla salute. Esiste sempre un margine di miglioramento, ad esempio per quanto riguarda l'assistenza sanitaria: il mio medico di famiglia mi offre l'assistenza di cui ho bisogno? Dovrei cambiare la mia cassa malati? Quali terapie mi portano benefici? Oltre alla fisioterapia ho ad esempio bisogno di ergoterapia o ippoterapia? Come mangio e qual è la qualità del mio sonno? Mi aiuterebbe ad esempio un letto elettrico e, se sì, chi lo paga?

Verificare la situazione abitativa, sondare le possibilità di assistenza e sgravio

Domande simili si pongono in merito all'abitazione: la mia abitazione è accessibile senza barriere? Dispone di un ascensore ed è ben collegata alla rete del trasporto pubblico? Potrei immaginare di vivere in una comunità abitativa per anziani o in un'abitazione intergenerazionale? È importante anche sondare le possibilità di assistenza a domicilio. Mi aiuterebbe ad esempio il servizio Spitex? Esistono offerte di sgravio in grado di offrirmi aiuto? Di quali indennità potrei usufruire se mi occupo di assistere un familiare?

Ho eventualmente ancora la possibilità di richiedere l'assistenza o ho già provveduto a tutelarmi nel caso in cui mi trovi da solo a casa e mi accada qualcosa? Chi, in questo caso, avrebbe accesso alla mia abitazione e potrebbe aiutarmi?

Coltivare le relazioni e gli hobby – prendersi una pausa in modo consapevole

Mantenere la propria indipendenza significa anche curare i contatti sociali: è molto importante investire nelle relazioni e nelle amicizie, imparare cose nuove, coltivare o riscoprire i propri hobby. Una possibilità potrebbe essere anche svolgere attività di volontariato oppure partecipare ad altre iniziative che consentano di tramandare le proprie esperienze di vita.

Chi nella vita dà e ha dato molto, deve potersi concedere anche delle pause – e in modo consapevole. È ad esempio possibile tenere spento il cellulare o fare finalmente quella gita sul fiume così a lungo desiderata? Qual è il mio rapporto con i social media? Naturalmente può essere entusiasmante entrare e rimanere in contatto virtuale con persone di tutto il mondo ma – come sempre accade nella vita – ogni medaglia ha anche il suo rovescio. A volte anche prendere temporaneamente le distanze dai social media può essere un toccasana. Magari, per bere un caffè con la vicina.

Una cosa è certa: ogni persona deve considerare le proprie priorità per vivere in modo autodeterminato e responsabile anche nella terza età. Potrebbe eventualmente trattarsi di priorità del tutto diverse da quelle menzionate. Ma è giusto così. Soprattutto per le persone con disabilità è importante accettare la diversità individuale e percepirla come un arricchimento.



Foto: Stefan Ulbricht/
pixelio.de

Älter werden mit Behinderung

Mein Name ist Fabien Barelli. Nach einer Bürolehre im ORIPH-Zentrum in Pomy (VD) habe ich 13 Jahre lang bei der Regionalstelle der Invalidenversicherung und danach 27 Jahre lang bei der Ausgleichskasse des Kantons Jura gearbeitet. Ich bin jetzt 61 Jahre alt und beziehe eine volle IV-Rente. Ich habe im Dezember 2022 aufgehört zu arbeiten.

Der Autor im Eisen- und Eisenbahnmuseum von Vallorbe (VD).
Foto: privat

Die Lebensabschnitte «Älterwerden mit einer Behinderung» und der Eintritt ins Erwachsenenalter sind vergleichbar. Meine Mutter machte sich Sorgen, dass sie mich und ihre jüngere Schwester allein lassen müsste, und diese mütterliche Sorge wurde zur Belastung. In meinem Alter bin ich in der Lage, selbstständig zu denken, über mein Leben zu entscheiden, meine Medikamente zu nehmen, mich zu ernähren und meinen Tag zu gestalten. Diese Dinge, die für jeden Menschen selbstverständlich sind, sind es für mich umso mehr. Ich darf nichts vergessen. Ich füge eine spirituelle Note hinzu. Ich vertraue auf meinen Schöpfer. Auf den, der uns in den Evangelien sagt, dass wir uns keine Sorgen machen sollen.

Mit der Realität verbunden zu bleiben, trägt zu meinem Wohlbefinden gegenüber Anderen bei. Das führt zu Diskussionen. Ein Kollege, mit dem ich mich unterhielt, sagte mir, dass ich alles weiss. Ein anderer ermutigte mich, als Hörer an juristischen Vorlesungen teilzunehmen.

Das Alter will vorbereitet sein. Kurz vor meiner Pensionierung sagte mir eine Kollegin, dass ich mich nach ihnen sehnen würde. Ich wagte nicht, ihr zu widersprechen. Aber ich wollte diese Behauptung widerlegen. Ich überdachte meine Aktivitäten.

Ich habe meine Freizeitaktivitäten beibehalten, meinen Lebensrhythmus und meine Essgewohnheiten. Ich erinnere mich an einen erwerbslosen Nachbarn, der nicht mehr wusste, welcher Wochentag war, weil er seinen gewohnten Tagesablauf verloren hatte. Das möchte ich vermeiden. Ich besuche Internetseiten, die mir Vorschläge für Ausflüge machen. Ich habe mein Generalbonnement erneuert. Ich möchte mich weiterhin so kleiden wie bisher.

Ich habe nun die Möglichkeit, mich mit anderen Menschen zu treffen und mit ihnen etwas zu essen. Ich führe eine Agenda. Ich habe mich auf einer Plattform eingeschrieben, die unverkaufte Lebensmittel anbietet. Zudem habe ich eine Tageszeitung abonniert. Nun habe ich Zeit, sie zu lesen.

Für mich ist wichtig, dass ich so lange wie möglich in meinen eigenen vier Wänden bleiben kann, ich will noch viele Jahre selbstständig bleiben. Ich habe das Gefühl, wenn ich in ein Altersheim eintreten muss, werde ich nicht mehr lange leben.

Es ist heikel, über den Tod zu sprechen. Die Gesellschaft und die Angehörigen möchten uns ihren Willen aufzwingen. Sie möchten entscheiden, welche Medikamente wir nehmen, welche Operationen notwendig sind. Ich habe das im vergangenen Jahr erlebt. Um das zu vermeiden, habe ich mein Testament gemacht. Es kann bei mir mehr Komplikationen geben als bei anderen Menschen. Mit einer Behinderung zu altern verlangt in solchen Situationen mehr Aufmerksamkeit.

Leben und älter werden als Mensch mit einer Behinderung ist eine Herausforderung. Wie andere Menschen auch, möchte ich selbstbestimmt leben – und sterben. Ich möchte beweisen, dass ich zu mir stehen kann und will.

Fabien Barelli



Vieillir avec handicap

Je m'appelle Fabien Barelli. Après un apprentissage de bureau au Centre ORIPH de Pomy, j'ai travaillé durant 13 ans à l'office régional de l'assurance-invalidité, puis 27 ans au sein de la Caisse de compensation du Jura. Âgé maintenant de 61 ans, je suis bénéficiaire d'une rente AI complète. J'ai cessé de travailler en décembre 2022.

Les étapes de vie « vieillir avec un handicap » et l'entrée dans l'âge adulte sont comparables. Ma mère s'inquiétait de devoir me laisser seul, sa sœur cadette également. Ce souci maternel devenait pesant. A mon âge, je suis assez grand pour penser par moi-même: décider de ma vie, gérer ma médication, mon alimentation, ma journée. Ces choses naturelles pour tout un chacun, le sont davantage pour moi. Je ne dois pas oublier. J'y ajoute une touche spirituelle. J'ai confiance en mon Créateur. En celui qui nous dit dans les évangiles que nous ne devons pas nous inquiéter.

Rester connecté avec la réalité concourt à mon bien-être, vis-à-vis des autres. Cela engendre de la discussion. Un collègue avec qui je discutais m'a dit que je savais tout. Un autre m'a encouragé à suivre des cours de droit comme auditeur.

La vieillesse se prépare. Peu avant mon départ, une collègue me disait que j'aurais l'ennui d'eux. Je n'ai pas osé infirmer cette réflexion. Mais j'ai voulu démentir cette affirmation. J'ai repensé mes activités. J'ai conservé mes loisirs, mon rythme de vie, mes habitudes alimentaires. Je me souviens d'un voisin chômeur qui ne savait plus quel jour nous étions, vu qu'il avait perdu son rythme de vie. Je veux l'éviter. Je regarde des sites internet qui proposent des sorties quotidiennes. J'ai renouvelé mon abonnement général. Je veux garder la tenue vestimentaire qui était mienne.

Des rencontres deviennent possibles, comme des repas en commun. Je crée mon agenda hebdomadaire. Je me suis inscrit sur une plateforme qui propose des invendus alimentaires. Je suis abonné à un journal quotidien. J'ai le temps de le lire.

Il est important de rester le plus longtemps possible chez soi, autonome un maximum d'années. J'ai le sentiment que si je dois entrer en EMS, il ne me restera plus longtemps à vivre.

Parler de la mort est délicat. La société, les proches, voudront nous imposer «leur» volonté. Choisir à notre place quels sont les médicaments que nous devrions avaler ou les opérations auxquelles nous devrions nous soumettre. J'en ai fait l'expérience l'année dernière. Pour prévenir cela, j'ai rédigé un testament. Je suis plus sujet qu'autrui à des complications. Vieillir comme personne handicapée nécessite davantage de vigilance dans une telle situation.

Vivre et vieillir pour une personne en situation de handicap est un défi. Comme les autres, je veux vivre et aussi mourir selon mes décisions. Je veux prouver que, comme personne handicapée vieillissante, je peux m'assumer, je veux m'assumer.

Fabien Barelli

Grossmutter mit CP

Das Thema Behinderung im Alter wird seit etwa fünfzehn Jahren in Fachkreisen in der Schweiz diskutiert und ist nun Strategiethema in verschiedenen Organisationen. Ich selbst beschäftige mich auch schon seit dieser Zeit mit der Frage, wie ich älter würde und wo spezifisch meine Cerebralparese das Altern beeinflussen würde. Ich werde im Folgenden aufzeigen, was für mich hilfreich ist und womit ich trotz allem von Zeit zu Zeit hadere.

Meine Lebensstationen

1952

als Rhesus-Kind mit einer CP, die sich mit unkoordinierten und unruhigen Bewegungen äussern, geboren, 1955 erste Physiotherapie und Logopädie

1959

Eintritt in die öffentliche 1. Primarklasse, 1971 Matura an einer Privatschule, Studium in England und Zürich in Sozialwissenschaften und Sonderpädagogik, 1983 Heirat, 1984/1985 Geburt unserer Kinder

1986–1991

Aufenthalt in den USA

2020 und 2022

Geburt der Enkel in den USA

1996

Eintritt in den Vorstand der Vereinigung Cerebral Zürich, Beginn des Engagements für Menschen mit Behinderung in verschiedenen Organisationen

Heute:

Vorsitzende des Vereins Age Plus, der sich mit Behinderung im Alter befasst.

Entwicklung meiner Cerebralparese

Ich nehme über die Jahre immer wieder unterschiedliche Therapie- und Trainingsangebote wahr. Zurzeit stehen die Lockerung der Muskeln und die Reduktion der Schmerzen im Nackenbereich im Vordergrund. Hinzu kommt ein wöchentliches Krafttraining gemischt mit Koordinationsübungen. Mit dieser Kombination wurde meine Bewegungsstörung eher besser über die Jahre.

Allerdings entwickelten sich starke Gelenkabnützung wegen Fehlbelastungen der Gelenke, die zu starken Schmerzen und zu weiteren Fehlbelastungen führten.

Diese teilweise schwierigen Situationen erforderten verschiedene Operationen am Gelenkapparat. Dank diesen Operationen und der nachfolgenden Rehabilitation kann ich heute fast besser gehen als vorher.

Über siebzig Jahre alt

Nun sind nicht nur meine Gelenke ins Alter gekommen, sondern auch meine ganze Person. In diesem neuen Lebensabschnitt hält sich Schönes und Schwieriges meist die Waage. Mein Mann ist seit einigen Jahren pensioniert und wir geniessen einen komfortablen Alltag, in dem er mir mehr abnimmt im Haushalt.

Unsere Kinder sind beruflich gut unterwegs. Der Sohn ist verheiratet und hat zwei kleine Kinder. Ich kann die Kinder leider nicht allein betreuen, da ich sie nicht mehr vom Boden heben oder mit ihnen am Boden spielen kann. Aber mein Sohn macht es trotzdem möglich, dass ich mich mit ihnen unterhalten kann und eine schöne Beziehung mit den Beiden habe.

Ich nehme mir Zeit Klavier zu spielen und Italienisch zu lernen.

Gewisse Engagements erlaube ich mir abzugeben, andere intensiviere ich. Mit anderen Worten ich nehme mir mehr Freiheiten.

Trotzdem gibt es auch Schwieriges, die auch mir als weitgehendem Glückspilz immer mal wieder einfahren.

Ich erwähne hier drei für mich schwierige Themen: Gesundheit, Kommunikation sowie Ängstlichkeit. Alle drei Herausforderungen sind leider eng miteinander verquickt. Wenn ich gesund bin, ist meine Sprache leichter verständlich. In der Folge versteht mich mein Umfeld auch besser.

Von Zeit zu Zeit komme ich in Kontakt mit einem neuen Arzt, der mich nicht kennt und, der mich nicht versteht und der mich womöglich als kognitiv behindert einschätzt. Solche Situationen kreieren bei mir Angstgefühle, die natürlich die Bewegungen unruhiger werden lassen und die Verständigung erschweren.

Auf jeden Fall bin ich schon früher diesen Situationen begegnet, aber mit zunehmendem Alter werde ich dünnhäutiger. Zudem ist das Gesundheitswesen in verschiedener Hinsicht überlastet und kann individuellen Problemstellungen, wie sie sich mir stellen, mit weniger Offenheit begegnen.

Entsprechend wünsche ich mir im Umgang mit Behinderung und Alter in erster Linie Folgendes: Ein höheres Mass an sozialer Kompetenz, mehr Zeit und mehr Geduld der Ansprechpartner, Kreativität und Verständnis für individuelle Lösungen.

Verein Age Plus:

<https://www.ageplus.net/>



Die Autorin mit ihrem Sohn und Enkelkindern.
Foto: privat

Une grand-mère avec une PC

Le thème du handicap chez les personnes âgées fait depuis une quinzaine d'années environ l'objet de discussions dans les cercles spécialisés en Suisse, et représente désormais un thème stratégique au sein de différentes organisations. Cela fait tout autant de temps que je m'intéresse à la manière dont je vais vieillir et aux aspects qui seront impactés par ma paralysie cérébrale avec l'âge. Dans ces lignes, je décris ce qui m'aide au quotidien et ce qui reste parfois difficile pour moi malgré tout.



L'auteure avec son fils et ses petits-enfants.
Photo: privé

Évolution de ma paralysie cérébrale

Au fil des ans, j'ai régulièrement recours à différents types de thérapie et d'entraînement. Actuellement, j'axe mes efforts sur l'assouplissement des muscles et la réduction des douleurs cervicales. À cela s'ajoute une séance de renforcement musculaire hebdomadaire associée à des exercices de coordination. Ceci a permis de réduire mes troubles moteurs au fil des ans.

Cependant, en raison de surcharges au niveau de mes articulations, d'importantes usures s'y sont développées et ont engendré de fortes douleurs ainsi que d'autres surcharges.

Ces situations parfois difficiles ont nécessité différentes opérations de l'appareil articulaire. Grâce à ces opérations et à la réhabilitation qui a suivi, je peux presque mieux marcher aujourd'hui qu'auparavant.

Plus de soixante-dix ans

Mes articulations ne sont pas les seules à avoir pris de l'âge: aujourd'hui, toute ma personne a vieilli.

Dans ce nouveau chapitre de ma vie, les bons et moins bons moments tiennent une place équivalente.

Mon mari est à la retraite depuis quelques années, et nous profitons d'un quotidien confortable dans lequel il fait plus de choses pour moi à la maison.

La carrière professionnelle de nos enfants est bien engagée. Notre fils est marié et père de deux jeunes enfants. Je ne peux malheureusement pas m'occuper des enfants seule, car je ne peux plus les porter ni jouer par terre avec eux. Mais mon fils fait tout de même en sorte que je puisse passer du temps et avoir une belle relation avec eux.

Je joue du piano et apprends l'italien.

Je m'autorise à me libérer de certains engagements et à en intensifier d'autres. En d'autres termes, je prends davantage de libertés.

Cependant, toute chanceuse que je suis, je reste confrontée régulièrement à des difficultés.

Voici trois problématiques qui s'avèrent compliquées pour moi: la santé, la communication et l'anxiété. Ces trois défis sont malheureusement étroitement liés. Lorsque je suis en bonne santé, ma parole est plus claire et mon entourage me comprend mieux.

De temps à autre, je me trouve face à un nouveau médecin qui ne me connaît pas et ne me comprend pas ou qui pense que je suis en situation de handicap cognitif. De telles situations génèrent chez moi de l'anxiété, ce qui se traduit évidemment par des mouvements encore plus agités, qui compliquent davantage la compréhension.

J'ai souvent été confrontée à ce genre de situations la compréhension de mon état, mais l'âge m'a rendue plus sensible. De plus, le système de santé est en surcharge à bien des égards et il en ressort que certaines problématiques, comme celles qui me concernent, rencontrent une moins grande ouverture d'esprit.

Concernant la gestion du handicap et de l'âge, j'é mets par conséquent les souhaits suivants: un degré plus élevé de compétences sociales, davantage de temps et de patience de la part des interlocutrices et interlocuteurs, de la créativité et de la compréhension pour les solutions individuelles.

Annette Paltzer

Les grandes étapes de ma vie

1952

Naissance avec une incompatibilité rhésus et une PC exprimée par des mouvements non coordonnés et agités, premières séances de physiothérapie et orthophonie en 1955

1959

Entrée en 1^{re} année à l'école primaire publique, maturité dans une école privée en 1971, études en sciences sociales et pédagogie spécialisée en Angleterre et à Zurich, mariage en 1983, naissance de nos enfants en 1984/1985

1986–1991

Vie aux États-Unis

2020 et 2022

Naissance de nos petits-enfants aux États-Unis

1996

Arrivée au comité de l'Association Cerebral de Zurich, début de l'engagement auprès des personnes en situation de handicap au sein de différentes organisations

Aujourd'hui:

présidente de l'association Age Plus, qui traite du handicap chez les personnes âgées.

Neu im 2024: Kurse à la carte – wählen Sie die Kurse aus, die Sie interessieren und wir organisieren

Erging es Ihnen auch schon mehrmals so?
Sie finden einen Kurs zwar interessant, können aber am vorgesehenen Termin nicht teilnehmen.
Sie nerven sich, wenn ein Kurs aufgrund mangelnder Anmeldungen abgesagt wird.

Die Vereinigung Cerebral Schweiz hat im Rahmen ihrer Strategie ein grosses Repertoire an Kursen entwickelt. Bisher hat immer die Dachorganisation entschieden, wann und wo diese Kurse angeboten werden. Ab 2024 ermöglichen wir Ihnen hier mehr Selbstbestimmung mit dem Angebot «Kurse à la carte». Ähnlich wie bei einem Essen à la carte wählen Sie aus, an welchen Kursen Sie Interesse haben. Sobald wir genügend Anmeldungen haben, organisieren wir den Kurs und klären zusammen mit den Interessentinnen und Interessenten die Zeit und den Ort der Durchführung ab. Als Kursreihen bezeichnen wir Kurse, die an vier bis sechs Terminen stattfinden, während wir unter einem Kurs einen einmaligen Anlass verstehen. Einen genauen Beschrieb der Kursinhalte erhalten Sie auf unserer Homepage.

Also zögern Sie nicht und füllen Sie noch heute das Online-Formular aus:

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

Wählen Sie die Kurse, die Ihnen am meisten zusagen!

Kursreihe Leben mit Assistenz

Einführung und Wissenswertes rund um den Assistenzbeitrag

Kursreihe Grundlagen zur Peerberatung

Selbstbetroffene und Angehörige üben sich in ihrer Beratungsfähigkeit

Elternkursreihe Ich kann das selbst

Wie Kinder mit einer Behinderung selbstbestimmt, stark und glücklich werden

Kursreihe Entdecke dich selbst

Selbstbewusstsein, -wert, und -bild als Grundlagen, um positive Beziehungen einzugehen

Kursreihe Flirten, Dating und Partnerschaft

Die Kunst des Flirtens und vieles rund um Partnersuche

Begegnungstag InSeBe®

Ein Tag voller berührender Begegnungen mit Sexualbegleiter/innen

Forum Let's talk about

Wir sprechen über unsere Strategiethemata, reden Sie mit

Impulsreferat Selbstständigkeit bewahren mit Behinderungen

Eine Baustellenbesichtigung

Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie an den künftigen Kursen von der Vereinigung Cerebral Schweiz teil! Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme an den Kursen und Tagungen!

Nouveau en 2024: Cours à la carte – sélectionnez les cours qui vous intéressent, nous nous chargeons de les organiser

*Choisissez les cours
qui vous conviennent le mieux!*

Série de cours «Vivre avec une assistance»

Introduction et informations utiles sur la contribution d'assistance.

Série de cours «Conseil par les pairs»

Les personnes concernées et leurs proches s'exercent à leur capacité de conseil.

Série de cours pour parents «Je peux le faire moi-même»

Comment votre enfant en situation de handicap peut devenir autonome, fort et heureux.

Série de cours «Découvre-toi toi-même»

La confiance en soi ainsi que l'estime et l'image de soi comme bases pour nouer des relations positives.

Série de cours «Flirt, recherche de partenaires et relations affectives»

L'art du flirt et beaucoup d'autres choses associées à la recherche de partenaires.

Journée de rencontre InSeBe®

Une journée pleine d'émotions et de rencontres avec des accompagnatrices-teurs sexuels.

Forum Let's talk about

Participez aux discussions sur nos thèmes stratégiques.

Exposé introductif «Conserver son autonomie avec un handicap»

Visite guidée

Laissez-vous inspirer et participez aux futurs cours de l'Association Cerebral Suisse! Nous nous réjouissons de votre intérêt et vous accueillerons avec plaisir à nos cours et conférences!

Cela vous est-il déjà arrivé?

Vous trouvez un cours intéressant, mais ne pouvez pas participer à la date prévue.

Un cours est annulé en raison d'un nombre insuffisant d'inscriptions, vous laissant frustré-e.

Dans le cadre de sa stratégie, l'Association Cerebral Suisse a développé un vaste répertoire de cours. Jusqu'à présent, c'est toujours l'organisation faîtière qui décidait quand et où ces cours étaient proposés. À partir de 2024, nous vous donnons davantage d'autonomie dans ce domaine grâce à l'offre «Cours à la carte». Comme pour un repas à la carte, vous choisissez les cours qui vous intéressent. Une fois que nous aurons suffisamment d'inscriptions, nous organiserons le cours et déterminerons l'heure et le lieu avec les personnes intéressées. Par «série de cours», nous entendons des cours qui se déroulent sur quatre à six dates, tandis que le terme «cours» désigne un événement unique. Vous trouverez une description détaillée du contenu des cours sur notre site Internet.

Alors n'hésitez pas et remplissez dès aujourd'hui le formulaire en ligne:

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

Sind Sie interessiert an Gruppenferien?

Folgende Angebote stehen für deutsch sprechende Gäste zur Auswahl:

Badeferien Rhodos, 15.–24. Juni 2024, für 10 Gäste mit Assistenz

Badeferien Mallorca, 6.–15. September 2024, für 10 Gäste mit Assistenz

Für französisch sprechende Gäste besteht zudem die Möglichkeit von Rimini und Hyères (siehe unten).

Anmeldeschluss ist der 15. Januar 2024

Vielleicht sind Sie eher an Ferien in einer Kleingruppe interessiert?

Melden Sie sich zusammen mit 3–5 Gästen als Kleingruppe an und teilen Sie uns Ihr Wunschziel mit, wir organisieren alles Weitere für Sie. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website. Anmeldeschluss ist der 1. Januar 2024.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Wir beraten Sie gerne und freuen uns über Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie, dass je nach Reiseziel andere Anmeldeschlüsse gelten.

Alle Informationen für Feriengäste und Assistenzpersonen sowie alle Reiseziele finden Sie ab Ende November auf unserer Homepage:

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/ferienangebote>

Wir suchen: Engagierte Assistenzpersonen, die unsere Mitglieder ins Ausland begleiten.

Weitere Informationen finden Sie unter

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/mithelfen>.

Oder melden Sie sich bei uns.

Mallorca 2023.
Foto: Vereinigung Cerebral Schweiz

Majorque 2023.
Photo: Association Cerebral Suisse

Les vacances en groupe à la mer ou les séjours en petit groupe vous intéressent?

Les offres suivantes sont disponibles pour des vacanciers-ières francophones:

Vacances balnéaires à Rimini, en Italie, organisées par l'Association régionale Cerebral Valais

Vacances balnéaires à Hyères, dans le sud de la France, organisées par l'Association régionale Cerebral Genève

Si cela vous intéresse, veuillez-vous renseigner directement auprès de l'association concernée.

Pour les vacanciers-ières souhaitant voyager au sein d'un groupe germanophone, nous organisons des vacances à la mer à Rhodes et à Majorque (cf. les offres en allemand).

Vous préférez passer des vacances en petit groupe?

Inscrivez-vous en petit groupe de 3 à 5 personnes et faites-nous part de la destination souhaitée, nous nous chargerons du reste pour vous. Vous trouverez de plus amples informations sur notre site Internet. La date limite d'inscription est fixée au 1^{er} janvier 2024.

Nous avons piqué votre curiosité? Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller et nous réjouissons de votre inscription. Veuillez noter que les délais d'inscription varient en fonction de la destination.

Dès la fin novembre, vous trouverez toutes les informations pour les hôtes et les assistant-e-s ainsi que toutes les destinations sur notre site internet:

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/nos-offres-de-vacances>



Behinderung und Alter?!

Warum müssen wir eigentlich von Behinderung und Alter sprechen? Dieses Begriffspaar bringt mich emotional auf die Palme und wenn dann im Palaver zusätzlich das Wort wirtschaftlich fällt, rege ich mich fürchterlich auf. Die damit verbundene, menschenverachtende Stigmatisierung strapaziert meine Nerven. Ich weiss, von was ich spreche. Mein nervenverletzter Post-Polio-Zustand verträgt das schlecht. Die Polio hat mich zu einem menschlichen Unikat geformt. Da sind die meisten Menschen um mich herum direkt langweilig, weil sie in normierte Kleider passen, einen normierten Körperbau haben und sich in all den standardisierten Strukturen vermeintlich ungehindert bewegen können. Meine Kolumne widme ich also dem Anderssein. Jetzt wird es schwierig. Zum Beispiel beim Studium der Wohnungsinserate. Da steht nirgends, wir bieten Lebensraum für Menschen an, da steht die Wohnung ist rollstuhlgängig, sie ist altersgerecht. Konkret, es hat einen Lift im Gebäude. Übrigens ist ein Unikat in Kunst und Wirtschaftswelt etwas materiell Wertvolles, oft auch ein Anlagewert. Das menschliche Unikat scheint jedoch keinen Anlagewert zu haben, nachhaltig rentabel ist es schon gar nicht. Ich weiss, das ist sehr plakativ, aber die Wirkung eines Plakates ist nicht zu unterschätzen. Ich bin jetzt dreiundsiebzig Jahre gereift, achtundsechzig Jahre davon haben mein Körper und ich einen anderen, speziellen Weg gemacht. Diese Erfahrung müsste doch etwas wert sein. Ich plädiere für mehr Investitionen in die Einzigartigkeit der Menschen.

Johannes Chr. Flückiger, jchr.flueckiger@bluewin.ch



Johannes Christian Flückiger wurde 1950 geboren und lebt in Grosshöchstetten. Er war beruflich u.a. im Gesundheitswesen und in der Architektur tätig. Er bezeichnet sich u.a. als Querdenker und kritischen Zeitgenossen. Im Alter von fünf Jahren ist er an Polio erkrankt.

Foto: privat

Handicap et âge?!

Pourquoi devons-nous mêler l'handicap et l'âge? L'association de ces deux notions m'agace fortement, et si l'on y ajoute le facteur d'«économie», cela me met vraiment hors de moi. Ces concepts sont révélateurs d'une stigmatisation méprisante de la dignité humaine, et cela me fait sortir de mes gonds. Je connais mon sujet. Mon état post-polio, avec les lésions nerveuses qui l'accompagnent, supporte mal les idées susmentionnées. La polio a fait de moi une pièce unique de l'espèce humaine. De ce fait, la plupart des gens qui m'entourent sont plutôt ennuyeux, car les vêtements standard leur vont, ils possèdent un corps normal et peuvent évoluer sans entraves dans les structures standardisées. Je consacre donc ma colonne à la différence. Pas facile. Par exemple, lorsque l'on examine les annonces immobilières, elles n'indiquent jamais qu'un espace de vie est proposé aux personnes, mais plutôt que l'appartement est accessible en fauteuil roulant ou adapté aux personnes âgées. Concrètement? L'immeuble a un ascenseur. Dans l'art et le monde économique, une pièce unique est précieuse et possède une valeur d'investissement. Chez l'être humain cependant, le spécimen rare ne semble pas avoir de valeur d'investissement, il n'est pas un placement rentable. Cette analyse est un peu simpliste, j'en suis conscient, mais est un peu simpliste, mais il ne faut pas sous-estimer l'efficacité de la simplicité. J'ai aujourd'hui soixante-treize ans et cela fait soixante-huit ans que mon corps et moi suivons notre propre chemin, un chemin unique. Cette expérience devrait valoir quelque chose. J'appelle de mes vœux un plus grand investissement dans la singularité humaine.

Johannes Chr. Flückiger, jchr.flueckiger@bluewin.ch

Johannes Christian Flückiger est né en 1950 et vit à Grosshöchstetten. Il a travaillé entre autres dans le secteur de la santé et de l'architecture. Il se décrit entre autres comme un penseur transversal et un contemporain critique. Il a contracté la polio à l'âge de cinq ans.

Photo: privé

Gemeinsam unbeschwerte Skiferien geniessen

Skiferien mit der Familie, bei denen wirklich alle auf ihre Kosten kommen? Wir ermöglichen Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung und ihren Familien Skispass ohne Hindernisse: Unser beliebtes Dualski-Angebot kann in Bellwald (VS), Sedrun (GR) und in Scuol (GR) genutzt werden.

Beim Dualskifahren sitzt die behinderte Person bequem und warm eingepackt in einer 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 Scuol, Bellwald und Sedrun sind auf die Betreuung von behinderten Skifahrerinnen und Skifahrern und den Umgang mit dem Dualski sehr gut vorbereitet. Wir unterstützen Sie mit Beiträgen an die Kosten an allen drei Dualski-Destinationen.

Dualski-Testweekend in Bellwald

Das Dualski-Testweekend der kommenden Ski-Saison findet in Bellwald am Wochenende vom 13. und 14. Januar 2024 statt. Für die Miete, den Ski-Untericht 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 (Koordinaten siehe anschliessend).



Rechtzeitig für die neue Wintersaison haben wir einige Dualskis in Sedrun und Bellwald mit neuen Modellen ersetzt. Diese ermöglichen ein einfacheres Heben der Bobs zum Beispiel für das Aufsitzen auf Sesselbahnen. Auch die Sicherheit der Nutzer ist bei den neuen Modellen erhöht.

• Ihre Kontaktperson fürs Dualskifahren in Bellwald

Bruno Burgener, Tel. 079 653 13 49, b.burgener@dualski-bellwald.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

• Kinderspitem Oberwallis

Nordstrasse 30, 3900 Brig, Tel. 027 922 93 78, info.kinderspitem@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 Unterkünfte in Sedrun

- Hotel Soliva, Tel. 081 949 11 14, www.hotelsoliva.ch
- Reka-Feriendorf Disentis, (7 km von der Talstation Bergbahnen Sedrun entfernt) Tel. 031 329 66 99, www.reka.ch/de/rekaferien/reka-feriendorf-disentis

• Ihre Kontaktperson fürs Dualskifahren in Scuol

Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair, Lisa Fürst, Stradun,

7550 Scuol, Tel. 081 861 88 00, l.fuerst@engadin.com

• rollstuhlgängige Unterkünfte in Scuol und Samnaun

- Hotel Arnica, Tel. 081 864 71 20, www.arnica-scuol.ch
- Jugendherberge Scuol, Tel. 081 862 31 31, www.youthhostel.ch/de/hostels/scuol/
- Apart Garni Motnaida Samnaun, Tel. 081 861 84 00, www.motnaida.ch
- Reka-Ferienanlage Scuol, San Jon, Tel. 081 864 07 77, www.reka.ch

Skikurse mit paralleler Skiführung

Auch diesen Winter finden Skikurse für Therapeuten und Skilehrer, für CP-Kinder und Jugendliche sowie für CP-Kinder mit einem Elternteil statt. Die Skimethode ermöglicht das Skifahren ohne Stembogen und wurde in intensiver Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Skilehrern aus dem Wallis und dem Bündnerland entwickelt. Jede/r CP-Skifahrer/in erhält die nötige individuelle therapeutische Unterstützung, damit das Skifahren Freude bereitet und erfolgreich ausgeübt werden kann.

Information und Anmeldung:

Association ASKIP, Karin Hämmerli, Skiinstruktorin für CP-Skifahrer/innen, J+S Skileiterin, Rte de la Goille 62, 1741 Cottens, Tel. 079 351 35 86, yerly-haemmerli@bluewin.ch

Mit dem Eisgleiter bequem auf die Kunsteisbahn

Möchten Sie gemeinsam mit Ihrer Familie eine Kunsteisbahn besuchen? Inzwischen verfügen 88 Anlagen in der ganzen Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein über insgesamt 132 Eisgleiter. Unter www.cerebral.ch > Hilfsangebote > Erholung und Freizeit > Eisgleiter > Liste

der Kunsteisbahnen mit Cerebral-Eisgleitern finden sie eine detaillierte Liste, auf welchen Kunsteisbahnen unsere Eisgleiter diesen Winter zur Verfügung stehen. Sie können die Liste natürlich auch bei uns anfordern.

Erfragen Sie vor Ihrem Besuch bei der jeweiligen Kunsteisbahn unbedingt die Verfügbarkeit.

Attraktive Rabatte für Ferien im Reka-Feriedorf



Die Reka-Feriedörfer bieten Erholung und Spass für die ganze Familie. Viele der Anlagen sind inzwischen barrierefrei oder zumindest bedingt barrierefrei gestaltet worden. Im Jahr 2022 wurde in Lugano-Albonago ein neues, komplett barrierefreies Feriedorf eröffnet. Im Ferienresort Golfo del Sole im italienischen Follonica kann ein geländegängiger Elektrorollstuhl für Strandspaziergänge ausgeliehen werden, zudem steht ein Spezialvelo bereit und die Anlage verfügt über einen Badewagen und Badelift.

Bei unserer Stiftung angemeldete Familien und Einzelpersonen können im Jahr 2024 Ferien im Reka-Feriedorf mit einem Rabatt von 20% geniessen: Die Aktion gilt ausschliesslich für Neubuchungen und für einen Ferienaufenthalt zwischen April und Oktober 2024. Sie ist für alle Reka-Feriedörfer und Reka-Ferienanlagen in der Schweiz und im Reka-Ferienresort Golfo del Sole in der Toskana bei einer Aufenthaltsdauer von mindestens drei Nächten einlösbar (Mindestaufenthalt gemäss Ausschreibung).

Sie können ab sofort direkt bei der Reka unter 031 329 66 99 buchen oder auf www.reka.ch. Promotionscode: PROCEREBRAL-FERIEN-001
Das Sonderangebot ist nicht gültig auf bereits abgeschlossene und bezahlte Buchungen und nicht kumulierbar mit anderen Promotions. Nur ein Code pro Buchung, keine Barauszahlung.

SnowDream Day Madrisa

Im kommenden Winter wird auf der Madrisa bei Klosters wieder ein Snow-Dream Day stattfinden. Gemeinsam mit unserer Partnerin Cosanum AG laden wir Kinder und Jugendliche mit cerebralen Bewegungsbeeinträchtigungen und spina bifida zu einem unvergesslichen Tag im Schnee ein.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können gemeinsam mit ihren Familien verschiedene Schneesportarten entdecken und diese in Ruhe ausprobieren. Im Vordergrund steht dabei ganz klar der Spass. Die Kinder und Jugendlichen sollen auf spielerische Art und Weise im Schnee unterwegs sein und dabei ganz viele neue Eindrücke gewinnen dürfen.

Sie können sich ganz nach Belieben mit einem Dualski über die Skipiste pilotieren lassen, mit einem Skidoo durch einen Parcours flitzen oder im Sitzschlitten verschiedene Funspiele ausprobieren. Damit auch die Geschwisterkinder nicht zu kurz kommen, gibt es auch für sie verschiedene Aktivitäten zu erleben.



Weitere Details werden rechtzeitig unter www.snowdreammadrisa.ch bekanntgegeben. Dort kann man sich dann auch für eine Teilnahme anmelden.

Aktuelle Anlässe

• Lilu Lichtfestival Luzern

Wir engagieren uns als Charity Partnerin beim Luzerner Lichtfestival (11. bis am 21. Januar 2024) und sorgen dafür, dass auch Menschen mit einem körperlichen Handicap an diesem Anlass teilhaben können.

Mehr Infos gibts unter www.lichtfestivalluzern.ch

• Infoveranstaltung Stiftung Cerebral

Im Frühling 2024 veranstalten wir wieder unsere beliebte Informationsveranstaltung. Wir laden Sie herzlich ein, uns am 31. Mai und 1. Juni in der BernExpo zu besuchen.

Reservieren Sie sich dieses Datum am besten jetzt schon und nutzen Sie die Gelegenheit, um sich direkt über neue Hilfs- und Pflegemittel sowie unsere vielen verschiedenen Mobilitäts- und Freizeitangebote zu informieren und diese auch gleich selber auszuprobieren. Unser gesamtes Team der Geschäftsstelle wird vor Ort sein und wir freuen uns sehr darauf, Sie persönlich begrüßen zu dürfen.

• Cerebral-Velofest im Swiss Bike Park

Am Samstag, 22. Juni 2024 findet im Swiss Bike Park in Oberried (BE) das erste Cerebral-Velofest statt. Mehr Infos zu diesem Anlass werden wir Ihnen gerne zu einem späteren Zeitpunkt präsentieren.

Profiter ensemble de vacances insouciantes au ski

Envie de vacances au ski en famille où tout le monde trouve son compte? Très populaire, notre offre de dualski permet aux personnes en situation de handicap physique et à leurs familles de profiter de vacances au ski sans obstacles à Bellwald (VS), Sedrun (GR) et Scuol (GR).

Le principe du dualski est le suivant: chaudement emmitouflée et confortablement assise dans sa coque, la personne concernée se laisse conduire soit par une monitrice ou un moniteur de ski spécialement formé/e, 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 d'hiver de Scuol, Bellwald et Sedrun sont parfaitement formé-e-s à l'encadrement de skieuses et skieurs en situation de handicap ainsi qu'à la manipulation des dualskis. Nous participons financièrement aux coûts pour les trois destinations de dualski.

Week-end de découverte du dualski à Bellwald

Pour la prochaine saison de sports d'hiver, le week-end de découverte du dualski se déroulera à Bellwald les 13 et 14 janvier 2024. Le coût des deux jours de location, des cours de ski et des forfaits de remontées mécaniques sera de seulement CHF 80.– pour une personne et son accompagnateur/trice. L'offre s'adresse particulièrement aux familles ne connaissant pas encore le dualski. Merci de contacter Bruno Burgener si vous souhaitez participer (coordonnées: voir ci-dessous).

À temps pour la prochaine saison de sports d'hiver, nous avons remplacé, à Sedrun et Bellwald, certains dualskis par de nouveaux modèles. Ceux-ci permettent de soulever plus facilement les bobs, par exemple pour monter sur les télésièges, et augmentent par ailleurs la sécurité des utilisatrices et utilisateurs.

• Votre interlocuteur pour le dualski à Bellwald

Bruno Burgener, tél. 079 653 13 49, b.burgener@dualski-bellwald.ch

• Hébergements accessibles en fauteuil roulant

– 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.kinderspitex@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

– Village de vacances Reka de Disentis (situé à 7 km de la station inférieure des remontées mécaniques de Sedrun), tél. 031 329 66 99, <https://reka.ch/fr/vacancesreka/village-de-vacances-reka-disentis>

• Votre interlocuteur pour le dualski à Scuol

Lisa Fürst, Stradun, 7550 Scuol, tél. 081 861 88 00, l.fuerst@engadin.com

• Hébergement accessible en fauteuil roulant

– Hôtel Arnica, tél. 081 864 71 20, www.arnica-scuol.ch

– Auberge de jeunesse Scuol, tél. 081 862 31 31, www.youthhostel.ch/fr/auberges-scuol/



– Apart Garni Motnaida Samnaun, tél. 081 861 84 00, www.motnaida.ch

– Résidence de vacances Reka, Scuol, San Jon, tél. 081 864 07 77, www.reka.ch

Cours de ski en trace parallèle

Des cours de ski en trace parallèle pour thérapeutes, moniteurs de ski et enfants et adolescents vivant avec une PC (accompagnés d'un parent ou non) seront à nouveau proposés cette année. Cette méthode de ski sans chasse-neige a été développée en étroite collaboration avec des médecins, des physiothérapeutes et des moniteurs de ski du Valais et des Grisons. Chaque skieur/euse vivant avec une PC 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: Association ASKIP

Karin Hämmerli, instructrice pour skieurs/euses vivant avec une PC, monitrice J+S, Rte de la Goille 62, 1741 Cottens, tél. 079 351 35 86, yerly-haemmerli@bluewin.ch

Patiner confortablement grâce aux plates-formes à patins

Aimeriez-vous aller en famille à la patinoire? Aujourd'hui, elles sont 88 en Suisse et dans la Principauté de Liechtenstein à proposer des plates-formes à patins (132 au total!). Sur www.cerebral.ch > Aides diverses > Détente & loisirs > Plates-formes à patins > Liste des patinoires dotées de plates-formes à patins, vous trouverez une liste détaillée des patinoires qui mettront à disposition nos plates-formes à patins cet hiver. Nous nous ferons également un plaisir de vous fournir la liste sur simple demande.

Avant de vous rendre à la patinoire de votre choix, renseignez-vous impérativement sur la disponibilité des plates-formes à patins.

Trascorrere insieme vacanze spensierate sugli sci

Vacanze sugli sci per tutta la famiglia, con divertimento assicurato per tutti? Diamo alle persone portatrici di handicap fisico e alle loro famiglie la possibilità di divertirsi sugli sci senza barriere: la nostra apprezzata offerta dualski può essere utilizzata a Bellwald (VS), Sedrun (GR) e Scuol (GR). Sciando sul dualski, la persona portatrice di handicap siede comodamente e al caldo in un apposito sedile e si lascia 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 Scuol, Bellwald e Sedrun sono ben preparati nell'assistenza alle sciatrici e agli sciatori portatori di handicap e nell'utilizzo del dualski. Noi contribuiamo ai costi per tutte le tre destinazioni 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 dell'13 e 14 gennaio 2024. Per il noleggio, la lezione di sci e le corse in seggiovia, una persona con accompagnatore pagherà solo 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 (contatti vedi sotto). Con un tempismo perfetto per la nuova stagione invernale, abbiamo sostituito alcuni dualski disponibili a Sedrun e Bellwald con nuovi modelli. Questi permettono di sollevare più facilmente i bob, facilitando ad esempio la seduta sulle seggiovie, e offrono una maggiore sicurezza per gli utilizzatori.

• Il vostro referente per sciare sui dualski a Bellwald

Bruno Burgener, tel. 079 653 13 49, b.burgener@dualski-bellwald.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

• Alloggi accessibili alle sedie a rotelle a Sedrun

– Hotel Soliva, tel. 081 949 11 14, www.hotelsoliva.ch
– Villaggio turistico Reka Disentis (7 km dalla stazione a valle delle ferrovie di montagna di Sedrun), tel. 031 329 66 99, <https://reka.ch/it/vacanzereka/villaggio-turistico-reka-disentis>

• Il vostro referente per sciare sui dualski a Scuol

Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair, Lisa Fürst, Stradun, 7550 Scuol, tel. 081 861 88 00, l.fuerst@engadin.com

• Alloggi accessibili alle sedie a rotelle a Scuol e a Samnaun

– Hotel Arnica, tel. 081 864 71 20, www.arnica-scuol.ch
– Ostello della gioventù Scuol, tel. 081 862 31 31, www.youthhostel.ch/de/hostels/scuol/

- Apart Garni Motnaida Samnaun, tel. 081 861 84 00, www.motnaida.ch
- Struttura per vacanze Reka Scuol, San Jon, tel. 081 864 07 77, www.reka.ch

Corsi di tecnica a sci paralleli

Anche quest'inverno proponiamo corsi di sci per terapisti e insegnanti di sci, per giovani e bambini affetti da CP e per bambini con CP accompagnati da un genitore. La nostra tecnica consente di sciare senza curvare con lo «spazzaneve» ed è stata elaborata 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 divertendosi e con successo.

Informazioni e iscrizione: Association ASKIP, Karin Hämmerli, istruttrice di sci per sciatori e sciatrici con CP, monitrice G+S sci, Rte de la Goille 62, 1741 Cottens, tel. 079 351 35 86, yerly-haemmerli@bluewin.ch

Sulla pista di pattinaggio con i pattini speciali

Desiderate pattinare sul ghiaccio insieme alla vostra famiglia? A oggi, 88 impianti in tutta la Svizzera e nel Principato del Liechtenstein dispongono in totale di 132 pattini speciali.

Su www.cerebral.ch > Offerte di assistenza > Riposo e tempo libero > Pattino speciale > Lista delle piste di pattinaggio dotate di pattini speciali Cerebral è disponibile un elenco dettagliato delle piste di pattinaggio in cui quest'inverno potrete trovare i nostri pattini speciali. Naturalmente potete richiedere l'elenco anche presso la nostra Fondazione.

Prima di recarvi alla pista vi raccomandiamo di verificare la disponibilità dei pattini.

Vorschau
avant-première
anteprima



Foto/Photo: Konstantin
Youganov/shutterstock.com

Zoom:
Träume

Zoom:
Rèves

Zoom:
Sogni

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

Ground Picture/shutterstock.com

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

19. Januar 2024

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 | IBAN CH57 0900 0000 4500 2955 3