

Der Traum  
Träume, die keine  
bleiben sollten  
 Gedichte

Le rêve  
Des rêves qui ne doivent  
pas le rester  
 Poèmes

Il sogno

**MAGAZIN CEREBRAL**  
**MAGAZINE CEREBRAL**  
**RIVISTA CEREBRAL**

Träume | Rêves | Sogni

Ausgabe 1 | März 2024



Foto: – Eric – Fotos/Pexels

4

- 4 Der Traum
- 10 Träume, die keine bleiben sollten
- 14 Gedichte
- 16 Die Strategie 2024 bis 2027 im Überblick
- 18 Wollen Sie Ihre Träume umsetzen?
- 19 Vom Träumen und vom Leben
- 20 News der Stiftung Cerebral



Photo: Pixabay – 268533/  
Pexels

6

- 6 Le rêve
- 12 Des rêves qui ne doivent pas le rester
- 15 Poèmes
- 17 La stratégie 2024 à 2027 en bref
- 18 Vous voulez réaliser vos rêves?
- 19 Rêver. Vivre.
- 22 Nouvelles de la Fondation Cerebral



Foto: Wangming-Photo/  
Pexels

8

- 8 Il sogno
- 23 Notizie della Fondazione Cerebral

### Liebe Leserinnen und Leser

In der vorliegenden Frühlingausgabe des Magazins wollen wir den «Träumen» auf die Spur kommen. Vier Persönlichkeiten, drei Frauen und ein Mann, waren bereit dazu, ihre Gedanken mit uns zu teilen. Den Anfang macht ein in heftiger Intensität nachhallender Text einer Mutter eines heute erwachsenen Menschen mit einer schweren Mehrfachbehinderung. Sie nimmt uns mit auf ihre oftmals überaus schwierige Lebensreise nach «Terra Handicapa». Sie lässt uns erahnen, dass sie auf dem Pfad dahin sowohl viele Träume gehabt als auch immer wieder verstörende Albträume durchlitten hat. Und trotzdem findet sie die Kraft, sich mit den teilweise dramatischen Erfahrungen zu versöhnen und die Zuversicht zu

bewahren. Kraft aus dem Träumen schöpft zudem eine junge Frau mit Cerebralparese, die zum Thema mit beeindruckender Leichtigkeit und offensichtlich ganz spontan zwei zauberhafte Gedichte geschaffen hat. Auch der Kolumnist ist überzeugt, dass ihn seine Träume dazu beflügeln, vielleicht einmal Büchlein zu veröffentlichen, Leute zum Lachen zu bringen, Musik zu machen oder eine Partnerin zu finden. Denn Träume sollen schliesslich keine Träume bleiben. Dafür plädiert auch unsere neue Mitarbeiterin Katja Bellwald in ihrem allerersten Artikel. Wie steht es mit Ihren Träumen? Worauf warten Sie? Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre.

### Chères lectrices et chers lecteurs

Dans ce numéro de printemps de notre magazine, nous souhaitons partir explorer la thématique des rêves. Quatre personnes – trois femmes et un homme – ont accepté de se confier à nous autour de ce sujet. Le premier texte, qui résonne d'une incroyable intensité, est celui de la mère d'un homme aujourd'hui adulte qui vit avec un polyhandicap sévère. Elle nous emmène dans sa traversée, souvent extrêmement ardue, vers ce qu'elle nomme «Terra Handicapa». En lisant son témoignage, on devine qu'au cours de ce périple, elle a fait de nombreux rêves, mais aussi dû affronter de bouleversants cauchemars. Pourtant, elle trouve la force de faire la paix avec les expériences parfois dramatiques qui étaient les siennes, et de ne pas

perdre espoir. C'est justement dans ses rêves qu'une jeune femme vivant avec une paralysie cérébrale puise quant à elle sa force. Elle a composé deux merveilleux poèmes sur ce sujet avec une aisance impressionnante et, manifestement, une grande spontanéité. Notre chroniqueur est lui aussi convaincu que ses rêves lui permettront un jour de publier des livres, de faire rire les gens, de produire de la musique ou de trouver une partenaire. Car un rêve n'est pas fait pour le rester. Dans son tout premier article, notre nouvelle collègue, Katja Bellwald, plaide également en ce sens. Et vous, qu'en est-il de vos rêves? Qu'attendez-vous donc? Je vous souhaite une agréable lecture.

### Gentili lettrici e lettori

Nella presente edizione primaverile della rivista intendiamo ripercorrere le tracce dei «sogni». Quattro persone – tre donne e un uomo – sono stati disposti a condividere con noi i loro pensieri. Ne segna l'inizio il testo, riverberante di forte intensità, della madre di una persona, ora adulta, affetta da un handicap plurimo. Insieme a noi ripercorre il suo percorso di vita, spesso estremamente difficile, verso la «Terra Handicapa». Ci lascia presagire sia i sogni da lei coltivati lungo il percorso sia i molti, ricorrenti e sconvolgenti incubi da lei sofferti. Eppure trova la forza di riconciliarsi con le esperienze talvolta drammatiche e di mantenere l'ottimismo. Attinge ai propri sogni

per trarne forza anche una giovane donna con una paralisi cerebrale che – con sorprendente leggerezza e in modo evidentemente del tutto spontaneo – ha redatto due meravigliose poesie su tale tema. Anche l'editorialista è convinto che, forse, un giorno i suoi sogni lo condurranno a pubblicare libri, a far ridere le persone, a fare musica o a trovare una partner. Del resto, i sogni non dovrebbero rimanere nel cassetto. Lo auspica anche la nostra nuova collaboratrice Katja Bellwald nel suo primissimo articolo. A che punto siete con i vostri sogni? Non attendete oltre! Vi auguro una buona lettura.



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*

# Der Traum

Es war einmal im Jahr 2001, an einem Tag im Mai, als ich kurzzeitig vom Leben zum Tod übergang, um schliesslich nach einer Eileiterschwangerschaft wieder ins Leben zurückzukehren. Drei Monate später wurde ich erneut schwanger, und zwar mit meinem jüngsten Sohn. Es vergingen neun Monate und etwas mehr, in denen ich wieder zu Kräften kam und gut 30 Kilogramm zunahm.

Die Fruchtwasseruntersuchung ergab keine Auffälligkeiten und ich war neugierig auf das Baby, das sich als mollig erwies. Ich spürte, dass es sich in meinem Bauch kaum bewegte. Das machte mich stutzig, aber es war mir auch recht, denn mein ältester Sohn war unruhig für zwei. Ich wiederholte in meinem Inneren den Wunsch, dass dieses zweite Kind «länger klein bleiben» möge.

Mein ältester Sohn zeigte schon sehr früh Anzeichen von grosser Unabhängigkeit. Sobald er mit elf Monaten laufen konnte, unternahm er kleine Entdeckungsreisen und erkundete die Gegend, ohne jemanden um etwas zu bitten, wodurch er meine Wachsamkeit täuschte und meine Ängste auslöste. Er lebte sein Leben, als ob ihm die Welt gehörte, folgte seinen Instinkten und Wünschen, war selbstbewusst und schon mit sechs Monaten wagemutig.

Mit seinen 56 cm und 4,4 kg war mein Jüngster bei der Geburt kein Mitleid erregendes Kind und nichts deutete darauf hin, dass er heute ein junger Erwachsener mit Mehrfachbehinderungen sein würde, der als komplexer Fall beschrieben wird. Nur, da war vielleicht eine Ahnung, als ich ihn zum ersten Mal in den Armen hielt. Ein Anflug eines Gedankens, den ich sofort wieder verwarf, flüsterte mir zu, dass dieses Kind «seltsam» sei.

Das Baby war ruhig, wahrscheinlich zu ruhig. Es saugte schlaff an der Brust. Während dieser endlosen Stillzeiten spielten wir mit meinem älteren Sohn Uno. Mit acht Monaten kann Samy seinen Kopf nicht halten, er ist hypoton, folgt nicht mit den Augen, lächelt nicht, verlangt nie nach etwas, schreit bei akustischen Reizen, die für uns andere manchmal nicht wahrnehmbar sind. Interaktionen sind selten, er ist eher kontemplativ. Ein Elektroenzephalogramm ergibt, dass es «pathologisch» ist.

Es folgt das übliche Protokoll, CT, Stoffwechseluntersuchungen, MRT des Gehirns, genetische Tests, Exom-Sequenzierung. Auch heute noch, und nach der vierten genetischen Untersuchung, gibt es keine Diagnose, die seine kognitive Behinderung, seine Verhaltensauffälligkeiten, seine sensorische Überempfindlichkeit, seine Ataxie, seine nonverbale Kommunikation, seine Epilepsie und seine Dyskinesie erklären könnte, seine überschwängliche Freude beim Anblick kleiner Kinder, seine burleske und atypische Seite, die wie kein anderer in das Absurde eintauchen kann, seine kraftvolle Stimme, seine hautnahen Emotionen, der ungefilterte Ausdruck seiner Gefühle, die in der Freude ebenso intensiv sind wie im Zorn. Samy ist einzigartig und weitläufig, extrem und unberechenbar, schön und untypisch, aber noch nie hat mir jemand gesagt, dass er von einem ähnlichen Kind träumt.



« Was man denkt, wird man.  
Was man fühlt, zieht man an. Was man  
sich vorstellt, das erschafft man.

» Buddha

Meine unschuldigen Wünsche als schwangere Frau, die darum bat, dass «dieses Kind länger klein bleibt», wurden jenseits meiner Vorstellungskraft erhört. Ich hätte nie gedacht, dass sie 21 Jahre später die Form eines schnurrbärtigen jungen Mannes annehmen würden, in Windeln und mit einem Löffel gefüttert.

Träume können überraschende und unerwartete Aspekte aufnehmen, genauso wie der Albtraum, der dem Traum gegenübergestellt wird, wobei das eine als positiv und das andere als negativ angesehen wird. In das Kästchen Albträume schrieb ich die telefonische Durchsage am Weihnachtsabend, dass das EEG «pathologisch» sei.

Albtraumhaft wieder dieses Gefühl der Hilflosigkeit und des Unverständnisses angesichts der Schmerzen und des Schreiens. Albtraumhaft dieser chaotische Transit, der so viel Leid verursacht. Ich füge hinzu die zweifellos sterilen und zerstörerischen Schuldgefühle, die mich in die Tiefe rissen, weil ich mich immer wieder fragte, was ich wohl «falsch» gemacht haben könnte. Aber auch die Irrfahrt der Diagnose, die Angst vor einer degenerativen Krankheit, die Momente der Verzweiflung, die schlaflosen Nächte, die mitleidigen oder peinlichen Blicke, der Rückzug in sich selbst, die Wut und die Traurigkeit. Ich bin bis zur Synkope in die tiefe Schwärze meiner Seele gestürzt und habe dabei das Erscheinungsbild einer aufrechten Mutter bewahrt, die ihre Rolle unbeirrt ausfüllt und sich aus Liebe zu ihren beiden Söhnen allen Herausforderungen stellt.

Heute sehe ich keine Dualität mehr zwischen Traum und Albtraum. Ich denke, sie sind untrennbar miteinander verbunden und stehen uns zu Diensten. Sie ermöglichen es uns, voranzukommen, kreativ zu sein, belastbar zu sein, uns (selbst) zu entdecken, den Horizont und die Welt aller Möglichkeiten anzustreben. Sie tragen dazu bei, die Gewissheit zu verlieren, dass alles fest und unverrückbar ist. Der Traum erinnert an alles, was sich wandelt, buchstäblich jenseits der Form, nämlich an einen Zustand ständiger Veränderung mit unendlichen, vielfältigen und beweglichen Formen. Es ist natürlich ein Gefühl der Sicherheit, wenn man denkt, dass es in unserer Macht steht, die Form unserer Träume zu kontrollieren. Aber ist es nicht viel beruhigender, sich auf die Absicht dazu zu beschränken?

Ich hätte mir die Person, die ich heute bin, nicht erträumen können. Ich habe davon geträumt, mit dem Leben zurechtzukommen und mich in Harmonie mit ihm zu fühlen. Ich träumte von einem sinnvollen Leben, das sich der wechselseitigen Abhängigkeit von Wesen und Phänomenen bewusst ist. Ich träumte davon, genug Mut und Ausdauer zu haben, um durch dick und dünn zu gehen. Ich habe davon geträumt, die Summe dieser Reisen nach Terra Handicapa in Ressourcen umzuwandeln, die für die nächsten zur Verfügung stehen, ohne vorher zu wissen, in welcher Form dies geschehen würde.

So freue ich mich, dass Samy bald in eine Wohngemeinschaft in einem Viertel mit attraktiver soziokultureller Vielfalt einziehen kann. Ich bin zufrieden, dass ich dieses Projekt bis zum Ende geführt habe. Ich freue mich über das Aufblühen meines Ältesten, der seine Entdeckungsreise durch die Welt fortsetzt. Ich fühle mich als Moderatorin für persönliche Zukunftsplanung geeignet, um zur Verwirklichung der Träume anderer beizutragen. Ich bin in Vereinen aktiv, deren Ziele altruistisch sind. Ich offenbare ohne Scham, dass ich eine pflegende Angehörige bin. Ich empfinde unendliche Dankbarkeit für leuchtende Freundschaften und diese mit Sicherheit göttliche innere Kraft, die mich endlos begleitet.

Alma Fivaz

# Le rêve

Il était une fois en l'an 2001, un jour du mois de mai où je passais brièvement de vie à trépas pour finalement revenir à la vie à la suite d'une grossesse extra-utérine. Puis, je me retrouvais à nouveau enceinte trois mois plus tard de mon fils cadet. Neuf mois et un peu plus passèrent pendant lesquels je repris du poil de la bête et une bonne trentaine de kilos supplémentaires.

L'amniocentèse ne révélait rien d'anormal et j'étais curieuse de découvrir ce bébé qui s'annonçait dodu. Je le sentais très peu bouger dans mon ventre. Ça m'interrogeait mais ça me convenait aussi, car mon fils aîné s'agitait pour deux. Je répétais dans mon for intérieur le souhait que ce second enfant «reste petit plus longtemps». Mon aîné a très tôt montré des signes de grande indépendance.

Dès qu'il a su marcher à 11 mois, il a cumulé les petites fugues et autres explorations sans demander quoi que ce soit à qui que ce soit, trompant ma vigilance et cravachant mes angoisses. Il vivait sa vie, comme si le monde lui appartenait, suivant ses instincts et ses envies, sûr de lui et audacieux dès l'âge de six mois.

Du haut de ses 56 cm pour 4,4 kg, mon cadet ne faisait pas pitié à la naissance et rien ne laissait deviner, qu'il serait aujourd'hui un jeune adulte en situation de polyhandicap décrit comme un cas complexe. Juste, peut-être une intuition, lorsque je le pris dans mes bras pour la première fois. Une pensée furtive que je balayais aussitôt me soufflait que cet enfant était «bizarre».

Ce bébé était calme, sûrement trop. Il tétait mollement. Nous jouions au Uno avec mon aîné pendant ces tétées interminables. À huit mois Samy ne tient pas sa tête, il est hypotone, ne suit pas du regard, ne sourit pas, ne réclame jamais rien, hurle face à des stimuli auditifs parfois imperceptibles pour nous autres. Les interactions sont rares, il est plutôt contemplatif. Un électroencéphalogramme s'avère «pathologique». S'ensuit le protocole habituel, scanner, tests du métabolisme, IRM du cerveau, tests génétiques, séquençage de l'exome. Encore aujourd'hui et après la quatrième recherche en génétique, aucun diagnostic ne permet d'expliquer sa déficience intellectuelle, ses troubles du comportement, son hypersensibilité sensorielle, son ataxie, sa communication nonverbale, son épilepsie, sa dyskinésie, sa joie débordante à la vue de petits enfants, son côté burlesque et atypique capable de s'immerger dans l'absurde comme aucun autre, sa voix puissante, ses émotions à fleur de peau, l'expression de ses ressentis sans filtres, aussi intenses dans la joie que dans la colère. Samy est unique et vaste, extrême et imprévisible, beau et atypique, mais personne ne m'a encore jamais dit qu'il rêvait d'un enfant similaire.

Mes vœux innocents de femme enceinte qui demandait que «cet enfant reste petit plus longtemps» ont été entendus au-delà de mon imaginaire. Je ne pensais pas qu'ils prendraient la forme d'un jeune homme moustachu en couches-culottes et nourri à la cuillère 21 ans plus tard.

Comme quoi, les rêves peuvent prendre des aspects surprenants et inattendus tout comme le cauchemar que l'on oppose au rêve, considérant l'un comme positif et l'autre négatif.



« Ce que l'on pense, on le devient.  
Ce que l'on ressent, on l'attire.  
Ce que l'on imagine, on le crée. »

Bouddha

Dans la case des cauchemars, je mettais l'annonce par téléphone à la veille de Noël pour m'informer que l'EEG était «pathologique». Cauchemar encore, ce sentiment d'impuissance et d'incompréhension face aux douleurs et aux cris. Cauchemardesque ce transit chaotique source de tant de souffrances. Je rajoute la culpabilité sans doute stérile et destructrice qui m'emmena vers le fond à force de me demander ce que j'ai bien pu faire de «mal». Mais encore l'errance du diagnostic, la crainte d'une maladie dégénérative, les moments de désespoir, les nuits sans sommeil, les regards de pitié ou de gêne, le repli sur soi, la colère et la tristesse. J'ai chuté en apnée jusqu'à la syncope dans les profondes noirceurs de mon âme tout en gardant l'apparence d'une maman bien droite dans ses bottes, qui assume son rôle sans faillir et relève les défis par amour de ses deux fils.

Aujourd'hui, je ne vois plus de dualité entre rêve et cauchemar. Je pense qu'ils sont indissociables et qu'ils sont à notre service. Ils nous permettent d'avancer, d'être créatif, d'être résilient, de (se) découvrir, de viser l'horizon et le monde de tous les possibles. Ils contribuent à perdre la certitude que tout est solide et inamovible. Le rêve évoque tout ce qui se transforme, littéralement au-delà de la forme, à savoir un état de changement perpétuel aux formes infinies, multiples et mouvantes. C'est évidemment sécurisant de penser qu'il est en notre pouvoir de contrôler la forme de nos rêves. Mais n'est-ce pas plus réjouissant de se focaliser sur l'intention?

Je n'aurais pas su rêver la personne que je suis devenue aujourd'hui. J'ai rêvé d'être en symbiose avec les aléas de la vie et de me sentir en harmonie avec elle. J'ai rêvé d'une vie pleine de sens, consciente de l'interdépendance des êtres et des phénomènes. J'ai rêvé d'avoir suffisamment de courage et de persévérance pour traverser les épreuves. J'ai rêvé de transformer la somme de ces voyages en Terra Handicapa en ressources disponibles pour les prochains, sans savoir au préalable la forme que cela se prendrait.

Alors je suis heureuse que Samy puisse bientôt emménager en colocation dans un quartier à la diversité socio-culturelle attrayante. Je suis satisfaite d'avoir mené ce projet à bout touchant. Je me réjouis de l'épanouissement de mon aîné qui continue sa découverte du monde. Je me sens en adéquation en tant que modératrice en Plan d'Avenir Personnalisé pour contribuer à la réalisation des rêves d'autrui. Je suis active dans des associations dont les buts sont altruistes. Je dévoile sans honte, ma condition de proche-aidante. Je ressens une gratitude infinie d'avoir des amitiés lumineuses et cette force intérieure sûrement divine qui m'accompagne sans fin.

Alma Fivaz

# Il sogno

Era un giorno di maggio del 2001 quando ho sperimentato la morte per alcuni momenti, per poi tornare in vita in seguito a una gravidanza extrauterina. Poi, tre mesi più tardi mi sono ritrovata di nuovo incinta del mio figlio minore. Sono trascorsi poco più di nove mesi, durante i quali ho ripreso le forze e messo su una buona trentina di chili.

L'amniocentesi non ha indicato alcuna anomalia e io ero curiosa di conoscere questo bambino che si preannunciava paffutello. Lo sentivo muoversi molto poco nella pancia. Ciò mi lasciava perplessa ma mi faceva anche comodo, perché il mio primogenito era agitato per due. Nel profondo avevo espresso il desiderio che questo secondo figlio «restasse piccolo più a lungo». Il mio primogenito ha mostrato molto presto un carattere decisamente indipendente.

Da quando ha iniziato a camminare – a 11 mesi – ha più volte messo in atto piccole fughe e altre esplorazioni senza chiedere nulla a nessuno, sfuggendo alla mia supervisione e gettandomi più volte nell'angoscia. Viveva la sua vita come se il mondo gli appartenesse, seguendo il suo istinto e le sue passioni, sicuro di sé e audace sin dall'età di sei mesi.

Dall'alto dei suoi 56 cm per 4,4 kg, il mio secondogenito è venuto al mondo senza paura e nulla faceva presagire che sarebbe stato un giovane adulto in una condizione di polihandicap definita come un caso complesso. Forse giusto un'intuizione, nel momento in cui l'ho preso tra le braccia per la prima volta. Un pensiero furtivo che ho scacciato immediatamente ma che mi suggeriva che questo bambino era «strano».

Era un neonato tranquillo, sicuramente troppo. Succhiava il latte lentamente, con poca forza. Giocavamo a Uno con il mio figlio maggiore durante queste poppate interminabili. A otto mesi, Sammy non teneva la testa dritta, era ipototonico, non seguiva lo sguardo, non sorrideva, non chiedeva mai nulla, strillava se esposto a stimoli uditivi talvolta per noi impercettibili. Le sue interazioni erano sporadiche, aveva perlopiù un atteggiamento contemplativo. Un elettroencefalogramma è risultato «patologico». Da lì è partito il protocollo standard, tomografia, esami del metabolismo, risonanza magnetica al cervello, test genetici, sequenziamento dell'esoma. Ancora oggi e dopo la quarta ricerca genetica, nessun esame diagnostico ha saputo spiegare il suo deficit intellettivo, i suoi disturbi comportamentali, la sua ipersensibilità sensoriale, la sua atassia, la sua comunicazione non verbale,





«Si diviene ciò che si pensa.  
Si attira ciò che si sente. Si crea ciò  
che si immagina.»

Buddha

la sua epilessia, la sua discinesia, la sua incontenibile gioia alla vista dei bambini piccoli, il suo lato stravagante e atipico capace di sfociare nell'assurdo come nessun altro, la sua voce possente, le sue emozioni a fior di pelle, l'esternazione senza filtri delle sue emozioni, estremamente potenti tanto nella gioia quanto nella rabbia. Samy è unico e immenso, estremo e imprevedibile, bello e fuori dal comune ma nessuno mi ha ancora mai detto di desiderare un figlio come lui.

I miei innocenti desideri di donna incinta che chiedeva che «questo bambino restasse piccolo più a lungo» sono stati esauditi al di là di ogni mia immaginazione. Mai avrei pensato che 21 anni più tardi avrebbero assunto la forma di un ragazzo baffuto, con il pannolone e ancora da imboccare.

Ciò dimostra che i sogni possono assumere forme sorprendenti e inaspettate, proprio come gli incubi a essi contrapposti, gli uni considerati positivi e gli altri negativi. Tra gli incubi mettevo la telefonata con cui, alla vigilia di Natale, sono stata informata che l'ECG era risultato «patologico». Ancora tra gli incubi, quel sentimento d'impotenza e smarrimento di fronte ai dolori e alle grida. Un incubo terribile, questa fase così caotica e fonte di tante sofferenze. Aggiungo il senso di colpa – indubbiamente sterile e distruttivo – che mi ha portata a toccare il fondo a furia di chiedermi cosa mai avessi fatto di «male». E ancora il peregrinare da una diagnosi all'altra, la paura di una malattia degenerativa, i momenti di sconforto, le notti insonni, gli sguardi carichi di pietà o d'imbarazzo, il rinchiudersi in se stessi, la rabbia e la tristezza. Sono scesa in apnea fin quasi alla sincope nelle più buie profondità della mia anima, pur preservando l'immagine di una mamma tutta d'un pezzo che svolge il suo ruolo in modo impeccabile e affronta ogni sfida per amore dei suoi due figli.

Oggi non vedo più alcun dualismo tra sogno e incubo. Penso che siano inscindibili e al nostro servizio. Ci permettono di progredire, di essere creativi, di essere resilienti, di (ri)scoprirsi, di guardare l'orizzonte e il mondo delle infinite possibilità. Ci aiutano a lasciare andare la certezza che tutto sia fisso e immutabile. Il sogno evoca tutto ciò che si trasforma, letteralmente al di là della forma, vale a dire una condizione di perenne trasformazione in forme infinite, molteplici e mutevoli. Probabilmente ci è di conforto pensare di poter controllare la forma dei nostri sogni. Ma non dà più soddisfazione focalizzarsi sull'obiettivo?

Non avrei saputo sognare la persona che sono diventata oggi. Ho sognato di essere in simbiosi con gli imprevisti della vita e di sentirmi in armonia con essa. Ho sognato una vita piena di significato, consapevole dell'interdipendenza delle creature viventi e dei fenomeni. Ho sognato di avere abbastanza coraggio e perseveranza per superare le prove. Ho sognato di trasformare l'esperienza di questi viaggi nel mondo della disabilità in risorse disponibili per il prossimo, senza sapere in anticipo che forma avrebbe assunto.

Quindi sono felice che, presto, Samy potrà trasferirsi in un appartamento condiviso in un quartiere interessante per diversità socio-culturale. Sono soddisfatta di avere seguito questo progetto da vicino. Mi rallegra vedere come il mio primogenito continui a crescere e a scoprire il mondo. Mi sento a mio agio come moderatrice nell'ambito della Pianificazione personale del futuro, per contribuire alla realizzazione dei sogni altrui. Sono impegnata in associazioni con finalità altruistiche. Racconto senza vergogna la mia condizione di assistente di un familiare. Nutro una gratitudine infinita per il fatto di avere amicizie luminose e questa forza interiore certamente divina che mi accompagna senza fine.

Alma Fivaz





Träume, die keine  
bleiben sollten

## Was ist dein Traumberuf?

Diese Frage begegnet mir regelmässig in den Freundebüchern meiner Tochter. Diese bekommt sie von ihren Kindergartenfreunden ausgeliehen und beinhalten weitere Fragen, mit denen man sich ein Bild der einzelnen Personen machen kann. Doch wer weiss mit 6 Jahren schon, womit er in Zukunft seinen Lebensunterhalt verdienen möchte?

Kinder kennen noch lange nicht alle Möglichkeiten, die ihnen offenstehen. Ihre grösste Leidenschaft werden sie erst noch entdecken, ihr Leben wird unerwartete Wendungen nehmen. So mancher Beruf, der heute als gängig gilt, könnte in zehn Jahren bereits zu den Exoten zählen. Trotzdem lassen sich die Kinder nicht beirren. Sie sehen ihre Zukunft als Tierärzte, Forscher oder Schauspieler. Sie zweifeln keine Sekunde daran, alles erreichen zu können, was sie sich erträumen. In ihren Augen existieren keine Grenzen, und jede ambitionierte Vorstellung ist greifbar.

Wenn Kinder von ihrem Traumberuf oder Traumhaus sprechen, sind das für sie reelle und umsetzbare Wünsche. Doch mit dem Älterwerden nimmt das Verständnis dieser Träume eine andere Form an. Ob es nun an Rollenvorbildern, Stereotypen oder am Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten liegt: Je älter wir werden, desto geringer scheinen unsere Möglichkeiten zu werden. Wir limitieren uns, um nicht realitätsfremd zu wirken.

Einst realistische Ziele wirken plötzlich ähnlich irrational wie die Träume, die wir während des Schlafes erleben. Der «Traumberuf» oder das «Traumhaus» wird etwas Utopisches, dessen Verwirklichung in weite Ferne rückt. Es sei denn wir wissen, wie wir unseren Traum erreichen können. Dann nennen wir das meistens nicht mehr Traum, sondern Ziel.

Aus Träumen Ziele zu gestalten, ist für Menschen mit Behinderungen oft besonders anspruchsvoll. Verschiedene Hürden gilt es zu überwinden und oft machen diese den Weg zum Ziel unübersichtlich.

Diese Herausforderungen betreffen nicht nur die Berufswahl. Auch in der gewünschten Umgebung zu wohnen, ein Haustier zu halten oder an einer kulturellen Veranstaltung teilzunehmen, kann einen enormen Aufwand bei der Planung und Umsetzung bedeuten. Für viele Menschen ist es selbstverständlich, das Leben nach den eigenen Bedürfnissen gestalten zu können und das sollte es für uns alle sein.

In einer inklusiven Gesellschaft hat jeder Mensch die gleichen Rechte und Chancen. Allen steht es zu, selbst zu bestimmen, wie sie ihre Zeit auf dieser Erde verbringen wollen. Darum setzen wir uns für Barrierefreiheit und Selbstbestimmung ein.

Damit aus möglichst vielen Träumen Ziele werden, steht Vereinigung Cerebral Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite. Zum Beispiel mittels unserer persönlichen Zukunftsplanungen finden wir gemeinsam heraus, wie Sie Ihre Träume verwirklichen können. Wir beziehen unterstützende Personen aus Ihrem Umfeld mit ein und planen gemeinsam konkrete Schritte zu Ihrem Ziel.

Katja Bellwald



Foto: Pixabay/Pexels



Des rêves qui ne doivent  
pas le rester



Qu'est-ce que tu rêves de faire plus tard?

C'est une question que je lis régulièrement dans les carnets d'amitié de ma fille. Ces carnets, que lui prêtent ses camarades du jardin d'enfants, contiennent d'autres questions permettant de cerner la personnalité des enfants qui les annotent.

Mais à 6 ans, qui sait déjà comment il ou elle voudra un jour gagner sa vie?

Les enfants ignorent encore beaucoup des possibilités qui s'offriront à eux. Ils n'ont pas encore découvert ce qui les passionnera, et leur vie sera amenée à prendre des tournants inattendus. Sans compter que certains métiers qui sont considérés aujourd'hui comme des métiers courants pourraient devenir exotiques d'ici une petite dizaine d'années...

Malgré tout, les enfants ne se laissent pas démonter. Ils ou elles se voient devenir vétérinaires ou travailler dans la recherche, le cinéma ou le théâtre. Pas une seconde, ils et elles ne doutent de pouvoir réaliser tous leurs rêves. À leurs yeux, il n'y a pas de limites et toutes leurs envies sont accessibles, même les plus ambitieuses.

Lorsque les enfants parlent du métier ou de la maison de leurs rêves, il s'agit dans leur esprit de souhaits plausibles, réalisables. Mais à mesure qu'ils et elles grandissent, leur façon d'appréhender ces rêves se transforme. J'ignore si c'est dû aux modèles auxquels nous avons accès, aux stéréotypes, ou encore à la confiance que chaque personne développe en ses propres capacités, mais plus nous avançons dans la vie, plus le champ des possibles semble diminuer devant nous. Nous nous limitons pour ne pas paraître déconnectés de la réalité.

Des objectifs perçus autrefois comme réalistes deviennent soudain aussi irrationnels que les rêves que nous faisons quand nous dormons. Le «métier de mes rêves» ou la «maison de mes rêves» devient quelque chose d'utopique dont la réalisation paraît de plus en plus lointaine. À moins que nous ne sachions comment concrétiser notre rêve. Et dans ce cas, nous ne l'appelons généralement plus un rêve, mais un objectif.

Pour les personnes en situation de handicap, il est souvent particulièrement difficile de transformer des rêves en objectifs. Elles doivent surmonter de multiples obstacles qui rendent souvent particulièrement ardu le chemin menant au but.

Et ces difficultés ne concernent pas seulement le choix d'un métier: le simple fait d'habiter dans l'environnement souhaité, d'avoir un animal de compagnie ou de participer à un événement culturel peut exiger d'énormes efforts de préparation et de mise en œuvre. Pour beaucoup de gens, pouvoir organiser sa vie selon ses propres besoins est quelque chose qui va de soi – et cela devrait être le cas pour nous toutes et tous.

Dans une société inclusive, chaque personne a les mêmes droits et les mêmes chances, notamment le droit de décider elle-même de la manière dont elle veut passer sa vie sur cette planète. C'est pourquoi nous nous engageons en faveur de l'accessibilité et de l'autodétermination.

Pour que le plus grand nombre possible de rêves se transforment en objectifs, l'Association Cerebral conseille et aide les personnes concernées. Par exemple, à travers notre prestation de plan d'avenir personnalisé (PAP), nous déterminons ensemble comment vous allez pouvoir réaliser vos rêves. Nous impliquons des personnes de votre entourage pour vous soutenir et planifions ensemble des mesures concrètes pour vous faciliter l'atteinte de votre objectif.

Katja Bellwald

### Der Tagträumer

Der Tagträumer liebt das Träumen  
Er nutzt die Träume als kleine Fluchtwege.  
Aus Wünschen, Sehnsucht und Fantasie  
Baut er sich im Nu seine eigene träumerische Realität.

Träume sind gross  
Und können zeitweise ganz viel Raum einnehmen  
Sodass man sich von der realen Welt entfernt  
Und diese mit der Zeit vergisst.

Doch Träume können so vieles geben  
Wie Wärme, Freude, Hoffnung  
Und Licht, das die Dunkelheit durchbricht.

Dieses Licht kann man in die echte Welt mitnehmen  
Doch wenn man das tut, birgt es Gefahren  
Man bleibt in der Traumwelt gefangen  
Und will meist gar nicht recht aufwachen.

Drum behaltet das Traumlicht im Herzen  
Doch schaut euch die Welt mit wachen Augen an,  
denn auch sie hat ihre Schönheit,  
die man sieht, wenn man träumen kann.

### Meine Welt

Träume nicht so viel  
Meinen sie;  
Das tut dir nicht gut  
Meinen sie,  
Doch ich schlage jede Warnung in den Wind

Denn ich fühl' mich wie auf Drogen  
Und bade in den Wogen,  
Den Wellen der Ektase  
Und weiss, es ist nicht nur eine Phase.

Diese Traumwelt ist meine Welt  
Die mich im Kern zusammenhält  
Ich weiss, sie kann mir alles geben  
Und ich dank ihr auf Wolken schweben.

Bitte nehmt sie mir nicht fort  
Es gibt für mich kein' bessren Ort  
Der echten Welt hab' ich entsagt  
Weil ich sie nicht besonders mag.

Julia Dürrenberger

Foto: Pixabay/Pexels







### **Le rêveur**

Le rêveur éveillé aime rêver.  
Il utilise les rêves pour s'évader.  
De désirs, de nostalgie, de fantaisies.  
Il se construit en un clin d'œil sa réalité imaginaire.

Les rêves sont grands.  
Et peuvent prendre beaucoup de place.  
Et l'on s'éloigne du monde réel.  
Et on les oublie avec le temps.

Mais les rêves peuvent apporter tant de choses.  
La chaleur, la joie, l'espoir.  
Comme une lumière qui perce l'obscurité.

On peut amener cette lumière dans le monde réel.  
Si on le fait on prend des risques.  
De rester prisonnier du monde des rêves.  
Et, souvent, on ne veut pas se réveiller.

Alors, gardez la lumière des rêves dans votre cœur.  
Mais regardez le monde avec des yeux éveillés.  
Car le monde a aussi sa beauté.  
Une beauté que l'on voit, quand on peut rêver.

### **Mon monde**

Ne rêve pas trop!  
Ils disent.  
Ce n'est pas bien pour toi.  
Ils disent.  
Mais, je ne les écoute pas.

Parce que j'ai l'impression d'être drogué.  
Et de me baigner dans les vagues.  
Les vagues de l'extase.  
Et je sais: ce n'est pas une étape.

Ce monde de rêve est mon monde.  
Un monde qui me tient à cœur.  
Je sais qu'il peut tout me donner.  
Et moi, grâce à lui, je suis sur un nuage.

Ne me l'enlevez pas!  
Il n'y a pas de meilleur endroit pour moi.  
J'ai renoncé au monde réel.  
Parce que je ne l'aime pas.

Julia Dürrenberger (traduit de l'allemand)

# Die Strategie 2024 bis 2027 im Überblick

Die Vereinigung Cerebral Schweiz hat ihre Strategie, über die sie seit der Delegiertenversammlung 2018 verfügte, für die kommenden vier Jahre um neue Themen ergänzt. Sie finden die neue Strategie hier (siehe Link). Die Dachorganisation wird insbesondere die neuen Themen mit Priorität umsetzen. Weitere Schwerpunkte aus der bisherigen Strategie übernommen und präzisiert.

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/wir/strategie-2024-2027>

- Leben mit Assistenz fördern und fordern (zum Beispiel durch Unterstützung der Assistenzplattform CléA sowie mittels Peerberatung und aktiver Medienarbeit für selbstbestimmte Wohnformen).
- Selbstbestimmte Sexualität sowie NEU Partnerschaft und Elternschaft von Menschen mit Behinderungen fördern und fordern (zum Beispiel durch Unterstützungsleistungen für Eltern, die nicht mit persönlicher Assistenz leben, sowie Peerberatung).
- Selbstvertretung und Peer-to-Peer-Dienstleistungen fördern und fordern (zum Beispiel mittels des zweiten nationalen Treffens für Selbstvertretung oder indem wir gute Praktiken und Erfahrungen sichtbar machen).
- NEU Kommunikation zu den regionalen Vereinigungen und direkt zu den Mitgliedern/Menschen fördern (zum Beispiel mittels punktuell wirksamer Öffentlichkeitsarbeit und leichter zugänglicher Kommunikation wie z. B. Leichte Sprache).
- NEU Angehörige (Eltern, Geschwister, Kinder, Familie und Weitere) fördern und zusammenbringen (z. B., indem die regionalen Vereinigungen dabei unterstützt werden, Eltern in allen Phasen zu begleiten und zu unterstützen, etwa durch entsprechende Kurse und Angebote).
- Sicherstellung der Finanzierung der Vereinigung Cerebral Schweiz.
- Synergien und NEU Kommunikation stärken zwischen den Mitgliedern der regionalen Vereinigungen, der Dachorganisation und der Stiftung Cerebral (zum Beispiel durch Förderung des Austauschs der 20 regionalen Vereinigungen untereinander).
- Behindertenpolitik und Gesundheit sowie NEU Lobbying (zum Beispiel durch Fordern von Subjektfinanzierung auf nationaler und kantonaler Ebene). Im Bereich von Behinderung und Gesundheitsversorgung soll die Kommunikation zu gesundheitlichen Themen von Menschen mit Behinderungen verstärkt werden.

# La stratégie 2024 à 2027 en bref

L'Association Cerebral Suisse a complété sa stratégie dont elle disposait depuis l'assemblée des délégués 2018, par de nouveaux thèmes pour les quatre années à venir. Vous trouverez la nouvelle stratégie ici (voir le lien ci-dessous). L'organisation faîtière mettra notamment en œuvre les nouveaux thèmes en priorité. D'autres points forts de la stratégie précédente ont été repris et précisés.

- Promouvoir et exiger la vie avec assistance (par exemple en soutenant la plateforme d'assistance CléA ainsi qu'au moyen de conseils par les pairs et d'un travail médiatique actif pour les formes d'habitat autodéterminées).
- Promouvoir et exiger une sexualité autodéterminée et les relations affectives et NOUVEAU la parentalité pour les personnes handicapées (par exemple par des prestations de soutien pour les parents qui ne vivent pas avec une assistance personnelle ainsi que les conseils par les pairs).
- Promouvoir et exiger l'autoreprésentation et les prestations de pair à pair (par exemple, par le biais de la deuxième rencontre nationale pour l'autoreprésentation ou en rendant visibles les bonnes pratiques et les expériences).
- NOUVEAU Promouvoir la communication vers les associations régionales et directement vers les membres/personnes (par exemple au moyen d'un travail de relations publiques efficace et d'une communication plus accessible, comme le langage facile à lire et à comprendre).
- NOUVEAU Encourager et réunir les proches (parents, frères et sœurs, enfants, famille et autres) (par exemple en aidant les associations régionales à accompagner et à soutenir les parents à toutes les étapes, par exemple par des cours et des offres appropriées).
- Assurer le financement de l'Association Cerebral Suisse.
- Renforcer les synergies et NOUVEAU la communication entre les membres des associations régionales, l'organisation faîtière et la Fondation Cerebral (par exemple en encourageant les échanges entre les 20 associations régionales).
- Politique du handicap et de la santé et NOUVEAU lobbying (par exemple en exigeant le financement du sujet au niveau national et cantonal): dans le domaine du handicap et des soins de santé, en renforçant la communication sur les questions de santé des personnes handicapées.

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/a-propos-de-nous/strategie-2024-2027>



### Letzte Chance zur Tagungsanmeldung!

#### Was:

Nationales Treffen für Selbstvertretung der Vereinigung Cerebral Schweiz

#### Wann:

Samstag, 25. Mai 2024

#### Wo:

Jugendherberge Zürich

#### Preis:

Die Tagung ist kostenlos

#### Anmeldeschluss:

30. März 2024

Melden Sie sich jetzt an!



# Wollen Sie Ihre Träume umsetzen?

### Wir unterstützen Sie dabei!

Entdecken Sie unsere verschiedenen Beratungsangebote und vereinbaren Sie noch heute einen Termin mit uns.

- Auskunftserteilung und Triage
- Peerberatung
- Peercoaching
- Sozialberatung
- Persönliche Zukunftsplanung



### Wir unterstützen Sie dabei, Ihren Träumen einen Schritt näher zu kommen.

Gemeinsam träumen wir von einer besseren Welt.

Nehmen Sie teil an unserem zweiten nationalen Treffen für Selbstvertretung. Wir sprechen über das Thema «gesellschaftlicher Wandel» und wie wir uns dafür engagieren können. Wir freuen uns auf Sie!

### Inscrivez-vous rapidement pour la rencontre nationale!

#### Quoi:

rencontre nationale pour l'autoreprésentation de l'Association Cerebral Suisse

#### Quand:

25 mai 2024

#### Où:

Auberge de jeunesse de Zürich

#### Prix:

la conférence est gratuite



# Vous voulez réaliser vos rêves?

### Nous vous y aiderons!

Découvrez nos différentes offres de conseil et prenez rendez-vous avec nous dès aujourd'hui.

L'Association Cerebral Suisse propose différents types de conseils. Informez-vous ici:

- Renseignements/Triage
- Conseil par les pairs
- Coaching pour et par les pairs
- Conseil social
- Plan d'avenir personnalisé (PAP)



### Nous vous aidons à faire un pas de plus vers vos rêves.

Ensemble, nous rêvons d'un monde meilleur.

Participez à notre deuxième rencontre nationale pour l'autoreprésentation. Nous parlerons du thème du «changement social» et de la manière dont nous pouvons nous y engager. Nous nous réjouissons de vous rencontrer!

# Vom Träumen und vom Leben

Ich lebe gerne. Sich immer wieder Mut zuzusprechen und auch Engel um diesen Mut zu bitten, tut gut. Denn man weiss nie, was an einen herankommt. Sich innerlich stark zu fühlen, ist ein gutes Gefühl. Noch mehr kann man es verstärken, wenn man sich vorstellt, was man gerne machen würde und was man im eigenen Leben für Träume hat. Ich denke, das setzt in einem etwas in Gang. Damit du dir mehr – und wie weit das gehen kann – ausmalen kannst, nehme ich dich mit durch meine Träume.

Jeder Mensch braucht Ideen und Themen, um im Leben weiterzukommen. Ich würde in den nächsten Jahren gerne ein paar Büchlein und Kinderbücher schreiben, Menschen mit meinen humoristischen Sprüchen in schriftlicher Form zum Lachen bringen, Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung mit Texten stärken. Ich würde gerne in den nächsten Monaten ein paar Fotos machen, mit Menschen reden, ihnen dann und wann mündlich oder schriftlich aus meinem Leben erzählen, um ihnen Mut zu machen. Ich möchte Musik mit meinem Keyboard machen und auch Melodien, die ich in mir höre, mit einem Musikprogramm auf meinem PC aufschreiben und mit der Zeit veröffentlichen. Gefallen würde es mir, wenn ich im ersten Arbeitsmarkt dann und wann in einem Bürocenter arbeiten könnte und eine Freundin und Partnerin hätte. Spass würde es mir machen, wenn ich mit der Übung, die ich jetzt schon mache, meine körperlichen Blockaden steuern könnte, die mit meiner körperlichen Beeinträchtigung zu tun haben.

Durch Wünsche und Ziele kann man in sich eine Kraft freisetzen. Diese kann dabei helfen, einen Traum wahr werden zu lassen. Das dauert vielleicht manchmal länger, manchmal weniger lang.

Lukas Schällibaum



Lukas Schällibaum

Foto: privat

## Rêver. Vivre.

J'aime la vie. Me donner du courage, encore et encore, et demander aux anges de m'en donner, ça me fait du bien. Parce qu'on ne sait jamais ce qui peut se présenter dans la vie. C'est bon de se sentir fort intérieurement. Et ça le devient encore plus quand on s'imagine ce que l'on aimerait faire et les rêves que l'on a pour sa vie. Je crois que ça met quelque chose en mouvement à l'intérieur de soi. Pour t'aider à ouvrir les portes de ton imagination et à découvrir jusqu'où cela peut aller, je t'emmène à travers mes propres rêves.

Chaque être humain a besoin d'idées et de fils rouges pour avancer dans l'existence. Moi, ces prochaines années, j'aimerais écrire quelques petits livres, des livres pour enfants aussi, j'aimerais faire rire les gens avec mes traits d'humour mis par écrit et soutenir par mes textes des personnes en situation de handicap physique. Au cours des prochains mois, j'aimerais faire des photos, échanger avec des gens et, pour les encourager, leur raconter de temps en temps des fragments de ma vie, oralement ou par écrit. J'aimerais faire de la musique sur mon piano électrique et enregistrer sur mon PC les mélodies que j'entends en moi à l'aide d'un programme musical, puis un jour les publier. Ça me plairait de travailler de temps en temps sur le marché primaire de l'emploi dans un centre administratif, et aussi d'avoir une petite amie, une compagne. Ce serait agréable de pouvoir, grâce aux exercices que je fais déjà, gérer les blocages physiques liés à mon handicap.

Nos souhaits et nos objectifs nous permettent de libérer une force en nous. Cette force peut nous aider à réaliser un rêve, parfois rapidement, parfois sur le long terme.

Lukas Schällibaum

Lukas Schällibaum

Photo: privé

## Ferien, Freizeit und Erholung

### Mit der ganzen Familie fernab von befestigten Strassen unterwegs sein

Mit den geländegängigen Elektrorollstühlen der Stiftung Cerebral können nicht nur holperige Wanderwege, sondern auch starke Steigungen problemlos bewältigt werden. Dank einem leistungsfähigen Elektromotor ist er auch für Menschen geeignet, die ihre Arme nicht zum Anstossen benutzen können. Für Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung, die nicht in der Lage sind, den Mountain Drive selbst zu steuern, gibt es zudem Modelle mit einer Fernsteuerung, sodass der Rollstuhl bequem von einer mitwandernden Person bedient werden kann.

Im vergangenen Jahr konnten wir auf dem Stoos (SZ) und auf dem Monte Tamaro (TI) (Bild) je eine neue Mietstation für unsere geländegängigen Elektrorollstühle einrichten.

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.

Wir möchten unser Mietnetz auch dieses Jahr weiter ausbauen: Im Sommer sollen



Stationen im Unterwallis, im Tessin und im Bündnerland hinzukommen.

**Mehr Infos zu unserem JST-Mietnetz gibts unter [www.cerebral.ch/de/jst](http://www.cerebral.ch/de/jst)**

### Jetzt schon buchen: 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. Neu stehen auch auf dem TCS-Campingplatz in Sion (VS) zwei Cerebral-Bungalows zur Miete zur Verfügung (Bild).

Die Bungalows der Stiftung Cerebral sind allesamt komplett rollstuhlgängig ausgebaut und bieten Familien mit einem beeinträchtigten 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](http://www.cerebral.ch) > Hilfsangebote > Erholung und Freizeit > Bungalows/Campingferien. Dort findet sich auch ein pdf mit allen Adressen der Campingplätze.**

### 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.

Diesen Sommer möchten unser Angebot ausweiten und ein Motorhome anschaffen, das für Menschen konzipiert ist, die nicht zwingend auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Das erhöht die Kapazität der übrigen Motorhomes enorm und wir freuen uns, wenn wir damit noch mehr Familien unbeschwerter Ferien mit dem Motorhome ermöglichen können.

**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](http://www.cerebral.ch) > Hilfsangebote > Erholung und Freizeit > Motorhomes.**

### Nationale Velovermietung

An insgesamt 20 Mietstationen in der ganzen Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein können Sie unkompliziert und günstig behindertengerechte Spezialvelos mieten.

Die Velos verfügen allesamt über Elektromotoren und können mit wenigen Handgriffen für fast jede Beeinträchtigung individuell angepasst werden. Nutzen Sie dieses Angebot und unternehmen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie einen schönen Ausflug!

Rufen Sie unbedingt vor Ihrer Velotour die gewünschte Mietstation an, fragen Sie nach den Öffnungszeiten und welche Velos zur Verfügung stehen:

- Bellinzona, BikePort Sagl, Viale Stazione 36b, 091 243 09 78
- Bellwald, Dualski-Bellwald, Ritistrasse 152, 027 971 14 70, 079 653 13 49
- Biel, Schlössli Biel, Zentrum für Langzeitpflege, Mühlestrasse 1, 032 344 08 08



- Cugy, Fondation Echaud,  
chemin des Esserts 1, 021 731 01 01
- Neu: Ennetbürgen, XtraMOBIL AG,  
Bürgenstockstrasse 2, 041 610 75 75,  
079 927 31 07
- Genf, Genèveroule,  
Place Montbrillant 17, 022 740 14 15
- Grenchen, Stiftung rodania,  
Riedernstrasse 8, 032 654 22 48
- Hagendorn, HZH, Lorzenweidstrasse 1,  
041 500 69 06
- Herzogenbuchsee, RAZ,  
Oberholzweg 14, 062 956 50 60
- Hitzkirch, A-Team Achermann GmbH,  
Richensee 4, 041 917 05 79
- Kloten, Stiftung Pigna,  
Graswinkelstrasse 52, 044 800 75 00
- Le Sentier, Centre Sportif de la Vallée  
de Joux, Rue du Centre sportif,  
021 845 17 76
- Murten, Bahnhof, Rent a Bike,  
026 670 31 61, 079 338 98 28
- Neuchâtel, Neuchâtelroule,  
Station du Port, 032 717 77 68
- Romanshorn, Bahnhof, Rent a Bike,  
071 461 14 58, 079 440 08 42
- Schaffhausen, Lindli Huus,  
Fischerhäuserstrasse 47, 052 632 01 10
- Solothurn, Discherheim,  
Dürnbachstrasse 34, 032 621 72 15
- Steg-Gampel, Verein Tandem 91,  
Kirchstrasse 73, 079 583 84 70
- Thun, Velomobil Hofer,  
Frutigenstrasse 68c, 033 557 80 12
- Travers Mines d'Asphalte,  
Site de la Presta, 032 864 90 64

Miete ganzer Tag: CHF 42.–; halber Tag:  
CHF 30.–. Bei Rent a Bike ganzer Tag:  
CHF 60.–; halber Tag: CHF 43.–.

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

#### **Mit dem Museumspass gratis in Schweizer Museen und Schlösser**

Gemeinsam mit der ganzen Familie in über 500 verschiedene Museen und

Schlösser in der ganzen Schweiz: Für das Jahr 2024 können wir den bei uns angemeldeten Einzelpersonen und Familien ein ganz besonderes Angebot machen. Wir verteilen insgesamt 5000 Einzeleintritte vom Schweizer Museumspass. Diese Einzeleintritte öffnen Tür und Tor zu über 500 Museen und Schlössern in der ganzen Schweiz. Die Pässe können selbstverständlich auch von den jeweiligen Begleitpersonen und Angehörigen genutzt werden. Pro Familie können maximal vier Einzeleintritte bestellt werden.

**Wenn Sie Interesse haben, können Sie sich direkt unter folgendem Link bei uns melden: <https://www.cerebral.ch/de/museumspass>, oder scannen Sie den nebenstehenden QR-Code. Bei der Aktion gilt: «Es het, solangs het. Das Angebot gilt nur für bei der Stiftung Cerebral angemeldete Einzelpersonen und Familien.**

#### **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 Ferientaufenthalt 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 +41 31 329 66 99 buchen oder auf [www.reka.ch](http://www.reka.ch). Promotionscode: PROCEREBRAL-FERIEN-001. Das Sonderangebot ist nicht gültig auf bereits abgeschlossene und bezahlte Buchungen und nicht kumulierbar mit anderen Promotionen. Nur ein Code pro Buchung, keine Barauszahlung.

## **Aktuelle Anlässe**

### • **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.

### • **slowUp**

Wir sind als nationale Partnerin bei den slowUp mit dabei und sorgen mit unseren Spezialvelos und den rollstuhlgängigen Toiletten dafür, dass die Anlässe auch für Menschen mit Behinderungen zugänglich sind. Die meisten der Parcours sind für Teilnehmende mit einem Handicap bestens geeignet. Besuchen Sie einen der Events diesen Sommer und mieten Sie dafür ein Spezialvelo über Rent a Bike. Dabei gilt: «Es hät, solangs hät». Mehr Infos gibts unter [www.slowup.ch](http://www.slowup.ch)

## Vacances, loisirs et repos

### Partir en famille, loin des routes goudronnées

Les fauteuils roulants électriques tout-terrain de la Fondation Cerebral permettent d'affronter sans problème les sentiers de randonnée accidentés ainsi que les fortes pentes. Grâce à un moteur électrique puissant, ils conviennent notamment aux personnes n'ayant pas suffisamment de force dans les bras pour se propulser. Pour les personnes dont le handicap physique empêche de diriger elles-mêmes le Mountain Drive, il existe par ailleurs des modèles avec télécommande, afin que le fauteuil puisse aisément être contrôlé par un accompagnateur ou une accompagnatrice.

L'année dernière, nous avons pu installer une nouvelle station de location de fauteuils roulants électriques tout-terrain à Stoos (SZ) et sur le Monte Tamaro (TI). 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. Cette année encore, nous souhaitons étendre notre réseau de location: cet été, des stations viendront s'y ajouter dans le Bas-Valais, les Grisons et au Tessin.

**Plus d'infos sur notre réseau de location JST à la page [www.cerebral.ch/fr/jst](http://www.cerebral.ch/fr/jst)**

### Des vacances confortables en camping-car

Depuis de nombreuses années, nous louons aux familles des camping-cars adaptés aux personnes en situation de handicap. Les camping-cars peuvent être empruntés facilement et à moindre coût pour une, voire deux semaines. Accessibles en fauteuil roulant, ils peuvent accueillir jusqu'à quatre personnes pour voyager, manger et dormir.

Cet été, nous souhaitons élargir notre offre et acheter un camping-car conçu pour les personnes qui ne sont pas forcément tributaires d'un fauteuil roulant. La capacité des autres camping-cars sera ainsi considérablement augmentée et nous nous réjouissons de pouvoir permettre à encore plus de familles de passer des vacances insouciantes en camping-car.

**Nos camping-cars peuvent être loués directement auprès de Caravan Service Soltermann, Hindelbankstrasse 38, 3322 Urtenen-Schönbühl, téléphone 031 859 52 54. Plus d'informations à propos de la location de camping-cars sur [www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch) > Aides diverses > Détente & loisirs > Camping-cars.**

### Réservez sans attendre vos vacances au camping

Des vacances au camping sereines avec toute la famille, dans un lieu parfaitement adapté? Passez des vacances reposantes dans un bungalow accessible aux fauteuils roulants au bord du lac des Quatre-Cantons, du Rhin, de l'Aar, du lac

de Sempach, du lac Majeur ou du lac de Brienz. Désormais, le camping TCS de Sion (VS) dispose lui aussi de deux bungalows Cerebral à la location.

Les bungalows de la Fondation Cerebral sont entièrement accessibles aux fauteuils roulants et offrent aux familles comptant un proche en situation de handicap tout ce dont elles peuvent rêver. Le camping Lido à Lucerne dispose en outre d'une caravane accessible en fauteuil roulant sur un emplacement fixe.

**Vous trouverez nos offres de vacances au camping sur [www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch) > Aides diverses > Détente & loisirs > Bungalows/vacances au camping. Vous y trouverez également un pdf contenant toutes les adresses des campings.**

### Des réductions attractives pour les villages de vacances Reka

Les villages de vacances Reka offrent à toute la famille détente et plaisir. Nombre d'entre eux ont été rendus entièrement ou partiellement accessibles aux personnes à mobilité réduite. En 2022, un nouveau village de vacances 100 % accessible a ouvert ses portes à Lugano-Albonago. Le village de vacances Reka Golfo del Sole, à Follonica (IT), dispose d'un fauteuil roulant électrique tout-terrain pouvant être loué pour se promener sur la plage, d'un vélo spécial ainsi que d'un chariot de plage et d'un lift de baignoire.

En 2024, les familles et personnes inscrites auprès de notre Fondation pourront bénéficier de 20 % de réduction sur leur séjour dans un village de vacances Reka: la promotion est valable uniquement pour les nouvelles réservations de séjours entre avril et octobre 2024. Elle s'applique à tous les villages et camps de vacances Reka de Suisse ainsi qu'à la station Reka Golfo del Sole en Toscane et ce, pour tout séjour d'au moins trois nuits (séjour minimum selon publication).

**Vous pouvez réserver dès maintenant auprès de Reka au +41 31 329 66 99 ou sur [www.reka.ch](http://www.reka.ch). Code promotionnel: PROCEREBRAL-FERIEN-001. Cette offre spéciale n'est ni valable sur les réservations déjà effectuées et payées, ni cumulable avec d'autres promotions. Un seul code par réservation, pas de paiement en espèces.**



## Vacanza, tempo libero e relax



### Escursioni con tutta la famiglia lontano dalle strade asfaltate

Con la sedia a rotelle elettrica da sterrato della Fondazione Cerebral è possibile affrontare senza problemi non solo sentieri accidentati, ma anche forti pendenze. Grazie a un potente motore elettrico è adatta a persone che non possono usare le mani per spingere le ruote. Per i portatori di handicap fisici che non sono in grado di guidare autonomamente la Mountain Drive vi sono inoltre modelli dotati di telecomando che possono essere comodamente azionati da una persona accompagnatrice.

L'anno scorso siamo riusciti a installare una nuova stazione di noleggio per le nostre sedie a rotelle elettriche da sterrato a Stoos (SZ) e sul Monte Tamaro (TI) (foto).

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.

Anche quest'anno desideriamo potenziare ulteriormente la nostra rete di noleggio: in estate si aggiungeranno stazioni nel Basso Vallese, in Ticino e nei Grigioni.

**Maggiori informazioni sulla nostra rete per il noleggio di JST sono disponibili all'indirizzo [www.cerebral.ch/it/jst](http://www.cerebral.ch/it/jst)**

### Viaggiare in camper in tutta comodità

Da molti anni offriamo alle famiglie il servizio di noleggio di camper adatti ai portatori di handicap. I camper possono essere noleggiati in modo semplice e a prezzi convenienti per una o anche due settimane. Sono accessibili alle sedie a rotelle e vi possono viaggiare, mangiare e dormire fino a quattro persone. Quest'estate desideriamo ampliare la nostra offerta e acquistare un camper pensato per le persone che non sono necessariamente costrette su una sedia a rotelle. Ciò aumenta enormemente la capacità dei restanti camper e siamo lieti di poter offrire ad ancora più famiglie una vacanza spensierata in camper.

**I nostri camper possono essere noleggiati direttamente presso Caravan Service Soltermann, Hindelbankstrasse 38, 3322 Urtenen-Schönbühl, telefono 031 859 52 54. Maggiori informazioni sul servizio di noleggio camper sono disponibili alla pagina [www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch) > Offerte di assistenza > Riposo e tempo libero > Camper.**

### Prenotate subito: vacanze in campeggio

Vacanze in campeggio senza problemi con tutta la famiglia ma assistiti al meglio? Trascorrete vacanze riposanti in un bungalow accessibile alle sedie a rotelle sul Lago dei Quattro Cantoni, sul Reno, sull'Aare, sul Lago di Sempach, sul Lago Maggiore e sul Lago di Brienz. Ora anche presso il campeggio TCS di Sion (VS) sono disponibili per l'affitto due bungalow Cerebral.

I bungalow della Fondazione Cerebral sono tutti completamente accessibili alle sedie a rotelle e offrono alle famiglie con un componente portatore di handicap tutto ciò che possono desiderare in vacanza. Presso il campeggio Lido di Lucerna è inoltre disponibile una roulotte accessibile alle sedie a rotelle su piazzola fissa.

**Trovate le nostre offerte per le vacanze in campeggio alla pagina [www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch) > Offerte di assistenza > Riposo e tempo libero > Bungalow/Vacanze in campeggio. Sul sito web troverete anche un pdf con tutti gli indirizzi dei campeggi.**

### Sconti interessanti per le vacanze presso i villaggi turistici Reka

I villaggi turistici Reka offrono relax e divertimento per tutta la famiglia. A oggi molte strutture sono senza barriere o, perlomeno, sono state in parte strutturate senza barriere. Nel 2022 a Lugano-Albano è stato inaugurato un nuovo villaggio turistico completamente senza barriere. Presso il resort Golfo del Sole a Follonica (Italia) è possibile noleggiare una sedia a rotelle elettrica da sterrato per passeggiate sulla spiaggia, nonché una bicicletta speciale. La struttura dispone inoltre di una sdraio da bagno per disabili e di un sollevatore per vasca da bagno. Nel 2024, le famiglie e le persone iscritte presso la nostra Fondazione potranno godersi una vacanza presso il villaggio turistico Reka con uno sconto del 20%: la promozione è valida esclusivamente per le nuove prenotazioni e per soggiorni di vacanza nel periodo compreso tra aprile e ottobre 2024. È utilizzabile per tutti i villaggi turistici Reka, per i campi vacanze Reka in Svizzera e presso il resort Reka Golfo del Sole in Toscana per soggiorni di almeno tre notti (soggiorno minimo come indicato nel bando).

**Potete prenotare da subito direttamente da Reka al numero +41 31 329 66 99 oppure su [www.reka.ch](http://www.reka.ch). Codice della promozione: PROCEREBRAL-FERIEN-001.**

**L'offerta speciale non è valida per prenotazioni già effettuate e pagate e non è cumulabile con altre promozioni. Un solo codice per prenotazioni, nessun pagamento in contanti.**

Vorschau  
avant-première  
anteprima



Foto/Photo: SewCreamStudio/  
shutterstock.com

Zoom:  
Familie

Zoom:  
Familie

Zoom:  
Famiglia

#### Impressum

ISSN 1424-7828

68. Jahrgang | Mitgliederzeitschrift ■ 68<sup>e</sup> année | Journal pour membres  
68<sup>o</sup> 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  
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

Konstantin Yourganov / 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