

Benjamin Früh: von mehr Bewegung im Alltag zum Spitzensport

In Bewegung sein heisst akzeptieren, nie ganz angekommen zu sein.

Meine Gedanken für Menschen, die in einem Koma liegen

Benjamin Früh: du quotidien actif au sport de haut niveau

Être en mouvement, c'est accepter de ne jamais être complètement arrivé

Mes réflexions pour les personnes dans le coma

Benjamin Früh: dal movimento nella vita di tutti i giorni allo sport di punta

**MAGAZIN CEREBRAL
MAGAZINE CEREBRAL
RIVISTA CEREBRAL**

Was mich bewegt / Ce que me motive /
Ciò che mi muove

Ausgabe 2 | Juni 2026



Foto: Adobe Stock

4

4 Benjamin Früh: von mehr Bewegung im Alltag zum Spitzensport

10 In Bewegung sein heisst akzeptieren, nie ganz angekommen zu sein.

14 Meine Gedanken für Menschen, die in einem Koma liegen

16 Was Sie bewegt – sicher unterwegs mit dem öffentlichen Verkehr

18 Kennen Sie unseren YouTube-Kanal?

19 Was mich bewegt?

20 News der Stiftung Cerebral



Photo: Adobe Stock

6

6 Benjamin Früh: du quotidien actif au sport de haut niveau

12 Être en mouvement, c'est accepter de ne jamais être complètement arrivé

15 Mes réflexions pour les personnes dans le coma

17 Ce qui vous fait avancer: circuler en toute sécurité avec les transports publics

18 Connaissez-vous notre chaîne YouTube?

19 Ce qui me motive, ce qui me fait avancer

22 Nouvelles de la Fondation Cerebral

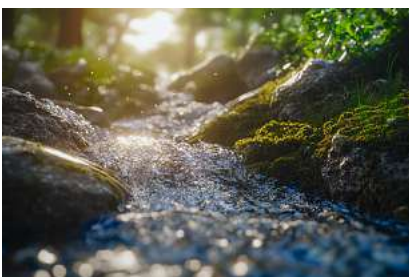


Foto: Adobe Stock

8

8 Benjamin Früh: dal movimento nella vita di tutti giorni allo sport di punta

23 Notizie della Fondazione Cerebral

Liebe Leserinnen und Leser

Das aktuelle Magazin dreht sich um das Thema «was mich bewegt» – und wie Sie sehen, gibt es auch Bewegung in unserer Teamorganisation. Ich darf in die Fussstapfen von Konrad Stokar treten und die Verantwortung für das Magazin übernehmen. An der Stelle danke ich Konrad für die vielen spannenden Cerebral Magazine, die er produziert hat. Er hat den Standard hoch angesetzt und ich bin bewegt, dass mir das Vertrauen entgegengebracht wird, diesen aufrechtzuerhalten. Konrad bleibt ein unverzichtbares Mitglied des Redaktionsteams und wird die Magazine mit seinem umfassenden Wissen und seinem feinen Sinn weiterhin prägen.

Uns hat interessiert, was Menschen mit Behinderungen bewegt. Bewegung kann unterschiedliche Formen annehmen und von grossem Jubel begleitet sein oder ganz in der Stille stattfinden. So durfte ich Benjamin Früh interviewen, der uns verriet, wie er

sein Ziel, zu mehr Bewegung im Alltag zu kommen, in einem unverhofften Erfolgsmoment bei Weitem übertraf. Heute gehört er zur Weltklasse im Paracycling.

Der Paralympics-Skiathlet Theo Gmür zieht Parallelen zwischen der Bewegung auf der Piste und der Bewegung, die einen persönlich wachsen lässt. In einem Text von Lukas Schällibaum, der eigene Erfahrungen teilt, dürfen wir in die Welt von Komapatienten eintauchen.

«Was uns bewegt, bewegen wir zusammen» ist das Motto des von Vanessa Leuthold ins Leben gerufenen CerAgility Netzwerks. In ihrer Kolumne zeigt sie auf, wie durch gegenseitiges Empowerment Dinge in Bewegung kommen, die zu lange als gegeben akzeptiert wurden.

In diesem Sinne wünsche Ich Ihnen eine bewegende Lektüre.

Chères lectrices et chers lecteurs

Cette édition de votre magazine a pour thème «Ce qui me motive, ce qui me fait avancer» et, comme vous pouvez le constater, il y a du mouvement aussi dans l'organisation de notre équipe. En effet, j'ai le plaisir de prendre le relai de Konrad Stokar en assumant dès à présent la responsabilité du magazine. Je profite de l'occasion pour remercier Konrad pour les nombreux de formidables numéros du Magazine Cerebral qu'il a édités. Il a placé la barre très haut, et je suis touchée de la confiance qui m'a été accordée pour maintenir ce niveau. Konrad reste un membre incontournable de notre équipe rédactionnelle, et les magazines continueront de porter la marque de ses vastes connaissances ainsi que de sa grande subtilité.

Pour ce numéro, nous avons souhaité enquêter sur ce qui motivait et faisait avancer les personnes en situation de handicap. Nous nous sommes rendu compte que le mouvement possédait, tout comme la motivation, différents aspects. Différentes formes, qui peuvent en outre s'accompagner de cris de

joie ou advenir en silence, sont en effet possibles. J'ai ainsi eu le plaisir d'interviewer Benjamin Früh, qui nous a confié comment un succès inattendu l'avait amené à dépasser – et de loin! – son objectif, qui était d'intégrer davantage d'activité physique dans son quotidien. Benjamin compte aujourd'hui parmi les meilleurs athlètes mondiaux en paracyclisme.

Dans nos pages, le skieur paralympique Theo Gmür établit un parallèle entre l'évolution physique sur les pistes et l'évolution personnelle sur le chemin de vie. Un texte autobiographique de Lukas Schällibaum nous donne quant à lui accès à l'univers des patientes et patients dans le coma.

Le réseau CerAgility, créé par Vanessa Leuthold, a pour devise «Ce qui te motive, nous le faisons ensemble!». Dans sa chronique, Vanessa montre comment l'empowerment réciproque fait bouger des lignes acceptées trop longtemps comme immuables. C'est dans cet esprit que je vous souhaite une lecture motivante, mobilisante et émouvante.

Gentili lettrici e lettori

Questo numero della nostra rivista è incentrato sul tema «cosa mi motiva e mi mette in movimento». Inoltre, come potete vedere, c'è del movimento anche nell'organizzazione del nostro team: ho l'onore di subentrare a Konrad Stokar come responsabile della rivista. Colgo l'occasione per ringraziare Konrad per i molti numeri della rivista Cerebral che ha prodotto. Spero di essere all'altezza degli standard elevati cui ci ha abituato e sono commossa della fiducia riposta in me. Konrad rimane un membro irrinunciabile del team di redazione e continuerà a contribuire significativamente alla rivista con le sue vaste conoscenze e la sua grande sensibilità.

Volevamo dunque sapere cosa motiva e muove le persone in situazione di handicap. Così ci siamo imbattuti in diversi aspetti della motivazione e del movimento, che possono assumere diverse forme ed essere accompagnati da grande esultanza oppure

dal silenzio. Ho avuto l'opportunità di intervistare Benjamin Früh, che ci ha raccontato come ha superato di gran lunga il suo obiettivo di fare più movimento nella vita di tutti i giorni ottenendo un successo inaspettato. Oggi è uno dei campioni mondiali di paracyclismo.

L'atleta paralimpico di sci Theo Gmür traccia dei parallelismi tra il movimento sulle piste e il movimento che ci fa crescere personalmente. Un testo di Lukas Schällibaum, che condivide la propria esperienza, ci fa immergere nel mondo dei pazienti in coma.

«Ciò che ci muove, lo facciamo insieme» è il motto della rete CerAgility creata da Vanessa Leuthold. Nella sua rubrica spiega come l'empowerment reciproco metta in moto e smuova situazioni e cose che per troppo tempo sono state accettate come immutabili.

In quest'ottica vi auguro una lettura «commovente».



Katja Bellwald

Verantwortliche
Medien/Publikationen

Responsable
médias/publications

Responsabile
media/pubblicazioni



Benjamin Früh: von mehr Bewegung im Alltag zum Spitzensport

Benjamin Früh kam 1992 als viertes Kind von Edith und Christian Früh zur Welt. Kurz nach seiner Geburt führte eine Hirnblutung zu einer tetraspastischen Cerebralparese. Beide Beine und sein linker Arm sind betroffen. Richtige Kontrolle hat Beni nur über seinen rechten Arm – mit ihm fährt er sich an die Weltspitze des Paracycling Sports.

Erfolge wie diese sind ohne Disziplin und tägliche Trainings nicht möglich. Im Interview will ich erfahren, was ihn antreibt.

1. Du hast gerade im März bei einem Weltcuprennen in Chiang Mai (Thailand) zwei Mal den zweiten Platz geholt. Ich schätze diese Leistungen sind das Resultat von grosser Disziplin und vielen Trainings. Was treibt dich an?

Zuerst die Bewegung an sich. Es tut mir gut, draussen in der Natur zu sein. Durch den Sport habe ich ein besseres Körpergefühl entwickelt, und er hat mir geholfen, Selbstvertrauen aufzubauen.

Beim Training habe ich immer mein Ziel vor Augen – der nächste Wettkampf. Das treibt mich an. Natürlich motivieren mich gute Resultate und Medaillen.

2. Wie bist du zum Paracycling gekommen?

Beim Rollstuhlclub Zürich probierte ich zuerst verschiedene Sportarten aus.

Der erste Versuch mit dem Handbike war hart. Ich muss mit einer Hand gleichzeitig kurbeln, lenken, schalten und bremsen. Das forderte extrem viel Koordination und war ermüdend. Selbst die 400-Meter-Bahn war am Anfang kaum zu bewältigen. Doch ich gab nicht auf: Ich versuchte es immer wieder. Es wurde langsam, aber stetig besser – und plötzlich klappte es. Danach fuhr ich in der Freizeit mit meiner Familie viel Velo. Wir genossen die gemeinsamen Ausflüge.

3. Wie sieht heute deine Trainingsroutine aus?

Ich arbeite 50% und trainiere in der übrigen Zeit auf der Strasse, drinnen auf der Rolle oder mache Krafttraining. Ich habe zudem regelmässig Physiotherapie. Zum Glück konnte ich mit meinem Arbeitgeber einen Vertrag mit Jahresarbeitszeit vereinbaren, damit sich das alles gut kombinieren lässt.

4. Musst du dich manchmal auch zum Trainieren überwinden? Wie gelingt dir das?

Natürlich gibt es Tage, an denen man sich weniger aufs Training freut. Dann muss ich zuerst an meiner Einstellung arbeiten und sie bewusst verändern. Ein Training ohne Freude, nur um es abzuhaken, bringt wenig.

5. Wann hast du gemerkt, dass Paracycling mehr ist als ein Hobby?

Als ich an meiner ersten WM, der Heim-WM 2015 in Nottwil, gestartet bin und direkt einen Podestplatz erreicht habe. Danach habe ich auch einen Trainer angestellt.

6. Auf welchen sportlichen Moment bist du besonders stolz – und warum?

2017 fand die WM in Südafrika statt. Das war die Heim-WM von Nicolas Pieter du Preez, dessen Erfolge im Paracycling und Paratriathlon damals grosse Aufmerksamkeit erregten. Er war so etwas wie der Lokalmatador und gleichzeitig mein Vorbild. Es war grossartig, gegen ihn anzutreten.

Während meines Zeitrennens riefen mir die Zuschauer zu, dass ich gut unterwegs sei und Gas geben solle. Erst im Ziel sah ich, dass ich eine Zeit gefahren war, die durchaus mit Du Preez konkurrieren konnte. Wir warteten alle gespannt auf sein Resultat.

Als klar wurde, dass er meine Zeit nicht schlagen konnte, war ich ausser mir vor Freude. Dieses Gefühl ist schwer zu beschreiben – es war einfach wunderschön zu sehen, dass sich all das Training und der ganze Aufwand gelohnt haben.

7. Wie erlebst du die Unterstützung deiner Eltern – gerade bei internationalen Wettkämpfen?

Meine Eltern sind Teil meines Teams. Mein Vater organisiert alle Reisen und meine Mutter kümmert sich um die Pflege und die Rennvorbereitung. An Wettkämpfen besprechen wir gemeinsam die Taktik und das Tagesgeschehen.

Meine Mutter begleitet mich bis zum Start und positioniert sich danach kurz vor dem Ziel, um den Überblick auf der Zielgeraden zu erhalten. Mein Vater begleitet mich beim Zeitfahren mit dem Rennvelo. Während des Rennens bleibt mein Team telefonisch in Kontakt und kann mir vom Strassenrand wichtige Informationen geben.

8. An die Eltern: Welches Erlebnis in Benis Sportkarriere hat euch am meisten bewegt?

Da wir unseren Sohn im Training und bei Wettkämpfen eng begleiten, sind wir auch emotional stark involviert. Wir fiebern mit und sind oft nervös. Inzwischen haben wir viel Routine und kennen die Abläufe – das hilft enorm.

Am Anfang war das anders: Wir konnten es kaum fassen, als Beni 2015 in Nottwil völlig unerwartet WM-Bronze gewann. Wir wussten, dass er gut ist, aber wir hätten nie zu träumen gewagt, dass er Weltklasse-Niveau hat. Das hat uns alle – auch das Team, den Trainer und alle, die mitgefiebert haben – tief bewegt.

9. Du hast an den Paralympics 2024 in Paris teilgenommen. Man stellt sich vor, dies ist der barriereärmste Anlass der Welt. Ist das korrekt oder ein Trugschluss?

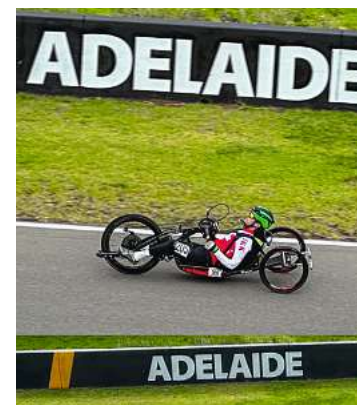
Ja, es stimmt. Bei den Paralympics ist ein ganzes Dorf barrierefrei und auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen ausgerichtet. Das ist einerseits grossartig, andererseits entsteht ein exklusiver Mikrokosmos, in dem fast nur Menschen mit Behinderungen zusammenkommen.

Mich begeistern inklusive Sportanlässe noch mehr – so wie beispielsweise die Rad- und Paracycling-WM in Zürich 2024, bei der erstmals Regel- und Behindertensport gleich viel Aufmerksamkeit erhielten. Das ist eine schöne Entwicklung.

10. Was wünschst du dir, würden mehr Menschen über den Behindertensport wissen?

Behindertensport folgt den gleichen strengen Regeln des Weltsportverbandes wie der Regelsport. Athleten im Registered Testing Pool, zu dem ich als einziger Schweizer Paracycler gehöre, müssen beispielsweise jederzeit ihren Standort angeben und für unangemeldete Dopingkontrollen bereitstehen. Dazu kommt, dass wir viele Kosten – etwa für Reisen oder Sportgeräte – selbst tragen. Die Verbände unterstützen uns, aber ein grosser Teil der Kosten tragen wir Athleten.

Da der Behindertensport noch zu wenig mediale Aufmerksamkeit erhält, ist auch das Interesse von Sponsoren begrenzt. Wenn mehr Menschen Wettkämpfe im Fernsehen verfolgen könnten, würde sich das ändern.



Zeitfahren in Adelaide (AUS).
Foto: privat.

Erfahren Sie
mehr über
Benjamin Früh

unter <https://www.benjamin-frueh.com/>



A person wearing a green helmet and a white long-sleeved shirt is riding a racing wheelchair on a paved path. The wheelchair is black and silver with three wheels. The person is looking forward and appears to be in motion. The background is a blurred outdoor setting with some greenery and a blue sky.

Benjamin Früh: du quotidien actif au sport de haut niveau

Né en 1992, Benjamin Früh est le quatrième enfant d'Edith et Christian Früh. Une hémorragie cérébrale survenue peu après sa naissance provoque une paralysie cérébrale tétraspastique. Ses deux jambes et son bras gauche sont touchés. Beni ne contrôle vraiment que son bras droit – un bras qui lui ouvre les portes de l'élite mondiale du paracyclisme.

Pour accomplir un tel exploit, une discipline et un entraînement quotidiens sont indispensables. Au fil de cet entretien, je cherche à savoir ce qui le motive.

1. En mars, tu as décroché la deuxième place lors d'une course de Coupe du monde à Chiang Mai (Thaïlande). Je suppose que ces performances sont le résultat d'une grande discipline et de nombreux entraînements. Où puises-tu ta motivation?

D'abord dans l'activité physique elle-même. Cela me fait beaucoup de bien d'être dehors, dans la nature. Grâce au sport, j'ai développé la perception de mon corps et j'ai pris confiance en moi.

Chaque entraînement est guidé par un seul objectif: ma prochaine compétition. Voilà ce qui me pousse à aller plus loin. Et bien sûr, les bons résultats et les médailles nourrissent ma motivation.

2. Comment as-tu découvert le paracyclisme?

Au Rollstuhlclub Zürich, j'ai d'abord essayé différentes disciplines sportives.

Ma première tentative avec le handbike a été laborieuse. Il faut manœuvrer, diriger, changer de vitesse et freiner d'une seule main à la fois. Cela me demandait énormément de coordination, c'était très fatigant. Au début, j'avais du mal à parcourir un simple tour de piste de 400 m. Mais je n'ai pas baissé les bras: j'ai essayé, encore et encore. Lentement, mais sûrement, les choses se sont améliorées – et soudain, ça a marché! Ensuite, j'ai fait beaucoup de vélo pendant mon temps libre avec ma famille. Nous avons pris beaucoup de plaisir à faire ces excursions ensemble.

3. Quelle est ta routine d'entraînement aujourd'hui?

Je travaille à mi-temps et le reste du temps, je m'entraîne sur la route, à l'intérieur sur un home-trainer ou bien je fais du renforcement musculaire. Je suis également des séances régulières de physiothérapie. Heureusement, j'ai pu convenir avec mon employeur d'un contrat avec temps de travail annualisé pour que tout se combine bien.

4. Est-ce que tu dois parfois te faire violence pour t'entraîner? Comment y parviens-tu?

Bien sûr, il y a des jours où l'on a moins envie de s'entraîner. Dans ce cas, je dois d'abord travailler sur mon état d'esprit et le changer en pleine conscience. Car s'entraîner pour s'entraîner ne sert à rien, il faut un minimum de plaisir.

5. Quand as-tu réalisé que le paracyclisme était plus qu'un hobby?

Lorsque j'ai pris le départ de mes premiers championnats du monde, les championnats du monde 2015 à Nottwil, et que j'ai tout de suite atteint une place sur le podium. Ensuite, j'ai engagé un entraîneur.

6. De quel moment sportif es-tu particulièrement fier, et pourquoi?

En 2017, les championnats du monde ont eu lieu en Afrique du Sud. Il s'agissait des championnats du monde à domicile de Nicolas Pieter du Preez, dont les succès en paracyclisme et en paratriathlon avaient fait parler d'eux à l'époque. Il était en quelque sorte le héros local, mais aussi mon modèle. C'était fantastique de pouvoir se mesurer à lui.

Pendant mon contre-la-montre, les spectateurs m'ont encouragé en me disant que j'étais sur la bonne voie et que je devais accélérer. Ce n'est qu'à l'arrivée que je me suis rendu compte que j'avais parcouru un temps qui pouvait tout à fait rivaliser avec celui de Du Preez. Nous attendions tous son résultat avec impatience.

Quand j'ai compris qu'il ne pouvait pas battre mon temps, j'ai été submergé par la joie. C'est un sentiment difficile à décrire – c'était tout simplement merveilleux de voir que tous mes entraînements et tous mes efforts avaient payé.

7. Comment vis-tu le soutien de tes parents, en particulier lors de compétitions internationales?

Mes parents font partie de mon équipe. Mon père organise tous les voyages et ma mère s'occupe des soins et de la préparation des courses. Lors des compétitions, nous discutons ensemble des aspects tactiques et du déroulement de la journée.

Ma mère m'accompagne jusqu'au départ et se positionne juste avant l'arrivée pour bien voir la dernière ligne droite. Mon père m'accompagne lors du contre-la-montre à vélo de course. Pendant la course, mon équipe reste en contact téléphonique et peut me donner des informations importantes depuis le bord de la route.

8. Question aux parents: quel souvenir de la carrière sportive de Beni vous a le plus touchés?

Comme nous sommes très présents auprès de notre fils à l'entraînement et en compétition, nous nous investissons aussi beaucoup sur le plan émotionnel. Nous vibrons avec lui et sommes souvent nerveux. Nous suivons aujourd'hui une routine bien rodée et maîtrisons le déroulement des choses, ce qui nous aide énormément.

Au début, la situation était bien différente: nous arrivions à peine à croire que Beni avait remporté la médaille de bronze aux championnats du monde à Nottwil en 2015. Nous savions qu'il était bon, mais nous n'avions jamais imaginé qu'il atteindrait un niveau mondial. Cet exploit nous a tous profondément touchés, y compris l'équipe, l'entraîneur et tous ceux qui l'ont soutenu.

9. Tu as participé aux Jeux paralympiques 2024 à Paris. J'imagine qu'il s'agit de l'événement le plus accessible au monde. Alors, est-ce exact ou est-ce une idée fautive?

Oui, c'est vrai. Aux Jeux paralympiques, tout un village est accessible et adapté aux besoins des personnes en situation de handicap. D'une part, c'est formidable et, d'autre part, cela crée un microcosme exclusif dans lequel se retrouvent presque uniquement des personnes avec un handicap.

Les événements sportifs inclusifs me passionnent encore davantage, par exemple les championnats du monde de cyclisme et de paracyclisme 2024 à Zurich, où le sport ordinaire et le handisport ont pour la première fois bénéficié de la même attention. C'est une belle évolution.

10. Qu'aimerais-tu que davantage de personnes sachent sur le handisport?

Le handisport suit les mêmes règles strictes de la fédération sportive internationale que le sport ordinaire. Les athlètes du Registered Testing Pool, dont je suis le seul paracycliste suisse à faire partie, doivent par exemple indiquer à tout moment leur position et se tenir prêts pour des contrôles antidopage inopinés. À cela s'ajoute le fait que nous assumons nous-mêmes de nombreux frais, par exemple pour les voyages ou les équipements de sport. Les fédérations nous soutiennent, mais nous, les athlètes, assumons une grande partie des coûts. Comme le handisport ne bénéficie pas encore d'une attention médiatique suffisante, l'intérêt des sponsors est également limité. Si les compétitions touchaient un plus large public à la télévision, cela pourrait changer les choses.



Championnats du monde de cyclisme à Zurich, 2024.
Photo: Sam Buchli.

Pour en savoir plus sur Benjamin Früh

<https://www.benjamin-frueh.com/>





Benjamin Früh: dal movimento nella vita di tutti i giorni allo sport di punta

Benjamin Früh è nato nel 1992 ed è il quarto figlio di Edith e Christian Früh. Poco dopo la sua nascita, un'emorragia cerebrale gli ha provocato una paralisi cerebrale tetraspastica, che ha colpito entrambe le gambe e il braccio sinistro. Nonostante Beni abbia il controllo del solo braccio destro, ha conquistato i vertici mondiali del paraciclismo.

Successi come questi non sono possibili senza disciplina e allenamento quotidiano. Nell'intervista voglio scoprire cosa lo motiva.

1. A marzo hai conquistato due volte il secondo posto in una gara di Coppa del Mondo a Chiang Mai (Thailandia). Credo che queste prestazioni siano il risultato di una grande disciplina e di molti allenamenti. Cosa ti motiva?

Innanzitutto, il movimento in sé. Mi fa bene stare all'aperto, a contatto con la natura. Lo sport mi ha aiutato a percepire meglio il mio corpo e ad avere fiducia in me stesso.

Durante l'allenamento ho sempre in mente il mio obiettivo: la prossima gara. È questo che mi motiva, oltre, naturalmente, ai buoni risultati e alle medaglie.

2. Come sei arrivato al paraciclismo?

Presso il Rollstuhlclub Zürich ho provato inizialmente diverse discipline sportive.

Il primo tentativo con la handbike è stato duro. Girare la manovella, sterzare, cambiare marcia e frenare con una sola mano richiede un enorme coordinamento e all'inizio è stato molto faticoso. Anche la pista da 400 metri all'inizio era quasi impossibile da affrontare. Ma non mi sono arreso: ci ho provato più e più volte. Lentamente, ma di continuo, le cose sono migliorate e poi improvvisamente ci sono riuscito. Così nel tempo libero sono andato molto in bicicletta con la mia famiglia. Abbiamo apprezzato le gite insieme.

3. Qual è la tua routine di allenamento oggi?

Lavoro al 50% e nel resto del tempo mi alleno su strada, indoor sui rulli oppure faccio potenziamento. Inoltre, faccio regolarmente fisioterapia. Per fortuna sono riuscito a stipulare con il mio datore di lavoro un contratto con orario di lavoro annuale, in modo da poter combinare bene tutte queste attività.

4. A volte devi sforzarti anche per allenarti? Come ci riesci?

Naturalmente ci sono giorni in cui non ho voglia di allenarmi. Allora devo prima lavorare sul mio stato d'animo e modificarlo consapevolmente. Allenarsi senza piacere, tanto per fare, serve a poco.

5. Quando hai capito che il paraciclismo era più di un hobby?

Quando ho partecipato al mio primo campionato mondiale, quello in casa del 2015 a Nottwil, e ho conquistato subito il podio. Poi ho ingaggiato anche un allenatore.

6. Di quale momento sportivo sei particolarmente orgoglioso e perché?

Nel 2017 i mondiali si sono svolti in Sudafrica. Quelli erano i campionati del mondo in casa di Nicolas Pieter du Preez, i cui successi nel paraciclismo e nel paratriathlon suscitarono grande attenzione. Era una specie di matador locale e allo stesso tempo il mio modello. È stato fantastico sfidarlo.

Durante la mia gara a cronometro, gli spettatori mi incitavano dicendomi che stavo andando bene e che dovevo darci dentro. Solo al traguardo mi sono reso conto di aver ottenuto un tempo che poteva tranquillamente competere con quello di Du Preez. Abbiamo tutti atteso con impazienza il suo risultato.

Quando è stato chiaro che non sarebbe riuscito a battere il mio tempo, ho provato una grande gioia. Una sensazione difficile da descrivere: è stato semplicemente meraviglioso vedere che tutto l'allenamento e tutto lo sforzo hanno dato i loro frutti.

7. Come vivi il sostegno dei tuoi genitori, soprattutto nelle competizioni internazionali?

I miei genitori fanno parte del mio team. Mio padre organizza tutti i viaggi e mia madre si occupa delle cure e della preparazione della gara. Durante le gare discutiamo insieme la tattica e gli avvenimenti quotidiani.

Mia madre mi accompagna fino alla linea di partenza e poi si posiziona poco prima del traguardo per vedermi in dirittura d'arrivo. Mio padre mi accompagna nella corsa a cronometro con la bici da corsa. Durante la gara, il mio team rimane in contatto telefonico e mi fornisce informazioni importanti da bordo strada.

8. Ai genitori: quale esperienza della carriera sportiva di Beni vi ha toccato di più?

Affiancando nostro figlio negli allenamenti e nelle gare, siamo molto coinvolti anche a livello emotivo. Ci appassioniamo moltissimo e spesso siamo nervosi. Ora va meglio perché ci siamo abituati e sappiamo come si svolgono le cose.

All'inizio era diverso: non riuscivamo a credere che Beni avesse inaspettatamente vinto il bronzo ai Mondiali di Nottwil nel 2015. Sapevamo che era bravo, ma non avremmo mai osato immaginare che fosse di livello mondiale. Ha commosso profondamente tutti, anche la squadra, l'allenatore e tutti coloro che hanno fatto il tifo.

9. Hai partecipato alle Paralimpiadi 2024 di Parigi. Nell'immaginario collettivo sono l'evento con meno barriere al mondo. È vero o è un'illusione?

Sì, è vero. Alle Paralimpiadi, l'intero villaggio è privo di barriere e orientato alle esigenze delle persone portatrici di handicap. Da un lato è fantastico, dall'altro nasce un microcosmo esclusivo in cui si riuniscono quasi unicamente persone con handicap.

Mi entusiasmano di più gli eventi sportivi inclusivi, come i mondiali di ciclismo e paraciclismo a Zurigo del 2024, in cui per la prima volta sport e parasport hanno ricevuto la stessa attenzione. È uno sviluppo positivo.

10. Cosa vorresti che più persone sapessero dello sport per disabili?

Lo sport per disabili segue le stesse rigide regole della federazione sportiva mondiale dello sport convenzionale. Gli atleti del Registered Testing Pool, di cui faccio parte come unico paraciclista svizzero, devono ad esempio comunicare in ogni momento la propria posizione ed essere disponibili per controlli antidoping a sorpresa. Inoltre, molti costi, ad esempio per i viaggi o le attrezzature sportive, sono a nostro carico. Le associazioni ci sostengono, ma gran parte dei costi ricadono sugli atleti.

Poiché lo sport per disabili riceve ancora troppa poca attenzione da parte dei media, anche l'interesse degli sponsor è limitato. Se più persone potessero guardare le gare in TV, le cose potrebbero cambiare.



Gli sforzi danno i loro frutti.
Foto: privata.

Scopri di più su
Benjamin Früh

<https://www.benjamin-frueh.com/>





In Bewegung
sein heisst
akzeptieren,
nie ganz
angekommen
zu sein.

Jede Schwierigkeit kann zu einem Impuls werden.
Foto: privat.

Wenn ich an Bewegung denke, sehe ich nicht nur einen Körper, der auf Schnee gleitet. Ich sehe eine Bahn. Eine Linie, die man zieht, trotz Ungleichgewicht und Unvorhergesehenem, trotz allem, was das Leben ohne Vorwarnung bereithält.

Für mich war Bewegung immer unverzichtbar. Sehr früh habe ich verstanden, dass Stillstand keine Option sein würde. Seit meiner Kindheit in Haute-Nendaz, erstmals auf Skis im Alter von drei Jahren, hiess vorwärts kommen immer schon sich anpassen, kompensieren, jede Bewegung neu erfinden. Mit einer rechtsseitigen Hemiplegie verlangt jede Kurve mehr als Technik: Es ist eine Absicht gefordert, ein Wille, die Grenze in eine Richtung zu verwandeln.

Der Sport hat mich gelehrt, dass jede äusserliche Bewegung ihre innerliche Entsprechung hat. Auf einer Piste geht alles sehr schnell. Aber hinter dieser Geschwindigkeit liegen Jahre voller Geduld, Wiederholung und auch Zweifel. Es gibt Momente, wo man stürzt, wo man zweifelt, wo sich der Körper nicht mehr so verhält, wie man möchte. Und trotzdem: Genau da bewegt sich etwas in uns. Was mich nach vorne treibt, ist nicht nur das Streben nach Leistung. Es sind die unerwarteten Herausforderungen, die mich dazu zwingen, mich neu zu definieren. Eine Verletzung, eine Operation, eine komplizierte Saison ... Diese Momente könnten bremsen, aber sie werden häufig zu Wendepunkten. Sie zwingen dazu, anders hinzusehen, neu und tragfähiger zu bauen.


Die emotionale Bewegung ist ruhiger. Sie geschieht in den Momenten, wo man sich fragt, warum mache ich das alles. Eine perfekte Linie, eine gemeisterte schwierige Passage oder einfach das Gefühl, wirklich bis an die Grenzen gegangen zu sein. Es sind diese Momente, die Sinn stiften. Drei Medaillen an den Paralympics in Pyeongchang zieren meinen Parcours, aber was mir vor allem wichtig ist, ist der Weg, wie ich dahin gekommen bin – und alles, was ich daraus gelernt habe.

In Bewegung sein heisst akzeptieren, nie ganz angekommen zu sein. Es geht darum weiterzusuchen, Fortschritte zu machen, auch wenn man schon auf Gipfeln gestanden hat. Denn die echte Bewegung ist nicht die, die uns vorwärtsbringt, es ist die, die uns verändert.

Bis heute treibt mich diese einfache Idee an: Es kommt nicht auf die Bedingungen an oder die Hindernisse, es gibt immer einen Weg, um vorwärtszukommen. Manchmal anders, manchmal langsamer, aber immer mit Absicht.

Vielleicht ist es im Grunde genau das, was mich am meisten bewegt: Diese Überzeugung, dass jede Schwierigkeit zu einem Impuls werden kann - und dass jede Bewegung – sie unvollkommen sie auch ist, uns dem näher bringt, was aus uns werden soll.

Mit sportlichen Grüssen
Théo Gmür



Être en mouve-
ment, c'est
accepter de ne
jamais être
complètement
arrivé

Chaque mouvement nous rapproche
de ce que l'on veut devenir.
Photo: privé.

Quand je pense au mouvement, je ne vois pas seulement un corps qui glisse sur la neige. Je vois une trajectoire. Une ligne que l'on trace malgré les déséquilibres, malgré les imprévus, malgré ce que la vie impose sans prévenir.

Pour moi, le mouvement a toujours été une nécessité. J'ai appris très tôt que rester immobile n'était pas une option. Depuis mon enfance à Haute-Nendaz, skis aux pieds dès l'âge de trois ans, avancer signifiait déjà s'adapter, compenser, réinventer chaque geste Théo Gmür. Avec une hémiplégie du côté droit, chaque virage demande plus qu'une technique: il demande une intention, une volonté de transformer une limite en direction.

Le sport m'a appris que le mouvement physique est souvent le reflet d'un mouvement intérieur. Sur une piste, tout va très vite. Mais derrière cette vitesse, il y a des années de patience, de répétition, de doutes aussi. Il y a ces moments où l'on chute, où l'on doute, où le corps ne répond plus comme on le voudrait. Et pourtant, c'est précisément là que quelque chose bouge en nous. Ce qui me pousse à avancer, ce n'est pas seulement la recherche de performance. Ce sont les défis inattendus, ceux qui obligent à se redéfinir. Une blessure, une opération, une saison compliquée... Ces moments-là pourraient freiner, mais ils deviennent souvent des points d'appui. Ils obligent à regarder autrement, à reconstruire plus solide.

Le mouvement émotionnel, lui, est plus silencieux. Il naît dans ces instants où l'on comprend pourquoi on fait tout cela. Une ligne parfaite, un passage difficile maîtrisé, ou simplement la sensation d'avoir été au bout de soi-même. Ce sont ces moments qui donnent du sens. Trois médailles d'or aux Jeux paralympiques de Pyeongchang ont marqué mon parcours, mais ce que j'en retiens surtout, c'est le chemin pour y arriver, et tout ce qu'il m'a appris.

Être en mouvement, c'est accepter de ne jamais être complètement arrivé. C'est continuer à chercher, à progresser, même lorsque l'on a déjà atteint des sommets. Parce que le vrai mouvement n'est pas seulement celui qui nous fait avancer, mais celui qui nous transforme. Aujourd'hui encore, je suis animé par cette idée simple : peu importe les conditions, peu importe les obstacles, il est toujours possible de trouver une manière d'avancer. Parfois différemment, parfois plus lentement, mais toujours avec intention.

C'est peut-être cela, au fond, ce qui me meut le plus: cette conviction que chaque difficulté peut devenir une impulsion, et que chaque mouvement, aussi imparfait soit-il, nous rapproche de ce que l'on veut devenir.

Avec mes salutations les plus sportives,
Théo Gmür

Meine Gedanken für Menschen, die in einem Koma liegen

Ich schrieb den unten stehenden Text, da ich selber vor 45 Jahren einmal 3½ Monate in einem Koma lag, weil ich, bevor ich in ein Koma fiel, am 22.11.1980 zuvor einen Autounfall hatte.

«Du bist bewusstlos!»

Entschuldigung, wenn ich dein Unterbewusstsein im folgenden Text mit «du» anspreche. Mein Name ist Lukas Schällibaum. Ich ging einen ähnlichen Weg, wie du. Denn ich erlitt im Alter von drei Jahren einen Autounfall. Deshalb lag ich vor 45 Jahren 3½ Monate im Koma. Damals wusste man noch nicht, ob der Koma-Patient am äusseren Leben teilnimmt oder nicht.

Ich würde dir gerne aus dem Koma helfen. In Gedanken bin ich ganz bei dir. Wenn du aus dem Koma aufwachst, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Vielleicht bist du danach wieder derselbe Mensch. Denn Wunder kann es geben. Aber meine Erfahrungen waren komplizierter. Denn die Hirnregionen, die durch Unfall oder Krankheit beschädigt wurden, brauchen Zeit, um andere Hirnareale mit der körperlichen und geistigen Arbeit zu beauftragen.

Es kann ein langer Weg werden, bis du wieder dahin kommst, wo du vor deinem Koma warst. Ich konnte nach der langen Zeit überhaupt nichts mehr bewegen. Alles, was ich heute bewege, habe ich mit Therapien erlernt. Ich möchte dich nicht erschrecken – im Gegenteil. Es war immerhin möglich.

Einzelne Körperteile bewegen sich zwar anders als früher. Das macht mich äusserlich zu einem beeinträchtigten Mann. Doch ich habe wieder eine gewisse Lebensqualität erlangt. Ich habe gesehen, dass die sog. normalen Menschen auch viele Probleme haben.

Ärger ist nicht gut. Dann verkrampft sich der Körper und das kann Schmerzen verursachen – oder es blockiert gewisse Bewegungen. Ich übe die Bewegungen und komme so zu Gelassenheit.

Dass ein mühsamer Weg auch Angst macht, ist klar. Mein Leben war nicht durchwegs einfach. Jedoch habe ich wunderbare Menschen kennen gelernt. Es gab grossartige Begleiter. Natürlich hatte ich auch Sorgen.

In der Bewusstlosigkeit hatte ich stundenlang geschrieben. Das weiss ich allerdings nicht mehr. Doch jede meiner Zellen wird das noch gespeichert haben. Auch du wirst nachher wahrscheinlich nichts mehr wissen. Daran darfst du nicht verzweifeln. Die Pflegefachleute im Spital, deine Angehörigen, deine Therapeuten können dir helfen.

Das Leben ist nicht immer fair; aber dazwischen immer wieder schön. Sicher gibt es auch immer wieder neue Entdeckungen. Medikamente können helfen – und natürliche Mittel auch.

Zurück zum Koma. Ich glaube, dass ich mich damals zwischen Himmel und Erde bewegt habe. Vielleicht habe ich mich sogar für das Erdenleben entschieden. Ich nahm meine Umwelt wahrscheinlich als «Wohlsein» oder «Nicht-Wohlsein» wahr. Es war hilfreich, dass alle Menschen um mich gesprochen haben.

Der komatöse Zustand hat seine Berechtigung. So kann sich das Hirn erholen. Wahrscheinlich war es schön, auch in den Himmel zu sehen. Aber bitte komm zurück! Es wäre wahrscheinlich im Jenseits nicht einfacher. Willkommen im neuen Leben.

Lukas Schällibaum

Mes réflexions pour les personnes dans le coma

J'ai écrit le texte ci-dessous parce qu'il y a 45 ans, je suis resté dans le coma pendant trois mois et demi à la suite d'un accident de voiture survenu le 22.11.1980.

«Tu es inconscient!»

Je vous prie de m'excuser de tutoyer votre inconscient dans le texte qui suit. Je m'appelle Lukas Schällibaum. Il m'est arrivé la même chose que toi après un accident de voiture que j'ai subi à l'âge de trois ans. C'est ainsi que je suis resté dans le coma pendant 3 mois et demi il y a 45 ans. À l'époque, on ne savait pas encore si le patient inconscient percevait le monde extérieur.

J'aimerais t'aider à sortir du coma. En pensées, je suis entièrement avec toi. Quand on sort du coma, il existe plusieurs possibilités. Peut-être resteras-tu la même personne, car il peut y avoir des miracles. Mais mon expérience a été plus compliquée. En effet, les régions cérébrales endommagées par un accident ou une maladie ont besoin de temps pour confier le travail physique et mental à d'autres régions du cerveau.

Le chemin peut donc être long avant de retrouver ta vie d'avant. Après cette longue période dans le coma, je ne pouvais plus bouger. Tous les mouvements que je fais aujourd'hui, je les ai appris grâce à des thérapies. Je ne veux pas t'effrayer, bien au contraire! Après tout, j'y suis bien parvenu.

Certaines parties de mon corps ne bougent plus comme avant. Cela fait de moi, extérieurement, un homme en situation de handicap. Mais j'ai retrouvé une certaine qualité de vie. J'ai aussi constaté que les problèmes n'épargnent pas les gens dits «normaux».

La colère est à éviter, car elle crispe le corps – ce qui peut provoquer des douleurs ou bloquer certains mouvements. Je m'exerce à faire différents gestes, et j'en retire de la sérénité.

Il est clair qu'un parcours difficile peut faire peur. Ma vie n'a pas toujours été simple, mais j'ai rencontré des personnes formidables. J'ai eu d'excellents accompagnants. Bien sûr, j'ai aussi eu des soucis.

Dans l'inconscience, les heures se sont inscrites en moi. Je ne m'en souviens plus, mais chacune de mes cellules les ont sans doute encore en mémoire. Toi non plus, tu ne te souviendras probablement plus de rien par la suite. Mais ne désespère pas. Le personnel soignant de l'hôpital, tes proches et tes thérapeutes peuvent t'aider.

La vie n'est pas toujours juste, mais elle est aussi faite de beaux moments. De nouvelles découvertes sont possibles à tout moment. Les médicaments peuvent t'aider – les remèdes naturels aussi.

Mais revenons au coma. Je crois qu'à l'époque, j'évoluais entre ciel et terre. Peut-être ai-je même opté pour la vie terrestre. Je percevais probablement mon environnement comme «agréable» ou «non agréable». Toutes les voix que j'entendais autour de moi m'ont aidé.

Le coma existe pour une raison: il permet au cerveau de se reposer. Entrevoir le ciel est sans doute aussi une belle expérience. Mais s'il te plaît, reviens! Dans l'au-delà, les choses ne sont probablement pas plus simples. Bienvenue dans ta nouvelle vie.

Lukas Schällibaum

Was Sie bewegt – sicher unterwegs mit dem öffentlichen Verkehr

Wir leben in einem Land mit einem der dichtesten Schienennetze der Welt. In der Schweiz erreichen Sie fast jedes Ziel bequem mit dem öffentlichen Verkehr. Eine gute Planung sorgt für entspanntes Reisen. Mit den Tools der SBB geht das ganz einfach. Erfahren Sie, wie Sie diese vor und während der Reise nutzen können und lernen Sie, was Ihnen in unvorhergesehenen Situationen hilft.

Kurse auf Deutsch

Dienstag, 23. Juni 2026,
in Olten

Donnerstag, 25. Juni 2026,
in Zürich

Scannen Sie den
QR-Code, um mehr
zu erfahren.

www.vereinigung-cerebral.ch/de/reisen-im-oev



Der neue Kurs «Reisen in öffentlichen Verkehr. SBB Kundentraining.» Ist eine Zusammenarbeit der SBB und der Vereinigung Cerebral Schweiz.

Er richtet sich an Menschen, die den öffentlichen Verkehr möglichst autonom nutzen möchten oder ihre Kenntnisse im Umgang mit den digitalen Angeboten der SBB vertiefen wollen. Im Mittelpunkt stehen praktische Hilfsmittel, verständliche Erklärungen und reale Alltagssituationen. Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, selbstbewusster und entspannter mit Bahn und Bus zu reisen.

Am Vormittag lernen Sie verschiedene Werkzeuge kennen, welche die Reiseplanung erleichtern. Gemeinsam wird gezeigt, wie die Apps «SBB» und «SBB Inclusive» funktionieren und wie Sie Reisen online planen können. Dabei geht es auch darum, Unterstützung anzumelden oder wichtige Informationen unterwegs schnell zu finden. Schritt für Schritt wird erklärt, welche Möglichkeiten die digitalen Angebote bieten und wie Sie diese im Alltag anwenden.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen folgt der praktische Teil des Kurses. Dort wenden Sie das Gelernte direkt an. Sie üben reale Situationen, die auf einer Reise auftreten können. Dazu gehören beispielsweise Betriebsstörungen, kurzfristige Änderungen oder Fragen rund um die Unterstützung beim Ein- und Aussteigen.

Ein weiterer Bestandteil des Trainings ist eine gemeinsame Zugfahrt. Diese wird gleichzeitig Teil der Heimreise sein. So erleben Sie alle Schritte einer Reise direkt in der Praxis: von der Planung über die Anmeldung beim Callcenter Handicap bis hin zur tatsächlichen Fahrt mit dem Zug. Offene Fragen können direkt mit den Fachpersonen der SBB geklärt werden.



Reisen im
öffentlichen
Verkehr.

SBB Kundentraining.

 cerebral

Ce qui vous fait avancer: circuler en toute sécurité avec les transports publics

Notre pays dispose de l'un des réseaux ferroviaires les plus développés au monde. Aussi, en Suisse, pratiquement toutes les destinations sont-elles facilement accessibles en transports publics. Mais pour voyager sereinement, il est utile de bien préparer son trajet. Grâce aux applications des CFF, rien de plus facile! Apprenez comment utiliser ces outils avant et pendant vos voyages, et découvrez ce qui peut vous aider en cas de situation imprévue.



Le nouveau cours «Voyager avec les transports publics – une formation à l'intention de la clientèle des CFF» est une collaboration entre les CFF et l'Association Cerebral Suisse.

Il s'adresse aux personnes souhaitant utiliser les transports publics de la manière la plus autonome possible ou optimiser leur usage des offres numériques des CFF. Ce cours propose des outils pratiques, des explications simples et des situations concrètes inspirées de la vie quotidienne. L'objectif est de vous aider voyager en transports publics avec plus d'assurance et de sérénité.

La matinée est consacrée aux applications destinées à faciliter la planification de vos trajets. Vous apprendrez comment fonctionnent les applications «CFF» et «Inclusive CFF», comment elles vous aident à préparer vos voyages en ligne, et comment demander de l'aide ou trouver rapidement des informations importantes en

cours de route. Vous découvrirez pas à pas les options offertes par les outils numériques, ainsi que la manière de les utiliser au quotidien.

Après un repas de midi pris en commun, vous aborderez la partie pratique du module qui vous permettra de mettre directement en pratique ce que vous aurez appris le matin. Vous vous exercerez à faire face à des situations réelles pouvant survenir lors d'un voyage – perturbations de l'exploitation, modifications de dernière minute, besoin d'assistance à la montée et à la descente, etc.

La formation se terminera par un trajet en train, qui sera en même temps votre voyage de retour. Vous pourrez ainsi expérimenter en direct toutes les étapes d'un voyage en train, de la préparation au trajet en passant par la réservation auprès du Contact Center Handicap. Et si vous avez des questions, vous pourrez les poser directement au personnel des CFF sur place.

Formation en français

Mercredi 26 août
à Renens

Scannez le code QR
pour en savoir plus.

www.vereinigung-cerebral.ch/fr/voyager-en-transport-publics



Kennen Sie unseren YouTube-Kanal?

Besuchen Sie unseren Kanal

www.youtube.com/@vereinigungcerebralschweiz9672



Manche Geschichten lassen sich am besten mit Bildern erzählen. Deshalb beleben wir unseren YouTube-Kanal neu und produzieren künftig wieder vermehrt Videos für unsere Mitglieder, Angehörigen und Interessierten.

Mit den neuen Beiträgen möchten wir Menschen sichtbar machen, Erfahrungen teilen und Themen aufgreifen, die uns im Alltag bewegen. Dabei geht es nicht nur um Informationen, sondern auch um Begegnungen, Einblicke und persönliche Geschichten.

Auf unserem Kanal werden sich Menschen vorstellen, die mit oder für die Vereinigung Cerebral Schweiz arbeiten. Fachpersonen, Peer-Berater:innen oder engagierte Mitglieder erzählen von ihren Erfahrungen, ihrem Alltag und ihrer Motivation. Gleichzeitig möchten wir auch Themen ansprechen, die Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen beschäftigen – offen, verständlich und nah am echten Leben.

Mit Videos wollen wir Informationen einfacher, persönlicher und direkter vermitteln. Gerade Erfahrungen und Emotionen werden in bewegten Bildern besonders greifbar. Deshalb möchten wir dieses Format künftig wieder stärker nutzen, um mit unserer Community in Kontakt zu bleiben und Menschen zu erreichen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, unseren YouTube-Kanal zu abonnieren, die Videos anzuschauen und mit uns in Verbindung zu bleiben. Wir freuen uns darauf, gemeinsam neue Geschichten sichtbar zu machen – und über das zu sprechen, was uns bewegt.



Rendez-vous sur notre chaîne YouTube:

www.youtube.com/@vereinigungcerebralschweiz9672



Connaissez-vous notre chaîne YouTube?

C'est par les images que l'on raconte le mieux certaines histoires. C'est pourquoi nous avons décidé de relancer notre chaîne YouTube et de produire à nouveau davantage de vidéos pour nos membres, leurs proches et les personnes intéressées.

Avec ces nouveaux contenus, nous souhaitons mettre en avant des personnes réelles, partager des expériences et aborder des thèmes qui nous meuvent et nous émeuvent au quotidien. Nous aborderons ainsi non seulement des informations, mais aussi des rencontres, des points de vue et des trajectoires individuelles.

Notre chaîne donnera la parole à des personnes travaillant avec ou pour l'Association Cerebral Suisse. Des spécialistes, des pairs conseillers, des paires conseillères et des membres engagés y évoqueront leurs expériences, leur quotidien, leurs motivations. Nous souhaitons également aborder de manière ouverte, accessible et réaliste des sujets concernant les personnes en situation de handicap et leurs proches.

Nous avons opté pour le format vidéo afin de transmettre des informations sous une forme plus simple, plus personnelle et plus directe. Les images animées rendant les expériences et les émotions particulièrement perceptibles, nous souhaitons à l'avenir recourir davantage à ce support pour rester en contact avec notre communauté et mieux atteindre les gens.

Toutes les personnes intéressées sont cordialement invitées à s'abonner à notre chaîne YouTube, à regarder les vidéos et à garder le contact avec nous. Nous avons hâte de mettre, ensemble, de nouvelles histoires en lumière et d'échanger sur ce qui nous anime et nous touche.

Was mich bewegt?

Mein Alltag ist nicht bewundernswert: Er ist keine «Inspiration», sondern eine Frage meiner «Koordination». Ich lebe mit einer cerebralen Bewegungsbehinderung – und manchmal bewegt mich mein Körper anders als geplant. Mein Alltag ist eine Mischung aus Organisation, Humor und der Fähigkeit, Pläne spontan zu ändern. Genau das macht mein Leben aus: unperfekt, manchmal chaotisch – und lebendig.

Ich arbeite bei der Vereinigung Cerebral Schweiz und setze mich für Selbstbestimmung, Inklusion und Selbstvertretung ein. Das beginnt oft im Kleinen: beim Ernst-genommen-werden oder beim Mut zu sagen: «Ich weiss, was ich will, und was ich kann.»

Daraus entstand CerAgility: ein Netzwerk für Austausch, Ideen und Mut. Hier vernetzen sich selbstbetroffene Menschen, die nicht warten, sondern selbst etwas bewegen wollen. Ganz nach dem Motto: «Was dich bewegt, bewegen wir gemeinsam!»

Ich hinterfrage Konventionen und sehe mich als Tabubrecherin – etwa bei gesellschaftlichen Vorstellungen rund um Sexualität mit der Webseite cerebral-love.ch. Sätze wie «Das tut man nicht...» nehme ich nicht einfach hin.

Als zertifizierte Peerberaterin begleite ich Menschen auf Augenhöhe – aus eigener Erfahrung und Expertise. Das schafft Vertrauen und Raum für ehrliche Gespräche.

Mich bewegt, dass Barrieren oft in Köpfen entstehen – und wie viel sich verändert, wenn mir Menschen wirklich zuhören. Ich will nicht bewundert werden. Ich will verstanden werden.

Mein Leben ist nicht perfekt – aber echt.

Vanessa Leuthold

Vanessa Leuthold

Foto: privat.

Ce qui me motive, ce qui me fait avancer

Ma vie quotidienne n'a rien d'extraordinaire: ce n'est pas une source d'inspiration, plutôt une question de coordination. Je vis avec une paralysie cérébrale, et il arrive que mon corps ne bouge pas comme je le voudrais. Mon quotidien consiste en un mélange d'organisation, d'humour et de capacité à changer de programme à la dernière minute. C'est là ce qui caractérise ma vie: elle est imparfaite, parfois chaotique – et toujours dynamique.

Je travaille à l'Association Cerebral Suisse et m'engage en faveur de l'autodétermination, de l'inclusion et de l'autoreprésentation. Cela commence souvent par de petites choses, comme être pris-e au sérieux ou avoir le courage de dire «Je sais ce que je veux et ce que je vau.»

C'est ainsi qu'est né CerAgility, un réseau d'échange, d'idées et de courage. Ce réseau rassemble des personnes concernées qui n'attendent pas que les choses leur arrivent toutes cuites mais veulent faire bouger les lignes. C'est ce qu'exprime notre devise: «Ce qui te motive, nous le faisons ensemble!»

Mon rôle est de remettre en question les conventions, et je me considère comme quelqu'un qui fait tomber les tabous, notamment en ce qui concerne les représentations sociales de la sexualité à travers le site cerebral-love.ch. Je refuse d'accepter les phrases du type «Ça ne se fait pas...».

En tant que conseillère-paire certifiée, j'accompagne les gens d'égal à égal sur la base de mon expérience et de mon expertise. Cela crée un climat de confiance et permet de mener des discussions sincères.

Ce qui me motive, c'est que les barrières naissent souvent dans les têtes – et que cela change quand les gens m'écoutent vraiment. Je ne veux pas que l'on m'admire. Ce que je veux, c'est que l'on me comprenne.

Ma vie n'est pas parfaite, mais elle est vraie.

Vanessa Leuthold



Vanessa Leuthold

Photo: privé.

Mobilität

Kleinbus- und Autovermietung

Wir vermieten moderne, rollstuhlgängige Mercedes Sprinter-Kleinbusse an Institutionen und Familien, die bei der Stiftung Cerebral angemeldet sind. Die Fahrzeuge genügen höchsten Sicherheitsstandards, verfügen allesamt über Rollstuhlrückhaltesysteme und bieten Platz für zwei Rollstühle.

Es sind folgende Mietstationen verfügbar:

- Mercedes-Benz Automobil AG in Zürich-Schlieren, Tel. 044 738 38 14
- Mercedes-Benz Automobil AG in Bern-Wankdorf, Tel. 031 339 77 44
- Transport Handicap Vaud in Le Mont-sur-Lausanne, bei Lausanne, Tel. 021 648 53 53

Die Busse können an allen Standorten ab CHF 50.– pro Tag gemietet werden.

Mehr Infos zu unserer Kleinbusvermietung gibts unter www.cerebral.ch > Hilfsangebote für Betroffene > Mobilität oder auf der Cerebral MAP.



Dank unserem nationalen Autovermietungsangebot in Zusammenarbeit mit Europcar können Familien mit einem körperlich beeinträchtigten Familienmitglied und Institutionen zudem einfach und günstig bedarfsgerechte VW-Caddys mieten. Die Fahrzeuge erfüllen die Sicherheitsanforderungen nach heutigem Stand der Technik sowie der geltenden Normen und Gesetze für das Mitführen

von Personen im Hand- oder Elektrorollstuhl und bieten Platz für eine Person im Rollstuhl. Aktuell stehen die rollstuhlgängigen Mietfahrzeuge an 13 Europcar-Standorten rund um grosse Schweizer Städte bereit. Da wir die behinderungsbedingten Mehrkosten für die Mietfahrzeuge übernehmen, entstehen den Nutzerinnen und Nutzern keine höheren Mietkosten, als wenn sie ein normales Auto mieten würden.

Die Fahrzeuge können direkt bei Europcar zu Tagespreisen gemietet werden.

Mehr Informationen gibts unter <https://www.europcar.ch/de-ch/p/autovermietung/flotte/typ/barrierefreie-fahrzeuge-mieten>.

Ferien, Freizeit und Erholung

Neue Broschüre für Erholungsurlaube

Der Alltag mit einem cerebral bewegungsbeeinträchtigten Kind ist für die Eltern oft sehr anstrengend. Umso wichtiger ist es, dass sich die Betroffenen zwischendurch erholen und neue Kraft tanken können. Wir helfen mit Angeboten für vergünstigte Kurzferien. Einmal nur zu zweit als Paar unterwegs sein, die Seele baumeln lassen oder eine Wanderung unternehmen – was nach bescheidenen Wünschen klingt, ist für Eltern eines Kindes mit einer cerebralen Bewegungsbeeinträchtigung oftmals ein lang gehegter Wunschtraum. Wir bieten Eltern und privaten Betreuungspersonen von Menschen mit einer cerebralen Bewegungsbeeinträchtigung die Möglichkeit für vergünstigte Kurzferien in verschiedenen Hotels in der ganzen Schweiz. Die Betroffenen können aus der Broschüre ihre Wunschdestination aussuchen und wir übernehmen einen Teil der Aufenthaltskosten. Die neue Version 2026/2027 ist ab sofort verfügbar, wird aus Nachhaltigkeitsgründen aber nicht mehr automatisch per Post an alle bei uns



angemeldeten Personen verschickt. Sie kann jedoch im Internet unter www.cerebral.ch > Hilfsangebote für Betroffene > Entlastung angeschaut und heruntergeladen oder direkt bei uns bestellt werden.

Nationale Velovermietung

An insgesamt 19 Mietstationen in der ganzen Schweiz 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
- Biel: Schlössli Biel, Zentrum für Langzeitpflege, Mühlestrasse 11, 032 344 08 08
- Cugy: Fondation Echaud, Chemin des Esserts 16, 021 731 01 01
- 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
- Hagedorn: 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 1,
021 845 17 76
- Murten: Bahnhof, Rent a Bike,
079 338 98 28
- Romanshorn: Bahnhof, Rent a Bike,
071 461 14 58, 079 440 08 42
- Schaffhausen, Lindli Huus,
Fischerhäuserstrasse 47, 052 632 01 10
- Sion: TCS-Camping «Les Iles»,
Chemin du camping 6, 027 346 43 47
- Solothurn, Discherheim,
Dürrbachstrasse 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, 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. Mehr Infos zu unserer Velovermietung gibts unter www.cerebral.ch > Hilfsangebote > Hilfsangebote für Betroffene > Erholung und Freizeit > Spezialfahrräder.



Pflege und Entlastung

Unkomplizierte Unterstützung beim Kleiderkauf

Für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen ist es oftmals schwierig, ab Stange gut passende und bequeme Kleider zu kaufen. Deshalb möchten wir die Betroffenen beim Kauf von Spezialanfertigungen oder auch bei der individuellen Anpassung bestehender Kleidungsstücke unterstützen. Mit dem Schneideratelier Erina in Siebnen (SZ) haben wir eine fachkundige und äusserst engagierte Partnerin gefunden, die solche Arbeiten künftig gerne übernimmt. Erina Linakis verfügt über viel Erfahrung als Schneiderin und freut sich sehr darauf, nun auch für Menschen mit cerebralen Bewegungsbeeinträchtigungen tätig sein zu dürfen. Das Schneideratelier Erina ist rollstuhlgängig und nach vorheriger Absprache steht auch ein geeigneter Parkplatz zur Verfügung. Je nach Bedürfnis besucht Erina Linakis ihre Kundinnen und Kunden mit Beeinträchtigung auch zu Hause. Wenn Sie eine Anpassung wünschen oder ein speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Kleidungsstück benötigen, können Sie direkt mit dem Schneideratelier Erina Kontakt aufnehmen:

**Schneideratelier Erina, Erina Linakis, Glarnerstrasse 33, 8854 Siebnen
Telefon: 055 440 20 93,
www.atelier-erina.ch,
creative@atelier-erina.ch**

Anschliessend können Sie uns die Rechnung mit Ihrer IBAN-Nummer per E-Mail an cerebral@cerebral.ch oder per Post zusenden.

Wir erstatten Ihnen einen Teil des Kaufpreises. Dieses Angebot ist nur für bei der Stiftung Cerebral angemeldete Personen gültig.

Aktuelle Anlässe

• 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

• Barrierefrei an Veranstaltungen

Wir engagieren uns dafür, dass diverse Veranstaltungen behindertengerechter werden. Wir unterstützen folgende Veranstaltungen:

- **Bärner Stadtfest**,
19. bis 21. Juni 2026,
www.bernerstadtfest.ch
- **OpenAir St. Gallen**,
25. bis 28. Juni 2026,
www.openairsg.ch
- **Gurtenfestival**, 15. bis 18. Juli 2026,
www.gurtenfestival.ch
- **Stars in Town Schaffhausen**,
29. Juli bis 8. August 2026,
www.starsintown.ch
- **Winterthurer Musikfestwochen**,
5. bis 16. August 2026,
www.musikfestwochen.ch
- **Openair Solothurn**,
6. bis 16. August 2026,
www.openairsolothurn.ch
- **SummerDays Festival Arbon**,
28. und 29. August 2026,
www.summerdays.ch
- **Seaside Festival Spiez**,
28. bis 29. August 2026,
www.seasidefestival.ch
- **Thuner Wasserzauber**,
25. September bis 25. Oktober 2026,
www.thunerwasserzauber.ch
- **LiLu Luzern**, 14. bis 24. Januar 2027,
www.lichtfestivalluzern.ch

Mobilité

Louer un minibus ou une voiture en toute simplicité

Nous louons des minibus modernes (Mercedes Sprinter), accessibles en fauteuil roulant, aux institutions et aux familles inscrites auprès de la Fondation Cerebral. Ces véhicules, qui peuvent accueillir chacun deux personnes en fauteuil, répondent aux normes de sécurité les plus strictes et disposent de systèmes de retenue pour fauteuils roulants.

La location est possible aux endroits suivants:

- Mercedes-Benz Automobiles SA à Zurich-Schlieren, tél. 044 738 38 14
- Mercedes-Benz Automobiles SA à Berne Wankdorf, tél. 031 339 77 44
- Transport Handicap Vaud au Mont-sur-Lausanne, près de Lausanne, tél. 021 648 53 53

Ces bus peuvent être loués sur tous les sites à partir de CHF 50.– par jour. Plus d'infos concernant la location de minibus sur www.cerebral.ch > Aides diverses pour les personnes concernées > Mobilité ou sur la Cerebral MAP.

Notre offre nationale de location de voitures en collaboration avec Europcar permet aux familles comptant un membre handicapé physique et aux institutions de louer facilement et à moindre coût des VW Caddy adaptés à leurs besoins. Ces véhicules, conformes aux exigences actuelles de sécurité ainsi qu'aux normes et lois applicables pour le transport de personnes en fauteuil roulant manuel ou électrique, peuvent accueillir une personne en fauteuil roulant. Ils sont actuellement disponibles sur 13 sites Europcar proches de grandes villes de Suisse. Étant donné que nous prenons en



charge le surcoût lié au handicap, les utilisatrices et utilisateurs ne paient pas plus cher pour leur véhicule de location adapté que pour une voiture conventionnelle.

La location s'effectue auprès d'Europcar, au tarif journalier en vigueur.

Plus d'infos sur

<https://www.europcar.ch/fr-ch/p/louer-de-voiture/flotte/type/location-voiture-accessible>

Facilitation des soins et soutien

Achat de vêtements: un soutien d'une grande simplicité

Les personnes en situation de handicap physique ont souvent du mal à trouver des vêtements de prêt-à-porter confortables et réellement adaptés à leurs besoins. C'est pourquoi nous souhaitons leur faciliter l'achat de vêtements sur mesure ainsi que l'adaptation individuelle de vêtements ordinaires. Erina Linakis, dont l'atelier de couture est situé à Siebnen (SZ), est une nouvelle partenaire compétente, extrêmement engagée, qui se fera une joie de satisfaire à l'avenir ce type de demandes. Couturière expérimentée, Erina Linakis souhaite aujourd'hui également mettre son expertise au service des personnes en situation de handicap moteur cérébral. L'atelier de couture Erina, accessible aux fauteuils roulants, met également à disposition, sur demande préalable, une place de stationnement adaptée. En cas de besoin, Erina Linakis peut aussi se rendre au domicile de ses client-e-s en situation de handicap.

Vous avez besoin d'une reprise sur un vêtement? D'une réalisation sur mesure? N'hésitez pas à contacter directement l'atelier de couture Erina:

Schneideratelier Erina,
Mme Erina Linakis, Glarnerstrasse 33,
8854 Siebnen
Téléphone: 055 440 20 93,
www.atelier-erina.ch,
creative@atelier-erina.ch

Vous pourrez ensuite nous transmettre la facture ainsi que votre IBAN, soit par e-mail à cerebral@cerebral.ch, soit par courrier postal, et nous vous

rembourserons une partie de la somme payée. Cette offre est valable exclusivement pour les personnes inscrites auprès de la Fondation Cerebral.

Calendrier des manifestations

• slowUp

En tant que partenaire nationale des événements slowUp, nous contribuons à les rendre accessibles aux personnes en situation de handicap. De nombreux parcours sont parfaitement adaptés. Alors participez à l'un de ces événements en louant un vélo spécial chez Rent a Bike. Mais attention: «Premiers arrivés, premiers servis.»

Pour plus d'informations:

www.slowup.ch

• Des manifestations accessibles

Nous nous engageons pour qu'un nombre croissant de manifestations puissent accueillir au mieux les personnes en situation de handicap. Cet été, nous soutenons les manifestations suivantes:

- Fête de la Ville de Berne, du 19 au 21 juin 2026, www.bernerstadtfest.ch
- OpenAir Saint-Gall, du 25 au 28 juin 2026, www.openairsg.ch
- Gurtenfestival, du 15 au 18 juillet 2026, www.gurtenfestival.ch
- Stars in Town Schaffhouse, du 29 juillet au 8 août 2026, www.starsintown.ch
- Semaines de la musique de Winterthour, du 5 au 16 août 2026, www.musikfestwochen.ch
- Openair Solothurn (Soleure), du 6 au 16 août 2026, www.openairsolothurn.ch
- SummerDays Festival d'Arbon, les 28 et 29 août 2026, www.summerdays.ch
- Seaside Festival de Spiez, les 28 et 29 août 2026, www.seasidefestival.ch
- La magie de l'eau de Thoune, du 25 septembre au 25 octobre 2026, www.thunerwasserzauber.ch
- Festival de la Lumière de Lucerne (Lilu), du 14 au 24 janvier 2027, www.lichtfestivalluzern.ch/fr

Mobilità

Noleggio semplice di minibus e auto

Offriamo un servizio di noleggio di minibus Mercedes Sprinter, moderni e accessibili alle sedie a rotelle, destinato a istituti e famiglie iscritte alla Fondazione Cerebral. Gli autoveicoli soddisfano i più elevati standard di sicurezza e sono tutti dotati di sistemi di ritenuta delle sedie a rotelle, con spazio disponibile per 2 sedie a rotelle.

Sono disponibili le seguenti stazioni di noleggio:

- **Mercedes-Benz Automobil AG a Zurigo-Schlieren**, tel. 044 738 38 14
- **Mercedes-Benz Automobili SA a Berna-Wankdorf**, tel. 031 339 77 44
- **Transport Handicap Vaud a Le Mont-sur-Lausanne (Losanna)**, tel. 021 648 53 53

I minibus possono essere noleggiati in tutte le sedi a partire da CHF 50.– al giorno. Maggiori informazioni sul nostro servizio di noleggio di minibus sono disponibili alla pagina www.cerebral.ch > Offerte di assistenza per portatori di handicap > Mobilità oppure sulla Cerebral MAP.

Grazie alla nostra offerta nazionale di noleggio auto in collaborazione con Europcar, le famiglie con un membro portatore di handicap fisico e gli istituti possono noleggiare in maniera semplice e vantaggiosa VW Caddy adatti a loro. Gli autoveicoli soddisfano i parametri di sicurezza in base all'attuale stato della tecnica nonché le norme e le leggi vigenti per il trasporto di persone su sedia a rotelle manuale o elettrica e offrono spazio per un passeggero su sedia a rotelle. Attualmente, i veicoli di questo tipo sono disponibili presso 13 sedi Europcar nelle maggiori città svizzere. Poiché siamo noi a farci carico dei costi aggiuntivi per rendere i veicoli a noleggio accessibili ai portatori di handicap, coloro che li usano non avranno spese supplementari rispetto al noleggio di un veicolo normale.

Gli autoveicoli possono essere noleggiati direttamente presso Europcar a tariffe giornaliere. Maggiori informazioni sono disponibili su <https://www.europcar.ch/it-ch/p/noleggio-autovetture/flotta/tipo/noleggio-auto-accessibile>.

assistenza e sostegno

Sostegno diretto per l'acquisto di abbigliamento

Per le persone affette da disabilità fisiche è spesso difficile acquistare da soli vestiti comodi e adatti. Desideriamo quindi aiutare le persone colpite nell'acquisto di prodotti su misura o anche nell'adattamento individuale dei capi di abbigliamento che già possiedono. Nell'atelier sartoriale Erina di Siebnen (SZ) abbiamo trovato un partner competente ed estremamente attento, che in futuro si occuperà volentieri di questo tipo di lavori. Erina Linakis (foto) ha una vasta esperienza come sarta ed è molto felice di poter lavorare ora anche per le persone colpite da handicap motorio di origine cerebrale. L'atelier di sartoria Erina è accessibile alle sedie a rotelle e, previo accordo, mette a disposizione anche un parcheggio adatto. A seconda delle esigenze, Erina Linakis fa visita alle e ai clienti disabili a domicilio. Se desiderate una personalizzazione o avete bisogno di un capo di abbigliamento su misura per le vostre esigenze, potete contattare direttamente l'atelier sartoriale Erina:

Atelier di sartoria Erina, Erina Linakis, Glarnerstrasse 33, 8854 Siebnen, Telefono: 055 440 20 93, www.atelier-erina.ch, creative@atelier-erina.ch Successivamente potete inviarci la fattura con il vostro codice IBAN via e-mail all'indirizzo cerebral@cerebral.ch o per posta. Vi rimborsiamo una parte del prezzo di acquisto. Questa offerta è valida solo per le persone iscritte alla Fondazione Cerebral.



Calendario degli eventi

• slowUp

Come partner nazionale contribuiamo agli slowUp e facciamo in modo che questi eventi siano accessibili anche alle persone affette da disabilità. Molti percorsi sono perfettamente idonei anche alle persone portatrici di handicap. Partecipate a uno degli eventi di questa estate noleggiando una bicicletta speciale tramite Rent a Bike.

Maggiori informazioni sugli slowUp nazionali sono disponibili su www.slowup.ch

• Eventi senza barriere

Quest'estate sosteniamo i seguenti eventi:

- **Bärner Stadtfest**, dal 19 al 21 giugno 2026, www.bernerstadtfest.ch
- **OpenAir St.Gallen**, dal 25 al 28 giugno 2026, www.openairsg.ch
- **Gurtenfestival**, dal 15 al 18 luglio 2026, www.gurtenfestival.ch
- **Stars in Town Sciaffusa**, dal 29 luglio al 8 agosto 2026, www.starsintown.ch
- **Settimane musicali di Winterthur**, dal 5 al 16 agosto 2026, www.musikfestwochen.ch
- **Openair Solothurn**, dal 6 al 16 agosto 2026, www.openairsolothurn.ch
- **SummerDays Festival Arbon**, 28 e 29 agosto 2026, www.summerdays.ch
- **Seaside Festival Spiez**, 28 e 29 agosto 2026, www.seasidefestival.ch
- **Thuner Wasserzauber**, dal 25 settembre al 25 ottobre 2026, www.thunerwasserzauber.ch
- **LiLu Lucerna**, dal 14 al 24 gennaio 2027, www.lichtfestvalluzern.ch

Vorschau
avant-première
anteprima



Foto Sashkin_shutterstock

Erfolge

Réussites

Successi

Impressum

ISSN 1424-7828

70. Jahrgang | Mitgliederzeitschrift ■ 70^e année | Journal pour membres
70^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

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

Foto/Photo: Trainingslager in Thailand. Foto: Bdenjamin Früh.

Übersetzungen | Traductions | Traduzioni

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

Redaktion | Rédaction | Redazione

Katja Bellwald, Konrad Stokar

Druck | Impression | Stampa

merkur medien ag, Langenthal

Redaktionsschluss | Limite de la rédaction | Chiusa redazionale

24. Juli 2026

Auflage | Tirage | Tiratura

5100 Ex. / WEMF begl. 4970 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