



Vereinigung Cerebral Schweiz
Association Cerebral Suisse
Associazione Cerebral Svizzera



☐ Mut hat viele Gesichter

☐ Barrierefreiheit auf zwei Etagen

☐ Nicht kopflos, sondern mit kalkuliertem Risiko für eine ökologische Gesellschaft eintreten

☐ Schnuppern bei den SBB als Kundenbegleiterin

☐ Le courage a de nombreux visages

☐ Accessibilité sur deux étages

☐ S'engager en faveur d'une société écologique, oui – mais en évaluant les risques, pas de façon irréfléchie.

☐ Il coraggio ha molte facce

MAGAZIN CEREBRAL
MAGAZINE CEREBRAL
RIVISTA CEREBRAL

Mut / Courage / Coraggio

Ausgabe 1 | März 2026



Beim Rollstuhl-BMX in Lüneburg.
Foto: privat

4

4 Mut hat viele Gesichter

10 Barrierefreiheit auf zwei Etagen

14 Nicht kopflos, sondern mit kalkulierte Risiko für eine ökologische Gesellschaft eintreten

16 Umfrageergebnisse zu unseren Medien und Publikationen

18 Persönliche Zukunftsplanung

19 Schnuppern bei den SBB als Kundenbegleiterin

20 News der Stiftung Cerebral



Utiliser le déambulateur.
Photo: privé

6

6 Le courage a de nombreux visages

12 Accessibilité sur deux étages

15 S'engager en faveur d'une société écologique, oui – mais en évaluant les risques, pas de façon irréfléchie.

17 Résultats de l'enquête sur nos médias et publications

18 Cours: Découvre-toi

19 Une journée chez les CFF comme assistante de clientèle

22 Nouvelles de la Fondation Cerebral



Fare un lancio tandem.
Foto: Mauricio Graiki / shutterstock.com

8

8 Il coraggio ha molte facce

23 Notizie della Fondazione Cerebral



Konrad Stokar

Geschäftsleiter Kommunikation und Interessenvertretung Vereinigung Cerebral Schweiz

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

Direttore della comunicazione e la rappresentanza degli interessi Associazione Cerebral Svizzera

K. Stokar

Liebe Leserinnen und Leser

In der aktuellen Ausgabe des Magazins begegnen uns Frauen mit Behinderungen, die alle auf ihre Weise mutig sind. Unsere Kolumnistin, die bei der SBB einen Schnuppertag absolvieren und dabei sogar das Billett einer Bundesrätin kontrollieren durfte. Oder eine Frau im Rollstuhl, die mit ihrem Partner seit Längerem eine barrierefreie Wohnung sucht – und die zermürbenden, zum Teil absurden Erfahrungen in schonungslosen Comics und Texten verarbeitet. Die Autorin unserer Titelgeschichte, die als Rollstuhlfahrerin u.a. eine Reisegruppe der Vereinigung Cerebral Schweiz nach Gran Canaria geführt hat. Schliesslich lernen wir eine Aktivistin kennen, die seit Ihrer Jugend geklettert ist. Heute nutzt sie einen Rollstuhl aufgrund einer chronischen

Krankheit. Und klettert noch immer. Zur Abwechslung auf den Baum in ihrem Garten.

Allen Damen ist eines gemeinsam: Mut hat viele Gesichter. Oft hat das Thema mit Überwindung zu tun. Fast immer geht es darum, etwas zu wagen. Die Komfortzone zu verlassen. Einen Missstand öffentlich zu benennen. Mut kann aber auch leise, still und ganz persönlich sein. Zum Beispiel dann, wenn es darum geht, die Grenzen des eigenen Körpers nicht nur zu erkennen. Sondern sie immer wieder anzunehmen und zu akzeptieren, auch wenn sie sich verschieben. Gerade das halte ich für ausgesprochen mutig. Und wie zeigt sich Mut bei Ihnen? Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

Chères lectrices et chers lecteurs

Dans ce numéro du magazine, nous faisons la connaissance de femmes en situation de handicap dont chacune est courageuse à sa manière. Tout d'abord notre chroniqueuse, qui a effectué une journée découverte aux CFF, au cours de laquelle elle a même été amenée à contrôler le billet d'une conseillère fédérale. Ensuite, cette femme en fauteuil roulant qui cherche depuis longtemps avec son compagnon un logement sans barrières et transforme ces expériences épuisantes, parfois absurdes, en bandes dessinées et en textes sans concession. L'autrice de notre article à la une, elle-même en fauteuil roulant, entre autres, a accompagné à la Grande Canarie un groupe de vacancières et vacanciers de l'Association Cerebral Suisse. Enfin, nous découvrons le parcours d'une activiste qui pratique l'escalade depuis son plus jeune âge. Si aujourd'hui, elle se déplace en fauteuil roulant en raison d'une maladie chronique, cela ne

l'empêche pas de continuer à grimper! Notamment dans un arbre de son jardin – pour varier les plaisirs.

Ces femmes ont toutes un point commun: leur courage. Ce courage possède de nombreux visages, il a souvent à voir avec le dépassement de soi et presque toujours avec le fait d'oser. De sortir de sa zone de confort. De dénoncer publiquement une injustice. Mais le courage peut aussi être discret, silencieux, intime. Comme c'est le cas lorsqu'une personne doit non seulement constater les limites de ses capacités physiques, mais aussi les accueillir et les accepter, encore et encore, y compris lorsqu'elles évoluent. C'est précisément cela que personnellement, je considère comme extrêmement courageux. Et vous, comment votre courage se manifeste-t-il? Nous vous souhaitons une agréable lecture.

Gentili lettrici e lettori

In questo numero della rivista incontriamo alcune donne con disabilità, ciascuna coraggiosa a modo suo: la nostra editorialista, che ha partecipato a una giornata di orientamento alle FFS e ha addirittura avuto il piacere di controllare il biglietto di una consigliera federale; una donna in sedia a rotelle che, insieme al suo partner, cerca ormai da tempo un appartamento senza barriere architettoniche... e che trasforma queste esperienze logoranti e talvolta assurde in fumetti e testi senza sconti; l'autrice del nostro articolo di copertina che, in sedia a rotelle, ha portato a Gran Canaria un gruppo vacanza dell'Associazione Cerebral Svizzera. Infine conosciamo un'attivista che si arrampica fin dalla giovinezza. Oggi è in

sedia a rotelle a causa di una malattia cronica. Ma continua ad arrampicarsi: tanto per cambiare, sull'albero in giardino.

Tutte queste donne hanno una cosa in comune: il coraggio, che ha molti volti. Spesso si tratta di andare oltre i propri limiti; quasi sempre di osare, di uscire dalla zona di comfort, di denunciare pubblicamente una situazione inaccettabile. Ma il coraggio può essere anche discreto, silenzioso e molto personale. Per esempio quando non ci si limita a riconoscere i limiti del proprio corpo, bensì li accettiamo e li facciamo nostri, anche quando cambiano. Proprio questo è, a mio avviso, un atto di grande coraggio. E cos'è il coraggio per voi? Vi auguriamo una piacevole lettura.



Mut hat für mich, und das ist meine Hypothese, eine andere Bedeutung als für viele Menschen. Für mich ist Mut kein grosser Sprung ins Unbekannte oder eine einmalige Heldentat. Mut ist für mich mal etwas Leises, mal etwas Schreiendes, etwas Alltägliches. Etwas, das jeden Tag, mal mehr, mal weniger von mir gebraucht wird. Oft unscheinbar, oft unbeobachtet, aber konstant präsent. Mut zeigt sich für mich nicht in Extremen, sondern in der Wiederholung. Im Dranbleiben, im Aushalten, im Akzeptieren und im immer wieder Neu-Anfangen.

Mein Leben begann mit einem Hirnschlag im Mutterleib und einer daraus resultierenden Frühgeburt. Teile meines Gehirns sind dabei abgestorben. Andere Teile mussten Aufgaben übernehmen, für die sie nie vorgesehen waren. Ich lebe mit Cerebralparese. Mein Körper hat gelernt, Umwege zu gehen. Diese Umwege sind je nach Tagesverfassung mal stärker, mal weniger, aber bis heute spürbar. Ich kann gehen, aber weder automatisch noch leichtfüssig. Jede Bewegung braucht Bewusstsein und konkrete Ansteuerung: Die Fersen belasten, die Beine strecken, die Knie nach aussen oder den Oberkörper aufrichten. Was für andere selbstverständlich ist, kostet mich Kraft, Konzentration und Energie. An guten Tagen kann ich mit Schienen und Stöcken etwa einen Kilometer gehen. An schlechten Tagen geht kaum etwas. Zu meiner Beeinträchtigung gehören ein sehr sensibler und schwankender Gesundheitszustand, Spastiken, Schmerzen, schnelle Erschöpfung, und eine Lunge, die nie ganz gesund geworden ist und nicht das volle Volumen besitzt. Bewegung bringt mich schnell ausser Atem. Meine Feinmotorik ist auch betroffen. Meine Hände zittern leicht, alltägliche Tätigkeiten dauern länger. Das Schliessen von Knöpfen oder Reissverschlüsse oder der Gebrauch einer Haarbürste können zur Herausforderung werden. Oft sind es Kleinigkeiten, die mich am meisten Energie kosten.

Um selbstständig in meiner Wohnung und im Alltag leben zu können, nutze ich Hilfsmittel wie einen Handrollstuhl, einen Swiss-Trac, einen Rollator, ein Dusch-WC, Gehstöcke und weitere technische Anpassungen. Zudem unterstützen mich zwei Assistenzpersonen im Alltag. Diese Hilfsmittel geben mir Freiheit, Mobilität und Selbstbestimmung. Gleichzeitig erinnern sie mich daran, dass mein Körper Grenzen hat. Grenzen, die nicht verhandelbar sind und die ich nicht ignorieren kann, ohne dafür einen Preis, meistens die Gesundheit betreffend, zu bezahlen.

Mut bedeutet für mich deshalb oft, meinen Körper ernst zu nehmen, wenn er an seine Grenzen kommt, und ihn trotzdem nicht aufzugeben, sondern zu akzeptieren. So wie er ist. Es bedeutet, Pausen zu machen, ohne mich dafür schämen zu müssen. Hilfe anzunehmen, ohne mich klein oder abhängig zu fühlen. Es bedeutet auch, meine eigenen Ansprüche immer wieder zu überprüfen und mich von der Vorstellung zu lösen, ständig leistungsfähig sein zu müssen. Mut zeigt sich für mich im bewussten Langsamerwerden genauso wie im Weitermachen.

Heute bin ich fast 30 Jahre alt. Ich habe eine KV-Lehre gemacht, die Berufsmaturität abgeschlossen und einen Bachelor in Sozialer Arbeit absolviert. Aktuell studiere ich im Master Sonderpädagogik mit Fachrichtung schulische Heilpädagogik. Neben dem Studium arbeite ich, gehe ins Fitness, fahre Ski und Velo, engagiere mich freiwillig für eine Familie, spiele Theater und setze mich in mehreren Vereinen für die Rechte von Menschen mit Beeinträchtigungen ein, als Peer-Beraterin, Kursleiterin und Reiseleiterin. Ich bringe all dies unter einen Hut, weil nicht alles gleich viel Zeit in Anspruch nimmt und weil ich gelernt habe, meine Energie einzuteilen.

Mein Körper ist älter geworden. In den letzten zehn Jahren spüre ich einen deutlichen Unterschied. Die Spastik ist stärker geworden, Schmerzperioden treten häufiger auf, mein Körper ist anfälliger und besitzt trotz regelmässigem Training im Fitnessstudio weniger Kraft als früher. Die Müdigkeit kommt schneller und bleibt länger. Was früher mit Anstrengung möglich war, braucht heute zusätzliche Erholung und Planung.

Diese Veränderungen zwangen mich dazu, mein Arbeitspensum von 80% auf 50% zu reduzieren und eine IV-Rente zu beantragen. Auch das musste ich akzeptieren. Es bedeutete, Abschied zu nehmen von Vorstellungen, die ich lange von mir selbst hatte, und mir einzugestehen, dass Leistungsfähigkeit nicht konstant bleibt. Dieser Schritt kostete mich sehr viel Mut. Nicht, weil er falsch war, sondern weil er ehrlich war. Ehrlich gegenüber meinem Körper und gegenüber mir selbst.

Ein prägender Moment war eine zehntägige Reise als Reiseleitung nach Gran Canaria für Menschen mit Cerebralparese. Zehn Gäste, elf Assistenzpersonen und ich mittendrin, als Reiseleiterin im Handrollstuhl. Die Verantwortung war gross, die Nervosität auch. Immer wieder stellte ich mir dieselben Fragen: Bin ich stark genug? Wirke ich kompetent? Kann ich diese Verantwortung tragen?

Und natürlich lief nicht alles glatt. Defekte Lifte am Flughafen, verlorene Hilfsmittel, chaotische Transfers, Müdigkeit, Hitze und Überforderung. Situationen, in denen ich hätte verzweifeln können. Doch genau in diesen Situationen habe ich verstanden, was Mut für mich bedeutet: ruhig zu bleiben, wenn es unübersichtlich wird. Entscheidungen zu treffen, obwohl nicht alles planbar ist. Führung zu übernehmen, ohne perfekt zu sein. Und mir selbst zu erlauben, nicht alles allein tragen zu müssen.

Es gab auch diese leichten, unbeschwerten Momente: gemeinsames Lachen, eine spontane Wasserschlacht im Pool, das Gefühl von Schwerelosigkeit im Meer. Momente, in denen ich gespürt habe, dass Inklusion nicht perfekt sein muss, sondern menschlich, lebendig und getragen von Vertrauen. Dass Teilhabe dort entsteht, wo Menschen sich gegenseitig ernst nehmen und Verantwortung teilen.

Mut ist für mich nicht, keine Angst zu haben. Mut ist, die Angst mitzunehmen und trotzdem weiterzugehen. Verantwortung zu übernehmen für die Grenzen, die mein Körper setzt. Mich zu zeigen, mit all meinen Stärken und Schwächen. Ich habe gelernt, dass ich mir selbst mehr zutrauen darf, als ich oft denke. Dass mein Leben nicht trotz meiner Beeinträchtigung wertvoll ist, sondern mit ihr. Mut ist für mich heute keine Ausnahme mehr. Mut ist eine tägliche Entscheidung. Und genau diese Entscheidung treffe ich immer wieder neu.



Auf der Piste unterwegs.
Foto: privat

Le courage a de nombreux visages



Je pars de l'hypothèse que pour moi, le courage n'a pas la même signification que pour beaucoup d'autres personnes. Pour moi, le courage n'est ni un grand saut dans l'inconnu, ni un acte d'héroïsme isolé. Pour moi, le courage est tour à tour discret ou bruyant, c'est quelque chose de quotidien. Quelque chose dont j'ai besoin chaque jour – parfois plus, parfois moins. Une chose souvent discrète, souvent inaperçue, mais constamment présente. Pour moi, le courage ne se manifeste pas dans les extrêmes, mais dans la répétition. Dans la persévérance, dans l'endurance, dans l'acceptation et dans le fait de toujours remettre l'ouvrage sur le métier.

Ma vie a commencé par un AVC que j'ai subi dans le ventre de ma mère, suivi d'un accouchement prématuré. Cela a détruit certaines zones de mon cerveau. D'autres ont dû assumer des fonctions pour lesquelles elles n'étaient pas prévues. Je vis avec une paralysie cérébrale. Mon corps a appris à contourner les problèmes. Selon mon état du jour, ces contournements sont plus ou moins perceptibles – mais ils le sont toujours. Je peux marcher, mais ce n'est pour moi ni automatique ni facile. Le moindre mouvement nécessite que je me concentre et décide des impulsions à transmettre à mon corps: appuyer sur mes talons, tendre les jambes, plier les genoux vers l'extérieur ou redresser le haut de mon corps. Ce qui va de soi pour d'autres exige de moi de la force, de la concentration et de l'énergie. Les bons jours, je peux marcher environ un kilomètre à l'aide d'attelles et de cannes. Les mauvais jours, je ne peux quasiment rien faire. Mon handicap s'accompagne d'un état de santé délicat et très fluctuant, de spasticité, de douleurs. Je suis vite épuisée et mes poumons, qui ne se sont jamais tout à fait remis, n'ont pas tout le volume nécessaire, alors bouger m'essouffle vite. Ma motricité fine est également touchée. Mes mains tremblent toujours un peu, j'ai besoin de plus de temps pour accomplir les activités de tous les jours. Par exemple, il m'est parfois très difficile de fermer un bouton ou une fermeture éclair, ou encore d'utiliser une brosse à cheveux. Ce sont souvent les détails qui me prennent le plus d'énergie.

Pour pouvoir être autonome chez moi – et généralement dans ma vie de tous les jours –, je me sers de différents moyens auxiliaires: j'ai un fauteuil roulant manuel, un Swiss-Trac, un déambulateur, un WC-douche, des cannes et d'autres aménagements techniques. Par ailleurs, deux personnes m'assistent au quotidien. Toutes ces aides signifient pour moi liberté, mobilité et autonomie. En même temps, elles me rappellent que mon corps a ses limites, des limites qui ne sont pas négociables et que je ne peux pas ignorer sous peine d'en payer le prix, généralement en termes de santé.

Donc pour moi, le courage signifie souvent prendre mon corps au sérieux lorsqu'il atteint ses limites et ne pas renoncer pour autant, mais l'accepter. L'accepter tel qu'il est. Cela veut dire faire des pauses sans en avoir honte. Accepter de l'aide sans me sentir diminuée ni dépendante. Cela signifie aussi que je dois en permanence remettre en question mes propres exigences et me défaire de l'idée de devoir être toujours performante. Pour moi, le courage se manifeste aussi bien en ralentissant consciemment qu'en continuant d'avancer.

Aujourd'hui, je vais bientôt avoir 30 ans. J'ai fait un apprentissage dans le commerce, passé une maturité professionnelle et obtenu un Bachelor en travail social. Je suis actuellement un Master en pédagogie spécialisée avec une orientation vers la pédagogie curative scolaire. Parallèlement à mes études, je travaille, je fais du fitness, du ski et du vélo, je m'engage bénévolement auprès d'une famille, je fais du théâtre et je suis impliquée dans plusieurs associations pour les droits des personnes en situation de handicap en tant que paire conseillère, chargée de cours et guide de voyage. J'arrive à concilier toutes ces activités parce qu'elles ne prennent pas toutes le même temps et que j'ai appris à bien gérer mon énergie.

Mais mon organisme a vieilli. Ces dix dernières années, je sens nettement la différence. La spasticité s'est accentuée, les douleurs sont plus fréquentes, mon corps est plus fragile et il a moins de force qu'avant, bien que je m'entraîne régulièrement en salle de sport. La fatigue arrive plus vite et elle dure plus longtemps. Ce qui m'était auparavant possible en faisant des efforts exige aujourd'hui davantage de repos et d'anticipation.

Ces changements m'ont contrainte à réduire mon taux d'activité de 80 à 50% et à faire une demande de rente AI. Cela aussi, il m'a fallu l'accepter. Cela impliquait de dire adieu à une représentation de moi-même que j'avais eu longtemps, en admettant que je ne pouvais pas rester toujours aussi performante. Ça, c'est une étape qui m'a demandé beaucoup de courage. Non parce qu'elle me faisait me fourvoyer, mais au contraire parce qu'elle disait une vérité. Une vérité sur mon corps et une vérité sur moi-même.

J'ai vécu un moment marquant lorsque j'ai accompagné, en tant que guide touristique, un voyage de dix jours pour personnes en situation de paralysie cérébrale à la Grande Canarie. Il y avait dix touristes, onze assistantes et assistants – et au milieu il y avait moi, leur guide en fauteuil roulant manuel. J'avais de grosses responsabilités, et une nervosité à l'avenant. Je n'arrêtais pas de me poser les mêmes questions: aurai-je assez de force? Est-ce que je donne une impression de compétence? Puis-je vraiment assumer ces responsabilités?

D'autant que bien sûr, tout ne s'est pas déroulé comme prévu, entre les ascenseurs hors service à l'aéroport, les moyens auxiliaires égarés, les transferts chaotiques, la fatigue, la chaleur, le stress... Autant de situations où j'aurais pu céder au désespoir. Mais c'est justement dans ces situations-là que j'ai compris ce que le courage signifiait pour moi: savoir rester calme face à des situations compliquées. Savoir prendre des décisions y compris quand on ne peut pas tout prévoir. Assumer un rôle de responsable sans chercher à être parfaite. Et m'autoriser à ne pas tout porter toute seule.

Et puis il y a eu aussi ces moments de légèreté et d'insouciance: des rires partagés, une bataille d'eau imprévue dans la piscine, la sensation d'apesanteur dans la mer. Là, j'ai senti que l'inclusion n'a pas besoin d'être parfaite, mais humaine, vivante et portée par la confiance. Que c'est quand les gens se prennent mutuellement au sérieux et partagent les responsabilités qu'advient la coopération.

Le courage pour moi, ce n'est pas ne pas avoir peur. Le courage, c'est affronter sa peur et continuer quand même d'avancer. C'est accepter la responsabilité des limites que mon corps me fixe. C'est montrer qui je suis, avec toutes mes forces et toutes mes faiblesses. J'ai appris que je pouvais me faire davantage confiance que je n'en avais souvent conscience. Que ma vie n'a pas la valeur qu'elle a malgré le handicap, mais avec ce handicap. Pour moi aujourd'hui, le courage n'est plus une exception. C'est un choix quotidien. Et c'est précisément ce choix que je fais jour après jour.



Rires partagés.
Photo: privé

Il coraggio ha molte facce



Il coraggio ha per me – e questa è la mia tesi – un significato diverso da quello che ha per molte persone. Per me il coraggio non è un grande salto verso l'ignoto o un atto eroismo. Il coraggio è per me qualcosa di silenzioso, che a volte lancia un grido; è qualcosa di quotidiano. Qualcosa di cui ho bisogno ogni giorno, a volte di più, a volte di meno. Spesso in sordina, spesso invisibile, ma sempre presente. Per me il coraggio non si manifesta negli estremi, ma nella ripetizione. Perseverare, sopportare, accettare e ricominciare sempre da capo.

La mia vita è iniziata con un ictus prenatale e un conseguente parto prematuro. Alcune parti del mio cervello sono morte, altre parti dovevano svolgere compiti per cui non erano previste. Convivo con una paralisi cerebrale. Il mio corpo ha imparato a trovare soluzioni, a fare deviazioni, che possono essere più o meno marcate a seconda delle mie condizioni quotidiane. So camminare, ma non automaticamente e nemmeno con facilità. Ogni movimento richiede consapevolezza e controllo attivo: caricare i talloni, distendere le gambe, ginocchia all'esterno, busto dritto... Ciò che per gli altri è scontato, mi costa forza, concentrazione ed energia. Nei giorni buoni posso percorrere circa un chilometro con binari e bastoni; in quelli meno buoni non ci riesco e devo stare ferma.

La mia disabilità comporta inoltre uno stato di salute cagionevole e instabile, spasticità, dolori, esaurimento rapido delle forze e un polmone che non è mai stato del tutto sano e non ha mai raggiunto il suo volume normale. Il movimento mi manda rapidamente in affanno. Anche la mia motricità fine ne risente. Mi tremano leggermente le mani e mi ci vuole più tempo per le attività quotidiane. Usare bottoni, cerniere e persino la spazzola per capelli può diventare una sfida. Spesso sono le piccole cose che mi consumano più energia.

Per poter vivere autonomamente nella mia abitazione e nella vita quotidiana, utilizzo mezzi ausiliari come sedia a rotelle manuale, Swiss-Trac, deambulatore, bidet-WC, bastoni da passeggio e altri adeguamenti tecnici. Inoltre, due assistenti mi aiutano nella quotidianità. Gli ausili mi danno libertà, mobilità e autodeterminazione. Allo stesso tempo, mi ricordano che il mio corpo ha dei limiti. Limiti che non sono negoziabili e che non posso ignorare senza pagarne un prezzo, per lo più a scapito della salute.

Per me quindi coraggio significa spesso fare i conti col mio corpo quando non ce la fa più e non forzarlo, ma accettarlo per quel che è. Significa fare delle pause senza vergognarmi, accettare aiuto senza sentirmi debole e dipendente. Significa anche verificare continuamente le mie esigenze e liberarmi dall'idea di dover essere costantemente efficiente. Il coraggio si manifesta per me sia nel rallentare consapevolmente sia nel proseguire.

Oggi ho quasi 30 anni. Ho fatto un apprendistato commerciale, ho conseguito la maturità professionale e un bachelor in lavoro sociale. Attualmente studio per il master in pedagogia speciale con indirizzo pedagogia curativa scolastica. Oltre allo studio, lavoro, vado in palestra, vado a sciare e in bicicletta, faccio volontariato per una famiglia, faccio teatro e mi impegno in diverse associazioni per i diritti delle persone con disabilità, come consulente tra pari, formatrice di corsi e accompagnatrice turistica. Riesco a conciliare tutto questo, perché non tutto richiede lo stesso tempo e perché ho imparato a dosare le energie.

Il mio corpo è invecchiato. Negli ultimi dieci anni ho avvertito una netta differenza. La spasticità è aumentata, i periodi di dolore sono più frequenti, sono ancora più cagionevole e, nonostante l'allenamento regolare in palestra, ha meno forza di prima. La stanchezza arriva prima e dura di più. Ciò che un tempo mi riusciva seppur con fatica, oggi è possibile solo con ulteriore pianificazione e riposo.

Questi cambiamenti mi hanno costretto a ridurre il mio grado di occupazione dall'80% al 50% e a richiedere una rendita AI. Ho dovuto accettare anche questo. Ho dovuto dire addio all'idea che avevo di me stessa e ammettere che il rendimento non rimane costante. Questo mi è costato molto coraggio. Un momento difficile, ma doveroso. Doveroso nei confronti del mio fisico e di me stessa.

Un evento determinante è stato il viaggio di dieci giorni a Gran Canaria come guida turistica per un gruppo di persone con paresi cerebrale. Dieci ospiti, undici assistenti e io nel mezzo, come guida turistica in sedia a rotelle manuale. La responsabilità era grande e anche il nervosismo. Mi ponevo sempre le stesse domande: sono abbastanza forte? Trasmetto competenza? Sono all'altezza di questa responsabilità?

E naturalmente non tutto è andato liscio. Ascensori guasti all'aeroporto, attrezzatura ausiliaria smarrita, trasferimenti caotici, stanchezza, caldo e sovraccarico. Situazioni in cui avrei potuto disperare. Ma è proprio in queste situazioni che ho capito cosa significa coraggio per me: mantenere la calma nella difficoltà. Prendere decisioni anche se non tutto è pianificabile. Assumere il comando senza essere perfetti. E permettermi di non dover sostenere tutto da sola.

Ci sono stati poi anche momenti di leggerezza e spensieratezza: risate condivise, schizzi d'acqua in piscina, la sensazione di assenza di gravità in acqua. Momenti in cui ho sentito che l'inclusione non deve essere perfetta, ma umana, vivace e sostenuta dalla fiducia. La partecipazione nasce dove c'è comprensione reciproca e si condivide la responsabilità.

Per me il coraggio non è non avere paura. Il coraggio è non lasciare che la paura mi impedisca di andare avanti. È assumermi la responsabilità dei limiti che il mio fisico mi pone; mostrarmi così come sono, con tutti i miei punti forti e deboli. Ho imparato che posso fidarmi di me stessa più di quanto penso, che la mia vita è preziosa non nonostante la mia disabilità, ma insieme ad essa. Per me oggi il coraggio non è più un'eccezione. Il coraggio è una scelta di vita quotidiana. Ed è proprio questa la decisione che prendo sempre, ogni giorno.

Linda Halter



In bicicletta.
Foto: privata

Barrierefreiheit auf zwei Etagen

Auf der Suche nach einem neuen Zuhause im Zürcher Oberland erleben wir – Jasmin und Valentin – viel Seltsames. Immer wieder stellen wir fest, dass Online-Portale, Verwaltungen und private Hauseigentümer oft nicht mit Menschen mit Behinderung rechnen – obwohl Wohnen ein Grundbedürfnis aller Menschen ist.

Die Diskriminierung, die wir erfahren, hat meist strukturelle Ursachen. Die Immobilienportale haben oft unzureichende oder gar keine Kontrollmechanismen, um falsch deklarierte Angaben zur Barrierefreiheit oder Rollstuhlgängigkeit zu erkennen. Zudem wissen die Personen, die diese Anzeigen aufgeben, offenbar zu wenig über diese Themen. Das führt dazu, dass von Behinderung betroffene Menschen oftmals Aufklärungsarbeit leisten müssen, um überhaupt die relevanten Informationen zu erhalten. Häufig entsteht dieser Dialog erst bei einer Besichtigung, die sich dann als überflüssig herausstellt, weil das Objekt doch nicht barrierefrei oder rollstuhlgängig ist.

Trotz solcher Erfahrungen begegnen wir auch viel Hilfsbereitschaft und Solidarität von Menschen, denen diese Probleme im Dialog bewusst werden. Indem wir unsere Lebensrealitäten teilen, wollen wir aufklären und dazu beitragen, dass die Wohnungssuche für Menschen mit Behinderungen künftig leichter wird.



TAGE
SPÄTER



www.schlafendehundewecken.ch



© schlafendehundewecken
Geschrieben und gezeichnet von Valentin
Weilenmann und Jasmin Polsini.

Accessibilité sur deux étages

À la recherche d'un nouveau foyer dans l'Oberland zurichois, nous (Jasmin et Valentin) faisons l'expérience de choses plutôt étranges. Nous constatons régulièrement que les portails en ligne, les gérances et les propriétaires privés ne s'attendent pas à avoir affaire à des personnes en situation de handicap, alors que le logement est un besoin fondamental de tout un chacun.

La discrimination que nous subissons a généralement des causes structurelles. Les portails immobiliers disposent souvent de mécanismes de contrôle insuffisants, voire inexistants, en matière de détection des fausses déclarations concernant l'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite ou en fauteuil roulant. À cela s'ajoute le fait que les responsables de ces annonces n'en savent apparemment pas assez sur ces sujets. Les personnes en situation de handicap doivent donc souvent se renseigner elles-mêmes pour obtenir les informations pertinentes. Dans de nombreux cas, le dialogue n'a lieu qu'à l'occasion des visites, qui peuvent s'avérer superflues car l'objet n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite ou en fauteuil roulant. Malgré de telles expériences, nous rencontrons aussi beaucoup de serviabilité et de solidarité de la part de personnes qui prennent conscience de ces problèmes en échangeant avec nous. En partageant nos réalités de vie, nous souhaitons informer le grand public et contribuer à rendre la recherche d'un logement plus facile pour les personnes en situation de handicap.



**QUELQUES
JOURS
PLUS TARD**



www.schlafendehundewecken.ch





Protest gegen Barrierebahn für eine Mobilitätswende für alle in Frankfurt am Main August 2022.
Foto: Olivier Samain

Nicht kopflos, sondern mit kalkuliertem Risiko für eine ökologische Gesellschaft eintreten

Eine Frau im Rollstuhl hängt hoch oben in einem Baum. Auf ihre eigene Weise wehrt sie sich gegen den Bau einer deutschen Autobahn.
Eine Online-Begegnung mit Cécile L., auch bekannt als «Eichhörnchen».

Für Cécile L. heisst mutig sein, sich zu überwinden und aus der eigenen Komfortzone herauszukommen. Das ist für sie abhängig von der Situation, der Perspektive und der Person. In ihrem Fall kann das zum Beispiel heissen, sich von einer 140 Meter hohen Brücke abzuseilen, um einen Atomtransport zu blockieren, der zwischen Frankreich und Deutschland mit radioaktivem Material unterwegs ist. Denn Cécile ist eine radikale Aktivistin. Ihr geht es u.a. um Klimaschutz und den Einsatz gegen Atomkraft. Sie ist in Frankreich aufgewachsen und lebt heute in Norddeutschland. Wir sind uns 2024 an der zweiten nationalen Tagung für Selbstvertretung in Zürich begegnet, wo sie leidenschaftlich von ihren Projekten erzählte und bis heute begeistert von jener Veranstaltung schwärmt.

Cécile ist seit ihrer Kindheit geklettert, zusammen mit ihrer Mutter, vor allem alpin. Heute ist sie aufgrund einer fortschreitenden chronischen Erkrankung, die mit starken Schmerzen verbunden ist, im Rollstuhl unterwegs. Und klettert immer noch. Was früher Wettkampf war, ist heute eine bildstarke, medienwirksame und spektakuläre Aktionsform für ihre Ideale. Sie klettert für eine Sache. Nicht gegen andere Menschen.

Cécile entwickelt ihre Klettertechnik ständig weiter, z.B. mittels besonderer Knoten, und passt sie den sich verändernden Möglichkeiten ihres Körpers an. Zudem erteilt sie Kletterkurse für Menschen mit Behinderungen. Das macht sie z. B. bei sich zu Hause im Garten. Dort gebe es eine Eiche mit einer Plattform in der Höhe, auf der man Kaffee trinken könne. Wer sich überwinde, werde mutig, weil sie oder er Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag gewinne, was auch wieder Kraft verleihe für die nächsten Aktionen, betont Cécile.

Es ist ihr wichtig, tatsächliche oder vermutete Grenzen immer wieder zu verschieben, ohne sich stur auf Leistung zu fokussieren. Erst vor zwei Jahren hat sie mit Rollstuhl-BMX begonnen und wurde im September 2025 in Bulle (FR) Vizeweltmeisterin. Trotz ihrer Erfolge will sie nicht als Inspiration betrachtet werden. Wichtiger ist ihr der Auftrag, der aus dem Einsatz für ihre Ideale entspringt. Mal geht es um effektive oder symbolische Blockade, z. B. gegen Klimakiller. Mal darum, an einer Demonstration ihre Wut gegen Gefahr von Rechts für behinderte Menschen mit dem Megafon herauszuschreien.

Auf die Frage, ob sie nicht doch irgendwann auch Angst habe, sagt sie, Angst mache ihr vor allem die «Gegenseite.» Auf Demonstrationen sei das z. B. die Polizei, die wenig Erfahrung habe mit kletternden Menschen im Rollstuhl. Aus dieser Unkenntnis würden immer wieder für alle Beteiligten gefährliche Situationen entstehen. So wurde sie aus der Mitte einer Sitzblockade heraus mit Gewalt gezwungen, aufzustehen. Ihre Behinderung und der Schwerbehindertenausweis wurden ignoriert.

Hoffnung schöpft Cécile aus kleinen Schritten, die sie als Erfolg wertet. Wenn z. B. von grossen Bauprojekten bedrohte Bäume länger stehen bleiben können oder wenn sie gemeinsam mit Anderen ihrem Ziel einer solidarischen, ökologischen und inklusiven Gesellschaft wieder etwas nähergekommen ist.

Konrad Stokar



S'engager en faveur d'une société écologique, oui – mais en évaluant les risques, pas de façon irréfléchie.

Une femme en fauteuil roulant est suspendue en haut d'un arbre. Elle s'oppose d'une manière très personnelle à la construction d'une autoroute en Allemagne. Rencontre en ligne avec Cécile L., également appelée l'«écureuille».

Pour Cécile L., avoir du courage, c'est savoir se dépasser et sortir de sa zone de confort, et cela varie d'une situation, d'une perspective et d'une personne à une autre. Dans son cas, il peut s'agir par exemple de descendre en rappel d'un pont haut de 140 mètres pour bloquer un transport de déchets radioactifs entre la France et l'Allemagne. Car Cécile est une activiste radicale, qui s'intéresse notamment à la protection du climat et à la lutte contre le nucléaire. Cette femme qui a grandi en France vit aujourd'hui dans le nord de l'Allemagne. Nous nous sommes rencontrés en 2024 à l'occasion du deuxième congrès national de l'autoreprésentation à Zurich où elle évoquait ses projets avec passion, et dont elle continue de parler avec enthousiasme.

Cécile a pratiqué l'escalade dès son enfance en compagnie de sa mère, principalement dans les Alpes. Aujourd'hui, elle se déplace en fauteuil roulant en raison d'une maladie chronique évolutive qui lui cause de fortes douleurs – cela ne l'empêche nullement de continuer l'escalade. Ce qui était autrefois pour elle un sport de compétition, est devenu une forme d'action spectaculaire, percutante et médiatique au service de ses idéaux. Car c'est pour une cause qu'elle grimpe, pas contre d'autres personnes.

Cécile développe sans cesse sa technique d'escalade, entre autres à l'aide de nœuds spécifiques, et l'adapte à l'évolution des capacités de son corps. Elle donne par ailleurs des cours d'escalade à des personnes en situation de handicap. Par exemple dans son jardin, où pousse un chêne doté d'une plate-forme en hauteur sur laquelle on peut s'installer pour boire le café. Cécile met l'accent sur le fait que les personnes qui se dépassent développent leur courage, car elles gagnent en assurance et en confiance en elles au quotidien, ce qui en retour leur donne de la force pour les mobilisations à venir.

Il lui tient à cœur de repousser sans cesse les limites effectives ou supposées, sans pour autant se focaliser sur la performance. S'étant mise au BMX en fauteuil roulant il n'y a pas plus de deux ans, elle est devenue vice-championne du monde en septembre 2025 à Bulle (FR). Mais malgré ses succès, elle ne veut pas être considérée comme source d'inspiration. Ce qui compte bien plus à ses yeux est la mission qui découle de son engagement en faveur de ses idéaux. Il peut s'agir d'un blocage effectif ou symbolique, p. ex. contre des entités climaticides ou, lors d'une manifestation, de crier dans un mégaphone sa colère contre le danger que l'extrême droite fait peser sur les personnes en situation de handicap.

Quand on lui demande si elle n'a pas tout de même peur de temps à autre, elle répond que c'est surtout du «camp d'en face» qu'elle a peur. Dans les manifestations, il s'agit notamment de la police dont, dit-elle, le manque d'expérience avec les «écureuils» en fauteuil roulant engendre régulièrement des situations dangereuses pour toutes les personnes en présence. Comme la fois où, participant à un sit-in, elle a été forcée de se mettre debout sans que ni son handicap ni sa carte d'invalidité n'aient été pris en compte.

Son espoir, Cécile le puise dans les petits pas qu'elle considère comme autant de réussites, que ce soit lorsque des arbres menacés par de grands chantiers de construction restent debout plus longtemps que prévu, ou lorsqu'aux côtés d'autres personnes, elle s'est approchée un peu plus de son objectif d'une société solidaire, écologique et inclusive.

Konrad Stokar

Umfrageergebnisse zu unseren Medien und Publikationen

Unsere Medien und Publikationen verbinden unsere Organisation mit unseren Mitgliedern, Angehörigen sowie Fachpersonen. Sie informieren, geben Orientierung und machen sichtbar, was uns bewegt. Umso wichtiger ist es für uns zu wissen, wie diese Angebote wahrgenommen werden. Mit unserer Umfrage wollten wir erfahren, was Ihnen gefällt, was Sie nutzen und wo wir uns weiterentwickeln können. Die folgenden Ergebnisse geben einen Einblick in Ihre Rückmeldungen und zeigen, was wir daraus mitnehmen. Dass sich so viele Menschen Zeit genommen haben, ihre Meinung mit uns zu teilen, freut uns sehr.

Anmelden:

Möchten auch Sie auf dem Laufenden bleiben und keine Neuigkeiten mehr verpassen? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter.

Scannen Sie den QR-Code und gelangen Sie direkt zur Anmeldeseite. Besten Dank.

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



Als Dankeschön für die Teilnahme an der Umfrage gab es einen Eintritt in den Europa-Park zu gewinnen. Wir gratulieren den glücklichen Gewinnern aus dem Wallis herzlich und wünschen ihnen einen erlebnisreichen und unvergesslichen Tag in Rust.

Es gab bei der Umfrage nicht nur einen Gewinner. Gewonnen haben auch wir als Organisation. Zwar keine Eintritte, aber spannende Erkenntnisse:

Besonders erfreulich ist, dass 90% der Teilnehmenden unser Magazin lesen. Eine grosse Mehrheit möchte es auch weiterhin gedruckt erhalten. Dieses Ergebnis zeigt uns, dass gedruckte Medien nach wie vor geschätzt werden und ihren festen Platz im Alltag haben. Offenbar treffen die Themen, Berichte und Portraits auf Interesse und werden aufmerksam gelesen. Das bestärkt uns darin, weiterhin auf qualitativ hochwertige Inhalte in gedruckter Form zu setzen.

Auch unser Newsletter erfreut sich grosser Beliebtheit. Rund 80% der Teilnehmenden gaben an, dass sie ihn weiterempfehlen würden. Auch dieses Ergebnis freut uns sehr und zeigt, dass der Newsletter als nützlich, relevant und informativ wahrgenommen wird. Für uns ist er ein wichtiger Kanal, um Sie regelmässig und aktuell zu informieren.

Wir sind motiviert, Ihnen auch in Zukunft spannende Einblicke, hilfreiche Informationen und Neuigkeiten zu bieten – kompakt, übersichtlich und direkt in Ihr E-Mail-Postfach. Dazu gehören Informationen zu unseren Dienstleistungen, Hinweise auf Partnerangebote sowie aktuelle Entwicklungen und Themen aus der Behindertenpolitik.

Katja Bellwald



Jede Rückmeldung ist wichtig.
Foto: Canva

Résultats de l'enquête sur nos médias et publications

Nos médias et publications relient notre organisation à nos membres, à leurs proches et aux professionnel-le-s. Ils informent, orientent et mettent en lumière ce qui nous faisons. Il est donc d'autant plus important pour nous de savoir comment ces offres sont perçues. Avec notre enquête, nous voulions savoir ce qui vous plaît, ce que vous lisez et ce que nous pouvons améliorer. Les résultats suivants donnent un aperçu de vos commentaires et ce que nous en concluons. Nous sommes très heureux que tant de personnes aient pris le temps de nous faire part de leur avis.



Chaque avis est important.
Photo: Canva

Pour vous remercier de participer à l'enquête, une entrée à Europa-Park pouvait être gagnée. Nous félicitons chaleureusement les heureux gagnants du Valais et leur souhaitons une journée riche et inoubliable à Rust.

Il n'y a pas eu qu'un seul gagnant à cette enquête. Notre organisation en a également tiré profit. Pas avec des entrées, mais avec des conclusions passionnantes:

Nous sommes particulièrement heureux que 90% des participant-e-s lisent notre magazine. Une grande majorité souhaite continuer à le recevoir sous forme imprimée. Ce résultat nous montre que les médias imprimés sont toujours appréciés et ont leur place dans la vie quotidienne. Les thèmes, les reportages et les portraits suscitent l'intérêt et sont lus attentivement. Cela nous encourage à continuer à miser sur des contenus de qualité sous forme imprimée.

Notre newsletter est également très appréciée. Environ 80% des participant-e-s ont déclaré qu'ils la recommanderaient. Ce résultat nous réjouit également et montre que la newsletter est perçue comme utile, pertinente et informative. Elle constitue pour nous un canal important pour vous informer régulièrement et de manière actualisée.

Nous souhaitons continuer de vous offrir des aperçus passionnants, des informations utiles et des actualités, de manière concise, claire et directement dans votre boîte mail. Cela comprend des informations sur nos prestations, des recommandations à des prestations d'organisations partenaires ainsi que les développements et thèmes actuels liés à la politique en matière de handicap.

Katja Bellwald

Registre:

Vous souhaitez rester informé et tenu au courant de nos actualités? Alors abonnez-vous à notre newsletter.

Scannez le code QR pour accéder directement au formulaire d'inscription. Merci beaucoup.

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/newsletter>



Persönliche Zukunftsplanung

«**Meine Unterstützer – Mein Netzwerk**» ist ein Kurs, indem Sie herausfinden, welche Menschen Ihnen zur Seite stehen, auch wenn Sie es noch nicht wissen.

Melden Sie sich jetzt an!

Unser nächster Kurs findet statt am **Samstag, 25. April 2026, von 11 bis 17 Uhr in Solothurn**

Kursinhalt

Wer hilft mir, wenn ich eine Frage habe, wenn ich Unterstützung brauche, wenn ich mich einsam fühle?

Sie sind nicht allein! Die Menschen, die Sie unterstützen können, sind oft näher, als Sie denken – in Ihrem direkten Umfeld. Doch manchmal sehen wir dieses wertvolle Netzwerk gar nicht. In diesem Kurs machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach Ihrem persönlichen Unterstützungsnetzwerk.

Wir spüren versteckte Ressourcen auf. Wir erkennen Menschen in Ihrem Umfeld, die eine wichtige Rolle spielen können. Wir schaffen Klarheit, um zu wissen, an wen Sie sich in schwierigen Momenten wenden können. Am Ende werden Sie Ihr persönliches Netzwerk nicht nur besser kennen, sondern auch sicherer durchs Leben gehen – mit dem Wissen, dass Sie Unterstützung haben, wenn Sie sie brauchen.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihr Netzwerk stärken!

Wichtig: Wir beginnen den Anlass gesellig mit einem Mittagessen.

Wer kann teilnehmen?

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Körperbehinderungen, mit Lernbehinderungen und/oder Mehrfachbehinderungen.

Weitere
Informationen
und Anmeldung:



<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/kurse-und-tagungen/meine-unterstuetzer-mein-netzwerk#c13331>

Anmeldeschluss ist
der 10. April 2026



Inscription

Intéressé?
Alors inscris-toi!



<https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/cours-et-conferences/cours-de-couvre-toi#c9877>
Prix

Cours: Découvre-toi

Tu veux mieux te connaître? Tu veux découvrir des nouvelles parts de toi?
Pars à ta rencontre avec notre soutien! Développe ton image de toi et ta confiance en toi!

Nous proposons ce printemps deux cours sur ce thème. Le 1^{er} cours a débuté début mars à Genève. Un 2^e cours est prévu à mi-avril à Yverdon. Inscrivez-vous, il reste encore des places disponibles.

Dates du cours à Yverdon

Lundi 20 avril 2026, mercredi 6 mai 2026, lundi 18 mai 2026

Lieu: ARHPI Ecole supérieure, Centre St-Roch, Avenue des Sports 26, 1400 Yverdon-les-Bains.

Programme

1^{er} cours: Image de soi, estime de soi et confiance en soi. Les participants prennent conscience de la différence entre l'image de soi, la confiance en soi et l'estime de soi.

2^e cours: Exercices pratiques avec des outils adaptés. Mise en place d'outils adaptés à chacun de vos objectifs individuels et mise en pratique.

3^e cours: Partage des objectifs fixés au 2^e module et approfondissement de la mise en œuvre des outils dans votre quotidien. Chaque participant réalise le chemin parcouru et partage ses projets pour le chemin à venir.

Les intervenant-e-s

Jade, 29 ans en situation de handicap physique. Phil 55 ans, photographe, coach de vie.

Le cours s'adresse aux personnes qui vivent avec un handicap physique et qui ont au moins 16 ans.

Schnuppern bei den SBB als Kundenbegleiterin

Am 16. Januar 2026 durfte ich bei den SBB als Kundenbegleiterin schnuppern. Ich musste um 08:25 Uhr in Olten sein. Wir trafen uns im Restaurant Chez SBB mit meiner Zugbegleiterin Josilaine. Sie erklärte mir, auf welchen Zug wir gehen und welche Wagen wir haben.

Wir fuhren mit einem neuen IR-Dosto (RABe 512), einem Doppelstockzug, über Langenthal, Herzogenbuchsee und Burgdorf nach Bern. In Bern machten wir eine Zugkontrolle und ich durfte in den Führerstand schauen.

Auf dem Zug nach Lausanne waren wir Zugschefs und kontrollierten zwei Wagen. Kurz vor Lausanne machten wir eine Ansage. Der Zug war ein FV-Dosto Doppelstockzug. Danach hatten wir Mittagspause im SBB-Restaurant.

Am Nachmittag übernahmen wir einen FV-Dosto aus zwei Kompositionen. Wir waren im vorderen Teil Zugschefs, kontrollierten die Billette und zählten die eingestiegenen Personen. Es gab auch spezielle Fälle und Personen ohne Billett. Kurz vor Bern machte ich eine Durchsage. Wir kontrollierten die Erste Klasse, das Restaurant und sahen sogar eine Bundesrätin. Kurz vor Zürich HB machte die Zugbegleiterin eine Durchsage auf Deutsch und Englisch. Dort lernte ich Sven, den Teamleiter aus Olten, kennen. Zum Schluss fuhren wir mit einem IR-Dosto in Doppeltraktion zurück und ich durfte bis Olten im Führerstand mitfahren.

Ein Schnuppertag bei den SBB war für mich ein Traum. Ich habe meine Zukunft mit der Methode der Persönliche Zukunftsplanung geplant. Bei der Planung ist mir klar geworden, dass ein solcher Tag mein Traum ist.

Leire Waidmann

Foto: Vereinigung Cerebral Schweiz



Une Journée chez les CFF comme assistante de clientèle

Le 16 janvier 2026, j'ai pu faire une journée de découverte chez les CFF en tant qu'assistante de clientèle. Je devais être à Olten à 8h25. Nous nous sommes retrouvées au restaurant «Chez CFF» avec «mon» assistante de clientèle Josilaine. Elle m'a expliqué quels trains et wagons nous allions prendre.

Nous avons pris un nouveau Dosto IR (RABe 512), un train à deux étages, pour aller à Berne via Langenthal, Herzogenbuchsee et Burgdorf. À Berne, nous avons contrôlé les billets et j'ai pu aller dans la cabine de conduite. Dans le train pour Lausanne, nous étions cheffes de train et avons contrôlé deux voitures. Peu avant Lausanne, nous avons fait une annonce. Le train était un FV-Dosto à deux étages. Ensuite, pause déjeuner au restaurant CFF.

L'après-midi, nous étions dans un FV-Dosto composé de deux rames. Nous étions cheffes de train dans la partie avant, avons contrôlé les billets et compté les passagers. Il y a eu des cas particuliers et des personnes sans billet. Peu avant Berne, j'ai fait une annonce. Nous avons contrôlé la première classe, le restaurant et avons même vu une conseillère fédérale. Peu avant Zurich, Josilaine a fait une annonce en allemand et en anglais. J'ai ensuite rencontré Sven, le chef d'équipe d'Olten. Pour finir, retour avec un IR-Dosto en double traction, et j'ai pu monter dans la cabine de conduite jusqu'à Olten.

Faire une journée de découverte aux CFF était un rêve pour moi. Grâce à la méthode «plan d'avenir personnalisé», j'ai pu concrétiser ce rêve.

Leire Waidmann

Photos: Association Cerebral Suisse



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.

Inzwischen lassen sich unsere geländegängigen Elektrorollstühle an 19 verschiedenen Destinationen in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein einfach und bequem ausleihen. Im vergangenen Jahr sind Stationen in Sonogno (TI), Brunnen (SZ) und La Tzoumaz (VS) hinzugekommen.

Mehr Infos zu unserem Mietnetz für geländegängige Elektrorollstühle gibts unter www.cerebral.ch/de/jst. Erfragen Sie vor Ihrem Ausflug unbedingt die Verfügbarkeit an der gewünschten Mietstation.



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 (Bild), im Unterwallis und am Brienersee. Die Bungalows der Stiftung Cerebral sind allesamt komplett rollstuhlgängig ausgebaut und bieten Familien mit einem beeinträchtigten Angehörigen alles, was das Herz begehrt.

Unsere Angebote für Campingferien finden Sie unter www.cerebral.ch > Hilfsangebote > Hilfsangebote für Betroffene > Erholung und Freizeit > Bungalows/Campingferien.

Dort findet sich auch ein pdf mit allen Adressen der Campingplätze.

Kajakfahren für alle auf fünf Schweizer Seen

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

- Bielersee: Kanucenter Bielersee, Barkenhafen, 2560 Nidau, Tel. 079 195 57 28
- Brienersee: Hightide Kayak School GmbH, Am Quai 1, 3806 Bönigen, Tel. 079 906 05 51
- Vierwaldstättersee: Kanuwelt Buochs, Seefeld 8, 6374 Buochs, Tel. 078 635 24 14
- Genfersee: Passion Nautique, pr. General Guisan, 1110 Morges, Tel. 079 898 17 05

- Ober- und Zürichsee: Kanuclub Rapperswil-Jona, Lidoplatz 20, Bootshaus, 8640 Rapperswil, kajakfahrenfueralle@kcrj.ch

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



Nationale Velovermietung

An insgesamt 20 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
- 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 1, 021 845 17 76
- Murten
Bahnhof, Rent a Bike, 026 670 31 61,
079 338 98 28
- Neuenburg
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
- 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, 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-Aus-
weises» 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 > Hilfsangebo-
te > Hilfsangebote für Betroffene > Er-
holung und Freizeit > Spezialfahräder.**

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.

Bei unserer Stiftung angemeldete Familien
und Einzelpersonen können im Jahr 2026
Ferien im Reka-Feriedorf **mit einem
Rabatt von 20%** geniessen: Die Aktion
gilt ausschliesslich für Neubuchungen und
für einen Ferientaufenthalt zwischen dem
27. März und dem 1. November 2026. Sie
ist für alle Reka-Feriedörfer und Reka-
Ferienanlagen in der Schweiz, in den Reka-
Ferienresorts Golfo del Sole in der Toskana
und Ortano Mare auf der Insel Elba 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. Promotions-
code: 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

• 34. Love Ride auf dem Flugplatz Dübendorf (ZH)

Am 3. Mai 2026 wird auf dem Flughafen-
gelände in Dübendorf wieder der beliebte

Love Ride durchgeführt. Der Love Ride
bietet Menschen mit Beeinträchtigungen
die einmalige Möglichkeit, eine Rund-
fahrt mit dem Motorrad zu unternehmen.
Die vielen Bikerinnen und Biker kommen
teils von weit her, um den Betroffenen
eine Freude zu bereiten – das geht direkt
ins Herz und sorgt für unvergessliche
Momente. Wir sind seit vielen Jahren
Partnerin des Love Ride und werden auch
dieses Jahr mit einem Infostand vor
Ort sein. Besuchen Sie uns und lernen Sie
unsere verschiedenen Angebote
näher kennen – wir freuen uns auf Sie.

• Stiftung Cerebral Messe in der BERNEXPO

Am 29. und 30. Mai 2026 veranstalten
wir in der BERNEXPO (BE) unsere beliebte
Stiftung Cerebral Messe. Während
diesen beiden Tagen sind alle bei uns
angemeldeten Einzelpersonen und
Familien herzlich eingeladen, uns zu
besuchen und sich aus erster Hand
über neue Produkte zu informieren. Es
werden auch zahlreiche Partnerinnen
und Partner unserer Stiftung vor Ort sein
und ihre Angebote zeigen. Die Besuche-
rinnen und Besucher erwartet ein
abwechslungsreiches Programm mit
zahlreichen Attraktionen für die
ganze Familie und die Möglichkeit für
einen unkomplizierten Austausch.

• 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 hätt, solangs
hätt».

Mehr Infos gibts unter
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.

Au total, notre réseau de location JST comprend désormais 19 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. L'année dernière, des stations ont été ajoutées à Sonogno (TI), Brunnen (SZ) et La Tzoumaz (VS).

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

Pensez à vous renseigner à l'avance sur les disponibilités auprès de la station de location souhaitée.

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 2026, 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 le 27 mars et le 1^{er} novembre 2026. Elle est valable pour tous les villages de vacances Reka et complexes de vacances Reka en Suisse, dans les complexes de vacances Reka Golfo del Sole en Toscane et Ortano Mare sur l'île d'Elbe pour un 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. 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.

Calendrier des manifestations

Salon de la Fondation Cerebral à BERNEXPO

Les 29 et 30 mai 2026, nous organisons à BERNEXPO (BE) le très populaire Salon de la Fondation Cerebral. Durant ces deux jours, toutes les personnes et familles inscrites chez nous sont cordialement invitées à venir s'informer en direct sur nos nouveaux produits. De nombreux partenaires de notre Fondation seront également sur place pour présenter leurs offres. Le public pourra profiter d'un programme varié, avec de nombreuses attractions pour toute la famille et la possibilité d'échanger en toute simplicité.



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.

In tutto, la nostra rete di noleggio di JST comprende ora 19 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. Lo scorso anno sono state aggiunte stazioni a Sonogno (TI), Brunnen (SZ) e La Tzoumaz (VS).

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

Prima dell'escursione, vi raccomandiamo di verificare la disponibilità presso la stazione di noleggio desiderata.

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 2026, 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 il 27 marzo e il 1° novembre 2026.

È utilizzabile in tutti i villaggi vacanze e complessi turistici Reka in Svizzera, nei resort Reka Golfo del Sole in Toscana e Ortano Mare sull'Isola d'Elba 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. 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 prenotazione, nessun pagamento in contanti.

Calendario degli eventi

Fiera della Fondazione Cerebral alla BERNEXPO

Il 29 e 30 maggio 2026, alla BERNEXPO (BE), organizzeremo la Fiera della Fondazione Cerebral. Durante queste due giornate, tutte le persone e le famiglie iscritte alla nostra Fondazione sono cordialmente invitate a farci visita e a scoprire i nuovi prodotti. Sul posto saranno presenti anche numerosi partner della nostra Fondazione che presenteranno le loro offerte. I visitatori potranno contare su un programma variegato con numerose attrazioni per tutta la famiglia e la possibilità di scambiare opinioni in tutta semplicità.

Vorschau
avant-première
anteprima



Foto Sashkin_shutterstock

Was mich bewegt

Ce que me motive

Ciò che mi muove

Impressum

ISSN 1424-7828

70. Jahrgang | Mitgliederzeitschrift ■ 70^e année | Journal pour membres
70° 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: WCMX in Lüneburg, Dezember 2025. Cécile L.

Übersetzungen | Traductions | Traduzioni

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

Redaktion | Rédaction | Redazione

Konrad Stokar, Katja Bellwald

Druck | Impression | Stampa

merkur medien ag, Langenthal

Redaktionsschluss | Limite de la rédaction | Chiusa redazionale

24. April 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