



Vereinigung Cerebral Schweiz
Association Cerebral Suisse
Associazione Cerebral Svizzera

Aktuelle Entwicklungen
in der Freiwilligenarbeit

Ein Wochenende voller
Lachen: Warum ich
mich bei der Vereinigung
Cerebral Schweiz
engagiere

Unverzichtbare Helfer

Évolutions actuelles dans
le domaine du bénévolat

Un week-end plein
de rires: pourquoi je
m'engage auprès de
l'Association Cerebral
Suisse

Des auxiliaires
indispensables

Sviluppi attuali nel
volontariato

MAGAZIN CEREBRAL MAGAZINE CEREBRAL RIVISTA CEREBRAL

Freiwilligenarbeit | Le bénévolat | Il volontariato

Ausgabe 1 | März 2025



Foto: Vereinigung Cerebral Schweiz

4

4 Aktuelle Entwicklungen in der Freiwilligenarbeit

10 Ein Wochenende voller Lachen: Warum ich mich bei der Vereinigung Cerebral Schweiz engagiere

14 Ferienerlebnisse mit der Vereinigung Cerebral Schweiz

16 Lernen Sie unser umfassendes Beratungsangebot kennen!

18 machTheater: Berufsausbildung in Schauspiel, Kommunikation und verwandten Medien für junge Menschen mit Behinderungen

19 Unverzichtbare Helfer

20 News der Stiftung Cerebral



6

Photo: Dmytro Zinkevych / shutterstock.com

6 Évolutions actuelles dans le domaine du bénévolat

12 Un week-end plein de rires: pourquoi je m'engage auprès de l'Association Cerebral Suisse

15 En vacances avec l'Association Cerebral Suisse

17 Plan d'Avenir Personnalisé: Formation en Suisse romande

18 Cours «découvre-toi»

19 Une assistance indispensable

22 Nouvelles de la Fondation Cerebral



Foto: Associazione Cerebral Svizzera

8

8 Sviluppi attuali nel volontariato

23 Notizie della Fondazione Cerebral

Liebe Leserinnen und Leser

Das aktuelle Magazin befasst sich mit «Freiwilligenarbeit», also mit all den Menschen, die unzählige Stunden in ihrer Freizeit leisten, ohne einen Lohn zu erwarten. Im einleitenden Artikel hält Samuel Steiner, Geschäftsleiter von benevol Aargau, fest, von einer Krise der Freiwilligenarbeit könne keine Rede sein. Es gebe in der Schweiz nach wie vor über 100 000 Vereine. In einem dynamischen Umfeld würden manche zwar verschwinden, aber immer wieder neue entstehen. Zudem weist der Autor darauf hin, dass der grösste Teil der Freiwilligenarbeit informell geleistet werde, zum Beispiel generationenübergreifend in der Familie. Es gelte, Freiwilligen mit Wertschätzung zu begegnen und ein motivierendes Umfeld für sie zu schaffen.

Chères lectrices et chers lecteurs

Cette édition de notre magazine est consacrée aux bénévoles – c'est-à-dire à toutes les personnes qui donnent d'innombrables heures de leur temps libre sans attendre de salaire en retour. Dans l'article d'introduction, Samuel Steiner, directeur de benevol Argovie, affirme qu'on ne peut pas parler d'une crise du bénévolat. En Suisse, il existerait toujours plus de 100 000 associations au sein d'un environnement dynamique qui fait que, si certaines disparaissent, d'autres sont régulièrement créées. En outre, l'auteur indique que la plus grande partie du bénévolat s'effectue de manière informelle, par exemple sur plusieurs générations d'une même famille. Il considère qu'il faut témoigner de la reconnaissance aux bénévoles et créer un environnement motivant pour eux.

Gentili lettrici e lettori

Questa edizione della rivista si occupa di volontariato, ovvero di tutte quelle persone che dedicano moltissime ore del loro tempo libero a un'attività senza attendersi un salario. Nell'articolo introduttivo Samuel Steiner, Direttore di benevol Aargau, afferma che non si può parlare di crisi del volontariato. In Svizzera continuano infatti a esistere oltre 100 000 associazioni. In un panorama dinamico, alcune scompaiono ma ne sorgono sempre di nuove. L'autore evidenzia inoltre che gran parte del volontariato viene svolto a livello informale, ad esempio tra generazioni di una stessa famiglia. Bisognerebbe avere grande stima per volontarie e volontari e creare loro un ambiente che li motivi.

Anschliessend kommen zwei Freiwillige zu Wort, die sich seit Jahren für die Vereinigung Cerebral Schweiz engagieren. Das Zentralvorstandsmitglied Marie-Thérèse Maeder berichtet, dass sie der Austausch mit Menschen mit Behinderungen antreibt. Und der langjährige Ferienassistent Thomas Matter durfte auf den Reisen mit seinen Gästen immer wieder «Gutes tun und dabei Schönes erleben». Abschliessend hält Nationalrat Philipp Kutter in der Kolumne fest, Freiwillige seien unverzichtbar. Denn eine inklusive Gesellschaft brauche nicht nur zugängliche Gebäude, sondern auch Menschen, die füreinander da seien. Danke, das verstehen wir als Auftrag!

La parole est ensuite donnée à deux bénévoles qui s'engagent pour l'Association Cerebral Suisse depuis plusieurs années. Marie-Thérèse Maeder, membre du Comité Central, confie que les échanges avec les personnes en situation de handicap sont un véritable moteur pour elle. Et pour Thomas Matter, assistant de vacances depuis de longues années, les voyages avec les personnes qu'il accompagne lui permettent toujours de «se rendre utile tout en vivant quelque chose d'agréable». Enfin, le conseiller national Philipp Kutter écrit dans sa chronique que les bénévoles sont indispensables, car une société inclusive a certes besoin de bâtiments accessibles à tous, mais aussi de personnes solidaires. Merci, nous considérons cela comme notre mission!

Dopodiché prendono la parola due volontari che da anni si impegnano per l'Associazione Cerebral Svizzera. Membro del Comitato centrale, Marie-Thérèse Maeder ci racconta come incentiva lo scambio con le persone portatrici di handicap. Mentre Thomas Matter, da anni Assistente per le vacanze, durante i viaggi con i suoi ospiti ha regolarmente la possibilità di «fare del bene e vivere belle esperienze». Infine, il Consigliere nazionale Philipp Kutter afferma nella sua rubrica che il volontariato è fondamentale: una società inclusiva non necessita solo di edifici accessibili ma anche di persone che siano presenti le une per le altre. Grazie, lo consideriamo il nostro obiettivo!



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



Aktuelle Entwicklungen in der Freiwilligenarbeit

Freiwilliges Engagement ist ein zentraler Pfeiler der Schweizer Gesellschaft und aus verschiedenen Bereichen nicht wegzudenken. Trotz zahlreichen alarmistischen Berichten engagieren sich nach wie vor sehr viele Menschen in der Schweiz unbezahlt und gemeinnützig.

Sei es im Sport, beim Kinderhüten, in der Nachbarschaft, im Asylbereich oder bei Organisationen von und für Menschen mit Behinderungen wie der Vereinigung Cerebral Schweiz: Ohne Freiwilligenarbeit würde vieles fehlen, wäre nur eingeschränkt zugänglich oder schlicht weniger gut. Doch wohin bewegt sich die Freiwilligenarbeit in der Schweiz? Stimmt das Bild des erodierenden Engagements, des Vereinssterbens? Vorab: Nein, das Bild stimmt nicht. Nach wie vor gibt es über 100 000 Vereine in der Schweiz, jeden Tag kommen neue dazu und ja, jeden Tag verschwinden auch wieder welche. Die Vereinslandschaft ist dynamisch, die Bedürfnisse der Menschen verändern sich und so braucht es gewisse Vereine nicht mehr, während andere neu entstehen. So werden beispielsweise Themen wie Nachhaltigkeit, Kreislaufwirtschaft und das Vermeiden von Abfällen immer wichtiger, hier entstehen viele neue Initiativen, Vereine und Bewegungen. Sie sammeln Essen und geben es weiter, organisieren Repair Cafés, Kleider-tauschmöglichkeiten oder Bücherschränke.

Projekte und Partizipation werden wichtiger

Nicht nur bei den Themen und Inhalten gibt es Veränderungen, auch die Formen der Freiwilligenarbeit befinden sich im Wandel. Freiwillige aller Generationen sind heute eher auf der Suche nach befristeten und projektorientierten Engagements als früher. Die Bereitschaft, sich langfristig zu verpflichten oder an eine Organisation zu binden, nimmt ab.

Generell ist für Freiwillige heutzutage die konkrete Tätigkeit beziehungsweise die Wirkung des Engagements wichtiger, während die Bedeutung der Organisation an Gewicht verliert. Immer

Die Präsenz auf Online-Vermittlungsplattformen wie benevol-jobs.ch oder UBS Helpetica mit ansprechend gestalteten und spezifischen Inseraten kann sich lohnen.

Foto: benevol Schweiz

mehr Freiwillige suchen und verlangen dabei nach Möglichkeiten zur Mitbestimmung und Mitgestaltung – Partizipation muss mehr sein als ein Schlagwort. Viele Menschen wollen ihre Erfahrungen und Kompetenzen auch bei unbezahlten Tätigkeiten einbringen und nicht nur Anweisungen ausführen.

Auch die Digitalisierung macht vor der Freiwilligenarbeit keinen Halt: Einerseits laufen die Suche nach Freiwilligen, die Koordination von Einsätzen und der Austausch zwischen Freiwilligen hauptsächlich über digitale Kanäle. Andererseits gibt es auch rein digitale Engagements, so funktioniert zum Beispiel die Online-Enzyklopädie Wikipedia nur dank des Einsatzes tausender Freiwilliger, die teilweise täglich Artikel erstellen, redigieren und verbessern.

Generationen und Nachbarschaft

Der grösste Teil des freiwilligen Engagements wird im informellen Bereich geleistet, beispielsweise in der Nachbarschaftshilfe, der Betreuung von Enkelkindern oder der Unterstützung betagter Personen. Formelles Engagement, also bei Organisationen, Vereinen oder Gemeinden macht ein deutlich kleineres Volumen aus. In beiden Bereichen nimmt die Bedeutung der Personen über 65 Jahren zu. Die demografische Entwicklung führt dazu, dass der Anteil an Personen im Pensionsalter, die sich noch guter Gesundheit erfreuen und voller Tatendrang sind, wächst. Sie betreuen häufig sowohl ihre Enkelkinder als auch die eigenen betagten Eltern, engagieren sich zugleich in Vereinen, Kirchen oder in der Nachbarschaft. Vom Engagement dieser Altersgruppe wird in Zukunft einiges abhängen. Gleichzeitig darf auch das Potential der jungen Generation nicht vernachlässigt werden. Die Altersgruppe mit dem zweitstärksten Engagement sind nämlich Personen zwischen 15 und 25 Jahren. Diese jungen Menschen sind häufig im Sport, in der Jugendarbeit oder auch in der politischen Bildung aktiv. Und: Wer in der Jugend gute Erfahrungen in freiwilligen Einsätzen sammelt, ist später eher bereit, sich weiterhin oder erneut zu engagieren.

Freiwillige finden

Viele Organisationen sind auf der Suche nach neuen Freiwilligen. Dabei lohnt es sich, gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen aktiv zu sein. Die ständige Präsenz auf Online-Plattformen wie benevol-jobs.ch oder UBS Helpetica mit ansprechend gestalteten und spezifischen Inseraten lohnt sich auf jeden Fall. Für regional tätige Organisationen sind aber auch Berichte und/oder Inserate in lokalen und regionalen Zeitungen nicht zu unterschätzen. Und schliesslich ist auch die persönliche Präsenz wichtig, beispielsweise mit einem Stand am Weihnachtsmarkt, an einem Apéro für Neupensionierte, am Anlass für neu Zugezogene oder mit Auftritten bei Firmen oder anderen Vereinen. Die eigenen Freiwilligen – aktive oder ehemalige – sind dabei oft die besten Botschafter:innen.

Wertschätzung und Entschädigung

Anerkennung und Wertschätzung sind zentrale Punkte bei der Zusammenarbeit mit Freiwilligen. Im Verständnis von benevol funktioniert Freiwilligenarbeit immer ohne finanzielle Entschädigung. Das heisst nicht, dass Freiwillige die Organisation nichts kosten. Auslagen wie Reisekosten, Einkäufe oder der Einsatz des eigenen Autos müssen selbstverständlich unkompliziert zurückerstattet werden. Geburtstagsgeschenke oder -karten, gemeinsame Essen oder Ausflüge und die Möglichkeit kostenloser Weiterbildung sind andere Anerkennungsformen, die Geld kosten.

benevol empfiehlt, Freiwilligenarbeit klar von bezahlten Einsätzen zu trennen. Es lohnt sich, klar und nachvollziehbar zu regeln, welche Tätigkeiten von Freiwilligen übernommen werden und wo eine Entschädigung ausbezahlt wird, zum Beispiel für mehrtägige Einsätze mit Übernachtung. Bei solchen Engagements handelt es sich aus Sicht von benevol nicht mehr um Freiwilligenarbeit. Entschädigungen gelten ab dem ersten Franken als Lohn und müssen versteuert werden.

Immer wichtig sind ein wertschätzendes Klima, eine gute Anerkennungskultur und sinnvolle, gut begleitete Engagements.

Samuel Steiner



Freiwilligenarbeit wird häufig generationenübergreifend geleistet.

Foto: Helene Souza, pixelio.de

benevol Schweiz

benevol Schweiz ist die Dachorganisation der regionalen Fachstellen für freiwilliges Engagement in der Deutschschweiz. Ihre Aufgaben sind die Vernetzung und die Kommunikation zwischen 16 regionalen Fach- und Vermittlungsstellen. Über 2000 Organisationen sind in der Schweiz über Mitgliedschaften mit benevol verbunden.



Samuel Steiner ist Geschäftsleiter von benevol Aargau und Vizepräsident von benevol Schweiz.

Foto: Donovan Wyrsch



Évolutions actuelles dans le domaine du bénévolat

Pilier majeur de la société suisse, le bénévolat est incontournable dans différents secteurs de vie. À l'encontre de discours alarmistes récurrents, de très nombreuses personnes en Suisse continuent à s'engager bénévolement et dans l'intérêt général.

Dans les domaines tels que le sport, la garde d'enfants, le milieu du voisinage, mais aussi dans la matière d'asile ou dans les organisations concernant le handicap (telles que l'Association Cerebral Suisse) – sans bénévolat, beaucoup d'offres seraient limitées, de moins bonne qualité, ou disparaîtraient. Mais comment évolue le bénévolat en Suisse? L'idée selon laquelle l'engagement diminuerait et les associations seraient amenées à disparaître correspond-elle à une réalité? Pour mettre immédiatement fin au suspense: non. Aujourd'hui, la Suisse compte plus de 100 000 associations; des nouvelles sont fondées régulièrement alors que d'autres disparaissent. Le paysage associatif est dynamique: les besoins évoluant, certaines associations sont révolues tandis que d'autres se créent. Ainsi, des thèmes tels que la durabilité, l'économie circulaire ou la limitation des déchets gagnent en importance et entraînent l'émergence d'un grand nombre d'initiatives, d'associations et de mouvements: collecte et redistribution de nourriture, «repair cafés», bourses d'échange de vêtements ou encore des boîtes à livres...

Les projets et la participation active gagnent en importance

Il n'y a pas que les thématiques et les contenus qui changent, les formes que prend le bénévolat sont aussi en pleine mutation. Les bénévoles de toutes générations sont aujourd'hui plus qu'au paravant à la recherche d'engagements temporaires axés sur des projets. La volonté de s'engager à long terme ou de se lier à une organisation diminue.

De manière générale, ce sont les activités concrètes et les effets de l'engagement qui priment aujourd'hui pour les bénévoles, tandis que l'importance de l'organisation décline. De plus en plus de bénévoles veulent pouvoir participer aux décisions et à l'organisation des actions –

à savoir dans les faits et pas seulement en paroles. Ils et elles souhaitent mettre à profit leur expérience et leurs compétences dans le cadre d'activités non rémunérées, et non se contenter uniquement des tâches d'exécution.

Par ailleurs, la numérisation s'étend désormais aussi à ce domaine. D'une part, la recherche de volontaires, la coordination des interventions et les échanges entre bénévoles passent principalement par des canaux numériques. D'autre part, il existe des engagements purement dématérialisés: ainsi de l'encyclopédie en ligne Wikipédia qui ne fonctionne que grâce à l'engagement désintéressé de milliers de personnes dont certaines créent, rédigent ou améliorent quotidiennement des articles.

Génération et voisinage

L'essentiel de l'engagement bénévole a lieu dans le domaine informel, qu'il s'agisse d'entraide de voisinage, de garde de petits-enfants ou de soutien à des personnes âgées. L'engagement formel, fourni dans le cadre d'organisations, d'associations ou de communes, représente un volume nettement plus faible. Mais dans les deux cas, l'importance des personnes de plus de 65 ans augmente. La tendance démographique entraîne un accroissement du nombre de personnes retraitées en bonne santé et pleines d'énergie. Souvent, celles-ci s'occupent aussi bien de leurs petits-enfants que de leurs parents âgés, tout en s'engageant dans des associations, une paroisse ou leur voisinage. L'engagement de cette tranche d'âge sera déterminant à l'avenir. Mais il ne faut pas négliger le potentiel de la jeune génération. En effet, la deuxième tranche d'âge en termes d'engagement est celle des 15 à 25 ans, qui se retrouve souvent dans le sport, l'animation jeunesse ou l'éducation politique. Sans compter que les personnes qui, dans leur jeunesse, ont fait de bonnes expériences dans le bénévolat seront plus enclines, plus tard, à poursuivre ou à renouveler cet engagement.

Comment recruter des bénévoles?

Nombre d'organisations souhaitent recruter de nouveaux bénévoles. Pour ce faire, il peut être utile de chercher parallèlement sur différents canaux. Une présence permanente sur des plateformes en ligne telles que benevol-jobs.ch ou UBS Helpetica via la publication d'annonces attrayantes et spécifiques est à recommander dans tous les cas. Pour les organisations actives au niveau régional, il est important de ne pas sous-estimer les articles et/ou annonces dans les journaux locaux et régionaux. Enfin, une présence «en chair et en os» est également avantageuse, par exemple en tenant un stand au marché de Noël, ou en organisant un apéritif pour les nouvelles personnes retraitées, un événement pour les personnes récemment arrivées sur la commune ou des interventions en entreprise et auprès d'autres associations. En la matière, les meilleur-e-s ambassadrices et ambassadeurs sont souvent les bénévoles elles et eux-mêmes, qu'elles et ils soient encore engagé-e-s ou non.

Estime, indemnités, défraiement

La reconnaissance et l'estime sont essentielles lorsque l'on travaille avec des bénévoles. Pour benevol, le bénévolat ne peut s'exercer que sans compensation financière. L'organisation assume bien évidemment des frais en lien avec l'engagement du bénévole, telles que les frais de déplacement, les achats ou l'utilisation du véhicule personnel. Les cadeaux et cartes d'anniversaire, les repas et les excursions de groupe ou la possibilité de suivre des formations continues gratuites sont autant d'autres formes de reconnaissance qui coûtent de l'argent à l'organisme concerné.

benevol recommande d'établir une distinction claire entre le bénévolat et les missions rémunérées. Il est utile de définir, de manière simple et compréhensible, les activités prises en charge par les bénévoles et les cas indemnifiés, par exemple pour des interventions de plusieurs jours avec hébergement. Du point de vue de benevol, de tels engagements ne relèvent plus du bénévolat. Les indemnités sont considérées comme des salaires dès le premier franc versé et sont donc imposables.

Un climat empreint d'estime, une culture active de la reconnaissance ainsi que des engagements judicieux et bien encadrés sont toujours essentiels.

Samuel Steiner



Le bénévolat est incontournable pour les personnes en situation de handicap.
Photo: Fotopank_PL, shutterstock.com

benevol Suisse

benevol Suisse est l'organisation faîtière des services régionaux spécialisés dans l'engagement bénévole en Suisse alémanique. Ses missions consistent à assurer l'interconnexion et la communication entre les 16 services spécialisés et de médiation régionaux. En Suisse, plus de 2000 organisations sont affiliées à benevol.

Samuel Steiner est directeur de benevol Argovie et vice-président de benevol Suisse.

Sviluppi attuali nel volontariato



Il volontariato rappresenta una colonna portante della società elvetica ed è indispensabile in diversi settori. Nonostante i numerosi rapporti allarmistici, in Svizzera sono ancora moltissime le persone che si impegnano a titolo non retribuito e di pubblica utilità.

Nello sport, nella custodia di bambini, nel vicinato, nel settore dell'asilo o presso organizzazioni di e per le persone portatrici di handicap – come l'Associazione Cerebral Svizzera – senza il volontariato vi sarebbero molte lacune, l'accessibilità sarebbe limitata o semplicemente peggiore. Ma in che direzione si sta muovendo il volontariato in Svizzera? Il quadro dell'erosione dell'impegno, della scomparsa delle associazioni è corretto? Una premessa: no, il quadro non è corretto. In Svizzera continuano a esistere oltre 100 000 associazioni e ogni giorno se ne aggiungono di nuove, anche se quotidianamente ne spariscono alcune. Il panorama delle associazioni è dinamico, le esigenze delle persone mutano e, pertanto, alcune associazioni non sono più necessarie, mentre ne sorgono altre nuove. Ad esempio, temi quali la sostenibilità, l'economia circolare e la prevenzione dei rifiuti assumono un'importanza sempre maggiore che origina molte nuove iniziative, associazioni e movimenti. Raccolgono e distribuiscono il cibo, organizzano Caffè Riparazione, occasioni di scambio di vestiti o biblioteche aperte.

I progetti e la partecipazione acquistano importanza

I mutamenti non riguardano solo le tematiche e i contenuti ma anche le forme di volontariato stanno affrontando una transizione. Oggi, rispetto al passato, le volontarie e i volontari di tutte le generazioni sono maggiormente alla ricerca di impegni a tempo determinato e orientati a progetti. La disponibilità a impegnarsi a lungo termine o a legarsi a un'organizzazione è in diminuzione.

Il volontariato rappresenta una colonna portante della società elvetica.
Foto: VesnaArt, shutterstock.com

In generale oggi, per le volontarie e i volontari, l'attività concreta o l'effetto dell'impegno sono più importanti, mentre l'importanza dell'organizzazione è in calo. Sempre più volontarie e volontari cercano e chiedono possibilità di partecipare alle decisioni e alla gestione – la partecipazione assume un significato più profondo di un mero luogo comune. Molte persone vogliono far fruttare le loro esperienze e competenze anche in attività non retribuite e non eseguire solamente istruzioni.

Anche la digitalizzazione non si arresta dinanzi al volontariato: da un lato, la ricerca di volontarie e volontari, il coordinamento degli interventi e lo scambio tra volontarie e volontari avvengono principalmente tramite canali digitali. Dall'altro, vi sono anche impegni puramente digitali, come ad esempio l'enciclopedia online Wikipedia – che funziona solo grazie all'impegno di migliaia di volontari, alcuni dei quali ogni giorno creano, redigono e migliorano gli articoli.

Generazioni e vicinato

La maggior parte dell'impegno volontario viene svolto in ambito informale, ad esempio nel reciproco aiuto tra vicini, nell'assistenza ai nipoti o nel sostegno alle persone anziane. Il volume dell'impegno formale, ovvero presso organizzazioni, associazioni o comuni, è nettamente inferiore. In entrambi gli ambiti cresce l'importanza delle persone di età superiore ai 65 anni. Lo sviluppo demografico comporta un aumento della percentuale di persone in età pensionabile che godono ancora di buona salute e hanno una grande intraprendenza. Spesso si prendono cura sia dei propri nipoti sia dei propri genitori anziani e, al contempo, si impegnano in associazioni, chiese o nell'aiuto al vicinato. Dall'impegno di questa fascia d'età dipenderà molto, in futuro. Al contempo, non va trascurato il potenziale delle giovani generazioni. La seconda fascia d'età per maggiore impegno è infatti costituita da persone di età compresa tra i 15 e i 25 anni. Questi giovani sono spesso attivi nello sport, nelle attività giovanili o anche nella formazione politica. Inoltre, chi accumula esperienze positive nel volontariato giovanile, in seguito è più propenso a proseguire o a impegnarsi nuovamente.

Trovare volontari

Molte organizzazioni sono alla ricerca di nuovi volontari. Vale pertanto la pena essere attivi contemporaneamente su diversi livelli. La presenza costante su piattaforme online quali [benevol-jobs.ch](https://www.benevol-jobs.ch) o UBS Helpetica con inserzioni ben strutturate e specifiche conviene in ogni caso. Per le organizzazioni attive a livello regionale, tuttavia, non vanno sottovalutati i reportage e/o gli annunci su giornali locali e regionali. Infine, anche la presenza personale è importante, ad esempio con uno stand al mercatino di Natale, a un aperitivo per i neo-pensionati, all'evento per i nuovi arrivati o con interventi presso aziende o altre associazioni. I volontari stessi – attivi o ex – sono spesso i migliori ambasciatori a tale scopo.

Stima e compenso

Riconoscimento e stima rappresentano aspetti fondamentali nella collaborazione con i volontari. Secondo il concetto di benevol, il volontariato funziona sempre senza alcun compenso economico. Ciò non significa che le volontarie e i volontari non costino nulla all'organizzazione. Spese come spese di viaggio, acquisti o l'impiego della propria auto vanno naturalmente rimborsate in tutta semplicità. Regali o biglietti di compleanno, pasti o escursioni comuni e la possibilità di frequentare corsi di perfezionamento gratuiti rappresentano altre forme di riconoscimento che comportano costi in denaro.

benevol raccomanda di distinguere chiaramente il volontariato dagli impieghi retribuiti. Vale la pena regolamentare in modo chiaro e comprensibile quali attività siano a carico delle volontarie e dei volontari e per quali venga versato un compenso, ad esempio per impieghi di più giorni con pernottamento. Dal punto di vista di benevol, questi ultimi impegni non costituiscono più attività di volontariato. I compensi sono considerati salario a partire dal primo franco e vanno tassati.

Sono sempre importanti un clima di stima, una buona cultura del riconoscimento e impegni utili e ben accompagnati.

Samuel Steiner



La prevenzione dei rifiuti è importante.

Foto: LightfieldStudio, shutterstock.com

benevol Svizzera

benevol Svizzera è l'organizzazione mantello dei servizi regionali di volontariato nella Svizzera tedesca. I suoi compiti sono il collegamento e la comunicazione tra i 16 centri di competenza e di mediazione regionali. In Svizzera, oltre 2000 organizzazioni sono affiliate a benevol tramite adesioni.

Samuel Steiner è Direttore di benevol Aargau e Vicepresidente di benevol Svizzera.

Ein Wochenende voller Lachen: Warum ich mich bei der Vereinigung Cerebral Schweiz engagiere



Marie-Thérèse Maeder
Foto: privat

Menschen lieben – das ist der Grund, warum ich mich seit über elf Jahren für Menschen mit Behinderung einsetze. Dieser Antrieb führte mich von ersten Projekten, in denen ich wirtschaftliche Unternehmen mit Stiftungen vernetzte, bis zu meinem heutigen Engagement im Zentralvorstand der Vereinigung Cerebral Schweiz.

Mit Herz dabei

Anfangs war ich vor allem damit beschäftigt, Brücken zwischen Unternehmen und Werkstätten zu schlagen. Dabei lernte ich Menschen kennen, die trotz Einschränkungen eine grosse Portion Neugier, Freude und oft unglaublich feinen Humor mitbrachten. Diese Begegnungen waren jedes Mal herzerwärmend und zeigten mir: Wir können voneinander lernen – meist mehr, als wir selbst ahnen. In meinen Gesprächen erlebe ich eine Leichtigkeit, die uns allen guttut. Wir alle tragen unsere «Behinderungen» in irgendeiner Form in uns, doch viele selbstbetroffene Menschen begegnen dem Leben mit einer bemerkenswerten Offenheit und Lebensfreude.

Gemeinsam Grosses bewegen

Seit über 60 Jahren unterstützt die Vereinigung Cerebral Schweiz Menschen mit cerebraler Behinderung sowie deren Angehörige. Als landesweite Dachorganisation setzen wir uns mit 20 regionalen Vereinigungen für Gleichstellung und Inklusion ein. Im Vorstand entwickeln wir konkrete Projekte: Von barrierefreien Freizeitangeboten bis hin zu Beratungen für ein selbstbestimmtes Leben. Jedes Treffen bringt mich ins Staunen, wie gross das Potenzial zum Austausch ist.

Ein unvergessliches «Taxi»-Erlebnis

Besonders in Erinnerung geblieben ist mir eine Sitzung, die länger dauerte als geplant. Ich musste den letzten Zug in die Berge erwischen. Da bot mir ein Kollege im Rollstuhl spontan eine Mitfahrgelegenheit an: Ich durfte mich hinten auf seinen Rollstuhl stellen, meinen Koffer hinterherziehen – und zusammen rasten wir wie ein improvisiertes «Taxi» durch die Strassen zum Zürcher Hauptbahnhof. Ich habe mich selten so lebendig gefühlt und erreichte mit einem breiten Grinsen noch rechtzeitig den Zug.

Werden auch Sie Teil unserer Geschichte

Solche Momente zeigen mir immer wieder, wie wertvoll das Miteinander ist. Ob Sie Seniorin oder Senior sind und Ihre Lebenserfahrung einbringen möchten, ob Sie als Studentin oder Student einen sinnvollen Ausgleich suchen oder mitten im Berufsleben stehen: Wir freuen uns über jede helfende Hand. Besonders suchen wir Freiwillige für Ausflüge und Wochenendbegleitungen sowie engagierte Menschen für unsere Vorstandsarbeit.

Haben Sie Lust, sich bei uns zu engagieren? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

info@vereinigung-cerebral.ch oder besuchen Sie www.vereinigung-cerebral.ch.

In einem unverbindlichen Gespräch erzählen wir Ihnen mehr über die vielfältigen Möglichkeiten sich einzubringen.

Geben Sie ein Stück Ihres Herzens – Sie werden staunen, wie viel Wärme und Dankbarkeit in Ihr eigenes Leben zurückfliessen kann.

Marie-Thérèse Maeder

Un week-end plein de rires: pourquoi je m'engage auprès de l'Association Cerebral Suisse



Marie-Thérèse Maeder
Photo: privé

C'est par amour des gens que je m'engage depuis plus de onze ans pour les personnes en situation de handicap. Cette motivation m'a guidée, depuis les premiers projets où je mettais en relation des sociétés commerciales et des fondations, jusqu'à mon engagement actuel au sein du Comité Central de l'Association Cerebral Suisse.

De tout cœur

Au début, je m'occupais surtout de jeter des ponts entre les entreprises et les ateliers. Dans ce contexte, j'ai fait la connaissance de personnes qui, malgré leurs difficultés, m'ont apporté une bonne dose de curiosité, de joie et souvent, un incroyable sens de l'humour. Ces rencontres étaient à chaque fois une grande joie et m'ont montré que nous pouvons apprendre les uns des autres – généralement plus que nous ne le pensons. Dans nos discussions, je ressens une légèreté qui nous fait du bien à tous. Nous portons tous en nous nos «handicaps» d'une manière ou d'une autre, mais de nombreuses personnes concernées abordent la vie avec une ouverture d'esprit et une joie de vivre remarquables.

Faire bouger les choses ensemble

Depuis plus de 60 ans, l'Association Cerebral Suisse soutient les personnes vivant avec une paralysie cérébrale ainsi que leurs proches. En tant qu'organisation faîtière nationale, nous nous engageons en faveur de l'égalité et de l'inclusion avec 20 associations régionales. Au sein du comité, nous développons des projets concrets: des offres de loisirs accessibles à tous jusqu'aux conseils pour une vie autonome. Chaque rencontre m'étonne par l'ampleur du potentiel d'échange.

Une expérience de «taxi» inoubliable

Je me souviens particulièrement d'une réunion qui a duré plus longtemps que prévu. Je devais prendre le dernier train pour les montagnes. Un collègue en fauteuil roulant m'a alors spontanément proposé de m'emmener: j'ai pu m'installer à l'arrière sur son fauteuil, tirer ma valise derrière moi – et ensemble, tel un «taxi» improvisé, nous avons roulé à toute allure dans les rues jusqu'à la gare centrale de Zurich. Je me suis rarement sentie aussi vivante et suis montée à temps à bord du train avec un large sourire.

Vous aussi, participez à notre histoire

Ces moments me rappellent toujours à quel point le vivre ensemble est précieux. Que vous soyez un-e senior et que vous souhaitiez partager votre expérience de vie, que vous recherchiez un juste équilibre en tant qu'étudiant-e ou que vous soyez en pleine vie professionnelle: toutes les contributions sont les bienvenues. Nous recherchons en particulier des bénévoles pour des excursions et des accompagnements le week-end, ainsi que des personnes engagées pour notre travail au sein du comité.

Vous aimeriez vous engager chez nous? Dans ce cas, contactez-nous à l'adresse: info@vereinigung-cerebral.ch ou rendez-vous sur www.vereinigung-cerebral.ch.

Lors d'un entretien sans engagement, nous vous en dirons plus sur les nombreuses possibilités de vous impliquer.

Donnez de l'amour, et vous serez surpris de toute la chaleur et la gratitude que vous recevrez en retour.

Marie-Thérèse Maeder

Ferienenerlebnisse mit der Vereinigung Cerebral Schweiz

Im Frühjahr 2007 besuchte mich ein Versicherungsberater und berichtete mir unter anderem von seinen Erfahrungen als Ferienbegleiter bei der Vereinigung Cerebral Schweiz. Da ich erst kürzlich meine Arbeitsstelle bei einer Zürcher Bank nach 20 Jahren aufgegeben hatte und dementsprechend über genügend Zeit verfügte, meldete ich mich in Solothurn und erkundigte mich nach diesen Ferienangeboten.

Als erste Vorbereitung durfte ich in Sursee einen zweitägigen Ausbildungslehrgang absolvieren. Diese zwei Tage waren sehr lehrreich und eindrücklich, für mich absolutes Neuland. Wir lernten das korrekte Führen eines Rollstuhls sowie das Transferieren vom Stuhl auf das Bett. Aber auch das Berühren einer fremden Person, was gar nicht so einfach war. Der Kurs bot ebenfalls Gelegenheit, sich miteinander über die persönlichen Beweggründe und Motivation auszutauschen. Meine grösste Motivation war und ist bis heute, etwas Gutes zu tun und gleichzeitig etwas Schönes zu erleben. Nach diesen zwei Tagen war mein «Gwunder» so gross, dass ich unbedingt das Gelernte in der Praxis anwenden wollte.

Im Juli 2007 ging es bereits los. Mit einem Reisebus und 32 Personen fuhren wir von Olten ins Allgäu nach Oberstdorf. Im Hotel Viktoria verbrachten wir zwei Wochen Ferien in einem 5-Stern Hotel. Der Zusammenhalt im Betreuersteam, die Gäste und die Reiseleitung, das Essen und nicht zu vergessen die Ausflüge, alles war einfach perfekt. Für mich war klar, dass ich wieder als Assistent dabei sein möchte. Meine Begeisterung war so gross, dass ich mich im gleichen Jahr für die Reise nach Mallorca angemeldet habe. Der Assistenzvirus hatte mich vollends gepackt.

Die Zeit auf Mallorca war für mich eine neue Erfahrung, anstrengender als noch die ersten Ferien im Allgäu. Mallorca gleich Badeferien, so meine Annahme. Ha, dazu kamen für mich auch tägliches Ausgehen bis weit nach Mitternacht, da mein Gast es liebte, in den unzähligen Discos zu tanzen. Bei verschiedenen Ausflügen mit einem Reisebus erkundeten wir die traumhaft schöne Insel. Natürlich kamen das Schwimmen und Faulenzen am Sandstrand nicht zu kurz. Was uns jedoch vor allem fehlte, war Schlaf, dementsprechend fiel uns das Aufstehen am Morgen jeweils schwer. Dafür entschädigte uns das Frühstücksbuffet. Auch diese zwei Wochen waren für mich einfach nur schön und eindrücklich.

In den letzten 18 Jahren habe ich viele verschiedene Gäste betreut und kennen gelernt. Mit mehreren von ihnen besteht bis heute eine schöne Freundschaft. Die Geschäftsstelle in Solothurn lässt sich immer wieder neue Destinationen einfallen. Zum Beispiel Mallorca, Bulgarien, Slowenien, Holland, Rimini, Rhodos, Teneriffa. Während der Coronazeit waren dies Berlingen, Laax und Interlaken. Dank meinen Reisebegleitungen durfte ich auf diese Art schon manches Land besser kennen lernen.

18 Jahre und 30 Ferienreisen später freue ich mich dieses Jahr ganz besonders auf den 1. Juni. Wir dürfen zum ersten Mal an einer achttägigen Mittelmeer-Kreuzfahrt teilnehmen. Für mich ein ganz spezielles Erlebnis wird sein, dass ich meinen allerersten Feriengast aus dem Jahr 2007 (Oberstorf), wieder begleiten darf.

Herzlichen Dank dem Solothurner «Reisebüro» für die immer sehr professionelle Organisation der Reisen.

Thomas Matter

Oberstorf (D).
Foto: Rainer Sturm,
pixelio.de

En vacances avec l'Association Cerebral Suisse

Au printemps 2007, un conseiller en assurances m'a rendu visite et raconté entre autres ses expériences en tant qu'accompagnateur de vacances auprès de l'Association Cerebral Suisse. Comme, au bout de vingt ans, j'avais récemment quitté mon emploi dans une banque zurichoise et disposais donc de suffisamment de temps, j'ai contacté l'Antenne de Soleure pour me renseigner sur ces offres de vacances.

Ma préparation a commencé par une formation à Sursee – deux jours aussi instructifs qu'impressionnants qui m'ont permis de découvrir un domaine dont j'ignorais tout. Nous avons appris à bien conduire un fauteuil roulant, à transférer une personne d'une chaise à un lit, mais aussi à toucher une personne inconnue, ce qui n'est pas si simple. Le cours a également été l'occasion d'échanger avec les autres sur nos motivations personnelles. À l'époque comme aujourd'hui, ma plus grande motivation était de me rendre utile tout en vivant quelque chose d'agréable. Ces deux jours avaient tellement éveillé mon intérêt que j'ai tenu à mettre en pratique ce que j'y avais appris.

L'occasion de le faire s'est présentée dès juillet 2007. Nous nous sommes rendu-e-s avec 32 personnes d'Olten à Oberstdorf dans l'Allgäu en autocar et sommes descendu-e-s au Viktoria, un hôtel 5 étoiles où nous avons passé deux semaines de vacances. La cohésion de l'équipe d'encadrement, les hôtes et les guides, les repas et, bien sûr, les excursions, tout était absolument parfait. J'ai vite compris que cette expérience ne serait pas la dernière. Mon enthousiasme était tel que je me suis inscrit la même année pour le voyage à Majorque. J'avais attrapé le virus de l'assistance!

Le séjour à Majorque a été pour moi une expérience inédite, encore plus fatigante que les premières vacances dans l'Allgäu. Pour moi, Majorque était synonyme de vacances à la plage. Mais aussi de sorties quotidiennes jusque tard après minuit, car l'hôte que j'accompagnais adorait danser dans les innombrables discothèques que compte Majorque. Sans oublier différentes excursions en autocar qui nous ont permis de découvrir cette île magnifique, et bien entendu, la baignade et la bronzette sur les plages de sable. Mais ce qui nous a manqué, c'est le sommeil, et nous avions du mal à nous lever le matin... Heureusement que le buffet du petit-déjeuner compensait quelque peu notre fatigue! Ces deux semaines ont elles aussi été merveilleuses et m'ont laissé de vifs souvenirs.

Au cours des 18 dernières années, j'ai rencontré et accompagné une grande diversité de personnes, et une belle amitié me lie encore à plusieurs d'entre elles. Le Secrétariat de Soleure déniche sans cesse de nouvelles destinations: Majorque, Bulgarie, Slovénie, Hollande, Rimini, Rhodes, Ténérife, etc. Pendant la crise du Covid, nous sommes allé-e-s à Berlingen, Laax et Interlaken. Être accompagnateur de voyage m'a ainsi permis de mieux connaître de nombreux pays.

18 ans et 30 voyages plus tard, j'ai particulièrement hâte d'être au 1er juin de cette année, date à laquelle nous ferons pour la première fois une croisière de huit jours en Méditerranée. Pour moi, ce sera l'occasion toute particulière d'accompagner de nouveau mon tout premier hôte de 2007 (Oberstorf).

Un grand merci à l'«agence de voyage» de Soleure pour son organisation toujours très professionnelle.

Thomas Matter



En route pour le Niederhorn.
Photo: Association Cerebral Suisse

Lernen Sie unser umfassendes Beratungsangebot kennen!

Entdecken Sie unsere verschiedenen Beratungsangebote wie Sozialberatung, Peer-Coaching und Persönliche Zukunftsplanung. Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg zum Ziel.

Und das Beste: Für Mitglieder der Vereinigungen Cerebral und SBH sind die Beratungsangebote kostenlos.

Peer-Coaching

«Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch eigene Stärken und Ressourcen hat. Gerne begleite ich Sie dabei, Ihr individuelles Potenzial zu entdecken und Ihre Träume und Ziele zu verfolgen. Bei meinen Coachings steht der Mensch im Zentrum und wird mit System und Empathie durch den Prozess begleitet.»

Vanessa Leuthold,
Peer-Coach und Peer-Beraterin
der Vereinigung Cerebral Schweiz

Persönliche Zukunftsplanung

«Die Persönliche Zukunftsplanung war stärkend, wie die heisse Schokolade am Cheminée. Die Freunde, ihre Unterstützung, ihren Elan so nah um sich zu haben, war beglückend. Und dann geht man am nächsten Tag voller Mut an die Umsetzung der guten Vorsätze.»

Caroline Short
über ihre Persönliche Zukunftsplanung

Sozialberatung

«Manchmal muss man hinter gewissen Umständen und Verhalten die richtige Erklärung finden, und das Leben macht wieder Sinn.»

Maja Cuk Greiner,
Sozialberaterin der
Vereinigung Cerebral Schweiz

Beratungs- angebote

www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/beratung-und-persoenliche-zukunftsplanung



Plan d'Avenir Personnalisé: Formation en Suisse romande

WINclusion et le réseau romand de Plan d'Avenir Personnalisé organisent une formation de septembre 2025 à mai 2026.

Le Plan d'Avenir Personnalisé est une façon vivante de réfléchir à l'avenir. Cette méthode permet aux personnes de transformer des rêves en projets réalisables pas à pas. Il s'agit d'un processus illustré.

- Vous souhaitez une société plus inclusive?
- Vous souhaitez acquérir des outils pour réfléchir ensemble?
- Vous souhaitez soutenir des personnes sur leur chemin de vie?
- Vous souhaitez mettre la personne concernée au centre?
- Vous aimez animer des groupes?
- Vous êtes sensible à l'intelligence collective?
- Vous trouvez que l'illustration aide à la compréhension?

Alors inscrivez-vous à la formation:

<https://form.jotform.com/242604058518355>

L'Association Cerebral Suisse soutient la formation de modérateurs-trices, co-modérateurs-trices, ambassadeurs-trices en plan d'avenir personnalisé en Suisse romande. Ainsi, nous accordons un soutien financier aux membres d'une association régionale Cerebral ou insieme Cerebral. Nous prévoyons de soutenir la formation de 6 personnes membres de nos associations régionales.

Pour toute question, vous pouvez contacter Muriel Schüpbach: muriel.schuepbach@vereinigung-cerebral.ch

Cliquez ici pour avoir plus d'informations et demander un soutien financier pour la formation:

www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/conseil-et-plan-davenir-personnalise/formation-en-plan-davenir-personnalise

Inscription

<https://form.jotform.com/242604058518355>



Illustration: Winklusion

Cours «découvre-toi»

Thème et objectif du cours

Tu veux mieux te connaître? Tu veux découvrir des nouvelles parts de toi?

Pars à **ta rencontre** avec notre soutien! Développe ton image de soi et ta confiance en toi! Le but du cours est de remplir sa boîte à outils avec des nouvelles clés pour être plus bienveillant envers soi et s'apporter plus d'amour et de tolérance!

Date et programme du cours

- 1^{er} cours le mercredi, 26 mars, de 13h30 à 17h00: image de soi, estime de soi et confiance en soi.
- 2^{ème} cours le lundi, 14 avril, de 13h30 à 17h00: exercices pratiques avec des outils adaptés.
- 3^{ème} cours lundi, 12 mai, de 13h30 à 17h00: partage et approfondissement des outils.
- 4^{ème} cours mercredi, 28 mai, de 13h30 à 17h00: feedback et conclusion.

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

Les intervenant-e-s

- Jade, 29 ans, en situation de handicap physique, te partagera son expérience et ses astuces.
- Phil, 55 ans, photographe, coach de vie PNL, te partagera son expertise sur l'image de soi et la confiance en soi.

Prix du cours

CHF 30.– pour les membres d'une association régionale Cerebral, insieme Cerebral ou SBH.
CHF 50.– pour les personnes non-membres.
En cas de difficultés à payer le cours, contactez-nous.

Divers

- Une collation est organisée. Eau et bouilloire fournie par l'ARHPI, accès à la cafétéria au 1^{er} étage.
- Besoin en assistance à saisir dans le formulaire d'inscription. Celui-ci sera assuré dans la mesure du possible (accompagnement au WC possible en cas de besoin).
- Les participant-e-s organisent eux-mêmes leur arrivée et leur départ pour le cours.
- Le cours est en français et n'est pas traduit dans d'autres langues et/ou en français simplifié.

Illustration: Lyly Zeng



Inscription

www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/cours-et-conferences/cours-decouvre-toi/inscription-au-cours-decouvre-toi



Délai d'inscription:
10 mars 2025

<https://machtheater.ch/ausbildung>



machTheater: Berufsausbildung in Schauspiel, Kommunikation und verwandten Medien für junge Menschen mit Behinderungen

Der gemeinnützige Verein machTheater fühlt sich den Grundsätzen der UNO-Behindertenrechtskonvention verpflichtet und fokussiert insbesondere auf das Recht eines jeden Menschen auf Aus- und Weiterbildung. Er bietet jungen Menschen mit Behinderung eine professionelle polyvalente Berufsausbildung in Schauspiel, Kommunikation und verwandten Medien – Insos PrA mit Zertifikatabschluss –, mit anschliessenden internen oder externen Arbeitsplätzen. Auf Basis des handelnden Lernens erarbeiten die Lernenden, assistiert von ausgebildeten Mitarbeiter:innen, die unterschiedlichsten kulturellen Angebote für die Öffentlichkeit.

Weitere Informationen: <https://machtheater.ch/ausbildung>



Foto: machTheater

Unverzichtbare Helfer

Ohne Freiwillige wäre unsere Gesellschaft eine andere – weniger solidarisch, weniger menschlich. Für querschnittgelähmte Menschen sind sie oft weit mehr als nur eine Unterstützung im Alltag. Sie sind Brückenbauer, Möglichmacher und nicht selten Freundinnen und Freunde.

Wer plötzlich auf den Rollstuhl angewiesen ist, merkt schnell, wie viele Hürden der Alltag bereithält. Öffentliche Gebäude ohne Rampen, defekte Aufzüge oder schlicht zu hohe Bordsteine – Barrieren gibt es überall. Hier kommen Freiwillige ins Spiel: Sie helfen beim Einkaufen, begleiten zu Arztterminen oder ermöglichen Sport- und Freizeitaktivitäten, die sonst undenkbar wären. Doch ihre Bedeutung reicht weit über praktische Hilfe hinaus. Sie geben Halt in einer Situation, die oft mit Unsicherheit und sozialer Isolation einhergeht.

Besonders wertvoll sind Ehrenamtliche, die selbst querschnittgelähmt sind. Sie zeigen, dass ein erfülltes Leben trotz körperlicher Einschränkungen möglich ist, geben Tipps und teilen Erfahrungen. Ihre Unterstützung ist nicht nur praktisch, sondern auch emotional von unschätzbarem Wert.

Dennoch bleibt Freiwilligenarbeit oft unsichtbar. Dabei verdienen diese Menschen mehr Anerkennung – und bessere Rahmenbedingungen. Denn eine inklusive Gesellschaft braucht nicht nur barrierefreie Gebäude, sondern vor allem Menschen, die füreinander da sind.

Philipp Kutter,
Nationalrat Die Mitte

Une assistance indispensable

Sans bénévoles, notre société serait différente – moins solidaire, moins humaine. Pour les personnes paralysées médullaires, ils représentent souvent bien plus qu'un simple soutien au quotidien. Ils tissent des liens, ouvrent des perspectives, et il n'est pas rare que de véritables liens d'amitié se créent.

Lorsque l'on est subitement obligé de se déplacer en fauteuil roulant, on se rend vite compte à quel point le quotidien se heurte à de nombreuses difficultés. Bâtiments publics sans rampes, ascenseurs défectueux ou bordures de trottoirs trop hautes – les obstacles sont légion. C'est là qu'interviennent les bénévoles: ils aident à faire les courses, accompagnent les personnes concernées chez le médecin ou leur permettent de pratiquer des activités sportives et de loisirs qui seraient autrement inenvisageables. Mais leur importance va bien au-delà de l'aide pratique. Ils apportent du soutien dans des situations souvent marquées par l'incertitude et l'isolement social.

L'aide des bénévoles eux-mêmes paralysés médullaires est particulièrement précieuse. Ils montrent qu'il est possible de mener une vie épanouie malgré les restrictions physiques, ils donnent des conseils et partagent leurs expériences. Leur soutien est non seulement pratique, mais aussi inestimable sur le plan émotionnel.

Pourtant, le travail bénévole reste souvent invisible. Or, ces personnes méritent davantage de reconnaissance, ainsi que de meilleures conditions-cadres. En effet, une société inclusive a certes besoin de bâtiments accessibles à tous, mais aussi et surtout de personnes solidaires.



Philipp Kutter, Conseiller national, Le Centre

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 sind sie 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 15 verschiedenen Destinationen in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein einfach und bequem ausleihen. Diesen Sommer sollen weitere Stationen hinzukommen – unter anderem im Tessin und im Wallis.

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, 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 Urlauberherz begehrt. Auf dem Camping Lido in Luzern steht ausserdem ein rollstuhlgängiger Wohnwagen mit Vorbau und geräumiger Terrasse auf einem festen Standplatz für Sie bereit.

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

- Bielersee: Kanucenter Bielersee, Barkenhafen, 2560 Nidau, Tel. 079 195 57 28
- Brienersee: Hightide Kayak School GmbH, Strandbad Bönigen, Lüttschinnenstrasse 24, 3806 Bönigen, Tel. 079 906 05 51



- Vierwaldstättersee: Kanuwelt Buochs, Seefeld 8, 6374 Buochs, Tel. 078 635 24 14
- Genfersee: Passion Nautique, pr. General Guisan, 1110 Morges, Tel. 079 898 17 05
- Ober- und Zürichsee: Kanuclub Rapperswil-Jona, Lidoplatz 20, Bootshaus, 8640 Rapperswil, kajakfahrenfueralle@krcj.ch

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

Gemütlich unterwegs mit dem Motorhome

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

Im vergangenen Jahr haben wir unser Angebot ausgeweitet und ein Motorhome angeschafft, das für Menschen konzipiert ist, die nicht zwingend auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Das erhöht die Kapazität der übrigen Fahrzeuge enorm und wir freuen uns, wenn wir damit noch mehr Familien unbeschwerter Ferien mit dem Motorhome ermöglichen können.

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

Nationale Velovermietung

An insgesamt 21 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
- Bellwald, Dualski-Bellwald, Ritistrasse 152, 027 971 14 70, 079 653 13 49
- 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-Ausweises» erhalten Sie einen Rabatt von 50% auf den 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 > 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 2025 Ferien im Reka-Feriedorf **mit einem Rabatt von 20%** geniessen: Die Aktion gilt ausschliesslich für Neubuchungen und für einen Ferientaufenthalt zwischen April und Oktober 2025. Sie ist für alle Reka-Feriedörfer und Reka-Ferienanlagen in

der Schweiz und im Reka-Ferienresort Golfo del Sole in der Toskana bei einer Aufenthaltsdauer von mindestens drei Nächten einlösbar (Mindestaufenthalt gemäss Ausschreibung).

Sie können ab sofort direkt bei der Reka unter +41 31 329 66 99 buchen oder auf www.reka.ch. Promotionscode: PROCEREBRAL-FERIEN-001 Das Sonderangebot ist nicht gültig auf bereits abgeschlossene und bezahlte Buchungen und nicht kumulierbar mit anderen Promotionen. Nur ein Code pro Buchung, keine Barauszahlung.

Aktuelle Anlässe

• slowUp

Wir sind als nationale Partnerin bei den slowUps 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 Parours 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 hüt, solangs hüt». Mehr Infos gibts unter www.slowup.ch

• Love Ride

Am Sonntag, 4. Mai 2025 findet der 33. Love Ride auf dem Flugplatz in Dübendorf (ZH) statt. An diesem Event erhalten Menschen mit Beeinträchtigung die einmalige Möglichkeit, eine Ausfahrt mit dem Motorrad zu geniessen und sich so richtig den Fahrtwind um die Nase wehen zu lassen. Die engagierten Motorradfahrerinnen und Motorradfahrer mit ihren schweren Maschinen kümmern sich sehr fürsorglich um ihre Fahrgäste und sorgen jedes Jahr für eine unvergessliche Ausfahrt. Wir begleiten den Love Ride als stolze Partnerin und werden mit einem Infostand vor Ort sein.

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 15 destinations en Suisse et dans la Principauté de Liechtenstein. De nombreuses excursions à l'écart des routes et chemins goudronnés sont ainsi devenues accessibles aux personnes en fauteuil roulant et à leurs proches. Cette année encore, nous souhaitons étendre notre réseau de location: cet été, des stations viendront s'y ajouter dans le Valais et au Tessin.

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 vacances confortables en camping-car

Depuis de nombreuses années, nous louons aux familles des camping-cars adaptés aux personnes en situation de handicap. Les camping-cars peuvent être empruntés facilement et à moindre coût pour une, voire deux semaines. Accessibles en fauteuil roulant, ils peuvent accueillir jusqu'à quatre personnes pour voyager, manger et dormir. L'année dernière, nous avons élargi notre offre en faisant l'acquisition d'un motorhome conçu pour les personnes qui ne sont pas forcément tributaires d'un fauteuil roulant. Cela augmente énormément la capacité des autres véhicules et nous nous réjouissons de pouvoir permettre à encore plus de familles de passer des vacances insouciantes en camping-car.

Nos camping-cars peuvent être loués directement auprès de Caravan Service Soltermann, Hindelbankstrasse 38, 3322 Urtenen-Schönbühl, téléphone 031 859 52 54. Plus d'informations à propos de la location de camping-cars sur www.cerebral.ch > Aides diverses > Aides diverses pour les personnes concernées > Détente & loisirs > Camping-cars.

Réservez sans attendre vos vacances au camping

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

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

Vous trouverez nos offres de vacances au camping sur www.cerebral.ch > Aides diverses > Aides diverses pour les personnes concernées > Détente & loisirs > Bungalows/vacances au camping. Vous y trouverez également un pdf contenant toutes les adresses des campings.

Des réductions attractives pour les villages de vacances Reka

Les villages de vacances Reka offrent à toute la famille détente et plaisir. Nombre d'entre eux ont été rendus entièrement ou partiellement accessibles aux personnes à mobilité réduite.

En 2025, les familles et personnes inscrites auprès de notre Fondation pourront bénéficier de 20% de réduction sur leur séjour dans un village de vacances Reka: la promotion est valable uniquement pour les nouvelles réservations de séjours entre avril et octobre 2025. Elle s'applique à tous les villages et camps de vacances Reka de Suisse ainsi qu'à la station Reka Golfo del Sole en Toscane et ce, pour tout séjour d'au moins trois nuits (séjour minimum selon publication).

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

Vacanza, tempo libero e relax

Escursioni con tutta la famiglia lontano dalle strade asfaltate

Con la sedia a rotelle elettrica da sterrato della Fondazione Cerebral è possibile affrontare senza problemi non solo sentieri accidentati, ma anche forti pendenze. Grazie a un potente motore elettrico è adatta a persone che non possono usare le mani per spingere le ruote. Per i portatori di handicap fisici che non sono in grado di guidare autonomamente la Mountain Drive vi sono inoltre modelli dotati di telecomando che possono essere comodamente azionati da una persona accompagnatrice. In tutto, la nostra rete di noleggio di JST comprende ora 15 diverse destinazioni in tutta la Svizzera e nel Principato del Liechtenstein. Ora, in molti luoghi, anche le persone in sedia a rotelle e i loro familiari possono intraprendere semplici escursioni su sentieri lontani dalle strade asfaltate.

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

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.

Viaggiare in camper in tutta comodità

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

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

Prenotate subito: vacanze in campeggio

Vacanze in campeggio senza problemi con tutta la famiglia ma assistiti al meglio? Trascorrete vacanze riposanti in un bungalow accessibile alle sedie a rotelle sul Lago dei Quattro Cantoni, sul Reno, sull'Aare, sul Lago di Sempach, sul Lago Maggiore, sul Lago di Brienz e nel Basso Vallese.

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

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



Sconti interessanti per le vacanze presso i villaggi turistici Reka

I villaggi turistici Reka offrono relax e divertimento per tutta la famiglia. A oggi molte strutture sono senza barriere o, perlomeno, sono state in parte strutturate senza barriere.

Nel 2025, le famiglie e le persone iscritte presso la nostra Fondazione potranno godersi una vacanza presso il villaggio turistico Reka con uno sconto del 20%: la promozione è valida esclusivamente per le nuove prenotazioni e per soggiorni di vacanza nel periodo compreso tra aprile e ottobre 2025. È utilizzabile per tutti i villaggi turistici Reka, per i campi vacanze Reka in Svizzera e presso il resort Reka Golfo del Sole in Toscana per soggiorni di almeno tre notti (soggiorno minimo come indicato nel bando).

Potete prenotare da subito direttamente da Reka al numero +41 31 329 66 99 oppure su www.reka.ch. 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.

Vorschau
avant-première
anteprima



Foto/Photo: Al
shutterstock.com

Zoom: Inclusive
Gaming

Zoom: Jeux vidéo
inclusifs

Zoom: Videogiochi
inclusivi

Impressum

ISSN 1424-7828

69. Jahrgang | Mitgliederzeitschrift ■ 69^e année | Journal pour membres
69^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

Chayanuphol/shutterstock.com

Übersetzungen | Traductions | Traduzioni

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

Redaktion | Rédaction | Redazione

Konrad Stokar

Druck | Impression | Stampa

merkur medien ag, Langenthal

Redaktionsschluss | Limite de la rédaction | Chiusa redazionale

24. April 2025.

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