



Vorwort

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser

Nach einer intensiven und bereichernden Zeit ist für mich der Moment gekommen, mein Amt als Präsidentin in jüngere Hände zu legen. Es erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit und Stolz, wenn ich auf meine vergangenen 20 Jahre im Vorstand der Vereinigung Cerebral Ostschweiz, davon 12 Jahre als Präsidentin zurückblicke.

Die Arbeit in der Vereinigung Cerebral Ostschweiz hat mich tief geprägt. Ich durfte viele wunderbare Menschen kennenlernen – Familien und Persönlichkeiten mit grosser Stärke, engagierte Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter und viele Helfende, die sich mit viel Engagement einsetzten. Wir konnten gemeinsam wichtige Angebote aufbauen. Wir haben unsere Vereinigung auf diverse Seiten hin vernetzt und sichtbar gemacht; in der Ostschweiz und auch schweizweit. Wenn ich sage WIR, dann ist es mir wichtig hier nochmals zu betonen, dass ich in all den Jahren immer auf engagierte Menschen an meiner Seite zählen konnte.

Was mich von Anfang an immer besonders berührt hat, ist der familiäre Zusammenhalt in der Vereinigung. Zu sehen, wie Menschen füreinander da sind, sich gegenseitig unterstützen und voneinander lernen – das macht Mut und gibt Hoffnung.

Bei den jährlich stattfindenden Präsidentenkonferenzen und Delegiertenversammlungen der Vereinigung Cerebral Schweiz, wo jeweils alle regionalen Vereinigungen teilnehmen, konnte ich wertvolle Kontakte knüpfen. Daraus haben sich auch Freundschaften entwickelt, die über die Vereinsarbeit hinaus Bestand haben.



Unser Verein hat sich weiterentwickelt, ist gewachsen und lebendig geblieben. Umso mehr freue ich mich, dass neue Kräfte nun die Verantwortung übernehmen wollen und mit frischen Ideen und Engagement den nächsten Schritt gestalten. Ich gehe mit grosser Dankbarkeit und vielen schönen Erinnerungen. Und mit dem Vertrauen, dass unsere Vereinigung auch in Zukunft in guten Händen weitergeführt wird.

Die Vereinigung Cerebral Ostschweiz wird auch weiterhin für Menschen mit Cerebralparese und ihre Familien da sein.

Von Herzen danke ich allen, die mich bis hierhin begleitet und unterstützt haben. Ich bin dankbar für die vielen wertvollen Begegnungen. Es war mir eine grosse Freude und Ehre.

Trudy Buchmüller

Einladung zur

Hauptversammlung 2026

Freitag, 5. Juni 2026 19.00 Uhr

Migros Restaurant Bahnhofgebäude
Rosenbergsaal, 9000 St. Gallen

Liebe Mitglieder der Vereinigung Cerebral Ostschweiz

Wir freuen uns, Sie an die Hauptversammlung 2026 einladen zu dürfen.

Traktandenliste

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmenzählerinnen und Stimmenzähler
3. Genehmigung der Traktandenliste
4. Genehmigung des Protokolls der Hauptversammlung vom 16.05.2025
5. Genehmigung des Jahresberichtes der Präsidentin
6. Genehmigung Jahresrechnung 2025 und Revisorenbericht
7. Wahl Präsidium
8. Genehmigung Mitgliederbeitrag 2027
9. Genehmigung Budget 2026
10. Mitteilungen und Umfrage

Die Unterlagen zu Rechnung 2025 und Budget 2026 liegen bei.

Rahmenprogramm:

19.00 Uhr Hauptversammlung gemäss Traktandenliste
20.00 Uhr Nachtessen

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an der Hauptversammlung 2026.

Vorstand der Vereinigung Cerebral Ostschweiz.

Anmeldungen bis 30. Mai 2026 an
info@cerebral-ostschweiz.ch
Geschäftsstelle Helena Heeb, 079 458 33 14
(während Bürozeiten)

Jahresbericht 2025 der Präsidentin

Das Verfassen des Jahresberichtes ist für mich immer eine spannende Sache. Die Rückschau auf das vergangene Jahr zeigt auf, welche Anlässe in der Vereinigung Cerebral Ostschweiz stattgefunden haben und was mich als Präsidentin und uns im Vorstand beschäftigt hat. Das sind auf den ersten Blick «nur» trockene Fakten: sechs Vorstandssitzungen, die Präsidentenkonferenz und die Delegiertenversammlung in Olten. Aber tatsächlich ist es viel mehr als das!

Einmal mehr versuche ich meinen Bericht mit Aktivitäten und Leben zu füllen. Es soll Ihnen liebe Leserin, lieber Leser aufzeigen, wie unsere Vereinigung dank unseren aktiven Mitgliedern «lebt» und mit welchen Themen wir uns im vergangenen Jahr beschäftigten.

Anfang Jahr haben Helena Heeb und ich das gesamte Archivmaterial der Vereinigung Cerebral Ostschweiz von Märwil nach Kirchberg gezügelt. Mein grosser Dank geht an dieser Stelle an unsere Geschäftsleitung. Helena Heeb hat sich rasch in die verschiedenen Aufgaben eingearbeitet. Sie führte die Geschäfte in ihrem ersten Jahr als Geschäftsleitung professionell und engagiert. Geduldig und mit viel Einfühlungsvermögen bearbeitete Helena Heeb die unterschiedlichsten Anliegen der Mitglieder per Telefon oder per Mail. Es freute mich ausserordentlich, dass unsere Geschäftsleiterin aktiv an verschiedenen Anlässen des Jahres mit dabei war. Das zeigt ihr persönliches Interesse an den Menschen, die hinter all den Zahlen und Mitgliederlisten stehen.

Die Kinderspitex Ostschweiz, unter der Leitung von Daniela Hertach, stellte auch im vergangenen Jahr sicher, dass an zehn Wochenenden wieder zahlreiche Familien Entlastung bekamen und sie dadurch neue Kräfte tanken konnten. Die Teilnehmenden durften dank der Betreuung durch engagierte Menschen neue wertvolle Erfahrungen ausserhalb der gewohnten Umgebung sammeln.

Die Ferienwoche im Juli in Einsiedeln mit neun Teilnehmenden unter der Leitung und Führung der Kinderspitex Ostschweiz war ein voller Erfolg. Einsiedeln, der neue Ferienort bot viel Abwechslung und durch die Nähe zu einer anderen Gruppe, welche eine Zirkuslagerwoche machte, entstanden neue spannende Kontakte. An dieser Stelle bedanke ich mich herzlich bei Daniela Hertach für die kooperative und bewährte Zusammenarbeit zwischen unserer Vereinigung und der Kinderspitex Ostschweiz.

Mitte August durften sich zahlreiche Mitglieder auf dem Erlebnisbauernhof Tschannen im thurgauischen Lengwil mit allen Sinnen verwöhnen lassen. Das gemütliche Beisammensein und die interessante Hofführung machten den Sommerplausch zu einem besonderen Erlebnis.

Im September wurde der Vorstand eingeladen am Elternabend an der CP-Schule St.Gallen mitzuwirken. Der Vizepräsident Hansjörg Steffen und ich hatten am Stand mit unseren Vereininformationen alle Hände voll zu tun. Zahlreiche Eltern suchten den Kontakt zu uns und es gab wertvolle Gespräche mit Eltern, Lehrpersonen und Therapeuten. Das Vorstellen unseres Vereins, unserer Entlastungsangebote und auch das Aufzeigen des Unterschiedes zur Stiftung Cerebral, sind immer wieder wichtige Öffentlichkeitsarbeiten und eine gute Gelegenheit, um Neumitglieder zu werben.

Das Procap-Elternforum im Pfalz Keller St.Gallen widmete sich Anfang September dem Thema «Umgang mit Belastung in der Familie». Geführt wurde das Eltern-Podium von der ehemaligen Sportmoderatorin Regula Späni. Die Referentin Karin Graf machte den Anwesenden viel Mut und zeigte verständlich auf, wie Eltern von besonderen Kindern zu Stärke im Alltag finden können. (Be-

richt dazu in unserer letzten Ausgabe 02/25) Im Anschluss bot sich den Teilnehmenden, wie immer die Gelegenheit für Austausch untereinander bei einem reichhaltigen Apéro.

Seit einigen Jahren ist es ein gestecktes Ziel vom Vorstand, unsere erwachsenen Mitglieder in ihren Bedürfnissen besser «abzuholen». Der Vorstand möchte zukünftig auch Dienstleistungen für Erwachsene entwickeln. Da wir aber nicht über die Köpfe von Betroffenen hinweg entscheiden, sondern mit ihnen neue Angebote erarbeiten möchten, ist das aktive Mitwirken von unseren erwachsenen Mitglieder essenziell. Im letzten Oktober ergab sich nun endlich ein erstes Treffen mit einem interessierten Mitglied. Das Konzept für den Aufbau einer Kerngruppe von Erwachsenen Betroffenen in der Region Ostschweiz steht bereits. Es wäre zukünftig sehr erfreulich, wenn sich eine innovative Kerngruppe aus erwachsenen Betroffenen bilden würde, die spezifische, neue Angebote entwickeln würde. An dieser Stelle mein aktiver Aufruf an unsere erwachsenen Mitglieder: «Wir warten auf Dein aktives Mitgestalten neuer Angebote für Deine Freizeit/Austausch usw. in Deiner nahen Umgebung! Melde Dich auf der Geschäftsstelle.»

Richtiges Kinofeeling kam im November am Filmnachmittag in der Kaserne St.Gallen auf. Das vorbereitete Popcorn reichte leider nirgends hin, ob dem erfreulich grossen Teilnehmeransturm von fast 50 Personen! Der gezeigte Film «Mit Worten kann ich fliegen» berührte uns alle gleichermassen. Die 11-jährige Melody erzählte aus ihrer Perspektive, wie sie mit einem Sprachcomputer (Unterstützte Kommunikation) endlich einen Weg fand, sich auszudrücken und mit den Herausforderungen von Ausgrenzung, Freundschaft und dem Kampf um Anerkennung konfrontiert wurde. Eine Realität, die wohl viele Anwesende kannten und darum aus eigener Erfahrung heraus berührt waren. Bei anschliessendem Kaffee/Tee und Kuchenbuffet gab es daher noch einige Diskussionen über den Film und im Bezug zum eigenen Erleben. Ein grosser Dank an Jan Buchmüller für die Filmvorführung.

Auf Ende Jahr beendete ich, nach 10 Jahren, meine Mitarbeit als Elternvertreterin im Qualitätszirkel am Ostschweizer Kinderspital. Meine Aufgabe in dieser Gruppe bestand darin, die Sicht von Eltern einzubringen. Besonders wichtig war mir immer, dass die Fachpersonen und Ärzte am Kinderspital St.Gallen uns Eltern als Experten bei unseren besonderen Kindern wahrnehmen. Meine Nachfolgerin in diesem Gremium ist Brooks Kradolfer, eine sehr engagierte Mutter aus St.Gallen. Ihr Sohn geht in die CP-Schule. Es freut mich, dass Ende 2025 am OKS ein siebenköpfiger Familienbeirat gegründet werden konnte. Dieser hat die Aufgabe, beratend am OKS mitzuwirken und die Sicht von Kindern, Jugendlichen und ihrer Familien und auch Verbesserungsvorschläge einzubringen, um die familienzentrierte Betreuung zu stärken und weiterzuentwickeln.

Ein fester Bestandteil in unserem Vereinsprogramm ist jeweils die Chlausfeier, am 1. Adventssonntag in Flawil. Der Samichlaus, sein Schmutzli und unsere Hausband «HGH» sorgten wieder für beste Unterhaltung. Wegen einer Grippe konnte ich leider nicht persönlich dabei sein. Dafür freute ich mich über die aufmunternden Nachrichten von einigen Teilnehmenden vom Anlass. Mein grosser Dank geht an alle Helferinnen und Helfer, die wieder für einen gemütlichen Nachmittag gesorgt haben.

In Kreuzlingen trafen sich im Dezember gegen 15 Personen am CérAgility-Treffen in der Region Ostschweiz. Der Anlass wird von Vanessa Leuthold von unserer Dachorganisation angeboten und organisiert. Dieses Mal wurde das Thema «was sind meine Stärken» vertieft. Die Teilnehmenden schätzen den «safe space», denn an diesem Austausch sind die erwachsenen Betroffenen bewusst nur unter sich. Der Austausch sei spannend gewesen, eine geballte Ladung an Peer-Wissen komme da zusammen, man fühle sich weniger allein und bei der anschliessenden gemein-

samen Unternehmung komme auch der gemütliche Teil nicht zu kurz, so die Rückmeldungen eines Teilnehmers.

Die Stimmung im Vorstand war wiederum geprägt von gegenseitiger Unterstützung und Wertschätzung, was viel dazu beitrug, dass wir dieses Ehrenamt im letzten Jahr motiviert ausübten und unsere Zeit gerne dafür einsetzten. Das gemeinsame Vorstandessen, welches der Vorstand und die Geschäftsleitung Ende Jahr in der Militärkantine in St.Gallen genossen haben, rundete das engagierte Vereinsjahr ab. Mein grosser Dank gilt an dieser Stelle meinem Vorstand Corina Tobler, Hansjörg Steffen und Cem Kirmizitoprak für ihre geleistete Arbeit, ihr Mittragen und die konstruktive Zusammenarbeit.

Mit diesem Jahresbericht schliesse ich nun also meine 12-jährige Präsidialzeit bei der Vereinigung Cerebral Ostschweiz ab. Es war mir eine grosse Freude und Ehre unzählige Familien und Erwachsene in der Vereinigung mit dem grünen «C» kennengelernt und vertreten zu haben.

Ich bedanke mich bei allen Mitgliedern für das mir entgegengebrachte Vertrauen.

Die Präsidentin Trudy Buchmüller

Das war

CerAgility Kreuzlingen – Rückblick zu Stärken und Talenten

Am 6. Dezember kam zwar nicht der Samichlaus vorbei, um uns zu sagen, was wir gut können – dafür haben wir es gemeinsam herausgefunden. Beim CerAgility-Treffen in Kreuzlingen stand das Entdecken der eigenen Stärken und Talente im Mittelpunkt.

Die Stimmung war offen, wertschätzend und von echtem Interesse geprägt. Der Austausch unter Gleichgesinnten wurde als besonders bereichernd erlebt und schuf einen Raum, in dem sich die Teilnehmenden verstanden fühlten.

Ein zentraler Fokus lag auf dem Unterschied zwischen Talenten und Stärken: Talente sind natürliche Begabungen, während Stärken durch Übung und Erfahrung entstehen. Diese Erkenntnis half vielen, ihre eigenen Fähigkeiten bewusster wahrzunehmen.

In der Arbeit mit dem «Stärkekoffer» setzten sich die Teilnehmenden intensiv mit ihren Ressourcen auseinander. Fragen wie «Was fällt mir leicht?» oder «Wann fühle ich mich kompetent?» sowie der Austausch in Zweiergruppen machten eigene Stärken sichtbar – oft auch solche, die man selbst als selbstverständlich angesehen werden.



Auch die Frage, wie Talente entstehen und wachsen, wurde beleuchtet. Besonders die «Flow»-Momente – Tätigkeiten, bei denen Energie gewonnen wird und die Zeit vergessen geht – gaben wertvolle Hinweise auf persönliche Potenziale.

Neben der Selbstreflexion standen alltagsnahe Themen wie Energieeinteilung, Selbstakzeptanz und der Umgang mit Herausforderungen im Fokus. Die Teilnehmenden nahmen konkrete Impulse und vor allem das bestärkende Gefühl mit, nicht allein zu sein.

Wer nicht dabei war, hat definitiv etwas verpasst – umso mehr lohnt es sich, beim nächsten Mal Teil dieser stärkenden Gemeinschaft zu werden. :-)

Filmnachmittag

Vereinigung Cerebral Ostschweiz



Der Filmnachmittag war ein voller Erfolg und erfreute sich eines ausserordentlich grossen Andrangs. Zahlreiche Mitglieder der Vereinigung Cerebral Ostschweiz sowie viele interessierte Gäste fanden den Weg in die Militärkantine in St. Gallen und sorgten für eine angenehme, lebendige Atmosphäre.

Der gezeigte Film *Out of my mind* (Mit Worten kann ich fliegen) begeisterte das Publikum und wurde mit grossem Interesse und viel Aufmerksamkeit verfolgt. Besonders schön war, dass deutlich mehr Mitglieder und Nichtmitglieder kamen, als ursprünglich erwartet worden war. Dies zeigte uns eindrücklich, dass wir mit einem solchen Filmnachmittag auf grosses Interesse stossen und mit diesem Angebot viele Menschen ansprechen können.

Aufgrund des erfreulich grossen Andrangs war auch etwas Improvisation gefragt. Es wurde kurzerhand zusätzlicher Platz geschaffen, damit alle Besucherinnen und Besucher einen guten Platz fanden. Der Raum war schliesslich bis auf den letzten Platz gefüllt mit begeisterten Filmbetrachterinnen und Filmbetrachtern.

Im Anschluss bot sich bei feinem Kaffee und köstlichem Kuchen die Gelegenheit zum gemütlichen Beisammensein. Dabei entstand ein reger und bereichernder Austausch über den Film, über persönliche Eindrücke und über viele weitere Themen. Gerade diese Gespräche machten den Nachmittag zusätzlich wertvoll und unterstrichen, wie wichtig Begegnung und Gemeinschaft für unsere Vereinigung sind.

Die gelungene Mischung aus Kultur, Genuss und Miteinander machte den Anlass zu einem rundum schönen Erlebnis, das von allen Beteiligten sehr geschätzt wurde. Besonders gefreut hat uns auch, dass wir im Rahmen dieses Nachmittags neue Mitglieder für die Vereinigung Cerebral Ostschweiz gewinnen konnten. Sie heissen wir herzlich willkommen.

www.cerebral-ostschweiz.ch

Danke, dass Sie die Internetseite besuchen.

Mitglieder erzählen

«Unterstützung finden – Stärke weitergeben»

Mitglieder erzählen

«Man entscheidet selbst, wohin der Weg führt.» Dieser Leitsatz begleitet Sarina Böhi seit ihrer Kindheit im Toggenburg. Mit einer Cerebralparese geboren, lernte sie früh, dass das Leben einem Steine vor die Füsse legt – man aber selbst entscheidet, wie man diese nutzt, um seinen eigenen Weg zu gestalten. Gemeinsam mit ihren Eltern zeichnete sie so ihren persönlichen Pfad, der sie erfolgreich von der Regelschule über den Sportverein bis hin zum Berufsabschluss EFZ führte.

Diese wichtigen Meilensteine erreichte Sarina durch viel Mut und ein starkes Netzwerk. Ein entscheidender Impuls kam dabei von ihrer Mutter: Durch den Austausch in der Vereinigung Cerebral Ostschweiz fand sie damals den Zugang zum Rollstuhlsport. Diese Verbindung veränderte Sarinas Leben nachhaltig. Heute weiss sie aus eigener Erfahrung, wie wichtig ein tragfähiges Umfeld und ein aktiver Ausgleich zum stressigen Alltag sind – sowohl für Kinder mit Behinderung als auch für deren Eltern.

Heute gibt Sarina diese Unterstützung mit viel Engagement weiter. Ihr liegt am Herzen, dass Kinder mit Behinderung in unserer Gesellschaft einfach Kind sein dürfen. Dieser rote Faden zieht sich konsequent durch ihr Leben: Auch im Berufsalltag setzt sie sich tagtäglich mit viel Herzblut für die optimale Versorgung von Kindern ein. In ihrer Freizeit leitet sie zudem ein Sportangebot für Kinder des Rollstuhlclubs St. Gallen. In Schul-Workshops für Kinder und Jugendliche – ebenfalls unterstützt durch den Verein – fördert sie zusammen mit ihren Kolleginnen und Kollegen einen selbstverständlichen Umgang mit Handicap und Rollstuhl, um Barrieren in den Köpfen abzubauen.

Ihren persönlichen Ausgleich findet die leidenschaftliche Rollstuhlhockey-Spielerin auf dem Spielfeld und vor allem im privaten Umfeld bei ihrer Familie.

Für Sarina Böhi schliesst sich hier ein Kreis: Was durch den Austausch ihrer Mutter begann, führt sie heute als Vorbild fort. Sie möchte anderen Familien Mut machen, sich zu vernetzen, denn nach Unterstützung darf man immer fragen. Ihre Erfahrung hat sie eines gelehrt: Jeder geht seinen eigenen Weg, denn keiner ist gleich – und das ist perfekt so.



Elternweiterbildung

Wenn ein Transfer zur täglichen Herausforderung wird

Kennen Sie diese Situation auch?

Ein Mensch, den Sie im Alltag begleiten, soll vom Bett in den Rollstuhl wechseln – und schon vorher spüren Sie die Anspannung. Wie kann ich gut unterstützen, ohne zu heben und mich selbst zu überlasten? Wie gelingt ein Transfer sicherer, ruhiger und mit weniger Kraft? Und wie kann ich helfen, ohne der begleiteten Person dabei die eigene Bewegung wegzunehmen?

Genau hier setzt Kinästhetik an.

Kinästhetik hilft, Bewegung bewusster wahrzunehmen und besser zu verstehen. Oft sind es kleine, gezielte Anpassungen, die Entlastung bringen: eine andere Ausgangsposition, ein günstiger Moment, eine bewusstere Unterstützung. Dadurch können Bewegungsabläufe für beide Seiten leichter, klarer und angenehmer werden.

Im Kurs der Vereinigung Cerebral Ostschweiz stehen Alltagssituationen im Mittelpunkt, die viele Familien und Bezugspersonen kennen: Transfers, Lageveränderungen, Unterstützung beim Sitzen, Aufstehen, An- und Auskleiden oder bei der Mobilität im täglichen Leben.

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen. Es geht darum, Sicherheit zu gewinnen, Bewegungen besser zu verstehen und den Alltag mit mehr Ruhe und weniger Kraftaufwand zu gestalten. Kinästhetik bedeutet auch, einen Menschen nicht einfach zu bewegen, sondern ihn in seiner eigenen Bewegung zu begleiten. Was kann die Person selbst? Wo braucht sie Unterstützung? Wie kann diese Unterstützung so gestaltet werden, dass sie fördert statt nur übernimmt?

Viele Angehörige und Bezugspersonen erleben dabei entlastende Aha-Momente: weniger Kraft kann oft mehr bewirken, Transfers können angenehmer werden, und mehr Verständnis für Bewegung schenkt Sicherheit und Vertrauen im Alltag.

Der Kurs richtet sich an Eltern, Angehörige und weitere Bezugspersonen, die Kinder, Jugendliche oder erwachsene Menschen mit Unterstützungsbedarf begleiten.

Denn manchmal verändert ein kleiner Impuls nicht nur eine Bewegung – sondern ein ganzes Alltagserleben.

Kursdaten: Samstag, 15. August 2026

Uhrzeit: 09.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Brunner Orthopädie, Rorschacherstrasse 170, 9000 St. Gallen

Kosten: Die Vereinigung Cerebral Ostschweiz übernimmt die Kurskosten. Für die Teilnehmenden entstehen keine Kosten.

Verbindliche Anmeldung bis 31. Juli 2026

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Telefon: 079 458 33 14

E-Mail: info@cerebral-ostschweiz.ch

Allfällige Fragen direkt an: c.tobler@cerebral-ostschweiz.ch

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

Das kommt



Fotos: Natur- und Tierpark Goldau

Dreamnight im Tierpark Goldau

Freitag, 5. Juni 2026 17.30 – 21.00 Uhr

Tierpark Goldau, Parkstrasse 38, 6410 Goldau

Der Eintritt ist frei.

Anmeldung an Tierpark Goldau 041 859 06 06.



Procap-Elternforum 2026

Am **Samstag, 5. September 2026**, findet im Forum Pfalz Keller in St. Gallen das nächste Procap-Elternforum statt. Die Moderation übernimmt Regula Späni.

Im Mittelpunkt steht das Thema «Ablösung von zu Hause – Anschlusslösungen mit adäquater Versorgung». Dabei geht es um die Frage, wie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit schwerer Beeinträchtigung nach dem Leben im Elternhaus passende Perspektiven geschaffen werden können.

Thematisiert werden sowohl ambulante Wohnformen, die ein möglichst selbstständiges Wohnen mit Unterstützung ermöglichen, als auch stationäre Anschlusslösungen. Für viele Familien ist die Suche nach geeigneten Wohn- und Betreuungsplätzen mit grossen Herausforderungen verbunden. Umso wichtiger ist

es, diesem Thema Raum zu geben, Erfahrungen einzubringen und gemeinsam nach tragfähigen Lösungen zu suchen.

Das Elternforum 2026 möchte den Austausch fördern, sensibilisieren und zugleich Impulse für einen politischen Auftrag setzen.

Anmeldung unter:

sga@procap.ch

Weitere Infos:

www.procap-sga.ch/angebote/procap-elternforum

Daten der Entlastungswochenenden und Ferienwoche 2026

02./03. Mai

26./27. September

06./07. Juni

31. Oktober / 01. November

29./30. August

05./06. Dezember

Die Wochenenden beginnen in St. Gallen, Konkordiastrasse 19, statt. Sie beginnen am Samstag ab 09.00 Uhr und dauern bis Sonntag 17.00 Uhr.

Ferienwoche für Kinder und Jugendliche von 5 – 22 Jahren

05. – 11. Juli 2026

Bei Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich an:

Daniela Hertach, 079 882 74 Kinderspitem Ostschweiz
daniela.hertach@kinderspitem-ostschweiz

Sommerplausch 2026

Ein genussvoller Tag im Chocolarium / Munz in Flawil

Samstag, 12. September 2026 / ab 10.00 Uhr

Dieses Jahr führt uns der Sommerplausch der Vereinigung Cerebral Ostschweiz ins Chocolarium nach Flawil – die Glücksfabrik von Munz und Minor. Wer Schokolade liebt, darf sich auf einen besonders genussvollen und abwechslungsreichen Tag freuen.

Ab 10.00 Uhr ist ein lockeres Eintreffen im Chocolarium vorgesehen. Anschliessend beginnen die beiden Rundgänge um 10.30 Uhr und 10.40 Uhr. Während der rund einstündigen Führung erhalten wir auf spielerische Weise spannende Einblicke in die Welt der Schokolade und erfahren viel Wissenswertes über Munz und Minor. Natürlich darf dabei auch genascht werden.

Im Anschluss an den Besuch im Chocolarium treffen wir uns ab 13.00 Uhr im Restaurant Rössli in Flawil zu einem gemütlichen Mittagimbiss. Dort bleibt Zeit für schöne Begegnungen, angeregte Gespräche und ein geselliges Zusammensein.

Wir freuen uns auf einen gelungenen Sommerplausch mit vielen süssen Eindrücken und gemeinsamen Momenten.

Anmeldeschluss:

24. August 2026

Geschäftsstelle: 079 458 33 14
info@cerebral-ostschweiz.ch





Zum Schluss

Frühlingsgruss

Der Frühling kommt nicht mit grossen Worten. Er kommt leise. Mit einem helleren Morgen, mit Blüten, die sich dem Licht entgegenstrecken, mit Wiesen, die plötzlich wieder golden leuchten, und mit diesem feinen Gefühl, dass alles ein wenig heller werden darf.

Nach der stillen, grauen Zeit berührt es das Herz, wenn die Natur wieder Farbe trägt. Wenn Wärme zurückkommt. Wenn selbst in einer kleinen Blüte oder im Flügelschlag einer Biene sichtbar wird, wie viel Kraft, Schönheit und Neubeginn im Leben wohnen.

Der Frühling erinnert uns daran, dass Hoffnung oft ganz still beginnt – und dass gerade in den kleinen Augenblicken etwas ganz Grosses liegen kann.

Wir wünschen Ihnen von Herzen eine Frühlingszeit voller Licht, Zuversicht und schöner Momente.

Mit herzlichen Grüssen
Ihre Vereinigung Cerebral Ostschweiz



Impressum

Vorstand

Präsidentin:
Trudy Buchmüller, 9643 Krummenau
trudy.buchmueller@cerebral-ostschweiz.ch

Vizepräsident:
Hansjörg Steffen, 8586 Erlen
hansjoerg.steffen@cerebral-ostschweiz.ch

Öffentlichkeitsarbeit:
Cem Kirmizitoprak, 9000 St. Gallen
cem.kirmizitoprak@cerebral-ostschweiz.ch

Elternberatung:
Corina Tobler
corina.tobler@cerebral-ostschweiz.ch

Geschäftsstelle / Redaktion:

Helena Heeb
Ahornstrasse 6, 9533 Kirchberg
info@cerebral-ostschweiz.ch

Mitgliederzeitschrift

Vereinigung Cerebral Ostschweiz
IBAN CH29 8080 8006 4067 0835 0
Tel. 079 458 33 14

Satz und Druck:

Schneider-Scherrer AG, Bazenheid, www.schneider-scherrer.ch
Erscheint 2× jährlich

Gedruckt auf Recyclingpapier (100% Altpapier)



www.cerebral-ostschweiz.ch

Danke, dass Sie die Internetseite besuchen.



Behinderung und Migration?

Ein Kind mit einer Behinderung zu haben ist nicht immer leicht. Umso schwieriger ist es, wenn man sich im Land nicht gut auskennt oder nicht gut Deutsch spricht. Fühlen Sie sich manchmal allein? Wünschen Sie sich Unterstützung für Ihr Kind? Suchen Sie andere betroffene Familien für den Austausch? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Wer wir sind

Unsere Organisation Vereinigung Cerebral Ostschweiz unterstützt Kinder und Jugendliche mit cerebralen Behinderungen, sowie auch deren Familien und Angehörige.

Was wir anbieten

- **Beratung:** Wir beraten Sie gerne bei Fragen zu Ihrem Kind oder zu unserem Angebot.
- **Selbsthilfegruppe:** Sie können sich einmal im Monat mit betroffenen Eltern austauschen.
- **Entlastungswochenende:** Ihr Kind kann während einigen Wochenenden pro Jahr von uns betreut werden.

- **Ferienwoche:** Einmal pro Jahr findet eine erholsame Ferienwoche für Kinder statt.
- **Freizeit:** Wir veranstalten regelmässig behindertengerechte Ausflüge und Anlässe.

Interessiert?

Sind Sie noch unsicher, ob das was für Sie ist? Kein Problem – Zögern Sie nicht, uns über Mail oder Telefon zu kontaktieren! Wir möchten Sie und Ihre Bedürfnisse kennenlernen. Wir haben auch Dolmetscher, falls Sie Schwierigkeiten mit Deutsch haben. Gemeinsam werden wir herausfinden, wie wir Sie am besten unterstützen können.

Kontakt

Geschäftsstelle
Helena Heeb
Ahornstrasse 6, 9533 Kirchberg
info@cerebral-ostschweiz.ch