



**FRAGILE SUISSE**

Für Menschen mit Hirnverletzung  
und Angehörige

Titelbilder: FRAGILE Suisse/Unsplash



# Kurse 2024



## Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie Lust zu juuzen, zu musizieren oder sich mit Farben, Ton, Fotografie oder Handarbeiten kreativ auszutoben? Oder wie wäre es, das Gehirn mit einem Gedächtnistraining unter Gleichgesinnten zu stimulieren oder sich (wieder) an Themen wie Sprache oder Kommunikation heranzutasten? Mit unseren Kursen können Sie fröhliche und horizontenerweiternde Momente im passenden Rahmen geniessen. Das verständnisvolle Umfeld und die Gelegenheit zum Austausch mit anderen lässt Sie neue Perspektiven und Ideen gewinnen. Wir hoffen, dass Sie eines oder gar mehrere Angebote für sich finden und freuen uns auf viele Anmeldungen.

Das gesamte Kursangebot für 2024 finden Sie online mit allen Informationen und auf dem aktuellsten Stand.

Schauen Sie regelmässig auf unserer Webseite vorbei. Es lohnt sich, denn wir schalten auch unter dem Jahr immer wieder neue Kurse auf. Wenn Sie mit dem Handy den QR-Code fotografieren, landen Sie direkt auf unserem Kursprogramm. Wagen Sie Neues und probieren Sie es aus!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung – das Team Ressort Bildung



Das Kursprogramm finden Sie online unter:

[www.fragile.ch/  
fuer-betroffene-und-angehoerige/kurse/](http://www.fragile.ch/fuer-betroffene-und-angehoerige/kurse/)



**Selbstverständlich haben Sie immer noch die Möglichkeit, sich telefonisch oder per Mail über die Kurse zu informieren und sich anzumelden.**

**Sie erreichen uns unter [044 360 26 91](tel:0443602691) oder [bildung@fragile.ch](mailto:bildung@fragile.ch)**

Unsere Teilnahmebedingungen und Abmeldebestimmungen finden Sie unter: [www.fragile.ch/teilnahmebedingungen](http://www.fragile.ch/teilnahmebedingungen)

# Kursbeispiele 2024 aus verschiedenen Bereichen



NEU

Im 2024



Leben mit einer  
Hirnverletzung

Infos und  
Anmeldung  
unter:



## Auszeit für Angehörige: Stärken stärken

Nach einem Ereignis ist man als nahe angehörige Person sehr gefordert. Man wird mit neuen Aufgaben und Emotionen eingedeckt und gelangt oft an die persönlichen Grenzen. In diesem Kurs wenden Sie sich Ihren eigenen Stärken zu, die Sie in herausfordernden Situationen unterstützen. Zusätzlich lernen Sie neue Strategien kennen und kehren so gestärkt in den Alltag zurück. Diese Auszeit findet im Frühling und im Herbst zeitgleich mit der Aphasie-Intensivwoche statt.



Musik und  
Kreativität

Infos und  
Anmeldung  
unter:



## Jodeln und Juuzen in der Region Bern

Gemeinsam jodeln, juuzen und singen, das tut gut und macht glücklich. Machen Sie eine Reise in die herzöffnende Klangwelt der Alpen. Vorkenntnisse sind keine notwendig. Während des Jodelns und Singens wird Ihr Gehör geschult und das Gedächtnis angeregt. Körper, Seele und Geist entspannen sich. Einstieg jederzeit möglich. Es gibt auch ähnliche Kursangebote in Luzern und Zürich unter der Bezeichnung «Alpine Sprache des Herzens».



## Bewegung und Mobilität

Kurse und  
Anmeldung  
mit Stichwort  
«Klettern»  
unter:



### Klettern eröffnet neue Perspektiven

«Ist das nicht gefährlich? Das braucht doch Kraft und Mut, oder? Also, ich könnte das jedenfalls nie!» Mit Klettern verbinden viele die Faszination, in die Höhe zu kraxeln, Tiefblicke zu geniessen, etwas Aussergewöhnliches zu erreichen, im Gebirge unterwegs sein, sowie ein leichtes Kribbeln im Bauch. Aber Klettern können fast alle, denn es gibt Routen auf jedem Niveau. Probieren Sie es aus und buchen Sie einen Kletterkurs in der Region Bern oder Zürich.



## Leben mit einer Hirnverletzung

Kurse und  
Anmeldung  
unter:



### Leben mit einer Hirnverletzung

Beschäftigen Sie Themen wie Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit, passend kommunizieren, sich in neuen Situationen zurechtfinden oder Hirnverletzung und Partnerschaft? Dann finden Sie ein passendes Angebot in der Kursrubrik «Leben mit einer Hirnverletzung». Sich mit anderen auszutauschen, spüren, dass man mit dem Thema nicht alleine ist und neue Einblicke gewinnen, kann helfen, eine neue Sichtweise auf das Ereignis und seine Folgen zu entwickeln.

# Unsere Kursübersicht

Im Angebot sind Kurse zu den Themen



## Bewegung und Mobilität

zum Beispiel Yoga- oder Kletterkurse



## Computer und Elektronik



## Gedächtnstraining und Sprache

wie die Intensivwochen für Menschen mit einer Aphasie



## Musik und Kreativität

Musik- oder Malkurse



## Kochen



## Leben mit einer Hirnverletzung

wie umgehen mit Müdigkeit, verminderter Belastbarkeit oder Ferienwochen

**Unser breites und vielfältiges Kursangebot finden Sie in vollständiger Form auf unserer Webseite.** Informieren Sie sich und schnuppern Sie ins Programm rein. Es kommen auch unter dem Jahr immer wieder neue Kurse dazu!



Das Kursprogramm finden Sie online unter:

[www.fragile.ch/  
fuer-betroffene-und-angehoerige/kurse/](http://www.fragile.ch/fuer-betroffene-und-angehoerige/kurse/)

Die **Kurse unserer Regionalvereinigungen** finden Sie auch auf der Website oder Sie können sich direkt auf der jeweiligen Regionalvereinigung informieren:



[www.fragile.ch/ueber-fragile-suisse/  
regionalvereinigungen/](http://www.fragile.ch/ueber-fragile-suisse/regionalvereinigungen/)

Die **Kurse unserer Geschäftsstelle in Lausanne** finden Sie hier:  
[www.fragile.ch/fr/cours/](http://www.fragile.ch/fr/cours/)



«Die Aphasie-Intensivwochen  
und Jodel-Kurse von Fragile  
Suisse haben mir neue Wege  
gezeigt, mich auszudrücken.»

Nicole N., Betroffene

© Markus Hässig

FRAGILE Suisse und ihre elf Regionalvereinigungen unterstützen Menschen mit einer Hirnverletzung und ihre Angehörigen in der ganzen Schweiz mit verschiedenen Angeboten.

### **Beratung und Helpline**

Wir beraten kostenlos, persönlich oder telefonisch unter Tel. 0800 256 256

### **Begleitetes Wohnen**

Wir begleiten Betroffene, die daheim statt im Heim leben.

### **Kurse und Weiterbildungen**

Wir veranstalten Kurse für Betroffene und Angehörige sowie Weiterbildungen und Coachings für Fachpersonen.

### **Selbsthilfe, Freizeitaktivitäten und Treffpunkte**

Wir fördern die Selbsthilfe, Aktivitäten und den Austausch unter Betroffenen und Angehörigen.

### **Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung**

Wir informieren und sensibilisieren die Öffentlichkeit und vertreten die Interessen von Betroffenen und Angehörigen.

Weitere Infos unter [www.fragile.ch](http://www.fragile.ch),  
für Familie und Kinder unter [www.fragile-family.ch](http://www.fragile-family.ch)

### **FRAGILE Suisse**

[www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)

[info@fragile.ch](mailto:info@fragile.ch)

IBAN CH77 0900 0000 8001 0132 0

### **Zürich**

Badenerstrasse 696

8048 Zürich

Tel. 044 360 30 60

### **Lausanne**

Rue du Bugnon 18

1005 Lausanne

Tél. 021 329 02 73