

## Der Ort

### Gemeinschaftszentrum Oerlikon

Gubelstrasse 10  
im Untergeschoss  
8050 Zürich

**Tag:** Jeden Donnerstag  
**Zeit:** 10.00 bis 13.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 28.– für Mitglieder  
(inklusive Essen)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

#### Leitung und Begleitung

Amanda Ferrari, dipl. Ergotherapeutin.  
Sie bringt ein grosses Fachwissen mit.  
Zudem hat sie Erfahrung mit Menschen  
mit Hirnverletzungen und körperlichen  
Einschränkungen.

#### Wegbeschreibung

Vom Bahnhof Oerlikon ist das Gemeinschafts-  
zentrum in zirka 10 Fussminuten zu erreichen.  
Vom Hauptbahnhof Zürich Tram Nr. 14  
Richtung Seebach und bei der Haltestelle  
Salersteig aussteigen. Von dort sind es zirka  
5 Fussminuten.

## Unterstützung

**Wir freuen uns über Ihre  
Mitgliedschaft.**

Die Kosten für den Aktiv Treff decken unseren  
Aufwand nicht. Bitte unterstützen Sie unsere  
Dienstleistungen und Projekte. Dann können wir  
auch in Zukunft Betroffene und Angehörige auf  
ihrem Weg begleiten. Herzlichen Dank.

#### Jährlicher Mitgliederbeitrag

Einzelperson CHF 50.–  
Paar/Familie CHF 80.–

FRAGILE ZÜRICH  
Alderstrasse 40  
8008 Zürich

044 262 61 13  
zuerich@fragile.ch  
www.fragile-zh.ch

#### Jetzt spenden

IBAN CH18 0900 0000 8001 1964 8



## Aktiv Treff

in Zürich

### Kreativer Zmittag für Menschen mit Hirnverletzung



## Zusammen gestalten, kochen und geniessen

Nach einer Hirnverletzung sind zwei Dinge ganz wichtig: die Hirnleistung fördern und die motorischen Fähigkeiten verbessern. Im Aktiv Treff machen wir genau das. Wir trainieren das Gedächtnis. Diskutieren miteinander. Arbeiten kreativ mit Materialien, setzen eigene Ideen um. Lachen. Und bereiten gemeinsam das Mittagessen vor.

Dabei entdecken wir neue Fähigkeiten in uns. Finden Freunde. Geniessen ein paar Stunden in lockerer Atmosphäre. Und vergessen für einen Moment den herausfordernden Alltag.

## Das bringt es Ihnen

Der Aktiv Treff bewirkt viel Gutes:

- Sie verbessern Ihre Fähigkeiten
- Sie lernen Neues
- Sie erhalten Tipps für Ihren Alltag
- Sie beschäftigen sich sinnvoll
- Sie geniessen gesellige Stunden
- Sie lernen andere Betroffene kennen
- Sie treffen auf Gleichgesinnte

Sie erfahren viel Nützliches für die alltäglichen Herausforderungen. Dank fachkundiger Leitung. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Mittag.

Interessiert? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne organisieren wir für Sie einen Schnupper-Mittag im Aktiv Treff in Zürich.

### Kontakt

044 262 61 13  
zuerich@fragile.ch

## Die Teilnehmenden

Eingeladen sind Menschen, die von einer Hirnverletzung betroffen sind. Sei es nach einem Unfall, Schlaganfall, Hirntumor oder einer Hirnblutung.

Dieses Zusammensein ist sehr wertvoll. Weil Sie auf Gleichbetroffene treffen, die Sie verstehen. Das fördert den Austausch. Stärkt das Selbstvertrauen. Gibt Kraft und Mut für den Alltag.

Die einfühlsame, fachliche Begleitung trägt dazu bei, verlorene oder reduzierte Fähigkeiten wiederaufzubauen. Sie werden unterstützt, wertgeschätzt, man hat Verständnis für Ihre Situation. Sie tauschen sich mit den anderen über Herausforderungen oder Erfahrungen aus. Wenn Sie dies möchten. Und Sie können so sein, wie Sie sich gerade fühlen.



*«Ich finde es schön, dass wir ein gutes Team sind. Jeder kann trotz seiner Beeinträchtigung seinen Teil beitragen und ist wichtig.»*

Barbara L., Teilnehmerin

