



FRAGILE ZENTRALSCHWEIZ

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

Jahresbericht 2023





«Fragile» ist ein französisches/englisches Wort, das etwas beschreibt, das zerbrechlich, empfindlich oder anfällig ist.

Eine Situation, die fragil ist, kann sich leicht verändern, sei es durch äussere Einflüsse, mangelnde Sorgfalt oder andere Faktoren.

In diesem Sinne unterstützt FRAGILE Zentralschweiz die Menschen darin, achtsam zu sein und das Gleichgewicht oder die Stabilität in einer Situation zu erhalten.

Inhaltsverzeichnis

- 03 Feingefühl: Rückblick Co-Präsidium
- 04 Freunde, Partnerschaften und Angebote
- 05 Feuer und Flamme: Bericht aus der Geschäftsstelle
- 06 Freizeit im Aktiv-Treff
- 07 Fallschirm Selbsthilfegruppen
- 08 Finanzen und Informationen
- 09 Fakten
- 10 Fahrplan 2024
- 11 Freunde, Ermöglicher und Sponsorinnen
- 12 FRAGILE Zentralschweiz Adressen



Feingefühl bedeutet, mit den Augen der Anderen zu sehen, mit den Ohren der Anderen zu hören, mit dem Herzen der Anderen zu fühlen.

Mit Co-Präsidium und engagiertem Vorstand ins neue Vereinsjahr

Marlies Heini war während rund 20 Jahren die überaus engagierte Präsidentin von FRAGILE Zentralschweiz. Sie wurde mit grossem Dank an der letztjährigen Mitgliederversammlung verabschiedet.

Wir entschieden uns, die Leitungsaufgaben in einem Co-Präsidium anzugehen. Und es funktioniert: Wir übernahmen unterschiedliche Bereiche und ergänzten uns bestens. Mit dem langjährigen und erfahrenen Finanzverantwortlichen Armin Kull sowie mit Sandra Joller und Hildegard Kuhn-Lötscher als neue Vorstandsmitglieder übernahm ein motivierter Vorstand die Verantwortung für den Verein. An der diesjährigen Mitgliederversammlung können wir mit Heinz Näf ein weiteres Vorstandsmitglied vorstellen.

Leitgedanke: Was brauchen die Betroffenen

Der Vorstand versucht, die Bedürfnisse abzuholen und vielfältige Angebote zu ermöglichen. Dazu ist der Vorstand aber auf eine grosse Helferschar angewiesen. Wir werden breit unterstützt: Unsere Stellenleiterin Rita Lohri leitet mit grosser Empathie unsere Anlaufstelle. Zudem erledigt sie die vielen administrativen Aufgaben. Für den Aktivtreff setzt sich Nadia Küng mit grossem Engagement und viel Herzblut ein. Aber auch die Gruppen-/Kursleiterinnen und Freiwilligen unterstützen die Betroffenen und das Umfeld. Ihnen gebührt unser herzlichster Dank. Ohne sie könnte FRAGILE Zentralschweiz die gestellten Aufgaben nicht erfüllen.



Verbundenheit mit FRAGILE Zentralschweiz

Wir engagieren uns für FRAGILE Zentralschweiz

- weil uns das schwere Schicksal von Menschen mit einer Hirnverletzung immer wieder berührt
- weil wir Neubetroffenen eine niederschwellige Orientierungshilfe bieten möchten
- weil wir mit Kursen, dem Aktiv-Treff, den Selbsthilfegruppen und weiteren Angeboten den Lebensalltag von Menschen mit einer Hirnverletzung erleichtern und abwechslungsreicher machen möchten
- weil es uns ein Anliegen ist, dass der Bevölkerung die Probleme von Menschen mit einer Hirnverletzung vertrauter werden.

Auf den richtigen Weg

Sind wir auf dem richtigen Weg? Wenn wir das grosse Interesse an den Kursen, die zufriedenen Gesichter bei der Lottoveranstaltung, die rege Teilnahme in den Selbsthilfegruppen, im Aktiv-Treff und an anderen Veranstaltungen zum Nennwert nehmen, dann dürfen wir diese Frage mit einem Ja beantworten.

Als Vorstand der FRAGILE Zentralschweiz haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, die Frage, ob wir auf dem richtigen Weg sind, in regelmäßigen Abständen zu stellen. Denn, je mehr wir auf die Bedürfnisse der Betroffenen, ihrer Familien und deren Umfeld eingehen, desto grösser ist der Gewinn für uns alle.

Christine Horstmann, Co-Präsidentin
Bruno Häfliger, Co-Präsident



Freunde, Partnerschaften, Angebote
FRAGILE Suisse engagiert sich seit über 30 Jahren für Menschen mit Hirnverletzungen

FRAGILE Zentralschweiz

Seit über 20 Jahren engagiert sich die Regionalvereinigung FRAGILE Zentralschweiz in den Kantonen Luzern, Ob-, Nidwalden, Schwyz, Uri und Zug. In Zusammenarbeit mit FRAGILE Suisse, den Regionalvereinigungen, vielen Partnerorganisationen, Gesundheitseinrichtungen und Freiwilligen leistet FRAGILE Zentralschweiz mit seinen rund 600 Mitgliedern einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität für Betroffene und deren Umfeld. Die Nachfrage nach den Dienstleistungen steigt, so auch von Jungbetroffenen.



Angebote

Freizeit und Treffen	Beratung, Informationen
Aktiv-Treff in Emmenbrücke Kurse Ausflüge Spiele, Unterhaltung, Zusammensein	Sozialberatung Rechtsberatung Drehscheibe
Aktuelle Informationen und Programm FRAGILE Zentralschweiz 041 260 78 61 zentralschweiz@fragile.ch www.fragile-zentralschweiz.ch	Peerberatung
Für den Aktiv-Treff direkt unter aktiv-treff@fragile.ch	Selbsthilfegruppen



Feuer für FRAGILE
Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen.
Augustinus Aurelius



Rita Lohri

Feuer und Flamme für die Aufgabe

Mit **Feuer und Flamme** bin ich im Herbst 2021 bei FRAGILE Zentralschweiz gestartet. Als erste Anlaufstelle ist es mir sehr wichtig, dass Betroffene und Angehörige bei mir ein offenes Ohr finden – sei es telefonisch, schriftlich oder persönlich. Mein Aufgabenbereich auf der Geschäftsstelle ist so vielfältig und spannend, dass mich die Flamme der Begeisterung immer wieder packt und ich auch schon Ideen zurückstellen musste – einfach weil der Tag zu wenig Stunden hat.

2023 – es gab viel zu tun

Die Geschäftsstelle hat sich nebst den täglichen Aufgaben vor allem mit der Einführung einer neuen Adressverwaltung auseinandergesetzt.

Wann haben Sie letztmals etwas zum ersten Mal gemacht?

Es wird immer wieder ein erstes Mal geben – um etwas Neues zu lernen und mutig einen neuen Pfad einzuschlagen. Wir haben 2023

- Erster Newsletter mit der neuen Software
- Erste Teilnahme an der Freiwilligenplattform «Marktplatz 6oplus»
- Erster Auftritt von FRAGILE Zentralschweiz auf Facebook
- Erste Kurse wie Gedächtnistraining

Neue Kurse, neue Ideen

Mit frischen Ideen sind wir ins Jahr gestartet und haben auch neue Aktivitäten ausprobiert. Nicht alles fand gleich Anklang, einzelne Kurse hatten Anlaufschwierigkeiten oder fanden nicht statt. «Wer nicht wagt, der nicht gewinnt». Wir bleiben weiterhin mutig.

Mitglieder, Freiwillige

Bis Ende 2023 zählte FRAGILE Zentralschweiz rund 600 Mitglieder, 30 davon sind Neumitglieder.

Freiwillige sind uns wichtig

Wir sind immer wieder froh, grossartige Menschen zu finden, die uns bei Aufgaben unterstützen und mitwirken. Ganz herzlichen Dank an alle, die sich für FRAGILE Zentralschweiz engagieren.

2023 haben uns über 20 Freiwillige bei der Leitung der Selbsthilfegruppen, bei Versandarbeiten und Veranstaltungen unterstützt.

Rita Lohri
Geschäftsstelle FRAGILE Zentralschweiz

Freiwillig engagiert für FRAGILE Zentralschweiz

Möchten auch Sie sich für FRAGILE Zentralschweiz engagieren? Sei es in der Unterstützung der IT, im Verpacken der Kursprogramme oder als Mentor/Mentorin einer Selbsthilfegruppe, etc.

Dann bitten wir Sie, uns zu kontaktieren.

zentralschweiz@fragile.ch
Tel. 041 260 78 61
Montag 14–17 Uhr
Mittwoch 8.30–11.30 Uhr



Freizeit

Freizeit ist kostbar, aber gemeinsam verbrachte Freizeit ist unbezahlbar



Nadia Küng
Leiterin Aktiv-Treff

Der Aktiv-Treff verbindet Spass und kognitives Training. In der Gruppe wird gerne diskutiert und gelacht und gleichzeitig werden die motorischen Fähigkeiten mit Gestalten und Spielen gefördert.

Zusätzlich wird jeweils am Mittwochvormittag das Mittagessen gemeinsam zubereitet und gegessen. Miteinander werden neue Rezepte gesammelt und Menüs ausgewählt.

Sie sind herzlich eingeladen – auch für einen Probenachmittag. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wir freuen uns auf neue Teilnehmende.

Auskunft und Anmeldung unter
Nadia Küng
077 268 72 88
aktiv-treff@fagile.ch

Aktiv-Treff:

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
13.30 – 16.30 Uhr

2–3 × pro Woche, an 115 Nachmittagen
mit total 22 Teilnehmenden
Ø 3.7 pro Nachmittag

Zäme choche, Kochgruppe im Aktiv-Treff:

7 × seit September 2023
Total 5 Teilnehmende
Ø 2–3 Personen pro Mittag

Dazu wurden unregelmässig stattfindende Anlässe durchgeführt, z.B. die Einweihung der umgebauten Räumlichkeiten mit grossem Lotto, gemeinsames Pizza-Essen, Ausflüge ins Stapferhaus in Lenzburg, eine Schiffsrundfahrt, ein Besuch im Gameorama und bräteln an der Reuss.



Fallschirm Selbsthilfegruppen

Der Flug mit einem Fallschirm verspricht Sicherheit, verlangt gleichzeitig Vertrauen und Eigenverantwortung.

FRAGILE Zentralschweiz leitet aktuell fünf Selbsthilfegruppen für Betroffene, Angehörige sowie für junge Betroffene. Der Austausch steht im Zentrum. Die Moderation übernehmen Freiwillige, die teilweise selbst betroffen sind.

„Die Gruppe ist für mich wie „Raum bekommen“ für persönliche Anliegen, Fragen und Unsicherheiten. Im gegenseitigen Austausch werde ich gestärkt und fühle mich ermutigt und sicherer, neue Ideen im Alltag zu Hause konkret auszuprobieren“, beschreibt eine Teilnehmerin ihr Empfinden über ihre Selbsthilfegruppe.

Seit August 2023 leitet das Vorstandsmitglied Hildegard Kuhn-Lötscher die neue Angehörige-

gen-Gesprächsgruppe in Luzern und Sandra Joller übernahm neu die Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene in Zug.

Das Teilen von persönlichen Erfahrungen sowie die gegenseitigen positiven Ermutigungen im Umgang mit den vielfältigen Anforderungen, die sich im Zusammenleben mit Angehörigen mit einer Hirnverletzung zeigen, stehen im Zentrum dieser Treffen.

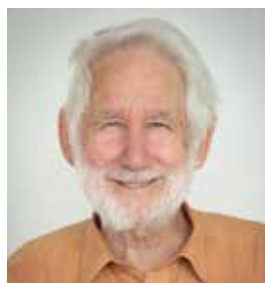
Angebot	Ort	Teilnehmende, Termine 2023
SHG Betroffene	Luzern, Pfarreiheim „Barfüesser“	5–13, monatlich
SHG Angehörige	Luzern, Pfarreiheim „Barfüesser“	1–2, monatlich
SHG Betroffene und Angehörige	Zug, evang.- ref. Kirchenzentrum	3-9, monatlich
SHG Betroffene und Angehörige	Schwyz, Restaurant Pompello	3–7, monatlich
SHG Junge Betroffene	Luzern, Pfarreiheim „Barfüesser“	4–9, 5 × jährlich

Sind Sie selbst betroffen oder kennen Sie Betroffene und Angehörige, die von unseren Selbsthilfegruppen profitieren könnten? Dann nehmen Sie unverbindlich Kontakt mit uns auf.

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.



Freude kommt von dem, WAS wir tun,
Erfüllung von dem, WARUM wir es tun.
Simon Sinek



Armin Kull
Vorstand Ressort
Finanzen

Vereinsertrag	Rechnung 23	Budget 2023	Rechnung 2022
Diverse Erträge	27'035.80	35'900.00	18'661.00
Beiträge BSV	44'665.00	44'665.00	44'665.00
Mitgliederbeiträge	23'030.00	22'400.00	22'160.00
Spenden	80'050.95	34'000.00	62'215.20
Total Vereinsertrag	174'781.75	136'965.00	147'701.20

Vereinsaufwand	Rechnung 23	Budget 2023	Rechnung 2022
Kurse, Veranstaltungen, SHG	-21'400.90	-27'650.00	-29'484.80
Fundraising Aufwand	-2'947.75	0.00	-756.00
Personalkosten und Honorare Kursleitung	-100'242.65	-110'355.00	-95'101.04
Raumaufwand	-20'421.55	-21'188.00	-20'278.80
Verwaltungsaufwand	-19'315.15	-15'290.00	-14'909.90
Information und Sensibilisierung	-1'535.95	-1'500.00	0.00
Übriger Betriebsaufwand	0.00	0.00	0.00
Finanzaufwand/Erfolg	659.87	750.00	780.16
Abschreibungen Mobilien/EDV	-1'354.90	-800.00	-529.60
Bildung, bzw. Auflösung Reserven	-5'000.00	0.00	11'676.00
Total Vereinsaufwand	-171'558.98	-176'033.00	-148'603.98
Vereinsgewinn / -verlust	3'222.77	-39'068.00	-902.78

FRAGILE Zentralschweiz ist ZEW0 zertifiziert.
Dies garantiert den verantwortungsvollen Umgang mit den Finanzen.
Der Jahresabschluss erfolgt nach GAAP FER Standards (www.fer.ch/standards)
Revisionsstelle: Opes AG, Theaterstrasse 1, Luzern
Die detaillierte Jahresrechnung inkl. Revisionsbericht können auf der Webseite von FRAGILE Zentralschweiz eingesehen oder über die Geschäftsstelle bestellt werden.



Fakten 2023
Fakten sind auf Zahlen und
Diagramme reduzierte Geschichten
und Schicksale

In der Schweiz leben mehr als 130'000 Menschen mit einer Hirnverletzung.

Die Ursachen von Hirnverletzungen sind vielseitig und können das Leben von uns allen von einem Moment zum anderen verändern.

Unfall: Sturz, Verkehrs- oder Sportunfall, Gewalttat

Erkrankung: Schlaganfall, Sauerstoffmangel/ Zuckermangel, virale und bakterielle Entzündungen des Gehirngewebes oder der Hirnhaut, Hirntumore

Kurse und Veranstaltungen	Durchführungsort	Teilnehmende
Kundalini Yoga 2 Kurse mit 23, bzw. 17 Terminen	Emmenbrücke, Gerliswilstr. 53	6 bzw. 7
Klettern Fortgeschrittene 2 Kurse mit 10 bzw. 5 Terminen	Root D4, Kletterhalle Pilatus	je 3
Musizieren auf der Zaubrerharfe 2 Semesterkurse mit 10, bzw. 12 Terminen	Luzern, Paulusheim, Moosmattstr. 4	5 bzw. 6
Singen macht glücklich 2 Semesterkurse mit 10, bzw. 12 Terminen	Luzern, Paulusheim, Moosmattstr. 4	7 bzw. 5
Gedächtnstraining Herbstkurs 4 Termine	Rotkreuz, Zentrum Dorfmatte	5
Weekend für Betroffene Blockkurs 4 Tage	Hotel Artos, Interlaken	5
Yoga und Wandern Blockkurs 5 Tage	Sils, Hotel Silserhof	11

Die Anzahl der Teilnehmenden wurde aufgrund einer durchschnittlichen Beteiligung erhoben. Gerade bei Menschen mit Hirnverletzungen kann es gesundheitsbedingt zu Absenzen kommen. Weitere Kurse mit Beteiligung von Betroffenen oder Angehörigen aus der Zentralschweiz wurden von FRAGILE Suisse durchgeführt.

Mehr dazu erfahren Sie in der neuen Infobroschüre von FRAGILE Suisse «Hirnverletzungen – Ursachen und Prävention». Diese können Sie entweder auf unserer Geschäftsstelle bestellen oder auf www.fragile.ch unter Ursachen und Prävention herunterladen.

Beratungsangebote durch FRAGILE Zentralschweiz

Geschäftsstelle/Mitarbeitende/Mentorinnen: Unzählige Anfragen von Betroffenen, Angehörigen, Partner- und Gesundheitsorganisationen etc. werden fachgerecht beantwortet oder an die entsprechende Adresse weitergeleitet. Nach Möglichkeit führen die Verantwortlichen Gespräche in verschiedenen Sprachen.

Rechtsberatung: 5 Personen wurden von einem erfahrenen Rechtsanwalt beraten

Sozialberatung: 48 Personen wurden von der Sozialberatung in Fragen zu Finanzen, Wohnen etc. unterstützt, dazu 47 Kurzberatungen

Peerberatung: 22 Betroffene mit Betroffenen und Angehörige mit Angehörigen nahmen an einem Erfahrungsaustausch teil.



Fahrplan 2024
Die Zukunft gehört denen, die an den Erfolg ihrer Träume glauben.



Vorstandsmitglieder von links nach rechts:
Heinz Näf, Hildegard Kuhn-Lötscher,
Bruno Häfliger, Christine Horstmann,
Sandra Joller, Armin Kull

Fahrplan für 2024 / 2025

Für die zukünftige Ausrichtung hat sich der Vorstand verschiedene Prioritäten gesetzt. Dies verlangt zusätzliches Engagement zum aktuellen Tagesgeschäft.

- Steigerung des Bekanntheitsgrads v.a. in Bezug auf die Angebote des Aktiv-Treffs und der Selbsthilfe- und Angehörigengruppen, sowie der Kurse
- Erhöhung der freiwillig Engagierten in unterschiedlichen Bereichen
- Intensivierung der Zusammenarbeit mit Institutionen der Zentralschweizer Kantone
- Förderung der internen Kommunikation und Vereinfachung der administrativen Abläufe

Neues Vorstandsmitglied stellt sich vor

Heinz Näf: Ich bin seit vielen Jahren als Heimleiter / Geschäftsführer / Betriebsleiter im Sozialbereich unterwegs. Ich kenne das Sozialwesen in der Schweiz. Das Engagement von FRAGILE kenne ich aus meinen Arbeitstätigkeiten und von Klientinnen und Klienten. Ich möchte im Vorstand mit Rat und Tat zur Seite stehen. Zudem würde ich auch den Kanton Schwyz vertreten.

Dies bewegt die aktuellen Vorstandsmitglieder

Hildegard Kuhn-Lötscher: Ich schätze es sehr, in einem Netzwerk mitzuwirken und dazu beizutragen, dass sich die Menschen mit einer Hirnverletzung, die sich an uns wenden, gehört, getragen und begleitet fühlen.

Bruno Häfliger: Das Thema beschäftigt mich in Familie und Arbeit seit jeher sehr. Mein Mitwirken bei FRAGILE soll mithelfen, Betroffenen eine Erleichterung in ihrem Alltag zu ermöglichen.

Christine Horstmann: Ich möchte die Freude der Betroffenen und Angehörigen teilen, wenn sie sich verstanden fühlen. FRAGILE soll sich weiterentwickeln, unter Berücksichtigung des Zeitgeistes.

Sandra Joller: Als Betroffene ist es mir wichtig, mein Wissen und meine Erfahrung weiterzugeben. Meine freiwillige Arbeit macht mir Spass und ist ein Dankeschön an FRAGILE Zentralschweiz.

Armin Kull: Ich wollte auch nach der Pensionierung aktiv bleiben und FRAGILE Zentralschweiz mein Wissen und meine Erfahrung aus anderen Selbsthilfeorganisationen zur Verfügung stellen.



Freunde
Freunde sind die wichtigste Zutat im Rezept des Lebens

Wir danken

... den Mitarbeiterinnen, Mentoren/Mentorinnen und den Kursleitungen.

... den vielen Freiwilligen, die unsere Arbeit unterstützen.

... unseren Partnern im Gesundheitsbereich, FRAGILE Suisse mit den Regionalgruppen und allen Organisationen, mit denen wir uns vernetzen konnten.

... unseren Mitgliedern, Spendern und Spenderinnen und allen, die unser Anliegen ideell unterstützen.

Sie alle ermöglichen unser Engagement für Menschen mit einer Hirnverletzung.

FRAGILE Zentralschweiz gäbe es nicht ohne diese grosse Solidarität.

FRAGILE Zentralschweiz ist aber weiter angewiesen auf Mitgliederbeiträge, Spenden und Legate, auf viel Freiwilligenarbeit und ideale Unterstützung.

Ein Teil der FRAGILE Angebote wird grosszügig unterstützt von der Stiftung DENK AN MICH und vom Bundesamt für Sozialversicherungen BSV.

Wir danken.

Mitgliederbeiträge 2024

Einzelmitglied	Fr. 40
Paar- oder Familienmitgliedschaft	Fr. 60
Firmen- oder Kollektivmitgliedschaft	Fr. 230

Spenden

Wir garantieren einen verantwortungsvollen Umgang mit Ihren Spenden. Unsere Mittel werden zielgerichtet eingesetzt. Wir wollen Menschen mit einer Hirnverletzung sinnvoll und mit Empathie unterstützen und ziehen dabei das Umfeld mit ein.

FRAGILE Zentralschweiz ist als steuerbefreite Organisation anerkannt. Ihre Spende kann deshalb von den Steuern abgezogen werden.

Unser Konto:

IBAN CH60 0900 0000 6057 2943 7

Twint





FRAGILE Zentralschweiz

Das Geheimnis des Lebens besteht darin, sieben Mal zu fallen und acht Mal aufzustehen.

FRAGILE Zentralschweiz kann Sie beim Aufstehen unterstützen.

FRAGILE Zentralschweiz

Für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige
Pilatusstrasse 30
6003 Luzern

Telefon 041 260 78 61
E-Mail zentralschweiz@fragile.ch
www.fragile-zentralschweiz.ch

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Montag 14–17 Uhr
Mittwoch 8.30–11.30 Uhr

Sozialberatungen nach Absprache:

Telefon direkt: 044 360 30 66

Helpline FRAGILE Suisse:

Telefon 0800 256 256
Montag bis Freitag 10–13 Uhr
helpline@fragile.ch

FRAGILE Zentralschweiz gäbe es nicht ohne Ihre ideelle und finanzielle Unterstützung.

Herzlichen Dank für Ihre Spende!

IBAN CH60 0900 0000 6057 2943 7

