

Aktiv-Treff

für Menschen mit Hirnverletzung

Dienstag und Mittwoch
13.30 - 16.30 Uhr



zäme oderwägs

Gerliswilstrasse 53 | 6020 Emmenbrücke



FRAGILE ZENTRALSCHWEIZ

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige



**Regionales Kursprogramm
FRAGILE Zentralschweiz**

Januar bis Juni 2024

Inhalt

KURS / VERANSTALTUNG	DATUM	WOCHENTAG
Aktiv-Treff Emmenbrücke Zäme Choche	Ab 09.01. bis 20.12. Ab 10.01. bis 20.12.	Dienstag, Mittwoch Mittwoch
Hirschpark Luzern	28.05. / 17.09.	Dienstag
Brändi-Dog Spielabend	04.06.	Dienstag-Abend
Kurs 1: Kundalini Yoga	11.01. bis 04.07.	Donnerstag
Kurs 2: Gedächtnistraining	21.02. bis 19.06.	Mittwoch
Kurs 3: Musizieren Zauberharfe	24.01. bis 03.07.	Mittwoch
Kurs 4: Singen macht glücklich	15.01. bis 27.05.	Montag
Kurs 5: Klettern	08.01. bis 18.03. 15.04. bis 10.06.	Montag
Kurs 6: Tango-Kurs	17.01. bis 28.02.	Mittwoch-Abend
Kurs 7: Klangmeditationsgruppe mit Liedern und kleine Rituale	12.01. bis 13.12. oder 08.01. bis 16.12.	Freitag-Vormittag Montag-Abend
Alpine Sprache des Herzens	17.01. bis 10.07. 22. bis 24.04.	Mittwoch Freitag bis Sonntag
Paarwochenende zum Wohlfühlen	07. bis 09.06.	Freitag bis Sonntag
Treffen Selbsthilfegruppen		
Junge Betroffene Zentralschweiz	30.03., 22.06.	Sa-Nachmittag
Betroffene & Angehörige Luzern	19.01. bis 21.06.	Fr-Nachmittag
Betroffene & Angehörige Zug	30.01. bis 25.06.	Di-Nachmittag
Betroffene & Angehörige Schwyz	29.01. bis 25.06.	Mo/Di-Nachmittag

Gut zu wissen

Bei **FRAGILE Zentralschweiz** können Sie regionale Kurse besuchen.

Bei **FRAGILE Suisse Bildung** können Sie auch Kurse besuchen. FRAGILE Suisse bietet Kurse für die ganze Schweiz an. Darin sind auch einige der regionalen Kurse der Zentralschweiz ersichtlich. Bitte Hinweis „Anmeldung“ beim Kurs beachten.

[Auskunft und Anmeldung für die Kurse, Veranstaltungen und Ausflüge von FRAGILE Zentralschweiz:](#)

Rita Lohri, Tel. 041 260 78 61, zentralschweiz@fragile.ch
Öffnungszeiten Mo-Nachmittag, Mi-Vormittag.

[Auskunft und Anmeldung für die Kurse von FRAGILE Suisse:](#)

Marcel Geissbühler, Tel. 044 360 26 91, bildung@fragile.ch

In den Kursen können Sie Neues lernen:

- Neue Leute kennenlernen
- Neue Fähigkeiten, die Sie im Alltag brauchen können
- Selbstständiger werden und selber bestimmen

Die Bedürfnisse der Teilnehmenden sind unterschiedlich. Daher bieten wir unterschiedliche Kurse an.

Für wen ist das Kursprogramm?

- Für Erwachsene ab 18 Jahren.
- Die Kurse sind für Erwachsene mit einer Hirnverletzung, manche auch für deren Angehörige.

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie richtig ist. Rufen Sie an. Wir helfen gern.

Wie Anmelden?

Online: Webseite www.fragile-zentralschweiz.ch (Rubrik Agenda Kurse) oder per Mail, telefonisch, mit der Post.

FRAGILE Zentralschweiz

Geschäftsstelle

Pilatusstrasse 30, 6003 Luzern

Telefon 041 260 78 61

(Öffnungszeiten Mo-Nachmittag, Mi-Vormittag)

zentralschweiz@fragile.ch

Treff wöchentlich

Aktiv-Treff Emmenbrücke

Aktiv-Treff-Freizeitangebote zum Spielen, Kreativ sein, Ausflüge etc.

Dienstag/Mittwoch, 09.01. bis 18.12.24

Kosten pro Termin: Mitglied CHF 10.— | mit KulturLegi CHF 8.— |
Nichtmitglied CHF 15.—

„Zäme choche“

Mittwoch, 10.01. bis 18.12.24, 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten pro Termin: Mitglied CHF 15.— | mit KulturLegi CHF 12.— |
Nichtmitglied CHF 20.— (je nach Aufwand der Lebensmittel)

Ort: Emmenbrücke, Gerliswilstrasse 53

Leitung: Nadia Küng

Für Menschen mit einer Hirnverletzung

Auskunft und Anmeldung direkt bei Nadia Küng, Tel. 077 268 72 88,

aktiv-treff@fragile.ch

Saisonale Veranstaltungen und Anlässe

Spurensuche im Hirschpark Luzern

Dienstag, 28.05.24

13.30 – 15.30 h, Ort: Luzern, am Reussport

Kursleitung: Anita Weingartner, Leiterin Hirschpark

Kosten: Mitglied CHF 15.– | mit KulturLegi CHF 10.– | Nichtmitgl. CHF 20.–
inkl. Getränk und kleines Zobia

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Detail-Flyer auf der Webseite ersichtlich oder bei der Geschäftsstelle bestellbar

Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zentralschweiz

Brändi Dog Spielabend

Dienstag, 04.06.24

17.00 – 21.00 Uhr

Ort: Emmenbrücke, Gerliswilstrasse 53

Leitung: Nadia Küng

Kosten pro Termin: Mitglied CHF 15.— | mit KulturLegi CHF 12.— |

Nichtmitglied CHF 20.—

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zentralschweiz

Kurse FRAGILE Zentralschweiz

Kurs 1: Kundalini Yoga

Donnerstag, 11.01. bis 04.07.24 (24x)

10.00 – 11.15 Uhr

Ort: Emmenbrücke, Aktiv-Treff

Kursleitung: Danielle Meier, Yogalehrerin, EFT-Therapeutin

Kosten: Mitglied CHF 384.– | mit KulturLegi CHF 312.– | Nichtmitglied CHF 480.–

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Detail-Flyer auf der Webseite ersichtlich oder bei der Geschäftsstelle bestellbar

Kurs 2: Gedächtnistraining – Gehirn und Gedächtnis stärken

Mittwoch, 21.02., 20.03., 17.04., 22.05., 19.06.24 (5x)

13.30 – 15.30 Uhr

Ort: Rotkreuz, Zentrum Dorfmat

Kursleitung: Myriam Wirz, Gedächtnistrainerin SVGT

Kosten Mitglied CHF 120.– | mit KulturLegi CHF 96.– | Nichtmitglied CHF 136.–

Für Menschen mit einer Hirnverletzung

Detail-Flyer auf der Webseite ersichtlich oder bei der Geschäftsstelle bestellbar

Kurs 3: Musizieren auf der Zauberharfe

Mittwoch, 24.01., bis 03.07.24 (13x)

09.30 – 11.00 Uhr, Ort: Luzern, Paulusheim, Moosmattstrasse 4

Kursleitung: Christina Volken, Musikgeragogin

Kosten: Mitglied CHF 229.– | mit KulturLegi CHF 183.– | Nichtmitglied CHF 325.–

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Detail-Flyer auf der Webseite ersichtlich oder bei der Geschäftsstelle bestellbar

Kurs 4: Singen macht glücklich

Montag, 15.01. bis 27.05.24 (9x)

14.00 – 15.30 Uhr, Ort: Luzern, Paulusheim, Moosmattstrasse 4

Kursleitung: Letizia Imoberdorf, Musiktherapeutin

Kosten: Mitglied CHF 158.– | mit KulturLegi CHF 126.– | Nichtmitglied CHF 225.–

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Detail-Flyer auf der Webseite ersichtlich oder bei der Geschäftsstelle bestellbar

Kurs 5: Kletterkurs

Kurs A: Montag, 08.01. bis bis 18.03.24, Block 1 (5x)

Kurs B: Montag, 15.04 bis 10.06.24, Block 2 (5x)

14.00 -15.30 Uhr, Ort: Root, D4

Kursleitung: Caro Käser, IGKA-Kletterinstructorin

Kosten Mitglied CHF 275.– pro Block | direkt zahlen vor Ort oder mit Rechnung

Für Menschen mit einer Hirnverletzung

Detail-Flyer auf der Webseite ersichtlich oder bei der Geschäftsstelle bestellbar

Kurs 6: Tango tanzen

Mittwoch, 17.01. bis 28.02.24 (5x)

18.45 – 19.45 Uhr, Ort: Luzern, Paulusheim, Moosmattstrasse 4

Kursleitung: Christine Horstmann

Kosten: Mitglied CHF 25.– pro Person | CHF 40.– Paar

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Anmeldung und Infos direkt bei Christine Horstmann (horstmann@physiozug.ch,

Tel. 076 595 43 75)

Detail-Flyer auf der Webseite ersichtlich oder bei der Geschäftsstelle bestellbar

Jetzt aktuell:



Tangokurs für Betroffene mit einer Hirnverletzung

Zielgruppe

Paare und Einzelpersonen (Betroffene mit einer Hirnverletzung und ihre Angehörigen).

Inhalte

Der Kurs vermittelt Ihnen eine Einführung ins Tangotanz. Sie lernen die Verbindung zu sich selber und zum Tanzpartner herzustellen, das Gehen zum Takt der Tangomusik, sowie einfache Drehmomente auszuführen.

Wann

Mittwoch 17.01., 24.01., 31.01., 21.02., 28.02. von 18:45 – 19:45 Uhr

Ort: Paulusheim, Moosmattstr. 4, Luzern (Bus Nr. 5, Haltestelle Paulusplatz)

Kosten: 25.- Fr. pro Person / Stunde (Paar bezahlen 40.- Fr)

Leitung / Informationen: Christine Horstmann

Anmeldetalon

Name:

Adresse:

Telefon:

Ich komme alleine ich komme mit Partner /in

Name des Partners / der Partnerin

Anmeldeschluss bis drei Wochen vor Kursbeginn

Bitte senden an:

Christine Horstmann, Physiozug, Luzernerstr. 48, 6330 Cham oder
horstmann@physiozug.ch / Tel. 076 595 43 75

Kurs 7: Frauen-Klangmeditationsgruppe mit Liedern und kleine Rituale

Freitag-Vormittag, 12.01. bis 13.12.24 (11x), 09.00 – 10.45 Uhr oder

Montag-Abend, 08.01. bis 16.12.24, 16.00 – 17.45

Ort: Geensee LU

Kursleitung: Regula Stalder, Ritualfachfrau, Klangtherapeutin

Kosten: CHF 35.– pro Anlass

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Details auf der Webseite www.naturklangritual.ch/klangerfahrungen/ ersichtlich.

Nicht rollstuhlgängig

Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zentralschweiz

Kurse von FRAGILE SUISSE (die in der Zentralschweiz stattfinden)

Alpine Sprache des Herzens

Mittwoch, 17.01. bis 10.07.24 (7x)

10 bis 16.00 Uhr, Ort: Luzern, Pfarreizentrum St. Michael

Leitung: Natalie Huber, Bernhard Betschart

Kosten: Mitglied CHF 420.– | mit KulturLegi CHF 336.– | Nichtmitglied CHF 700.–

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Anmeldung: FRAGILE Suisse, Marcel Geissbühler, Tel. 044 360 26 91

Alpine Sprache des Herzens

Montag, 22. bis Mittwoch, 24.04.24

Ort: Schwarzenberg LU

Leitung: Natalie Huber, Bernhard Betschart

Kosten: Mitglied CHF 400.– | mit KulturLegi CHF 320.– | Nichtmitglied CHF 580.–

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Anmeldung: FRAGILE Suisse, Marcel Geissbühler, Tel. 044 360 26 91

Paarwochenende zum sich Wohlfühlen

Freitag bis Sonntag, 07. bis 09.06.24

Ort: Schwarzenberg LU, Leitung: Eva Kabiro Scheller, Klaus Vogelsänger8

Kosten: Mitglied CHF 360.– | mit KulturLegi CHF 288.– | Nichtmitglied CHF 520.–

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Anmeldung: FRAGILE Suisse, Marcel Geissbühler, Tel. 044 360 26 91

Generalversammlung FRAGILE Zentralschweiz

Freitag, 22.03.24, 18.30 Uhr

Ort: Luzern, Barfüsser-Zentrum

Einladung folgt im Februar 2024.

Marktplatz 60+

Freiwilligenplattform für Organisationen. Rund 30 Institutionen zeigen an ihren Marktständen wo Freiwilligenarbeit gefragt ist.

Samstag, 04.05.2024 in Luzern, Kornschütte

Wir freuen uns auf Euren Besuch.

Vorschau Frühling 2024 – Yoga und Wandern

Datum noch offen.

Das genaue Datum und Ort wird spät. Ende Dezember auf der Webseite veröffentlicht.

Ort: evtl. Toggenburg

Leitung: Lisa Bienz Kaeslin

Auskunft und Anmeldung bei Lisa Bienz-Kaeslin

Treffen Selbsthilfegruppen Zentralschweiz

Treffen SHG Junge Betroffene mit Hirnverletzung in Luzern

Jeweils Samstag, 30.03., 22.06., 14.09., 07.12.

Pfarreizentrum Barfüesser, 4. OG, Winkelriedstr. 5, Luzern (Lift vorhanden)

Anmeldung: Amel Charni, E-Mail amelcharni@hotmail.com

Treffen SHG Luzern für Betroffene in Luzern

Jeweils Freitag, 19.01., 23.02., 22.03., 26.04., 24.05., 21.06.

14.00-17.00 Uhr, Pfarreizentrum Barfüesser, 2. OG, Winkelriedstr. 5, Luzern (Lift vorhanden)

Auskunft und Anmeldung: FRAGILE Zentralschweiz

Treffen SHG Luzern für Angehörige in Luzern

Jeweils Freitag, 19.01., 23.02., 22.03., 26.04., 24.05., 21.06.

14.00-17.00 Uhr, Pfarreizentrum Barfüesser, 2. OG, Winkelriedstr. 5, Luzern (Lift vorhanden)

Auskunft und Anmeldung: FRAGILE Zentralschweiz

Treffen SHG Zug für Betroffene und Angehörige in Zug

Jeweils Dienstag, 30.01., 27.02., 26.03., 30.04., 28.05., 25.06.

16.00-18.00 Uhr, Reformierte Kirche Kanton Zug, Bundesstrasse 15, Zug (Lift vorhanden)

Auskunft und Anmeldung: FRAGILE Zentralschweiz

Treffen SHG Schwyz für Betroffene und Angehörige in Schwyz

Jeweils Mo, 29.01., Di, 27.02., Mo, 25.03., Mo, 29.04., Mo, 27.05., Di, 25.06.

14.30-16.30 Uhr, Restaurant Pompello, Sonnenplätzli 3, Schwyz

Auskunft und Anmeldung: Sylvianne Imhof Zanaty,

Telefon 076 411 13 54, E-Mail imhof@fragile.ch

Sämtliche SHG-Daten sind auf der Webseite unter der Rubrik „Betroffene-und Angehörige/Selbsthilfe“ zu finden.



Mittwoch

10:00 - 13:00 Uhr

**Anschliessend besteht die Möglichkeit am
Nachmittagsprogramm teilzunehmen von
13:30 - 16:30 Uhr**

Anmeldung und Auskunft

Nadia Küng 077 268 72 88

aktiv-treff@fragile.ch | www.fragile.ch/zentralschweiz

Kontakt

FRAGILE Zentralschweiz

Geschäftsstelle: Rita Lohri

Pilatusstrasse 30, 6003 Luzern

Tel. 041 260 78 61

Öffnungszeiten Mo-Nachmittag, 14-17 Uhr, Mi-Vormittag, 8.30-11.30 Uhr

E-Mail zentralschweiz@fragile.ch, www.fragile-zentralschweiz.ch

Anmeldung / Auskünfte

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie richtig ist. Rufen Sie an. Wir helfen gern.

Sie müssen sich schriftlich oder telefonisch anmelden. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine

Bestätigung sowie die Rechnung mit Einzahlungsschein.

Anmeldeschluss

In der Regel wird ca. 2 Wochen vor Kursstart über die Durchführung entschieden.

Mind.-Teilnehmerzahl: 4.

Kurskosten

Als Mitglied erhalten Sie Vergünstigungen auf Kurse und Veranstaltungen.

Mit einer KulturLegi erhalten Mitglieder zudem 20% Vergünstigung.

Annullationsbedingungen

Bis 1 Monat vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie den vollen Kursbeitrag zurück.

30-15 Tage vor der Veranstaltung erhalten Sie 50% der Kosten zurück.

Ab 14 Tage vor der Veranstaltung ist eine Rückerstattung leider nicht mehr möglich.

Bei Absagen aufgrund von Krankheit oder Unfall (Arztzeugnis) erhalten Sie den bezahlten Beitrag zurück. Bitte sagen Sie so früh wie möglich ab, wenn der gebuchte Kurs nicht möglich ist.

Kursteilnehmende sind für eine ausreichende Versicherungsdeckung selber verantwortlich.

Die kompletten Teilnahmebedingungen können Sie bestellen oder unter www.fragile.ch/Teilnahmebedingungen einsehen.



Ihre Spende in guten Händen.

Seit über 20 Jahren engagieren wir uns für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige. Dank Ihrer Spende helfen Sie uns, Betroffene und Angehörige zu unterstützen.

Unterstützen Sie unser spendenfinanziertes Kursangebot.

PC-Konto 60-572943-7

IBAN CH60 0900 0000 6057 2943 7



Mitglied / Gönner werden

Mit einer Mitgliedschaft unterstützen Sie FRAGILE Zentralschweiz und das breite Angebot an Selbsthilfegruppen und Kursen, das für Menschen mit Hirnverletzungen und ihren Angehörigen offensteht.

Vorteile einer Mitgliedschaft

- Mitbestimmung an der Mitgliederversammlung
- Aktives und passives Wahlrecht bei der Wahl der Vereinsorgane
- Vergünstigte Teilnahme an vielen Kursen, Veranstaltungen und Gruppentreffen
- Einladung zu Vereinsanlässen in Ihrer Region
- Gratis-Abo des FRAGILE Suisse-Magazins
- Regionale Newsletter
- Regionales Kursprogramm sowie weitere Informationen über die regionalen Aktivitäten von FRAGILE Zentralschweiz
- Stadthelm mit dem Logo von FRAGILE Suisse zum Sonderpreis

Mitgliederbeitrag

40 Franken Einzel-Mitgliedschaft

60 Franken Paar- oder Familienmitgliedschaft

230 Franken Firmen- oder Kollektivmitgliedschaft