

Kursprogramm 2022

Juli – Dezember



Anmeldung

Ich melde mich an für:

Titel*: Kurs-Nr.*:
Titel: Kurs-Nr.:
Titel: Kurs-Nr.:
Titel: Kurs-Nr.:

Name/Vorname*:
Geburtsdatum*:
Strasse*:
PLZ/Ort*:
Telefon*:
Telefon Kontaktperson:
E-Mail*:

Ich bin Mitglied bei FRAGILE. Ich habe eine Kulturlegi.

Ich möchte Mitglied werden.

Ich beziehe Leistungen von*: IV. AHV.

Ich habe in den letzten 10 Jahren Leistungen der IV bezogen.

Ich habe eine Hirnverletzung. Ich bin Angehörige/r.

Ich arbeite beruflich mit Menschen mit Hirnverletzung.

Ich vertrage diese Lebensmittel nicht:

Bitte stellen Sie, falls möglich, eine Liegemöglichkeit für die Pausen bereit.

Ich brauche Assistenzleistungen. Ich komme mit einer Assistenzperson.

Ich komme im Handrollstuhl. Ich komme im Elektrorollstuhl.

Datum*: Unterschrift*:

*Angaben, die mit diesem Stern versehen sind, sind zwingend auszufüllen.

Einsenden an:
FRAGILE Suisse Bildung
Badenerstrasse 696
8048 Zürich

Liebe Leserin, lieber Leser

Mutig sein! Klar bin ich mutig – solange ich in meiner Wohlfühlecke sitze und mir die Dinge vorstelle. Die nötigen Schritte dann zu tun – hmm ... das fühlt sich etwas anders an. Geht es Ihnen auch so? Den Mut, die vorliegende Broschüre blind aufzuschlagen, den Finger irgendwohin zu legen, die Augen zu öffnen und sich für genau diesen Kurs anzumelden: Haben Sie sich das auch schon vorgestellt? Gewollt habe ich es schon oft, gelungen ist es mir noch nie. Sollten Sie dieses Experiment wagen, so können wir Ihnen versichern: Wir tun alles dafür, dass Sie es nicht bereuen werden! Mit viel Tat- und Herzenskraft sind die Kursleitenden bereit, Ihnen kostbare Kurserlebnisse zu bieten.

Damit dies möglich ist, ist FRAGILE Suisse ebenfalls auf Unterstützung angewiesen. Die Stiftung Denk an mich ermöglicht es uns seit vielen Jahren, die Teilnehmerbeiträge moderat zu halten und Kurse auch mit geringer Teilnehmerzahl durchzuführen. Für diese grosse Hilfe im Hintergrund sind wir dankbar.

Wir wünschen Ihnen ... viel Mut, eines unserer neuen oder bewährten Angebote auszuprobieren. Und bleiben Sie wohlauf!

Für das Team Bildung, Christine von Gunten



Christine von Gunten

Verantwortliche Kurse für Betroffene und Angehörige
Tel. 044 360 26 90
vongunten@fragile.ch



Marcel Geissbühler

Administration Bildung FRAGILE Suisse
Tel. 044 360 26 91
geissbuehler@fragile.ch



Kurs für Leitende von Selbsthilfegruppen

Vom Ich zum Wir Bern 6

Bewegung und Mobilität

Klettern für Anfänger Root LU 7

Klettern für Fortgeschrittene Root LU 7

Kletterkurse in Greifensee Greifensee ZH 7, 8

Kletterkurse in Niederwangen Niederwangen BE 9

Kletterkurs in Ostermundigen vormittags Ostermundigen BE 10

Kletterkurs in Ostermundigen nachmittags Ostermundigen BE 10

Kundalini-Yoga Emmenbrücke LU 10

NEU Tanzen und Bewegung Schwarzenberg LU 11

Yoga-Kurs in Zürich Zürich 11

Yoga-Kurs in Winterthur Winterthur 11

NEU Zumba® Gold sitzend – ONLINE Online 12

Gedächtnistraining und Sprache

Aktiv Treff in Winterthur Winterthur 13

Aktiv Treff der Zentralschweiz Emmenbrücke LU 13

Aktiv Treff am Nachmittag Zürich 13

Aktiv Treff über Mittag Zürich 14

Aphasie: Sprach-Wirkstatt Frauenfeld TG 14

Gedächtnistraining in Aarau Aarau 14

Gedächtnistrainings in Bern Bern 15

Gedächtnistraining in Luzern Luzern 15

Gedächtnistraining in Winterthur Winterthur 15

Musik und Kreativität

Alpine Sprache des Herzens Luzern 16

Alpine Sprache des Herzens Zürich 16

Alpine Sprache des Herzens Schwarzenberg LU 16

NEU Musik-Atelier Basel 17

Musizieren auf der Zauberharfe Luzern 17



Musik und Kreativität (Fortsetzung)

	Singen macht glücklich, singen in der Gruppe	Luzern	17
	Experimentelles Malen	Ennetbaden AG	18
	Malen für Frauen – frisch, spielerisch, kreativ	Worb BE	18
	Malen, um sich auszudrücken	St. Margrethen SG	18
	Malkurs – frisch, spielerisch, kreativ	Worb BE	19
	Malen und Gestalten	Zürich	19
	Figuren und Objekte aus Ton	Ennetbaden AG	19
NEU	Kunst-Atelier	Basel	20
NEU	Wir nähen eine Tasche	Worb BE	20
	Fotografie	Mariastein SO	20
NEU	„Schreibgeflüster“ – Kreatives Schreiben	Basel	21
NEU	Zentangle	Niederscherli BE	21

Kochen

	Kochen mit Freude	Neuenhof AG	22
	Zusammen kochen – zusammen essen	Zürich	22

Leben mit einer Hirnverletzung

	Angehörige – Wegbegleitende und Blitzableiter	Zofingen AG	23
	Angehörigen Wochenende	Interlaken	23
	Hirnverletzung und Partnerschaft	Zürich	23
	Hirnverletzung – wie geht es mir als Partner:in?		
	Teil 1 und Teil 2	Zürich	24
	Hirnverletzung – wie gehen wir als Angehörige damit um?	Zürich	24
	Herbstferien direkt am schönen Bielersee	La Neuveville BE	25
	Leben mit einer Hirnverletzung	Einsiedeln SZ	25
	Müdigkeit und Hirnverletzung	Luzern	26
	Paarwochenende zum sich wohl fühlen	Schwarzenberg LU	26
	Sorgfalt – Umgang mit dem Leben	Mariastein SO	26
	Verminderte Belastbarkeit nach einer Hirnverletzung	Basel	27
	Begleitete Ferien für Menschen im Rollstuhl	in der Schweiz	27



Kursübersicht

Computer und Elektronik

NEU	Apps auf dem Smartphone / iPhone	Basel	28
	Apps auf dem Smartphone / iPhone	Bern	28
	Computer-Kurs	Zürich	28
NEU	Fotos verwalten auf Ihrem iPhone oder Samsung . . .	Basel	29
	Fotos verwalten auf Ihrem iPhone oder Samsung . . .	Bern	29
	Mit Spass am PC arbeiten	St. Gallen	29



Kurs für Leitende von Selbsthilfegruppen

Vom Ich zum Wir

Was macht eine Gruppe von Menschen zu einer Gemeinschaft, in der ein empathisches und vertrauensvolles Miteinander möglich ist? Mit der entsprechenden Haltung ändern sich auch Rolle und Funktion der Gruppenleitung. Wo vorher viel Verantwortung auf **einem** Menschen lastete, entsteht nun ein Raum, in dem sich alle angesprochen fühlen, mitzumachen. Es entstehen Regeln, die sich an dem orientieren, was wirklich gebraucht wird und Spass macht.

Leitung: Klaus Vogelsänger, Sozialpädagoge FH, Coach, Syst. Familientherapeut

Moderierende einer Selbsthilfegruppe

Kurs-Nr. 74322

22. September 2022

1 x Do.

10:00– 16:30 Uhr

Bern

FRAGILE Suisse

übernimmt die Kosten

rollstuhlgängig



Klettern für Anfänger

Klettern – eine natürliche und ganzheitliche Bewegung. Mit Einzelbewegungen und Bewegungskombinationen werden motorische Fertigkeiten trainiert oder Defizite durch Übungen verbessert. Voraussetzung: mit den Händen etwas greifen können.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zentralschweiz:
☎ 041 260 78 61 oder ✉ zentralschweiz@fragile.ch

Leitung: Caro Käser, IGKA Kletterinstructorin

 Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 80522


15. Sep. bis 10. Nov. 2022
5 x Do.
14:15 – 15:45 Uhr
wöchentlich

Root LU

Mitglieder CHF 225.–
Nichtmitglieder CHF 260.–

Klettern für Fortgeschrittene

Klettern – eine natürliche und ganzheitliche Bewegung. Mit Einzelbewegungen und Bewegungskombinationen werden motorische Fertigkeiten trainiert oder Defizite durch Übungen verbessert.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zentralschweiz:
☎ 041 260 78 61 oder ✉ zentralschweiz@fragile.ch

Leitung: Caro Käser, IGKA Kletterinstructorin

 Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 81522

28. Juli bis 6. Okt. 2022
5 x Do.
14:15 – 15:45 Uhr
wöchentlich

Root LU

Mitglieder CHF 225.–
Nichtmitglieder CHF 260.–

Kletterkurs in Greifensee

Klettern trainiert motorische Fähigkeiten, das Gleichgewicht und es macht Spass. An der Kletterwand probieren Sie, gut gesichert und unterstützt durch Fachpersonen, nötige Bewegungskombinationen. Im Zentrum stehen das Erlebnis und die Freude an der Bewegung. Voraussetzung: Sie müssen einige Schritte gehen können.

Leitung: Kletterzentrum Milandia Greifensee

 Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 46522

24. Aug. bis 5. Okt. 2022
7 x Mi.
10:15 – 11:55 Uhr
wöchentlich

Greifensee ZH

Mitgl. CHF 336.–/269.–*
Nichtmitglieder CHF 560.–



Kletterkurs in Greifensee

Klettern trainiert motorische Fähigkeiten, das Gleichgewicht und es macht Spass. An der Kletterwand probieren Sie, gut gesichert und unterstützt durch Fachpersonen, nötige Bewegungskombinationen. Im Zentrum stehen das Erlebnis und die Freude an der Bewegung. Voraussetzung: Sie müssen einige Schritte gehen können.

Leitung: Kletterzentrum Milandia Greifensee

 [Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. 48522

26. Aug. bis 7. Okt. 2022

7x Fr.

12:00–13:40 Uhr

wöchentlich

Greifensee ZH

Mitgl. CHF 336.–/269.–*

Nichtmitglieder CHF 560.–

Kletterkurs in Greifensee

Klettern trainiert motorische Fähigkeiten, das Gleichgewicht und es macht Spass. An der Kletterwand probieren Sie, gut gesichert und unterstützt durch Fachpersonen, nötige Bewegungskombinationen. Im Zentrum stehen das Erlebnis und die Freude an der Bewegung. Voraussetzung: Sie müssen einige Schritte gehen können.

Leitung: Kletterzentrum Milandia Greifensee

 [Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. 47522

26. Okt. bis 21. Dez. 2022

9x Mi.

10:15–11:55 Uhr

wöchentlich

Greifensee ZH

Mitgl. CHF 432.–/346.–*

Nichtmitglieder CHF 720.–

Kletterkurs in Greifensee

Klettern trainiert motorische Fähigkeiten, das Gleichgewicht und es macht Spass. An der Kletterwand probieren Sie, gut gesichert und unterstützt durch Fachpersonen, nötige Bewegungskombinationen. Im Zentrum stehen das Erlebnis und die Freude an der Bewegung. Voraussetzung: Sie müssen einige Schritte gehen können.

Leitung: Kletterzentrum Milandia Greifensee

 [Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. 49522

28. Okt. bis 23. Dez. 2022

9x Fr.

12:00–13:40 Uhr

wöchentlich

Greifensee ZH

Mitgl. CHF 432.–/346.–*

Nichtmitglieder CHF 720.–



Kletterkurs in Niederwangen

Klettern trainiert motorische Fähigkeiten und das Gleichgewicht. Und es macht Spass. An der Kletterwand probieren Sie – gut gesichert und unterstützt durch Fachpersonen – nötige Bewegungskombinationen. Im Zentrum stehen das Erlebnis und die Freude an der Bewegung.

Voraussetzung: Sie müssen einige Schritte gehen können.

Leitung: Magnet Trainingszentrum

 [Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. 67522

15. Aug. bis 19. Sep. 2022
6 x Mo.

10:00–12:00 Uhr
wöchentlich

Niederwangen BE

Mitgl. CHF 360.–/288.–*
Nichtmitglieder CHF 600.–

Kletterkurs in Niederwangen

Klettern trainiert motorische Fähigkeiten und das Gleichgewicht. Und es macht Spass. An der Kletterwand probieren Sie – gut gesichert und unterstützt durch Fachpersonen – nötige Bewegungskombinationen. Im Zentrum stehen das Erlebnis und die Freude an der Bewegung.

Voraussetzung: Sie müssen einige Schritte gehen können.

Leitung: Magnet Trainingszentrum

 [Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. 68522

17. Okt. bis 12. Dez. 2022
9 x Mo.

10:00–12:00 Uhr
wöchentlich

Niederwangen BE


Mitgl. CHF 540.–/432.–*
Nichtmitglieder CHF 900.–



Beratung und Helpline

Unser Beratungsteam von der Helpline ist für Sie da:
bei Fragen zu Versicherungsleistungen, Therapien, beruflicher
Eingliederung, bei rechtlichen Unklarheiten oder zu Sozialleistungen

Telefonisch, per E-Mail oder persönlich

 Helpline: 0800 256 256 oder

 E-Mail: helpline@fragile.ch



Bewegung und Mobilität

Kletterkurs in Ostermundigen vormittags

Klettern «fägt» und ist oft trotz einer Einschränkung möglich! Auch wenn man sich das selbst vielleicht gar nicht unbedingt zutraut: Umso intensiver können die Erfolgserlebnisse und die Freude an der Bewegung und Anstrengung sein.

Angehörige Kinder und Jugendliche sind willkommen.

Leitung: Team O'BLOC

 Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige
Kinder ab 7 Jahren

Kurs-Nr. 52522

26. Aug. bis 9. Dez. 2022

7 x Fr.

10:00–11:30 Uhr

14-täglich

Ostermundigen BE

Mitgl. CHF 315.–/252.–*

Nichtmitglieder CHF 525.–

Kletterkurs in Ostermundigen nachmittags

Klettern «fägt» und ist oft trotz einer Einschränkung möglich! Auch wenn man sich das selbst vielleicht gar nicht unbedingt zutraut: Umso intensiver können die Erfolgserlebnisse und die Freude an der Bewegung und Anstrengung sein.

Angehörige Kinder und Jugendliche sind willkommen.

Leitung: Team O'BLOC

 Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige
Kinder ab 7 Jahren

Kurs-Nr. 53522

26. Aug. bis 9. Dez. 2022

7 x Fr.

14:00–15:30 Uhr

14-täglich




Ostermundigen BE

Mitgl. CHF 315.–/252.–*

Nichtmitglieder CHF 525.–

Kundalini-Yoga

Sie erhalten unter professioneller Anleitung die Möglichkeit Kundalini-Yoga kennenzulernen. Mit sanften Körperübungen, Atemtechniken, Klang, Entspannung und Meditation werden Energiebahnen im Körper angeregt und ins Gleichgewicht gebracht.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zentralschweiz:
 041 260 78 61 oder  zentralschweiz@fragile.ch

Leitung: Danielle Meier, Yogalehrerin, EFT Therapeutin

 Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

Kurs-Nr. 82522

11. Aug. bis 20. Dez. 2022

20 x Do.

10:00–11:15 Uhr

wöchentlich

Emmenbrücke LU

Mitglieder CHF 320.–

Nichtmitglieder CHF 400.–


 rollstuhlgängig



NEU

Tanzen und Bewegung

Tanz ist so vielseitig, wie wir Menschen es sind. Tanz ist Freude, Neugier, Bewegung und entsteht im Moment immer wieder neu. Tanzen stärkt das mentale Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf das ganze Gehirn aus. In diesen Tanztagen bewegen wir uns locker zu abwechslungsreichen Tanzrhythmen und erkunden verschiedene Tanzstile. Ein bunter Strauss aus Bewegung und Musik erwartet Sie.


Leitung: Antonella Stefanelli, Tanzlehrerin, ProDANCE;
 Maya Spörri, Line Dance Instruktor SCWDA
 **Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige**

Kurs-Nr. 72122

3. Nov. bis 6. Nov. 2022
 Donnerstag bis Sonntag

Schwarzenberg LU

Mitgl. CHF 540.–/492.–*
 Nichtmitglieder CHF 780.–

 inkl. Ü im EZ mit VP

Yoga-Kurs in Zürich

Yoga stärkt die Muskulatur, steigert die Beweglichkeit und intensiviert die Erholungsphasen. Koordination und Kraft werden verbessert, Spannungen im Körper/Geist abgebaut. Für alle geeignet. Einstieg jederzeit nach Anmeldung möglich.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zürich:
 044 262 61 13 oder  zuerich@fragile.ch

Leitung: Tanja Lenger, Yogalehrerin
 **Menschen mit Hirnverletzung**

Kurs-Nr. Mo 88722/Fr 89722

8. Aug. bis 19. Dez. 2022
 12. Aug. bis 16. Dez. 2022
 20 x Mo./ 19 x Fr.
 09:45–11:15 Uhr
 wöchentlich

Zürich

pro Termin
 Mitglieder CHF 18.–
 Nichtmitglieder CHF 28.–

Yoga-Kurs in Winterthur

Mit Yoga wird die Widerstandsfähigkeit gestärkt, das Gleichgewicht, die Mobilität und die Kraft gefördert sowie der Müdigkeit entgegengewirkt. Die Bewegung und Körperhaltung wird verbessert. Für alle geeignet. Einstieg jederzeit nach Anmeldung möglich.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zürich:
 044 262 61 13 oder  zuerich@fragile.ch

Leitung: Simone Blöchlinger, Yogalehrerin
 **Menschen mit Hirnverletzung**

Kurs-Nr. 83722

23. Aug. bis 20. Dez. 2022
 18 x Di.
 09:30–10:30 Uhr
 wöchentlich

Winterthur

pro Termin
 Mitglieder CHF 18.–
 Nichtmitglieder CHF 28.–

 rollstuhlgängig



Bewegung und Mobilität

NEU

Zumba® Gold sitzend – ONLINE

Zumba® Gold sitzend eignet sich für Menschen mit den unterschiedlichsten Bewegungsvoraussetzungen. Es ist für ältere, aktive und Menschen entwickelt worden, die ihre Koordination und Kondition langsam aufbauen möchten. Die ganze Stunde findet sitzend statt. Das ONLINE-Format erlaubt Ihnen zudem, von zuhause aus, zu herzerwärmender Latino-Musik und aktuellen Hits lustvoll in Bewegung zu kommen.

Leitung: Corinne Schmidt, Physio- und Bobath-Therapeutin, Zumba® Gold Instruktorin

 Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 76522

5. und 26. Okt. 2022

2 x Mi.

10:15–11:15 Uhr

Online über Zoom –
vor dem Kurs individueller
Technik-Check

Mitgl. CHF 24.–/19.–*


Nichtmitglieder CHF 40.–



Den Alltag selber meistern

Mit der Unterstützung des «Begleiteten Wohnens»
können Betroffene selbstständig zu Hause leben.

Bei Fragen erreichen Sie uns unter:

 Telefon: 044 360 30 63


www.fragile.ch/BeWo



Aktiv Treff in Winterthur

Wir trainieren und fördern unsere Hirnfähigkeiten, in dem wir unter ergotherapeutischer Leitung in geselligem Rahmen und individuell miteinander sprechen, spielen, werken, kochen, lachen, singen; dies drinnen und draussen. Einstieg jederzeit nach Anmeldung möglich.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zürich:
 044 262 61 13 oder  zuerich@fragile.ch


Leitung: Neue Leitungsperson, Ergotherapeut/in
 **Menschen mit Hirnverletzung**

Kurs-Nr. 96822

8. Aug. bis 19. Dez. 2022
 18x Mo.
 13:45–16:45 Uhr
 wöchentlich



Winterthur


pro Nachmittag
 Mitglieder CHF 18.–
 Nichtmitglieder CHF 28.–

 rollstuhlgängig

Aktiv Treff der Zentralschweiz

In geselliger Runde werden die körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten gefördert. Sind auch Sie dabei? Beim Austausch, Spielen, Kreativsein, Kochen oder beim Geniessen der Natur? Weitere Ideen sind herzlich willkommen. Der Einstieg ist nach der Anmeldung jederzeit möglich.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zentralschweiz:
 041 260 78 61 oder  zentralschweiz@fragile.ch

Leitung: Nadia Küng
 **Menschen mit Hirnverletzung**

Kurs-Nr. 83522

9. Aug. bis 22. Dez. 2022
 Di., Mi., Do.
 13:30–16:30 Uhr
 Teilnahme an einem, zwei
 oder drei Nachmittagen

Emmenbrücke LU


pro Termin: CHF 7.–

 z.T. rollstuhlgängig

Aktiv Treff am Nachmittag

Durch wiederholtes Training fördern wir unser Vorstellungsvermögen und das logische Denken. Verschiedene Gehirnfunktionen werden aktiviert. Wir trainieren die Konzentration und Körperwahrnehmung. So lernen wir eigene Lernstrategien für den Alltag. Einstieg jederzeit nach Anmeldung möglich.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zürich:
 044 262 61 13 oder  zuerich@fragile.ch

Leitung: Teresa Sturm, Marietta Rohrbach,
 Ergotherapeutinnen
 **Menschen mit Hirnverletzung**

Kurs-Nr. Di. 94822/Fr. 95822

9. Aug. bis 20. Dez. 2022
 12. Aug. bis 16. Dez. 2022
 18x Di./Fr. wöchentlich
 13:00–16:00 Uhr

Zürich

pro Nachmittag
 Mitglieder CHF 18.–
 Nichtmitglieder CHF 28.–

 rollstuhlgängig




Gedächtnistraining und Sprache

Aktiv Treff über Mittag

Mit gezielten Übungen trainieren wir unsere Konzentrations-, Merk- und Wortfindungsfähigkeit. Wir werken mit diversen Materialien und bereiten uns einen Lunch zu. All dies fördert die Eigeninitiative und ermöglicht selbständiges Handeln. Einstieg jederzeit nach Anmeldung möglich.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zürich:
 044 262 61 13 oder  zuerich@fragile.ch

Leitung: Amanda Ferrari, Ergotherapeutin
 [Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. 97822

25. Aug. bis 15. Dez. 2022
 17 x Do.
 10:00–13:00 Uhr
 wöchentlich


Zürich

pro Termin: Mitgl. CHF 23.–
 Nichtmitglieder CHF 33.–
 inkl. Mittagessen

 rollstuhlgängig

Aphasie: Sprach-Wirkstatt

In der Gruppe treffen Sie auf gleichgesinnte Gesprächspartner:innen und können dabei laufend neue Erfahrungen sammeln. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten und Ihr Kommunikationsvermögen. Die Inhalte der Nachmittage werden jeweils gemeinsam im Voraus besprochen.


Leitung: Sigrid Wrensch, Andrea Hoffmann, Logopädinnen
 [Menschen mit Aphasie](#)

Kurs-Nr. 07522

21. Sep. bis 11. Jan. 2023
 5 x Mi.
 13:30–16:30 Uhr
 monatlich

Frauenfeld TG

Mitgl. CHF 210.–/168.–*
 Nichtmitglieder CHF 350.–

 rollstuhlgängig

Gedächtnistraining in Aarau

In einer ruhigen Atmosphäre entdecken wir durch Gedächtnistraining eine Palette an Möglichkeiten, den alltäglichen Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen. Übungen zu Konzentration, Wortfindung, Logik, Merkfähigkeit und Bewegung lassen uns neue Strategien entdecken. Wir geben uns Zeit, um mutig und vertrauensvoll neue Schritte zu wagen. Einstieg jederzeit nach Anmeldung.

Leitung: Romi Ruedin, Gedächtnistrainerin SVGT
 [Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. 02522

11. Aug. bis 8. Dez. 2022
 5 x Do.
 13:30–16:00 Uhr
 monatlich

Aarau

Mitgl. CHF 150.–/120.–*
 Nichtmitglieder CHF 250.–

 rollstuhlgängig



Gedächtnstrainings in Bern

Wir nehmen uns die Zeit, unser Gedächtnis zu trainieren. In einer angenehmen Lernatmosphäre gehen wir alltägliche Herausforderungen an. Strategien und Methoden, aber auch Spiel und Bewegung sollen uns stärken und ermutigen, an uns zu arbeiten. Einstieg jederzeit nach Anmeldung.

Leitung: Liliane Möri Kirby, Gedächtnstrainerin SVGT, Psychologin

[Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. A:03522 / B:04522

15. Aug. bis 12. Dez. 2022
5 x Mo.

Kurs A: 9:30–12:00 Uhr
Kurs B: 14:15–16:45 Uhr
monatlich

Bern

Mitgl. CHF 150.–/120.–*
Nichtmitglieder CHF 250.–

rollstuhlgängig

Gedächtnstraining in Luzern

Das Gedächtnis trainieren und stärken: Durch gezielte Übungen verbessern Sie Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, bildlich-räumliches Vorstellungsvermögen und logisches Denken. Sie erhalten Unterstützung im Entwickeln eigener Strategien. Einstieg jederzeit nach Anmeldung.

Leitung: Marion Leonhard, Gedächtnstrainerin SVGT

[Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. 10522

26. Aug. bis 18. Nov. 2022
4 x Fr.

13:30–15:30 Uhr
monatlich

Luzern

Mitgl. CHF 96.–/77.–*
Nichtmitglieder CHF 160.–

rollstuhlgängig

Gedächtnstraining in Winterthur

Sich an Termine und Namen, Vereinbarungen und Gesprächsinhalte, Verlegtes und vermeintlich Vergessenes besser erinnern können – Gehirntraining macht es möglich. Spiele und Übungen zur Wortfindung, Wahrnehmung, Konzentrations- und Merkfähigkeit helfen dabei. Einstieg jederzeit nach Anmeldung.

Leitung: Regula Gehret, Gedächtnstrainerin SVGT

[Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. 69522

31. Aug. bis 14. Dez. 2022
5 x Mi.

14:00–16:30 Uhr
monatlich

Winterthur


Mitgl. CHF 150.–/120.–*
Nichtmitglieder CHF 250.–

rollstuhlgängig



Alpine Sprache des Herzens

JOHUJOUU! Schon mal probiert? Lebensfreude durch gemeinsames Jodeln oder «Juuzen» von traditionell überlieferten, wortlosen Naturjuuz-Melodien. Natalie Huber und Bernhard Betschart entführen Sie in die befreiende Klangwelt der Alpen. Sie können ohne Vorkenntnisse eintauchen und experimentieren.

Leitung: Bernhard Betschart, Musiker;
Natalie Huber, Heilpraktikerin, Juuzerin
 Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

Kurs-Nr. 05522

24. Aug. bis 7. Dez. 2022
4 x Mi.
10:00–16:00 Uhr

Luzern

Mitgl. CHF 240.–/192.–*
Nichtmitglieder CHF 400.–

 rollstuhlgängig

Alpine Sprache des Herzens

JOHUJOUU! Schon mal probiert? Lebensfreude durch gemeinsames Jodeln oder «Juuzen» von traditionell überlieferten, wortlosen Naturjuuz-Melodien. Natalie Huber und Bernhard Betschart entführen Sie in die befreiende Klangwelt der Alpen. Sie können ohne Vorkenntnisse eintauchen und experimentieren.

Leitung: Bernhard Betschart, Musiker;
Natalie Huber, Heilpraktikerin, Juuzerin
 Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

Kurs-Nr. 12522

1. Sep. bis 15. Dez. 2022
4 x Do.
10:00–16:00 Uhr


Zürich

Mitgl. CHF 240.–/192.–*
Nichtmitglieder CHF 400.–

 rollstuhlgängig

Alpine Sprache des Herzens

JOHUJOUU! Schon mal probiert? Lebensfreude durch gemeinsames Jodeln oder «Juuzen» von traditionell überlieferten, wortlosen Naturjuuz-Melodien. Natalie Huber und Bernhard Betschart entführen Sie in die befreiende Klangwelt der Alpen. Sie können ohne Vorkenntnisse eintauchen und experimentieren.

Leitung: Bernhard Betschart, Musiker;
Natalie Huber, Heilpraktikerin, Juuzerin
 Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

Kurs-Nr. 70122

14. bis 16. Nov. 2022
Montag bis Mittwoch

Schwarzenberg LU

Mitgl. CHF 400.–/320.–*
Nichtmitglieder CHF 580.–

 rollstuhlgängig

 inkl. Ü im EZ mit VP



NEU

Musik-Atelier

In einer kleinen Gruppe experimentieren wir mit Klang, Rhythmus und Spiel. Mit verschiedenen Musikinstrumenten aus aller Welt - manchmal auch mit unserer Stimme – erfinden wir unsere eigene Musik aus dem Moment heraus. Impulse dafür können Geschichten sein, persönliche Themen und Stimmungen oder auch mal die Natur und das Wetter. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Michèle Plattner, Tanz- und Ausdruckstherapeutin; Astrid Gusewski, Intermediale Kunsttherapeutin HFP

 Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 77522

12. Sep. bis 5. Dez. 2022

6 x Mo.

13:30–16:30 Uhr

Basel




Mitgl. CHF 216.–/173.–*

Nichtmitglieder CHF 360.–

 rollstuhlgängig

Musizieren auf der Zauberharfe

Melodien und Lieder spielen, auch wenn man nie ein Instrument oder die Notenschrift gelernt hat. Dies öffnet die Tür in eine musikalische Welt, in der man auf zauberhafte Weise selber aktiv mitwirken kann.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zentralschweiz:
 041 260 78 61 oder  zentralschweiz@fragile.ch

Leitung: Christina Volken, Kindergärtnerin, in Ausbildung zur Musikgeragogin

 Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 84522

24. Aug. bis 21. Dez. 2022

10 x Mi.

09:30–11:00 Uhr

Luzern



Mitglieder CHF 176.–

Nichtmitglieder CHF 250.–

 rollstuhlgängig

Singen macht glücklich, singen in der Gruppe

Schwerpunkt ist das gemeinsame Singen in der Gruppe. Es werden einfache Lieder «querbeet» (Schweizer Lieder, Schlager, Lieder aus aller Welt) gesungen. Die Teilnehmenden können eigene Lieder mitbringen oder Lieder wünschen. Das Repertoire der Lieder ist offen.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zentralschweiz:
 041 260 78 61 oder  zentralschweiz@fragile.ch

Leitung: Letizia Imoberdorf, Musiktherapeutin

 Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 85522

26. Sep. bis 19. Dez. 2022


6 x Mo.

14:00–15:30 Uhr

Luzern

Mitglieder CHF 105.–


Nichtmitglieder CHF 150.–

 rollstuhlgängig



Experimentelles Malen

Collage, Drucken, Wachsmalerei, Acrylmalen – in diesem Kurs experimentieren Teilnehmende mit verschiedenen Techniken und Materialien. Bildaufbau und Farben sind ein zentrales Thema. Zeichentalent ist nicht nötig. Der Zugang zur Toilette ist nicht rollstuhlgängig. Einstieg jederzeit nach Anmeldung.

Leitung: Cäcilia Wameling Richon, Künstlerin
 **Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige**

Kurs-Nr. 64522 / 65522

11. Aug. bis 15. Sep. 2022
 20. Okt. bis 24. Nov. 2022
 6 x Do.
 13:00 – 16:00 Uhr
 wöchentlich


Ennetbaden AG

Mitgl. CHF 216.– / 173.–*
 Nichtmitglieder CHF 360.–

 z.T. rollstuhlgängig

Malen für Frauen – frisch, spielerisch, kreativ

Spielen Sie mit den Farben, kreativ und phantasievoll. Im Kurs werden Ihnen Themen und Maltechniken vorgestellt. Sie erhalten Inspiration und malen frei Ihr eigenes, persönliches Bild. Eine Malwand und ein Tisch, Farbe und Papier, Pinsel, Schwämme und Spachtel stehen Ihnen zur Verfügung. Schätzen Sie zudem den Austausch mit anderen Frauen? Freuen Sie sich – es wird spannend!

Leitung: Beatrix Vuille, Kunsttherapeutin ED
 **Frauen mit Hirnverletzung**

Kurs-Nr. 51522

24. Aug. bis 7. Dez. 2022
 5 x Mi.
 13:45 – 16:15 Uhr
 monatlich

Worb BE


Mitgl. CHF 150.– / 120.–*
 Nichtmitglieder CHF 250.–

 rollstuhlgängig

Malen, um sich auszudrücken

Kreatives Malen ist ein Weg zu sich selbst. Malen weckt innere Bilder und hat etwas mit eigenem Rhythmus und Empfinden zu tun. Es ist gut und anregend für das Gehirn und das Wohlbefinden. Malend fassen Sie den Mut, etwas zu wagen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Einstieg jederzeit nach Anmeldung.

Leitung: Rita Bolt, Maltherapeutin, Supervisorin BSO
 **Menschen mit Hirnverletzung, Angehörige**

Kurs-Nr. 66522

8. Aug. bis 19. Dez. 2022
 6 x Mo.
 14:00 – 16:00 Uhr
 monatlich

St. Margrethen SG

Mitgl. CHF 144.– / 115.–*
 Nichtmitglieder CHF 240.–

 rollstuhlgängig



Malkurs – frisch, spielerisch, kreativ

In diesem Kurs lernen Sie fünf verschiedene Maltechniken kennen: Einfache Malerei, Auswaschtechnik, Klecksen, Drucktechnik und Mixed Media. Die jeweilige Technik wird Ihnen von der Kursleiterin gezeigt, danach experimentieren Sie frei und wählen Ihre eigenen Motive und Farbtöne.

Leitung: Beatrix Vuille, Kunsttherapeutin ED

 Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 62522

26. Aug. bis 9. Dez. 2022

5 x Fr.


14:15–16:45 Uhr

monatlich

Worb BE

Mitgl. CHF 150.–/120.–*

Nichtmitglieder CHF 250.–

 rollstuhlgängig

Malen und Gestalten

Kreatives Malen regt Gehirn und Seele an. Farben, Formen und Bilder zeigen neue Wege sich auszudrücken. Der Malprozess verbessert die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Selbstwertgefühl und befriedigt ausserordentlich. Einstieg jederzeit nach Anmeldung möglich.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zürich:

 044 262 61 13 oder  zuerich@fragile.ch

Leitung: Mariana Scvortova, Kunstmalerin

 Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 83822/84822/85822

23. Aug. bis 13. Dez. 2022

09:50–12:45 Uhr, 14-täglich

13:20–16:15 Uhr, 14-täglich

30. Aug. bis 20. Dez. 2022


13:20–16:15 Uhr, 14-täglich

8 x Di.

Zürich

pro Termin: Mitgl. CHF 28.–

Nichtmitglieder CHF 38.–

 rollstuhlgängig

Figuren und Objekte aus Ton

Nach einer kurzen Einführung über Ton, Werkzeug und Arbeitstechniken erarbeiten wir nach den eigenen Vorstellungen Figuren und Objekte in Ton. Durch Höhlung, Wölbung, gespannte Linien und Verteilung der Volumen entstehen wunderschöne Werke. Dabei werden Sie professionell unterstützt.

Leitung: Thomas Welti, Plastiker, Bildhauer

 Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

Kurs-Nr. 70522

12. und 13. Nov. 2022

Samstag und Sonntag

10:00–18:00 Uhr

Ennetbaden AG

Mitgl. CHF 250.–/200.–*

Nichtmitglieder CHF 420.–

 z.T. rollstuhlgängig



Musik und Kreativität

NEU

Kunst-Atelier

Sich mit künstlerischen Mitteln auszudrücken, befreit den Kopf, trainiert die Hand und öffnet das Herz. Im begleiteten Kunstatelier am Dreispitz Basel kann gemeinsam ausprobiert und individuell gearbeitet werden. Hierfür stehen den Teilnehmenden verschiedene künstlerische Mittel zur Verfügung.

Leitung: Astrid Gusewski, Intermediale Kunsttherapeutin HFP

Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

Kurs-Nr. 63522

21. Sep. bis 14. Dez. 2022
7 x Mi.
14:00–17:00 Uhr
14-täglich

Basel

Mitgl. CHF 252.–/202.–*
Nichtmitglieder CHF 420.–

rollstuhlgängig

NEU

Wir nähen eine Tasche

Welche Idee für eine Tasche, ein Täschchen, eine Hülle oder ein Säckli Sie auch immer haben – Sie entscheiden, was Sie nähen wollen. Es stehen Schnittmuster und Stoffe zur Verfügung. Sie können alle Schritte von der Idee bis zur Vollendung lernen. Nähen Sie gerne und haben Sie Vorkenntnisse in der einen oder anderen Technik? Dann sind Sie hier richtig!

Leitung: Beatrix Vuille, Kunsttherap. ED, Dipl. Handweberin

Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 79522

17. Sep. bis 26. Nov. 2022
3 x Sa.
10:30–17:00 Uhr
monatlich

Worb BE

Mitgl. CHF 180.–/144.–*
Nichtmitglieder CHF 300.–

rollstuhlgängig

Fotografie

Die Fotografie erlaubt es, ohne grösseren Aufwand Bilder zu «schaffen» und sich auch nonverbal auszudrücken. Wir erschaffen eigene fotografische Kunstwerke. Zu Beginn erfolgt eine kurze theoretische Einführung zum Bildaufbau. Danach machen wir eigene Fotos – ob mit dem Natel oder der eigenen Kamera. Es werden auch Themen vorgegeben, um die eigene Wahrnehmung zu schulen und andere Sichtweisen, Einblicke und Perspektiven zu entwickeln.

Leitung: Birgit Hohnecker, Klinische Neuropsychologin GNP

Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

Kurs-Nr. 58122

21. bis 22. Okt. 2022
Freitag bis Samstag
11:00 – 16:00

Mariastein SO

Mitgl. CHF 220.–/176.–*
Nichtmitglieder CHF 350.–

rollstuhlgängig

inkl. Ü im EZ mit VP

**NEU** „Schreibgeflüster“ – Kreatives Schreiben

Schreiben wird oft mit Schule, mit Arbeit und somit mit Leistung in Verbindung gebracht. In diesem Kurs aber ist das Schreiben ein reines Ausdrucksmittel – egal in welcher Sprache, in welcher Quantität oder in welchem Tempo. Es wäre auch denkbar, in einer Fantasiessprache oder mit Symbolen zu schreiben, mit der ungewohnten Hand, auf dem Laptop.

Leitung: Michèle Plattner, Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Achtsamkeitslehrerin MBSR

 Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 78522

12. Nov. bis 10. Dez. 2022

3 x Sa.

11:00–14:30 Uhr

14-täglich

Basel

Mitgl. CHF 126.–/100.–*

Nichtmitglieder CHF 210.–

 rollstuhlgängig

NEU Zentangle

Noch nie etwas von Zentangle gehört? Dann entdecken Sie in diesem Kurs die einfache Zeichenmethode, um im hektischen Alltag rasch zur Ruhe und in eine meditative Entspannung zu kommen. Sie gestalten persönliche kleine Kunstwerke, die Sie durch simple Strichfolgen Ihrer schlummernden Kreativität entlocken. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, Sie können am Kurs teilnehmen, wenn Sie die Formen der Buchstaben ICSSO mit einem Stift zeichnen können.

Leitung: Sonja Richei, Certified Zentangle Teacher CZT, www.creaversum.ch, crea_versum

 Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

Kurs-Nr. 75522

14. Okt. und 4. Nov. 2022


2 x Fr.

9:30–11:30 Uhr

Niederscherli BE

Mitglieder CHF 48.–/38.–*

Nichtmitglieder CHF 80.–

 Kursraum rollstuhlgängig, Toilette im UG ohne Lift

Kochen mit Freude

Kochen macht Freude. Essen ebenso. Im Kochkurs in Saschas Restaurant werden 3 - 4 Gänge vor- und zubereitet und anschliessend zusammen genossen. Im Zentrum steht das Zusammensein, und das Ausprobieren von neuen Rezepten. Nebenbei wird unser Hirn in der Küche vielfältig herausgefordert.

Leitung: Sascha Bart, Restaurant Santos, Neuenhof

 **Menschen mit Hirnverletzung**

Kurs-Nr. 50522

5. Sep. bis 7. Nov. 2022

5 x Mo.

15:00–18:00 Uhr

14-täglich

Neuenhof AG

Mitgl. CHF 300.–/240.–*

Nichtmitglieder CHF 450.–

 z.T. rollstuhlgängig

Zusammen kochen – zusammen essen

Wir besprechen das Rezept, gehen Punkt für Punkt durch und kochen gemeinsam ein abwechslungsreiches Menu. Das anschliessende Essen geniessen wir zusammen in heiterer Atmosphäre. Wir bringen unsere Ideen und Wünsche für das nächste Ma(h)l ein und freuen uns schon darauf. Einstieg jederzeit nach Anmeldung möglich.

 **Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zürich:**

 044 262 6113 oder  zuerich@fragile.ch

Leitung: Werner Oberholzer, Koch

 **Menschen mit Hirnverletzung**

Kurs-Nr. Mo 86922/Do 87822

12. Sep. bis 12. Dez. 2022

25. Aug. bis 24. Nov. 2022

4 x Mo./ 4 x Do.

18:00–21:00 Uhr monatlich

Zürich

pro Termin: Mitgl. CHF 28.–

Nichtmitglieder CHF 38.–

inkl. Abendessen

 rollstuhlgängig



Angehörige – Wegbegleitende und Blitzableiter

In diesem Seminar greifen wir Ihre persönlichen Fragen auf und bearbeiten sie. Was stärkt mich in meiner Rolle als Unterstützer:in und Wegbegleiter:in? Wie kann ich gut für mich und mein Gegenüber sorgen? Kann ich meine Grenzen spüren und setzen? Wie gestalte ich meine Beziehung und Kommunikation in Familie und Partnerschaft?

Leitung: Klaus Vogelsänger, Sozialpädagogin FH, Coach, Syst. Familientherapeut

Angehörige

Kurs-Nr. 73322

23. Sep. 2022

1 x Fr.

10:00–16:30 Uhr

Zofingen AG

Mitglieder CHF 65.–/52.–*

Nichtmitglieder CHF 150.–

Angehörigen Wochenende – zum Erholen und Kraft schöpfen

Der Alltag im Zusammenleben mit einem von einer Hirnverletzung betroffenen Menschen stellt hohe Anforderungen an Partner und nahe Bezugspersonen. Der Kurs soll ermöglichen, neue Kraft zu schöpfen und neue Wege im Zusammenleben kennenzulernen.

Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zentralschweiz:
 041 260 78 61 oder zentralschweiz@fragile.ch

Leitung: Denise Bircher, Pflegefachfrau

Angehörige von Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 85522

23. bis 25. Sep. 2022

Freitag bis Sonntag

Interlaken

Mitglieder CHF 360.–

Nichtmitglieder CHF 410.–

inkl. Ü im EZ und HP

Hirnverletzung und Partnerschaft

Der Kurs hilft Paaren, einen gemeinsamen und liebevollen Weg zu finden. Trauer um den Verlust vom gewohnten Alltag, gegenseitiges Verständnis und Freude am Miteinander lassen eine neue, frische Beziehungsbasis entstehen.

Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zürich:
 044 262 61 13 oder zuerich@fragile.ch

Leitung: Dr. phil. Christina Ochsner-Grimm, Neuropsychologin

Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

Kurs-Nr. 70822

(auf Anfrage)

4 x Di.

18:30–20:30 Uhr

14-täglich

Zürich

pro Paar: Mitgl. CHF 320.–

Nichtmitglieder CHF 540.–

rollstuhlgängig




Leben mit einer Hirnverletzung

Hirnverletzung – wie geht es mir als PartnerIn? Teil 1

Ein Kurs für Personen, die in Partnerschaft mit einer betroffenen Person leben. Die Hirnverletzung des Partners/ der Partnerin macht auch die Angehörigen betroffen. Im geschützten Rahmen werden Fragen und Unsicherheiten angegangen, Kraft geschöpft und neue Wege kennen gelernt.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zürich:
 044 262 61 13 oder  zuerich@fragile.ch

Leitung: Dr. phil. Christina Ochsner-Grimm, Neuropsychologin
 [Angehörige von Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. 71822

23. Aug. bis 6. Sep. 2022
3 x Di.
18:30–20:30 Uhr
wöchentlich

Zürich

pro Person Mitgl. CHF 120.–
Nichtmitglieder CHF 250.–

 rollstuhlgängig

Hirnverletzung – wie geht es mir als PartnerIn? Teil 2

Ein Kurs für Personen, die in Partnerschaft mit einer Person mit einer Hirnverletzung leben. Auch ich bin durch die Hirnverletzung meines Angehörigen betroffen. Im geschützten Rahmen werden Fragen und Unsicherheiten angegangen. (Weiterführung des Kurses Teil 1, Neueinstieg nach Absprache)

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zürich:
 044 262 61 13 oder  zuerich@fragile.ch

Leitung: Dr. phil. Christina Ochsner-Grimm, Neuropsychologin
 [Angehörige von Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. 71122

(auf Anfrage)
3 x Do./Di.
18:30–20:30 Uhr
14-täglich

Zürich

pro Person Mitgl. CHF 120.–
Nichtmitglieder CHF 250.–

 rollstuhlgängig

Hirnverletzung – wie gehen wir als Angehörige damit um?

Dieses Seminar soll speziell Angehörigen von Menschen mit Hirnverletzung einen Einblick geben, warum Betroffene oftmals nicht mehr die sind, die sie vor dem Ereignis waren. Welche Auswirkungen das auf die Beziehung haben kann und wie auch Angehörige sich Raum schaffen können und dürfen. Denn nur gesunde und ausgeglichene Angehörige können sich um ihre Betroffenen kümmern.

Leitung: Birgit Hohnecker, Klinische Neuropsychologin GNP
 [Angehörige](#)

Kurs-Nr. 56322

12. Okt. 2022
1 x Mi.
10:00–16:30 Uhr

Zürich

Mitglieder CHF 65.–/52.–*
Nichtmitglieder CHF 150.–



Herbstferien direkt am schönen Bielersee

Möchten Sie mit uns die Drei-Seen-Landschaft inmitten der Kantone Bern, Neuchâtel, Vaud und Fribourg bereisen? Wir erleben gemeinsam Weinberge, historische Städte und malerische Dörfer, Industrie und Natur, die Mischung von deutscher und französischer Sprache sowie ganz viel Wasser. Geeignet für Personen, die mehr oder weniger gut zu Fuss und in alltäglichen Dingen zu einem Grossteil selbständig sind.

 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zürich:
 044 262 61 13 oder  zuerich@fragile.ch

Leitung: Irene Hasler, Pflegefachfrau


 **Menschen mit Hirnverletzung**


Kurs-Nr. 51022

1. bis 8. Okt. 2022
Samstag bis Samstag

La Neuveville BE

Mitglieder CHF 1400.–
Nichtmitglieder CHF 1800.–

 rollstuhlgängig

 inkl. Ü im EZ, HP, Reise,
Ausflüge

Leben mit einer Hirnverletzung

Für Menschen mit Hirnverletzung, Angehörige und nahe Bezugspersonen ist es wichtig, Grundkenntnisse über das Netzwerk Hirn zu haben. So können Sie den Zusammenhang zwischen schwierigen Situationen im Alltag und der Hirnverletzung besser verstehen. Aus verschiedenen Perspektiven setzen wir uns mit den Folgen einer Hirnverletzung auseinander.

Leitung: Wolfgang Fries, Neurologe;

Freddy Amend, Sozialpädagogin, Supervisor, Mediator

 **Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige**


Kurs-Nr. 10122

14. bis 16. Okt. 2022
Freitag bis Sonntag

Einsiedeln SZ

Mitgl. CHF 360.–/288.–*
Nichtmitglieder CHF 520.–
pro Person

 rollstuhlgängig

 inkl. Ü im EZ/DZ mit VP



Kursnewsletter

Abonnieren Sie unseren Kursnewsletter,
um Aktuelles aus unserem Angebot zu erfahren.


fragile.ch/newsletter



Leben mit einer Hirnverletzung

Müdigkeit und Hirnverletzung – wie gehe ich damit um?

Nach einer Hirnverletzung sind Betroffene oft müde und energielos. Das ist für alle Beteiligten schwer zu verstehen. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über diese Form der Müdigkeit und mögliche Folgen für Betroffene und ihr Umfeld. Fragen stellen und Erfahrungen auszutauschen sind erwünscht.

Leitung: Birgit Hohnecker, Klinische Neuropsychologin GNP
 [Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige](#)

Kurs-Nr. 59322

5. Okt. 2022


1 x Mi.

10:00–16:30 Uhr

Luzern

Mitglieder CHF 65.–/52.–*

Nichtmitglieder CHF 150.–

 rollstuhlgängig

Paarwochenende zum sich wohl fühlen

Dieses Wochenende lädt Paare ein, mit Freude und Offenheit neue Seiten aneinander wahrzunehmen. Zusammen entdecken Sie, was der Beziehung gut tut. Der Austausch in der Gruppe ist dabei eine Kraftquelle. Gemeinsam fällt es leicht, aus dem Alltag auszusteigen und miteinander Neues zu erfahren.

Leitung: Klaus Vogelsänger, Sozialpädagoge FH, Coach, Syst. Familientherapeut; Kabiro Eva Scheller, Heilpädagogin, Künstlerin, Bewegungstherapeutin

 [Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige](#)

Kurs-Nr. 16122

25. bis 27. Nov. 2022


Freitag 17.00 Uhr bis

Sonntag 14.00

Schwarzenberg LU

Mitgl. CHF 360.–/288.–*

Nichtmitglieder CHF 520.–
pro Person

 inkl. Ü im DZ mit VP

Sorgfalt – Umgang mit dem Leben

Wir gehen mit Sorgfalt auf die Suche nach neuen Wegen, lebendiger zu werden. Nebst kurzweiligen Rede-Runden machen wir neue Erfahrungen in Körperwahrnehmung, Bewegung, mit Klängen und Materialien. Wir experimentieren, um unser Verständnis von Sorgfalt vertieft zu definieren und so unsere Lebensqualität zu stärken.

Leitung: Michèle Plattner, Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Achtsamkeitslehrerin MBSR

 [Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. 71122

16. bis 18. Dez. 2022

Freitag 17.00 Uhr bis

Sonntag 14.30

Mariastein SO

Mitgl. CHF 360.–/288.–*

Nichtmitglieder CHF 520.–

 inkl. Ü im EZ mit VP



Verminderte Belastbarkeit nach einer Hirnverletzung

Nach einer Hirnverletzung ermüden Betroffene sehr schnell. Für das Umfeld ist das Ausmass dieser Müdigkeit oft nicht nachvollziehbar. Der Kurs lehrt, warum die Belastbarkeit eingeschränkt ist und welche Strategien es gibt, um damit im Alltag umzugehen. Eigene Erfahrungen sind Teil des Kurses.

Leitung: Wolfgang Fries, Neurologe;
Freddy Amend; Sozialpädagoge, Supervisor, Mediator
👤 **Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige**

Kurs-Nr. 08322

21. Nov. 2022

1 x Mon.

10:00–16:00 Uhr

Basel

Mitgl. CHF 65.–/52.–*

Nichtmitglieder CHF 150.–

♿ rollstuhlgängig



Begleitete Ferien für Menschen im Rollstuhl

Freuen Sie sich auf unterhaltsame, interessante und familiäre Gruppenferien in der Schweiz. Jedes Jahr begleiten freiwillig Betreuende unter Leitung einer ausgewiesenen Fachperson Menschen mit einer Hirnverletzung, welche auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Mit 1:1 Betreuung und ganzwöchigem Reisechar.

📄 Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zürich:
☎ 044 262 61 13 oder ✉ zuerich@fragile.ch

Leitung: Irene Hasler, Pflegefachfrau
👤 **Menschen mit Hirnverletzung**

noch offen

(auf Anfrage)

Samstag bis Samstag

in der Schweiz

Mitgl. CHF 1800.–

Nichtmitglieder CHF 2500.–

👤 inkl. Ü im EZ mit HP,
Reise, Ausflüge

♿ rollstuhlgängig



NEU

Apps auf dem Smartphone / iPhone

Sie möchten wissen, wann der nächste Zug fährt und ein Billett kaufen? Sie suchen einen Ort oder ein Restaurant? Sie möchten mit Twint bezahlen, über WhatsApp in Kontakt mit Ihren Freunden bleiben oder ein Video auf YouTube schauen? Es gibt viele nützliche Alltags-Apps, die Ihnen in verschiedenen Situationen behilflich sind. Im Vordergrund steht Ihre aktive Beteiligung am Unterricht. Sie haben viel Zeit zum Üben und Ausprobieren.

Leitung: Doris Diggelmann, ICT-Kursleiterin

[Menschen mit Hirnverletzung](#)

Apps auf dem Smartphone / iPhone

Sie möchten wissen, wann der nächste Zug fährt und ein Billett kaufen? Sie suchen einen Ort oder ein Restaurant? Sie möchten mit Twint bezahlen, über WhatsApp in Kontakt mit Ihren Freunden bleiben oder ein Video auf YouTube schauen? Es gibt viele nützliche Alltags-Apps, die Ihnen in verschiedenen Situationen behilflich sind. Im Vordergrund steht Ihre aktive Beteiligung am Unterricht. Sie haben viel Zeit zum Üben und Ausprobieren.

Leitung: Doris Diggelmann, ICT-Kursleiterin

[Menschen mit Hirnverletzung](#)

Computer-Kurs

Der Computerkurs ist für alle geeignet. Klare und praxisbezogene PC-Kenntnisse werden vermittelt. Sie lernen den Computer im Alltag zu bedienen. Bei allen Fragen steht jemand zur Seite und hilft. In Zusammenarbeit mit Pro Infirmis.

Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zürich:

044 262 61 13 oder zuerich@fragile.ch

Leitung: Karin Hurni, Informatikerin

[Menschen mit Hirnverletzung](#)

Kurs-Nr. 56522

16. Aug. bis 27. Sep. 2022

6 x Di.

14:00–16:30 Uhr

wöchentlich

Basel

Mitgl. CHF 180.–/144.–*

Nichtmitglieder CHF 300.–

rollstuhlgängig

Kurs-Nr. 60522

19. Aug. bis 23. Sep. 2022

6 x Fr.

09:45–12:15 Uhr

wöchentlich

Bern

Mitgl. CHF 180.–/144.–*

Nichtmitglieder CHF 300.–

rollstuhlgängig

Kurs-Nr. 60822

22. Aug. bis 21. Nov. 2022

10 x Mo.

14:00–16:00 Uhr

wöchentlich

Zürich

ganzer Kurs

Mitglieder CHF 200.–

Nichtmitglieder CHF 360.–

rollstuhlgängig



NEU

Fotos verwalten auf Ihrem iPhone oder Samsung-Smartphone

Sie haben unzählige Fotos auf Ihrem Gerät und möchten diese übersichtlich verwalten. Wir lernen, Bilder zu bearbeiten, Alben zu erstellen und Fotos zu versenden. Wir nehmen uns viel Zeit zum Üben und Ausprobieren.

Leitung: Doris Diggelmann, ICT-Kursleiterin

Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 59522

18. Okt. bis 22. Nov. 2022

6 x Di.

14:00–16:30 Uhr

wöchentlich

Basel

Mitgl. CHF 180.–/144.–*

Nichtmitglieder CHF 300.–

rollstuhlgängig

Fotos verwalten auf Ihrem iPhone oder Samsung-Smartphone

Sie haben unzählige Fotos auf Ihrem Gerät und möchten diese übersichtlich verwalten. Wir lernen, Bilder zu bearbeiten, Alben zu erstellen und Fotos zu versenden. Wir nehmen uns viel Zeit zum Üben und Ausprobieren.

Leitung: Doris Diggelmann, ICT-Kursleiterin

Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 61522

21. Okt. bis 25. Nov. 2022

6 x Fr.

09:45–12:15 Uhr

wöchentlich

Bern

Mitgl. CHF 180.–/144.–*

Nichtmitglieder CHF 300.–

rollstuhlgängig

Mit Spass am PC arbeiten

Wir entdecken viele verschiedene Funktionen des Computers, wobei nützliche, alltägliche Funktionen (z.B. das richtige Arbeiten und Speichern mit den eigenen Dateien, die Arbeit mit Fotos und dem Internet) mit dem Computer wie auch moderne, aktuelle Themen behandelt werden. Es werden alle Kursthemen gemeinsam besprochen, Wünsche werden berücksichtigt. Freude und Sicherheit sind uns wichtig und auch Anfänger:innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Patrick Gsell, EDV-Kursleiter, Sozialarbeiter

Menschen mit Hirnverletzung

Kurs-Nr. 54522 / 55522

18. Aug. bis 29. Sep. 2022

27. Okt. bis 22. Dez. 2022

7 x Do. / 9 x Do.

09:30–11:30 Uhr wöchentl.

St. Gallen

Mitgl. CHF 168.–/216.–

134.–*/173.–*

Nichtmitgl. CHF 280.–/360.–

rollstuhlgängig

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, für Familie und Kinder unter www.fragile-family.ch

Das Kursprogramm der Bildung FRAGILE Suisse ist auch auf der Website zu finden:

www.fragile.ch/kursprogramm

Die Preise für die Kurse sind nicht kostendeckend, da FRAGILE Suisse und die Regionalvereinigungen allen Interessierten die Teilnahme ermöglichen wollen. Nur dank Beiträgen des Bundesamtes für Sozialversicherungen, Stiftungen und Spenden von Privatpersonen können wir die Beiträge niedrig halten. Wir freuen uns darum über jede Spende an die FRAGILE Suisse Bildung.

Unsere Teilnahmebedingungen und Abmeldebestimmungen finden Sie unter:

www.fragile.ch/Teilnahmebedingungen