

Ausgabe 4 / 2018

# MAGAZIN

FRAGILE Suisse

*Er kämpft sich zurück ins Leben*

Edi S. im Porträt

*Für individuelle Anliegen*

Beratung von FRAGILE Suisse



FRAGILE  
SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung  
und Angehörige



Juliana Campos  
Leiterin Kommunikation

## Liebe Leserin, lieber Leser

Ich bin seit zweieinhalb Jahren bei FRAGILE Suisse tätig. Oft werde ich gefragt, was mich als Leiterin Kommunikation an meiner Arbeit interessiert und fasziniert.

Als Kommunikationsmensch ist die Arbeit mit meinem Team vielfältig. Auch wenn uns die Arbeit manchmal fast erdrückt, sind wir oft heiter und sprühen vor Kreativität und Tatendrang. Auch ist es spannend, mit den anderen Bereichen – der Académie, der Beratung, Finanzen und Administration und der Geschäftsleitung – zusammenarbeiten zu können. Ebenso ist mir der Austausch mit den elf Regionalvereinigungen und dem Vorstand wichtig.

Was mich zudem bewegt und tagtäglich motiviert, mich für FRAGILE Suisse einzusetzen, ist dieser Graben: 130 000 Menschen mit Hirnverletzung mit bleibenden Folgen leben in der Schweiz. Doch wir – ich eingeschlossen – wissen weiterhin zu wenig über sie und ihr Leben nach ihrer Hirnverletzung. Ohne Wissen kein Verständnis.

In diesem Sinne möchte ich Sie auffordern: Lesen Sie unser Magazin, berichten Sie anderen, Ihren Verwandten, Freunden, Bekannten, Berufskollegen, Nachbarn, über das, was Sie in unserem Magazin erfahren haben.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

Herzlich

Juliana Campos  
Leiterin Kommunikation

**Impressum FRAGILE Suisse Magazin** | Ausgabe 4/2018

**Auflage** 45 000 Ex. **Herausgeber** FRAGILE Suisse, Badenerstrasse 696, CH-8047 Zürich, 044 360 30 60, info@fragile.ch, www.fragile.ch  
**Gestaltung** Rebel Communication, 8004 Zürich, www.rebelcom.ch **Druck** Prowema GmbH, 8330 Pfäffikon **Redaktion** Carole Bolliger, Johannie Fort **Übersetzung** Dominique Nägeli-Gascon **Spendenkonto** PC/CCP 80-10132-0

**Abonnement:** CHF 10.– pro Jahr, im Spenden- bzw. Mitgliederbeitrag inbegriffen.

## Das neueste Projekt von FRAGILE Suisse: Familienbande



Das neue Projekt «Familienbande» soll Kindern und Eltern in Familien, in denen ein Elternteil eine Hirnverletzung erlitten hat, sinnvolle Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten bieten.

Die Académie FRAGILE Suisse hat Kinder, Jugendliche, Eltern und Fachpersonen befragt, um deren Wünsche und Bedürfnisse zu eruieren. Die Analyse ist zwar noch nicht ganz abgeschlossen. Laut Barbara Diem, Leitung Kurswesen, kristallisiert sich aber bereits heraus, dass zum Beispiel Broschüren für Kinder und Jugendliche zum Thema Hirnverletzung sowie Informationen über nützliche Anlaufstellen gewünscht sind. Bei den Fachpersonen besteht vor allem Bedarf an Informationsmaterial und Erfahrungsberichten zum Abgeben. Die Umsetzung möglichst vieler gewünschter Angebote soll 2019 in Angriff genommen werden.

Infos bei Académie FRAGILE Suisse, Barbara Diem, diem@fragile.ch oder 044 360 26 90

## Forschung bringt Fortschritt

Die Schweizerische Hirnliga unterstützt die Hirnforschung in der Schweiz. Dank deren Forschungsbestrebungen können die Entwicklung sowie die Funktionsweise des gesunden oder geschädigten Gehirns verstanden und Krankheiten besser behandelt werden. Renommiertere Hirnforscher geben ihr Wissen in ihren Broschüren weiter.

Mehr Informationen und kostenlose Bestellung: 031 310 20 90, info@hirnliga.ch, www.hirnliga.ch.

## Folgen einer Hirnverletzung selbst erfahren



Ende Oktober führte FRAGILE Suisse in Zusammenarbeit mit dem Institut für Ergotherapie der ZHAW den Parcours «Selbsterfahrung Hirnverletzung» durch. Neben Theorieinputs und Erfahrungsberichten der Ergotherapie-Studentinnen und Betroffenen erhielten die Teilnehmenden auch die Möglichkeit, die jeweiligen Folgen durch Simulation zumindest annähernd selbst zu erfahren.

FRAGILE Suisse will mit dem Parcours die Öffentlichkeit auf die Folgen einer Hirnverletzung sensibilisieren. Er wird nicht nur an Veranstaltungen gezeigt, sondern kann auch von Organisationen gebucht werden. Mehr Informationen finden Sie auf [www.fragile.ch/SEHV](http://www.fragile.ch/SEHV).

## Peer-Beratung – auf Augenhöhe

FRAGILE Suisse bietet neu Peer-Beratungen für Menschen mit Hirnverletzung oder ihre Angehörigen an. Die Peer-Berater und -Beraterinnen sind selbst betroffen oder angehörig. Sie kennen die physischen, psychischen und sozialen Auswirkungen einer Hirnverletzung aus eigener Erfahrung und geben ihr Wissen auf Augenhöhe weiter.

Lesen Sie mehr auf unserer Webseite: [www.fragile.ch/peer-beratung](http://www.fragile.ch/peer-beratung)

# Sein altes Ich hat er hinter sich gelassen

Text: Carole Bolliger, Fotos: Ethan Oelman

Ein Unfall riss Edi S. den Boden unter den Füßen weg. Er stand am Anfang seines Lebens und hatte viele Pläne. Doch nichts war mehr wie zuvor – auch er selber nicht. Mühsam kämpft er sich zurück ins Leben. Ein Lichtblick für ihn sind die Kletterkurse von FRAGILE Suisse.

«Wie soll ich mich an mein neues Ich gewöhnen, wenn ich immer den Namen von jemandem höre, der ich nicht mehr bin?», fragt Edi S. Der heute 32-Jährige hiess bis vor ein paar Jahren anders, er hat seinen Namen geändert. Denn ein schwerer Unfall beendete das Leben, das er als M.K. führte – so hiess Edi S. mit Geburtsnamen. Er liess sich ein Tattoo stechen mit den Initialen seines früheren Namens sowie RIP (Englisch für Rest in Peace – Ruhe in Frieden) und begrub damit symbolisch seine frühere Identität.

Mit seinem Kickboard unterwegs an eine der letzten Maturaprüfungen, wurde er vor elf Jahren von einem Auto angefahren. Diagnose: schweres Schädel-Hirn-Trauma. Dieses führte zu bleibenden Schädigungen und einer starken Persönlichkeitsveränderung. Edi S. lag fast 20 Tage im künstlichen Koma. Auch an die darauffolgenden sechs Wochen im Spital vermag er sich nur bruchstückhaft zu erinnern.

In der Reha machte er zwar schnell Fortschritte, doch in seinem Leben war nichts mehr wie zuvor. «Ich war 20 Jahre alt, konnte nicht zurück, nicht vorwärts. Alle meine Freunde wollten nach und nach nichts mehr von mir wissen, ich musste mich selber neu kennen lernen, Dinge neu lernen, die für andere selbstverständlich sind.» Vor dem Unfall wusste Edi S. genau, wie sein Leben aussehen sollte, der Plan stand: Matura abschliessen, in Zürich Mathematik studieren, eine nette Frau kennen lernen und später eine Familie gründen. «Mathematik zu studieren war mein grösster Traum, darauf habe ich hingearbeitet», erzählt er. Seine Stimme klingt traurig. Noch heute kämpft er mit seinem Schicksal. So richtig ins Leben zurückgefunden hat er nicht, obwohl er sich bemüht.

## Zwischen Stuhl und Bank

Trotz den Folgen seines Unfalls beendete Edi S. nach etwa einem halben Jahr die Matura und fing sogar sein Mathematikstudium in Zürich an. «Nach ein paar Wochen musste ich mir selber eingestehen, dass es nicht geht», erzählt er. Das war ein schlimmer Moment. Er fiel in ein tiefes Loch. Irgendwie rappelte er sich nach einiger Zeit wieder auf. Im Internet lernte er eine Frau aus Deutschland kennen. Die beiden kamen zusammen und bezogen gemeinsam in Luzern eine Wohnung. Eine Weile hielt die Beziehung, irgendwann gab es zu viele Missverständnisse. Zum zweiten Mal brach seine Welt zusammen. Edi S. lebte wieder alleine, ohne Tagesablauf, ohne Aufgabe. Aufstehen, essen, Serien schauen, Musik hören, Online-Games spielen und schlafen. «Ich habe nicht nach der Uhr oder nach Tagen gelebt, ich habe einfach nur überlebt.»

Es folgten Aufenthalte in verschiedenen Institutionen und Kompetenzzentren für Menschen mit einer Hirnverletzung. Die ihm dort übertragenen Aufgaben, wie in der Küche zu helfen, konnte er manchmal erledigen, manchmal nicht. Den richtigen Platz fand er nicht. Heute lebt er in Bern in einer eigenen Wohnung. Einmal pro Woche hilft er in einem Quartierrestaurant aus und erledigt, was gerade anfällt. «Besonders beliebt sind meine Brownies, die ich dort backe», erzählt er. Edi S. fühlt sich irgendwie «zwischen Stuhl und Bank». Er möchte zwar viel unternehmen, schafft es jedoch nicht. «Wie wenn du einen Ferrari in der Garage hast, aber keinen Fahrausweis», versucht er seinen Zustand, seine Gefühle zu beschreiben. Der 32-Jährige ist hoch intelligent, aber er kann seine Intelligenz nicht auf Kommando einsetzen. Das nervt ihn und macht ihn traurig. Er macht sich viele Gedanken. Unendlich viele. «Das kostet Energie und hält mich oft vom Schlafen ab.» Das lange

Alleinsein verstärkte sein Bedürfnis nach Beschäftigung und Gesellschaft. «Aber Beschäftigungen und Gesellschaft kosten wiederum viel Energie.» Ein Teufelskreis, aus dem er immer wieder versucht herauszukommen, es aber nicht schafft.

### **Geringes Selbstwertgefühl**

Ein paar Gruppentreffen für Betroffene und Angehörige von FRAGILE Bern Espace Mittelland besuchte er zusammen mit seiner Mutter. Sie war ihm eine grosse Stütze und bis vor ein paar Jahren seine einzige Bezugsperson. Der Kletterkurs von FRAGILE Suisse, an dem er regelmässig teilnimmt, bereitet ihm grossen Spass. Zu den Treffen, die ihm eigentlich gefielen, würde er gerne wieder hingehen. «Ich möchte, aber ich gehe nicht», sagt er. Der Ansporn und der Wille seien zwar da, aber mit der Umsetzung klappe es nicht. Manchmal werde er von seinen Mitmenschen als mühsam bezeichnet. Er erklärt es so: «Ich habe ein Problem, das man nicht sieht und das die meisten Menschen nicht verstehen. Dieses Problem macht es für mich schwierig, alleine zu sein, und für andere mühsam, mit mir zusammen zu sein.» Das zehrt immer wieder an seinem Selbstwertgefühl. «Manchmal wünsche ich mir, ich würde im Rollstuhl sitzen, aber mein Gehirn wäre noch in Ordnung», sagt er. Er wünscht sich eine Aufgabe, eine sinnvolle Tätigkeit, die ihn erfüllt und diese Gedanken vergessen lässt.

Anm. der Redaktion zum Titelbild:  
Der Porträtierte fühlt sich auch im Winter in kurzen Hosen und T-Shirt am wohlsten.



## Kurse



## Italienisch lernen

Sie planen Ferien in Italien? Oder möchten Sie einfach so die Sprache der Liebe lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Im Corso d'Italiano lernen Menschen mit Hirnverletzung Schritt für Schritt einfache Dialoge, um sich in Alltagssituationen ausdrücken zu können. Auch wird den Kursteilnehmenden Grammatik vermittelt, sofern dies unbedingt nötig ist. Den Kurs gibt es für Anfängerinnen und Anfänger, aber auch für Fortgeschrittene. Geleitet wird er von der Italienischlehrerin Valeria Fragola.

Die Kurse Corso d'Italiano I (für Anfänger) und II (für Fortgeschrittene) finden vom 29. Januar bis 9. April alle 14 Tage in der Rehaklinik Zihlschlacht statt. Die genauen Daten und alle Infos unter Telefon 044 360 26 91 oder [afs@fragile.ch](mailto:afs@fragile.ch)

 [Mehr auf fragile.ch/kurse](https://www.fragile.ch/kurse)

Oder bestellen Sie unser Kursprogramm per Post unter der Telefonnummer 044 360 26 91

## Perspektiven schaffen

Wohn- und Arbeitsplätze im WBZ



Haben Sie eine körperliche Behinderung und lassen sich nicht gerne hindern? Suchen Sie nach neuen Möglichkeiten, Ihr Leben zu gestalten? Brauchen Sie Unterstützung, schätzen aber trotzdem das selbstbestimmte Sein? Dann sind Sie bei uns richtig.

### Wir bieten Wohn- und Arbeitsplätze

- interne und externe Wohnpflege mit Betreuung
- Arbeits- und Beschäftigungsplätze
- Wohntraining

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie uns. Wir freuen uns auf Sie.

**Cornelia Truffer**  
Bereichsleiterin Service  
[cornelia.truffer@wbz.ch](mailto:cornelia.truffer@wbz.ch)  
t +41 61 755 71 07

### WOHN- UND BÜROZENTRUM FÜR KÖRPERBEHINDERTE

Aumattstrasse 70–72, Postfach  
CH-4153 Reinach 1  
t +41 61 755 77 77

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

DIE FÄHIGKEIT ZÄHLT, NICHT DIE BEHINDERUNG



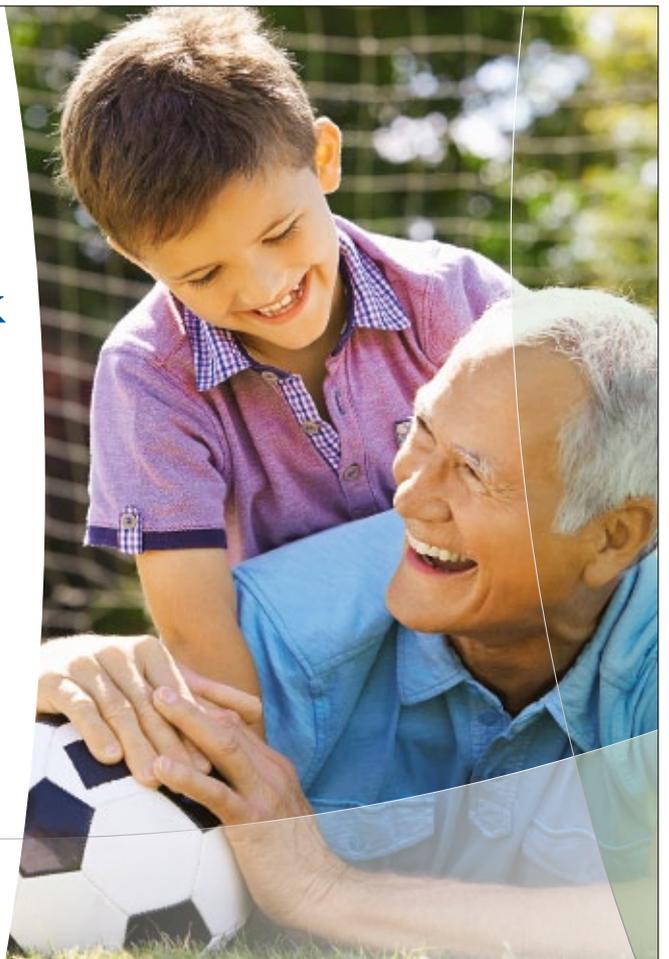
## RehaClinic

Unternehmensgruppe für  
Rehabilitation und Prävention

## «Mit RehaClinic zurück in den Alltag.»

Nach einem Unfall oder einer Krankheit steht für Sie Ihre Gesundheit an erster Stelle. Während Ihrer Genesung begleitet Sie RehaClinic vollumfänglich bis zur Rückkehr in Ihren Alltag: Alles aus einer Hand!

Informationen unter: [rehaclinic.ch](http://rehaclinic.ch)



## Dienstleistungen



# «Es gibt keine allgemein gültigen Ratschläge»

Text: Carole Bolliger, Foto: Reto Schlatter

Eine Hirnverletzung bringt für Betroffene und Angehörige eine Menge Fragen mit sich. FRAGILE Suisse berät Sie in belastenden Situationen kostenlos und geht auf Ihre individuellen Anliegen ein.



Die Beraterinnen und Berater von FRAGILE Suisse sind die erste Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige. «Wir sind für alle da, unabhängig davon, ob die Hirnverletzung erst einige Tage oder schon viele Jahre zurückliegt», sagt Silvia Spaar-Huber, Bereichsleiterin Beratung. Unter anderem berät FRAGILE Suisse zu folgenden Themen: Therapie und Rehabilitation, Hilfsmittel, Bewältigen der Hirnverletzung, Verunsicherung, Angst, Arbeit, Wohnmöglichkeiten, Unterstützung im Alltag, Familie, Selbsthilfe, Austausch, Freizeit, Finanzen, Sozialversicherungen und Recht.

Wenn es hilfreich ist, wird auch das Umfeld wie die Familie, Therapeuten oder Arbeitgeber in die Beratung miteinbezogen. Allgemein gültige Rezepte oder Ratschläge gibt es nicht. «Die Lebenssituationen der Betroffenen sind so individuell, dass unsere Beratungen immer auf die persönlichen Lebensumstände angepasst werden», erklärt Silvia Spaar-Huber.

## Oft gestellte Fragen

Oft wollen Betroffene wissen, wie sie grundsätzlich eine Beratung von FRAGILE Suisse erhalten. «Betroffene und Angehörige können über unsere kostenlose Helpline oder per E-Mail ihre Fragen stellen. Wir nehmen ihre Anliegen auf, geben Auskunft oder führen weitere Abklärungen durch.» Je nach Bedarf werde auch ein persönliches Beratungsgespräch angeboten. «Wenn spezifisches Fachwissen – z.B. Medizin oder Rechtsauskunft – nötig ist, geben wir Informationen zu spezialisierten Fachpersonen, an die sie sich wenden können.» Auch auf Beratungsangebote in Gruppen und auf das vielseitige Kursangebot der Académie FRAGILE Suisse wird hingewiesen. Viele Angehörige suchen Rat für die Zeit unmittelbar nach dem Spitalaufenthalt oder der Reha. «Oft befürchten Angehörige, dass es für den Betroffenen zu viel wird und er seinen Alltag nicht alleine meistern kann», weiss Silvia Spaar-Huber. Auch hier bieten die Beraterinnen und Berater Hilfe an. «In solchen Situationen ist es wichtig zu klären, welche Unterstützung für den Betroffenen hilfreich ist», so Spaar-Huber. Begleitetes Wohnen von FRAGILE Suisse kann zum Beispiel bei der Strukturierung des Alltags helfen. Dabei wird in regelmässigen Gesprächen zuhause jeweils gemeinsam mit einer Fachperson von FRAGILE Suisse geplant, was zu erledigen ist. «Dies kann Betroffenen Sicherheit im Tagesablauf geben, was auch die Lebensqualität erhöht.»

**Zögern Sie nicht, sich mit Ihrem Anliegen an uns zu wenden.**

### Telefonisch:

unter der Gratisnummer 0800 256 256 von Montag bis Freitag zwischen 10 und 13 Uhr. Ausserhalb dieser Zeiten kann auf dem Band eine Nachricht hinterlassen werden.

### Schriftlich mittels Formular unter:

[fragile.ch/hilfe/beratung](http://fragile.ch/hilfe/beratung) oder per E-Mail: [helpline@fragile.ch](mailto:helpline@fragile.ch)

 **Weitere Informationen unter [fragile.ch](http://fragile.ch)**

# «Plötzlich ist man eine andere Person»

Text: Carole Bolliger

Eine Hirnverletzung ist nicht gleich eine Hirnverletzung. So unterschiedlich die betroffenen Personen sind, so unterschiedlich und komplex können auch die oft unsichtbaren Verletzungen und die daraus resultierenden Probleme und Symptome sein. In dieser Ausgabe nehmen wir das sogenannte «Frontalhirnsyndrom» und dessen Folgen etwas genauer unter die Lupe.

Phineas Gage arbeitete im 19. Jahrhundert bei einer amerikanischen Eisenbahngesellschaft. Bei einem schweren Arbeitsunfall schoss ihm eine Eisenstange durch den vorderen Teil seines Schädels, dem Ort, in dem das Frontalhirn sitzt. Er überlebte und seine Wunden heilten. Dieser Unfall ist für die neurowissenschaftliche Forschung von grosser Bedeutung. Denn schon nach wenigen Wochen war er körperlich wiederhergestellt. Auch seine intellektuellen Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Gedächtnis oder Sprachfähigkeit waren völlig intakt. Trotzdem war er in seiner Persönlichkeit komplett verändert. Aus dem freundlichen und ausgeglichenen Mann wurde ein kindischer, impulsiver und unzuverlässiger Mensch. «Dieses Krankheitsbild wurde später aufgrund seines Verletzungsortes als Frontalhirnsyndrom bekannt», erklärt Neuropsychologin Dr. Martina Hoffmann. Heute weiss man, dass nicht nur Schädigungen im Frontalhirn (oder «Stirnhirn») entsprechende Auffälligkeiten auslösen können, da das Frontalhirn in einem komplizierten Netzwerk mit anderen Hirnregionen verbunden ist.

## Zahlreiche Symptome

Dieses Netzwerk kommt einer «übergeordneten Schaltzentrale» gleich. Es überwacht, analysiert und steuert unser Denken und Verhalten. Wenn ein Frontalhirnsyndrom vorliegt, sind häufig Funktionen gestört, die wir dazu brauchen, um Relevantes zu erkennen, zu planen und vorauszuschauen, uns flexibel auf eine Situation einzustellen, unser Verhalten zu kontrollieren oder Funktionen, die wir für das Sozialverhalten brauchen (z.B. Gefühle erkennen, Wahrnehmung für soziale Signale, Feedbackverarbeitung). Weiterhin kann auch die Gefühlsverarbeitung und -steuerung betroffen sein, indem die Gefühle gesteigert oder aber verarmt sind. Auch Verhaltensauffälligkeiten gehören zu den Symptomen wie das Fehlen von Taktgefühl, Distanzlosigkeit oder ein veränderter Antrieb (z.B. Antriebslosigkeit oder aber übersteigerter Antrieb). Für Aussenstehende und manchmal auch für die Betroffenen sind diese Auffällig-

keiten oft sehr schwer zu verstehen. «Es hat nichts mit dem Willen des Betroffenen zu tun», sagt Hoffmann. «Die Betroffenen können sich schlichtweg nicht anders verhalten.» Das Schwierige an diesem Syndrom und an dessen Folgen ist, dass sie in einer normalen Untersuchung nicht einfach zu erkennen sind. Die Symptome werden daher nicht selten als psychische Anpassungsstörung eingeordnet oder die Betroffenen werden als «willenlos» oder «charakterschwach» gesehen.

## Lebensqualität verbessern

Für Menschen mit Frontalhirnsyndrom, aber auch für deren Angehörige ist es sehr wichtig, professionelle Hilfe zu bekommen. Denn je besser sie über das Krankheitsbild informiert sind, desto besser können sie das Verhalten oder die Gefühle des Betroffenen verstehen und einordnen. Laut der Fachfrau stellt das Frontalhirnsyndrom eines der am schwierigsten zu beeinflussenden Syndrome von Hirnverletzungen dar. Die Therapie hängt stark von der Art der Symptome sowie vorhandener Ressourcen ab. «Bei der Therapie können wir weniger über die bewusste oder willentliche Steuerung arbeiten, weil diese Funktionen oft selbst betroffen sind», erklärt sie. So wird vielmehr versucht, den Alltag des Betroffenen in kleinen Schritten optimal anzupassen, damit sich dessen Lebensqualität verbessert. Hierzu gehört zum Beispiel, dass man bei einer Antriebsstörung versucht, Routinen für Tätigkeiten aufzubauen. Dr. Martina Hoffmann schätzt dabei die Zusammenarbeit mit den Wohnbegleiterinnen von FRAGILE Suisse, welche die betroffene Person und ihre Angehörigen vor Ort direkt anleiten können. «Man muss sich aber bewusst sein, dass die Fortschritte oft nur klein sind, viel Zeit in Anspruch nehmen und sich leider nicht immer ein Therapieerfolg einstellt», so Hoffmann.

Für Betroffene und Angehörige bietet FRAGILE Suisse Entlastungs- und Hilfsangebote:  
[www.fragile.ch/hilfe/begleitetes-wohnen](http://www.fragile.ch/hilfe/begleitetes-wohnen)

## Selbstbestimmt Wohnen und Leben



«Da ich einer Arbeit in einem Büro nachgehe und meine Freizeit aktiv gestalte, ist es für mich sehr wichtig, frei im Pflegezentrum Baar ein- und ausgehen zu können. Die gute Anbindung an den öffentlichen Verkehr schätze ich daher sehr.»

*Oliver Ranger (23), Bewohner*

**Die Abteilung JPM** im Pflegezentrum Baar ist das moderne und einzigartige Zuhause für junge pflege- und betreuungsbedürftige Menschen in der Zentralschweiz.

**Barrierefrei · Zentral · James-System · WLAN · Spezialisierte und individuelle Betreuung**

**Weitere Informationen unter:**

[jpm.pflegezentrum-baar.ch](http://jpm.pflegezentrum-baar.ch)



## Für den Einkauf zu Hause.

Lassen Sie uns den Einkauf für Sie erledigen und schenken Sie sich Zeit – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

### Vorteile:

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1400 Jahrgangswinein und 350 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung an die Wohnungstüre, vielerorts sogar stundengenau



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

CHF 20.- Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.- bei coop@home. Code «FRAG18D-T» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert werden, ist gültig bis am 28.02.2019 und pro Kunde einmal einlösbar. Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.



**coop**

Für mich und dich. @home