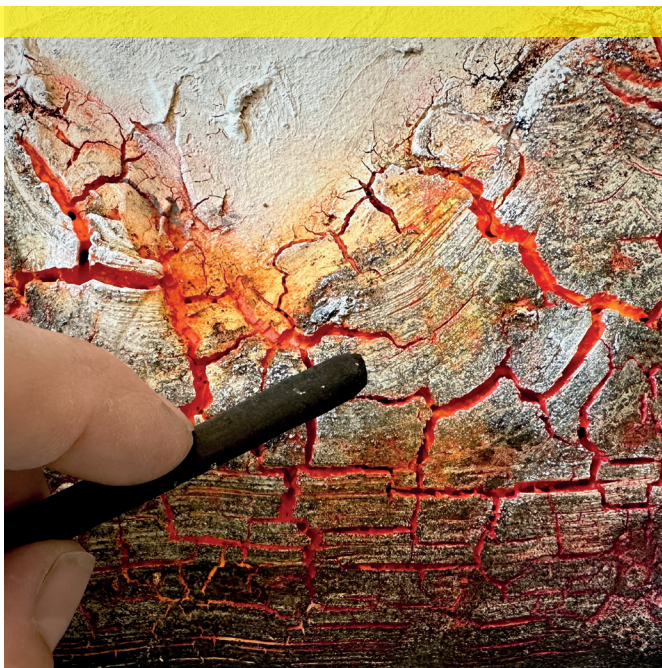




FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige



Kurse 2026



Titelbilder: FRAGILE Suisse/Unsplash

Liebe Leserin, lieber Leser

Auch dieses Jahr haben wir wieder einige Kursperlen für Sie bereit. Wir setzen auf eine gute Mischung von Bewährtem und Neuem.

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Website. So ist es uns möglich, Ihnen alle wichtigen Informationen auf dem aktuellsten Stand bereitzustellen. Es kommen auch während des Jahres einzelne neue Kurse dazu. Zu all unseren Kursen gibt es eine Kursbeschreibung mit allen relevanten Informationen, die Sie ausdrucken können.

Mit dem integrierten Talon können Sie sich entweder direkt für Kurse anmelden oder nach spezifischen Informationen fragen. Gerne geben wir Ihnen auch per Telefon (044 360 26 91) oder E-Mail (bildung@fragile.ch) Auskunft.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung – das Team Ressort Bildung



Bleiben Sie informiert und abonnieren unseren Kursnewsletter:
www.fragile.ch/newsletter/



Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldebestimmungen finden Sie unter:
www.fragile.ch/teilnahmebedingungen

Wie wir mit Ihren Daten umgehen, erfahren Sie hier:
www.fragile.ch/datenschutz/bildung



Das Kursprogramm finden
Sie online unter:
www.fragile.ch/kursprogramm

Unsere Kursrubriken

Leben mit einer Hirnverletzung



Kurse aus diesem Bereich beleuchten Themen wie verminderte Belastbarkeit, Müdigkeit, den Umgang mit dem Ereignis für Angehörige oder den Einfluss auf die Partnerschaft. Sie und Ihr Umfeld lernen Zusammenhänge kennen, wissen besser Bescheid und können mit dem Thema anders umgehen.

Bewegung und Mobilität



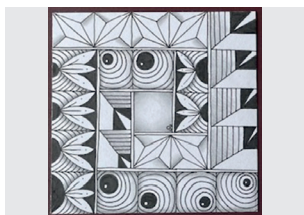
Bewegung hat einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden. Die Kurse sind so aufgebaut, dass sie auf Ihre Möglichkeiten angepasst sind. Beim Klettern, Yoga, Feldenkrais, Wandern oder bei der Bodenarbeit mit dem Pferd tun Sie sich Gutes und machen motivierende Fortschritte.

Gedächtnistraining, Sprache und Computer



In mehreren Regionen gibt es Gedächtnistrainings spezifisch für Menschen mit Hirnverletzung. Das Gehirn wird gefördert und gefordert. In den Intensivwochen Aphasie trainieren Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit. Spass und Austausch kommen dabei nicht zu kurz.

Musik und Kreativität



Ob juuzen, singen oder mit einem Instrument Musik machen – das tut der Seele gut und lässt einen für einen Moment den Alltag vergessen. Oder wie wäre es, mit Farbe und Pinsel oder einem Stift eigene Kunstwerke im Mal-, Acryl Pouring- oder Zentanglekurs zu erschaffen?

Stimme einer Kursbesucherin



Warum besuchst du Kurse von FRAGILE?

Ich besuche FRAGILE-Kurse, um andere Betroffene zu treffen. Als «Zückerli» lerne ich jedes Mal etwas dazu. Das bereichert meine Lebenserfahrung.

Was gefällt dir besonders gut an den Kursen?

Die Vielfalt der Themen. Ich finde immer wieder spannende Kurse, einige gehören mittlerweile zu meinen festen Gewohnheiten im Jahresablauf.

Warum kannst du die Kurse weiterempfehlen?

Nebst dem Austausch mit anderen Betroffenen kehrt man immer «gescheiter» nach Hause zurück, als man gegangen ist. Ich habe viele Tools kennengelernt, die ich im Alltag anwende, z. B. Körperübungen.

J.H. besucht schon seit vielen Jahren FRAGILE-Kurse. In einem kurzen Interview sagt sie uns, warum sie regelmässig mitmacht.

Inwiefern werden die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit einer Hirnverletzung in den Kursen berücksichtigt?

Das Gute ist, dass jederzeit Pausen möglich sind. Man kann sich zwischendurch zurückziehen und später wieder «einfädeln». Die Rücksichtnahme durch die Kursleitenden ist gross.

Kannst du ein schönes Erlebnis schildern, das du in einem der Kurse hattest?

Einmal hat die Kursleiterin eine Geschichte erzählt, in der die Mutter ihrem Kind Kussbonbons ins Ferienlager mitgab. Bei Heimweh konnte es diese Bonbons hervornehmen, als Ersatz für ein «Müntschi». Darin versteckt war eine kleine Botschaft. Im Kurs haben wir selbst solche Bonbons aus Zettelchen gebastelt. Sie verbreiteten eine gute Stimmung. Ich habe die Zettelchen immer noch. Das sind Dinge, die einen durchs Leben tragen.

Ein anderes schönes Erlebnis hatte ich in einem Kurs, den ich zusammen mit meinem Mann besucht habe. Er hat gelernt, dass meine «Ausbrüche» eine Folge der Hirnverletzung sind und andere Betroffene ähnliche Auswirkungen haben. Das war eindrücklich und eine Entlastung für mich. Mein Mann hat mir gegenüber nun ein grösseres Verständnis.

Anmeldung und weitere Informationen

Ich melde mich an für:

Titel: _____ Kurs-Nr.: _____

Titel: _____ Kurs-Nr.: _____

Titel: _____ Kurs-Nr.: _____

Mitgliedschaft:

- ☐ Ich bin FRAGILE Mitglied
- ☐ Ich möchte Mitglied werden

Was trifft auf Sie zu?

- ☐ Ich habe eine Hirnverletzung
- ☐ Ich bin angehörige Person
- ☐ Ich habe eine Kulturlegi
- ☐ Ich komme im Elektrorollstuhl
- ☐ Ich komme im Handrollstuhl

Ich beziehe **Leistungen** von:

- ☐ IV
- ☐ AHV

Kurse mit Übernachtung

Gibt es Lebensmittel, die Sie nicht essen?
Unverträglichkeiten? Wenn ja, welche?

Brauchen Sie nicht-medizinische
Assistenzleistungen? Wenn ja, welche?

Ich möchte die folgenden **Newsletter** abonnieren:

- ☐ Hauptnewsletter FRAGILE Suisse (1x/Monat)
- ☐ Kursnewsletter Betroffene und Angehörige (6x/Jahr)
- ☐ Newsletter Fachpersonen (5x/Jahr)

Ich wünsche mehr Informationen zu:

Kursthema: _____ Kurse in der Region: _____

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Allfällige Kontaktperson (Name, Tel., E-Mail):

- ☐ Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten gemäss Merkblatt www.fragile.ch/datenschutz/bildung gespeichert, genutzt und verarbeitet werden.

Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Für die Ausübung Ihres Widerrufsrechts können Sie uns per E-Mail an info@fragile.ch kontaktieren.

Einsenden an: FRAGILE Suisse Bildung, Badenerstrasse 696, 8048 Zürich

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

Die **Kurse unserer Regionalvereinigungen** finden Sie auch auf der Website, oder Sie können sich direkt auf der jeweiligen Regionalvereinigung informieren: www.fragile.ch/ueber-fragile-suisse/regionalvereinigungen/

Die **Kurse unserer Geschäftsstelle in Lausanne** sind hier: www.fragile.ch/fr/cours



Das Kursprogramm finden Sie online unter:
www.fragile.ch/kursprogramm

FRAGILE Suisse

www.fragile.ch

info@fragile.ch

IBAN CH77 0900 0000 8001 0132 0

Zürich

Badenerstrasse 696

8048 Zürich

Tel. 044 360 30 60

Lausanne

Rue du Bugnon 18

1005 Lausanne

Tél. 021 329 02 73