



## Weitere Fragile-Angebote:

### Sozial- und Rechtsberatung

Die Beratung deckt verschiedene Themengebiete (Krankheitsbewältigung, Verunsicherung, Angst, Hilfsmittel, Therapien, Arbeit, Wohnmöglichkeiten, Unterstützung im Alltag, Familie, Partnerschaft, Finanzen, Sozialversicherung und Recht etc.) ab. Die Sozialberatung ist kostenlos und erfolgt telefonisch, per Mail oder vor Ort.

### Selbsthilfe-Gesprächsgruppen

Fragile Bern Espace Mittelland bietet Gesprächsgruppen für Hirnverletzte und für Angehörige an. Die monatlichen Treffen ermöglichen den Erfahrungsaustausch und das Knüpfen neuer Kontakte.

### Themen zum Samstag –Wissen im Umgang mit Hirnverletzungen

Bei den Themen zum Samstag erhalten Betroffene und Angehörige erfahrungsbasiertes Wissen im Umgang mit Hirnverletzungen und Impulse für die eigene Lebensgestaltung. Die Themen werden in einer moderierten Gesprächsrunde vertieft diskutiert.

[www.fragile-bern.ch](http://www.fragile-bern.ch)



## Kursangebote von Fragile Suisse

Jodeln, Malen, Klettern, Schreiben oder Zentangle, Gedächtnistraining und neu Everdance in Nidau und Feldenkrais im Gürbetal. Bereichern Sie Ihren Alltag mit einem Kurs von Fragile Suisse.

Das detaillierte Kursprogramm finden Sie auf unserer Webseite.

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

oder scannen Sie den QR-Code



NEU!

## Qi Gong in Bern – ruhige Bewegungsübungen

Qi Gong hilft, die Körperkoordination, das Gleichgewicht und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Es baut Verspannungen ab und schult die Atmung, die Beweglichkeit der Gelenke und hält die Muskeln elastisch. Die Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt, benötigen keine spezielle Ausrüstung ausser bequemer Kleidung und allenfalls ABS-Socken oder weiche Schuhe. Das Ganzkörpertraining ist offen für Hirnverletzte und Angehörige. Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Termine 2026

Donnerstag 14.00 bis 15.00 Uhr

05. Februar 19. März  
19. Februar 02. April  
05. März

### Ort:

Kirchgemeinde Bern Nord  
Wylersstrasse 5  
3014 Bern  
Raum 07, 1. UG

### Leitung / Infos:

Claudia Furer Moser  
Dipl. Qi Gong Trainerin  
079 339 81 11

### Anmeldung:

Bis am 26. Januar 2026 an:  
bern@fragile.ch

### Kosten für 5 Lektionen:

Mitglieder: Fr. 100.–  
mit KulturLegi: Fr. 80.–  
Nichtmitglieder: Fr. 125.–

Der Kurs findet nur bei genügend Anmeldungen statt.

Die Bezahlung erfolgt in Bar oder per Twint am ersten Kursabend.

NEU!

## Life Kinetik – Fit im Kopf durch Bewegung

Mit den Kinetik-Bewegungs-Übungen werden auf spielerische Weise Beweglichkeit, Wahrnehmung und Kognition trainiert. Es warten spassige visuelle und koordinative Aufgaben auf die Teilnehmenden. Der Kurs ist offen für Betroffene und Angehörige. Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Termine Herbst 2026

Dienstag 17.00 bis 18.00 Uhr

10. November 01. Dezember  
17. November 08. Dezember  
24. November

### Ort:

Kirchgemeinde Bern Nord  
Wylersstrasse 5  
3014 Bern  
Raum 07, 1. UG

### Anmeldung

Bis am 19. Oktober an:  
bern@fragile.ch

Der Kurs findet nur bei genügend Anmeldungen statt.

### Leitung / Infos:

Cornelia Stettler  
Dipl. Kinetik Trainerin  
077 462 98 40

NEU!

## Wander-, Yoga- und Genuss-Wochenende im Jura

Verbringen Sie ein verlängertes Wochenende im wunderschönen Jura. Geniessen Sie mit anderen die Natur und das Leben und lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen. Erkunden Sie mit gemütlichen, bedürfnisorientierten Spaziergängen und Wanderungen die Gegend rund um Saignelégier. Profitieren Sie vom freien Zugang zum Hallenbad, oder beschliessen Sie den Tag mit achtsamen Yoga-Übungen. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot ist für Betroffene und Angehörige offen. Eine Anmeldung bis 30. Januar 2026 ist erforderlich.

### Termine 2026

Mittwoch, 10. Juni bis Sonntag, 14. Juni 2026

### Ort:

Jura Resort in Saignelégier  
Weitere Infos zum Hotel:  
www.jura-resort.ch

### Leitung / Infos:

Lisa Bienz Kaeslin  
Yogalehrerin und Pflegefachfrau

### Kosten:

Unterbringung und Halbpension (ohne Getränke, weitere Essen und An-/Abreise)

### Michel Wenger

Dipl. Psychiatriepfleger und Walkingleiter

### An-/Abreise

An- und Abreise erfolgt individuell.

Einzelzimmer: Fr. 960.–  
Doppelzimmer: Fr. 850.–  
Nichtmitglieder: Fr. 1'250.–

### Anmeldung

Bis 30. Januar 2026 an:  
bern@fragile.ch  
Spätere Anmeldungen sind möglich, wenn es noch freie Zimmer gibt.  
Max. 12. Teilnehmende



## So können Sie uns unterstützen:

### Mit einer Spende an:

IBAN CH08 0900 0000 3071 8251 2

### Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen



### Mitgliedschaft:

Einzelmitglied: Fr. 50.–  
Paar-/Familienmitglied: Fr. 80.–  
Kollektivmitgliedschaft: Fr. 200.–



Für Menschen mit Hirnverletzungen und Angehörige



### Termine 2026

## Freizeit- und Ferienangebote

### Kontakt:

Fragile Bern  
Mattenhofstrasse 5  
3007 Bern

Telefon 031 376 21 02  
Helpline 0800 256 256

bern@fragile.ch  
www.fragile-bern.ch



## Sonntags-Zmittag in Bern

Der Sonntags-Treffpunkt für Hirnverletzte, deren Angehörige und weitere Begleitpersonen bietet neben einem Mittagessen vom Buffet die Gelegenheit für gute Gespräche, fröhliches Beisammensein und den Austausch untereinander. Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Termine 2026

Sonntag von 11h30 bis ca. 14.00 Uhr

25. Januar	23. August
29. März	18. Oktober
07. Juni	06. Dezember

**Ort:**  
Jugendherberge Bern  
Weihergasse 4  
3005 Bern

**Leitung:**  
Sarah Stucki  
079 678 98 08

**Kosten:**  
Fr. 20.– pro Person

**Anmeldung:**  
Bis 1 Woche vor dem Treffen an:  
bern@fragile.ch

## Spieltreff in Bern

Der Spieltreff bietet hirnverletzten Menschen die Möglichkeit, spielerisch das Gehirn herauszufordern und neue Spiele kennen zu lernen. Und natürlich bleibt Zeit für den gemütlichen Austausch und die Geselligkeit untereinander. Bitte melden Sie sich vor dem 1. Besuch an. Später ist eine Anmeldung nicht mehr erforderlich.

### Termine 2026

Mittwoch 14.00 – 16.30 Uhr

21. Januar	26. August
25. Februar	16. September
25. März	21. Oktober
22. April	25. November
20. Mai	16. Dezember
24. Juni	






**Ort:**  
Kirchgemeinde Bern Nord  
Wylstrasse 5  
3014 Bern

**Leitung:**  
Sven Mischkulnig  
078 790 99 08

**Kosten:**  
Für Mitglieder: Kostenlos  
Für Nichtmitglieder: Fr. 10.–

Beat Waldmeier  
079 663 41 21

### Farblegende

 Bewegung	 Kurse
 Freizeit	 Ferien
 Kultur	

NEU!

## Lauftreff in Bern

Gemütliches Laufen auf der Finnenbahn oder im Bremgartenwald, mit Aufwärmen, Stretching, Kraft- und Geschicklichkeitsübungen. Nicht Bestzeiten sind wichtig, sondern das Erlebnis, in der Gruppe zu laufen. Das Tempo ist entspannt, so dass man sich beim Laufen unterhalten kann. Wenn die Gruppe wächst, wird diese je nach Tempo aufgeteilt. Zu Beginn laufen wir gemeinsam zwei bis vier Kilometer, wenn es passt auch mal mehr. Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Termine 2026

Dienstag von 9.30 bis 11.00 Uhr

**März**  
17. / 24. / 31.

**April**  
7. / 14. / 21. / 28.

**Mai**  
05.

**Ort:**  
Bushaltestelle Neufeld P+R

**Leitung / Infos:**  
Paul Christener,  
079 356 27 13

**Kosten:**  
Für Mitglieder: Kostenlos  
Für Nichtmitglieder: Fr. 10.– (pro Training)

**Anmeldung:**  
Bis 12.00 Uhr am Vortag des jeweiligen Lauftreff an Paul Christener (Telefon oder SMS)

## Tandem Spaziergänge in Biel

Der Bewegungstreff in Biel lädt während der kälteren Jahreszeit zum gemeinsamen Spaziergang ein. Jeweils am Mittwoch besuchen Sie gemeinsam die schönsten Orte in Biel/Bienne und in der Umgebung. Auf den begleiteten Spaziergängen wird auf die unterschiedliche Kondition der Teilnehmenden Rücksicht genommen. Keine Anmeldung erforderlich. Das Angebot ist kostenlos.

### Termine 2026

Mittwoch 14.00 Uhr

**Januar**  
07./14./21./28.

**Februar**  
04./11./18./25.

**März**  
04./11./18./25.

**April**  
01./08./16.

**Ort:**  
Treffpunkt Elfenaupark  
Unteres Quai 7  
2502 Biel

**Leitung / Infos:**  
Werner Flüeler  
032 361 20 26

NEU!

## Outdoor-Treff

Der Treffpunkt für bewegungsfreudige Menschen mit einer Hirnverletzung, die gerne in geselliger Runde aktiv unterwegs sind, neue soziale Kontakte knüpfen und die Natur erleben wollen. Auf den begleiteten Spaziergängen wird auf die unterschiedliche Kondition der Teilnehmenden Rücksicht genommen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Gruppe findet nur bei genügend Teilnehmenden statt.

### Termine 2026

Montag 14.00 bis ca. 17.00 Uhr

- 12.01. **Spaziergang rund um Bern**  
Treffpunkt: Bahnhof Bern (vor Restaurant Tibits)
- 16.02. **Zum Bärengraben und zurück zum Bahnhof Bern**  
Treffpunkt: Bahnhof Bern (vor Restaurant Tibits)
- 09.03. **Durch den Bremgartenwald zum Glasbrunnen**  
Treffpunkt: Bahnhof Bern (vor Restaurant Tibits)
- 13.04. **Von Bätterkinden zum Schloss Landshut**  
Treffpunkt: Bahnhof Bätterkinden
- 04.05. **Durch die Verenaschlucht in Solothurn**  
Treffpunkt: Bahnhof Solothurn (Treppe Ausgang Seite Stadt)
- 07.09. **Spaziergang im Dählhölzli-Tierpark**  
Treffpunkt: Bahnhof Bern (vor Restaurant Tibits)
- 05.10. **Spaziergang auf dem Gurten**  
Treffpunkt: Gurtenbahn Talstation
- 09.11. **Spaziergang durch Solothurn**  
Treffpunkt: Bahnhof Solothurn (Treppe Ausgang Seite Stadt)
- 14.12. **Weihnachtsbummel durch Bern**  
Treffpunkt: Bahnhof Bern (vor Restaurant Tibits)

**Kosten:**  
Für Mitglieder: Kostenlos  
Für Nichtmitglieder: Fr. 10.– (pro Ausflug)

**Leitung / Infos:**  
Michel Wenger, Nordic Walking Instruktor SPAS  
079 282 28 00

ÖV-Billette und Konsumation gehen zu Lasten der Teilnehmer:innen.

**Anmeldung:**  
Bis 16.00 Uhr am Freitag vor dem jeweiligen Treffen an Michel Wenger (Telefon oder SMS)



NEU!

## Führung «Top Secret» im Museum Enter Technikwelt

Erfahren Sie die bestgehüteten Geheimnisse der Technikgeschichte – von der Chiffriermaschine bis zur Cyberkriminalität. Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Wann:

Mittwoch, 4. März 2026 / 13.30 bis ca. 16.30 Uhr

**Ort:**  
Enter Technikwelt Solothurn, Gewerbestrasse 4, 4552 Derendingen

**Kosten:**  
Museumseintritt CHF 25.– plus ÖV-Billette und Konsumation gehen zu Lasten der Teilnehmer:innen. Die Museumsführung übernimmt Fragile.

**Leitung / Infos:**  
Cornelia Stettler,  
077 462 98 40

**Anmeldung:**  
Bis am 23. Februar an  
bern@fragile.ch

**Anreise mit ÖV:**  
ÖV: Ab Bahnhof Solothurn Bus Nr. 5 und 7, Haltestelle «Derendingen Freiheit»

**Anreise mit Auto:**  
Autobahn A1, Ausfahrt Derendingen, 100 Parkplätze auf dem Dach des Museums Enter Technikwelt.

**Treffpunkt für begleitete Anreise:**  
13.00 Uhr am Bahnhof Solothurn (Treppe Ausgang Seite Stadt)

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt

NEU!

## Führung im Museum Jean Tinguely und Niki de Saint Phalle

Erleben Sie das Museum, welches als Hommage an die Kreativität der beiden Kunstschaaffenden konzipiert ist. Eine Anmeldung ist erforderlich

### Wann:

Mittwoch, 4. November 2026 / 13.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr

**Ort:**  
Espace Jean Tinguely und Niki de Saint Phalle  
Murtengasse 2  
1700 Freiburg

**Kosten:**  
Museumseintritt CHF 5.– ÖV-Billette und Konsumation gehen zu Lasten der Teilnehmer:innen.

**Leitung / Infos:**  
Cornelia Stettler  
077 462 98 40

**Anmeldung:**  
Bis 26. Oktober an:  
bern@fragile.ch

**Anreise mit ÖV:**  
Ab Bahnhof Freiburg Bus 1, 2 oder 6, Haltestelle «Tilleul»

**Anreise mit Auto:**  
Autobahn A12, Ausfahrt Fribourg Nord, Parkplätze bei der Kathedrale (Liebfrauenplatz)

**Treffpunkt für begleitete Anreise:**  
13.00 Uhr am Bahnhof Freiburg (Ausgang Stadt)

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt