



Termine 2025

**Fragile-Selbsthilfe-
gruppen für
Betroffene und
Angehörige**

Selbsthilfegruppen für Betroffene

Die Fragile-Selbsthilfegruppen bieten eine unterstützende Umgebung, in der sich Betroffene verstanden fühlen, sich austauschen und Erfahrungen teilen und neue Kontakte knüpfen können. Sie ermöglichen ein frohes Zusammensein mit guten Gesprächen oder gemeinsamen Aktivitäten. Die Gruppe trifft sich einmal pro Monat und ist kostenlos für Mitglieder. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

→ Bitte melden Sie sich vor Ihrer ersten Teilnahme bei der Kontaktperson an.



Start neue Gruppe

Wallis

Gerne würden wir im Wallis eine neue Fragile Selbsthilfegruppe für Betroffene und/oder für Angehörige starten. Haben Sie Interesse, monatlich eine Gruppe zu leiten und so den Austausch zu ermöglichen?

Dann melden Sie sich zu einem unverbindlichen Gespräch bei Fragile Bern:

031 376 21 02

bern@fragile.ch

Bern

Termine Selbsthilfegruppe 2025:

Donnerstag 10.00 – 12.30 Uhr

09. Januar	03. Juli
06. Februar	07. August
06. März	04. September
03. April	02. Oktober
01. Mai (Ausflug)	06. November
05. Juni	04. Dezember

Ort:

Kirchgemeindehaus
Johannes
Raum 6 im 1. UG
Wylersstrasse 5
3014 Bern

Kontakt:

Claudia Furer Moser
079 339 81 11
claudia.furermoser@
gmail.ch

Biel

Termine Selbsthilfegruppe 2025:

Samstag 14.00 – 16.30 Uhr

04. Januar	05. Juli
01. Februar	02. August
01. März	06. September
05. April	11. Oktober
03. Mai	01. November
07. Juni	13. Dez. (Weihnacht)

Ort:

Selbsthilfe Biel, 1. Stock
Bahnhofstrasse 30,
2502 Biel
(Lift vorhanden, nicht
rollstuhlgängig)

Kontakt:

Werner Flüeler
032 361 20 26
Katharina Leupi
078 913 14 79

Freiburg

Termine Selbsthilfegruppe 2025:

Dienstag / Mardi 17.30 – 19.00 Uhr

In Deutsch:

18. Februar
25. März
15. April
06. Mai
17. Juni

En français:

04 février
11 mars
08 avril
13 mai
03 juin

Ort:

Foyer Beauséjour,
Erdgeschoss / Parterre
Rue Joseph-Piller 4
1700 Fribourg

Kontakt:

Irmgard Steiner
079 247 76 03

Langenthal

Termine Selbsthilfegruppe 2025:

Montag 1 April30 – 16.30 Uhr

20. Januar

24. Februar

24. März

28. April

26. Mai

30. Juni

21. Juli (Ausflug)

25. August

15. September

27. Oktober

24. November

15. Dezember (Ausflug)

Ort:

Kirchgemeindehaus
Forum Geissberg,
Farelstube im EG
Melchnaustrasse 9
4900 Langenthal
(Lift hinter dem Haus)

Kontakt:

Antonia Scheidegger
079 659 58 82
Rosmarie Bria
078 674 49 17

Solothurn

Termine Selbsthilfegruppe 2025:

Mittwoch 17.00 – 19.00 Uhr

05. Januar	16. Juli
12. Februar	13. August
13. März	10. September
16. April	15. Oktober
14. Mai	12. November
11. Juni	10. Dezember

Ort:

Haus Hirschen des
Frauenvereins Solothurn
Hauptgasse 5
4500 Solothurn

Kontakt:

Lorenz Gsell
079 683 43 82
Olivia Strasser
079 779 47 35

Thun

Termine Selbsthilfegruppe 2025:

Freitag von 14.15 – 16.45 Uhr

17. Januar	18. Juli
21. Februar	15. August
21. März	19. September (Ausflug)
25. April	17. Oktober
16. Mai	21. November
20. Juni	19. Dezember

Ort:

Haus Pro Infirmis
Niesenstrasse 1
3600 Thun

Kontakt:

Claudia Furer Moser
079 339 81 11
claudia.furermoser@
gmail.ch

Gesprächsgruppe für Angehörige in Thun

Nebst den Anforderungen an eine Neuorganisation des Alltags und zusätzlichen Pflegeaufgaben erleben die Angehörigen oft Ängste und Unsicherheiten. Damit verbunden sind Gefühle von Isoliertheit, Versagen, Überforderung, Wut, Trauer, Verlust und Schmerz. Profitieren Sie vom Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen hirnerkrankter Menschen und knüpfen Sie neue Kontakte.

Termine 2025:

Donnerstag 19.00 – 21.00 Uhr

13. Februar

13. März

10. April

08. Mai

12. Juni

28. August (Ausflug)

18. September

16. Oktober

13. November

11. Dez. (Weihnacht)

Ort:

Haus Pro Infirmis
Gruppenraum PI
Niesenstrasse 1
3600 Thun

Kontakt:

Barbara Kestenholz
076 761 04 99
barbara.gue@belponline.ch

→ **Anmeldung spätestens bis 16.00 Uhr am Tag der Durchführung**

Freizeitangebote von Fragile Bern



Erleben Sie Gemeinschaft beim Sonntags-Zmittag, im Spieltreff in Bern, beim Spazieren in Bern und Biel und erhalten Sie Impulse für die Lebensgestaltung mit den «Themen zum Samstag».



Weitere Infos unter:
www.fragile-bern.ch
oder scannen Sie den QR-Code.

Kurse von Fragile Suisse

Jodeln, Malen, Klettern, Kreatives Schreiben oder Zentangle. Bereichern Sie Ihren Alltag mit einem Kurs von Fragile Suisse.



Das Kursangebot finden Sie unter:
www.fragile.ch/kurse/kursprogramm
oder scannen Sie den QR-Code.



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:

Fr. 50.– Einzelmitglied

Fr. 80.– Paar-/Familienmitglied

Fr. 200.– Kollektivmitgliedschaft

www.fragile.ch/regionen

Freiwilligenarbeit:

www.fragile.ch/freiwilligenarbeit

Der Verein Fragile Bern ESPACE Mittelland bietet Angebote für Betroffene von Hirnverletzungen und für deren Angehörige an. Er finanziert sich zum grössten Teil aus Mitgliederbeiträgen und Spenden. Die Selbsthilfe- und die Freizeitangebote ermöglichen freiwillige Mitarbeitende.

Kontakt:

Fragile Bern

Mattenhofstrasse 5

3007 Bern

Telefon 031 376 21 02

Helpline 0800 256 256

bern@fragile.ch

www.fragile-bern.ch



**FRAGILE
BERN**
ESPACE MITTELLAND