

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hirnverletzung in Zürich 2023

Ort	GZ Höngg, Raum „Galerie“ 1. Stock (Lift vorhanden), Limmattalstrasse 214, 8049 Zürich
Zeit	18:00 – 20:00 Uhr
Anreise	Mit Tram Nr. 13 oder Bus Nr. 80 bis Zwielfplatz



Daten 2023

19. Januar	20. Juli
16. Februar	17. August
16. März	21. September
20. April	19. Oktober
25. Mai (am 18. ist Auffahrt)	16. November
15. Juni	Im Dezember kein Gruppentreffen

Kontakt

François Leimgruber, f.leimi@icloud.com oder
FRAGILE Zürich, zuerich@fragile.ch, 044 262 61 13

Die Treffen finden nach Möglichkeit am 3. Donnerstag im Monat statt.

Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Treffen finden im 1. Stock statt. Der Zugang und die Räumlichkeiten sind rollstuhlgängig.

Auskunft

FRAGILE ZÜRICH, Alderstrasse 40, 8008 Zürich
Tel. 044 262 61 13, zuerich@fragile.ch



Warum eine Selbsthilfe?

Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Hilfe und Solidarität sind die wichtigsten und prägendsten Merkmale der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Was lernen wir in der Gruppe?

Betroffene können sich mit Personen austauschen, die unter der gleichen Verletzung bzw. dem gleichen Problem leiden. Dies vermittelt nicht nur ein Gefühl, dass man verstanden wird, sondern man hilft sich zudem gegenseitig mit praktischen Tipps und aufmunternden Worten. Aktiv in der Selbsthilfe zu sein bedeutet also, Teil einer Gemeinschaft zu werden.

Selbsthilfegruppen schaffen also nicht nur ein Zugehörigkeitsgefühl, sondern bilden kompetente Patientinnen und Patienten aus. Diese tragen dazu bei, das Wissen über bestimmte Krankheiten auch über den Kreis der Betroffenen hinaus zu erweitern. Sie leisten damit einen Beitrag zur besseren Behandlung dieser Krankheiten.



**Gemeinschafts-
zentrum Höngg**

Werden Sie Mitglied

Einzelmitgliedschaft Fr. 50.- / Familien-Paarmitgliedschaft Fr. 80.-
Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

CH18 0900 0000 8001 1964 8

