



**FRAGILE
ZÜRICH**

**für Menschen mit Hirnverletzung
und ihre Angehörigen**

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hirnverletzung Die informellen U65 - Treffen in der Region Zürich 2023

Ort wechselnd, siehe Tabelle

Zeit 17:00 – ca. 20.00 Uhr

Anreise siehe Rückseite

		
Restaurant Kleine Freiheit Weinbergstrasse 30 8006 Zürich	Restaurant Coop Zürcherstrasse 6 8952 Schlieren	Caffè Spettacolo Direkt über Gleis 3/4 C Kloten Flughafen
9. Januar	6. Februar	6. März
3. April	8. Mai	5. Juni
3. Juli	7. August	4. September
2. Oktober	6. November	11. Dezember

Wir sitzen zusammen, tauschen uns aus und essen/trinken eine Kleinigkeit.

Kontakt FRAGILE Zürich, zuerich@fragile.ch, 044 262 61 13
Nadine Tresch, nadine.tresch@goffice.ch, 076 578 39 51

Die Treffen finden nach Möglichkeit am ersten Montag im Monat statt.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Der Zugang und die Restaurants 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.

Wegbeschreibung Restaurant Kleine Freiheit in Zürich

- Tram 6 von Zürich, Bahnhofstrasse/HB Richtung Zoo bis Haldenegg
- Tram 7 von Zürich, Bahnhofstrasse/HB Richtung Bahnhof Stettbach bis Haldenegg
- Tram 10 von Zürich, Bahnhofstrasse/HB Richtung Flughafen Fracht bis Haldenegg
- Oder zu Fuss ca. 500m ab Hauptbahnhof Zürich

Wegbeschreibung Restaurant Coop in Schlieren

- S11 von Zürich, Hauptbahnhof Richtung Aarau bis Schlieren, Fussweg ca. 300m
- S12 von Zürich, Hauptbahnhof Richtung Brugg bis Schlieren, Fussweg ca. 300m
- Tram 14 von Zürich Bahnhofplatz/HB Richtung Triemli bis Stauffacher, umsteigen auf Tram 2 Richtung Schlieren/Geissweid bis Schlieren/Zentrum

Wegbeschreibung Caffè Spettacolo in Kloten Flughafen

- Alle Züge von Zürich, Hauptbahnhof nach Zürich Flughafen

Werden Sie Mitglied

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

CH18 0900 0000 8001 1964 8

