



## Jahresbericht 2024

FRAGILE Zürich

# Jahresbericht des Präsidenten

Liebe Vereinsmitglieder  
Liebe Freiwillige, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter  
Liebe Gönnerinnen und Gönner

Wir blicken auf ein spannendes und ereignisreiches Jahr 2024 zurück. Auch im letzten Jahr ist unser Tun und Wirken auf grosses Interesse gestossen, weshalb wir unser Angebot wieder etwas ausbauen konnten.

Erstmals fand im August 2024 der Kurs «Gedächtnistraining» statt, unter der Leitung von Marion Leonhard, zertifizierte Gedächtnistrainerin. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, verschiedene Bereiche des Gehirns zu aktivieren und zu stärken. Er ist in zwei Stunden unterteilt. In der ersten Stunde liegt der Fokus auf dem Gedächtnistraining, wobei verschiedene Übungen und Techniken angewandt werden, um die kognitiven Fähigkeiten zu stärken. In der zweiten Stunde kommt ein ausgewähltes Gesellschaftsspiel zum Einsatz, das auf spielerische Weise die zuvor trainierten Fähigkeiten weiter fördert. Dieser strukturierte Ablauf ermöglicht es den Teilnehmenden, ihre geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern und gleichzeitig Spass zu haben. Die positive Resonanz zeigt, dass der Bedarf an solchen Kursen hoch ist, und es haben bereits zu Beginn 13 Personen teilgenommen, womit der Kurs leider schon ausgebucht war.

Auch bei den Ferienwochen war im letzten Jahre die Nachfrage besonders gross. Wir haben uns deshalb entschieden, eine zusätzliche Ferienwoche speziell für Rollstuhlfahrende anzubieten. Einmal verbrachten wir die Ferien in Davos, einmal in Losone. Insgesamt waren 18 Teilnehmende mit 18 Betreuenden und je einem Carchauffeur mit dabei – und alle waren einfach begeistert! Es war eine wundervolle Zeit voller Freude und unvergesslicher Momente. Ich durfte persönlich in Losone vorbeigehen, wurde von allen herzlich empfangen und habe einen interessanten Tag erlebt.

Ein weiteres Highlight war unser Besuch im Zirkus Monti, zu dem wir die Teilnehmenden aus unseren Angeboten eingeladen hatten. Mit 49 Besuchenden und äusserst positiven Rückmeldungen bleibt die Vorführung sicherlich bei vielen ist sehr guter Erinnerung.

In den Aktiv Treffs haben wir im Projekt «Fachleute zeigen, wie es geht» zwei neue, spannende Aktivitäten ins Leben gerufen: Brotbacken im Mühlerama in Zürich und eine fröhliche Singen-, Reimen- und Fingerverse-Session mit der charmanten Schauspielerin Anna-Katharina Rickert. Die stolzen Brotbäcker:innen und begeisterten Rückmeldungen der Teilnehmenden haben uns sehr erfreut.

Eine besondere Attraktion war das Treffen mit Neuropsychologin Elisabeth Gabbud. Sie nahm sich für jede Frage Zeit und widmete sich engagiert und mit grossem Wissen allen Anliegen der Angehörigen, welche sich monatlich in der Begleiteten Gruppe treffen. Gerne gehen wir auch zukünftig auf die Wünsche aus der Gruppe ein und organisieren eine weitere Veranstaltung mit einer externen Fachperson.

Dass wir auf dem richtigen Weg sind, zeigen die steigenden Teilnehmerzahlen bei unserem Brunch und Weihnachtsessen. Durchschnittlich meldeten sich 10 bis 20 Personen mehr als im Vorjahr an. Der Brunch fand auf der malerischen Halbinsel Au statt, bei herbstlichem Wetter, in wunderschöner Ambiente und mit einem köstlichen Buffet. Am Weihnachtsessen speisten und tranken wir zu musikalischen Einlagen des Duo Canaches und erfreuten uns an vielen bekannten Gesichtern.

Abschließend danke ich allen, die sich im vergangenen Jahr für den Verein eingesetzt haben. Euer Einsatz ist entscheidend für die Wirkung des Vereins. So freue ich mich auf ein weiteres gemeinsames und erfolgreiches Jahr.

Mit herzlichen Grüssen  
Markus Loher, Präsident FRAGILE Zürich



Foto Deckblatt: Neues FRAGILE Zürich Angebot: Gedächtnistraining

## Organisationszweck

FRAGILE Zürich steht Menschen mit einer Hirnverletzung und ihren Angehörigen sowie Fachpersonen mit einem spezialisierten und breiten Dienstleistungsangebot zur Seite. Wir bieten Beratung, Selbsthilfegruppen, begleitete Ferien, Freizeitangebote wie Aktiv Treffs und Kurse. Als gemeinnütziger Verein mit Sitz in Zürich ist FRAGILE Zürich politisch unabhängig und konfessionell neutral.

### Mitgliederzahl

1062 Einzel-, Paar / Familien- und Kollektivmitglieder

## Vorstand und Geschäftsstelle

- Markus Loher, Rechtsanwalt, Zürich, Präsident (seit 2022)
- Nadine Tresch, Kilchberg (seit 2002) B
- François Leimgruber, Schlieren (seit 2009) B
- Denise Scotoni-Rüegg, Hettlingen (seit 2015) A
- Céline Gächter, Dr. med. FMH Neurologie, Zürich (seit 2020)

B = Betroffene / A = Angehörige

### Geschäftsstelle

Regina Buff, Leitung

Heidi Sutter, Assistenz

### Mitarbeitende per Ende Dezember 2024

Andrea Beutler, Aktiv Treff in Winterthur

Andrea Violi, Aktiv Treff in Zürich

Amanda Ferrari, Aktiv Treff in Zürich

Marietta Rohrbach, Aktiv Treff in Zürich

Irene Hasler, Begleitete Ferienwochen in der Schweiz

Werner Oberholzer, Kochkurse in Zürich

Mariana Scvortova, Malkurse in Zürich

Tanja Lenger Mascarenhas, Yogakurse in Zürich

Simone Blöchliger, Yogakurs in Winterthur

Sylvia Schär, Computerkurs in Zürich

Marion Leonhard, Gedächtnistraining in Zürich

Dr. Christina Ochsner-Grimm, Paar- und Angehörigenkurse in Zürich

Dr. Beatrice Sigrist, Begleitete Gruppe der Angehörigen, Psychologische Beratungen in Zürich

Tanja Möller, Selbsthilfegruppe in Zürich Höngg

### Revisionsstelle

Aeberli Treuhand AG Zürich, Marcel Widler, dipl. Wirtschaftsprüfer

## Nahestehende Organisationen

Zwischen FRAGILE Zürich und FRAGILE Suisse besteht ein Unterleistungsvertrag, der die Beiträge regelt, die der regionalen Vereinigung gestützt auf den Leistungsvertrag zwischen dem Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) und FRAGILE Suisse zustehen.

## Jahresziele

Der Vorstand von FRAGILE Zürich hat für das Jahr 2024 folgende Ziele definiert:

- Aufrechterhaltung, Pflege und Durchführung aller Angebote
- Organisation und Durchführung einer zusätzlichen Ferienwoche für Betroffene im Rollstuhl
- Initiierung des neuen Angebots «Gedächtnistraining» für Betroffene und Angehörige

## Projekte in den Aktiv Treffs „Fachleute zeigen, wie es geht“ – Brot backen

Jede Woche finden in Zürich und Winterthur insgesamt vier Aktiv Treffs statt. Während je drei Stunden bieten die Ergotherapeutinnen den Teilnehmenden spielerisch attraktive, angepasste Aktivitäten an. Sie tragen dazu bei, verlorene oder reduzierte Fähigkeiten und Kompetenzen für die Alltagsbewältigung und -gestaltung wiederaufzubauen. Mit diesen Massnahmen soll die Selbständigkeit und das Vertrauen in das eigene Können gefördert werden.

Das Projekt 'Fachleute zeigen, wie es geht' wurde lanciert, um mitzuhelfen, die regelmässig stattfindenden Aktiv Treffs vielfältig und abwechslungsreich zu gestalten. In unterschiedlichen Projekten, die von Fachleuten begleitet werden, wird Neues ausprobiert. Bei den Teilnehmenden kommen zum Teil noch nicht entdeckte Fähigkeiten ans Licht. Das Neue macht vor allem Freude, erweitert den Horizont und beschwingt die Teilnehmenden in ihrem Alltag.

Im Jahr 2024 besuchten alle vier Aktiv Treff-Gruppen die Mühle Tiefenbrunnen in Zürich. Während eines Workshops lernten die Teilnehmenden die Mühle kennen und stellten ihr eigenes Brot her. Sie erfuhren dabei Interessantes, so auch, dass dies zuerst eine Brauerei war. Auch wurde die Mühle nie mit Wasserkraft angetrieben, auch wenn sie so nahe dem Zürichsee steht.

Das erste Mal gemahlen wurde auf der grossen über 5000-jährigen Steinreibe vor dem Eingang. Die meisten Teilnehmenden probierten einen oder mehrere Durchgänge aus. Welch Erlebnis, das gemahlene Mehl dann unten rauskommen zu sehen!

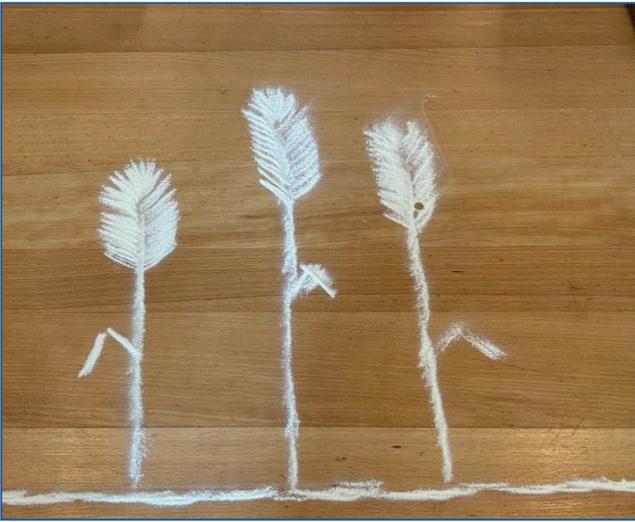
Die Mühle selbst wird von nur einem einzigen Motor angetrieben. Die Drehräder sind bombiert, d.h., nicht ganz flach, sondern in der Mitte etwas nach aussen gebogen. Dies verhindert, dass das Lederband ab dem Rad rutscht. Und wie konnte man ein Drehrad auf die andere Seite drehen lassen? Indem der Lederriemen einmal gekreuzt wurde. In den Walzenstühlen wird das Korn gemahlen. Die verschiedenen Mahlgrade vom ganzen Korn, über Schrot, Griess, Dunst bis zum feinen Mehl war spannend zu erfahren.

Und was bedeutet Ruchmehl? Dies ist fein gemahlene Weissmehl mit Kleie, d.h. mit zerkleinerten Schalenteilchen, welche voller Mineralstoffe, Vitamine und Aminosäuren stecken; also besonders gesunde Ballaststoffe sind. Doch das Tollste war das Zusammenfügen aller Zutaten, das Kneten des Teiges, die Freude, dass die Brote unter den Schüsseln aufgegangen sind und auch das Zusehen, wie die Brote im Ofen gebacken wurden.

Einige Wagemutige getrauten sich nach der Mühleführung die Rutschbahn hinunterzusausen. Einst rutschten auf der Holzrutsche schwere Säcke, diesmal waren es einige Teilnehmende.

Unser Dank geht an Frau Sinstadt und ihr Team – auch an Enes, welcher den Backworkshop sehr kurzweilig und interessant durchführte. Alle Teilnehmenden haben stolz zwei selbst hergestellte Brote mit nach Hause genommen. Vielen Dank!





## Projekte in den Aktiv Treffs „Fachleute zeigen, wie es geht“ - Reimen

Im zweiten Halbjahr besuchte Anna-Katharina Rickert, Schauspielerin und Kabarettistin, die Gruppen. Nach einer kurzen Begrüssung und Erklärung, weshalb ihre Eltern ihren Namen auf Aki kürzten, gings schon los. Teilnehmende hörten ein von ihr vorgetragenes Lied – Du fragsch mi, wär i bi - diskutierten, wer es wohl kennt. Alle sangen mit, zum Teil mit Hilfe des Textes, zum Teil auswendig. Wer kennt «Azelle, Bölle schelle»? erinnert sich jemand an Sprüche und Reime aus der Kindheit? Was liegt da auf der Mauer, auf der Lauer? Jetzt singen wir «Bruder Jakob» als Kanon. Singen wir auch ein Lied von Udo Jürgens?

Die Teilnehmenden haben interessiert mitgemacht, gesungen, Reime abgezählt und viel gelacht. Aki hat es verstanden, allen Anwesenden Zeit zu geben, die eigenen Erinnerungen aufzufrischen, diese mitzuteilen und zu schwelgen.

Vielen Dank, liebe Aki, für die ideenreichen, unterhaltsamen und lustvollen Stunden.

«Du fragsch mi, wär i bi, du fragsch mi, was i cha, wottsch wüsse, gäll, wärum i di nid us den Auge la.

I weiss nid, wär i bi, i weiss nid, was i cha, weiss nume s zieht mi zue dir hi, i cha nid vo dir la.»



## Begleitete Ferienwochen mit und ohne Rollstuhl

Die erste Ferienwoche führte die Reisefreudigen im Juni nach dem harmonisch in die Landschaft eingebetteten Murten. 15 Gäste hatten sich für das Panoramahotel Murtenhof & Krone angemeldet. Leider mussten zwei kurzfristig absagen. Das grosszügige in historischen Räumen eingenommene Frühstück gab Kraft und Energie für jeden Tag. Diese brauchten alle, denn es standen Führungen in Murten und Avenches, die Drei-Seen-Schiffahrt auf dem Murten-, Neuenburger- und Bielersee sowie verschiedenen kleinere und grössere Wanderungen auf dem Programm. Daneben erholten sich die Gäste im Freibad in Murten, beim Grillplausch im Strandbad Muntelier und bei all den kleinen Gelegenheiten zwischendurch. Die Gegend, das Hotel, die Ausflüge und auch die Erinnerungsfeier an die Schlacht bei Murten im Jahre 1476, die Solennität, haben alle begeistert.



Im Juli dann fanden sich unsere 9 Gäste im Rollstuhl mit den 9 Betreuenden auf dem Carparkplatz in Zürich ein. Die Reise führte nach Davos ins Hotel Seebüel. Die muntere Gruppe erlebte in Davos und auf der Madrisa beste Jazzmusik, genoss die eindrucksvolle Zugfahrt nach Filisur mit der Nostalgiebahn, liess sich in die Arbeit der Anstalt WSL-Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF einweihen und machte sich auf die kurvenreiche Strecke über die Flüela bis nach Chiavenna. In kleinen Gruppen oder ganz individuell besuchten die Gäste und Betreuenden das Kirchner Museum, schaute den Junioren im Eishockey Stadion beim Training zu und genossen die Spazierwege am Davosersee. Ein besonderes Highlight war für alle das Lama-Trekking in Serneus und das indische Büffet am letzten Abend im Hotel. Vollbepackt mit tollen Erinnerungen ging's dann wieder zufrieden und müde nach Hause.



Die Reise nach Sargans Ende August traten 15 Gäste mit 6 Betreuungspersonen an, diesmal mit dem Zug. Dank hilfreicher Unterstützung des SBB-Handicapservice und der sechsten Betreuungsperson mit Auto vor Ort erreichten alle gut gelaunt die Unterkunft Hotel Post. Auf dem gemeinsam erstellten Programm standen diese Woche eine Hügelbesteigung zum Schloss Sargans, das Erzbergwerk Gonzen, die mystische Taminaschlucht und Bad Ragaz mit der Freilichtausstellung RagARTz, die Rheinschiffahrt am Naturschutzgebiet Altenrhein vorbei bis Rheineck, ein Ausflug nach Vaduz im Fürstentum Liechtenstein und ein selbst zubereitetes Mittagessen bei der Grillstelle in Mels. Ein Höhepunkt jagte den anderen und während der ganzen Woche herrschte eine fröhliche Stimmung.



Die letzte Ferienwoche führte die rollstuhlfahrenden Reisefreudigen im Oktober ins warme Tessin, nach Losone ins Parkhotel Emmaus. Die Woche war voll mit abwechslungsreichen Ausflügen: Spazierfahrt nach Tenero, Besuch von Ascona mit Besuch eines Gartenrestaurants, kurvenreiche Fahrt ins sonnige Intra, Schifffahrt über San Nazzaro, Gerra und Ascona zu den Inseln von Brissago, kleine Rundfahrt nach Ponte Brolla, Maggia und Orselina mit Besuch der Locarneser Altstadt sowie ein Besuch des Wochenmarktes in Luino im Dauerregen. Das Hotel, Ruedi der Chauffeur und das Programm sind von allen als ausgezeichnet empfunden worden. Die ruhige und fachlich hervorragende Leitung der Ferienwoche durch Irene und die Begleitung von allen Betreuungspersonen wurde sehr verdankt. Alle 9 Gäste und 9 Betreuenden kehrten müde und voller Eindrücke in ihren Alltag zurück.



«Wir danken Euch von ganzem Herzen für Euren unermüdlichen Einsatz und Eure umsichtige Planung und Organisation all der abwechslungsreichen und schönen Ferien(Aus-)zeiten.»

«Ein grosser Dank an das Leitungsteam der Ferienwoche Sargans! Ihr seid ein tolles, eingespieltes Team! Allen Beteiligten habt Ihr wieder eine unvergessliche und abwechslungsreiche Woche ermöglicht, wart fürsorglich um das Wohl aller Anwesenden bemüht und habt Euch allen Bedürfnissen angepasst.»



## Erbrachte Leistungen

Hirnverletzungen beeinflussen den ganzen Menschen. Unser spezifisches Angebot an Kursen und Aktiv Treffs ist ganz gezielt auf das beeinflusste Lernverhalten ausgerichtet. Unsere Aktiv Treff- und Kursleitenden kennen die möglichen Folgen von Hirnverletzungen und haben viel Erfahrung mit Menschen mit körperlichen und weiteren Einschränkungen. Sie begleiten die betroffenen Teilnehmenden individuell, passen die Inhalte an die jeweilige Person an und setzen Hilfsmittel gezielt ein. Sie schaffen eine ruhige Atmosphäre, arbeiten mit Wiederholungen, bieten Erholungs- und Rückzugsmöglichkeiten und schliessen bei allem Humor und Freude mit ein.

### **Aktiv Treff und Kurse**

Die Leistungsfähigkeit des Gehirns trainieren wir in den Aktiv Treffs mit gezielten Übungen. Sensorische Informationen sollen bewusst und gezielt wahrgenommen und verarbeitet werden. In den Yogakursen wirken an jede Person angepasste Übungen auf das ganze System: der Körper wird gestärkt, der Atem tiefer und ruhiger, die Gedanken entspannter. Die Malkurse helfen Gefühle, Emotionen und Gedanken in anderer Form auszudrücken sowie konzentriert zu arbeiten. Die Kochkurse unterstützen Kreativität sowie Motorik und erlauben ein gemeinschaftliches, gemütliches Miteinander. Der Computerkurs in der Kleinstgruppe hilft ganz individuell bei allen Fragestellungen rund um das Digitale. Und neu trainieren wir im Gedächtnistraining ganz spezifisch unsere Hirnareale.

### **Ferienwochen**

Oberstes Ziel der Ferienwochen ist eine richtige Ferienwoche zu erleben. Gäste und Betreuende lernen sich, die jeweilige Gegend und Kultur bei Ausflügen besser kennen, sind fröhlich und lachen beim gemeinsamen Puzzeln und Jassen, haben individuell Zeit für sich selber und geniessen das Hotel mit allem Drum und Dran. Ein richtiger Tapetenwechsel, der auch den Angehörigen guttut.

### **Paar- und Angehörigenkurse**

In den Kursen für Angehörige informiert ein Team von Neuropsycholog:innen über mögliche Auswirkungen einer Hirnverletzung mit ihren Folgen und Konsequenzen im Alltag. Dabei sprechen sie anstehende Themen an, die Gleichgesinnten tauschen sich gegenseitig aus. Der Kurs für Paare soll helfen, einen gemeinsamen Weg zu finden, wo Trauer um den Verlust des gewohnten Alltags, aber auch Freude am Miteinander eine neue Beziehungsbasis entstehen lassen können.

### **Beratungen**

Die persönlichen Beratungen bieten Mitgliedern eine niederschwellige und kostengünstige erste Anlaufstelle für persönliche Fragen und Anliegen. Dabei kann auch abgeklärt werden, welche Art von weiterer Unterstützung sie benötigen.

### **Selbsthilfegruppen**

In den verschiedenen Treffen haben betroffene Menschen Gelegenheit, ihre eigenen Erfahrungen einzubringen und damit anderen Teilnehmenden weiter zu helfen und umgekehrt. Das Zusammensein schafft Raum für den Informationsaustausch, tiefgründige wie auch lockere Gespräche und stellt einen wichtigen Termin im Monat dar.

### **Angehörigengruppe**

Angehörige treffen in der Gruppe auf Offenheit, Verständnis, Anteilnahme, Unterstützung. Sie erfahren, dass sie mit ihrem Schicksal nicht allein sind. Der geschützte Rahmen mit fachlicher Begleitung ermöglicht einen intensiven Austausch von Schwierigkeiten, Unsicherheiten, Gefühlen, Gedanken, aber auch Tipps, Ermutigungen und Hoffnung.

# Einblicke in die FRAGILE Zürich Aktiv Treffs



## Aktiv Treff, Kurse, begleitete Ferienwochen und Freizeitangebote

Angebot	Ort / Beschreibung	Kennzahlen
Aktiv Treff mit ergotherapeutischer Leitung, wöchentlich	Winterthur, Quartiertreff Wildbach (Mo) Zürich, GZ Schindlergut (Di) Zürich, GZ Oerlikon (Do-Mittag) Zürich, GZ Schindlergut (Fr)	10 Teilnehmende 8 Teilnehmende 6 Teilnehmende 7 Teilnehmende
Kursangebote mit fachspezifischer Leitung	Kochen, 2 Kurse, 1 x / Monat Malen, 2 Kurse, 14-tägig YOGA, 3 Kurse, wöchentlich Computer, 1 Kurs, 10x Gedächtnistraining, 1 Kurs, 1 x / Monat	12 Teilnehmende 21 Teilnehmende 19 Teilnehmende 2 Teilnehmende 13 Teilnehmende
Kursangebote mit neuropsychologischer Leitung	Die Belastungen in der Partnerschaft, 2 Kurse, 4 Abende	8 Teilnehmende
Ferienangebote mit fachspezifischer Leitung	Vier Ferienwochen: eine Woche ohne Rollstuhl im Juni eine Woche mit Rollstuhl im Juli eine Woche ohne Rollstuhl im September eine Woche mit Rollstuhl im Oktober	15 Teilnehmende 9 Teilnehmende 15 Teilnehmende 10 Teilnehmende
Freizeitangebote	Zirkusvorstellung Monti Projekt Fachleute in den Aktiv Treffs Besuch Museum Rietberg, Kulturama Ausflug Zoo, Uetliberg Ausflug Hönningerberg, Bocciaturnier Zürichsee - Schifffahrt Ausflug in die Winti Alm Besuch Sing Café Stadtspaziergänge, Altstadtführung Kinobesuche Grillplausch, Naturbingo Führung Schweinezucht	49 Teilnehmende 86 Teilnehmende 27 Teilnehmende 19 Teilnehmende 8 Teilnehmende 27 Teilnehmende 11 Teilnehmende 10 Teilnehmende 42 Teilnehmende 24 Teilnehmende 33 Teilnehmende 11 Teilnehmende
Vereinsangebote	Brunch Weihnachtsessen	100 Teilnehmende 99 Teilnehmende



# Die Aktiv Treffs auf Ausflügen



## Einblicke in die FRAGILE Zürich Kurse

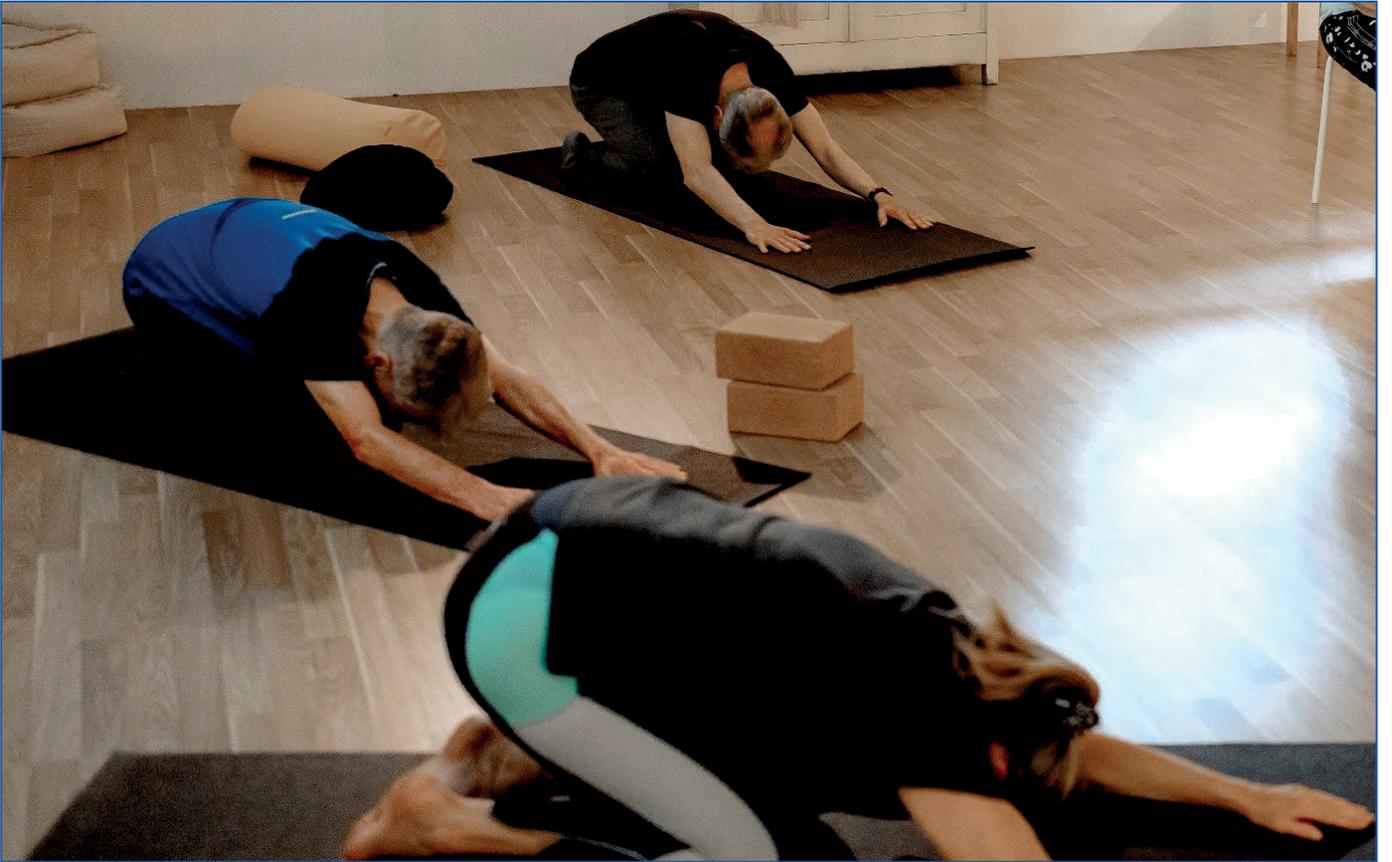


Kochkurse in Zürich

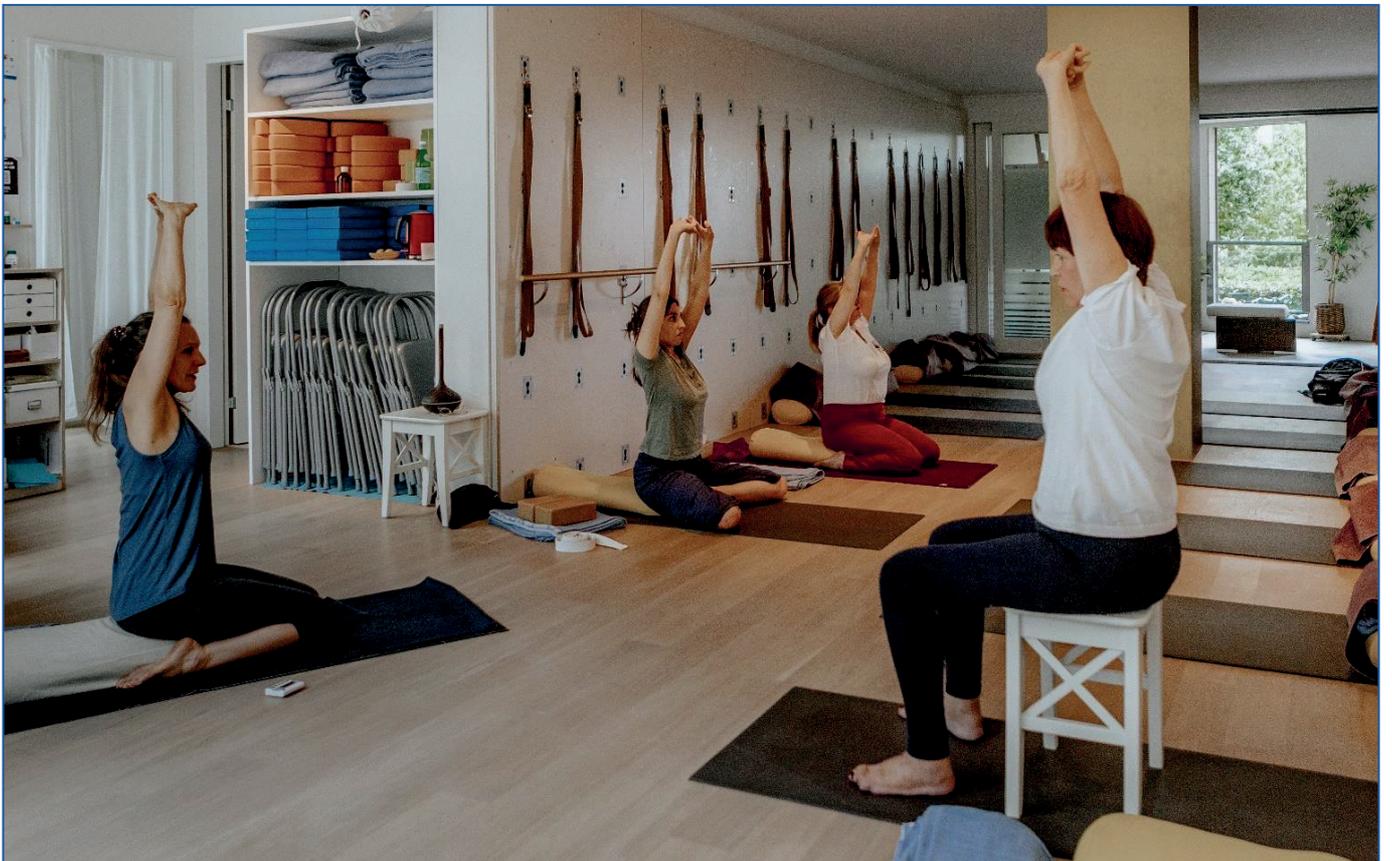


Malkurse in Zürich





Yogakurs in Winterthur



Yogakurse in Zürich

## Selbsthilfegruppen / Begleitete Gruppen / Beratungen

Gruppe	Beschreibung und Kontaktperson	Teilnehmende
Selbsthilfegruppe in Zürich Höngg	Im Gemeinschaftszentrum Höngg in Zürich treffen sich jeden dritten Donnerstag im Monat Betroffene, begleitet von Tanja Möller, Lerntherapeutin. 154 Teilnahmen	9 – 18
Selbsthilfegruppe Monatshöck in Zürich Oerlikon	Im Restaurant Concerto in Zürich Oerlikon treffen sich jeden letzten Dienstag im Monat Betroffene, begleitet von Nadine Tresch. 84 Teilnahmen	6 - 11
Selbsthilfegruppe in Winterthur	Im Kulturzentrum Alte Kaserne in Winterthur treffen sich jeden ersten Donnerstag im Monat Betroffene, begleitet und unterstützt von Nadine Tresch und Fredi Breiter. 22 Teilnahmen	4 - 6
Selbsthilfegruppe U65	Im Restaurant My Poké in Winterthur Grütze hat Nadine Tresch jeden dritten Montag ein Treffen angeboten. 17 Teilnahmen	1 - 4
Begleitete Gruppe für Angehörige	Im Zentrum Karl der Grosse in Zürich Niederdorf besteht ein niederschwelliges Angebot für Angehörige, jeden ersten Mittwoch im Monat, fachlich unterstützt und begleitet von Dr. Beatrice Sigrist, Coach. 126 Teilnahmen Oktober: Vortrag und Fragerunde mit Neuropsychologin Elisabeth Gabbud	6 – 26
Persönliche Beratungen	Auf der Geschäftsstelle im Zürcher Seefeld finden Einzel- und Paarberatungen für Mitglieder statt. Dr. Beatrice Sigrist, Coach, begleitet Betroffene und Angehörige. 21 Beratungen	26

Wortmeldung aus der Begleiteten Gruppe der Angehörigen:

«Einen Raum und offene mitfühlende Ohren und Herzen für unsere Geschichte zu finden. Die Erfahrung mit all den Schwierigkeiten, Unsicherheiten und Gefühlen nicht allein zu sein. Rückmeldungen zu erhalten und auch geben zu können. Das gibt mir die Gruppe.»

## Veranstaltungen, Aktionen und Öffentlichkeitsarbeit

### Mitgliederversammlung

Die 29. Mitgliederversammlung führten wir turnusgemäss im Frühling durch. Sie fand erneut in den Räumlichkeiten der Kirchgemeinde Neumünster in Zürich statt.

Vereinspräsident Markus Loher begrüßte die zahlreich erschienenen Personen wie auch die eingeladenen Gäste. Der Vorstand von FRAGILE Zürich hat engagiert und zügig durch den offiziellen Teil geführt. Alle Traktanden wurden dankend und mit grossem Mehr verabschiedet. Regina Buff, Geschäftsleiterin FRAGILE Zürich, blickte auf das Jahr zurück. Sie beleuchtete die durchgeführten Angebote, Infoveranstaltungen und Vereinsaktivitäten des letzten Jahres und erinnerte mit einigen Fotos an die schönen Erlebnisse.

Im Anschluss an den statutarischen Teil klärte Regina Buff mittels einer Umfrage das Bedürfnis nach einem neuen Gedächtnistrainings-/Spiele-Angebot ab. Sie bat die Anwesenden, den Umfragebogen auszufüllen und stellte Marion Leonhard vor, welche weitere Details zum Inhalt bekannt gab.

Julia Eugster von der Dachorganisation informierte danach über das neue Angebot SEBE des Kantons Zürich. SEBE ist ein neues System für Menschen mit Behinderung. Es erlaubt Betroffenen selbst zu bestimmen, in welcher Wohnform sie begleitet und betreut werden möchten: ob in der eigenen Wohnung, einer Wohngemeinschaft oder in einer Institution. Für Fragen stellte sich Julia Eugster anschliessend zur Verfügung.

Vorstandsmitglied François Leimgruber begrüßte Referent und «Brainman» André Huber, der sehr schwungvoll und unterhaltsam in seine 7 besten Gedächtnistipps einführte. Zur Erinnerung: die letzten 10 Austragungsorte der Olympischen Sommerspiele von 1980-2016 waren: 1=Zehen=Samba=Rio, 2=Knie=Lohn im Ton=London, 3=Hosensäcke=Pekinese=Pekin, 4=Po=Akropolis=Athen, 5=Hüfte/Bauch=Känguru=Sidney, 6=Brust=Coca-Cola=Atlanta, 7=Sibesiech/Schulter=Bar am See=Barcelona, 8=Kehlkopf=Soul singen=Seol, 9=Nase=Los wird von Engel weggenommen=Los Angeles, 10=Kopf=angesetztes Moos, das ich kaue=Moskau. Regina Buff bedankte sich bei André Huber für die aufschlussreiche, dynamische und bewegungsfreudige Einführung mit einem kleinen Geschenk.

Das Salatbuffet wurde präsentiert und eröffnet. Ein grosser Dank an die Hilfe im Hintergrund und am Buffet geht an Heidi Sutter, Susanna Sprockereef und Marianne Horber, die auch den Fleischkäse organisierte und einen selbstgemachten Kartoffelsalat beisteuerte. Vielen Dank für die wertvolle Unterstützung!



## Vorträge

Wir freuen uns immer wieder über Anfragen von Vereinen und Organisationen, bei denen wir FRAGILE Zürich mit einem Referat vorstellen können.

## Standaktionen und Öffentlichkeitsarbeit

Die Standaktionen sind eine Möglichkeit, die Öffentlichkeit auf unseren Verein und unsere Angebote aufmerksam zu machen. Besuchende haben dabei die Gelegenheit, einige Menschen hinter FRAGILE Zürich kennen zu lernen und ihre Erlebnisse auszutauschen. Im Gespräch geben wir Flyer ab, die unsere Dienstleistungen und Angebote beschreiben. Gerne schmücken wir unseren Tisch mit handgefertigten Artikeln, welche in den Aktiv Treffs hergestellt werden. Wir sind bei diesen Anlässen auf die Mitarbeit von freiwilligen Personen angewiesen.

Datum	Anlass / Öffentlichkeitsarbeit	Kontakte
16. Mai	<b>29. Mitgliederversammlung</b>	55 Personen
Juni	Versand / Email Unterlagen	ca. 180 Personen
Juni	Versand Flyer der Winterthur-Angebote	ca. 60 Ergopraxen
Juni	Versand Unterlagen	ca. 60 Interessierte
Juli	Standaktion am Seefeldmarkt, Zürich	ca. 50 Interessierte
August	Versand Unterlagen zum Verein und Angebot	ca. 2000 Institutionen, Praxen, etc.
September	Versand Flyer Yoga Winterthur	ca. 400 Personen

## Arbeitsgruppen

FRAGILE Zürich ist in folgenden Arbeitsgruppen aktiv dabei

- Partizipationskonferenz mit Kanton Zürich, Sozialamt, Koordinationsstelle Behindertenrechte und Vertreter:innen von Zürcher Gemeindeverwaltungen



## Neues FRAGILE Zürich Angebot

### Gedächtnistraining

Einmal monatlich trifft sich eine Gruppe von Menschen mit Hirnverletzung und deren Angehörige, um mit gezielten Übungen und Spielen ihre Hirnleistung zu erhalten und zu fördern. Dabei geht es um mehr als nur die Merkfähigkeit.

Unser Gehirn lernt ständig – ob wir wollen oder nicht. Dieser Prozess beginnt vor der Geburt und bleibt dank der Plastizität des Gehirns bis ins hohe Alter erhalten. Das Gedächtnis hilft uns, Pläne zu schmieden, Probleme zu lösen und Schlussfolgerungen zu ziehen. Geistige Stimulation und Gedächtnistraining unterstützen diese Lernfähigkeit und steigern das Denkvermögen. Doch wie trainieren wir das Gehirn am besten?

Ganzheitliches Gedächtnistraining bietet vielfältige Möglichkeiten und wirkt besonders, wenn der Mensch in seiner Gesamtheit über alle Sinne angesprochen wird. Die Übungen stärken das gesamte Gehirn und trainieren gleichzeitig Fertigkeiten wie zum Beispiel das Erinnerungsvermögen, die Konzentration und die Kreativität. Teilnehmende werden zudem angeregt, eigene Strategien zu entwickeln, die ihren Alltag erleichtern und Zeit für Neues schaffen.

Das Training umfasst mündliche, schriftliche und taktile Übungen, die individuell angepasst werden. Auch Gesellschaftsspiele mit gezielten Regelanpassungen kommen zum Einsatz, um einzelne Hirnregionen zu aktivieren. Die Übungen und Spiele fördern verschiedene Fähigkeiten gleichzeitig und machen zudem Spass.



## Statistik

### Arbeitsstunden unentgeltlich pro Jahr

Was	2024	2023	2022
Ehrenamtliche / Vorstand	240	260	280
Freiwilligenarbeit	<u>5075</u>	<u>4215</u>	<u>4342</u>
Total unentgeltliche Einsätze	5315	4475	4622

Alle Vorstandsmitglieder unterstützen und begleiten ehrenamtlich die Vereinstätigkeiten von FRAGILE Zürich. Sie setzen sich ein für die medizinische, soziale und rechtliche Besserstellung von Menschen mit Hirnverletzung und ihren Angehörigen.

Jedes Jahr schenken uns ca. 50 einfühlsame, engagierte, freiwillige Personen ihre Zeit. Freiwillige Mitarbeitende sind aus unserer Vereinstätigkeit nicht mehr wegzudenken. In allen Aktiv Treffs und Kursen sind nebst den qualifizierten Fachpersonen immer 1-2 Freiwillige tätig. Während den drei Ferienwochen werden die Gäste unter Anleitung einer erfahrenen Fachperson aus dem Pflegebereich von fürsorglich und respektvoll handelnden freiwilligen Betreuerinnen und Betreuern begleitet. Für die teilnehmenden Menschen mit Hirnverletzung bietet diese Atmosphäre Kompetenz und Sicherheit, so dass Vertrauen aufgebaut werden kann. Für die freiwillig arbeitenden Personen sind die Einsätze sinnstiftende und befriedigende Engagements, bei denen viele neue Erfahrungen gesammelt werden und manchmal auch eine neue Sichtweise aufs Leben entsteht.



Weihnachtsfeier

## Wir bedanken uns herzlich bei

- unseren treuen Mitgliedern und den vielen Spenderinnen und Spendern
- den kantonalen und staatlichen Stellen den Stiftungen
- den Trauerfamilien und Kirchgemeinden für ihre Kollekten
- den Seligen, die FRAGILE Zürich in ihren Testamenten berücksichtigen
- allen Partnern für ihre Spezialpreise für Leistungen und Produkte

Zum Schutz der Privatsphäre verzichten wir darauf, die Namen von privaten Spenderinnen und Spendern aufzuführen. Wir danken allen, ob aufgeführt oder nicht, sowie all unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus den Angeboten und allen interessierten Personen für ihr Vertrauen in unsere Organisation FRAGILE Zürich. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung und Ihre Solidarität!

### **Bund / Kanton / Gemeinden**

Bundesamt für Sozialversicherungen BSV, Bern  
Kanton Zürich Gesundheitsdirektion, Zürich  
Stadt Zürich, Gesundheits- und Umweltdepartement, Zürich

### **Stiftungen**

H. P. Albisser-Stiftung, Baden  
Hedy und Fritz Bender-Stiftung, Meilen  
Stiftung Binelli & Ehram Zürich, Adliswil  
Martha Bock Stiftung, Zürich  
Buchmann-Kollbrunner-Stiftung, Winterthur  
Stiftung Denk an mich, Zürich  
Peter & Vesna Esslinger Stiftung, Uhwiesen  
Werner Geissberger Stiftung, Basel  
Max & Erika Gideon Stiftung, Zürich  
Ernst Göhner Stiftung, Zug  
Dora Grob-Reinhart-Stiftung, Winterthur  
Huber-Graf und Billeter-Graf Stiftung, Zürich  
Hilfsgesellschaft Zürich, Zürich  
Walter & Ambrosina Oertli-Stiftung, Zürich  
Hans & Gertrud Oetiker-Stiftung, Meilen  
Pro Aegrotis Stiftung, Solothurn  
Konrad Rahn Stiftung, Zürich  
St. Vinzenz Stiftung, Davos  
August Weidmann Stiftung, Thalwil  
Alfred & Bertha Zangger-Weber Stiftung, Uster  
sowie Stiftungen, welche nicht erwähnt werden wollen

### **Kirchgemeinden**

Evang.-ref. Kirchgemeinde, Bülach  
Evang.-ref. Kirchgemeinde Dürnten, Dürnten  
Evang.-ref. Kirchgemeinde Eulachtal, Elgg  
Evang.-ref. Kirchgemeinde Murten, Murten  
Kath. Kirche St. Konrad, Zürich  
Kath. Pfarrei Murten, Murten  
Röm.-kath. Pfarramt Freienbach, Freienbach

### **Firmen / Organisationen**

Druckatelier Höltschi, Zufikon  
Eurobus AG, Windisch  
Knöpfe-Reisen, Dinhard, im Besonderen Ruedi Städeli  
Lions Club Winterthur Eulach, Winterthur  
Krankenmobilienzentrum KML, Dietikon  
RUMOX AG, Managed Print Service Spezialist, Zürich  
Samariter Pfungen-Dättlikon-Neftenbach, Aesch Neftenbach

# Jahresrechnung 2024

Abschluss nach Swiss GAAP FER 21

<b>BILANZ</b>		<b>31.12.24</b>	<b>31.12.23</b>
<b>Aktiven</b>			
Flüssige Mittel		431'656	433'433
Forderungen aus Lieferungen + Leistungen		0	0
Forderungen gegenüber Nahestehenden	5.1	5'464	11'921
Sonstige kurzfristige Forderungen		0	0
Aktive Rechnungsabgrenzung	5.2	4'786	2'071
<b>Umlaufvermögen</b>		<b>441'906</b>	<b>447'425</b>
Finanzanlagen		700	1'000
Sachanlagen	5.3	11'698	11'698
Wertberichtigung Sachanlagen		-11'031	-10'809
<b>Anlagevermögen</b>		<b>1'367</b>	<b>1'889</b>
<b>Total Aktiven</b>		<b>443'273</b>	<b>449'314</b>
<b>Passiven</b>			
Verbindlichkeiten aus Lieferungen + Leistungen		0	0
Verbindlichkeiten gegenüber Nahestehenden	5.4	0	0
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten	5.5	0	0
Passive Rechnungsabgrenzung	5.6	33'946	19'743
<b>Fremdkapital kurzfristig</b>		<b>33'946</b>	<b>19'743</b>
Fondskapital		170'562	201'674
<b>Fondskapital</b>	5.7	<b>170'562</b>	<b>201'674</b>
Gebundenes Kapital		40'000	40'000
Freies Kapital		198'765	187'897
<b>Organisationskapital</b>	5.8	<b>238'765</b>	<b>227'897</b>
<b>Bilanzsumme</b>		<b>443'273</b>	<b>449'314</b>

<b>BETRIEBSRECHNUNG</b>		<b>31.12.24</b>	<b>2023</b>
<b>Ertrag</b>			
Zweckbestimmte Beiträge/Spenden	6.1	81'643	100'520
Spenden allgemein	6.2	99'444	78'121
Legate		0	0
Mitgliederbeiträge		48'430	49'020
<b>Erhaltene Zuwendungen und Mitgliederbeiträge</b>		<b>229'517</b>	<b>227'661</b>
Beiträge Bundesamt für Sozialversicherung BSV		116'069	113'682
übrige Beiträge öffentliche Hand: Kanton Zürich		20'000	20'000
<b>Beitrag der öffentlichen Hand</b>	6.3	<b>136'069</b>	<b>133'682</b>
Ertrag aus Verkäufen und Direkthilfe		130'121	117'146
<b>Erträge aus Lieferungen und Leistungen</b>		<b>130'121</b>	<b>117'146</b>
<b>Betriebsertrag</b>		<b>495'707</b>	<b>478'489</b>
<b>Aufwand</b>			
Lohnaufwand		271'595	265'733
Sozialversicherungsaufwand		25'671	29'579
Übriger Personalaufwand		5'416	2'829
<b>Personalaufwand</b>	6.4	<b>302'682</b>	<b>298'141</b>
Direkthilfe		158'406	177'197
Informations- und Sensibilisierungsaufwand		16'486	15'350
Aufwand Fundraising		0	0
Verwaltungsaufwand		37'702	35'737
<b>Sachaufwand</b>		<b>212'594</b>	<b>228'284</b>
Abschreibungen		222	221
<b>Abschreibungen</b>		<b>222</b>	<b>221</b>
<b>Betriebsaufwand</b>		<b>515'498</b>	<b>526'646</b>
<b>Betriebsergebnis</b>		<b>-19'791</b>	<b>-48'157</b>

Aus Platzgründen publizieren wir hier die Bilanz und Betriebsrechnung. Die vollständige Jahresrechnung inklusive Revisionsbericht ist auf der Homepage [www.fragile-zh.ch](http://www.fragile-zh.ch) hinterlegt oder kann bei uns bezogen werden.

## Erinnerung an den Brunch im Landgasthof Halbinsel Au



Spenden an FRAGILE Zürich nehmen wir sehr gerne entgegen

IBAN CH18 0900 0000 8001 1964 8

### Mitgliederbeiträge

Einzelperson	Fr.	50.-
Paar / Familie	Fr.	80.-
Juristische Personen	Fr.	250.-

### Geschäftsstelle

FRAGILE Zürich  
Alderstrasse 40  
8008 Zürich

044 262 61 13  
zuerich@fragile.ch  
www.fragile-zh.ch



Wir sind eine Organisation mit ZEWO Gütesiegel

FRAGILE Zürich trägt das Zewo-Gütesiegel.  
Es bescheinigt, dass Ihre Spende am richtigen  
Ort ankommt und effizient Gutes bewirkt.



**Ihre Spende  
in guten Händen.**