



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige



Kurse 2025



Liebe Leserin, lieber Leser

Auch im 2025 haben wir wieder eine breite Palette an Kursen für Sie bereit. Wir sind sicher, dass Sie etwas Passendes für sich finden. Auf den beiden nachfolgenden Seiten rechts finden Sie die Kursrubriken mit einigen Beispielen.

Unsere Kurse geben Menschen mit einer Hirnverletzung und ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich vertieft mit einem Thema zu befassen. Die Rahmenbedingungen sind den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Unsere kompetenten Kursleitenden wissen, welche sichtbaren und unsichtbaren Einschränkungen eine Hirnverletzung mit sich bringen kann. Mit unseren Kursen lernen Sie Neues und können Kontakte knüpfen.

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Website. So ist es uns möglich, Ihnen alle wichtigen Informationen auf dem aktuellsten Stand bereitzustellen. Es kommen auch während des Jahres einzelne neue Kurse dazu. Online finden Sie ebenfalls eine Kurzübersicht aller Kurse, die Sie ausdrucken können.

Mit dem integrierten Talon können Sie sich entweder direkt für Kurse anmelden oder nach spezifischen Informationen fragen. Gerne geben wir Ihnen auch per Telefon (044 360 26 91) oder E-Mail (bildung@fragile.ch) Auskunft.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung – das Team Ressort Bildung



Informiert bleiben Sie, wenn Sie unseren Kursnewsletter abonnieren.

www.fragile.ch/newsletter/

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldebestimmungen finden Sie unter:

www.fragile.ch/teilnahmebedingungen



Das Kursprogramm finden
Sie online unter:
www.fragile.ch/kursprogramm

Mit der Unterstützung von





Bild aus dem Zentanglekurs

«Wie einfach es ist, wenn man die Sachen auseinandernimmt. Mir hilft das sehr, auch für meine kognitive Störungen: Ich lerne, meine Langsamkeit zu genießen und mich nicht mehr stressen zu lassen.»

Teilnehmerin Zentanglekurs,
Betroffene

Unsere Kursrubriken

Leben mit einer Hirnverletzung



Kurse aus diesem Bereich beleuchten Themen wie verminderte Belastbarkeit, Müdigkeit, den Umgang mit dem Ereignis für Angehörige oder den Einfluss auf die Partnerschaft. Sie und Ihr Umfeld lernen Zusammenhänge kennen, wissen besser Bescheid und können mit dem Thema anders umgehen.

Bewegung und Mobilität



Bewegung hat einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden. Die Kurse sind so aufgebaut, dass sie auf Ihre Möglichkeiten angepasst sind. Beim Klettern, Yoga, Feldenkrais, Wandern oder bei der Bodenarbeit mit dem Pferd tun Sie sich Gutes und machen motivierende Fortschritte.

Gedächtnstraining und Sprache



In mehreren Regionen gibt es Gedächtnstrainings spezifisch für Menschen mit Hirnverletzung. Das Gehirn wird gefördert und gefordert. In den Intensivwochen Aphasie trainieren Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit. Spass und Austausch kommen dabei nicht zu kurz.

Musik und Kreativität



Ob juuzen, singen oder mit einem Instrument Musik machen – das tut der Seele gut und lässt einen für einen Moment den Alltag vergessen. Oder wie wäre es, mit Farbe und Pinsel oder einem Stift eigene Kunstwerke im Mal-, Acryl Pouring- oder Zentanglekurs zu erschaffen?

Computer und Elektronik



Der Umgang mit Laptop, Handy, Tablet, Internet und auch Apps für Chats, Musikhören, Filme streamen etc. sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. In unseren Kursen lernen Sie, wie Sie trotz der Hirnverletzung diese Instrumente ideal für sich nutzen und Berührungsängste abbauen können.

Kochen



Kochen und essen machen Freude! Nach dem Ereignis ist die Planung und Zubereitung von Speisen oft herausfordernd. Zusammen ist es einfacher, vor allem, wenn es an die persönlichen Möglichkeiten angepasst ist. Man plaudert, deckt den Tisch und genießt zusammen die feine Mahlzeit.

FRAGILE Suisse und ihre elf Regionalvereinigungen unterstützen Menschen mit einer Hirnverletzung und ihre Angehörigen in der ganzen Schweiz mit verschiedenen Angeboten.

Beratung und Helpline

Wir beraten kostenlos, persönlich oder telefonisch unter Tel. 0800 256 256

Begleitetes Wohnen

Wir begleiten Betroffene, die daheim statt im Heim leben.

Kurse und Weiterbildungen

Wir veranstalten Kurse für Betroffene und Angehörige sowie Weiterbildungen und Coachings für Fachpersonen.

Selbsthilfe, Freizeitaktivitäten und Treffpunkte

Wir fördern die Selbsthilfe, Aktivitäten und den Austausch unter Betroffenen und Angehörigen.

Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung

Wir informieren und sensibilisieren die Öffentlichkeit und vertreten die Interessen von Betroffenen und Angehörigen.

Weitere Infos unter www.fragile.ch,
für Familie und Kinder unter www.fragile-family.ch

Die Kurse unserer Regionalvereinigungen finden Sie auch auf der Website,
oder Sie können sich direkt auf der jeweiligen Regionalvereinigung informieren:
www.fragile.ch/regionen

Die Kurse unserer Geschäftsstelle in Lausanne finden Sie hier:
www.fragile.ch/fr/cours



Das Kursprogramm finden Sie online unter:
www.fragile.ch/kursprogramm

FRAGILE Suisse

www.fragile.ch

info@fragile.ch

IBAN CH77 0900 0000 8001 0132 0

Zürich

Badenerstrasse 696

8048 Zürich

Tel. 044 360 30 60

Lausanne

Rue du Bugnon 18

1005 Lausanne

Tél. 021 329 02 73

Anmeldung und weitere Informationen

Ich melde mich an für:

Titel: _____ Kurs-Nr.: _____

Titel: _____ Kurs-Nr.: _____

Titel: _____ Kurs-Nr.: _____

Mitgliedschaft:

- Ich bin FRAGILE Mitglied
- Ich möchte Mitglied werden

Was trifft auf Sie zu?

- Ich habe eine Hirnverletzung
- Ich bin angehörige Person
- Ich habe eine Kulturlegi
- Ich komme im Elektrorollstuhl
- Ich komme im Handrollstuhl

Ich beziehe **Leistungen** von:

- IV
- AHV

Kurse mit Übernachtung

Gibt es Lebensmittel, die Sie nicht essen? Unverträglichkeiten? Wenn ja, welche?

Brauchen Sie nicht-medizinische Assistenzleistungen? Wenn ja, welche?

Ich möchte die folgenden **Newsletter** abonnieren:

- Hauptnewsletter FRAGILE Suisse (1x/Monat)
- Kursnewsletter Betroffene und Angehörige (6x/Jahr)
- Newsletter Fachpersonen (5x/Jahr)

Ich wünsche mehr Informationen zu:

Kursthema: _____ Kurse in der Region: _____

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Allfällige Kontaktperson (Name, Tel., E-Mail):
