

Die Orte

Winterthur

«Moderiertes Treffen»

Ort: Kulturzentrum Alte Kaserne,
Technikumstrasse 8, 8400 Winterthur

Wann: Jeden 1. Donnerstag im Monat,
von 14.30 bis 16.00 Uhr

Zürich Höngg

«Moderiertes Treffen mit Fachbeitrag»

Ort: Haus Sonnegg,
Bauherrenstrasse 53, 8049 Zürich

Wann: Jeden 2. Donnerstag im Monat,
von 18.00 bis 20.00 Uhr

Winterthur

«Informelles U65-Treffen»

Ort: Restaurant My Poké
Sulzerallee 80, 8049 Winterthur

Wann: Jeden 3. Montag im Monat,
von 17.00 bis ca. 19.00 Uhr

Zürich Oerlikon

«Informeller Monatshöck»

Ort: Restaurant Concerto,
Ohmstrasse 11, 8050 Zürich

Wann: Jeden letzten Dienstag im Monat,
von 18.00 bis ca. 20.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.
Ein Besuch ist jederzeit möglich.

Unterstützung

**Wir freuen uns über Ihre
Mitgliedschaft.**

Die Kosten für die Organisation der Treffen decken unseren Aufwand nicht. Bitte unterstützen Sie unsere Dienstleistungen und Projekte. Dann können wir auch in Zukunft Betroffene und Angehörige auf ihrem Weg begleiten. Herzlichen Dank.

Jährlicher Mitgliederbeitrag

Einzelperson CHF 50.–
Paar/Familie CHF 80.–

FRAGILE ZÜRICH
Alderstrasse 40
8008 Zürich

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

Jetzt spenden

IBAN CH18 0900 0000 8001 1964 8



Selbsthilfegruppen

im Kanton Zürich

**Gemeinsam Kraft schöpfen für
Menschen mit Hirnverletzung**



Ein wertvolles Geben und Nehmen

Es kann jeden Menschen treffen: eine Hirnverletzung, ein Schlaganfall, ein Hirntumor oder eine andere Erkrankung am Gehirn. Was auch geschehen ist, es bedeutet einen tiefen Einschnitt in Ihrem Leben.

Plötzlich werden Routine-Aufgaben zur Herausforderung. Dinge, die Ihnen vorher leichtgefallen sind, sind auf einmal schwierig. Alltäglichen Verpflichtungen können Sie nur noch teilweise oder gar nicht mehr nachgehen. Das kann überfordern und belasten.

Gemeinsam in der Gruppe finden Sie Mut, Kraft und Vertrauen ins Leben. Denn die Gefühle, die Sie hegen, verstehen jene Menschen, die dasselbe durchmachen, am besten.

Das bringt es Ihnen

Die Selbsthilfe bewirkt viel Gutes:

- Sie fühlen sich angenommen und verstanden
- Sie erfahren, wie Gleichbetroffene damit umgehen
- Sie sind mit Ihrer Situation nicht allein
- Sie erkennen Parallelen zu Ihrem Leben
- Sie teilen Ihre Gefühle und Erlebnisse
- Sie gewinnen an Mut und Kraft
- Sie stärken Ihr Selbstvertrauen

Das Erzählen hilft, andere Betroffene an Ihrer Geschichte teilhaben zu lassen und daraus neues Selbstbewusstsein zu entwickeln. Gleichzeitig profitieren Sie von den Erfahrungen der anderen. Freuen Sie sich auf einen wohlwollenden Austausch.

Interessiert? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne teilen wir Ihnen die Daten der nächsten Treffen mit.

Kontakt

044 262 61 13
zuerich@fragile.ch

Die Teilnehmenden

Eingeladen sind Menschen, die von einer Hirnverletzung betroffen sind. Dieses Zusammentreffen in der Gruppe ist sehr wertvoll. Sie begegnen Menschen, die keine Vorurteile haben. Vielmehr teilen Sie ein gemeinsames Schicksal und geniessen dadurch eine besondere Geborgenheit. Weil man sich gegenseitig versteht.

Sie können miteinander diskutieren, Tipps geben und annehmen und die Erfahrungen aus anderen Blickwinkeln betrachten. Oder Sie hören zu. Sie erzählen einander vom alltäglichen Umgang mit der Situation. Das sind wichtige Hintergründe, die Fachleute nicht zu bieten haben. Ausserdem können Sie so sein, wie Sie sich gerade fühlen.

