



FRAGILE ZENTRALSCHWEIZ

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige



**Regionales Kursprogramm
FRAGILE Zentralschweiz**

August bis Dezember 2024

Inhalt

KURS / VERANSTALTUNG	DATUM	WOCHENTAG
Aktiv-Treff Emmenbrücke	Ab 06.08. bis 18.12.	Dienstag, Mittwoch
Aktiv-Treff Zäme Choche	Ab 07.08. bis 18.12.	Mittwoch
Gletschergarten	27.08.	Dienstag
Hirschpark Luzern	17.09.	Dienstag
Lotto im Aktiv-Treff	21.09.	Samstag
Grittibänze backen	16.11.	Samstag
Weihnachtsmärkt in Rothenburg	23.11.	Samstag
Kurs 1: Kundalini Yoga	08.08. bis 19.12.	Donnerstag
Kurs 2: Gedächtnistraining	21.08.-18.12.	Mittwoch
Kurs 3: Musizieren Zauberharfe	28.8.-11.12.	Mittwoch
Kurs 4: Singen macht glücklich	23.09.-09.12.	Montag
Kurs 5: Klettern	Kurs A: 19.08.-28.10. Kurs B: 04.11.-23.12.	Montag Montag
Kurs 6: Tango-Kurs	06.11. bis 20.11.	Mittwoch-Abend
Kurs 7: Klangmeditationsgruppe mit Liedern und kleine Rituale	09.08. bis 13.12. oder 05.08. bis 16.12.	Freitag-Vormittag Montag-Abend
Alpine Sprache des Herzens	21.08. bis 18.12.	Mittwoch
Schreibgeflüster	28.09., 26.10.	Samstag
Lust am Lesen neu entdecken	23.10., 20.11., 18.12.	Mittwoch
Treffen Selbsthilfegruppen		
Junge Betroffene Zentralschweiz	14.09., 07.12.	Sa-Nachmittag
Betroffene & Angehörige Luzern	23.08. bis 13.12.	Fr-Nachmittag
Betroffene & Angehörige Zug	27.08. bis 10.12.	Di-Nachmittag
Betroffene & Angehörige Schwyz	26.08. bis 16.12.	Mo/Di-Nachmittag

Gut zu wissen

Bei **FRAGILE Zentralschweiz** können Sie regionale Kurse besuchen.

Bei **FRAGILE Suisse Bildung** können Sie auch Kurse besuchen. FRAGILE Suisse bietet Kurse für die ganze Schweiz an. Darin sind auch einige regionalen Kurse die in der Zentralschweiz stattfinden. Bitte Hinweis „Anmeldung“ beim Kurs beachten.

Auskunft und Anmeldung für die Kurse, Veranstaltungen und Ausflüge von **FRAGILE Zentralschweiz**:

Rita Lohri, Tel. 041 260 78 61, zentralschweiz@fragile.ch

Öffnungszeiten sowie telefonische Erreichbarkeit: Mo 14-17 Uhr, Mi 8.30-11.30 Uhr

Auskunft und Anmeldung für die Kurse von **FRAGILE Suisse**:

Marcel Geissbühler, Tel. 044 360 26 91, bildung@fragile.ch

In den Kursen können Sie Neues lernen:

- Neue Leute kennenlernen
- Neue Fähigkeiten, die Sie im Alltag brauchen können
- Selbstständiger werden und selber bestimmen

Die Bedürfnisse der Teilnehmenden sind unterschiedlich. Daher bieten wir unterschiedliche Kurse an.

Für wen ist das Kursprogramm?

- Für Erwachsene ab 18 Jahren.
- Die Kurse sind für Erwachsene mit einer Hirnverletzung, manche auch für deren Angehörige.

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie richtig ist. Rufen Sie an. Wir helfen gern.

Wie Anmelden?

Online: Webseite www.fragile-zentralschweiz.ch (Rubrik Agenda Kurse) oder per Mail, telefonisch, mit der Post.

FRAGILE Zentralschweiz

Geschäftsstelle

Pilatusstrasse 30, 6003 Luzern

Telefon 041 260 78 61 / zentralschweiz@fragile.ch

Öffnungszeiten sowie telefonische Erreichbarkeit: Mo 14-17 Uhr, Mi 8.30-11.30 Uhr

Treff wöchentlich

Aktiv-Treff Emmenbrücke

Aktiv-Treff-Freizeitangebote zum Spielen, Kreativ sein, Ausflüge etc.

Dienstag/Mittwoch, 06.08. bis 18.12.24

Kosten pro Termin: Mitglied CHF 10.— | mit KulturLegi CHF 8.— |

Nichtmitglied CHF 15.—

„Zäme choche“

Mittwoch, 07.08. bis 18.12.24, 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten pro Termin: Mitglied CHF 15.— | mit KulturLegi CHF 12.— |

Nichtmitglied CHF 20.— (je nach Aufwand der Lebensmittel)

Ort: Aktiv-Treff, Emmenbrücke, Gerliswilstrasse 53

Leitung: Nadia Küng

Für Menschen mit einer Hirnverletzung

Auskunft und Anmeldung direkt bei Nadia Küng, Tel. 077 268 72 88,

aktiv-treff@fragile.ch

Saisonale Veranstaltungen und Anlässe

Besuch im Gletschergarten mit Felsenführung

Dienstag, 27.08.24

14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Luzern

Leitung: Nadia Küng

Kosten pro Termin: Mitglied CHF 15.— | mit KulturLegi CHF 12.— |

Nichtmitglied CHF 20.— inkl. Museumseintritt

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zentralschweiz

Spurensuche im Hirschpark Luzern

Dienstag, 17.09.24

13.30 – 15.30 h, Ort: Luzern, am Reussport

Kursleitung: Anita Weingartner, Leiterin Hirschpark

Kosten: Mitglied CHF 15.– | mit KulturLegi CHF 10.– | Nichtmitgl. CHF 20.–
inkl. Getränk und kleines Zobjig

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Detail-Flyer auf der Webseite ersichtlich oder bei der Geschäftsstelle bestellbar

Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zentralschweiz

Lotto im Aktiv-Treff

Samstag, 21.09.24

14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Emmenbrücke, Gerliswilstrasse 53

Leitung: Nadia Küng

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Auskunft und Anmeldung direkt bei Nadia Küng, Tel. 077 268 72 88,

aktiv-treff@fragile.ch

Grittbänze backen im Aktiv-Treff

Samstag, 16.11.24

14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Emmenbrücke, Gerliswilstrasse 53

Leitung: Nadia Küng

Kosten pro Termin: Mitglied CHF 10.— | mit KulturLegi CHF 8.— |
Nichtmitglied CHF 15.—

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Auskunft und Anmeldung bei FRAGILE Zentralschweiz

Kurse FRAGILE Zentralschweiz

Kurs 1: Kundalini Yoga

Donnerstag, 08.08. bis 19.12.24 (18x)

10.00 – 11.15 Uhr

Ort: Emmenbrücke, Aktiv-Treff

Kursleitung: Danielle Meier, Yogalehrerin, EFT-Therapeutin

Kosten: Mitglied CHF 288.– | mit KulturLegi CHF 234.– | Nichtmitglied CHF 360.–

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Detail-Flyer auf der Webseite ersichtlich oder bei der Geschäftsstelle bestellbar

Kurs 2: Gedächtnistraining – Gehirn und Gedächtnis stärken

Mittwoch, 21.08., 18.09., 16.10., 20.11., 18.12.2024 (5x)

13.30 – 15.30 Uhr

Ort: Rotkreuz, Zentrum Dorfmat

Kursleitung: Myriam Wirz, Gedächtnistrainerin SVGT

Kosten Mitglied CHF 120.– | mit KulturLegi CHF 96.– | Nichtmitglied CHF 136.–

Für Menschen mit einer Hirnverletzung

Detail-Flyer auf der Webseite ersichtlich oder bei der Geschäftsstelle bestellbar

Kurs 3: Musizieren auf der Zaubharfe

Mittwoch, 28.08., 04.09., 11.09., 25.09., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 4.12., 11.12.2024 (10x)

09.30 – 11.00 Uhr, Ort: Luzern, Paulusheim, Moosmattstrasse 4

Kursleitung: Christina Volken, Musikgeragogin

Kosten: Mitglied CHF 176.– | mit KulturLegi CHF 140.– | Nichtmitglied CHF 250.–

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Detail-Flyer auf der Webseite ersichtlich oder bei der Geschäftsstelle bestellbar

Kurs 4: Singen macht glücklich

Montag, 23.09., 07.10., 21.10., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12.2024 (7x)

14.00 – 15.30 Uhr, Ort: Luzern, Paulusheim, Moosmattstrasse 4

Kursleitung: Letizia Imoberdorf, Musiktherapeutin

Kosten: Mitglied CHF 126.– | mit KulturLegi CHF 98.– | Nichtmitglied CHF 175.–

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Detail-Flyer auf der Webseite ersichtlich oder bei der Geschäftsstelle bestellbar

Kurs 5: Kletterkurs

Kurs A: Montag, 19.08., 02.09., 16.09., 14.10., 28.10. (5x)

Kurs B: Montag, 04.11., 11.11., 25.11., 09.12., 23.12. (5x)

14.00 -15.30 Uhr, Ort: Root, D4

Kursleitung: Caro Käser, IGKA-Kletterinstructorin

Kosten Mitglied CHF 275.– pro Block | direkt zahlen vor Ort oder mit Rechnung

Für Menschen mit einer Hirnverletzung

Detail-Flyer auf der Webseite ersichtlich oder bei der Geschäftsstelle bestellbar

Kurs 6: Tango tanzen

Mittwoch, 06.11., 13.11., 20.11. (3x)

18.30 – 19.30 Uhr, Ort: Luzern, Paulusheim, Moosmattstrasse 4

Kursleitung: Christine Horstmann

Kosten: Mitglied CHF 25.– pro Person | CHF 40.– Paar

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Anmeldung und Infos direkt bei Christine Horstmann (horstmann@physiozug.ch,

Tel. 076 595 43 75), Detail-Flyer s. nächste Seite.



2024 - Tangokurs für Betroffene mit einer Hirnverletzung

Zielgruppe

Paare und Einzelpersonen (Betroffene mit einer Hirnverletzung und ihre Angehörigen).

Inhalte

Der Kurs vermittelt Ihnen eine Einführung ins Tangotanz. Sie lernen die Verbindung zu sich selber und zum Tanzpartner herzustellen, das Gehen zum Takt der Tangomusik, sowie einfache Drehmomente auszuführen.

Wann: Mittwoch 06.11., 13.11., 20.11. von 18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Paulusheim, Moosmattstr. 4, Luzern (Bus Nr. 5, Haltestelle Paulusplatz)

Kosten: 25.- Fr. pro Person / Stunde (Paar bezahlen 40.- Fr)

Leitung / Informationen: Christine Horstmann

Anmeldetalon

Name:

Adresse:

Telefon:

Ich komme alleine ich komme mit Partner /in

Name des Partners / der Partnerin

Anmeldeschluss bis drei Wochen vor Kursbeginn

Bitte senden an:

Christine Horstmann, Physiozug, Luzernerstr. 48, 6330 Cham oder
horstmann@physiozug.ch / Tel. 076 595 43 75

Kurs 7: Frauen-Klangmeditationsgruppe mit Liedern und kleine Rituale

Freitag-Vormittag, 08.08. bis 13.12.24 (11x), 09.00 – 10.45 Uhr oder

Montag-Abend, 05.08. bis 16.12.24, 16.00 – 17.45

Ort: Geuensee LU

Kursleitung: Regula Stalder, Ritualfachfrau, Klangtherapeutin

Kosten: CHF 35.– pro Anlass

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Details auf der Webseite www.naturklangritual.ch/klangerfahrungen/ ersichtlich.

Nicht rollstuhlgängig.

Auskunft und Anmeldung direkt bei Regula Stalder, Telefon 079 588 59 74,
post@naturklangritual.ch

Kurse von FRAGILE SUISSE (die in der Zentralschweiz stattfinden)

Alpine Sprache des Herzens

Mittwoch, 21.08. bis 18.12.24 (5x)

10 bis 16.00 Uhr, Ort: Luzern, Pfarreizentrum St. Michael

Leitung: Natalie Huber, Bernhard Betschart

Kosten: Mitglied CHF 300.– | mit KulturLegi CHF 240.– | Nichtmitglied CHF 500.–

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Anmeldung: FRAGILE Suisse, Marcel Geissbühler, Tel. 044 360 26 91

Schreibgeflüster – Kreatives Schreiben

Samstag, 28.09. und 26.10.24

11 bis 14.30 Uhr, Ort: Luzern, Pfarreizentrum Barfüesser, Winkelriedstr. 5

Leitung: Michèle Plattner, Ausdruckstherapeutin MA, Achtsamkeitslehrerin

Kosten: Mitglied CHF 84.– | mit KulturLegi CHF 67.– | Nichtmitglied CHF 140.–

Für Menschen mit einer Hirnverletzung

Anmeldung: FRAGILE Suisse, Marcel Geissbühler, Tel. 044 360 26 91

Die Lust am Lesen neu entdecken: Shared Reading

Mittwoch, 23.10., 20.11. und 18.12.2024

10 bis 11.30 Uhr, Ort: Luzern, Pfarreizentrum Barfüesser, Winkelriedstr. 5

Leitung: Dr. Sonja Kolberg, Literaturwissenschaftlerin

Kosten: Mitglied CHF 54.- | mit KulturLegi CHF 43.- | Nichtmitglied CHF 90.-

Für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Anmeldung: FRAGILE Suisse, Marcel Geissbühler, Tel. 044 360 26 91

Marktplatz Alter 6010 in Kriens

Samstag, 14. September 2024, 09.30 bis 16.00 Uhr im Stadthaus Kriens

Nebst verschiedenen Marktständen ist ein Rahmenprogramm mit Referaten, Diskussionen und Aktivitäten geplant. Auch für Unterhaltung und das kulinarische Wohl wird gesorgt.

Wir freuen uns auf Euren Besuch am FRAGILE-Stand.

Weihnachtsmärt in Rothenburg

Samstag, 23.11.24, 10 bis 20 Uhr in Rothenburg

Wir freuen uns auf Euren Besuch am FRAGILE-Stand.





FRAGILE ZENTRALSCHWEIZ

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige



Weihnachtsmärt in Rothenburg / 23. November 2024

Besuchen Sie unseren Stand von FRAGILE Zentralschweiz!



Lassen Sie sich in Weihnachtsstimmung versetzen durch einen Spaziergang durch die schön beleuchteten Gassen. Rundherum duftet es würzig nach Glühwein und Gebäck. Schön dekorierte Stände mit Kunsthandwerk, Beizli und Backwaren warten auf Sie. Das Ambiente lädt zum Verweilen und Genießen ein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch am FRAGILE-Stand.

Datum

Samstag, 23. November, 10.00 bis 20.00 Uhr

Ort

6023 Rothenburg, Fleckenplatz

Aktuell suchen wir noch Freiwillige für den FRAGILE-Marktstand (Verkauf Produkte). Evtl. hat auch jemand Lust die Verantwortung für die Gesamtorganisation zu übernehmen?

Auskunft

FRAGILE Zentralschweiz, Tel. 041 260 78 61 (Mo-Nachmittag/Mi-Vormittag, zentralschweiz@fragile.ch)

FRAGILE Zentralschweiz

Pilatusstrasse 30 Tel. 041 260 78 61
6003 Luzern Helpline 0800 256 256

IBAN CH60 0900 000 6057 2943 7
PC 60-572943-7

www.fragile-zentralschweiz.ch
zentralschweiz@fragile.ch



Treffen Selbsthilfegruppen Zentralschweiz

Treffen SHG Junge Betroffene mit Hirnverletzung in Luzern

Jeweils Samstag, **14.09.2024 / 07.12.2024**

Pfarrzentrum Barfüesser, 4. OG, Winkelriedstr. 5, Luzern (Lift vorhanden)

Anmeldung: Amel Charni, E-Mail amelcharni@hotmail.com

Treffen SHG Luzern für Betroffene in Luzern

Jeweils Freitag, **23.08.2024 / 20.09.2024 / 25.10.2024 / 22.11.2024 / 13.12.2024**

14.00-17.00 Uhr, Pfarrzentrum Barfüesser, 2. OG, Winkelriedstr. 5, Luzern
(Lift vorhanden)

Auskunft und Anmeldung: FRAGILE Zentralschweiz

Treffen SHG Luzern für Angehörige in Luzern

Jeweils Freitag, **23.08.2024 / 20.09.2024 / 25.10.2024 / 22.11.2024 / 13.12.2024**

14.00-17.00 Uhr, Pfarrzentrum Barfüesser, 2. OG, Winkelriedstr. 5, Luzern
(Lift vorhanden)

Auskunft und Anmeldung: FRAGILE Zentralschweiz

Treffen SHG Zug für Betroffene und Angehörige in Zug

Jeweils Dienstag, **27.08.24 / 24.09.24 / 29.10.24 / 26.11.24 / 10.12.24**

16.00–18.00 Uhr, Reformierte Kirche Kanton Zug, Bundesstrasse 15, Zug
(Lift vorhanden)

Auskunft und Anmeldung: FRAGILE Zentralschweiz

Treffen SHG Schwyz für Betroffene und Angehörige in Schwyz

Jeweils Mo, **26.08.24 / 30.09.24 / 28.10.24 / 25.11.24 / 16.12.24**

14.30–16.30 Uhr, Restaurant Pompello, Sonnenplätzli 3, Schwyz

Auskunft und Anmeldung: Sylvianne Imhof Zanaty,

Telefon 076 411 13 54, E-Mail imhof@fragile.ch

Sämtliche SHG-Daten sind auf der Webseite unter der Rubrik „Betroffene-und Angehörige/Selbsthilfe“ zu finden.

Kontakt

FRAGILE Zentralschweiz

Geschäftsstelle: Rita Lohri

Pilatusstrasse 30, 6003 Luzern

Tel. 041 260 78 61

Öffnungszeiten sowie telefonische Erreichbarkeit: Mo 14-17 Uhr, Mi 8.30-11.30 Uhr

E-Mail zentralschweiz@fragile.ch, www.fragile-zentralschweiz.ch

Anmeldung / Auskünfte

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie richtig ist. Rufen Sie an. Wir helfen gern.

Sie müssen sich schriftlich oder telefonisch anmelden. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine

Bestätigung über die Durchführung sowie die Rechnung mit Einzahlungsschein.

Anmeldeschluss

In der Regel wird ca. 2 Wochen vor Kursstart über die Durchführung entschieden.

Mind.-Teilnehmerzahl: 4.

Kurskosten

Als Mitglied erhalten Sie Vergünstigungen auf Kurse und Veranstaltungen.

Mit einer KulturLegi erhalten Mitglieder zudem 20% Vergünstigung.

Annullationsbedingungen

Bis 1 Monat vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie den vollen Kursbeitrag zurück.

30-15 Tage vor der Veranstaltung erhalten Sie 50% der Kosten zurück.

Ab 14 Tage vor der Veranstaltung ist eine Rückerstattung leider nicht mehr möglich.

Bei Absagen aufgrund von Krankheit oder Unfall (Arztzeugnis) erhalten Sie den bezahlten Beitrag zurück. Bitte sagen Sie so früh wie möglich ab, wenn der gebuchte Kurs nicht möglich ist.

Kursteilnehmende sind für eine ausreichende Versicherungsdeckung selber verantwortlich.

Die kompletten Teilnahmebedingungen können Sie bestellen oder unter www.fragile.ch/Teilnahmebedingungen einsehen.



Ihre Spende in guten Händen.

Mitglied / Gönner werden

Mit einer Mitgliedschaft unterstützen Sie FRAGILE Zentralschweiz und das breite Angebot an Selbsthilfegruppen und Kursen, das für Menschen mit Hirnverletzungen und ihren Angehörigen offensteht.



FRAGILE ZENTRALSCHWEIZ

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

Aktiv- Treff

für Menschen mit Hirnverletzung

zäme oderwägs

Gerliswilstrasse 53 | 6020 Emmenbrücke

Seit über 20 Jahren engagieren wir uns für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige. Dank Ihrer Spende helfen Sie uns, Betroffene und Angehörige zu unterstützen.

Unterstützen Sie unser spendenfinanziertes Kursangebot.

PC-Konto 60-572943-7

IBAN CH60 0900 0000 6057 2943 7



Ihre Spende in guten Händen

Vorteile einer Mitgliedschaft

- Vergünstigte Teilnahme an Kursen, Veranstaltungen und Gruppentreffen
- Einladung zu Vereinsanlässen in Ihrer Region
- Gratis-Abo des FRAGILE Suisse-Magazins
- Regionale Newsletter
- Regionales Kursprogramm sowie weitere Informationen über die regionalen Aktivitäten von FRAGILE Zentralschweiz

Mitgliederbeitrag

40 Franken Einzel-Mitgliedschaft

60 Franken Paar- oder Familienmitgliedschaft

230 Franken Firmen- oder Kollektivmitgliedschaft