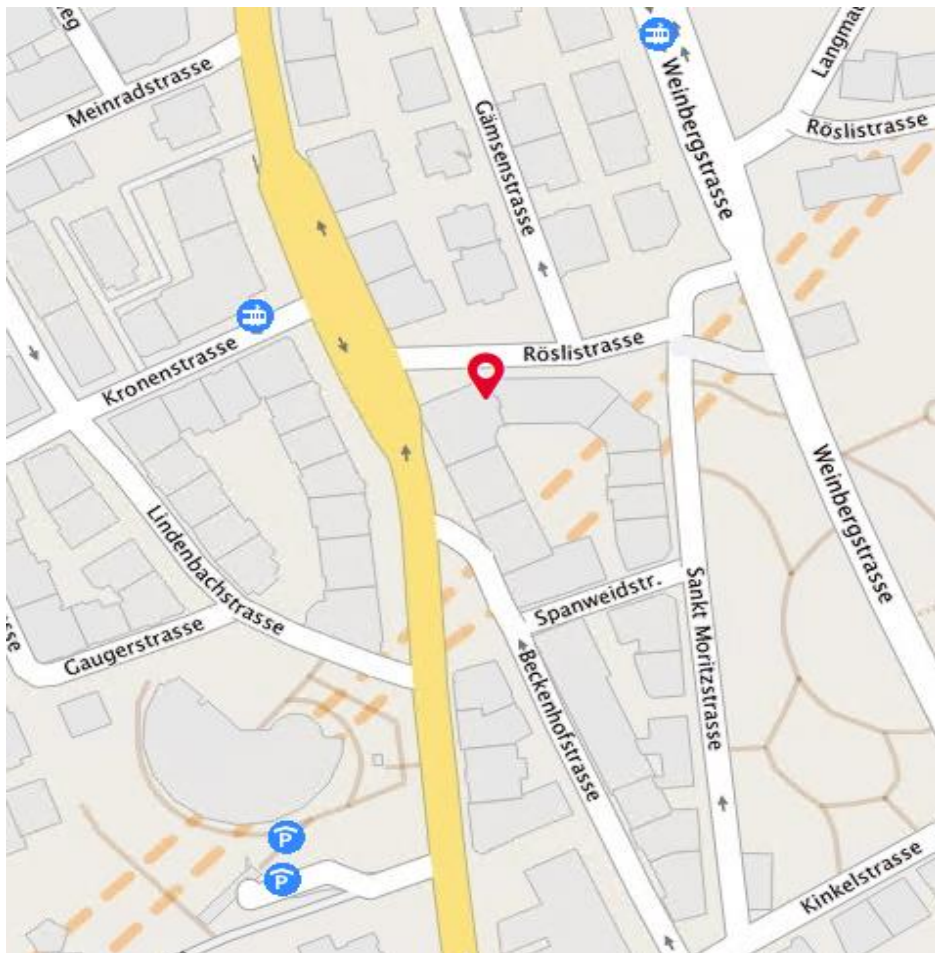


## Anreise mit der Bahn

Am Hauptbahnhof Zürich nehmen Sie das Tram Nr. 14 Richtung Seebach oder Nr. 11 Richtung Messe Hallenstadion. Sie steigen an der Tramhaltestelle „Kronenstrasse“ aus. Sie überqueren die Strasse. Vis-à-vis vom Blumenladen befindet sich die Röslistrasse 2.



Quelle: map.search.ch

Unser vollständiges Kursprogramm finden Sie unter [www.fragile.ch/kursprogramm](http://www.fragile.ch/kursprogramm)

## Académie FRAGILE Suisse

Badenerstrasse 696

8048 Zürich

Tel. 044 360 26 91

E-Mail: [afs@fragile.ch](mailto:afs@fragile.ch)



Unterstützen Sie unser  
spendenfinanziertes Angebot:  
PC 80-10132-0

Herzlichen Dank!



Für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige  
Pour les personnes cérébro-lésées et leurs proches  
Per persone cerebrolesi e i loro familiari



## Energiemanagement

Mittwoch, 01.04.2020 Informationsveranstaltung

Kurs: Mittwoch, 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. /  
03.06.2020



Ein Kurs für Menschen  
mit einer Hirnverletzung

<b>Teilnahmebedingungen</b>	Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung. Sie wollen sich mit Ihrer Müdigkeit aktiv auseinandersetzen. Sie müssen lesen, schreiben und sprechen können.....
<b>Rollstuhlgängigkeit</b>	Der Kursraum ist rollstuhlgängig.
<b>Ausgangslage</b>	Fatigue ist eine tiefe Müdigkeit, die unabhängig von Anstrengung ist und sich durch Ruhephasen nicht wesentlich bessert. Betroffene können das Gefühl haben, für alle Bewegungen sowie auch für Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistungen mehr Energie aufbringen zu müssen. Durch die verminderte Belastbarkeit kann die Lebensqualität stark eingeschränkt sein.
<b>Inhalte</b>	Im Kurs wird Wissen über das Fatigue – Syndrom vermittelt, es werden Alltagsaktivitäten analysiert und Strategien vermittelt, um den Energiehaushalt zu optimieren. Ausserdem erhalten die Teilnehmenden auch Unterstützung, ihren Mitmenschen diese unsichtbare Krankheit zu erklären und somit mehr Akzeptanz und Rücksichtnahme zu erfahren.
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimierung des Energiehaushaltes</li> <li>- Reduzierung des Erschöpfungszustands</li> <li>- Alltagsaktivitäten energiesparender gestalten</li> </ul>
<b>Kursleitung</b>	Beate Wanzke, Ergotherapeutin

<b>Kursnummer</b>	26520	
<b>Teilnehmende</b>	Max. 5 Personen	
<b>Ort</b>	Anna Maria und Karl Kramer Stiftung Röslistrasse 2 8006 Zürich	
<b>Datum</b>	Informationsveranstaltung: Mittwoch, 01.04.2020  Kursdaten: Mittwoch, 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06.2020	
<b>Zeit</b>	09.30 bis 11.30 Uhr	
<b>Kosten</b>	Mitglieder	CHF 175.–
	Nichtmitglieder	CHF 300.–
<b>Kursbestätigung</b>	Alle Teilnehmenden erhalten am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung.	

---

#### Annulationsbedingungen

Bei Abmeldungen von einem Kurs gelten folgende Regelungen:

- Abmeldung bis einen Monat vor Veranstaltungsbeginn: Sie erhalten den vollen Kursbeitrag zurück.
- Abmeldungen 30 – 15 Tage vor der Veranstaltung: Sie erhalten 50 % der Kosten zurück.
- Weniger als 14 Tagen vor der Veranstaltung: Eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich.

Bei Absagen wegen Krankheit erhalten Sie den bezahlten Beitrag zurück mit Ausnahme von Angeboten mit Übernachtung. Stellt uns das Tagungshaus Ihr Zimmer in Rechnung, müssen wir Ihnen diese Kosten verrechnen. Bitte sagen Sie so früh wie möglich ab, wenn Ihnen der gebuchte Kursbesuch nicht möglich ist. Für versäumte Veranstaltungen oder Kurstage sowie bei vorzeitiger Abreise besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Fehlzeiten können nicht nachgeholt werden. Kursteilnehmende sind für eine ausreichende Versicherungsdeckung selbst verantwortlich. Die kompletten Teilnahmebedingungen können Sie bestellen oder unter [www.fragile.ch/Teilnahmedingungen](http://www.fragile.ch/Teilnahmedingungen) einsehen.