

AKTIV-Treff für Menschen mit einer Hirnverletzung

«Lieber würde ich einem Hund den Knochen aus dem Mund reißen als meiner Frau den AKTIV-Treff wegnehmen!» Dies sagte kürzlich ein Ehemann zur Leiterin, als er sich von seiner hirnverletzten Ehefrau im Treff verabschiedete.

Neues ausprobieren

Eine Hirnverletzung durch einen Unfall, einen Schlaganfall oder Krankheit verändert das Leben der Betroffenen und der Angehörigen. Nichts ist mehr im Leben, wie es vorher war. Seit Januar 2007 gibt es den AKTIV-Treff. Er richtet sich an betroffene Erwachsene, die nicht mehr oder wenig im Arbeitsprozess integriert sind. Durch verschiedene Tätigkeiten werden Handlungskompetenz, Selbstständigkeit und die Integration in den Alltag gefördert. Für Angehörige ist es ein Entlastungsangebot. fünf bis acht Teilnehmende treffen sich jeweils am Dienstag, Mittwoch oder

Donnerstag von 13.30 bis 16.30 Uhr an der Gerliswilerstrasse 53. Sie können Neues ausprobieren und schlummernde Fähigkeiten entdecken. Die Leiterin animiert zur aktiven Mitwirkung und bietet je nach Wunsch Aktivitäten im kreativen, handwerklichen und spielerischen Bereich an. Bei Spielen wie z.B. Triominos oder Rummy, trainieren Betroffene unter anderem ihre Aufmerksamkeit und Konzentration. Nach Bedarf leitet die Soziokulturelle Animatorin Regula Gerlach die Tätigkeiten an.

Gruppe hilft

In der Gruppe hilft man sich gegenseitig. Es entstehen Beziehungen mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben. In der Kaffeepause tauscht man sich rege aus und plant gemeinsam Ausflüge, z.B. Stadtbesichtigung, Schifffahrt oder Grillplausch. Zweimal pro Jahr gibt es ein Ferienangebot. In den Gruppen hat sich ein wohlthuender Zusammenhalt entwickelt, der für die Einzelnen stärkend wirkt. Humor und Spass sind spürbar. Die Gruppen freuen sich auf Interessierte, die sie gerne zum Besuch einladen.



Weitere Informationen

Die Leiterin Regula Gerlach steht für weitere Auskünfte per Mail aktiv-treff@quickline.ch oder Telefon 079 443 88 25 gerne zur Verfügung. FRAGILE Zentralschweiz setzt sich für die Interessen von Betroffenen ein, siehe www.fragile-zentralschweiz.ch.

Chong-Do: Ein Verein für jedermann

Chong-Do bedeutet, sich möglichst schnell, einfach und effizient gegen einen oder mehrere Angreifer zu verteidigen. Unser System ist für alle und jedes Alter geeignet.



Unsere Sportart setzt sich aus verschiedenen Stilrichtungen wie Hapkido, Kung-Fu, Judo und Jiu-Jitsu zusammen. Diese Stile wurden verfeinert und zu einer optimalen Technik zusammengefügt, die möglichst einfach zu erlernen und anzuwenden ist.

Intensives und vielseitiges Training

Das Chong-Do-Training kann man schon ab 4 Jahren besuchen. Zu unserem vielseitigen Training gehören Gymnastik, Meditation, Spiel und die Verteidigungskunst. Jedes Kindertraining ist anders gestaltet. So werden die Techniken möglichst spielerisch übermittelt. Die Trainingsstunden für Jugendliche und Erwachsene sind intensiver. Mittels eines ausgeklügelten Programms werden Kondition, Kraft und Koordination miteinander verbunden. Auch Körperhaltung, Selbstbeherrschung und Selbstvertrauen werden geschult. Das Gum Gum (Schaumstoffschwert) kommt spielerisch zum Einsatz. Die Schüler, die schon eine Prüfung absolviert haben, trainieren mit dem Langstock. Andere Waffen kommen später zum Einsatz. Ab 12 Jahren kann man bei uns das Kampftraining besuchen. In diesem Training wird gezielt für Wettkämpfe und Meisterschaften trainiert. Die Trainingseinheiten bestehen aus Freikampf und Semi-Kontakt. Auch der Sandsack kommt zum Einsatz.

Entscheidet sich ein Schüler für das Chong-Do-System, kann er verschiedene Prüfungen absolvieren. Diese Prüfungen sind in verschiedenfarbige Gurtstufen eingeteilt: Der erste Gurt ist weiss, dann folgen der gelbe, orange usw. Bis zum schwarzen Gurt (1. Dan) braucht es etwa 6 Jahre intensives Training. Der 1. Dan kann frühestens mit 16 Jahren erlangt werden. Sobald der braune Gurt erreicht ist, kann der Schüler eine eigene Gruppe unter Aufsicht eines Dan-Trägers leiten. Zusätzlich bieten wir auch verschiedene Workshops wie Frauenselbstverteidigung, Eltertraining, Prüfungsseminare usw. an.

Weitere Informationen

Wer sich für unseren Verein interessiert, kann kostenlos zwei Probetrainings besuchen. Weitere Information, zum Training und zu den Workshops unter www.chong-do.ch.