

Edition 4 / 2018

# JOURNAL

FRAGILE Suisse

*Il lutte pour retrouver  
du sens dans sa vie*

Portrait de Edi S.

*Préoccupations personnelles*

Service de conseil FRAGILE Suisse



Pour les personnes cérébro-lésées  
et leurs proches



**Juliana Campos**  
Directrice du service  
de communication

## *Chère lectrice, cher lecteur*

Chère lectrice, cher lecteur,  
Je travaille pour FRAGILE Suisse depuis deux ans et demi. On me demande souvent ce qui m'intéresse et me fascine dans mes activités de responsable de la communication.

Le travail avec l'équipe du service de la communication est très diversifié. Même lorsque nous sommes presque submergés par la quantité de tâches que nous avons à accomplir, nous sommes généralement joyeux et débordons de créativité et de volonté d'agir. Ce qui est passionnant, c'est notamment de collaborer avec les autres services: l'académie, le conseil, les finances et l'administration, ainsi que la direction. J'attache aussi beaucoup d'importance aux échanges avec les 11 associations régionales et le comité.

Ce qui m'incite et me motive chaque jour à travailler pour FRAGILE Suisse, c'est ce terrible constat: en Suisse, 130'000 personnes sont cérébro-lésées et vivent avec des séquelles permanentes. Mais la population – y compris moi-même – en sait trop peu sur elles et sur la vie après une lésion cérébrale. Sans connaissances, pas de compréhension.

En ce sens, je souhaite vous inviter à lire notre journal, à en parler autour de vous, à vos proches, vos ami-e-s, vos connaissances, vos voisin-e-s: partagez avec elles et eux ce que vous avez appris.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Bien à vous,

Juliana Campos  
Responsable de la communication

**Impressum Journal FRAGILE Suisse** | Edition 4/2018

**Tirage** 45 000 ex. **Editeur** FRAGILE Suisse, Badenerstrasse 696, CH-8048 Zurich, 044 360 30 60, info@fragile.ch, www.fragile.ch

**Design** Rebel Communication, 8004 Zurich, www.rebelcom.ch **Impression** Prowema GmbH, 8330 Pfäffikon **Rédaction** Carole Bolliger, Johannie Fort **Traductions** Dominique Nägeli-Gascon **Compte pour les dons** CCP 80-10132-0

**Abonnement** CHF 10.– par an, inclus dans le don ou dans la cotisation de membre.

## Le dernier projet de FRAGILE Suisse: «Et les enfants dans tout ça?»



Le nouveau projet «Et les enfants dans tout ça?» vise à offrir des possibilités de soutien et de soulagement adéquates pour les enfants et les parents dans les familles au sein desquelles le père ou la mère a subi une lésion cérébrale. L'Académie FRAGILE Suisse a enquêté auprès d'enfants, d'adolescents et de professionnels afin de cerner leurs souhaits et besoins. L'analyse des résultats n'est pas encore terminée. Selon Barbara Diem, responsable des cours, il apparaît déjà que les enfants et les adolescents souhaitent des brochures au sujet des lésions cérébrales ainsi que des informations sur les interlocuteurs et ressources utiles. De leur côté, les professionnels ont surtout besoin de matériel d'information et de témoignages destinés au public. La réalisation de ces supports d'information est prévue pour l'année 2019.

Informations auprès de l'académie FRAGILE Suisse,  
Barbara Diem, diem@fragile.ch  
ou au numéro de téléphone 044 360 26 90

## Mieux comprendre le cerveau grâce à la recherche

La Ligue suisse pour le cerveau soutient la recherche sur le cerveau en Suisse. La recherche permet de mieux connaître le fonctionnement d'un cerveau sain ou d'un cerveau lésé et de mieux traiter les maladies. La brochure de la ligue renferme des informations provenant de chercheurs renommés.

Pour en savoir davantage et obtenir cette publication gratuite: 031 310 20 90,  
info@hirnliga.ch, www.hirnliga.ch

## Dans la peau d'une personne cérébro-lésée



Fin octobre, FRAGILE Suisse a organisé un parcours qui vise à se mettre à la place des personnes victimes de lésion cérébrale. Pour ce faire, elle a collaboré avec l'institut d'ergothérapie de la Haute école zurichoise des sciences appliquées (Institut für Ergotherapie der ZHAW). Les participants-e-s ont abordé le sujet au moyen d'informations théoriques et de témoignages de personnes cérébro-lésées et d'étudiantes. En outre, ils et elles ont pu se faire une idée, au moins approximative, des conséquences des lésions cérébrales, grâce à des simulations.

A travers ce parcours, FRAGILE Suisse veut sensibiliser le public aux conséquences d'une lésion cérébrale. Il n'est pas seulement présenté lors d'événements, mais peut également être réservé par les organisations. Vous trouverez plus d'informations sur [www.fragile.ch/SEHV](http://www.fragile.ch/SEHV)

## Conseil entre pair-e-s – conseil d'égal à égal

Une nouveauté: FRAGILE Suisse propose le «conseil entre pair-e-s» pour les personnes cérébro-lésées ou les proches. Les conseillères et conseillers offrant cette forme de soutien sont elles-mêmes et eux-mêmes touché-e-s par une lésion cérébrale ou proches d'une personne concernée. Elles et ils connaissent par expérience les conséquences physiques, psychiques et sociales des lésions cérébrales et partagent leurs connaissances en se plaçant sur un pied d'égalité avec leurs interlocutrices et interlocuteurs. Pour en savoir davantage, consultez notre site Internet: [www.fragile.ch/fr](http://www.fragile.ch/fr)

# Il a laissé son ancienne identité derrière lui

Texte: Carole Bolliger, photos: Ethan Oelman

Un accident a précipité Edi S. dans un trou noir. Sa vie ne faisait que commencer, et il avait des projets plein la tête. Depuis l'accident, plus rien n'est comme avant – sa personnalité aussi a changé. Reprendre pied dans la vie lui demande d'énormes efforts. Les cours d'escalade de FRAGILE Suisse lui apportent une lueur d'espoir.

«Comment m'habituer à mon nouveau «moi» si j'entends toujours le nom de quelqu'un que je ne suis plus?» s'interroge Edi S. Agé aujourd'hui de 32 ans, il a changé de nom, car un grave accident a mis fin à la vie qu'il menait sous l'identité de M.K. Il s'est fait tatouer ses anciennes initiales, accompagnées de la mention R.I.P. (pour requiescat in pace – qu'il repose en paix). C'est ainsi qu'il a enterré symboliquement son ancienne identité.

Il y a onze ans, il se rendait à trottinette à l'un des derniers examens de la maturité, quand il a été renversé par une voiture. Diagnostic: un traumatisme crânio-cérébral grave. Le traumatisme a laissé des lésions permanentes et a profondément modifié la personnalité d'Edi S. Le jeune homme a été placé pendant presque 20 jours dans un coma artificiel. Il n'a que des souvenirs fragmentaires des six semaines qu'il a passées ensuite à l'hôpital.

En clinique de réadaptation, il fait de rapides progrès, mais dans sa vie rien n'est plus comme avant. «J'avais 20 ans, et je ne pouvais ni revenir en arrière ni aller de l'avant. Peu à peu, tous mes amis se sont éloignés, et j'ai dû faire connaissance avec celui que j'étais devenu, réapprendre des choses qui vont de soi pour les autres.» Avant l'accident, Edi S. savait exactement ce qu'il voulait faire dans la vie: passer sa maturité, étudier les mathématiques à Zurich, rencontrer l'âme sœur et, plus tard, fonder une famille. «Etudier les mathématiques, c'était mon grand rêve, le but que je poursuivais», raconte-t-il. Sa voix se fait triste. Encore aujourd'hui, il s'en prend au destin. Il n'a pas retrouvé sa place dans la vie, même s'il tente de le faire.

## Nulle part à sa place

Malgré les séquelles de son accident, Edi S. termine son examen de maturité environ six mois plus tard et commence même des études de mathématiques à Zurich. «Après quelques semaines, j'ai dû m'avouer à moi-même que ça n'allait pas», se souvient-il. Une constatation difficile à accepter – il tombe dans un trou noir. Peu à peu, il reprend malgré tout le dessus, puis il rencontre une jeune Allemande. Tous deux décident de vivre ensemble et emménagent dans un appartement à Lucerne. La relation dure un certain temps, puis les malentendus s'accumulent et ils se séparent. Une seconde fois, le monde s'effondre pour Edi S. Il doit réapprendre à vivre seul, sans activités pour structurer ses journées. Se lever, se nourrir, regarder la télé, écouter de la musique, essayer un jeu en ligne après l'autre et dormir. «Je ne savais pas quel jour on était ni quelle heure il était, je me suis contenté de survivre.»

Puis Edi S. passe par différents centres et institutions pour les personnes cérébro-lésées. Il parvient parfois à accomplir les tâches qui lui sont confiées, comme aider à la cuisine; parfois, c'est l'échec. Il ne se sent à l'aise nulle part.

Aujourd'hui, il vit à Berne dans son appartement. Une fois par semaine, il travaille dans un restaurant de quartier, en donnant un coup de main là où il faut. «Les clients aiment particulièrement mes brownies», constate-t-il. Edi S. ne se sent à sa place nulle part. Il voudrait entreprendre mille choses, mais n'y parvient pas. Il essaye de décrire son état d'esprit, ses sentiments: «C'est comme d'avoir une Ferrari au garage, mais pas de permis de conduire.» Cet homme de 32

ans possède une vive intelligence, mais il ne peut pas l'utiliser sur commande. Cela l'énerve et l'attriste. Il réfléchit beaucoup, les pensées tournent dans sa tête: «Ça demande beaucoup d'énergie et souvent ça m'empêche de dormir.» Sa solitude prolongée accentue son besoin d'occupation et de compagnie. «Mais s'occuper et entretenir des relations demande aussi beaucoup d'énergie.» Un cercle vicieux auquel il essaye d'échapper sans y parvenir.

### **Le manque d'estime de soi**

Il participe avec sa mère à quelques rencontres d'un groupe pour personnes cérébro-lésées et proches, organisées par FRAGILE Bern Espace Mittelland. Sa mère lui apporte un soutien fidèle, et elle est depuis longtemps la seule personne avec qui il entretient des contacts suivis. Le cours d'escalade de FRAGILE Suisse, auquel il participe régulièrement, l'enthousiasme. Il aimerait aussi prendre part à nouveau aux rencontres, car il s'y plaisait. «Je voudrais, mais je n'y vais pas», reconnaît-il. Le désir et la volonté sont là, mais il ne parvient pas à faire le pas. Les autres disent parfois de lui qu'il est «pénible». Il explique sa situation ainsi: «J'ai un problème qu'on ne voit pas et que la plupart des gens ne comprennent pas. C'est difficile pour moi d'être seul avec moi-même et c'est pénible pour les autres d'être avec moi.» Cette constatation accentue son manque d'estime de soi. «Parfois, j'aimerais être en fauteuil roulant et avoir un cerveau intact», dit-il. Il souhaite trouver une tâche, une activité qui donne du sens à sa vie, qui le satisfasse et l'aide à oublier ces pensées.

En référence à la photo de couverture:  
Edi S. se sent plus à l'aise en  
short et en t-shirt, même en hiver.

## Prestation



# «Il n'y a pas de conseils universellement valables.»

Texte: Carole Bolliger, photo: Reto Schlatter

Une lésion cérébrale soulève de nombreuses questions chez la personne touchée et ses proches. FRAGILE Suisse vous conseille gratuitement lorsque votre situation vous pose problème, et vous offre un suivi individuel.



Les conseillères et conseillers de FRAGILE Suisse sont les interlocutrices et interlocuteurs de premier recours pour les personnes cérébro-lésées et les proches. «Nous sommes là pour tous, que la lésion cérébrale soit récente ou qu'elle remonte à de nombreuses années», déclare Silvia Spaar-Huber, directrice du service de conseil. FRAGILE Suisse dispense des conseils, en particulier sur les sujets suivants: thérapie et réadaptation, moyens auxiliaires, stratégies pour faire face à la lésion cérébrale, craintes et incertitude, travail, formes de logement, soutien au quotidien, famille, entraide, échanges, loisirs, finances, assurances sociales et droit.

Lorsque c'est utile, le conseil englobe la famille, les thérapeutes ou l'employeur. Il n'y a pas de recette ni de conseils universellement valables. «Les situations de vie des personnes cérébro-lésées diffèrent tellement les unes des autres que nos conseils doivent toujours y être adaptés», explique Silvia Spaar-Huber.

## Questions récurrentes

Souvent, les personnes cérébro-lésées et les proches veulent savoir s'ils peuvent bénéficier des conseils de FRAGILE Suisse. «Les personnes cérébro-lésées et les proches peuvent nous poser leurs questions par l'inter-

médiaire de notre Helpline gratuite ou par e-mail. Nous enregistrons leur demande, leur fournissons des informations ou faisons les recherches nécessaires.» Si besoin est, nous proposons aussi un entretien personnel. «Lorsque des connaissances spéciales sont requises – par exemple en médecine ou en droit – nous indiquons des spécialistes auxquels s'adresser.» Nous signalons aussi que FRAGILE Suisse offre des conseils en groupe et un vaste programme de cours dispensés par le service de l'Académie. De nombreux proches demandent des conseils pour la période qui suit le séjour à l'hôpital ou en clinique de réadaptation. «Souvent les proches craignent que le retour à domicile soit une épreuve et que la personne cérébro-lésée ne parvienne pas à maîtriser le quotidien», constate Silvia Spaar-Huber. Ici aussi, les conseillères et conseillers proposent leur aide. «Dans de telles situations, il est important de définir le genre de soutien dont la personne a besoin», résume Silvia Spaar-Huber. L'accompagnement à domicile de FRAGILE Suisse peut aider la personne à structurer sa vie quotidienne. Des entretiens réguliers à domicile avec un-e professionnel-le de FRAGILE Suisse sont alors prévus pour organiser les tâches domestiques et autres. «En structurant le déroulement de la journée, ce soutien peut redonner confiance à la personne cérébro-lésée, ce qui améliore aussi sa qualité de vie.»

**N'hésitez pas à vous adresser à nous pour toute question.**

## Par téléphone:

au numéro gratuit 0800 256 256, le lundi, mercredi et vendredi, entre 10 et 13 heures. En dehors de cette plage horaire, vous pouvez laisser un message sur le répondeur.

## Par écrit, en complétant le formulaire:

[www.fragile.ch/fr/aide/conseil/cerebro-lesees-formulaire/](http://www.fragile.ch/fr/aide/conseil/cerebro-lesees-formulaire/) ou par e-mail: [helpline@fragile.ch](mailto:helpline@fragile.ch)

**Plus d'infos sous: [www.fragile.ch/fr](http://www.fragile.ch/fr)**

# «Soudain, on devient quelqu'un d'autre.»

Texte: Carole Bolliger

Les lésions cérébrales diffèrent considérablement d'une personne à l'autre. Souvent invisibles, elles entraînent des problèmes et des symptômes complexes qui reflètent la diversité de celles et ceux qui en sont atteints. Dans ce numéro de notre journal, nous examinons d'un peu plus près le syndrome frontal et ses conséquences.

Au milieu du 19<sup>e</sup> siècle, Phineas Gage travaille comme contremaître dans une société de chemins de fer américaine. Il est victime d'un grave accident du travail: une barre à mine lui transperce le crâne, endommageant le lobe frontal du cerveau. Cet accident est resté dans les annales de la recherche neurologique. Voici pourquoi: Phineas Gage survécut, et ses blessures guérirent. Quelques semaines après son accident, il semblait tiré d'affaire, et ses facultés intellectuelles, telles que la perception, la mémoire et la parole, étaient intactes. En revanche, sa personnalité avait complètement changé. Cet homme aimable et équilibré était devenu impulsif, enfantin et instable. «Plus tard, ce tableau clinique correspondant à la localisation de la lésion fut désigné par le terme de syndrome frontal», explique Martina Hoffmann, neuropsychologue. Aujourd'hui, on sait que les anomalies constatées peuvent aussi être provoquées par d'autres lésions que celles situées dans le lobe frontal, car ce dernier est relié à d'autres zones du cerveau par l'intermédiaire d'un réseau complexe.

## De nombreux symptômes

Ce réseau est comparable à un «centre de contrôle». Il surveille, analyse et commande notre faculté de penser et notre comportement. Un syndrome frontal se traduit par des troubles des fonctions que nous utilisons pour discerner ce qui est important, planifier et prévoir, pour nous adapter à une situation, contrôler notre comportement, ou des fonctions dont nous avons besoin en société (par ex. percevoir les sentiments et les signaux sociaux, comprendre les réactions). Le syndrome frontal peut aussi affecter les sentiments, ceux-ci étant soit exacerbés soit émoussés. Les anomalies du comportement sont aussi fréquentes, sous la forme d'un manque de tact ou de distance ou de modifications de l'élan vital (par ex. manque d'impulsion ou au contraire exacerbation de l'impulsion).

Pour l'entourage comme parfois pour les personnes touchées, ces troubles sont souvent très difficiles à comprendre. «Ça n'a rien à voir avec la volonté de la personne», avertit d'emblée Martina Hoffmann. «Les personnes présentant un tel syndrome ne peuvent tout simplement pas se comporter différemment.» Le problème avec ce syndrome et ses conséquences est qu'un examen conventionnel ne permet pas de les déceler. Pour cette raison, les symptômes sont souvent interprétés comme des troubles psychiques d'adaptation; dans d'autres cas, on colle sur les personnes touchées l'étiquette d'être «sans volonté» et «velléitaires».

## Améliorer la qualité de vie

Pour les personnes souffrant d'un syndrome frontal comme pour leurs proches, il est très important d'obtenir une aide professionnelle. Mieux ils sont informés, mieux ils peuvent comprendre et interpréter les comportements et réactions. Selon la neuropsychologue, le syndrome frontal est l'un des syndromes de lésion cérébrale les plus difficiles à influencer. La thérapie dépend beaucoup du type de symptômes et des ressources de la personne.

«En thérapie, nous ne pouvons guère agir au niveau du contrôle conscient ou volontaire, car ces fonctions sont souvent elles-mêmes altérées», explique-t-elle. «On essaye plutôt d'adapter le quotidien de la personne en procédant par étape, pour améliorer la qualité de vie.» En présence de troubles de l'initiative, on essaye par exemple, d'installer des routines pour les diverses activités. A ce propos, Martina Hoffmann apprécie la collaboration avec les professionnelles de l'accompagnement à domicile de FRAGILE Suisse. «Il faut cependant garder à l'esprit que tout cela prend du temps, que les progrès sont souvent modestes et que malheureusement, la thérapie n'est pas toujours couronnée de succès», rappelle Martina Hoffmann.

# REGIO-NEWS



*Fortschritte machen und Gemeinschaft geniessen  
Faire des progrès et partager des moments conviviaux*

Unsere Regionalvereinigungen bieten landesweit Treffpunkte für Menschen mit Hirnverletzung an. Sie ergänzen die Selbsthilfegruppen.

Ergotherapeuten und Physiotherapeuten organisieren und begleiten die Treffpunkte, die den Schwerpunkt auf Bewegung und Gestaltung setzen. Durch Gesprächs- und Gedächtnistrainings werden die Hirnleistungen der Betroffenen gefördert und durch gestalterische Tätigkeit die kreativen Fähigkeiten und die Körperwahrnehmung verbessert. Die Teilnehmenden besprechen mit der Kursleitung, was sie bewegt, und tauschen sich aus.

Die erste Stunde des Aktiv-Treffs von FRAGILE Zürich ist dem Gestalten oder Spielen gewidmet. Die Spiele bringen allesamt verschiedene kognitive Herausforderungen mit sich. Eine Teilnehmerin meinte dementsprechend: «Ich dachte immer, dass es mir nicht mehr besser gehen wird. Seit ich in den Aktiv-Treff gehe, weiss ich, dass ich doch noch Fortschritte machen kann.»

Auch beim Mittagessen wird von allen mitangepackt. Alle Teilnehmenden bereiten einen feinen Zmittag vor und geniessen diesen dann gemeinsam, bevor sie den Treff gemütlich ausklingen lassen.

Dans certaines parties de la Suisse, nos associations régionales proposent des points de rencontre pour les personnes cérébro-lésées. Ils complètent les groupes d'entraide et de parole.

Les ergothérapeutes et les physiothérapeutes organisent et accompagnent les points de rencontre axés sur le mouvement et la création. Des exercices conçus pour entraîner la parole et la mémoire stimulent les capacités cérébrales, tandis que des activités artistiques favorisent la créativité et la perception corporelle. Les participant-e-s discutent avec les responsables de cours de ce qui les préoccupe et échangent entre eux.

Au «Aktiv-Treff» de FRAGILE Zurich, la première heure est consacrée à la créativité ou au jeu. Les jeux stimulent les capacités cognitives à différents niveaux. Une participante constate: «J'ai toujours cru que je ne pourrais plus m'améliorer. Depuis que je vais à l'«Aktiv-Treff», je sais que je peux encore faire des progrès.» Pour le repas de midi, chacun met la main à la pâte. Les participant-e-s préparent des plats succulents, les savourent ensemble, et la journée s'achève dans la bonne humeur et la convivialité.

 [Mehr auf fragile.ch/hilfe/treffpunkte](https://www.fragile.ch/hilfe/treffpunkte)

 [Pour en savoir plus: fragile.ch/hilfe/treffpunkte](https://www.fragile.ch/hilfe/treffpunkte)



# Liebe LeserInnen Chers lecteurs,

In den Regionalvereinigungen von FRAGILE Suisse ist immer viel los. Einen Einblick in das Geschehen des dritten Quartals 2018 sowie künftige Veranstaltungen erhalten Sie auf diesen Seiten.

Les associations régionales de FRAGILE Suisse déploient de nombreuses activités. Ces pages vous donnent un aperçu de leur programme du troisième trimestre 2018 et des événements à venir.



## FRAGILE Genève

### Deux événements importants pour FRAGILE Genève

Le 11 octobre a eu lieu la Journée Coeur, Vaisseaux et Cerveau (CVC), organisée par les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG). FRAGILE Genève a animé un stand afin de sensibiliser le public et les professionnels aux effets des lésions cérébrales. Le 13 octobre, l'association a organisé une visite au musée Chaplin. Le groupe de 13 membres est parti en minibus tôt le matin. La journée était ensoleillée, idéale pour découvrir le beau manoir de Charlie Chaplin, sa filmographie et les moments-clés de sa vie. Des promenades dans le parc aux superbes arbres ont fait de la sortie un moment convivial.

Un bon repas de poisson au bord du Léman a précédé le retour à Genève. La journée a été appréciée par les membres et leur a donné envie d'y retourner.

Plus d'informations sous: <https://www.fragile.ch/fr/geneve/pour-les-cerebro-leses-et-les-proches/actualites/>



## FRAGILE Zentralschweiz

### Begegnungs- und Spieltag

Am Sonntag, 20. Januar 2019, laden Spielfreudige vom Aktiv-Treff Betroffene, Angehörige und Freunde zu einem Begegnungs- und Spieltag ein. Von 10 bis 16.30 Uhr können die Teilnehmenden zusammen spielen, neue Kontakte knüpfen, sich austauschen oder alte Freunde und Bekannte wieder treffen. Das Treffen findet im Pfarreiheim Barfüsser, Winkelriedstrasse 5 in Luzern statt. Nur fünf Minuten vom Bahnhof entfernt.

Auch ein feines Zmittag können die Teilnehmenden zusammen geniessen. Jeder bringt etwas fürs Büffet mit. Um 14 Uhr gibt es dann noch einen Lotto-Match. Hierzu wird jeder Teilnehmende gebeten, ein verpacktes Geschenk mitzubringen. Dies sind dann die Lotto-Gewinne.

Mehr Infos und Anmeldung unter [fragile-zentralschweiz.ch](http://fragile-zentralschweiz.ch) unter «Für Betroffene und Angehörige», Aktiv-Treff

## FRAGILE Basel

### 20-Jahr-Jubiläum

Am 14. September feierten wir unser 20-Jahr-Jubiläum im REHAB Basel. SRF-Moderator Thomy Scherrer führte durch den Abend und eingeladen waren Gäste aus Sport und Politik. Als Erste hielt Verwaltungsrätin des REHAB Basel, Christine Wirz von Planta, eine Ansprache darüber, wie wichtig die Unterstützung von Betroffenen sei und dass sich die Politik mit allen Kräften dafür einsetzen sollte. Nach einem musikalischen Intermezzo folgte das eindrückliche Interview mit dem ehemaligen Skifahrer Daniel Albrecht. Chefärztin Frau PD Dr. Margret Hund-Georgiadis erläuterte im Anschluss die Aufgaben des REHAB und die verschiedenen Abläufe der Rehabilitation nach einer Hirnschädigung. Aus Zürich angereist, bedankte sich Martin Rosenfeld, Geschäftsleiter von FRAGILE Suisse, bei uns für unsere langjährige und wertvolle Arbeit – möge die Erfolgsgeschichte so weitergehen. Nach diversen Verdankungen durch unseren Präsidenten Gerd Schwittay liessen wir uns am erlesenen Buffet verwöhnen. Die Gäste waren sich einig, einen bemerkenswerten und wundervollen Abend verbracht zu haben. In diesem Sinne – auf weitere 20 Jahre und mehr.

Rosella Giacomini,  
Vorstandsmitglied FRAGILE Basel und Betroffene  
Mehr Infos unter [fragile.ch/basel](http://fragile.ch/basel)



### FRAGILE Jura

## Retour sur la course du Tabeillon

La course du Tabeillon comptant pour le trophée jurassien s'est déroulée dimanche 14 octobre à Glovelier sous un soleil radieux. Dès le matin, sur un magnifique parcours bien préparé, plus de 700 coureurs et vététistes se sont élancés pour l'effort, pour le sport mais aussi pour la solidarité! Une course qui a du cœur pour le cerveau puisque les organisateurs ont associé FRAGILE Jura à l'évènement.

Résultats: conférence de presse, logo sur le pull bleu des participants au couleur de FRAGILE, stand de sensibilisation le jour de la course, versement de CHF 2.- par inscription et large couverture médiatique de l'évènement! Une journée marquée d'une pierre blanche pour notre association.

**Pour plus d'informations sur les activités de l'association, rendez-vous sur le site: <http://www.fragile.ch/jura>**



### FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

## Singen für einen guten Zweck

Der Verein «Singen für einen guten Zweck» organisiert jährlich ein Gospelweekend mit rund 100 Sängerinnen und Sängern. Beim Abschlusskonzert wird eine Kollekte gesammelt. Dieses Jahr wurde FRAGILE Aargau/Solothurn Ost berücksichtigt und es kam ein grosser Betrag zusammen. Am 9. September fanden zwei Aufführungen in der Stadtkirche Aarau statt. Am Vormittag im Gottesdienst mit den zukünftigen Konfirmanden wurde eine kleine Kostprobe gegeben. Abends fand dann das grosse Konzert statt vor der beeindruckenden Kulisse der bis auf den letzten Platz gefüllten Stadtkirche. Wir danken dem Verein «Singen für einen guten Zweck» herzlich für die Berücksichtigung von FRAGILE Aargau/Solothurn Ost und wünschen viele weitere, erfolgreiche Konzerte.

### FRAGILE Zürich

## Der Kreativität freien Lauf lassen

Über 12 Jahre leitete Renata Mauriello mit viel Engagement den Malkurs. Seit Sommer 2018 widmet sie sich voll ihrer Leidenschaft, dem Malen. Neu hat Mariana Scvortova, Künstlerin und Pädagogin, diesen Kurs übernommen. Die Kursteilnehmenden gestalten Bilder nach eigenen Vorstellungen oder nach Vorlagen berühmter Künstler. Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt, sie können der Kreativität freien Lauf lassen. Die Künstlerinnen und Künstler kreieren Tischdekorationen, Namensschilder oder Weihnachtskarten. So auch Pasqua Calia. Sie ist seit über sechs Jahren eine Teilnehmerin dieses Kurses und malt dieses Jahr ihre eigenen Weihnachtskarten. In Zusammenarbeit mit «insieme» Zürich gestalten wir ein Film-Porträt von Pasqua beim Malen ihrer Weihnachtskarte 2018, die sie dann auch auf ihrer Homepage zum Verkauf anbietet. Der Malkurs findet das ganze Jahr, immer am Dienstag, zwei Mal im Monat statt.

Wenn Sie Interesse haben, Ihre gestalterischen Fähigkeiten kennen zu lernen, können Sie gerne in diesen laufenden Kurs eintreten. Melden Sie sich bei der Geschäftsstelle.

### FRAGILE Valais

## Journée de l'AVC 2018 à l'Hôpital de Sion

Le lundi 29 octobre, FRAGILE Valais était présente dans le hall de l'Hôpital de Sion pour la journée mondiale de l'AVC, organisée par la Stroke Unit Valais de l'Hôpital du Valais. Beaucoup de monde a répondu présent à l'annonce de cette journée durant laquelle un contrôle de différents facteurs de risque d'un AVC était proposé. Durant cette journée mettant l'accent sur la prévention de l'AVC, FRAGILE Valais a eu l'occasion d'échanger avec de nombreuses personnes sur l'après-AVC et sur l'importance du soutien que peut apporter l'association à travers les groupes de parole pour les personnes concernées et pour les proches.

### FRAGILE Vaud

## Retour sur la journée de l'AVC au CHUV

Pour la journée mondiale de l'AVC le 29 octobre dernier, le service de neurologie du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) a organisé une campagne de prévention à laquelle FRAGILE Vaud a participé. Merci au Pr Patrick Michel et à Mme Suzette Remillard pour cette collaboration. Durant la journée, des stands et bus de prévention étaient sur place. L'évènement s'est clôturé par une conférence sur l'AVC, suivie d'un apéritif dînatoire. FRAGILE Vaud a eu des échanges de qualité avec les visiteurs à son stand. Plusieurs victimes d'AVC et proches de victime d'AVC ont été soulagés d'apprendre qu'ils pouvaient être entourés par l'association notamment grâce à ses groupes de parole. Beaucoup sont repartis les mains pleines de brochures d'information.

# Agenda

**7. Januar 2019**

**Aktiv-Treff in Winterthur**

FRAGILE Zürich

**10 janvier 2019**

**Groupe de parole mixte**

FRAGILE Genève

**19. Januar 2019**

**Hirnverletzt? Zäme geits**

FRAGILE Bern

**24 janvier 2019**

**Groupe de parole pour les proches**

FRAGILE Genève

**25. Januar 2019**

**Selbsthilfegruppe**

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

**4. Februar 2019**

**Geleitete Gesprächsgruppe**

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

**26. Februar 2019**

**Selbsthilfegruppe**

FRAGILE Zentralschweiz

**12 marzo 2019**

**Gruppo auto-aiuto**

FRAGILE Ticino

**15. März 2019**

**Yoga am Freitag**

FRAGILE Zürich



Weitere Veranstaltungen und Kurse auf:  
Plus d'évènements et de cours sur ce lien:  
[www.fragile.ch/veranstaltungen/](http://www.fragile.ch/veranstaltungen/)

## FRAGILE Aargau / Solothurn Ost

Fröhlichstrasse 7  
5200 Brugg  
Telefon 056 442 02 60  
aargau@fragile.ch  
www.fragile-aargau.ch

## FRAGILE Basel

Bachlettenstrasse 12  
4054 Basel  
Telefon 061 271 15 70  
basel@fragile.ch  
www.fragile-basel.ch

## FRAGILE Bern

Seftigenstrasse 11  
3007 Bern  
Telefon 031 376 21 02  
bern@fragile.ch  
www.fragile-bern.ch

## FRAGILE Genève

Avenue Louis-Bertrand 7-9  
1213 Petit-Lancy  
Téléphone: 078 878 83 41  
geneve@fragile.ch  
www.fragile-geneve.ch

## FRAGILE Jura

Route de Soultce 36  
2853 Courfaivre  
Téléphone 032 427 37 00  
fragile.jura@bluewin.ch  
www.fragile-jura.ch

## FRAGILE Ostschweiz

Kirchstrasse 34  
9430 St. Margrethen  
Telefon 071 740 13 00  
ostschweiz@fragile.ch  
www.fragile-ostschweiz.ch

## FRAGILE Ticino

Via Prada 6  
6710 Biasca  
Telefono 091 880 00 00  
ticino@fragile.ch  
www.fragile-ticino.ch

## FRAGILE Valais

Avenue de Tourbillon 9  
1950 Sion  
valais@fragile.ch  
www.fragile-valais.ch

## FRAGILE Vaud

Rue du Bugnon 18  
1005 Lausanne  
Téléphone 021 329 02 08  
vaud@fragile.ch  
www.fragile-vaud.ch

## FRAGILE Zentralschweiz

Pilatusstrasse 30  
6003 Luzern  
Telefon 041 260 78 61  
zentralschweiz@fragile.ch  
www.fragile-zentralschweiz.ch

## FRAGILE Zürich

Alderstrasse 40  
8008 Zürich  
Telefon 044 262 61 13  
zuerich@fragile.ch  
www.fragile-zuerich.ch



**FRAGILE  
SUISSE**

**Spenden/Dons:**

PC/CCP 80-10132-0