

Edition 1/2019

JOURNAL

FRAGILE Suisse

*«J'ai dû découvrir
qui j'étais»*

Portrait de Gabriella Ch.

*Entraînement
de la mémoire*

Entretien avec une
spécialiste



Martin D. Rosenfeld
Directeur

Chère lectrice, cher lecteur

Nous faisons beaucoup d'efforts pour rester en forme: nous allons au fitness, faisons du vélo, montons les escaliers, etc. Le sport et le mouvement ont des effets bénéfiques sur le corps et l'esprit, et contribuent à améliorer la santé. Et notre cerveau? Notre cerveau est comme un muscle, et nous pouvons l'entraîner. Malheureusement, nous n'y pensons pas souvent. Pourtant, le cerveau est l'organe qui commande tous nos actes.

Nous devrions donc l'entraîner régulièrement pour conserver nos capacités intellectuelles jusqu'à un âge avancé. FRAGILE Suisse propose des cours d'entraînement cérébral, sujet auquel nous avons choisi de consacrer ce numéro du journal. Dans une interview, Franziska Bösiger, spécialiste certifiée en entraînement cérébral, donne des pistes pour muscler sa mémoire et son cerveau. Essayez, les résultats vous surprendront.

Je vous souhaite une bonne lecture et beaucoup de succès dans votre entraînement.

A handwritten signature in black ink that reads "Rosenfeld". The signature is fluid and cursive.

Martin D. Rosenfeld
Directeur

Impressum Journal FRAGILE Suisse | Edition 1/2019

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 **Vente d'annonces** fachmedien.ch, Zürichsee Werbe AG, 8712 Stäfa **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.

Changements dans l'équipe



Carmen Schatzmann, responsable du département finances et administration, a quitté FRAGILE Suisse pour relever de nouveaux défis professionnels. Carmen Schatzmann s'est beaucoup investie dans les rapports avec les associations régionales et les a aidées dans le domaine de la comptabilité et des décomptes avec l'Office fédéral des assurances sociales. Nous la remercions de tout cœur pour son engagement et formons les meilleurs vœux pour son avenir.



Reto Keller a succédé à Carmen Schatzmann comme responsable du département finances et administration. Originaire de Suisse orientale, il a travaillé auparavant dans l'économie privée. En qualité de responsable du département finances et administration, il est aussi chargé de la gestion du personnel et du secteur informatique. Il sera pour les associations régionales un interlocuteur compétent et expérimenté. Nous souhaitons à Reto Keller beaucoup de succès dans l'exercice de ses fonctions.



Fin mars, Elvira Pfann quitte FRAGILE Suisse pour se consacrer à de nouvelles tâches dans le secteur de la formation. Pendant quatre ans, elle a dirigé l'académie de FRAGILE Suisse avec dynamisme et circonspection et s'est engagée tout particulièrement pour la formation continue des professionnels dans le domaine des lésions cérébrales. Durant cette période, de nombreux nouveaux cours ont vu le jour. En outre, Elvira Pfann a participé à des projets importants pour notre organisation et en a également piloté. Nous la remercions vivement de son grand engagement et lui souhaitons beaucoup de succès dans l'accomplissement de ses nouvelles tâches.

Remonter la pente



Un accident – un bouleversement. Une lésion cérébrale bouleverse non seulement la vie de la victime mais aussi celle de ses proches. Dans la nouvelle série de courts métrages de FRAGILE Suisse, une personne cérébro-lésée et une proche font part de leur vécu. Elles reviennent sur leurs hauts et leurs bas et racontent comment elles ont surmonté la situation et réaménagé leur quotidien.

Regardez ces courts métrages intitulés «La vie après une lésion cérébrale», sous: www.fragile.ch/vie-d'après

«J'ai dû découvrir qui j'étais et me réapproprier mon passé.»

— Témoignage recueilli par Carole Bolliger, photo: Ethan Oelman

En mai 2013, une hémorragie cérébrale a terrassé Gabriella Ch., l'arrachant à la vie active qu'elle avait menée jusque-là. Depuis, sa mémoire lui fait totalement défaut.

«Mon premier souvenir après mon hémorragie cérébrale? Je n'en ai aucune idée. Quand je me suis réveillée après une semaine de coma en mai 2013, ma vie d'avant n'existait plus. On m'a dit que j'avais eu une hémorragie cérébrale. Je ne me souvenais de rien, je ne reconnaissais personne, je ne savais pas qui j'étais. Apparemment, je m'étais effondrée sur mon balcon. Ma fille m'a trouvée et a aussitôt alerté le médecin

d'urgence. Je ne sais pas combien de temps je suis restée inconsciente. A l'hôpital, on m'a immédiatement opérée au cerveau.

«J'ai mal au cul»: c'est textuellement ce que j'ai dit en sortant du coma! Je ne savais plus parler l'allemand, bien que ce soit ma langue maternelle, mais je pouvais communiquer en français. Les médecins m'ont dit que



j'avais une malformation congénitale au cerveau et que l'hémorragie cérébrale devait se produire tôt ou tard. Bien sûr, personne ne pouvait le savoir.

Après l'hôpital, j'ai passé plusieurs mois en clinique de réadaptation. J'ai recommencé à pouvoir parler allemand et, physiquement, j'allais assez bien. Je pouvais à nouveau vivre seule, mais j'avais totalement perdu la mémoire. Heureusement, depuis mon adolescence, j'avais tenu mon journal. J'ai donc relu des centaines de journaux intimes pour découvrir qui j'étais et me réapproprier mon passé. Ma famille, ma fille, mon ex-mari et de nombreux amis m'ont aussi beaucoup aidée. Ils m'ont raconté ma vie d'avant, m'ont montré des photos – ils se sont tous donné beaucoup de peine. Mais j'avais le moral à zéro. Des journées entières, j'ai sillonné Zurich, la ville où j'ai grandi et que je connaissais par cœur. Tout m'était étranger. Je ne voulais plus continuer à vivre et je me suis inscrite chez Exit. Je voulais choisir moi-même la vie ou la mort. A partir du moment où j'ai pris contact avec cette organisation, quelque chose s'est passé en moi. Je ne peux pas dire ce que c'était, mais soudain, j'ai eu à nouveau envie de vivre.

Peu à peu, j'ai donc repris goût à la vie. J'ai recommencé à travailler à temps partiel comme spécialiste en ressources humaines et j'allais assez bien. Jusqu'au coup dur suivant. En hiver 2015, j'ai eu subitement de la peine à marcher et, un matin, je n'ai pas pu me lever. J'étais paralysée de la poitrine jusqu'aux pieds. Pendant des mois, les médecins ont cherché à savoir ce que j'avais – sans succès. Cette période a été très difficile. Finalement, un médecin a découvert que j'avais une syringomyélie. Il s'agit d'une maladie très rare, caractérisée par la formation dans la moelle épinière de cavités remplies de liquide qui font pression sur le tissu nerveux avoisinant, ce qui provoque différents troubles (note de la rédaction).

Comme cette maladie est très rare, j'ai accepté de participer aux recherches à ce sujet. J'espère que, de cette manière, je pourrai aider quelqu'un et lui éviter les douleurs que je ressens dans le dos. Je souffre du dos pratiquement sans arrêt. Je dois aussi subir des opérations pour éviter que les troubles s'aggravent. Je ne pourrai plus jamais marcher, mais je peux très bien nager. J'ai même fait le brevet de plongée.

Je n'aime pas les fêtes ou les réunions où il y a beaucoup de gens, c'est trop bruyant et fatigant pour moi. Je ne supporte pas la lumière trop violente non plus. Pour savoir ce que j'ai fait la veille, je dois le noter le jour même. Je me souviens bien des chiffres, mais pas des lettres. Peu à peu, j'ai appris à organiser ma vie. Et puis,

j'aime bien être avec mes amis, et je leur rends visite dans toute la Suisse en me déplaçant en train et en fauteuil roulant. Tout compte fait, je trouve que je vais bien et je suis satisfaite de ma vie.»

Le point de vue des proches

Témoignage de Manon Ch., fille de Gabriella Ch.

Manon Ch., vous avez, vous aussi, bénéficié de l'aide de FRAGILE Suisse. Sous quelle forme?

Ma famille et moi étions dépassées par la situation. Un ami de ma mère nous a parlé de FRAGILE Suisse, et j'ai pu profiter des services du conseil social. On m'a aidée à préparer les dossiers pour les demandes aux assurances sociales et à régler d'autres questions administratives.

Qu'est-ce que cette aide vous a apporté?

Cela m'a beaucoup soulagée, parce que je ne m'y connaissais pas suffisamment pour faire toutes les démarches nécessaires. Ma conseillère l'a très bien compris et elle m'a donné l'aide qu'il me fallait, ce que j'ai apprécié énormément. J'aurais eu bien besoin d'un soutien comme celui de FRAGILE Suisse au moment où ma mère était encore à l'hôpital et aussi ensuite.

A qui recommanderiez-vous de faire appel à l'aide de FRAGILE Suisse?

Je le recommanderais à tous ceux et celles qui se sentent désemparés ou dépassés par la situation. Que ce soit pour remplir les papiers ou pour se faire expliquer certains documents.

 **Le film avec Manon: [fragile.ch/vie-d'après](https://www. fragile.ch/vie-d'après)**

Gabriella Ch. a reçu de l'aide de FRAGILE Suisse en bénéficiant de l'accompagnement à domicile pendant un peu plus d'un an. Cet appui lui a été assuré aussi longtemps qu'elle a pu rester dans son appartement. Ses problèmes de mobilité s'aggravant, elle a cherché une formule de logement offrant une prise en charge et l'a trouvée avec l'aide de Julia Eugster, assistante sociale chez FRAGILE Suisse.

Un échange entre personnes partageant une même destinée



Conseil d'égal à égal

Texte: Carole Bolliger, photo: Reto Schlatter

Trois associations régionales de FRAGILE Suisse proposent depuis peu le **conseil entre pair-e-s** pour les personnes cérébro-lésées ou leurs proches. Les conseillères et conseillers sont des personnes cérébro-lésées ou des proches.



L'origine des associations régionales de FRAGILE, celui de l'entraide: les personnes cérébro-lésées se rencontrent pour profiter des expériences les unes des autres et pour aller de l'avant.

Les régions pilotes entendent compléter l'offre des groupes de parole et d'entraide par cette nouvelle prestation. En effet, les personnes concernées et les proches ne veulent ou ne peuvent pas tous se confier dans un groupe de plusieurs personnes. Le conseil entre pair-e-s leur offre un cadre plus personnel, plus intime.

D'autres associations régionales

Dans les régions pilotes, quelques séances de conseil entre pair-e-s ont déjà eu lieu. Ces premières expériences vont être analysées. Il est souhaitable que la nouvelle prestation s'implante peu à peu dans les autres associations régionales de FRAGILE Suisse.

Les associations régionales de Suisse orientale, du canton de Vaud et de Suisse centrale viennent d'initier le projet pilote **conseil entre pair-e-s**, reposant sur les échanges entre personnes directement ou indirectement concernées. Cette prestation gratuite est bénéfique pour les personnes cérébro-lésées et les proches qui privilégient les discussions à deux.

Dans ce cadre, il est possible de poser les questions qui vous préoccupent dans la vie quotidienne. Pour la personne qui recherche cet échange, il peut se révéler utile d'apprendre comment le conseiller-pair ou la conseillère-paire gère la situation, quelles stratégies et solutions lui ont apporté une aide.

Echanges dans un cadre plus intime

Le conseil entre pair-e-s répond au besoin qui fut à

Le conseil entre pair-e-s ne convient pas aux personnes qui souhaitent des conseils sur des questions d'assurances sociales ou de droit. Dans ce cas, elles peuvent s'adresser au service gratuit de conseil spécialisé, la helpline de FRAGILE Suisse, ou directement aux associations régionales.



Pour des plus amples informations, visitez nos sites:

fragile.ch/ostschweiz/peer-beratung

fragile.ch/zentralschweiz/peer-beratung

fragile.ch/vald/conseil-entre-pairs

«Le cerveau a besoin de s'entraîner.»

Texte: Carole Bolliger

«L'entraînement cérébral ne dépend pas de l'âge», déclare Franziska Bösiger. Spécialiste certifiée en entraînement du cerveau, elle explique dans cette interview combien il est important de muscler sa mémoire et son cerveau et dévoile les exercices efficaces.

Franziska Bösiger, vous dirigez le cours d'entraînement cérébral de FRAGILE Suisse. Quelle est l'importance de l'entraînement de la mémoire ou du cerveau?

Je répondrai par une comparaison: si vous demandez à un physiothérapeute comment rester en forme physiquement, il vous expliquera sans doute que vous devez vous entraîner en faisant quotidiennement certains exercices. Pour le cerveau, c'est la même chose: afin d'apprendre quelque chose de nouveau, il doit s'entraîner – c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Pour conserver nos capacités, nous devons suivre la même règle: use it or lose it – une capacité inutilisée se perd. Notre cerveau a besoin de s'entraîner, tout comme un muscle. Il le fait d'ailleurs dès la naissance: nous le faisons travailler en réfléchissant, en faisant face à de nouveaux défis ou à de nouvelles expériences ou en apprenant quelque chose. L'entraînement cérébral nous permet de mieux connaître notre cerveau, d'apprendre des stratégies et d'effectuer des exercices qui peuvent améliorer notre mémoire.

A qui s'adresse l'entraînement cérébral?

L'entraînement cérébral ne dépend pas de l'âge: il peut être suivi par chacun, de l'écolier à la personne âgée. Les écoliers et les adultes cherchent à compléter leurs connaissances, à apprendre du nouveau. Les personnes âgées, de leur côté, souhaitent conserver leurs capacités: en suivant l'entraînement cérébral, elles se rendent compte qu'on apprend à tout âge et que, dans ce domaine, rien n'est totalement faux ou juste: les stratégies et les raisonnements suivis sont seulement plus ou moins favorables à l'obtention d'une solution. Pour les personnes cérébro-lésées, le but de l'entraînement cérébral réside plutôt dans la recherche de stratégies individuelles les aidant à venir à bout des tâches quotidiennes.

Les avantages de l'entraînement cérébral pour tous les bénéficiaires: il

- favorise les contacts sociaux
- aide à maîtriser le quotidien

- est divertissant
- stimule sans épuiser
- améliore la qualité de vie.

Quels sont les exercices recommandés?

Il faut se poser la question suivante: de quoi est-ce que je me souviens le plus facilement? En fait, on s'aperçoit vite que c'est tout ce qui suscite notre intérêt, nous interpelle émotionnellement ou retient notre attention.

L'entraînement cérébral se compose toujours:

- d'exercices de perception (par exemple, percevoir pendant une minute les bruits ambiants et les énumérer)
- d'exercices de concentration (compter le nombre de fois qu'une lettre de l'alphabet revient dans un court texte)
- d'exercices de mémorisation (écrire la liste des achats, mais la laisser à la maison)
- d'exercices de langage (sur un sujet donné, chercher un mot commençant par une certaine lettre de l'alphabet)
- d'exercices de logique servant à structurer la séance
- et finalement d'exercices physiques, car le mouvement encourage la mémoire.

Est-ce qu'on peut faire des erreurs en entraînant son cerveau? A quoi faut-il faire particulièrement attention?

Quand on aborde ce sujet dans la conversation, j'entends souvent dire: «J'entraîne mon cerveau en faisant des mots croisés.» Ma réponse est la suivante: si les mots croisés me stimulent intellectuellement, que je dois chercher certains mots dans un dictionnaire, par exemple, alors oui, c'est de l'entraînement cérébral. Si je ne dois plus réfléchir, c'est peut-être amusant, mais je n'entraîne pas mon cerveau. En revanche, si j'écris les mots dans les cases en commençant par la fin, j'entraîne mon cerveau, car il est sans doute rare que j'écrive de cette façon.

Franziska Bösiger est spécialiste certifiée de l'entraînement du cerveau SVGT (Association suisse pour l'entraînement de la mémoire) et dirige notamment les séances d'entraînement cérébral chez FRAGILE Suisse.

REGIO-NEWS



«Café FRAGILE» in Genf Découverte du «Café FRAGILE» à Genève

In einem neuen, gemütlichen Raum in Petit-Lancy hat FRAGILE Genf das Café FRAGILE eingerichtet.

Audric Esposito, der sich als Freiwilliger um die Gäste kümmert, und Stammgast Lotfi Saidi berichten über das neue Angebot. Das Café FRAGILE ist jeden zweiten Freitagvormittag geöffnet und steht den Mitgliedern der Vereinigung als unkomplizierter Treffpunkt zur Verfügung. «Im Gegensatz zu den Gesprächsgruppen hat ein Besuch im Café kein therapeutisches Ziel. Die Gäste kommen einfach, um sich über Gott und die Welt zu unterhalten, sich über das Angebot von FRAGILE Suisse zu informieren und um Kontakte zu pflegen», erklärt der junge Neuropsychologe Audric Esposito. Das Café FRAGILE steht Menschen mit Hirnverletzung und ihren Angehörigen offen und ist für sie eine Möglichkeit, aus der Isolation herauszukommen und sich einer Gemeinschaft zugehörig zu fühlen, die dieselben Anliegen hat. Lotfi Saidi, der vor 20 Jahren ein Schädel-Hirn-Trauma erlitten hat, fühlt sich hier wohl. «Im Café FRAGILE ist es wie zuhause bei einer Familie. Wir kommen hierher, um miteinander zu reden und zuzuhören. Man kann hier auch erzählen, was man auf dem Herzen hat, und geht erfüllt nach Hause.» **Text: Johann Fort**

Profitant depuis quelques mois d'un nouveau local convivial au Petit-Lancy, FRAGILE Genève a décidé d'y proposer un «Café FRAGILE».

Rencontre avec Audric Esposito, bénévole en charge de l'accueil, et Lotfi Saidi, un membre habitué. Proposé un vendredi matin sur deux, le Café FRAGILE invite les membres de l'association à se retrouver pour des moments de partages informels autour d'un café. «À la différence des groupes de parole, cette activité ne s'inscrit pas dans une démarche thérapeutique. Les participants viennent au local pour discuter de tout et de rien, obtenir des informations sur les activités de l'association et créer des liens», précise Audric Esposito, jeune diplômé en neuropsychologie. Ouvert aux personnes cérébro-lésées et aux proches, le Café FRAGILE permet de rompre avec l'isolement et de se sentir appartenir à une communauté partageant des préoccupations similaires. Victime d'un traumatisme crânio-cérébral il y a 20 ans, Lotfi Saidi s'y sent bien. «Au Café FRAGILE, on se sent à l'aise comme avec une famille. On est là pour parler et pour écouter. On peut aussi vider ce qu'il y a dans notre cœur et on rentre à la maison soulagé», confie-t-il. **Texte: Johann Fort**

[➔ Mehr auf \[fragile.ch/geneve/loisirs\]\(https://www.fragile.ch/geneve/loisirs\)](https://www.fragile.ch/geneve/loisirs)

[➔ Plus d'infos sous \[fragile.ch/geneve/loisirs\]\(https://www.fragile.ch/geneve/loisirs\)](https://www.fragile.ch/geneve/loisirs)

Liebe LeserInnen Chers lecteurs,

In den Regionalvereinigungen von FRAGILE Suisse ist immer viel los. Einen Einblick in das Geschehen der letzten Monate 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 des mois passés et des événements à venir.



FRAGILE Genève

Parler des émotions

Le 1^{er} novembre 2018, FRAGILE Genève a organisé un atelier sur le thème: «Les émotions après une lésion cérébrale». A cette occasion, les nouveaux locaux prêtés à l'association ont accueilli une vingtaine de membres, pour cet atelier qui se voulait participatif. Louis Nahum, neuropsychologue et membre du comité de FRAGILE Genève, a fait une présentation et animé le débat. Les personnes présentes ont ainsi pu échanger leurs ressentis et leurs vécus, dans un espace de partage et de respect. Des proches ont également participé aux échanges.

Cet atelier-débat s'inscrit dans un cycle proposé par FRAGILE Genève sur des sujets variés. Au printemps prochain, de nouvelles rencontres aborderont diverses questions juridiques (mandat pour cause d'inaptitude, curatelles, etc.) et seront ouvertes au public.



FRAGILE Ticino

Buon Anno

Dopo un anno pieno di cambiamenti, nuovi collaboratori e vari progetti, si festeggia con allegria e soddisfazione le feste natalizie del 2018. Con la soddisfazione degli utenti di aver partecipato a vari mercatini natalizi dove oltre ad aver venduto dei lavori fatti da loro, l'opinione pubblica ha potuto conoscere di più FRAGILE Ticino. Ringraziamo di cuore tutti i sostenitori che grazie alle donazioni l'associazione può rendere la vita delle persone che hanno subito delle lesioni cerebrali migliore e diversa con la proposta di svariate attività.



FRAGILE Basel

Musikalische Zeitreise

Im letzten November haben wir von FRAGILE Basel dem üblichen tristen Grau ein Schnippchen geschlagen und einen Tag mit wohlklingenden, fröhlichen Tönen aufgehellt.

Wir haben unsere Mitglieder zu einer klangvollen Reise ins Musikautomatenmuseum in Seewen (SO) eingeladen. Die weltweit grösste Privatsammlung verschiedener Musikdosen und Schmuckstücke mit eingebautem Musikwerk aus den vergangenen Jahrhunderten wurde 1979 der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. In einer einstündigen Führung lernten wir allerlei Wissenswertes und Spannendes über die mechanisch-musikalischen Wunderwerke. Ausgestellt in passend zur Herkunft dekorierten Räumen, liessen die Musikautomaten mit ihren nostalgischen und live gespielten Melodien vergangene Zeiten aufleben. Ein wahrer Genuss für alle Sinne.



FRAGILE Zentralschweiz Stand an Weihnachtsmärkten

Auch dieses Jahr hatten wir einen Stand in Rothenburg und Stans. Grosses Glück bescherte uns das Wetter am 1. Dezember in Rothenburg, es war ein schöner, meist sonniger Tag. Am Wochenende darauf in Stans stand das Wetterglück leider weniger auf unserer Seite.

Am Stand haben wir die beliebten Spielkartenhalter unseres Aktiv-Treffs verkauft. Ebenso ein erweitertes Sortiment an Glasprodukten von Consol in Baar und zusätzlich zum ersten Mal Textilprodukte, ebenfalls von Consol Baar. Vom ZBA haben wir die beliebten farbigen Plexiglasprodukte und neue Holzprodukte verkauft. Gleichzeitig ergaben sich viele Möglichkeiten, die Besucher über FRAGILE Zentralschweiz und unsere Angebote zu informieren. Es kam zu spannenden Gesprächen zwischen Direktbetroffenen und Besuchern.

Ein herzliches Dankeschön an die freiwilligen Helfer an unserem Stand: Andrea Deerpaul und Christina Landtwing vom Vorstand.

FRAGILE Zentralschweiz Begegnung und Spiel

Am 20. Januar hat FRAGILE Zentralschweiz einen Begegnungs- und Spieltag organisiert. Der Anlass war gut besucht.

Es ist 9.45 Uhr und schon trifft eine bunte Schar mit fröhlichen Gesichtern im Saal des Pfarreiheims Barfusser in Luzern ein. Kleine Gruppen bilden sich, die gleich mit dem Spielen starten: Qwirkle, Rummy, Skip Bo, Heckmeck, Triominos, Jass. Bis zum Mittagessen wird intensiv gespielt und dazwischen auch geplaudert.

Aus den mitgebrachten Speisen für die Teilete ist ein farbiges Buffet entstanden: «gluschtig» machende Salate, Käse, Fleisch, Gemüse, Früchte und Kuchen. 26 Betroffene, acht Angehörige und vier Freiwillige bedienen sich alle mehrmals und geniessen die Köstlichkeiten.

Um 14 Uhr startet der Lotto-Match mit den Gästen aus LU, SZ, NW, ZG, ZH, AG, SO, SG. Allen lacht einmal das Glück. Sie können sich eines der hübsch verpackten Lotto-Geschenke auslesen. Einige haben unverschämtes Glück und holen sich etliche Lotto-Preise. Beim Verabschieden gibt es nur strahlende Gesichter und Stimmen, die sich aufs nächste Mal freuen.

FRAGILE Jura Repas de Noël

Pour terminer les activités de l'année 2018, FRAGILE Jura a organisé son traditionnel repas de Noël le 9 décembre. Il a réuni 105 personnes autour d'excellents plats concoctés par les cuisiniers du centre Rencontres.

Autour de ce repas, la visite du St-Nicolas fait chaque année la joie des enfants et la tombola amène son lot de petits présents. Point d'orgue de cette journée, deux jeunes femmes à la voix enchanteresse ont livré une prestation de chant de grande qualité qui a ravi toute l'assemblée.



FRAGILE Vaud Soirée de Noël

Le 6 décembre dernier, FRAGILE Vaud a organisé sa grande soirée de Noël à la salle communale d'Echallens. La troupe de cirque de Monsieur Cattin a fait passer une excellente soirée aux 80 participants: une jeune fille a réalisé un numéro de tissu aérien et deux clowns ont fait rire la salle aux éclats. Merci à Agathe Feller, membre de comité de FRAGILE Vaud pour nous avoir organisé cette soirée inoubliable.

Regionen / Régions FRAGILE Suisse
Weitere Infos auf fragile.ch/regionen
Plus d'infos sous fragile.ch/régions

Agenda: April bis Juni 2019

4. April 2019

Aktiv-Treff über Mittag

FRAGILE Zürich

6. April 2019

Generalversammlung

FRAGILE Ostschweiz

13. April 2019

Selbsthilfegruppe für Junge Betroffene

FRAGILE Zentralschweiz

29. April

Selbsthilfegruppe für Betroffene

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

2 mai 2019

Groupe de parole

FRAGILE Genève

13. Mai 2019

Angehörigengruppe

FRAGILE Basel

21. Mai 2019

Outdoor-Gruppe «zäme unterwegs»

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

23 mai 2019

Soirée Rencontres

FRAGILE Jura

6 juin 2019

Groupe de parole mixte

FRAGILE Valais



Weitere Veranstaltungen und Kurse auf:
Plus d'évènements et de cours sur ce lien:

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

Rue de Montbrillant 80
1202 Genève
Téléphone 078 683 25 43
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
Tel. 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