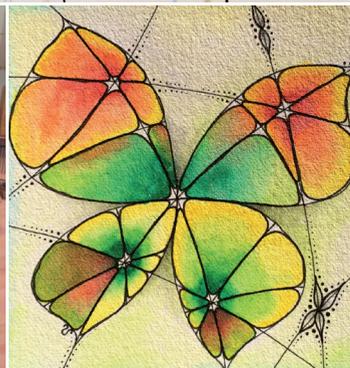




FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale
et leurs proches



Programme de cours 2023

Juillet – Décembre





Inscription

Je m'inscris pour les cours suivants :

Titre : N° du cours :

Titre : N° du cours :

Titre : N° du cours :

Nom/prénom :

Date de naissance :

Rue :

NPA/Lieu :

Téléphone :

E-mail :

Je suis membre de FRAGILE. J'ai une CarteCulture.

Je souhaite devenir membre.

Je reçois des prestations de : l'AI. l'AVS.

J'ai une lésion cérébrale. Je suis un-e proche.

Je travaille avec des personnes touchées par une lésion cérébrale.

Je viens en chaise roulante manuelle.

Je viens en chaise roulante électrique.

Date : Signature :

Remarques :

.....

.....

À renvoyer à:

FRAGILE Suisse

Rue du Bugnon 18

1005 Lausanne

Chères lectrices, chers lecteurs,

L'apparition d'une lésion cérébrale dans la vie d'une personne est un choc, un tsunami qui bouleverse tout sur son passage, ébranlant les équilibres, les certitudes et les projets d'avenir. Après la phase initiale du choc, de la lutte pour la survie, suivie par la phase de réhabilitation avec son lot de thérapies et de travail quotidien, vient la phase d'adaptation où la personne concernée doit composer avec la transformation qui vient de s'opérer.

Ce trimestre, les cours proposés en Suisse romande, mettent à l'honneur ces capacités de résilience. Elles nous permettent de rebondir, de continuer à avancer après un évènement difficile ou une situation de stress et, à terme, de faire de nouveaux projets ou de se construire une qualité de vie agréable. La résilience est une compétence que nous possédons tous et que nous pouvons développer. C'est l'un des thèmes abordés lors des cours de cette deuxième partie d'année. Venez donc découvrir quels sont vos facteurs de résilience, apprenez à les renforcer et à en développer d'autres pour mieux vivre avec votre lésion cérébrale.

Le cours « Proche aidant : quel rôle, quelle place ? » a été très apprécié et est à nouveau organisé en tout début d'hiver. L'occasion de partager, d'échanger et d'en apprendre plus sur son rôle de proche aidant avant les fêtes de fin d'année qui mettent la famille à l'honneur.

N'hésitez pas à consulter régulièrement notre site Internet ou à vous inscrire à notre newsletter sur les cours. En effet, nous prévoyons d'ajouter de nouveaux cours durant le semestre.



Christine Jayet-Ryser

Département formation de FRAGILE Suisse
Tél. 021 329 02 75
jayet@fragile.ch



Vivre avec une lésion cérébrale

Développer sa résilience après une lésion cérébrale

La lésion cérébrale est un bouleversement dans la vie des personnes touchées. La vie quotidienne se trouve changée sur de nombreux aspects et la qualité de vie peut en souffrir. Apprendre à connaître sa maladie et ses répercussions est un premier pas dans la reconquête de son bien-être. Comprendre le processus de résilience, identifier ses propres facteurs de résilience et imaginer comment les mettre en pratique permet de reprendre le pouvoir sur ses projets et sa vie.

Enseignante: Christine Jayet-Ryser, psychologue FSP, conseillère FRAGILE Suisse depuis 17 ans.

 [Personnes avec une lésion cérébrale](#)

Cours n° 22505523

2 lundis
2 et 9 octobre 2023
13h30 à 16h30

Lausanne

Membres CHF 75.–
+ CarteCulture CHF 60.–
Non-membres CHF 120.–

 accessible avec aide

Inscription jusqu'au
2 septembre

Développer sa résilience après une lésion cérébrale

La lésion cérébrale est un bouleversement dans la vie des personnes touchées. La vie quotidienne se trouve changée sur de nombreux aspects et la qualité de vie peut en souffrir. Apprendre à connaître sa maladie et ses répercussions est un premier pas dans la reconquête de son bien-être. Comprendre le processus de résilience, identifier ses propres facteurs de résilience et imaginer comment les mettre en pratique permet de reprendre le pouvoir sur ses projets et sa vie.

Enseignante: Christine Jayet-Ryser, psychologue FSP, conseillère FRAGILE Suisse depuis 17 ans.

 [Personnes avec une lésion cérébrale](#)

Cours n° 22506523

2 lundis
13 et 20 novembre 2023
13h30 à 16h30

Jura

Membres CHF 75.–
+ CarteCulture CHF 60.–
Non-membres CHF 120.–

 accessible avec aide

Inscription jusqu'au
13 octobre



Proche aidant : quel rôle, quelle place ?

La lésion cérébrale est un bouleversement dans la vie des personnes touchées, mais aussi dans celle des proches. Il leur faut très souvent endosser de nouveaux rôles, revoir leurs habitudes de vie et leurs projets. Trouver sa place, son rôle, savoir se ménager des moments à soi, des espaces de ressourcement n'est ni évident, ni facile. Avoir une bonne connaissance des lésions cérébrales, du réseau médico-social et des processus de résilience permet de mieux aborder son rôle et de mieux définir sa place auprès de la personne concernée.

Enseignante: Christine Jayet-Ryser, psychologue FSP, conseillère FRAGILE Suisse depuis 17 ans.

 **Proches de personnes avec une lésion cérébrale**

Cours n° 22502323

Samedi 2 décembre 2023
9h00 à 12h00 et
13h30 à 16h30

Lausanne

Membres CHF 75.–
+ CarteCulture CHF 60.–
Non-membres CHF 120.–

 accessible avec aide

repas non inclus

Inscription jusqu'au
2 novembre

Abonnez-vous!

Envie d'en savoir plus sur nos offres de cours ?

Abonnez-vous à notre newsletter spéciale cours ici :
fragile.ch/fr/newsletter

FRAGILE Suisse et ses onze associations régionales viennent en aide aux personnes vivant avec une lésion cérébrale et à leurs proches dans toute la Suisse, en leur offrant des prestations variées.

- **Conseil et Helpline**

Nous conseillons gratuitement les personnes victimes d'une lésion cérébrale et leurs proches au numéro 0800 256 256 et leur offrons également des consultations personnelles ou en groupe.

- **Accompagnement à domicile**

Nous accompagnons les personnes touchées par une lésion cérébrale qui souhaitent mener une vie autonome à domicile.

- **Cours et formations**

Nous organisons des cours variés pour les personnes concernées et leurs proches, ainsi que des formations pour les professionnel-le-s.

- **Loisirs et groupes de paroles**

Nous organisons des activités et encourageons les échanges entre les personnes cérébrolésées et les proches.

- **Sensibilisation de l'opinion publique**

Nous informons et sensibilisons l'opinion publique, tout en représentant les intérêts des personnes vivant avec une lésion cérébrale et de leurs proches.

Plus d'informations sur nos sites Internet:

www.fragile.ch/fr ou

www.fragile-family.ch/fr (pour les enfants de personnes concernées et leurs familles)

Vous pouvez également trouver le programme de cours du département de formation de FRAGILE Suisse sur notre site Internet: www.fragile.ch/cours

FRAGILE Suisse et ses associations régionales veulent permettre à toute personne intéressée de participer, mais les frais des cours du département de formation ne sont pas entièrement couverts. C'est uniquement grâce aux contributions de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS), des fondations et des dons de particuliers, que nous pouvons maintenir les coûts de participation à un faible niveau. Nous tenons à remercier chacun-e de nos donatrices et donateurs et nous réjouissons de chaque don versé en faveur du département de formation de FRAGILE Suisse.

Vous trouverez les conditions de participation (notamment les conditions d'annulation) sur notre site Internet: www.fragile.ch/conditions-de-participation