



Programme de cours 2023

Janvier – Juin



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*:

Téléphone de la personne de contact:

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 touché des prestations de l'AI durant les 10 dernières années.

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

Je travaille avec des personnes cérébrolésées.

J'ai besoin d'assistance. Je viens avec un accompagnant.

Je viens en chaise roulante manuelle.

Je viens en chaise roulante électrique.

Date*: Signature*:

Les champs indiqués par un * doivent obligatoirement être complétés.

A renvoyer à:

FRAGILE Suisse

Rue du Bugnon 18

1005 Lausanne

Chères lectrices, chers lecteurs,

Cette année, j'ai célébré mes 16 ans chez FRAGILE Suisse. Depuis plus de seize années, j'accompagne les personnes concernées et leurs proches. Pour les aider, je me tiens à leur disposition pour leur proposer des accompagnements et des cours. La lésion cérébrale est un bouleversement dans la vie des personnes touchées. Apprendre à connaître sa lésion et ses répercussions permet de reconquérir sa vie et son bien-être. C'est pourquoi ce semestre je propose le cours «Bien vivre avec sa lésion cérébrale» dans plusieurs régions. Cet atelier de deux séances abordera les lésions cérébrales et leurs conséquences mais aussi le concept de résilience et les ressources que chacun de nous possède.

Ce semestre s'inscrit aussi sous le signe de la nouveauté avec l'atelier de photographie organisé par la photographe Raphaëlle Sestranetz. Une opportunité pour les personnes y prenant part de s'exprimer au travers de photographies et d'échanger avec les autres participants. Ce cours permettra de renforcer son estime personnelle et ses capacités créatives, expressives et cognitives.

Les proches n'ont pas été oubliés, ils sont les bienvenus au cours «Proche aidant: quel rôle, quelle place?». Suite à la lésion cérébrale de quelqu'un leur étant proche, ils subissent aussi un bouleversement. Il leur faut endosser de nouveaux rôles mais aussi revoir leurs habitudes de vie et leurs projets. Ce cours permet d'acquérir de meilleures connaissances des lésions cérébrales, du réseau médico-social et des processus de résilience afin d'aborder au mieux son rôle.

N'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits de cours dans votre région, nous sommes ouverts aux suggestions!



Christine Jayet-Ryser

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



Atelier de photographie

Atelier de développement personnel et d'expression pour découvrir et allier son environnement extérieur et son univers intérieur, en utilisant la photographie comme outil de médiation, support de réflexion et d'expression.

Enseignante: Raphaëlle Sestranetz, formatrice et photographe

 [Personnes cérébrolésées et leurs proches](#)

Cours n° 22501523

2 mercredis, 2 vendredis
3, 8, 10 et 15 mars 2023
14h30 à 17h30

Genève

Membres CHF 150.–
+ CarteCulture CHF 120.–
Non-membres CHF 240.–

 accessible

Inscription jusqu'au 3 fév.



Vivre avec une lésion cérébrale

Bien vivre avec sa lésion cérébrale

La lésion cérébrale est un bouleversement dans la vie des personnes touchées. La vie quotidienne change 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. Le cours aide en outre à comprendre et identifier ses propres facteurs de résilience.

Enseignante: Christine Jayet-Ryser, psychologue FSP, conseillère FRAGILE Suisse depuis 16 ans.

 [Personnes cérébrolésées](#)

Cours n° 22502523

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

Lausanne

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

 accessible

Inscriptions jusqu'au 13 fév.

Bien vivre avec sa lésion cérébrale

La lésion cérébrale est un bouleversement dans la vie des personnes touchées. La vie quotidienne change 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. Le cours aide en outre à comprendre et identifier ses propres facteurs de résilience.

Enseignante: Christine Jayet-Ryser, psychologue FSP, conseillère FRAGILE Suisse depuis 16 ans.

 [Personnes cérébrolésées](#)

Cours n° 22503523

2 mardis
25 avril et 2 mai 2023
13h30 à 16h30

Jura

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

 accessible

Inscription jusqu'au 25 mars



Proche aidant: quel rôle, quelle place?

La lésion cérébrale est un bouleversement dans la vie de la personne touchée, mais aussi dans celle du proche. Il lui faut très souvent endosser de nouveaux rôles, revoir ses habitudes de vie et ses 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 16 ans.

 **Proches de personnes cérébrolésées**

Cours n° 22501323

Samedi 13 mai 2023
9h00 à 12h00 et
13h30 à 16h30

Lausanne

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

 accessible

repas non inclus

Inscription jusqu'au 13 avril

Bien vivre avec sa lésion cérébrale

La lésion cérébrale est un bouleversement dans la vie des personnes touchées. La vie quotidienne change 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. Le cours aide en outre à comprendre et identifier ses propres facteurs de résilience.

Enseignante: Christine Jayet-Ryser, psychologue FSP, conseillère FRAGILE Suisse depuis 16 ans.

 **Personnes cérébrolésées**

Cours n° 22504523

2 lundis
19 et 26 juin 2023
13h30 à 16h30

Fribourg

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

 accessible

Inscription jusqu'au 19 mai

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 à l'intention des professionnels.

- **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 de nos 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