

Ausgabe 2 / 2019

# MAGAZIN

FRAGILE Suisse

Prävention  
hat viele  
Gesichter

«Heute fühle  
ich mich gut»

Damien C. im Porträt

**Prävention**

Neurologe  
Prof. Dr. med. Wolfgang Fries  
im Interview



Sophie Correvon  
Leiterin Kommunikation  
Westschweiz

## Liebe Leserin, lieber Leser

Das bekannte Sprichwort «Vorbeugen ist besser als heilen» gilt auch für Hirnverletzungen. Für FRAGILE Suisse ist Prävention ein wichtiges Thema. Je mehr wir über das Gehirn und über die Ursachen von Hirnverletzungen wissen, desto besser wissen wir, wie wir uns vorsehen können. Deshalb gehört es auch zu unseren Aufgaben, zu informieren und zu sensibilisieren.

Mit Bewegung und Sport, gesunder Ernährung und Verzicht aufs Rauchen reduzieren wir die Risiken von Hirnschlag oder Hirnblutung. Beim Velofahren und anderen risikobehafteten Sportarten sollten wir einen Helm tragen. Er schützt uns bei Unfällen. Der Neurologe Dr. Wolfgang Fries gibt im Interview wichtige Hinweise und Tipps. Und Damien C. beschreibt eindrücklich, was es bedeutet, nach einem Unfall mit einer Hirnverletzung zu leben.

Ich wünsche Ihnen gute Lektüre und hoffe, dass Sie mit diesem Heft Ihr Wissen über Hirnverletzungen und Präventionsmassnahmen erweitern können.

Herzlich

Sophie Correvon  
Leiterin Kommunikation Westschweiz

Titelbild: Adrienne Theimer, Mitarbeiterin von FRAGILE Suisse, fährt mit ihrem E-Bike immer mit Helm.

**Impressum FRAGILE Suisse Magazin** | Ausgabe 2 / 2019

**Auflage** 45'000 Ex. **Herausgeber** FRAGILE Suisse, Badenerstrasse 696, CH-8047 Zürich, 044 360 30 60, info@fragile.ch, www.fragile.ch  
**Gestaltung** Rebel Communication, 8004 Zürich, www.rebelcom.ch **Druck** Prowema GmbH, 8330 Pfäffikon **Redaktion** Carole Bolliger, Sophie Correvon und Johannie Fort **Inserateverkauf** fachmedien.ch, Zürichsee Werbe AG, 8712 Stäfa **Übersetzung** Dominique Nägeli-Gascon **Spendenkonto** PC/CCP 80-10132-0 **Abonnement** CHF 10.– pro Jahr, im Spenden- bzw. Mitgliederbeitrag inbegriffen.

## Im Einsatz für mehr Verkehrssicherheit



In der Schweiz kommt es jeden Tag zu Hirnverletzungen durch Verkehrsunfälle. Von den bis zu 5000 Personen, die jährlich ein Schädel-Hirn-Trauma erleiden, sind 60 bis 70 Prozent Opfer eines Verkehrsunfalls. Um die Zahl dieser Unfälle zu verringern, engagiert sich die Stiftung RoadCross Schweiz seit Jahren für mehr Verkehrssicherheit. An Berufsschulen und Gymnasien klärt sie schweizweit über Gefahren und Konsequenzen von falschen Entscheidungen im Verkehr auf. Betroffenen von Verkehrsunfällen hilft RoadCross Schweiz mit einer eigenen Beratungsstelle. Ausserdem engagiert sich die Stiftung auf nationalem Parkett für die richtigen Rahmenbedingungen, sei es bezüglich Infrastruktur, Verkehrsregeln oder Opferschutz.

Weitere Informationen: [www.roadcross.ch](http://www.roadcross.ch).

Kostenlose Beratungsstelle: 044 310 13 13

## Hoffnungsschimmer am CHUV



Die Woche des Gehirns fand vom 11. bis 16. März in der ganzen Schweiz statt. Die Abteilung für Neuropsychologie und Neurorehabilitation des Universitätsospitals Genf HUG zeigte die Ausstellung «Les reflets de l'espoir» (Hoffnungsschimmer). Im Projekt, das in Zusammenarbeit mit FRAGILE Suisse und weiteren Patientenorganisationen entstand, waren Werke von Menschen mit einer Hirnverletzung zu sehen. Ziel der Ausstellung war es, die Auswirkungen einer solchen Verletzung auf das Kunstschaffen zu veranschaulichen. Die Künstlerinnen und Künstler konnten Bilder ausstellen, in denen sie von ihrem Leben erzählen. Drei von ihnen, Myriam R., Gianni Del Gaudio und Clément Di Chirico, gehören unserer Vereinigung an.

## Fokusthema auch online



Übrigens: Im Juni befassen wir uns auch auf unserer Website sowie auf unseren Facebook- und Twitter-Kanälen mit dem Thema Prävention. Wir teilen Hintergrundinformationen, Zahlen und Fakten sowie Tipps und Ideen, wie man Hirnverletzungen vorbeugen kann. Auch das Thema Angehörige, das im Magazin 3/2019 behandelt wird, werden wir im September online vertiefen. Wie hat sich das Leben der Angehörigen von Menschen mit Hirnverletzung verändert? Welche Hilfe und Unterstützung wünschen sie sich? Wir lassen Angehörige zu Wort kommen und geben Informationen zu Unterstützungs- und Entlastungsangeboten.

Alle Informationen zum Thema Prävention:  
[fragile.ch/praevention](http://fragile.ch/praevention)

# «Heute fühle ich mich gut»

Text: Johannie Fort, Fotos: Francesca Palazzi

Mit 17 Jahren erleidet Damien C. ein schweres Schädel-Hirn-Trauma, mit sichtbaren und unsichtbaren Folgen. 24 Jahre später lebt er selbstständig, ist positiv eingestellt und immer da, um anderen zu helfen.

Unweit von Genf lässt der Vorort Lignon die Besucher, die zum ersten Mal hier sind, staunen. Zwei riesige, 26 und 30 Stockwerke hohe Wohnblöcke überragen das Quartier, das Architekten aus aller Welt inspiriert. Damien C. lebt seit vielen Jahren hier und zeigt uns seinen Wohnort mit viel Elan. Wir fahren im höheren Block bis ganz nach oben, um die Aussicht zu geniessen.

## Wenn plötzlich alles anders ist

15. Juli 1995: Dieses Datum wird Damien C. nie vergessen. Mit Freunden und seinem Bruder geht er inlineskaten, sie haben es lustig und werden risikofreudig. Damien C. wechselt vom Trottoir auf die Strasse und fährt verbotenerweise auf der Busspur hinunter. «Ich habe den Töff nicht kommen sehen», erzählt er. Der Zusammenprall ist heftig, Damien C. wird acht Meter durch die Luft geschleudert. «Ich bin mit dem Kopf aufs Trottoir gekracht und habe das Bewusstsein verloren.» An diesem Tag trägt er keinen Helm. Die Ambulanz ist in weniger als zehn Minuten vor Ort und bringt Damien C. sofort ins Universitätsspital Genf (HUG), wo er drei Wochen im Koma liegt. Als er aufwacht, ist nichts mehr wie zuvor. Lachend erzählt er: «Am Anfang habe ich ständig nach der Pflegerin gerufen, ich habe einfach nicht begriffen, dass es dafür eine Klingel gab. Sie hat sie mir mehrmals gezeigt, und als ich es endlich kapiert habe, habe ich ununterbrochen geklingelt.» Danach verbringt er vier Monate in der Reha im Hôpital Beau-Séjour. «Ich musste alles neu lernen: Zähne putzen, mich rasieren, mit Besteck essen.» Zuerst sitzt er im Rollstuhl, lernt aber wieder gehen. Wie immer sieht Damien C. aber auch hier das Positive: «Trotz allem habe ich gute Erinnerungen an diese Zeit. Insbesondere die Gespräche mit den Physio- und Ergotherapeuten habe ich geschätzt.»

## Sichtbare und unsichtbare Behinderungen

Damien C. lebt allein. In seiner Wohnung hängen überall Merkzettel, die ihm helfen, sich zurechtzufinden: «Diese Seife nicht zum Händewaschen verwenden»,

«Treffen mit FRAGILE Suisse um 9.30 Uhr». Mit der Zeit hat er gelernt, mit den Folgen des Schädel-Hirn-Traumas zu leben. Einige sind sichtbar, wie die halbseitige Lähmung, von der besonders ein Bein betroffen ist. «Früher habe ich mich dafür geschämt. Ich konnte sehr schlecht gehen und dachte, die Leute meinen, ich sei betrunken. Heute hinke ich noch, aber so ist es nun mal, es hat keinen Sinn, sich darüber den Kopf zu zerbrechen.» Andere Folgen sind unsichtbar. Damien C. hat manchmal Schwierigkeiten, Wörter zu finden, und kämpft mit grosser Müdigkeit. Er muss auch seine Reizbarkeit im Zaum halten: «Wenn ich mit jemandem nicht gleicher Meinung bin, ist es manchmal schwierig. Aber heute bin ich viel geduldiger.» Er hat zudem Gedächtnisschwierigkeiten. Um etwas dagegen zu tun, besucht er den Kurs von FRAGILE Suisse «Gehirntraining: Gedächtnis und Aufmerksamkeit». «Ich lerne dort Strategien kennen, um im Alltag Dinge nicht zu vergessen.»

Er erinnert sich kaum an sein Leben vor dem Unfall. «Zum Glück aber habe ich meine Ausbildung zum Elektriker nicht vergessen, ich liebe es immer noch, Elektroarbeiten auszuführen», erzählt er begeistert. Er kann nicht arbeiten und bezieht eine IV-Rente, er hilft aber gerne der Familie und Freunden bei der Installation einer Lampe oder repariert einen Schalter.

## Das Leben in vollen Zügen geniessen

Trotz der Folgen seiner Hirnverletzung ist Damien C. sehr aktiv und ein Genussmensch. Er engagiert sich in verschiedenen Organisationen wie dem WWF und Terre des Hommes, ist offenherzig und ist gerne nützlich. In den Ferien reist er im Auto durch Frankreich und besucht Freunde. «Ich bin sehr stolz darauf, dass ich trotz meines Unfalls Auto fahren kann.» Er liebt Paris und sammelt Miniatur-Eiffeltürme als Souvenirs seiner Reisen. Viel Zeit verbringt er auch mit seinen Eltern, denen er sehr nahesteht. Seine Mutter Françoise hat ihn zu FRAGILE Genève mitgenommen. Sie ist dort Vorstandsmitglied und zuständig für die Aktivitäten und Ausflüge

A man with a mustache, wearing a light blue button-down shirt, is looking out of a window. The background shows a blurred view of a town or city. The lighting is soft, suggesting an indoor setting with natural light coming from the window.

des Vereins. Seit 2005 nimmt Damien C. regelmässig an Treffen der Selbsthilfegruppe für Betroffene teil. «Davor habe ich den Leuten viel über meine Hirnverletzung erzählt, aber ich fühlte mich oft unverstanden. In der Selbsthilfegruppe ist dieses Gefühl verschwunden.»

Er mag auch das «Café FRAGILE», in dem er mit anderen Vereinsmitgliedern ganz ungezwungen einen Kaffee trinken kann. Velofahren, Schwimmen und täglich ein Waldspaziergang: Sport ist ebenfalls ein grosses Hobby. Seit seinem Unfall ist Damien C. die Prävention ein wichtiges Anliegen: «Ob auf dem Velo oder mit Rollschuhen: wichtig ist, einen Helm zu tragen.»

#### **Prävention: Helm tragen**

Jedes Jahr erleiden in der Schweiz 5000 Personen ein Schädel-Hirn-Trauma. Ursache sind meistens äussere Faktoren wie Verkehrs- und Sportunfälle sowie Stürze. Als Vorsichtsmassnahme zum Schutz vor Hirnverletzungen wird bei für das Gehirn potenziell gefährlichen Aktivitäten wie Inlineskaten, Trotтинett-, Velo- oder Skifahren empfohlen, einen Helm zu tragen.

## Kurse



## Verminderte Belastbarkeit

Betroffene leiden oft unter grosser Erschöpfung, erhöhter Reizbarkeit oder akuter Unlust. Deshalb kann die Belastbarkeit stark vermindert sein. Diese Begleiterscheinungen sind von den Betroffenen wie auch vom Umfeld oft schwer nachvollziehbar. In diesem Kurs erhalten Sie einen theoretischen Überblick zum Thema der verminderten Belastbarkeit nach einer Hirnverletzung. Sie erkennen und verstehen die Ursachen, Erscheinungsformen und Auswirkungen der verminderten Belastbarkeit. Sie erfahren, dass Ihre körperliche, geistige und psychische Befindlichkeit nach einer Hirnverletzung normal ist. Sie stellen Ihre persönlichen Fragen und erarbeiten Strategien, um den Alltag besser gestalten zu können.

Referent ist Prof. Dr. med. Wolfgang Fries, Neurologe, moderiert wird der Anlass von Freddy Amend, Supervisor, Mediator. Freitag, 12. Oktober, 10–16 Uhr, Luzern. Infos und Anmeldung unter Telefon 044 360 26 91 oder [afs@fragile.ch](mailto:afs@fragile.ch)

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

## EXMA VISION

Eine Dienstleistung der SAHB

### Selbständig und mobil



Mit der Exma VISION unterhält die SAHB eine ganzjährige Ausstellung mit Ideen und Lösungen zur Förderung der Selbständigkeit und Mobilität zu Hause und unterwegs.

- Rollatoren, Rollstühle, Elektromobile
- Sitz- und Plattformtreppenlifte
- Pflegebetten und Transferhilfen
- Hilfsmittel für Badezimmer und Küche

Der Besuch unserer Ausstellung Exma VISION lohnt sich – unsere Fachleute beraten Sie unabhängig und kompetent.

#### Exma VISION

Industrie Süd, Dünnerstrasse 32, 4702 Oensingen  
T 062 388 20 20, [exma@sahb.ch](mailto:exma@sahb.ch), [www.exma.ch](http://www.exma.ch)

## KLINIKEN VALENS



**Ihre Partner für Rehabilitation mit Weitblick.**  
Drei Kliniken und zwei ambulante Rehabilitationszentren.

Rehazentrum Valens T +41 81 303 11 11, [info@kliniken-valens.ch](mailto:info@kliniken-valens.ch)

Rehazentrum Walenstadtberg T +41 81 736 21 11, [info.wsb@kliniken-valens.ch](mailto:info.wsb@kliniken-valens.ch)

Rheinburg-Klinik Walzenhausen T +41 71 886 11 11, [info@rheinburg.ch](mailto:info@rheinburg.ch)

[www.kliniken-valens.ch](http://www.kliniken-valens.ch)

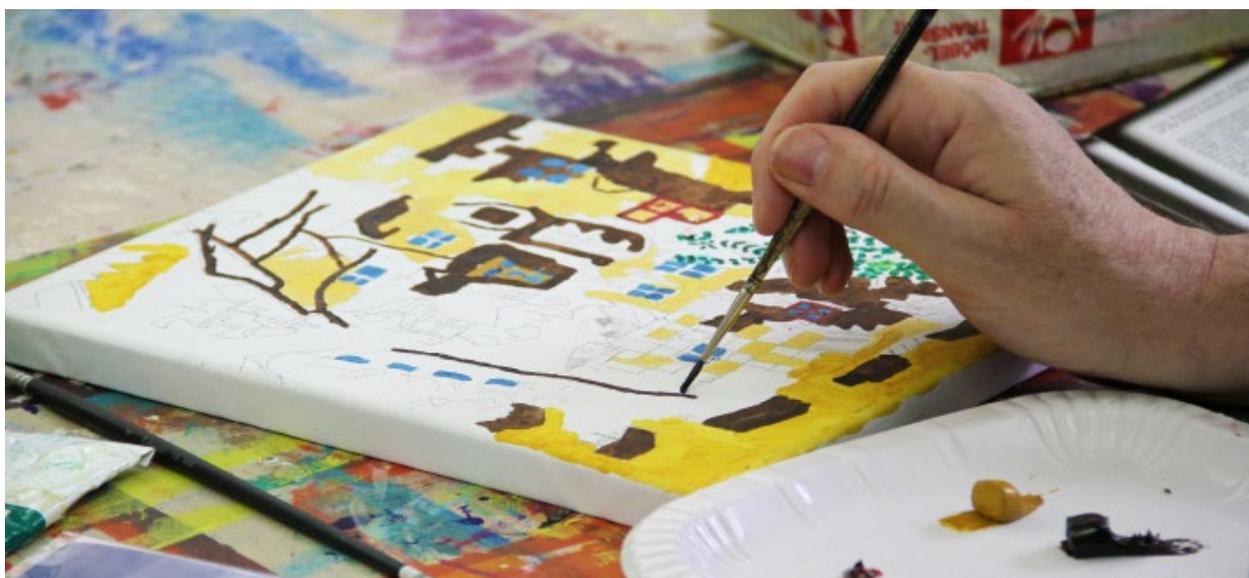
## Kurse



# Kursangebot in der Romandie wird ausgebaut

Text: Carole Bolliger und Johannie Fort

Was lange in Planung war, wird nun in die Tat umgesetzt. Wie in der Deutschschweiz schon seit vielen Jahren, wird nun auch Betroffenen und Angehörigen in der Romandie ein grösseres Angebot an Kursen zur Verfügung stehen.



Während in der Deutschschweiz im vergangenen Jahr über 70 Kurse für Betroffene und Angehörige durchgeführt wurden, ist das Kursangebot in der Romandie noch nicht so umfangreich. 2018 fanden vereinzelte IT- und Gedächtniskurse statt. Aktuell aber sind über ein Dutzend Kurse im Angebot. Und die Verantwortlichen sind mit Hochdruck daran, das Kursangebot in der Westschweiz auszubauen. Den Ball ins Rollen gebracht haben die ehemalige Bereichsleiterin Kurse und Weiterbildungen, Elvira Pfann und Christine Jayet. «Es hat noch viel Potenzial in der Romandie, die Nachfrage ist da und ich bin froh, dass es bald auch in der Westschweiz ein spannendes und abwechslungsreiches Kursprogramm gibt», sagt Elvira Pfann. Bei Christine Jayet, die die Arbeit fortsetzt, weiss sie das Projekt in besten Händen.

## FRAGILE Suisse in der Westschweiz

Der Ausbau des Kursangebots geht einher mit der Weiterentwicklung der Vereinigung in der Westschweiz. Zudem wächst die Nachfrage nach Kursen der Académie

stetig. Deshalb ist es nur logisch, die Kurse, die in der Deutschschweiz Erfolg haben, auch in der Romandie anzubieten.

Langfristig möchte FRAGILE Suisse ein vielfältiges Programm zusammenstellen. «Ziel der Kurse ist einerseits die berufliche Wiedereingliederung, andererseits mehr Wohlbefinden oder Freizeitaktivitäten», erklärt Christine Jayet. Als Unterstützung bei der Wiedereingliederung sind Computer-, Sprach- und Gedächtniskurse denkbar, im Bereich Wohlbefinden zum Beispiel Ernährungsberatung und Kreativkurse. Die Freizeitkurse würden es den Teilnehmenden ermöglichen, verschiedene Aktivitäten wie Yoga oder Singen auszuprobieren.

Wenn Sie ein bestimmtes Thema reizt oder Sie Vorschläge haben, sind wir dankbar, wenn Sie uns dies mitteilen!

 **Kurse in der Romandie:**  
[fragile.ch/fr/cours](https://fragile.ch/fr/cours)

# «Auf Risikofaktoren achten und diese unter Kontrolle halten»

Interview: Carole Bolliger

Wolfgang Fries, Prof. Dr. med., Neurologe, erklärt, wer zur Risikogruppe für einen Schlaganfall oder eine Hirnblutung gehört und auf welche Warnzeichen man achten sollte.

## Oft kommt ein Schlaganfall oder eine Hirnblutung ohne Vorwarnung. Kann man sich trotzdem davor schützen?

Dass ein Schlaganfall oder eine Hirnblutung quasi aus heiterem Himmel und ohne jede Vorwarnung auftritt, macht es schwierig, sich davor zu schützen. Es gibt aber auch Warnzeichen: Eine vorübergehende Lähmung von Hand, Arm und/oder Beinen auf einer Körperseite, eine kurzzeitige Sprachstörung oder eine Sehstörung mit Verlust des Sehens in einer Gesichtsfeldhälfte sind mögliche Vorboten eines grossen Schlaganfalls. Wenn eine solche Störung auftritt, ist dringend und rasch eine fachneurologische Untersuchung und Behandlung erforderlich. Denn mit dem spontanen Abklingen der Symptome ist die Gefahr nicht vorüber. Etwa 20 Prozent der Betroffenen erleiden innerhalb der folgenden drei Monate einen grossen Schlaganfall, der zu bleibenden Behinderungen führt. Als generelle Massnahme zur Vorbeugung von Schlaganfall ist es notwendig, auf die Risikofaktoren zu achten und diese unter Kontrolle zu halten.

## Es gibt Erkrankungen und genetische Voraussetzungen, die das Risiko für einen Schlaganfall oder eine Hirnblutung erhöhen können. Welche sind das?

Folgende (häufige) Erkrankungen erhöhen das Risiko, einen Schlaganfall oder eine Hirnblutung zu erleiden:

- Erhöhter Blutdruck (arterielle Hypertonie, vor allem mit erhöhten diastolischen Blutdruckwerten von > 85 mmHg)
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Herzrhythmusstörungen (Vorhofflimmern/Vorhofflattern mit absoluter Arrhythmie)
- Koronare Herzkrankheit
- Erhöhte Blutfette (Hypercholesterinämie)

Darüber hinaus gibt es auch eine genetische Veranlagung. Das Risiko für Schlaganfall ist höher bei Menschen, bei denen in der Familie häufig Schlaganfälle aufgetreten sind.

## Wer gehört zur Risikogruppe für einen Schlaganfall oder eine Hirnblutung?

Raucher, Menschen mit Bewegungsmangel und erhöhtem Körpergewicht (Adipositas). Weiter haben insgesamt Männer ein um 19 Prozent höheres Schlaganfallrisiko als Frauen. Für Männer unter 65 Jahren ist das Risiko im Vergleich zu Frauen noch deutlich höher. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für einen Schlaganfall generell, für Männer wie für Frauen. Die Hälfte aller Schlaganfallpatienten ist älter als 75 Jahre. Ein deutlich erhöhtes Risiko haben auch diejenigen Personen, die bereits schon einmal einen Schlaganfall oder eine Hirnblutung erlitten haben.

## Als Schädel-Hirn-Trauma bezeichnet man eine Schädigung des Gehirns durch eine äussere Krafteinwirkung. Wie kann man sich davor schützen?

Die häufigste Ursache eines Schädel-Hirn-Traumas ist heutzutage der Sturz – auf der Treppe, im Haushalt, beim Fahrradfahren, beim Gehen auf Glatteis. Erst danach folgt an zweiter Stelle der Verkehrsunfall mit dem PKW. Die Ursachen für einen Sturz sind vielfältig und haben häufig mit (fehlender) Aufmerksamkeit/Gedankenlosigkeit zu tun, aber auch mit Gangunsicherheit und Schwindel, zum Beispiel im Alter. Generelle Strategien zur Prävention lassen sich hier nur schwer abgeben.

## Kann ein Velohelm bei einem Sturz ein Schädel-Hirn-Trauma vermindern oder gar verhindern?

Generell ist das Tragen eines Velohelms beim Fahrradfahren nicht nur sinnvoll, sondern notwendig, ein Schädel-Hirn-Trauma bei einem Sturz abzuwenden oder zu vermindern. Allerdings heisst das nicht, dass ein Schädel-Hirn-Trauma damit unter allen Umständen verhindert werden kann. Das hängt davon ab, welche Kräfte bei einem Fahrradunfall auf den Kopf einwirken. Eine Abschwächung des Schadens kann durch das Tragen eines Helms in jedem Fall aber erreicht werden.



## Innovative Rehabilitation

Ambulantes roboterge-  
stütztes Therapiezentrum

Revigo · Industriestrasse 4 · CH-8604 Volketswil · Tel. +41 58 206 08 40 · info@revigo.ch · www.revigo.ch



# Für den Einkauf zu Hause.

Lassen Sie uns den Einkauf für Sie erledigen und schenken Sie sich Zeit – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

### Vorteile:

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1400 Jahrgangswinein und 350 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung an die Wohnungstüre, vielerorts sogar stundengenau



[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

CHF 20.– Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home.  
Code «FRAG19B2-R» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert werden, ist gültig bis am 31.08.2019 und pro Kunde einmal einlösbar.  
Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.

**coop**

Für mich und dich. @home

# REGIO-NEWS

*Kunst zugunsten von Menschen mit Hirnverletzung*  
*L'arte al servizio dei cerebrolesi*  
*L'art au service des personnes cérébro-lésées*

FRAGILE Tessin freut sich sehr, zwei Acquatinta-Druckgrafiken des Künstlers Flavio Paolucci aus Biasca präsentieren zu können.

Auf Anfrage sagte er sofort zu, die beiden Werke zu unseren Gunsten zu schaffen. Mit dem Erlös finanziert FRAGILE Tessin in den nächsten Jahren einige seiner Projekte, darunter den neuen Sitz. Der international renommierte Künstler Flavio Paolucci ist 1934 in Torre im Tessin geboren. 1961 stellte er in Paris aus und gewann den zweiten Preis an der Exposition Internationale der Unesco. Im Lauf seiner Karriere hatte er zahlreiche Ausstellungen, darunter 1983 im Kunstmuseum Olten, 1995 in der Fondazione Mudima in Milano und 2018 im Forum Kunst Rottweil in Deutschland. Wir danken dem Künstler herzlich für seine Grosszügigkeit. Möchten auch Sie mit Ihrer Kunst FRAGILE in Ihrer Region unterstützen? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

**Ganzer Artikel (nur auf Italienisch) unter [fragile.ch/ticino-attualita](http://fragile.ch/ticino-attualita)**

Fragile Ticino è orgoglioso di presentare due AcqueTinte dell'artista Flavio Paolucci di Biasca.

Gli è stato chiesto questo atto benefico nei nostri confronti e senza esitare si è dato da fare per disegnare le due opere. Il ricavato andrà a finalizzare dei progetti di cui il Ticino farà fronte nei prossimi anni, di cui la nuova sede per il Ticino. Flavio Paolucci nasce a Torre nel 1934 diviene un artista internazionale. Ha esposto a Parigi nel 1961, in cui ha ricevuto il secondo premio all'Exposition Internationale de l'Unesco. Ha partecipato a numerose mostre durante la sua carriera di cui nel 1984 il Kunstmuseum di Olten, Fondazione Mudima di Milano nel 1995, nel 2018 Forum Kunst Rottweil in Germania. Un artista internazionale a cui diciamo un grande Grazie per questo suo gesto nei nostri confronti.

**L'articolo completo su [fragile.ch/ticino-attualita](http://fragile.ch/ticino-attualita)**

FRAGILE Ticino est fier de présenter deux aquatintes de l'artiste Flavio Paolucci, de Biasca.

Il s'agit de gravures qui imitent le dessin au lavis. Suite à la demande de l'association et sa réponse positive, l'artiste a durement travaillé à la conception des deux œuvres. Les recettes des ventes serviront à finaliser les projets auxquels FRAGILE Ticino sera confronté dans les années à venir, y compris son nouveau siège social. Les œuvres sont visibles à Cornice Bestia, rue Iragna 10, à Biasca. Flavio Paolucci est né à Torre en 1934. Il expose à Paris en 1961, où il obtient le deuxième prix de l'Exposition Internationale de l'Unesco. Il participe à de nombreuses expositions au cours de sa carrière, dont celles du Kunstmuseum d'Olten en 1984 (Suisse), de la Fondation Mudima de Milan en 1995 (Italie) et du Forum Kunst Rottweil en 2018 (Allemagne). Flavio Paolucci est un artiste international que FRAGILE Ticino tient à remercier pour son geste. Souhaitez-vous soutenir FRAGILE via vos dons artistiques, dans votre région? N'hésitez pas à nous contacter.

**L'article complet (en italien): [fragile.ch/ticino-attualita](http://fragile.ch/ticino-attualita)**

# Liebe LeserInnen Chers lecteurs,

Auch im zweiten Quartal dieses Jahres ist in den Regionalvereinigungen von FRAGILE Suisse viel passiert. Eine kleine Auswahl bekommen Sie auf diesen Seiten.

Les associations régionales ont été très actives durant ce deuxième trimestre. Vous trouverez un aperçu de leurs activités dans les pages suivantes.



## FRAGILE Ticino Grazie di cuore

Un grazie di cuore ad Ambra e Ruth che si prestano ogni settimana come volontarie ad aiutare gli Utenti di FRAGILE Ticino. Grazie a loro, gli Utenti stanno realizzando numerosi lavoretti i quali verranno poi venduti ai vari mercatini in tutto il Ticino con lo scopo di far conoscere al meglio FRAGILE Ticino all'opinione pubblica.



## FRAGILE Valais Semaine du Cerveau 2019

Dans le cadre de la Semaine du Cerveau, FRAGILE Valais était présente à l'Aula François-Xavier Bagnoud de la Haute Ecole d'Ingénierie de Sion. A cette occasion, elle a tenu un stand lui permettant d'aller à la rencontre de personnes concernées de près ou de loin par la lésion cérébrale. Les thèmes très divers abordés pendant les forums publics de l'événement (par exemple «Un cerveau pour la vie, j'en prends soin») ont également permis à l'association de se faire connaître du grand public. L'association valaisanne se réjouit donc de la suite!

**En savoir plus:**  
[fragile.ch/fr/valais/](http://fragile.ch/fr/valais/)



## FRAGILE Zürich Ab in den Garten

Möchten Sie selbst Gemüse und Blumen säen, sie pflegen, ihnen beim Wachsen zusehen und sie schliesslich ernten und pflücken? Zusammen mit der Ergotherapeutin Nora Wittlinger bietet FRAGILE Zürich jeweils am Montagnachmittag diese Möglichkeit. An der frischen Luft arbeiten wir zusammen für den gemeinsamen Schrebergarten im Areal Salzweg in Zürich und nach Wunsch sorgen Sie auch für Ihr eigenes Beet. Wir pflanzen Tomaten, Salat, Zucchini und vieles mehr. Neben den praktischen Gartenarbeiten erleben wir den Kreislauf der Natur und sitzen nach getaner Arbeit gesellig zusammen. Alles Gemüse, das die Teilnehmer ernten, dürfen sie mit nach Hause nehmen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**Die genauen Daten, Infos und Anmeldung bei:**  
**FRAGILE Zürich, Telefon 044 262 61 13, [zuerich@fragile.ch](mailto:zuerich@fragile.ch).**



### FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

## Albrechts Art berührt und beeindruckt

Im Rahmen der diesjährigen Brainweek veranstaltete FRAGILE Aargau/Solothurn Ost am 14. März im Kantonsspital Aarau einen Vortragsabend zum Thema Schädel-Hirn-Trauma und durfte dafür den Ex-Skirennfahrer und Unternehmer Daniel Albrecht als Referenten begrüßen. Moderiert wurde der Anlass von Prof. Dr. Ulrich Buettner, Vorstandsmitglied von FRAGILE Aargau/Solothurn Ost.

Weit über 300 Zuschauerinnen und Zuschauer kamen in den Genuss der mitreissenden und humorvollen Präsentation über Daniel Albrechts Karriere, seinen Unfall und den langen Weg zurück.

Seine Art berührt, beeindruckt und gibt Hoffnung. Viele Fans, vom Jungsportler bis zu älteren Semestern, nutzten die Gelegenheit, im Anschluss an das Referat Fragen zu stellen und für Fotos mit dem sympathischen Walliser posieren zu können. Ein Abend, der lange in bester Erinnerung bleiben wird.

### FRAGILE Genève

## Quels sont mes droits?

En avril, FRAGILE Genève et l'association VIVA ont organisé deux conférences autour du thème «Atteintes cérébrales et droit». Ces exposés nous ont été proposés par Me Valérie Carla Marti, notaire à Genève, et elle-même proche de personnes cérébro-lésées. Une trentaine de personnes ont participé à chaque soirée et de nombreuses questions ont été posées, nourrissant ainsi des échanges riches et intéressants. Un apéritif servi pour l'occasion a ensuite clôturé la rencontre en toute convivialité.

L'article complet sur:  
[fragile.ch/fr/geneve/pour-les-cerebro-leses-et-les-proches/actualites/](http://fragile.ch/fr/geneve/pour-les-cerebro-leses-et-les-proches/actualites/)



### FRAGILE Basel

## Eine Bühne fürs Gehirn

Das Thema der diesjährigen Brainweek war «Das gesunde Gehirn». Vorträge, Angebote und Ausstellungen handelten von Sport, Stress, Schlaf und Gedächtnistraining. In Basel fanden diese öffentlichen Veranstaltungen vom 18. bis 22. März im Unispital statt und zum ersten, aber nicht letzten Mal war FRAGILE Basel mit einem eigenen Stand anwesend. An den fünf Abenden gab es Vorträge darüber, wie das Gehirn Wörter und Zahlen verarbeitet, Erlebtes über die Sinnesorgane wahrnimmt und speichert, die Netzwerke des Gehirns unsere Bewegungen steuern, Sport die Gehirnfunktionen beeinflusst und wie unsere Hirnzellen auf Stress reagieren. Insgesamt kamen um die 500 Personen pro Abend und sehr viele davon besuchten unseren Stand. Wir konnten zahlreiche Fragen beantworten, Informationen geben und Flyer und Geschenke mit Erinnerungswert verteilen. Das Interesse war gross und es gab auch Anregungen, wie der Wunsch nach einem Infoabend. Besonders erfreulich war die Anwesenheit einiger unserer Mitglieder, die wir noch nicht kannten. Ein wirklich erfolgreicher Anlass, der definitiv Früchte tragen wird.

### FRAGILE Vaud

## FRAGILE Vaud passe à table

Il semble que la visite de l'exposition «Boire et manger au Moyen Age: l'eau à la bouche» du Château de Chillon ait ouvert l'appétit de FRAGILE Vaud. Cet été, et pour ne pas rester sur sa faim, l'association prévoit d'aller voir «A table: Que mange la Suisse?», au Château de Prangins. La cerise sur le gâteau: FRAGILE Vaud vous concocte une délicieuse rentrée puisqu'elle est en train de mettre sur pied un cours de cuisine.

Pour ne pas en manquer une miette, rendez-vous sur:  
[fragile.ch/fr/vald/agenda-et-cours/agenda/](http://fragile.ch/fr/vald/agenda-et-cours/agenda/)

**Regionen / Régions FRAGILE Suisse**  
 Weitere Infos auf [fragile.ch/regionen](http://fragile.ch/regionen)  
 Plus d'infos sur [fragile.ch/régions](http://fragile.ch/régions)

# Agenda: Juni bis September 2019

## 24. Juni 2019

### Ab in den Garten

FRAGILE Zürich

## 7. giugno 2019

### Sviluppo progetti

FRAGILE Ticino

## 29 juin 2019

### Pique-nique au parc des Evaux

FRAGILE Genève

## 1. Juli

### Selbsthilfegruppe für Betroffene

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

## 2 juillet 2019

### Sortie en bateau

FRAGILE Vaud

## 3. August

### Grün-80-Treff

FRAGILE Basel

## 29 août 2019

### Soirée Rencontres

FRAGILE Jura

## 29 août 2019

### Groupe de parole mixte

FRAGILE Valais

## 4. September

### Aphasings Bern

FRAGILE Bern

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

### FRAGILE Aargau / Solothurn Ost

Fröhlichstrasse 7  
 5200 Brugg  
 Telefon 056 442 02 60  
[aargau@fragile.ch](mailto:aargau@fragile.ch)  
[www.fragile-aargau.ch](http://www.fragile-aargau.ch)

### FRAGILE Basel

Bachlettenstrasse 12  
 4054 Basel  
 Telefon 061 271 15 70  
[basel@fragile.ch](mailto:basel@fragile.ch)  
[www.fragile-basel.ch](http://www.fragile-basel.ch)

### FRAGILE Bern

Seftigenstrasse 11  
 3007 Bern  
 Telefon 031 376 21 02  
[bern@fragile.ch](mailto:bern@fragile.ch)  
[www.fragile-bern.ch](http://www.fragile-bern.ch)

### FRAGILE Genève

Rue de Montbrillant 80  
 1202 Genève  
 Téléphone 078 683 25 43  
[geneve@fragile.ch](mailto:geneve@fragile.ch)  
[www.fragile-geneve.ch](http://www.fragile-geneve.ch)

### FRAGILE Jura

Route de Soultce 36  
 2853 Courfaivre  
 Téléphone 032 427 37 00  
[fragile.jura@bluewin.ch](mailto:fragile.jura@bluewin.ch)  
[www.fragile-jura.ch](http://www.fragile-jura.ch)

### FRAGILE Ostschweiz

Kirchstrasse 34  
 9430 St. Margrethen  
 Telefon 071 740 13 00  
[ostschweiz@fragile.ch](mailto:ostschweiz@fragile.ch)  
[www.fragile-ostschweiz.ch](http://www.fragile-ostschweiz.ch)

### FRAGILE Ticino

Via Prada 6  
 6710 Biasca  
 Tel. 091 880 00 00  
[ticino@fragile.ch](mailto:ticino@fragile.ch)  
[www.fragile-ticino.ch](http://www.fragile-ticino.ch)

### FRAGILE Valais

Avenue de Tourbillon 9  
 1950 Sion  
[valais@fragile.ch](mailto:valais@fragile.ch)  
[www.fragile-valais.ch](http://www.fragile-valais.ch)

### FRAGILE Vaud

Rue du Bugnon 18  
 1005 Lausanne  
 Téléphone 021 329 02 08  
[vaud@fragile.ch](mailto:vaud@fragile.ch)  
[www.fragile-vaud.ch](http://www.fragile-vaud.ch)

### FRAGILE Zentralschweiz

Pilatusstrasse 30  
 6003 Luzern  
 Telefon 041 260 78 61  
[zentralschweiz@fragile.ch](mailto:zentralschweiz@fragile.ch)  
[www.fragile-zentralschweiz.ch](http://www.fragile-zentralschweiz.ch)

### FRAGILE Zürich

Alderstrasse 40  
 8008 Zürich  
 Telefon 044 262 61 13  
[zuerich@fragile.ch](mailto:zuerich@fragile.ch)  
[www.fragile-zuerich.ch](http://www.fragile-zuerich.ch)



**Spenden/Dons:**  
 PC/CCP 80-10132-0