

Ausgabe 1/2019

MAGAZIN

FRAGILE Suisse

*«Mein Leben
wieder kennen
lernen»*

Gabriella Ch. im Porträt

*Gedächtnis-
training*

Gehirntrainerin
im Interview



Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige



Martin D. Rosenfeld
Geschäftsführer

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir tun viel, um körperlich fit zu bleiben, gehen ins Fitnessstudio, fahren Velo, steigen Treppen usw. Bewegung und Sport haben positive Auswirkungen auf Körper und Seele und helfen, die Gesundheit zu verbessern. Und das Gehirn? Das Gehirn ist wie ein Muskel, den wir trainieren können. Leider denken wir oft nicht daran. Dabei ist das Gehirn das zentrale Organ, das alles steuert, was wir tun.

Deshalb sollten wir das Gehirn regelmässig trainieren, damit wir auch im Alter geistig fit bleiben. FRAGILE Suisse bietet Kurse für Gehirntraining an. Im Magazin, das Sie, lieber Leser, liebe Leserin, in den Händen halten, geht es um Gehirntraining. Im Interview verrät die zertifizierte Gehirntrainerin Franziska Bösiger Tipps, wie das Gehirn und das Gedächtnis trainiert werden können. Probieren Sie es aus. Sie werden von der guten Wirkung überrascht sein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gute Lektüre und viel Erfolg im Training.

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

Herzlich
Martin D. Rosenfeld
Geschäftsführer

Impressum FRAGILE Suisse Magazin | Ausgabe 1 / 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, 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.

Wechsel im Team



Carmen Schatzmann, Bereichsleiterin Finanzen und Administration, hat FRAGILE Suisse verlassen, um sich beruflich neu auszurichten. Carmen Schatzmann hat sich sehr für die Regionalvereinigungen engagiert und diese in der Buchhaltung und in der Abrechnung mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen unterstützt. Wir danken ihr herzlich für ihr Engagement und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute.



Reto Keller übernimmt die Nachfolge von Carmen Schatzmann. Der Ostschweizer kommt aus der Privatwirtschaft und befasst sich neben den Finanzen auch mit Personaladministration und IT. Mit ihm haben die Regionalvereinigungen einen kompetenten und erfahrenen Ansprechpartner. Wir wünschen Reto Keller viel Erfolg in seiner neuen Aufgabe.



Per Ende März verlässt Elvira Pfann FRAGILE Suisse, um sich neuen Aufgaben im Bildungsbereich zu stellen. Sie hat die Académie von FRAGILE Suisse umsichtig und mit viel Engagement geleitet und sich besonders für die Weiterbildung von Fachpersonen zum Thema Hirnverletzung eingesetzt. In ihrer 4-jährigen Tätigkeit sind auch zahlreiche neue Kursangebote entstanden. Zudem hat Elvira Pfann verschiedene, für unsere Organisation wichtige Projekte geleitet oder daran mitgewirkt. Für ihren grossen Einsatz danken wir ihr herzlich und wünschen ihr viel Erfolg in ihrer zukünftigen Tätigkeit.

Wieder aus dem Tal finden



Ein Unfall – ein Ereignis. Das Leben von einem Betroffenen und einer Angehörigen veränderte sich durch eine Hirnverletzung schlagartig. In der neuen Kurzfilm-Serie von und mit FRAGILE Suisse erzählen sie von ihren persönlichen Erlebnissen, ihren Berg- und Talfahrten und wie sie ihren Alltag neu geordnet haben.

Sehen Sie sich die Kurzfilme «Das andere Leben nach einer Hirnverletzung» an unter: www.fragile.ch/anderes-leben

«Ich musste mich und mein Leben wieder kennen lernen»

— Aufgezeichnet von Carole Bolliger, Fotos: Ethan Oelman

Gabriella Ch. stand mitten im Arbeitsleben, als sie im Mai 2013 eine Hirnblutung wortwörtlich umhaute. Die heute 58-Jährige konnte sich danach an nichts mehr erinnern.

«An was ich mich nach der Hirnblutung als Erstes erinnere? Das weiss ich nicht. Mein Leben war komplett weg, als ich im Mai 2013 nach etwa einer Woche aus dem Koma erwachte. Ich hatte eine Hirnblutung, erzählte man mir. Ich konnte mich an nichts erinnern, erkannte niemanden wieder, auch mich selber nicht. Ich wusste nicht, wer ich bin. Anscheinend bin ich auf meinem Balkon umgekippt. Meine Tochter hat mich gefunden und sofort den Notarzt gerufen. Wie lange

ich aber ohnmächtig dalag, das weiss ich nicht. Im Spital wurde ich sofort am Hirn operiert.

»J'ai mal au culk (Deutsch: Mein Po tut weh), das waren meine ersten Worte nach dem Koma. Ich konnte die deutsche Sprache nicht mehr, obwohl es meine Muttersprache ist. Aber auf Französisch konnte ich mich verständigen. Die Ärzte sagten mir, dass ich einen Geburtsfehler hatte und eine Hirnblutung früher



oder später mal kommen musste. Gewusst hat man es natürlich nicht.

Ein mehrmonatiger Rehaaufenthalt folgte nach dem Spital. Auch die deutsche Sprache kam wieder, mir ging es körperlich ziemlich gut und ich konnte wieder alleine leben. Aber mein Gedächtnis war weg. Zum Glück hatte ich seit meiner Jugendzeit Tagebücher geschrieben. So habe ich Hunderte von Tagebuchseiten durchgelesen, um mich selber kennen zu lernen und zu erfahren, wie mein Leben war. Auch meine Familie, meine Tochter und mein Ex-Mann sowie viele gute Freunde waren eine grosse Hilfe. Sie erzählten mir von meinem Leben, zeigten Fotos. Alle gaben sich grosse Mühe. Trotzdem ging es mir psychisch sehr schlecht. Ich bin tagelang durch Zürich gefahren, die Stadt, in der ich aufgewachsen bin und in der ich jede Ecke kannte. Alles war mir fremd. Ich wollte nicht mehr und habe mich bei Exit eingeschrieben. Ich wollte selber über mein Leben oder eben Sterben entscheiden. Doch sobald ich mich dort angemeldet hatte, passierte etwas mit mir. Was, kann ich nicht sagen, aber auf einmal kehrten meine Lebensgeister zurück – ich wollte leben.

Langsam, aber sicher fand ich wieder Lebensfreude. Ich arbeitete wieder Teilzeit als Personalberaterin, mir ging es ziemlich gut. Bis zum nächsten Schlag. Im Winter 2015 konnte ich plötzlich nur noch beschwerlich gehen, eines Tages konnte ich nicht mehr aufstehen. Ich war von der Brust an abwärts gelähmt. Monatelang haben verschiedene Ärzte versucht, herauszufinden, was ich habe. Ohne Erfolg. Das war eine sehr schwere Zeit. Irgendwann dann fand ein Arzt heraus, dass ich an Syringomyelie leide. Eine sehr seltene Krankheit des Rückenmarks, die durch mit Flüssigkeit gefüllte Hohlräume im Rückenmarkskanal gekennzeichnet ist. Diese Höhlen verdrängen das umgebende Nervengewebe, was zu Ausfallerscheinungen führt (Anm. d. Red.). Da diese Krankheit so selten ist, habe ich mich als Forschungsobjekt angemeldet. Das motiviert mich und ich hoffe, dass ich jemand anderem damit helfen und ihm vielleicht diese Schmerzen ersparen kann. Schmerzen am Rücken habe ich nämlich so gut wie immer. Ich muss mich immer wieder Operationen unterziehen, damit die Ausfälle nicht fortschreiten. Laufen werde ich nie mehr können. Aber schwimmen kann ich gut. Und ich habe sogar das Tauchbrevet gemacht.

Unter vielen Menschen bin ich nicht gerne – das ist mir zu laut und zu anstrengend. Auch helles Licht kann ich nicht gut ertragen. Damit ich morgen noch weiss, was ich heute gemacht habe, muss ich es mir aufschreiben. Alles, was mit Zahlen zusammenhängt, das kann ich mir merken, daran erinnere ich mich. Aber an Buchstaben

nicht. Ich habe einen Weg gefunden, wie ich mein Leben gut gestalten kann. Ich bin gerne unter Freunden, besuche diese in der ganzen Schweiz. Dafür reise ich alleine im Rollstuhl mit dem Zug. Mir geht es eigentlich ganz gut, ich bin zufrieden.»

Nachgefragt

mit Manon Ch., Tochter von Gabriella Ch.

Manon Ch., Sie als Angehörige hatten Hilfe von FRAGILE Suisse. Wie sah diese aus?

Meine Familie und ich waren sehr überfordert mit der Situation. Durch einen Freund meiner Mutter haben wir von FRAGILE Suisse erfahren. Ich habe das Angebot der Sozialberatung in Anspruch genommen. Man hat mir zum Beispiel bei Anträgen an die Sozialversicherungen und bei anderen Büroarbeiten geholfen.

Wie hat Ihnen das geholfen?

Es hat mich sehr entlastet, da ich alleine die Fertigkeiten nicht besass, um mit dem bürokratischen Aufwand klarzukommen. Meine Beraterin war sehr flexibel und ist auf meine individuellen Bedürfnisse eingegangen, das habe ich sehr geschätzt. Schon in der Zeit, während meine Mutter noch im Spital war, und auch danach hätte ich ein solches Unterstützungsangebot wie das von FRAGILE Suisse gebraucht.

Wem würden Sie empfehlen, sich Hilfe bei FRAGILE Suisse zu holen?

Ich würde es jedem empfehlen, der sich überfordert und/oder hilflos fühlt. Sei es, um Papierkram zu erledigen oder um sich gewisse Dokumente erklären zu lassen.

 **Film mit Manon Ch. [fragile.ch/anderes-leben](https://www. fragile.ch/anderes-leben)**

Gabriella Ch. hat in erster Linie Hilfe und Unterstützung von FRAGILE Suisse mit dem Begleiteten Wohnen erhalten. Während etwas mehr als einem Jahr hat sie die Dienstleistung Begleitetes Wohnen in Anspruch genommen. So lange, bis sie aufgrund der sich stets verschlechternden Mobilität nicht mehr in ihrer alten Wohnung bleiben konnte. Mit Hilfe von Julia Eugster, Sozialberaterin von FRAGILE Suisse, hat sie ihr jetziges Zuhause, eine betreute Wohnung, gefunden.



Gedächtnis fit halten und fordern



FRAGILE Suisse bietet verschiedene Gehirntrainingskurse in Aarau, Bern, Luzern, Thun und Winterthur an. Die Kurse richten sich an alle Menschen – mit oder ohne Hirnverletzung.

«Man muss erst beginnen, sein Gedächtnis zu verlieren, und sei es nur stückweise, um sich darüber klar zu werden, dass das Gedächtnis unser ganzes Leben ist. Ein Leben ohne Gedächtnis wäre kein Leben. Unser Gedächtnis ist unser Zusammenhalt, unser Grund, unser Handeln, unser Gefühl. Ohne Gedächtnis sind wir nichts», das sagte Luis Buñuel, ein spanisch-mexikanischer Filmemacher. Um das Gedächtnis fit zu halten, zu fordern und zu trainieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten. FRAGILE Suisse bietet verschiedene Gedächtnistrainings an. Das Angebot richtet sich nicht nur an Menschen mit einer Hirnverletzung, sondern an alle. Denn Gedächtnistraining ist an kein Alter gebunden. Ob Schülerin oder Senior, die Kurse bringen allen Generationen etwas. Bei Schülern und Erwachsenen liegt das Schwergewicht eher im Lerntraining, ältere Kursteilnehmende bewahren ihre Fertigkeiten und erfahren, dass Lernfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten werden kann. Dabei wird nicht nur das Gedächtnis trainiert, es werden soziale Kontakte gefördert, die Kurse helfen, den Alltag zu bewältigen und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Gedächtnistraining mit Menschen mit Hirnverletzung bedarf grossen Einfühlungsvermögens der Kursleiter, um das Training im Kurskontext gut einschätzen zu können, die Ressourcen der Teilnehmenden zu nutzen und günstige Rahmenbedingungen zu schaffen.

Freude, Neugierde und Erfolgserlebnisse sollen motivieren, die geforderten Übungen zu meistern. Die Übungen sind eher als Stärkung der Alltagskompetenzen als der Wissensvermittlung zu verstehen. Dabei werden den Teilnehmenden auch Werkzeuge wie «Zettel schreiben», visualisieren, verknüpfen etc. vermittelt. Dabei kommt die Kreativität nicht zu kurz.

Der Gedächtnistrainingskurs ist ein fortlaufendes Angebot. Teilnehmende können jederzeit einsteigen oder wieder aufhören. Jeder Kursnachmittag ist in sich abgeschlossen und bedingt nicht, dass alle auf der gleichen Stufe sind. Trainiert werden Wahrnehmung, Konzentration, Sprache, Logik, Merkfähigkeit und Beweglichkeit.

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

Oder bestellen Sie unser Kursprogramm per Post unter der Telefonnummer 044 360 26 91



Wir bieten Wohn- und Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung.

Mit 70 Wohnplätzen und 140 Arbeitsplätzen für Menschen mit Behinderung schaffen wir Perspektiven.

Jeder Wohn- und Arbeitsplatz ist nach den individuellen Bedürfnissen eingerichtet und ermöglicht ein selbständiges Leben sowie ein sinnvolles qualifiziertes Arbeiten.

Kontaktieren Sie uns!

Ihre Spende in guten Händen
Spendenkonto 40-1222-0

WBZ Wohn- und Bürozentrum
für Körperbehinderte
www.wbz.ch
+41 61 755 77 77

Austausch zwischen Gleichbetroffenen



Beratung auf Augenhöhe

Text: Carole Bolliger, Foto: Reto Schlatter

Drei Regionalvereinigungen von FRAGILE Suisse bieten neu **Peer-Beratung** für Menschen mit Hirnverletzung oder für ihre Angehörigen an. Die Peer-Berater und -Beraterinnen sind selbst betroffen oder angehörig.



Die Regionalvereinigungen Ostschweiz, Waadt und Zentralschweiz haben nun das Pilotprojekt **Peer-Beratung**, für den Austausch zwischen Gleichbetroffenen, gestartet. Von diesem kostenlosen Austausch können Betroffene wie auch Angehörige profitieren, die ein persönliches Gespräch zu zweit bevorzugen. Sie können Fragen stellen, die sie im Alltag beschäftigen.

Es kann für den Ratsuchenden hilfreich sein, zu erfahren, wie der Peer-Berater oder die Peer-Beraterin mit der speziellen Lebenssituation umgeht, welche Strategien und Lösungen ihm oder ihr geholfen haben.

Austausch im kleineren Rahmen

Die Peer-Beratung entspricht dem ursprünglichen Bedürfnis, aus welchem die FRAGILE-Vereinigungen

entstanden sind, der Selbsthilfe: Menschen mit einer Hirnverletzung treffen sich, um von den Erfahrungen anderer profitieren zu können und vorwärtszukommen.

Die Pilotregionen wollen in diesem Sinne das Angebot der Selbsthilfegruppen ergänzen. Denn nicht alle Betroffenen oder Angehörigen wollen oder können sich in einer Selbsthilfegruppe mit mehreren Teilnehmern öffnen. Die Peer-Beratung bietet einen persönlicheren Rahmen.

Auch andere Regionalvereinigungen

In den Pilotregionen haben bereits einzelne Peer-Beratungen stattgefunden. Nun werden erste Erfahrungen gesammelt. Wünschenswert ist, dass das neue Angebot nach und nach auch in anderen Regionalvereinigungen von FRAGILE Suisse übernommen wird.

Die Peer-Beratung eignet sich nicht für Personen, die eine Beratung zu Sozialversicherungen oder rechtlichen Fragen wünschen. Dafür steht die kostenlose Fachberatung der Helpline von FRAGILE Suisse oder direkt bei den Regionalvereinigungen zur Verfügung.

Informationen unter:

fragile.ch/ostschweiz/peer-beratung
fragile.ch/zentralschweiz/peer-beratung
fragile.ch/vaud/conseil-entre-pairs

«Wie ein Muskel will auch unser Gehirn bewegt werden»

Text: Carole Bolliger

«Gehirntraining ist an kein Alter gebunden.» Das sagt Franziska Bösiger. Im Interview spricht die zertifizierte Gehirntainerin darüber, wie wichtig es ist, das Gedächtnis und Gehirn zu trainieren, und verrät, was sich als Training besonders gut eignet.

Franziska Bösiger, Sie leiten Gehirntrainings für FRAGILE Suisse. Wie wichtig ist ein Gedächtnis- oder Gehirntraining?

Ich möchte mit einem Vergleich antworten: Wenn Sie einen Physiotherapeuten nach der Wichtigkeit von körperlicher Fitness fragen, ist es ihm sicher ein Anliegen, dass Sie sich körperlich fit halten und entsprechende Übungen in den Alltag integrieren. So verhält es sich auch mit unserem Gehirn. Etwas Neues zu erlernen braucht Übung – es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Ebenso das Erhalten unserer Fertigkeiten: Use it or lose it. Wie ein Muskel will auch unser Gehirn bewegt werden. Dies tun wir bereits von Geburt an und so trainieren wir unser Gehirn jedes Mal, wenn wir über etwas aktiv nachdenken, eine neue Herausforderung anpacken oder etwas Neues erlernen oder erfahren. Im Gedächtnistraining lerne ich mein Gehirn besser kennen, erfahre Strategien und Übungen, die die Merkfähigkeit verbessern können.

Wer sollte Gehirntraining machen?

Gehirntraining ist an kein Alter gebunden und kann vom Schüler bis zum älteren Kursteilnehmer besucht werden. Bei Schülern und Erwachsenen liegt das Schwergewicht eher im Lerntraining. Ältere Kursteilnehmer bewahren ihre Fertigkeiten und erfahren, dass Lernfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten werden kann, es kein Richtig oder Falsch gibt, bloss günstigere und ungünstigere Denk- und Lösungswege oder Strategien. Bei Teilnehmern mit einer Hirnverletzung liegt der Schwerpunkt eher bei Alltagsstrategien und individuellen Anliegen.

Für alle Zielgruppen gilt: Gehirntraining

- fördert soziale Kontakte
- hilft den Alltag zu bewältigen
- macht Spass und bereitet Freude
- fordert, ohne zu überfordern
- hebt das allgemeine Wohlbefinden

Was eignet sich besonders gut als Training?

Man sollte sich die Frage stellen: An was kann ich mich am besten erinnern? Alles, was mein Interesse weckt, mich emotional anspricht oder worauf ich meine volle Aufmerksamkeit lenke. Mich an diese Sachen zu erinnern fällt mir meistens leicht. Ein Gehirntraining beinhaltet immer:

- Wahrnehmungsübungen (zum Beispiel eine Minute bewusst die Umgebungsgerausche wahrnehmen und aufzählen)
- Konzentrationsübungen (in einem kurzen Text einen bestimmten Buchstaben zählen)
- Merkübungen (den Einkaufszettel schreiben, aber zu Hause lassen)
- Sprachübungen (zu jedem Buchstaben des Alphabets ein Wort zu einem bestimmten Thema suchen)
- Logikübungen zur Strukturierung

Und schliesslich ist es nicht nur Kopfsache, die körperliche Bewegung unterstützt unser Erinnerungsvermögen ebenfalls.

Kann man auch falsch trainieren? Worauf sollte man beim Gehirntraining besonders achten?

Im Gespräch über Gehirntraining höre ich oft: «Ich mache Gedächtnistraining: Ich fülle Kreuzworträtsel aus.» Wenn das Ausfüllen geistig fordert, die Wörter nachgeschlagen werden müssen – ja, dann ist es Gehirntraining. Wenn ich beim Schreiben nicht mehr überlegen muss, macht es mir vielleicht Spass, aber ich trainiere das Gehirn nicht. Wenn ich die Wörter allerdings rückwärts in die Kästchen schreibe, trainiere ich das Gehirn, weil ich wahrscheinlich selten rückwärts schreibe. Also, alles, womit ich mich aktiv auseinandersetzen muss, oder alles, was uns nicht automatisch von der Hand geht wie Schreiben oder Velofahren – also wenn das Gehirn die Komfortzone verlassen muss, ist Gehirntraining.

Franziska Bösiger ist zertifizierte Gehirntainerin SVGT (Schweizerischer Verband für Gedächtnistraining) und leitet u.a. Gehirntrainings bei FRAGILE Suisse.

rehaklinik
ZIHLSCHLACHT

Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben



Spezialklinik für
neurologische
Rehabilitation.
Schweizweit führend
in robotergestützter
Bewegungstherapie.

Rehaklinik Zihlschlacht AG · www.rehaklinik-zihlschlacht.ch



Eine Gesundheitseinrichtung der
VAMED health.care vitality. 

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

CHF 20.- Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.- bei coop@home. Code «FRAG19A-G» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert werden, ist gültig bis am 31.05.2019 und pro Kunde einmal einlösbar. Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.



coop

Für mich und dich. @home

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: Johannie 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: Johannie Fort**

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

[➔ Plus d'infos sous 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 aufgehell.

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