



RAPPORT ANNUEL 2020

FRAGILE Genève



Rapport de la Présidente



Chères et chers membres et sympathisant·e·s de FRAGILE-Genève,

Etrange moment d'évocation de l'année écoulée, cette année 2020 entrée dans l'Histoire en raison d'un virus de 50-140 nanomètres qui a fait chavirer la planète...

Au moment de récapituler l'an écoulé, c'est un étrange mélange qui me vient à l'esprit, entre réel et virtuel, entre solitude et solidarité.

Nous avions débuté l'année par des projets devant nous donner plus d'opportunités de nous réunir, et nous nous sommes retrouvés début mars, une dizaine de jours avant le confinement, à décider d'annuler les conférences prévues autour du thème du cerveau et de l'alimentation par mesure de précaution, sans imaginer que ce serait pour longtemps...

De nombreux membres nous ont rapporté que, dans une certaine mesure, ce ralentissement du monde le mettait à leur rythme. Pour elles et eux, c'est au moment de leur atteinte cérébrale qu'il a fallu réorganiser leur existence, se reconstruire, redonner du sens...

Si cette démarche a évidemment une forte dimension individuelle, il est difficile de l'imaginer sans le soutien de l'entourage formel et informel. C'est bien dans ce désir d'accompagnement complémentaire que se situent les actions de FRAGILE.

Avec la pandémie, il nous a fallu repenser ce travail pour pouvoir rester présents, à l'écoute de nos membres - notamment de celles et ceux qui se sont retrouvés les plus isolé·e·s - et maintenir le sentiment d'appartenance au groupe.

Heureusement, nous avons rapidement appris à faire face, à faire preuve d'imagination pour nous tenir les coudes dans cette adversité, en utilisant divers canaux de communication, entre courriers et courriels, appels téléphoniques, enregistrements vidéo et séances de visioconférences...

Nous avons aussi slalomé entre les périodes de restrictions pour retrouver quand c'était possible de vrais espaces de convivialité.

Me restent donc des images sur écran, mais aussi des partages ensoleillés et chaleureux, avec les membres de l'association, les membres du comité, les collègues de FRAGILE Romandie et de FRAGILE Suisse et de nos partenaires.

Autant de contacts qui font pleinement sens tandis que le monde semble parfois ne plus en avoir, et nous ramènent à l'essentiel de notre humanité. Merci d'être là !

Anne-Claude Juillerat Van der Linden,
Présidente

But de l'organisation

FRAGILE Genève offre aux victimes de lésions cérébrales et à leurs proches une aide au moyen de conseils, de groupes de parole et d'offres de loisirs. Elle contribue à sensibiliser le public sur la vie après une lésion cérébrale en participant à des manifestations et à des émissions. Elle offre également un soutien juridique avec l'aide d'un avocat spécialisé.

Nombre de membres:

150 (état au 31.12.2020)

Comité

- Anne-Claude Juillerat Van der Linden, présidente, Lancy (depuis 2019, auparavant MC depuis 2018)
- Eveline Berset (PC), Genève, depuis 2018
- Françoise Chappuis (P), Vernier, depuis 2017
- Antonio Testini (PC), Genève, depuis 2019
- Amandine Laporte (MC), Genève, depuis 2020
- Christelle Léchot (P), France, depuis 2020.

MC = Membre du comité de Fragile Suisse

PC = Personne concernée par une lésion cérébrale

P = Proche d'une personne concernée

Secrétariat:

Lara Kaynak Kuhn

Organe de contrôle:

M. Jérôme Gauthey,
Société Fiduciaire Prévisia SA

Liens avec les organisations proches

Il existe entre FRAGILE Genève et FRAGILE Suisse un sous-contrat de prestations qui règle le montant versé à l'association régionale sur la base du contrat de prestations qui lie l'organisation faîtière à l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS).

Par ailleurs, du fait du partage de locaux avec l'association VIVA, avec le soutien de la Ville de Lancy, nous mutualisons du matériel et certaines activités, au bénéfice des membres des deux associations. Nous avions ainsi prévu des conférences autour du cerveau et de l'alimentation, qui ont dû être reportées, mais aussi des activités autour de diverses formes artistiques.

Objectifs annuels

Le Comité de FRAGILE Genève, qui se réunit environ une fois par mois, a défini les objectifs suivants pour l'année 2020 :

- Améliorer la notoriété de FRAGILE Genève auprès du grand public et des institutions médicales, en collaboration avec l'antenne romande de FRAGILE Suisse
- Renforcer les groupes de parole pour les personnes cérébrolésées et leurs proches
- Proposer des activités contribuant à améliorer la santé psychologique et physique des personnes ayant subi une lésion cérébrale et leurs proches, à approfondir des connaissances utiles, et à améliorer leur sentiment de contrôle sur leur vie et leur qualité de vie
- Rechercher des fonds pour soutenir nos projets et rétribuer les personnes engagées.

Activités à destination des membres : Groupes de parole et d'entraide, loisirs & conférences

Groupes de parole

Toujours centraux à la vie de notre association, les groupes de parole ont évidemment connu des chamboulements durant toute l'année du fait de la pandémie.

Très rapidement, nous avons pris l'option de mettre en place un système de visioconférence pour maintenir le lien entre les membres, nous soutenir dans cette adversité inédite. Bien sûr, le passage à ce support multimédias n'a pas été possible pour tout le monde, même si nous avons fait tout notre possible pour donner des tutoriels adéquats. Tous nos membres n'avaient pas nécessairement non plus la matériel informatique requis, et nous avons organisé d'autres choses pour elles et eux (voir infra).

Il y a évidemment une grande perte de chaleur humaine, de spontanéité, de perception des émotions, de convivialité lorsque l'on recourt à cet outil de communication, mais c'était un pis-aller et cela nous a tout de même permis de garder un contact permanent durant l'année. Dès que cela a été possible, nous avons à nouveau proposé des groupes en présentiel, au maximum de la jauge de participant·e·s autorisée par les directives fédérales.

Un effet positif est cependant à relever, à savoir que des membres qui n'ont pas la possibilité de se déplacer physiquement au groupe de parole, par exemple pour des questions de mobilité ou de disponibilité familiale, ont pu nous rejoindre pour la première fois. Cela a aussi permis à celles et ceux qui sont établis de l'autre côté de la frontière, et confinés plus strictement que nous, de garder le lien avec ce groupe souvent ressenti et décrit par ses membres comme une famille de cœur. En conséquence, le comité a décidé de proposer un accompagnement hybride, en présentiel et à distance, jusqu'à la fin de l'année.



Nous avons heureusement pu compter tout au long de l'année, période de confinement comprise, sur la présence chaleureuse et toujours très adéquate de l'animatrice des groupes, Mme Louisa Meziane, psychologue qui est en train de suivre sa formation au MAS (*Master of Advanced Studies*) en neuropsychologie de l'université de Genève.

La coordination qui a été assurée fidèlement par Mme Marta Fernandez a aussi été très précieuse, sa bienveillance et son attention aux autres constituant également un appui particulièrement bienvenu dans les temps difficiles que nous avons traversés.

Durant la pandémie, toutes les séances ont été proposées à toute personne intéressée à y participer, sans distinction personne cérébrolésée ou proche.



Images tirées du film de présentation de FRAGILE Genève préparé par Margaux Jubin (voir infra)

En dépit des limitations, nous avons tenté de continuer de proposer des activités à nos membres. Ainsi, dans un premier temps, trois exposés ont été proposés durant le printemps par visioconférence par notre présidente et Louisa Meziane sur le thème de la mémoire, de ses troubles et des moyens de les pallier.

Groupe de parole FRAGILE-Genève 30 avril 2020

FRAGILE GENÈVE

LA MÉMOIRE :
UN SUJET COMPLEXE ET PASSIONNANT
PARTIE IIA : LA BONIFIER

Dre A.-C. Juillerat Van der Linden, PhD & Louisa Meziane
Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education UniGE
Consultation Neuropsychologie au quotidien, Cité générations Onex
Association VIVA, Lancy (Valoriser et intégrer pour vieillir autrement)

UNIVERSITÉ DE GENÈVE
FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE
ET DES SCIENCES DE L'EDUCATION

V&BV

COMMENT FAVORISER LA MÉMORISATION DES NOMS ?

Ajouter de la signification, des relations : mémoriser, c'est comprendre, associer

- Utiliser des indices qui pourront être utilisés lors de la récupération,
- Recourir à des procédés mnémotechniques verbaux ou à base d'imagerie
- Ajouter des relations multimodales, multisensorielles

Image tirée de « Une mémoire de Roi » (2019), M. Burniat et S. Martinez, Ed. Premier Parallèle

Lorsque les directives fédérales ont été allégées en fin d'été, nous avons pu offrir des exposés en présentiel. Nous avons ainsi accueilli le Dr Louis Nahum pour deux présentations très riches sur le stress

post-traumatique consécutif à une lésion cérébrale, qu'il a orientées d'une part sur la personne cérébrolésée elle-même et d'autre part sur ses proches. Nous avons ainsi eu le plaisir de nous retrouver à 15 - orateur masqué compris – dans notre local du Petit-Lancy.

Traumatisme psychologique chez la personne cérébrolésée

Groupe de parole Fragile Genève

Louis Nahum, PhD, Neuropsychologue
Centre de Consultations Psychothérapeutiques Psyché & Soma

*Atelier participatif sur le stress post-traumatique
après une lésion cérébrale (15 octobre 2020)*

Les diapositives des présentations ont été mises à disposition des membres n'ayant pas pu se déplacer.



Pique-nique annuel

Nos membres étant très en demande de rencontres réelles, nous avons profité de l'assouplissement fédéral pour organiser notre pique-nique annuel. Il a eu lieu comme à l'accoutumée au Parc des Eaux, début septembre.

Ce fut un beau moment de partage convivial et de découvertes culinaires, les participant-e-s ayant apporté leurs spécialités venues agrémenter les grillades offertes par l'association. Nous sommes par ailleurs très reconnaissants à celle et ceux qui se sont occupés de la logistique, tout particulièrement à Françoise et Damien Chappuis pour toutes les courses et l'installation, ainsi qu'à Laurent et Miguel pour la qualité des grillades.



Cours de qi gong

Depuis plus d'un an, FRAGILE Genève offre à ses membres des cours de qi gong. Il s'agit d'une pratique qui fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise et travaille l'équilibre, la coordination, l'énergie vitale, tout en améliorant la concentration et la conscience que l'on a de son corps et de sa respiration. Un nombre croissant d'études atteste de ses bienfaits sur la santé, et notamment dans diverses affections neurologiques.

Les cours sont dispensés en plein air par une professeure très attentive aux participant·e·s et à leurs caractéristiques individuelles, et suscitent un bel enthousiasme de leur part - il est toutefois possible de se réfugier dans notre local tout proche en cas d'intempéries.

Il est à relever que les cours sont adaptés aux capacités de chacun·e, y compris pour les personnes qui préfèrent pratiquer l'activité en position assise.

Afin que l'enseignante puisse porter à chacun·e l'attention nécessaire, la limite du nombre de participant·e·s a été portée à 10, puis réduite à 4 pendant des mois du fait des contraintes sanitaires.

Lors de l'interruption totale des activités, nous avons mis à disposition de nos membres des exercices de qi gong en ligne, que notre professeure a enregistrés pour nous.



Relevons encore que nous avons réussi à obtenir une subvention de l' Office cantonal de la culture et du sport pour proposer deux cours hebdomadaires à nos membres jusqu'à la fin de l'année.

Selon les retours qui nous sont faits de nos membres, cette activité est ressentie comme extrêmement bienfaisante, et nous allons soumettre une nouvelle demande de fonds pour pouvoir la pérenniser.

Relevons encore que Margaux Jubin, qui a réalisé le court-métrage de présentation de notre association, a aussi préparé une vidéo décrivant plus spécifiquement le cours de qi gong :

<https://www.fragile.ch/fr/geneve/pour-les-cerebroses-et-les-proches/loisirs/qi-gong/>



Repas au tea-room « Le temps d'un arrêt »

Ajoutés à notre programme l'an dernier pour pallier le manque occasionnel d'une séance de groupe (lors des rencontres dédiée aux seuls proches), les repas partagés au Tea room restaurant « Le temps d'un arrêt » au Grand-Lancy (géré par la structure d'insertion professionnelle de la Ville de Lancy, Contact Emploi Jeunes) ont trouvé leur public, hors périodes de confinement, bien sûr.

Ce restaurant est non seulement très bon (il propose chaque midi de la semaine une cuisine de saison et du terroir à des prix tout à fait abordables), mais il est remarquablement accessible, idéalement situé à proximité des transports publics (arrêt de tram à 20m du restaurant) et doté d'un parking souterrain relié à l'étage par un ascenseur. Les repas y sont à la charge des convives.

A noter que, durant la pandémie, le chef, Philippe Wetzel, a mis en ligne chaque semaine des recettes avec ses secrets de cuisine. Ces recettes peuvent être trouvées sur le site de la Ville de Lancy.



Mesures particulières en temps de Covid-19

Outre l'organisation rapide des groupes de parole en ligne et les cours en visioconférences, nous avons pris un certain nombre de mesures à l'annonce du premier confinement.

En premier lieu, notre secrétaire, Lara Kaynak Kuhn, a passé un appel téléphonique à tous nos membres, pour s'assurer que chacun·e était en bonne santé et n'avait pas besoin d'aide. Si nous n'avons heureusement pas eu à déplorer de décès durant cette pandémie, il est en revanche apparu que certain·e·s membres ont beaucoup souffert de la solitude. Il a ainsi été dit à Lara par une de nos membres qu'elle était « sa première interlocutrice depuis une quinzaine de jours ».



Ces appels vers les membres les plus isolé·e·s ont été maintenus durant tout le premier confinement.

Marta Fernandez a aussi contribué à maintenir le lien avec les habitués du groupe de parole.

Par ailleurs, Louis Nahum, docteur en psychologie et ancien membre du comité, s'est offert pour des consultations psychologiques gratuites à distance si le besoin s'en faisait vraiment sentir.

Sur le modèle de ce qu'elle a aussi fait pour l'association VIVA, notre présidente, Anne-Claude Juillerat Van der Linden, a rédigé régulièrement des infolettres « FRAGILE goes on » prodiguant des conseils de gestion du stress, de maintien d'activité physique, d'alimentation saine pour optimiser la résistance physique, ainsi qu'un texte poétique. Avec Amandine Laporte, jeune membre du comité se spécialisant elle aussi en neuropsychologie, elles ont par ailleurs rédigé une infolettre spécifiquement dédiée aux enfants d'un parent cérébrolésé.

Bonjour, chères et chers amis de FRAGILE-Geneve et d'ailleurs !

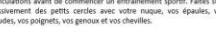
Dès rumeurs de déconfinement et le bruit des chantiers reviennent à nos oreilles, mais il n'est pas la fin du CH-39, juste un peu dans sa progression, qu'il s'agit de garder serein, et ce, quel que soit notre âge...

Dans l'attente des mesures de déconfinement, il ambiote de rester un bon homme forme, dans sa tête et dans son corps. Cela ambiote de faire des exercices physiques pour se maintenir en bonne forme. Voici quelques idées pour proposer cette info-letrre davantage ciblée sur l'activité physique, pour une routine quotidienne qui contribue à l'équilibre, à la force, à la souplesse...

BOUGER

Auparavant, nous vous proposons un programme sportif que vous pouvez facilement réaliser chez vous chaque jour.

1. Échauffement : il est toujours très important de bien échauffer ses articulations avant de commencer un entraînement : faites successivement des petits cercles avec vos pieds, vos épaules, vos couilles, vos poignets, vos genoux et vos chevilles.



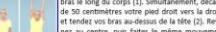
2. Exercice de canot : Commencez debout, les bras le long du corps (1). Simultanément, décalez de 50 centimètres vers la droite et tendez vos bras au-dessus de la tête (2). Revenez au centre, puis faites la même mouvement vers la gauche. Répétez deux fois de trente secondes.



3. Exercice d'équilibre : En vous tenant à un meuble, tenir en équilibre sur la pointe des pieds pendant 30 secondes. Répétez trois fois.



4. Exercice de renforcement musculaire : faire le fente + plié assis : Soulevez le bras droit au-dessus de la tête + pliez le genou droit, et tendez le bras au-dessus de la tête. Faites un pas en arrière avec la jambe droite et renissez la jambe gauche. Pliez les deux jambes et descendez en prenant appui sur la chaise. Redressez-vous en poussant sur la jambe arrière. Répétez trois fois l'exercice sur chaque jambe.



5. Extention d'épaule : Assoyez-vous et poussez une chaise devant vous, alors vos vertèbres vous penchent vers l'avant. Votre dos reste parallèle au sol. Fermez les yeux pendant 20 secondes, si nécessaire, puis répétez l'exercice à deux reprises.



FRAGILE GENÈVE



En collaboration avec
l'association VIVA

FRAGILE GOES ON N° 6
JEUDI 30 AVRIL 2020

EN CAS D'INQUIETITUDE SUR VOTRE SANTÉ, APPELEZ LE

0800 90 99 95

OU LA LIGNE D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN

0800 90 94 00

GÉRER LES MOMENTS D'INQUIETUDE

L'écoute, les images dramatiques véhiculées par les médias depuis des semaines, les incertitudes relatives à l'avenir – tout particulièrement pour les personnes dépendantes comme « à risque » – générant également des états d'anxiété et d'angoisse. Mais il existe des moyens de gérer ces moments d'inquiétude. Il importe de ne pas nous laisser emporter dans des extrapolations anxiogènes. Pour ce faire, nous pouvons nous appuyer à certains moments sur l'ICIDU (Institut de Communication et d'Information pour la Défense contre l'Urgence) qui propose une grille pratique, communiquée aux petits plis du quotidien : prenez le temps de ressentir intensément le parfum d'une fleur, la douceur de l'eau fraîche sur vos mains, la joie des chant d'oiseaux, la douceur et les saveurs d'un bon chocolat... Remplacez la place des inquiétudes par ces sensations bienfaisantes.

POÈME DU JOUR, tiré de la sélection *Poésie libérée* à l'initiative de VIVA « Poésie et convivialité », A. Morzier, 22 mai 2014

ROSEAUX

Les roseaux se sont tus
à l'ourlet du vaste étang.
Ils ont déposé
leurs entraîlades de vacances
en échos tournoyants
et brumes soyeuses.

Dès l'envol de l'oiseau grisonnant,
l'eau verte repose, tranquille :
adagio du temps lâinx
aux manches de la gestation,
parcellages d'infiniité,
lorsque l'autre fané
erre au lointain.

Mais les roseaux refléteront
en gestes de braise et d'espace,
demain,
un autre jour ...
tendresse
à l'aube d'un ciel neuf
et la blancheur
des alés du cygne...

Aline MORZIER - Inédit -



LA PHRASE DU JOUR

« Non, je suis préoccupé pour qui sait regarder et ressentir. Il faut redécouvrir la magie de la vie ! »

J.-L. Etienne
Médecin et explorateur

N'hésitez toujours pas à nous appeler en cas de besoin au

078 878.38.41

N'oubliez pas que nous sommes là avec vous et pour vous !

Tu dois continuer de pouvoir jouer, de rire et de profiter de la vie, il est possible que, dans ton cœur, tu ressentes plus de choses très différentes : de la peur, de la tristesse, de la colère... C'est tout à fait normal, et tu ne dois pas avoir peur de ces émotions et de les laisser t'exprimer : tu as le droit de pleurer ou d'être en colère à cause de ce qui s'est passé, et tu pourras très bien t'insurger. Tu peux essayer d'écrire dans un journal ou un carnet ce que tu passes tous les jours, ou bien dessiner, ou faire des exercices de respiration.

En ce moment, c'est plus difficile d'apporter du plaisir de tout aux personnes de l'enfantin (malades/malades, médecins), mais il faut toujours posséder de se tourner vers tes amis par téléphone, vers tes autres personnes de ta famille, ceux qui vivent avec toi ou ceux qui en sont plus éloignés.

Il ne faut également pas hésiter à appeler ou à écrire à l'association FRAGILE Genève (tél. 078 878 83 41, adresse mail : Geneve@fragile.ch). Elle est là pour aider les personnes qui, comme ton papa, souffrent une lésion à leur cerveau, mais aussi pour leurs familles. Ses membres sont des personnes de confiance qui sont pour écouter et donner des conseils pour que tu puisses te sentir à ton mieux dans ta situation très difficile.

Tu peut également contacter l'association [Saf.org](http://www.saf.org) (tel. 022 341 31 59, email : saf@saflam.ch) qui soutient les enfants confrontés à la maladie de grave ou qui sont atteints d'un handicap.

(Un petit clin d'œil : Avez-vous trouvé le sens de chaque image pour former un mot, une expression, une phrase.



Amour
Désir
Tristesse
Joie
Crainte

En cette période où tu ne peux peut-être pas voir tes grands-parents, pense à les appeler plus souvent !
Tu peux aussi leur envoyer des photos, ou un joli mot !

Relevé des groupes de parole, activités de loisirs et cours

Activité	Lieu	Indicateurs
Groupe de parole mixte (pour les personnes concernées et leurs proches)	Dans le local de l'association, partagé avec l'association VIVA Av. Louis-Bertrand 7-9, 1213 Petit-Lancy Bâtiment de la salle communale	03 participant.e.s 13 participant.e.s 15 participant.e.s 12 participant.e.s 12 participant.e.s 10 participant.e.s
Animés de janvier à mai par Louisa Meziane et Anne-Claude Juillerat Van der Linden, psychologues spécialisées en neuropsychologie.	Les rencontres ont lieu chaque quinzaine. En raison de la crise sanitaire liée au COVID-19, entre mars et septembre les groupes de parole ont eu lieu à une fréquence quasi-hebdomadaire, par visio-conférence ZOOM.	08 participant.e.s 12 participant.e.s 11 participant.e.s 09 participant.e.s 05 participant.e.s 11 participant.e.s 08 participant.e.s
Animés de mai à décembre par Louisa Meziane.	De septembre à décembre, les rencontres ont presque repassé à leur fréquence habituelle, avec des séances chaque deux semaines par visio- conférence, mais une séance en modalité présentielle – par tout petits groupes, pour respecter les normes sanitaires- a été ajoutée pour les personnes ayant le plus besoin de retrouver le contact. Nous avons toutefois pu faire le constat d'un certain épuisement de la ressource des séances en visioconférence.	10 participant.e.s 09 participant.e.s 05 participant.e.s 08 participant.e.s 09 participant.e.s 08 participant.e.s 06 participant.e.s 06 participant.e.s 06 participant.e.s
	22 rencontres sur l'année (Dates : 09.01 / 06.02 / 20.02 / 26.03 / 02.04 / 09.04 / 23.04 / 07.05 / 14.05 / 28.05 / 04.06 / 11.06 / 02.07 / 16.07 / 20.08 / 03.09 / 01.10 / 29.10 / 05.11 / 19.11 / 10.12 / 17.12)	

Activité	Lieu	Indicateurs
Séances thématiques destinées aux personnes concernées et aux proches « <i>Le fonctionnement de la mémoire</i> » et « <i>Stratégies pour améliorer la mémoire (I et II)</i> »	3 rencontres virtuelles (Dates : 16.04 /30.04 et 21.05)	13 participant·e·s 16 participant·e·s 10 participant·e·s
Animées par Anne-Claude Juillerat Van der Linden, psychologue spécialisée en neuropsychologie, PhD, chargée de cours à l'Université de Genève.		
Séance thématique destinée aux proches des personnes concernées « <i>Le stress des aidant·e·s</i> »	1 rencontre au local (Date : 23.01)	09 participant·e·s
Animée par Louis Nahum, psychologue spécialisé en neuropsychologie, PhD.		
Séances thématiques destinées aux personnes concernées et aux proches, respectivement. « <i>Le stress post-traumatique après une lésion cérébrale</i> »	2 rencontres au local (Dates : 17.09 et 15.10)	15 participant·e·s 15 participant·e·s
Animées par Louis Nahum, psychologue spécialisé en neuropsychologie, PhD.		

Activité	Lieu	Indicateur
Repas-rencontres	Tea-room « Le temps d'un arrêt » Av. des Communes-Réunies 73 1212 Grand-Lancy	08 participant·e·s 05 participant·e·s 06 participant·e·s 05 participant·e·s 08 participant·e·s
Le dernier jeudi du mois		
Annulés pendant la fermeture des restaurants	5 rencontres (Dates : 30.01/ 27.02/ 24.09/ 29.10/ 19.12)	
Séances de qi gong pour les personnes concernées et leurs proches	En extérieur par beau temps, au parc Louis-Bertrand, près du local de l'association ; au local par temps de pluie ou de frimas	05 participant·e·s 08 participant·e·s 08 participant·e·s 10 participant·e·s
Cours par Hanane Afaino, professeure de qi gong	Av. Louis-Bertrand 7-9 1213 Petit-Lancy	05 participant·e·s 09 participant·e·s 10 participant·e·s
Compte tenu des restrictions sanitaires, les séances ont longtemps été limitées à 4 personnes à l'extérieur comme à l'intérieur du local	Bâtiment de la salle communale	05 participant·e·s 06 participant·e·s
	Une séance hebdomadaire durant toute l'année (sauf période de vacances).	02 participant·e·s 02 participant·e·s 04 participant·e·s
	Dès novembre, 2 séances hebdomadaires.	04 participant·e·s 04 participant·e·s
Annulées entre le 17 mars et le 05 mai.		07 participant·e·s 06 participant·e·s 09 participant·e·s 06 participant·e·s 08 participant·e·s 03 participant·e·s 02 participant·e·s 05 participant·e·s 05 participant·e·s 06 participant·e·s 07 participant·e·s 08 participant·e·s 08 participant·e·s 06 participant·e·s 09 participant·e·s

**Séances de qi gong pour
les personnes concernées
et leurs proches**

07 participant·e·s
08 participant·e·s
10 participant·e·s
06 participant·e·s
04 participant·e·s
04 participant·e·s
04 participant·e·s
04 participant·e·s
03 participant·e·s
04 participant·e·s
02 participant·e·s
04 participant·e·s
04 participant·e·s
04 participant·e·s
04 participant·e·s
02 participant·e·s
04 participant·e·s
01 participant·e·s
04 participant·e·s

Pique-nique estival

Parc des Eaux
Ch. François-Chavaz 110
1213 Onex

21 personnes
(17 adultes et 4 enfants)

Date : 05.09

Soirée de fin d'année

Espérée, au local de l'association
Av. Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy
Bâtiment de la salle communale

**ANNULEE EN RAISON DE
LA COVID-19**

Date : 12.12

Relations publiques, organisation et participation à des manifestations :

Si l'on se base sur les statistiques qui font état de près de 700 nouveaux cas d'AVC par année aux HUG, sans compter les TCC, il apparaît clairement que notre association leur reste largement méconnue. De nombreux membres, arrivés à FRAGILE « un peu par hasard », nous ont fait part de l'absence d'information sur le monde associatif dispensée par les professionnels de santé lors des soins aigus.

En dépit de l'annulation de la quasi-totalité des manifestations grand public, nous avons tout de même été conviés à participer le 27 octobre à la journée annuelle destinée à la prévention des AVC organisée par les HUG, rebaptisée journée « Cœur, Vaisseaux, Cerveau ». Après l'espoir (très) temporaire de pouvoir tenir un stand d'information sur site, il a été décidé de privilégier un format d'ateliers à distance, mais qui n'a clairement pas trouvé son public.

The image consists of four panels arranged in a 2x2 grid, each containing text and logos related to FRAGILE.

- Top Left:** A circular graphic for the "Journée Cœur, Vaisseaux, Cerveau" at the HUG on Monday, October 27, 2020. It features a stylized heart and brain, and the text "FRAGILE GENÈVE".
- Top Right:** Text about L'association FRAGILE – Suisse, mentioning its role in aiding cerebrovascular patients and their families across Switzerland, and listing causes of brain lesions.
- Bottom Left:** Text about L'association FRAGILE – Genève, detailing its mission to inform, advise, and support stroke survivors and their families, organize activities to improve quality of life, promote stroke awareness, and connect with the professional world.
- Bottom Right:** A large orange circle containing the text "Activités de FRAGILE-Genève" and a list of activities including group therapy, Qigong classes, thematic conferences, document drafting, and collaborations with professionals.

27 octobre

Journée de prévention des maladies cardio-cérébro-vasculaires « Cœur, Vaisseaux, Cerveau » (CVC) - HUG

Organisation : Hôpitaux universitaires de Genève (HUG)

Table ronde de présentation de FRAGILE Genève.

Avec Dre Anne-Claude Juillerat Van der Linden, Françoise Chappuis, Lara Kaynak-Kuhn et Antonio Testini
Atelier d'inscription en ligne : 3 personnes inscrites

Ce même jour, une émission de Radio Lac a été consacrée aux AVC et nous avons été interviewés à cette occasion ; un bref extrait a été retenu, qui peut être entendu via ce lien :

<https://www.radiolac.ch/actualite/chaque-annee-en-suisse-16000-personnes-sont-victimes-dun-avc/>

Il a été décidé ce jour-là de faire réaliser un court-métrage présentant FRAGILE Genève au public intéressé selon des angles différents (personne cérébrolésée, proche, professionnel·le), qui puisse être diffusé lors de diverses manifestations. Ce court-métrage pourra aussi être accessible sur internet, donnant rapidement une image synthétique de notre rôle et des activités offertes.

Par une heureuse coïncidence, Margaux Jubin, stagiaire en communication et marketing à Fragile Suisse romande, s'était récemment formée à la réalisation et au montage vidéo, et s'est offerte pour réaliser ce travail. Le joli résultat est disponible pour visionnement via le lien suivant :
<https://www.youtube.com/watch?v=55kKqd23RKk>



Nous avons eu le souci que l'association y soit représentée conjointement par des membres du comité (ou employées de l'association) soit directement concernés par une lésion cérébrale, soit proches, soit professionnel·le·s. Cette variation de profils est précieuse, car il est bien des messages qui sont beaucoup mieux entendus quand ils sont délivrés par des pairs plutôt que par des professionnels. Cependant, le contexte pandémique a limité les possibilités d'inclure d'autres membres.

FRAGILE Suisse Deutschschweiz a aussi créé à notre demande une page Facebook « FRAGILE Genève », sous forme de groupe privé réservé aux personnes intéressées, qui nous permet de partager des informations locales et de rappeler les activités en sus des programmes bi-mensuels et des courriels hebdomadaires adressés aux membres par notre secrétaire.



Actions et campagne de sensibilisation

Nous avions prévu d'organiser début mars, en collaboration avec l'association VIVA, deux conférences autour de la santé et du mode de vie. Ces présentations devaient être animées par la Dre Stefania Ubaldi, médecin, présidente de l'Organisation européenne pour la médecine du mode de vie et de la Société suisse de *lifestyle medicine*.

Il était prévu qu'elle aborde d'une part le thème de manière générale (« Je change mon mode de vie pour mon bien-être »), avant de focaliser son propos sur les liens entre cerveau et nutrition (« Je nourris bien ma tête »), à l'occasion de la semaine du cerveau.

Malheureusement, les prémisses de la pandémie nous ont fait annuler même la première, car nous n'avons pas voulu faire courir le moindre danger à un public potentiellement à risque.

SANTÉ ET MODE DE VIE

DEUX CONFÉRENCES
AVEC LA DRE STEFANIA UBALDI, MÉDECIN
PRÉSIDENTE DE L'ORGANISATION EUROPÉENNE
POUR LA MÉDECINE DU MODE DE VIE (ELMO)

4 MARS 2020, 19H
REPOUSSE POUR CAUSE RISQUE CORONAVIRUS

18 MARS 2020, 19H
« JE NOURRIS BIEN MA TÊTE »
À L'OCASION DE LA SEMAINE DU CERVEAU

ORGANISATION :  

ENTRÉE LIBRE DANS LA LIMITÉ DES PLACES DISPONIBLES
SALLE ACCESSIBLE À TOUT PUBLIC
RENSEIGNEMENTS 022 792 51 43

ESPACE PALETTES
SALLE MICHEL-SIMON
73, AV. DES COMMUNES-RÉUNIES
1212 GRAND-LANCY
TPG ARRÊT - PONTETS -
TRAM 12, BUS 23, 42
PARKING ESPACE PALETTES

Ce n'est toutefois que partie remise, et nous replanifierons ces conférences dès que l'horizon sera durablement éclairci.

Dates	Raison/occasion	Indicateurs
4 mars « Améliorer sa qualité de vie par une modification de son mode de vie »	Cycle de conférences tout public « Santé et mode de vie » Avec Dre. Stéfania Ubaldi, Médecin, présidente de l'Organisation européenne pour la médecine du mode de vie (ELMO) et de la Société suisse de lifestyle medicine	ANNULEES en raison de la pandémie
18 mars « Je nourris bien ma tête »	En collaboration avec l'association VIVA (Valoriser et Intégrer pour Vieillir Autrement) Salle communale de Petit-Lancy Av. Louis-Bertrand 7-9 1213 Petit-Lancy	

Relations avec FRAGILE Suisse et les autres associations régionales

En raison de la pandémie, nous n'avons pas pu participer aux activités qui réunissent habituellement les associations régionales et délégués. Même la fête des 30 ans de l'association FRAGILE Suisse a été annulée.

Après une vraie rencontre en janvier à Lausanne, nous avons toutefois gardé des contacts réguliers par téléphone et par courriel avec nos collègues à l'échelle romande et avec le directeur de l'association, Monsieur Martin D. Rosenfeld.

Nous contribuons aussi régulièrement à alimenter le site Internet de notre association régionale et de la région romande de FRAGILE Suisse, ainsi que le Regio News (bulletin d'information des associations régionales distribué avec le journal FRAGILE Suisse).

Merci beaucoup!

Ce bref rapport témoigne une fois encore de la jolie vitalité de notre section et de ses membres, qui nous a permis de faire face à quelques-uns des défis liés à la pandémie.

Pour toute l'organisation mise en place, il a été plus que jamais précieux de pouvoir compter sur la polyvalence enthousiaste de notre secrétaire, Lara Kaynak Kuhn, sur la disponibilité et les compétences relationnelles de l'animatrice et de la coordinatrice des groupes de parole — Louisa Meziane et Marta Fernandez — , ainsi sur l'engagement généreux des membres du comité.

Notre professeure de qi gong, Hanane Afaino, a su tout au long de la pandémie délivrer des cours et des messages positifs et encourageants à nos membres.

Nous avons la chance aussi de pouvoir bénéficier de l'expérience et des ressources de nos instances faîtières, et nous remercions tout particulièrement cette année Margaux Jubin, stagiaire en communication et marketing, qui a réalisé les courts-métrages présentant l'association et les cours de qi gong. De manière plus large, nos collègues de FRAGILE Suisse romande sont toujours des interlocutrices compétentes et bienveillantes, de même que le directeur de FRAGILE Suisse, Martin Rosenberg. Qu'il et elles soient ici chaleureusement remerciés.

Nous remercions les nombreux donateurs et donatrices qui nous ont généreusement soutenus en 2020 et qui contribuent par leur soutien à nous permettre d'être à disposition des personnes cérébrolésées qui en ont besoin et de leur entourage.

Le soutien principal provient de l'OFAS, que nous remercions aussi chaleureusement ici, ainsi que l'Office cantonal de la culture et du sport du Département de la cohésion sociale du Canton de Genève, qui nous a permis d'offrir deux cours hebdomadaires de qi gong aux personnes cérébrolésées et à leurs proches.

Nous remercions particulièrement la Ville de Lancy, qui nous donne le droit de partager le local de VIVA, si agréablement aménagé et situé.

Enfin, merci à nos membres, qui sont toujours si admirables par leur exemple et leur capacité à faire face, particulièrement en ces temps difficiles de pandémie, et qui donnent tout leur sens aux actions de notre association.

Lancy, le 17 mai 2021

Bilan

Clôture selon Swiss GAAP RPC 21 (Jérôme Gauthey, société Fiduciaire Prévisia SA)

	31.12.20	31.12.19
	CHF	CHF
BILAN II		
ACTIFS		
Liquidités	41 547	38 149
Créances résultant de livraisons et de prestations	0	0
Créances à l'égard de FRAGILE Suisse	5,1	0
Autres créances à court terme	0	0
Comptes de régularisation actifs	5,2	0
Actif en circulation	41 547	38 149
Immobilisations financières	0	0
Immobilisations corporelles	5,3	3 454
Correction des valeurs d'immobilisations corporelles	-3 453	-3 453
Actif immobilisé	1	1
Total actifs	41 548	38 150
PASSIFS		
Dettes résultant de livraisons et de prestations	0	0
Dettes envers FRAGILE Suisse	0	0
Autres dettes à court terme	0	0
Comptes de régularisation passifs	5,4	3 287
Fonds étrangers	3 287	5 822
Capital des fonds	5,5	1 100
Capital des fonds	1 100	1 100
Capital lié	0	0
Capital libre	37 161	31 229
Capital de l'organisation	37 161	31 229
Total passifs	41 548	38 150

Annexe

COMpte d'exploitation

		<u>31.12.2020</u>	<u>31.12.2019</u>
PRODUITS			
Donations reçues affectées		34 435	34 155
Donations reçues libres	6,1	7 305	4 788
Légats		0	0
Cotisations		1 435	2 570
Donations reçues et cotisations		43 175	41 513
Contribution Office fédéral des assurances sociales OFAS	6,2	15 495	15 495
Contributions divers secteur public		0	0
Contributions du secteur public		15 495	15 495
Produits des livraisons et prestations		0	0
Produits des livraisons et prestations		0	0
Produits		58 670	57 008
CHARGES			
Contributions organisations liées		0	0
Salaires		31 100	31 400
Prestations sociales		5 835	5 555
Autres frais de personnel		250	0
Charges de personnel	6,3	37 185	36 955
Aide directe	6,4	11 089	7 697
Charges d'information et sensibilisation		0	0
Charges de collecte de fonds		0	0
Charges administratives	6,5	4 352	5 952
Charges d'exploitation		15 441	13 649
Amortissements		0	0
Amortissements		0	0
Charges d'exploitation		52 626	50 604
Résultat d'exploitation		6 044	6 404

	31.12.2020	31.12.2019
Résultat financier	-112	-149
Résultat exceptionnel	6,6	0
Résultat avant variation du capital des fonds	5 932	6 255
Allocations	34 435	0
Utilisations	-34 435	0
Variation du capital des fonds	0	0
Résultat annuel avant allocations au capital de l'organisation	5 932	6 255
Allocations/Utilisations	0	0
Capital lié	-5 932	-6 255
Capital libre	-5 932	-6 255
Résultat annuel après allocations au capital de l'organisation	0	0

Révision: les comptes annuels ont été contrôlés par les fiduciaires Prévisia SA, de Genève, et Aeberli Treuhand AG, de Zurich. Le rapport de révision indique qu'il n'existe aucun fait permettant à l'organe de révision de conclure que la loi, les statuts ou le principe de «true and fair view» (image sincère et fidèle de l'entreprise) ont été transgressés.

Les comptes annuels complets et révisés ainsi que le rapport de révision sont disponibles auprès de FRAGILE Genève:

FRAGILE Genève
7-9, av. Louis-Bertrand
CH-1213 Petit-Lancy

Tél. 078 878 83 41
E-Mail geneve@fragile.ch
Site Internet: www.fragile.ch/geneve

Cotisations de membres et dons pour FRAGILE Genève
CCP 12-14414-8

Plus d'informations sur:
www.fragile.ch/geneve