



N° 02
2025

aphasia



aphasiesuisse (...)

wenn Worte fehlen.
quand les mots font défaut.
quando le parole sfuggono.
sch'iis plets mancan.

IMPRESSUM

Erscheint | Paraît | Appare

2-mal pro Jahr | 2 fois par an | 2 volte all'anno

Redaktion | Rédaction | Redazione

aphasie suisse, Spitalstrasse 6, 6004 Luzern

Übersetzung | Traduction | Traduzione

Claudine Bérout | Manuela Catenazzi-Madrigali

Gestaltung | Formation | Formazione

prixo AG, Grenzstrasse 5c, 6214 Schenkon

Druck | Imprimerie | Stampa

prixo AG, Grenzstrasse 5c, 6214 Schenkon

Herausgeber | Editeur | Editore

aphasie suisse, T 041 240 05 83
info@aphasie.org, www.aphasie.org

Spende | Don | Donazione

PC 60-4146-8
IBAN CH70 0900 0000 6000 4146 8

© aphasie suisse

Aphasiechöre Chœur des personnes aphasiques Coro ticinese delle persone afasiche

Kontaktadressen und Veranstaltungen
Adresses de contact et manifestations
Indirizzi di contatto ed eventi



Aphasiegruppen Associations romandes d'aphasiques Amici Ticinesi per l'Afasia (ATiA)

Kontaktadressen und Veranstaltungen
Adresses de contact et manifestations
Indirizzi di contatto ed eventi



INHALT | TABLE DES MATIÈRES | INDICE

Deutschsprachiger Teil

Fokus.....	4
News.....	8
Aktuelles.....	10
Aphasiechöre	12
Aphasiegruppen.....	24
Aus dem Leben.....	32
Service	36

Partie francophone

Focus.....	38
Nouveautés	42
Actualités	44
Choeurs d'aphasie	46
Associations d'aphasiques	48
De la vie.....	54
Service	56

Parte in lingua italiana

Focus.....	58
Novità.....	62
Attualità.....	64
Cori per afasici	66
Associazioni di afasici	68
Dalla vita.....	70
Servizio	72

Das faszinierende Zusammenwirken von Körper und Geist

Anette Lippeck · Diplom-Psychologin Universität

Körper und Geist sind fein aufeinander abgestimmt. Unser Körper reagiert sehr sensibel auf alles, woran wir gerade denken. Jede Idee, jeder Wunsch, jeder Plan und jede Erinnerung bewirken Veränderungen in den Muskelzellen, in den Organen und im Immunsystem.

Unser Körper gibt Auskunft

Unser Körper denkt und fühlt mit. Er spürt die Angst, die Freude, die Erleichterung und unser ganzes Spektrum an guten und weniger guten Gefühlen bis in die kleinste Zelle. Manche Menschen machen deshalb sehr gute Erfahrungen damit, den Körper immer wieder einmal als zuverlässige Informationsquelle zu befragen. Wenn sie irgendwo Verspannungen spüren, ein leichtes Unwohlsein oder einen Anflug von Schmerz, nehmen sie dies zum Anlass, darauf zu achten, was ihnen die ganze Zeit durch den Kopf ging: Habe ich eine Angst, die ich sogar vor mir selber verleugne? Möchte ich jemandem etwas Wichtiges sagen und finde keine Gelegenheit? Trage ich einen alten Groll mit mir herum? Mit dieser Art Achtsamkeit können die alltäglichen körperlichen Beschwerden zum Anlass werden für eine geistige Neuorientierung.

Unser Körper kann unseren Geist formen

Es ist auch eindrucklich zu erleben, wie körperliche Veränderungen umgekehrt auf unseren Geist Einfluss nehmen. So wirken unsere Haltung, unsere Gestik und unsere Mimik unmittelbar auf unsere Empfindungen und Gefühle zurück. Wenn wir auf den Boden starren und uns dann bewusst aufrichten, hellt sich unsere düstere Stimmung auf und wir verspüren mehr seelische Kraft. Wenn wir missmutig sind und dann unsere Mundwinkel absichtlich zu einem Lächeln hochziehen, können wir den Ärger nicht mehr so deutlich fühlen. Wenn wir beim Reden raumgreifend gestikulieren, sind auch unsere Gedanken beweglicher und wir haben die besseren Ideen.

Unser Körper spricht mit

Diese feinen Zusammenhänge zwischen Körper und Geist können für das Gelingen unserer sozialen Beziehungen entscheidend sein. Die psychologische Forschung zeigt, dass die Körpersprache – also Mimik, Gestik, Stimmführung, Haltung und der Rhythmus unserer Bewegungen – viel stärker die Beziehungen zu unseren Mitmenschen beeinflusst als das, was wir mit Wörtern ausdrücken.

Wer sagt: «Ich möchte wirklich mit Ihnen sprechen!» und dabei abwehrend die Hände hebt, überzeugt niemanden. Deshalb kann es im Zweifelsfall sehr hilfreich sein, auf die eigene Intuition, das «berühmte Bauchgefühl», zu achten. Der Körper denkt ja mit, wie wir gesehen haben, und entscheidet bei einer fremden Person blitzschnell über Aspekte wie «vertrauenswürdig», «missgünstig», «gefährlich» oder «liebenswert».

Wahrheit geht auch ohne Worte

Ja, wir dürfen unserem Körper mehr zutrauen. Wer sich aufgrund einer Erkrankung nicht mehr wortreich ausdrücken kann, darf sich darauf verlassen, dass alle aufrichtigen guten Gefühle allein durch die Körpersprache überzeugend zum Ausdruck kommen. Versuchen Sie doch mal, wortlos «Ich liebe dich» mitzuteilen: Mit einem gewinnenden Lächeln, einer freundschaftlichen Geste, einem warmherzigen Blick ...

Ich wünsche Ihnen Gutes!



Anette Lippeck, Diplom-Psychologin Universität, hat ein naturwissenschaftlich orientiertes Psychologiestudium absolviert und in beratenden und psychotherapeutischen Berufsfeldern gearbeitet.

FOKUS | Sozial- und Rechtsberatung

Nachlass beraten und dann ...

Crisanto Farese · Präsident aphasie suisse

Wussten Sie, dass seit 1. Januar 2023 ein revidiertes Erbrecht gilt? Die wichtigsten Neuerungen in Kürze: Eltern haben keine Pflichtteile mehr – Pflichtteile der Nachkommen wurden reduziert – unter bestimmten Voraussetzungen fällt der Ehegattenpflichtteil bei hängigem Scheidungsverfahren weg – sofern nicht anderweitig vereinbart, besteht ein Schenkungsverbot nach Abschluss eines Erbvertrages (dies gilt auch für Erbverträge, die vor dem 1. Januar 2023 abgeschlossen wurden).

Das Erbrecht kennt klare Regeln; es bietet jedoch auch einige Möglichkeiten für selbstbestimmte Vorkehrungen. Deshalb lohnt es sich immer, frühzeitig über persönliche Antworten auf weitreichende Fragen nachzudenken. Zu den wichtigsten Entscheidungen in unserem Leben gehört die Wahl, wie wir unseren Lebensabend verbringen und wem wir unser Erbe hinterlassen möchten. Dies sind sehr persönliche Entscheide, die wir gerne hinauszögern.

Doch wenn wir uns rechtzeitig damit befassen, stellen wir sicher, dass wir unser Leben bis zum Schluss selbstbestimmt und nach den eigenen Vorstellungen gestalten können.

Zum Beispiel: Können Sie über Ihren Nachlass frei verfügen? Wer erbt im Falle Ihres Ablebens? Was müssen Sie vorkehren, um Ihren Ehe- oder Lebenspartner finanziell abzusichern? Was geschieht, wenn Sie keine Vorkehrungen treffen?

Ausgangspunkt jeder Nachlassplanung ist Ihre persönliche Analyse der Ist-Situation.

Was wäre, wenn Sie heute versterben würden und keine Nachlassregelung getroffen haben? Wer erbt dann wie viel? Das Gesetz gibt in diesem Fall vor, wer in welchem Umfang an Ihrem Nachlass beteiligt ist. Gestützt auf diese Erkenntnisse stellt sich die Frage, ob die gesetzliche Regelung mit Ihren Vorstellungen übereinstimmt.

Falls nicht, gilt es, im Rahmen des rechtlich Möglichen eine Lösung zu erarbeiten, die Ihre Bedürfnisse weitestgehend abbildet.

Eine rechtzeitige Auseinandersetzung mit der eigenen Nachlass Situation ist sehr empfehlenswert. Insbesondere wenn die gesetzliche Regelung nicht mit Ihren Vorstellungen übereinstimmt, gilt es, eine für Sie passende Lösung zu finden und aufzusetzen. Wer selbstbestimmt vorsorgen möchte, sollte seine Wünsche in den Dokumenten **Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament** verbindlich festhalten können.



Crisanto Farese ist Jurist
und Nationalökonom/Präsident aphasie suisse

NEWS

Projekt «Hidden Sunflower»

Gemeinsam für Menschen mit unsichtbaren Behinderungen

Die SBB ist Mitglied von «Hidden Disabilities Sunflower». Die Initiative entstand 2016 am Flughafen Gatwick in London, um Passagiere mit nicht sichtbaren Einschränkungen beim Reisen zu unterstützen. Heute wird das Erkennungszeichen, das sogenannte «Sunflower Lanyard» bei vielen Fluggesellschaften weltweit genutzt. Im Schweizer ÖV ist die SBB damit Vorreiterin. Rund 80 Prozent aller Menschen mit einer Behinderung haben eine sogenannte «unsichtbare Behinderung». Bei einer Rollstuhlfahrerin oder einem Menschen mit Blindenstock ist für Aussenstehende klar: Diese Person lebt mit einer Behinderung oder Krankheit. Doch nur bei rund 20 Prozent der Menschen mit einer Behinderung ist diese auch augenfällig. Bei der grossen Mehrheit sind Einschränkungen und/oder Symptome von körperlichen Behinderungen oder chronischen Erkrankungen auf den ersten Blick nicht sichtbar.

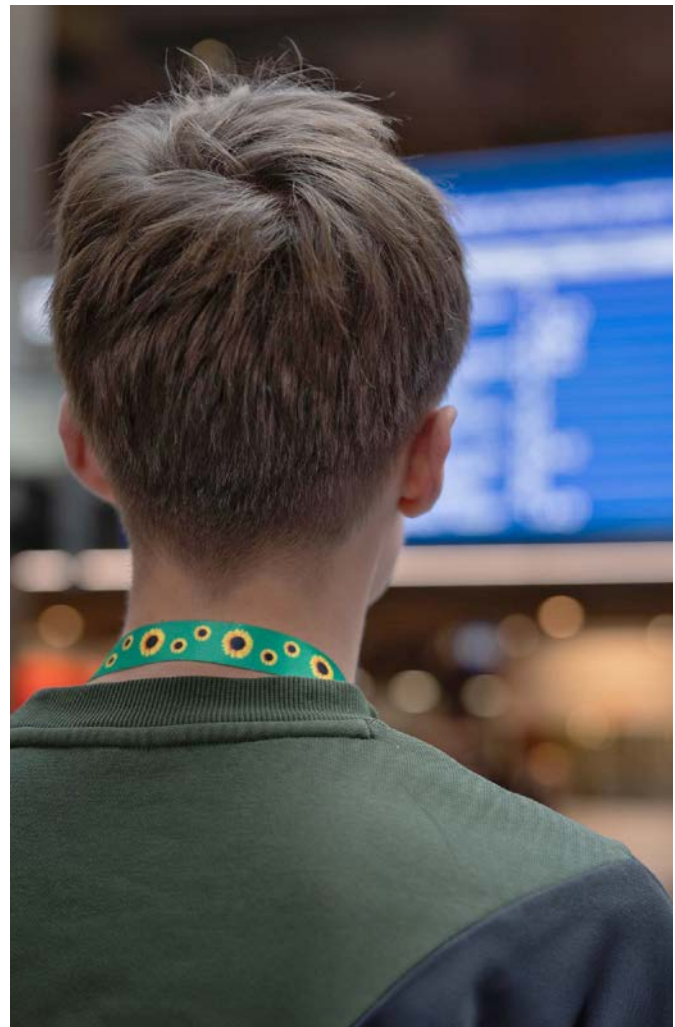
Herausforderungen beim Reisen mit unsichtbarer Behinderung

Viele Menschen, ungewohnte Umgebungen und zahlreiche Sinneseindrücke: Reisen ist für viele mit Stress verbunden. Insbesondere für Menschen mit unsichtbaren Behinderungen ist es eine Herausforderung. Hinzu kommt, dass das Thema in der Gesellschaft weniger präsent ist und Menschen mit unsichtbarer Behinderung im Leben eher auf Fragen und Unverständnis stossen als Menschen mit sichtbaren Einschränkungen. Das spielt auch beim Reisen eine Rolle:

Setzen sich im Zug beispielsweise Personen mit sichtbaren Geh- oder Sehbinderungen auf einen Platz für Menschen mit Behinderung, löst dies bei Mitreisenden kaum Fragen aus. Auch sind viele Reisende bereit, ihren Platz freizugeben. Menschen mit unsichtbaren Behinderungen müssen sich hingegen eher rechtfertigen.

Wie unterstützt die SBB Reisende mit unsichtbaren Behinderungen?

Die SBB unterstützt als erstes Schweizer ÖV-Unternehmen Reisende mit unsichtbaren Behinderungen. Seit Juni 2025 erhalten Betroffene in 16 Reisezentren in den Grossräumen Zürich und Genf gratis und ohne Nachweispflicht das Schlüsselband mit den Sonnenblumen des Projekts «Hidden Disabilities Sunflower». Betroffene können dieses sogenannte «Sunflower Lanyard» situativ und nach ihrem Ermessen tragen und so diskret auf ihre unsichtbare Behinderung aufmerksam machen. So können SBB Mitarbeiter:innen besser auf die speziellen Bedürfnisse der Betroffenen reagieren. Die SBB hat dafür das Personal im Kundenkontakt geschult. Der schweizweite Einsatz ist ab 2026 vorgesehen. Das «Sunflower Lanyard» ist vorerst in den folgenden 16 Reisezentren erhältlich: Region Zürich: Zürich HB Infopoint, Zürich-Oerlikon, Zürich Stadelhofen, Zürich Enge und Zürich Altstetten, Winterthur, Bülach, Uster, Wetzikon, Rapperswil sowie Zug. Region Genève: Genève Cornavin Infopoint, Genève Eaux-Vives, Lausanne, Morges und Nyon.



AKTUELLES | Veranstaltungen

Aphasie Treff 1. Halbjahr 2026

Ausflüge

Gemeinsam mit Aphasiker:innen organisieren wir Ausflüge und Besichtigungen. Wir erfahren spannende Einblicke, entdecken neue Orte und erleben Gemeinschaft.

Luzern

25.02.2026	Seifenworkshop
17.03.2026	Besuch des Volksmusik Museum Schwyz
22.04.2026	Besuch der Vogelwarte Sempach
06.05.2026	Workshop «Gesund durch Berühren»
24.06.2026	Führung in der Festung Fürigen
22.07.2026	Schiffahrt und Wanderung

Ort/Zeit

Wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten

Anfahrt, öffentlicher Verkehr, Verpflegung und sonstige Einkäufe sind selbsttragend

Leitung

Luzia Niederberger

**Daten für das 2. Halbjahr 2026 folgen
in der nächsten Ausgabe.**

Anmeldung

info@aphasie.org

Sprechkaffee 1. Halbjahr 2026

Ein Austausch mit Gleichgesinnten

Gemeinsam plaudern wir über Alltagssituationen. Wir üben dabei unter der Leitung einer Logopädin die Sprache, die Kommunikation und Ausdrucksmöglichkeiten. Aphasiker: innen und Angehörige sind herzlich willkommen.

Luzern

Daten (Dienstag):03.02.26, 03.03.26, 07.04.26, 05.05.26, 02.06.26, 07.07.26

Zeit:9.30–11.30 Uhr

Ort:Hofschule, St. Leodegarstrasse 15, Luzern

Leitung:Sofie Hirth

St. Gallen

Daten (Montag):12.01.26, 02.02.26, 02.03.26, 30.03.26, 04.05.26, 01.06.26, 29.06.26

Zeit:9.00–11.00 Uhr

Ort:Pfarreizentrum St. Mangen, St. Gallen

Leitung:Katja Rüesch

Rorschach

Daten (Montag):19.01.26, 09.02.26, 16.03.26, 13.04.26, 11.05.26, 08.06.26, 06.07.26

Zeit:9.00–11.00 Uhr

Ort:Würth Haus Rorschach, Churerstrasse 10, Rorschach

Leitung:Katja Rüesch

Bern

Daten (Donnerstag):15.01.26, 12.02.26, 12.03.26, 16.04.26, 21.05.26, 18.06.26

Zeit:9.30–11.30 Uhr

Ort:Johanneskirche, Wylerstrasse 5, Bern

Leitung:Rita Götschmann / Monika Marbet

Kosten:	Mitglieder aphasie suisse: kostenlos Nicht-Mitglieder: CHF 20.00 pro Anlass	Daten für das 2. Halbjahr 2026 folgen in der nächsten Ausgabe.
Anmeldung:	info@aphasie.org	

APHASIECHÖRE

Jodelchor

Jodelproben mit Aphasie-Sängern

Die Anfrage für einen Jodelkurs der Aphasie Sänger kam im Frühling 2019. Ich sagte damals gerne zu, da mir Jodeln und Singen sowieso sehr viel Freude bereitet. Ich war ehrlich gesagt auch etwas neugierig auf die Menschen mit den unterschiedlichsten Vergangenheiten. So haben wir den ersten Jodelkurs auf den 9. Juli 2019 geplant.

Meine Schwester hatte dann am 19. Juni 2019 einen tödlichen Verkehrsunfall. Ich habe alle Jodeltermine abgesagt, ausser dem Jodelkurs für die Aphasie Teilnehmer. Den wollte ich zuerst auch absagen, habe ihn aber dann doch wie geplant durchgeführt, weil ich einfach das Gefühl hatte, dass mir dieser Kurs guttun könnte.

Und es hat mir wahrlich gutgetan und die willigen Jodler:innen, so wie sie mir sagten, hatten auch viel Spass und Freude am Jodeln. In dieser besonderen Zeit ist der Aphasie-Jodelchor entstanden. Wir proben einmal monatlich in Luzern. Die Mitglieder reisen aus allen Richtungen der Schweiz an und kein Weg ist ihnen zu weit. Wir singen fröhliche Jodellieder und wenn möglich zweistimmig, aber das geht halt nicht immer.

Ab und zu gibt es schöne Auftritte mit dem Chor. So sind wir schon in verschiedenen Pflegeheimen und Altersresidenzen in der ganzen Schweiz aufgetreten. Wir werden bei unseren Engagements jeweils von Cécile Thalmann am Akkordeon wunderbar musikalisch unterstützt. Wir alle haben es sehr gut untereinander, verstehen uns prima und wir sind im wahrsten Sinne des Wortes ein perfekt eingespieltes Team. Die Proben sind zwar schon anstrengend, aber das Resultat macht dann umso mehr Freude. So durften wir am Eidg. Schwingfest 2022 in Basel am Freitagnachmittag auftreten. Auch am Zentralschweiz. Jodlerfest in Sempach 2024, hatten wir die Ehre am Sonntagvormittag auf der Eventbühne auftreten zu dürfen.

Wir freuen uns auf jede nächste Probe, auch wenn sie intensiv sind und auf weitere schöne Events. Mit Freude und Wille ist ganz vieles möglich und gemeinsam sind wir stark!

Mit frohen Jodelgrüssen
Silvia Rymann



APHASIECHÖRE

Aphasikerchor Otschweiz

Sing, wenn dir die Worte fehlen

Am 25. Mai 2025 durfte der Aphasikerchor Otschweiz ein unvergessliches Jubiläumskonzert feiern. Die Offene Kirche St.Gallen war mit rund 250 Zuhörer:innen voll besetzt. Beim minutenlangen Schlussapplaus blieb fast kein Auge trocken – bei den Sänger:innen, aber auch im Publikum.

Zum ersten Mal trafen Sänger:innen und Band (Schlagzeug, Kontrabass und Flügel) am Tag der Hauptprobe aufeinander, was die Vorfreude noch grösser machte. Sofort tönten die lang geübten Lieder noch voller, noch freudiger. Der Konzerttag konnte kommen.

Mutig begrüsst den Sänger:innen die zahlreich erschienenen Gäste. So wie die Sprache mit der Aphasie halt tönt: stockend, fehlerhaft. Aber mit einem Strahlen in den Augen. «So sind wir und so zeigen wir uns – trotz Sprachbehinderung.» Abwechselnd mit der Mantrasängerin Simona Gut sang der Chor verschiedenste Lieder in Begleitung der Band. Mal nur die Frauen, mal nur die Männer, mal mit dem Publikum, mal mit Clownnase, mal mit Kazoos, ... ein abwechslungsreiches Programm.

Das Publikum war begeistert. Die anstrengende Woche wurden von allen Beteiligten gut gemeistert. Eine grosse Befriedigung, ein freudiges Gefühl blieb auch die Wochen darauf hängen. Nun sind es die Fotos, welche für alle Beteiligten in einem Fotobuch zusammengestellt wurden, sowie Ton- und Filmmaterial, die das Erlebte wieder aufblühen lassen.

Neben all den wunderbaren Rückmeldungen nach dem Konzert freute mich ein E-Mail besonders: «Wir waren heute Nachmittag am Konzert von Ihrem Chor in St.Gallen. Die Logopädin meiner Schwester hatte uns darauf aufmerksam gemacht und es war für uns sehr eindrücklich, wie frei und glücklich die Sänger und Sängerinnen ausgesehen haben.»

Frei und glücklich. Genau diese Atmosphäre möchten die Chorleiterin Kathrin Pfändler Kehl und ich den Sänger:innen mit solchen Anlässen und in jeder einzelnen Chorprobe ermöglichen. Ein Stück Normalität bieten in einer Situation, die alles andere als normal ist. Herzlichen Dank an alle, die dieses Konzert möglich machten.



APHASIECHÖRE

AphaSingers Basiliensis Chorprojekt «Klingende Weltreise»

Der Frauenchor Binningen, der Männerchor Arlesheim und Pfeffingen, das Bordoni Ensemble, die AphaSingers Basiliensis, der Singsieme-Chor und eine Dudelsack-Formation haben sich zu einem besonderen Projekt zusammenschlossen: «Klingende Weltreise».

Im Zentrum des Programms standen Volkslieder aus aller Welt, die Traditionen und Kulturen lebendig werden liessen. Die AphaSingers sangen mit dem Chor Singsieme zusammen, in dem Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen mitsingen. Gemeinsam mit ihnen gestalteten wir fünf Stücke. So ist das Projekt auch ein Inklusionsprojekt ganz nach dem Motto «Zämme Freud ha, Jung und Alt – Singe, das verbindet halt!»

Die Vorbereitung für nur zwei Konzerte war sehr aufwändig: Zunächst fanden Proben in den einzelnen Chören statt, danach eine gemeinsame Vorprobe und eine Hauptprobe. An den Konzerttagen selbst haben wir uns jeweils drei Stunden vor Beginn getroffen, um nochmals gemeinsam zu proben. Die Aufführungen fanden in Binningen und Arlesheim statt. Beide Säle waren mit einer Bühne ausgestattet, die sich absenken und anheben liess: ein grosser Vorteil für einige Sängerinnen und Sänger von AphaSingers und Singsieme, die im Rollstuhl sassen oder mit dem Rollator unterwegs waren.

Am Schluss sangen wir das Quodlibet: Vier verschiedene Schweizer Volkslieder wurden gleichzeitig übereinander gesungen von den AphaSingers/Singsieme, dem Frauenchor, den Männerchor, das Publikum und schliesslich verstärkt von den Dudelsackspielern (aber ohne Gesang). Dieses Zusammenspiel war ein unvergessliches Erlebnis.

Das Publikum bestand mehrheitlich aus älteren Zuhörerinnen und Zuhörer, sowie Angehörigen der Chormitglieder. Viele nahmen den Eintrittspreis von 20 bzw. 15 Franken gerne in Kauf, auch wenn das Projekt von Gemeinden Binningen und Aesch und dem Kanton Basel-Landschaft unterstützt wurde. Die Resonanz war durchweg positiv, und man spürte, dass die Gäste den Abend als etwas Besonderes erlebten.

Das Konzert dauerte etwas mehr als eine Stunde. Im Anschluss waren Publikum und Mitwirkende zu einem gemütlichen Apéro eingeladen, wo man den Abend in geselliger Atmosphäre ausklingen liess.

Für die AphaSingers und Singsieme war das Projekt mehr als ein musikalischer Auftritt: Es war ein starkes Zeichen für Inklusion, Gemeinschaft und Lebensfreude. Musik wurde hier zur Brücke zwischen Menschen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Beeinträchtigung.



APHASIECHÖRE

Aphasiechor Rehaklinik Baden ZURZACH Care Offenes Singen im Frühling

Ja, unsere Klinik hat einen neuen Namen: ZURZACH Care. Wir heissen jetzt «Aphasiechor Rehaklinik Baden» (mit k!) und gehören zu ZURZACH Care. So wandelt sich alles.

Im Frühjahr 2025 wagten wir uns, erstmals nach dem Corona bedingten Unterbruch, wieder öffentlich zu singen. Elisabeth und ich hatten versucht, während der Zeit, wo wir nicht singen durften, in Kontakt zu bleiben mit unseren Sängern und Sängerinnen und verschickten monatlich ein einfaches Lied aus unserem Fundus. Die lange Auszeit führte leider trotzdem dazu, dass Einige sich nach Corona nicht mehr imstande sahen, den Weg nach Baden unter die Füsse zu nehmen. Erfreulicherweise stiessen aber neue Sangesfreudige dazu, doch es brauchte Zeit, unsere Lieder den Neuankömmlingen vertraut zu machen. Gut Ding will Weile haben. So warteten wir lange, bis wir wieder an die Öffentlichkeit traten.

Um ältere und gebrechliche Sänger und Sängerinnen nicht durch «Vorsingen» zu belasten, führten wir am 15. Mai ein Offenes Singen in der Cafeteria der Rehaklinik durch. Eingeladen waren Patienten und Patientinnen aus dem Haus (Rehaklinik Baden), sowie Angehörige und Interessierte.

40 Stühle standen bereit und wir fragten uns, ob unser Angebot auf Resonanz stossen würde. Zu unserer Freude, wurden restlos alle Stühle besetzt. Wir wählten einfache Frühlingslieder wie «Alle Vögel sind schon da» oder «Kuckuck, rufts aus dem Wald» sowie eingängige Liebeslieder von «Du fragsch mi wer i bi» bis zu «Marmor Stein und Eisen bricht». Die einfachen Frühlings- und bekannten Liebeslieder mit Ohrwurmcharakter kannten fast alle. Die Auswahl der Lieder schien zu gefallen. So füllte sich der Raum von Anfang an mit Klang. Eine Stunde lang sangen wir freudig beseelt unsere vorbereiteten Lieder. Wie schön zu beobachten, wie sich einige der bekümmerten Gesichter zunehmend aufhellten. Alle wirkten nach dem Singen zufrieden, was wieder einmal die These bestätigt, dass Singen eine salutogene Wirkung haben kann. Noch lange sasssen einige Mitwirkende im Anschluss bei einem Kaffee beisammen.

Fazit: Das Offene Singen hatte niemanden überfordert. Zudem konnten wir uns so als Aphasiechor integrierend und sympathisch, Interessierten vorstellen und bekannt machen. Ja, das Offene Singen scheint ein Format zu sein, das ermutigt und vielleicht auch nachgeahmt werden könnte.



APHASIECHÖRE

Aphasiechor Langenthal

«Singen trotz Aphasie» und 10 Jahre Jubiläum

Seit 10 Jahren singen wir nun schon zusammen! Es ist uns eine Freude, dass wir im Raum Langenthal einen Aphasiechor anbieten können. Das Bedürfnis, zusammen zu sein und miteinander Zeit zu verbringen, ist ebenso wichtig wie das Singen der wunderbaren Lieder. Wir lassen uns gerne begleiten von Werner Aeschbacher und es ist immer ein musikalisches Highlight, wenn er für uns auf dem Schwyzerörgeli noch ein eigenes Stück zum Besten gibt. Alle lauschen dann den Klängen und Melodien von Werner, und der Applaus ist herzlich und kräftig. Ebenso bedanken wir uns an dieser Stelle bei unserer Dirigentin Dorli Lötscher, welche mit grosser Sorgfalt die Lieder auswählt, zusammen mit Werner spielt und am Ende mit dem ganzen Chor einübt. Mit sicherer Hand dirigiert sie versiert alle Stücke durch den Nachmittag hindurch. Wir geniessen dann gemeinsam Kaffee und Kuchen. Unsere liebe Vreni backt für all unsere Proben wunderbare Köstlichkeiten, welche wir nicht missen möchten!

Unser Jubiläum feierten wir im Oktober bei einem gemeinsamen Mittagessen in Attiswil. Dabei liessen wir Erinnerungen Revue passieren und hielten Rückschau. Aber ganz ohne laute Töne im Kreise derjenigen, die die Stunden im Chor immer so geniessen – unsere Aphasiker und Aphasikerinnen.

Wir freuen uns, wenn neue Sänger:innen den Versuch wagen, bei uns mitzusingen. Zum Schluss lege ich gerne das Gedicht eines Chorsängers bei:

*Und wieder grüsst der Sonnenschein
in einen neuen Morgen.
Ein blauer Himmel stellt sich dazu ein.
Vergessen sind die kleinen Sorgen.
Neuer Tag und neues Glück,
Blick in die Zukunft, nicht zurück!*
– Werner G.



APHASIECHÖRE

AphaSingers Bern

«Zäme singe und jubiliere»

Wir, die AphaSingers Bern, feierten dieses Jahr mit unseren Konzerten im November das Jubiläum 15 Jahre AphaSingers Bern. Darum wählten wir den Titel: «Zäme singe und jubiliere». Das stimmt besonders, da bei unseren Konzerten die Besuchenden gerne mitsingen dürfen. Ganz besonders klangvoll erlebten wir dies im ausserordentlichen Sommerkonzert in der alten Spitalkirche in Solothurn.

Der Chor besteht aktuell aus 19 Sängerinnen und Sänger. Einige sind seit 15 Jahren als Mitglied dabei. Die Geschichte des Chors ist aber auch geprägt von vielen Abschieden. Wir haben nahezu in jedem Chorjahr erleben müssen, wie Mitglieder gestorben sind oder durch eine Verschlechterung der Erkrankung nicht mehr mit uns singen konnten. Wir haben aber nie aufgegeben, immer wieder Mut gefasst, neue Mitglieder gesucht und auch gefunden.

Unser Liedgut wird geprägt von den Vorlieben unserer Sängerinnen und Sänger. So entsteht eine breite Palette von Liedern aus verschiedenen Stilrichtungen. Auch im aktuellen Repertoire sind einige Lieder fröhlich oder lustig wie beispielsweise «So ein Tag so wunderschön wie heute» oder «Hemmige», einige melancholisch oder nachdenklich wie zum Beispiel «Griechischer Wein» oder «Voilà, voilà, voilà». Wir proben jeden zweiten Mittwochnachmittag.

Zum einen singen und üben wir die Lieder, zum anderen verbringen wir eine gemütliche Zeit mit Kaffee und Zvieri mit Austausch und Beisammensein. Und etwa zweimal im Jahr feiern wir zusammen ein kleines Fest mit einem leckeren frühen Znacht. Die AphaSingers Bern werden von vielen Sängerinnen und Sänger wie eine zweite Familie wahrgenommen. Es ist eine Gruppe, in der jede Person so sein kann, wie sie ist, mit allen Stärken und Schwächen.

Dass wir nun schon 15 Jahre als Chor bestehen, verdanken wir der Arbeit unseres ehemaligen und langjährigen Präsidenten Marco Bonetti und den treuen Vorstandsmitgliedern, sowie den beiden neuen Co-Präsidentinnen Ursula Hadorn Bürki und Doris Kunz-Kobelt. Wir danken aber auch unserem treuen Publikum, das jeweils an unseren Jahreskonzerten mit uns die Musik und das Leben feiert. Für mich als Chorleiterin von Anfang an, waren diese 15 Jahre eine grosse Bereicherung und Freude. Ich blicke mit Dankbarkeit auf die 15 Jahre AphaSingers Bern zurück und freue mich auf alle Musikabenteuer und Gemeinschaftserlebnisse, die wir zukünftig anpacken und geniessen werden.

Gerne nehmen wir neue Sängerinnen und Sänger auf. Auf unserer Homepage www.aphasingersbern.ch finden Sie die wichtigsten Informationen.



APHASIEGRUPPEN

Aphasie Treff Luzern Besuch des Elvis Presley Museum

Im Mai 2025 besuchten wir das Museum des King of Rock in Aesch, Luzern. Mit ein wenig Verspätung nahm uns Remo Schnarwiler, der Inhaber des Museums herzlich in Empfang. Der erste Blick fiel auf den wunderschönen Cadillac in der Garage. Der musste aber noch warten, denn unsere Führung startete im anderen Teil des Hauses. Was uns dort erwartete, überstieg die Vorstellungskraft von allen. Von persönlichen Gegenständen von Elvis Presley wie Ringe oder Haarsträhnen, über seinen bekannten weissen Anzug, eine Sammlung an Schallplatten über Briefe und spezielle Kleidungsstücke. Gespickt mit Anekdoten über den King of Pop erzählt uns Remo Schnarwiler über seine Verbindung und persönlichen Kontakte zu Elvis Presley. Bevor wir den beeindruckenden Cadillac in der Garage bestaunen durften, wurden wir in einem Kinofilm in die bewegte Musikwelt von Elvis Presley entführt. Was für ein eindrücklicher Tag in der Welt des King of Pop. Auf der Heimfahrt waren wir uns alle einig – Elvis lebt!





APHASIEGRUPPEN

Aphasie Gruppe Zürich Bahnhofsführung Zürich

Normal geht man beim Bahnhof in Zürich zu den Gleisen, allenfalls kauft man noch eine Zeitung oder etwas zum Trinken oder Essen, aber die Logistik im Hintergrund kennt man nicht. Im Februar hatten wir einen Rundgang, der uns die Logistik beim Bahnhof gezeigt hat. 20 Personen haben sich angemeldet und wollten die Logistik des Bahnhofs besser kennenlernen.

Nach der Einführung durch unseren Guide und einem kleinen Film begann unserer Reise durch den Bahnhof, meistens im Untergrund. Dabei konnten wir hinter die Kulissen sehen, haben die Infrastruktur des Bahnhofs gesehen, aber auch wie die Milch vom LKW zum Geschäft der Migros kommt.

Beim hin und her Laufen im Untergrund ging bei mir die Orientierung ein bisschen verloren, wo wir genau waren, aber plötzlich ging eine Tür auf und wir waren direkt vor der Migros und ich wusste wieder, wo ich bin ...

Nach der sehr guten Führung gingen wir ins Restaurant Oase, die Kantine der SBB, und haben uns wieder gestärkt.

Danke für die Vorbereitung und Organisation des grossartigen Ausflugs, Magi.



APHASIEGRUPPEN

Aphasie Gruppe Aargau

Besuch im Blumengarten Sommerwind

Dieses Jahr im August konnten wir das Grillieren leider gesundheitshalber nicht im schönen, allen vertrauten Garten von Lisbeth und Toni Bircher in Wettingen geniessen. Hoffentlich im nächsten Jahr wieder!

Doch wir hatten auch Glück, drei unserer Mitglieder arbeiten jeden Montagvormittag bei Fragile Aargau im Blumengarten Sommerwind. Sie machten uns auf diesen Ort in Suhr mit Feuerstelle, Bäumen und Freizeitgebäude aufmerksam. Der Garten ist angelegt in Form eines Gehirns mit seinen beiden Hälften, ausgerichtet auf Biodiversität und Permakultur und durch kleine Wege begehbar. Die Leiterin Karin Schnellmann war sofort bereit, mit ihrer und unserer Gruppe ein gemeinsames «Bräteln» zu organisieren, herzlich grossen Dank an dich Karin. Brot und Getränke standen bereit, alle Teilnehmenden brachten ihre Wurst mit und einige spendierten dazu noch feine Salate oder Desserts. Bald sassen 25 Personen an den Tischen oder ums gemütliche Feuer, assen oder tauschten sich bei einem Gespräch gegenseitig aus. Zwischen Essen und Dessert wurde herumspaziert, dabei Blumen und Anlage des Gartens bestaunt.

Schön, dass an diesem Nachmittag Begegnungen zwischen Personen beider Gruppen möglich wurden. Und vielleicht dürfen wir uns bei einem kommenden Anlass wieder in Suhr treffen, denn das einladende- und zweckmässig eingerichtete Gebäude mit Küche bietet Platz für unterschiedliche Gruppen und Tätigkeiten (Malen, Spielen etc.).

Aphasiegruppe – Im Laufe dieses Nachmittags dankten wir mit ein paar feinen Sachen einer Person ganz besonders, Sophie Trottmann. Seit Bestehen der Gruppe, also seit 18 Jahren, hatte sie viele wunderbare Ideen, verschickte Einladungen und organisierte unterschiedliche Treffen, oft zusammen mit ihrem Mann Theddy. Mehrmals schrieb sie auch über unsere Anlässe fürs aphasia. Nach so langer Zeit möchte Sophie leider, aber verständlicherweise etwas kürzertreten und an unseren Nachmittagen, ohne zu organisieren einfach mitmachen können. Ich höre nochmals für Sophie ein grosses Klatschen, mit riesigem, herzlichem Dank von uns allen!



APHASIEGRUPPEN

Aphasiker-Gruppe Zug Jubiläumskonzert

Vor 30 Jahren wurde die Aphasiker-Gruppe Zug als Selbsthilfegruppe für Betroffene der Aphasie gegründet. Um dieses Jubiläum würdig zu feiern, fand am Sonntag in der Kirche St. Martin in Baar ein Jubiläumskonzert mit dem Aphasie Chor Zentralschweiz statt.

Nach dem Eröffnungslied begrüsst die Präsidentin der Aphasiker-Gruppe Zug, Monika Minar, die zahlreich erschienenen Besucherinnen und Besucher. Sie gab ihrer Freude Ausdruck, dass so viele Personen den Weg zu diesem Konzert gefunden haben. In kurzen Worten erläuterte Monika Minar, was Aphasie bedeutet. Sie erklärt auch, wieso Aphasiker, die nicht mehr, oder nicht mehr gut sprechen können, sich im Singen ausdrücken können. Denn trotz der Probleme beim Sprechen ist das Singen, oder zumindest das Summen, für aphasische Menschen möglich.

Der Chor war am Sonntag mit 17 Sängerinnen und Sängern anwesend. Sie wurden instrumental unterstützt durch den Chorleiter Joseph Bachmann am Akkordeon, Markus Beeler, Klarinette sowie Madlaina Küng am Kontrabass. Joseph Bachmann führte durch das Programm und stellte jeweils die einzelnen Lieder vor. Darunter waren bekannte Stücke wie «S'isch mer alles äis Ding» oder der Spiritual Amen. Mit der Ode an die Freude wagte der Chor auch ein bekanntes Lied aus der Klassik vorzutragen. Die Ode wurde unter anderem von Ludwig van Beethoven im 4. Satz seiner 1824 uraufgeführten 9. Sinfonie vertont.

Eine Frau aus Deutschland, selbst Aphasikerin, hat drei passende Strophen dazu gedichtet. Beim Lied «Du fragsch mi, wär i bi» forderte der Chorleiter die Anwesenden zum Mitsingen auf. Zwischen den Liedern traten Madlaina Küng, Markus Beeler und Joseph Bachmann als Trio auf und trugen selbst komponierte Stücke meisterhaft vor.

Mit Hermenegild «Hermi» Heuberger und Walter Bissig traten auch zwei Mitglieder des Chores ans Mikrophon. Hermi Heuberger amtiert als Präsident des Aphasie Chores Zentralschweiz und stellt in seiner Rede die Entwicklung des Chores seit der Gründung im Jahr 2008 in den Mittelpunkt. Er selbst überlebte mehrere Hirnschläge und musste alles wieder erlernen, Sprechen, Laufen, aber auch selbstständig Essen. Walter Bissig betonte mit seinen berührenden Worten, dass für ihn die Aphasiker-Gruppe Zug wie auch der Chor sehr wichtig sind. Der Baarer Gemeindepräsident Walter Lipp überbrachte die Grüsse und die besten Wünsche der Gemeinde Baar zum Jubiläum. Walter Lipp betont die Wichtigkeit einer Gemeinschaft, wie es die Aphasiker-Gruppe Zug darstellt und den Aphasikern einen Platz in der Gesellschaft sichert. Er bedankt sich bei allen Anwesenden und wünscht der Gruppe für die nächsten 30 Jahre alles Gute und viel Erfolg. Mit dem Spiritual Song Amen fand das Konzert seinen Abschluss und die Sängerinnen und Sänger, wie auch die Musiker wurden vom begeisterten Publikum mit einem verdienten, langanhaltenden Applaus für ihre grossartige Leistung belohnt.



Mein Erfahrungsbericht als Aphasiker

Antoine Jaquier

Ich hatte meinen Schlaganfall in der Nacht vom 8. November 2017. Als ich mühsam versuchte, aus meinem Bett aufzustehen, bemerkte ich, dass ich keinen Ton mehr aus meinem Mund brachte und nicht mehr mit meiner Frau kommunizieren konnte. Daraufhin brachte mich der Krankenwagen ins Spital von Lille in Bern, wo ich die ersten beiden Tage zwischen Leben und Tod schwebte.

Die Fortsetzung meiner dreimonatigen Genesung erfolgte im Spital von Meyriez bei Murten, wo ich zahlreiche Sprachtherapien absolvierte. Der Bereich meines Gehirns, der für die Sprache zuständig ist, war vollständig zerstört. Die wenigen Worte, die mir über die Lippen kamen, ergaben keinen Sinn. Die Sprachtherapiesitzungen in Meyriez waren sehr intensiv. Ich hatte zwei Sitzungen pro Tag, vier bis fünf Tage pro Woche. Nach drei Monaten intensiver Sprachtherapie konnte ich wieder ein wenig mit meiner Umgebung kommunizieren. Ab Frühjahr 2018 absolvierte ich zweieinhalb Jahre lang Sprachtherapiesitzungen in Châtel Saint-Denis, was notwendig war, da ich mit meiner Familie und meinen Freunden kommunizieren und meine Sprache so natürlich wie möglich wiedererlangen wollte.

Jedes Mal, wenn ich nach Meyriez ging, um meine Neurologin zu treffen, besuchte ich regelmässig meine Logopädin, die mich seit Beginn meines Schlaganfalls betreut hatte. Als sie bemerkte, dass ich grosse Fortschritte gemacht hatte, sagte sie zu mir: «Sie sollten über Ihre Genesung berichten». Nach und nach reifte diese Idee in mir und im Winter 2020 wagte ich den Sprung ins kalte Wasser.

Im Jahr 2020 war es nicht einfach, mit diesem Bericht zu beginnen. Ich hatte nicht genug Wortschatz, um ihn zu schreiben, mein Kurzzeitgedächtnis war immer noch katastrophal und ich musste in meinem Gedächtnis nach den notwendigen Wörtern suchen. Ausserdem konnte ich nicht selbst schreiben, da meine Legasthenie Probleme wieder aufgetreten waren und das Schreiben für mich auch heute noch sehr schwierig ist. Ich musste lernen, ein Spracherkennungsprogramm namens Dragon zu benutzen. Dank diesem Programm konnte ich aufschreiben, was ich während meiner Genesung erlebt hatte.

Die Ausarbeitung dieses Erfahrungsberichts dauerte fünf Winter. Warum fünf Winter? Weil ich Zeit brauchte, um mich auf meinen Text zu konzentrieren. Der Winter ist dafür besser geeignet. Im ersten Jahr notierte ich Ideen und versuchte, mit den wenigen Wörtern, die ich hatte, Sätze zu bilden. Im zweiten Jahr begann ich mit der Arbeit des ersten Jahres von vorne und fügte zusätzliche Ergänzungen und Präzisierungen hinzu, um den Text, den ich im ersten Jahr geschrieben hatte, zu untermauern. Und so vervollständigte ich Jahr für Jahr meinen Bericht. Ich schrieb diesen Bericht kapitelweise und versuchte dabei, das auszudrücken, was ich tief in meinem Inneren empfand.

Es sind die folgenden Kapitel, über die ich in diesem Erfahrungsbericht geschrieben habe: Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie, Gehen, Besuche, die ersten Monate zu Hause, Schlaf, Führerschein, Einschränkung meiner Sehkraft, Sport, Urlaub, Arbeit, Probleme,

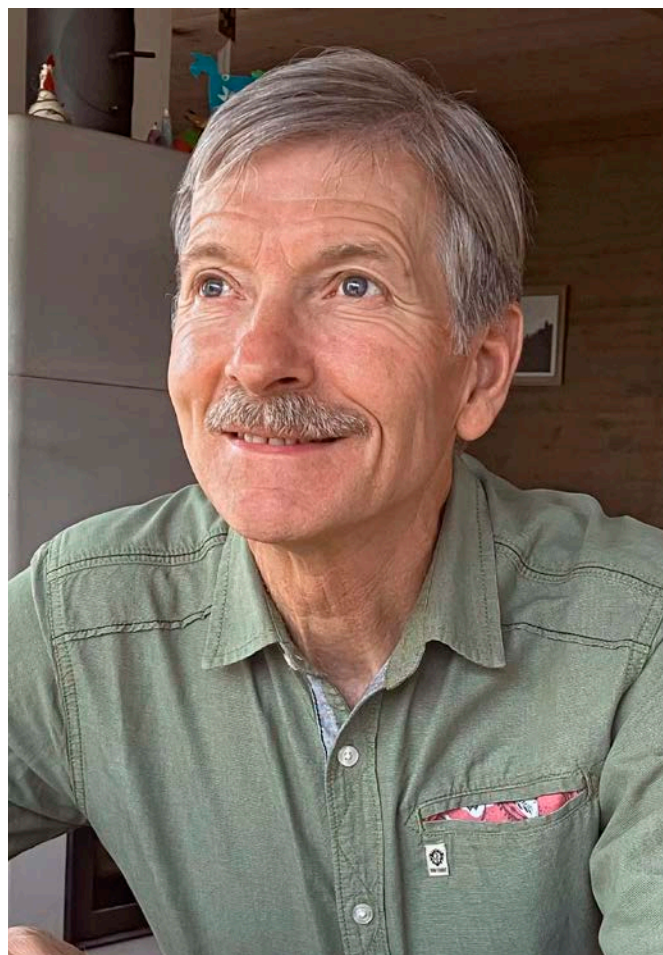
mit denen ich derzeit zu kämpfen habe, und der Glaube, der rote Faden der Treue Gottes. All dies sind Dinge, mit denen ich nach meinem Schlaganfall konfrontiert war und die mir bei meiner Genesung geholfen haben.

Der Bericht umfasst 50 Seiten und besteht aus zwei Teilen. Die Genesung in den sechs Jahren nach meinem Schlaganfall: Was ich tief in mir fühlte und was ich in meinem Inneren zu verstehen versuchte, aber auch der Glaube an Gott, der für mich sehr wichtig war. Diese beiden Teile könnten Sie zu der Annahme verleiten, dass es keinen Zusammenhang zwischen Genesung und Glauben gibt. Doch das ist nicht der Fall, alles hängt eng miteinander zusammen. Der Glaube an Gott ist etwas sehr persönliches, seine befreiende Wirkung war für mich sehr wichtig und er ist auch Teil meiner Genesung.

Es ist jetzt schon 8 Jahre her, seit ich meinen Schlaganfall hatte, und ich mache weiterhin Fortschritte. Jetzt fühle ich mich wohl mit den Menschen, denen ich begegne, und ich bin immer aufgeweckter, um sie zu verstehen und humorvoller, um mit ihnen zu kommunizieren. Auch wenn die Fortschritte langsamer sind, freue ich mich über jeden Fortschritt, denn sie bereiten mir grosse Zufriedenheit.

Antoine Jaquier

*Text: Antoine Jaquier (ins Deutsche übersetzt)
Foto: Antoine Jaquier*



Schnell erkannt, schnell gehandelt, ideal platziert!

Schlaganfall Nummer 4!

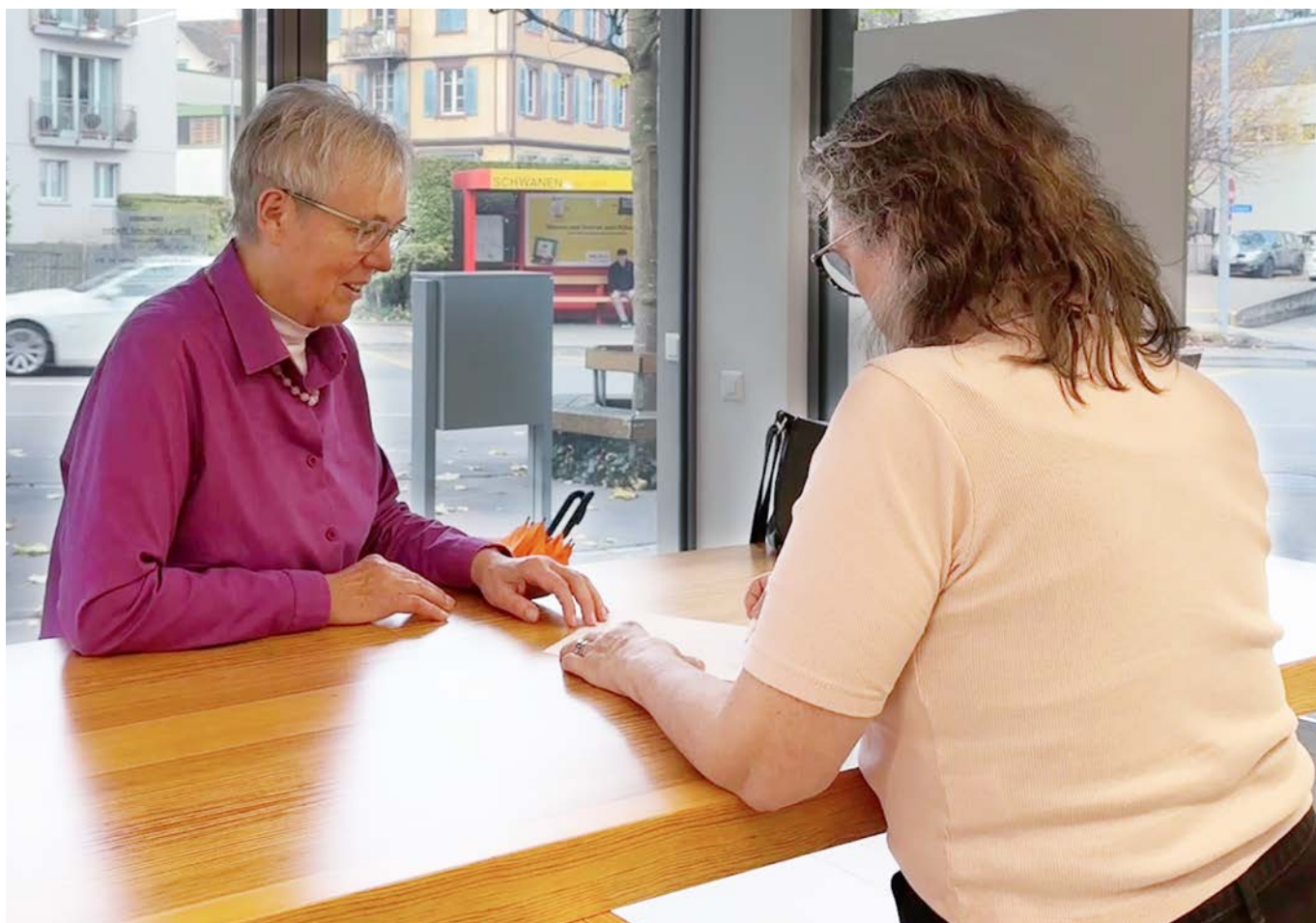
Ich war mit der Kundenberaterin der Krankenkasse, Sonja Zollinger zusammen. Sie sah, dass ich plötzlich schwieg, den Kopf senkte. Da ich ihr schon von meinen Schlaganfällen erzählt hatte und sie fand, genau auf eine solche Weise könnte es mir passiert sein. – *Leute herbeirufen! Den Krankenwagen rufen!* –

Als Aufpasserin auf mich fand sie, ich könne nicht «umgheie», riskierte den Gang zur Ausgangstüre und wusste: *laut reden, damit sich die Leute draussen angesprochen fühlen! Nicht Bitten! Es eilt!* – Eine Frau lief davon und dann kamen ein junger Mann und ein Ehepaar. Meine Beschützerin war erleichtert! Sie hielt mich wieder in der geneigten Haltung fest. Später führten mich die Leute zum

Sessel. Die Beraterin wollte wissen, wie es mir gehe. «Ich gseh's so chrüzlet», hätte ich gesagt. Doch kaum sitze ich, muss ich aufs WC, wo sich mein Darm entleert. Was ist los? Der aufgebotene Rettungssanitäter drängt: «Also, nun ins Auto!» Ich legte mich hin, verfolgte die Fahrt ins Spital und bin weg...

Später resümiert die Beraterin: «Etwa 2–3 Minuten waren Sie weg! 10 Sekunden brauchte ich zum draussen Alarm schlagen. Ich habe richtig und schnell gehandelt!» Sie weiss, dass es bei Schlaganfällen eilt! Ich danke ihr!

E. Magdalena Preisig



Kreuzworträtsel

schweiz. Kabarettist (Flurin)	Frontansicht (Plan)		frz. Ort am Genfersee		oberster Punkt am Himmel	arab. Fürstentum	US-Schauspieler † (Bruce)	Auseinandersetzung			dafür, für	frz. Fluss	Vorn. v. Brecht †		kleinste einheim. Hirschart
↙	↘					↘	↻7	Lastwagenfahrer	→			↻2			↘
Ausruf	→		eh. portug. Gebiet in China		Pariser U-Bahn (Kw.)	→				↻4	brit. Hochadlige		Skatbegriff	→	
Eltern und Kinder	→		↘					Südamerikaner	↘		Hauptst. Westaustraliens	→			
↙			↻8		amerik. Raubkatze		Apfelwein (engl.)	→			↻10		Aktualisierung v. Daten		Warte-, Sperrfrist
feierl. Amtstracht		Inhaltsstoff v. Energy Drinks	↘	Grundstücksmiete	→			↻3		Vorn. v. Filmstar Spacey		Unfug, Spass	→		↻5
Satzung	→		↘				Vorn. v. Pitt		unterird. Grabanlage	→					
↙				Feld- u. Waldtier	↘		afroamerik. Musikstil	→				Mass d. elektr. Widerstands		Satz b. Tennis (engl.)	↘
Zwillingbruder Jakobs	lat.: Götter		Teile des Fells	→					Abk.: Deziliter		Wasserstelle in der Wüste	↻6			
Abk.: Doktor	↘		Autokz. Niederlande	↘	Autokz. Iran	zu Unrecht nachsagen	→		↻9						
Ort mit Kloster im Kt. SZ	→		↘	↻1							Hptst. d. Lorraine (F)	→			
schweiz. Fussballer (Gökh.)	→					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

raetsel.ch

Sudoku 1

9				1		8		2
	6						9	
1		5	3		9	4		
		6	8		1	3		
8								7
		1	6		7	5		
		9	5		8	2		4
	2						8	
4		8		6				1

FOCUS | Psychologie

Les interactions fascinantes du corps et de l'esprit

Anette Lippeck · psychologue diplômée de l'Université

Le corps et l'esprit sont intimement liés. Notre corps réagit de manière très sensible à tout ce à quoi nous sommes en train de penser. Chaque idée, chaque souhait, chaque projet et chaque souvenir déclenche des modifications dans les cellules musculaires, dans les organes et dans le système immunitaire.

Notre corps nous fournit des informations

Notre corps pense et ressent avec nous. Il perçoit la peur, la joie, le soulagement et toute notre palette de bons et moins bons sentiments jusque dans la plus petite cellule. C'est pourquoi certaines personnes font de très bonnes expériences en consultant régulièrement leur corps comme source fidèle d'informations. Quand elles ressentent quelque part des crispations, un léger malaise ou une trace de douleur, elles en profitent pour prêter attention à ce qui leur a passé par la tête pendant tout ce temps : ai-je une peur que je cache aussi à moi-même ? Ai-je envie de dire quelque chose d'important à quelqu'un et n'en trouve pas l'occasion ? Suis-je en proie à une vieille rancune ? Grâce à cette sorte de pleine conscience, les maux physiques du quotidien peuvent devenir une opportunité de réorientation spirituelle.

Notre corps peut façonner notre esprit

Il est également impressionnant de constater comment les changements physiques, à leur tour, influencent notre esprit. Ainsi, notre posture, nos gestes et nos expressions faciales agissent directement sur nos sensations et nos sentiments. Quand nous fixons le sol et nous redressons ensuite consciemment, notre humeur maussade s'éclaircit et nous sentons plus forts spirituellement. Quand nous sommes d'humeur maussade et que nous esquissons délibérément un sourire, nous ne ressentons plus aussi clairement la colère. Quand nous parlons avec de grands gestes, nos pensées sont plus flexibles et nous avons de meilleures idées.

Notre corps nous parle

Ces liens subtils entre le corps et l'esprit peuvent être déterminants pour la réussite de nos relations sociales. Les recherches en psychologie montrent que le langage corporel – donc les expressions faciales, les gestes, le ton de la voix, la posture et le rythme de nos mouvements – influence les relations avec nos semblables bien davantage que ce que nous exprimons avec des mots.

Celui qui dit : « J'aimerais vraiment vous parler ! » et lève les mains en un geste défensif ne convainc personne. C'est pourquoi il peut être très utile en cas de doute d'écouter son intuition. Comme nous l'avons vu, le corps pense avec nous et tranche en un éclair face à une personne inconnue à propos d'aspects comme « digne de confiance », « envieux », « dangereux » ou « sympathique ».

La vérité s'exprime aussi sans paroles

Oui, nous pouvons faire davantage confiance à notre corps. Qui ne parvient plus à parler avec un riche vocabulaire suite à une maladie peut compter sur le fait que tous les sentiments sincères et positifs s'expriment de manière convaincante par le seul langage corporel. Essayez donc une fois de dire « Je t'aime » sans un mot : avec un sourire charmeur, un geste amical, un regard chaleureux ...

Je vous souhaite le meilleur !



Anette Lippeck, psychologue diplômée de l'université, a suivi des études de psychologie axées sur les sciences naturelles et a travaillé dans les domaines du conseil et de la psychothérapie.

FOCUS | Conseil social et juridique

Des conseils sur la succession et ensuite ...

Crisanto Farese · président aphasie suisse

Saviez-vous que le droit des successions révisé est en vigueur depuis le 1er janvier 2023 ? Les principales nouveautés en bref : les parents n'ont plus de réserve héréditaire – les réserves des descendants ont été réduites – sous certaines conditions, la réserve du conjoint est supprimée en cas de procédure de divorce en suspens – dans la mesure où il n'en a pas été convenu autrement, les donations sont interdites après la conclusion d'un pacte successoral (cela est aussi valable pour des pactes successoraux conclus avant le 1er janvier 2023).

Le droit des successions contient des règles claires ; il offre cependant aussi quelques possibilités de prendre soi-même des dispositions. C'est pourquoi il vaut toujours la peine de réfléchir assez tôt aux réponses personnelles à des questions de vaste portée. Parmi les décisions les plus importantes dans notre vie se trouve le choix de la manière de passer nos vieux jours et des personnes auxquelles nous aimerions léguer notre héritage.

Ce sont des décisions très personnelles que nous remettons volontiers à plus tard. Pourtant, si nous en occupons à temps, nous assurons de pouvoir organiser notre vie jusqu'à la fin selon notre volonté et nos propres idées.

Par exemple : pouvez-vous disposer librement de votre succession ? Qui héritera après votre décès ? Que devez-vous faire pour assurer la sécurité financière de votre conjoint ou partenaire ? Que se passera-t-il si vous ne prenez aucune disposition ?

Le point de départ de toute planification successorale est l'analyse personnelle de la situation présente.

Que se passerait-il si vous décédiez aujourd'hui sans avoir pris de dispositions concernant votre succession ? Qui hérite alors et combien ? Dans ce cas, la loi détermine qui partage votre succession et dans quelle mesure. Sur la base de ces informations se pose la question de savoir si la loi corres-

pond à vos idées. Dans le cas contraire, il s'agit d'élaborer dans le cadre légal une solution qui reflète au mieux vos besoins.

Il est fortement recommandé de réfléchir à temps à sa propre succession. En particulier lorsque les dispositions juridiques ne correspondent pas à vos idées, il est nécessaire de trouver et de mettre par écrit une solution qui vous convienne. Qui désire prendre soi-même ses dispositions devraient pouvoir fixer ses souhaits de manière contraignante dans les documents : **mandat pour cause d'incapacité, directives anticipées et testament.**



Crisanto Farese est juriste
et économiste/président d'aphasie suisse

NOUVEAUTES

Le projet « hidden sunflower »

Ensemble pour les personnes souffrant d'un handicap invisible

Les CFF sont membres de « Hidden Disabilities Sunflower ». Cette initiative a vu le jour en 2016 à l'aéroport de Gatwick à Londres afin d'aider les passagers souffrant d'un handicap invisible lors de leurs déplacements. Aujourd'hui, le signe distinctif, appelé « Sunflower Lanyard », est utilisé par de nombreuses compagnies aériennes dans le monde entier. Les CFF font ainsi figure de précurseurs dans les transports publics suisses. Environ 80% des personnes handicapées ont un « handicap invisible ». Dans le cas d'une personne en fauteuil roulant ou d'une personne utilisant une canne blanche, il est évident pour les personnes extérieures que cette personne vit avec un handicap ou une maladie. Mais ce n'est que dans environ 20% des cas que le handicap est visible. Pour la grande majorité, les limitations et/ou les symptômes des handicaps physiques ou des maladies chroniques ne sont pas visibles à première vue.

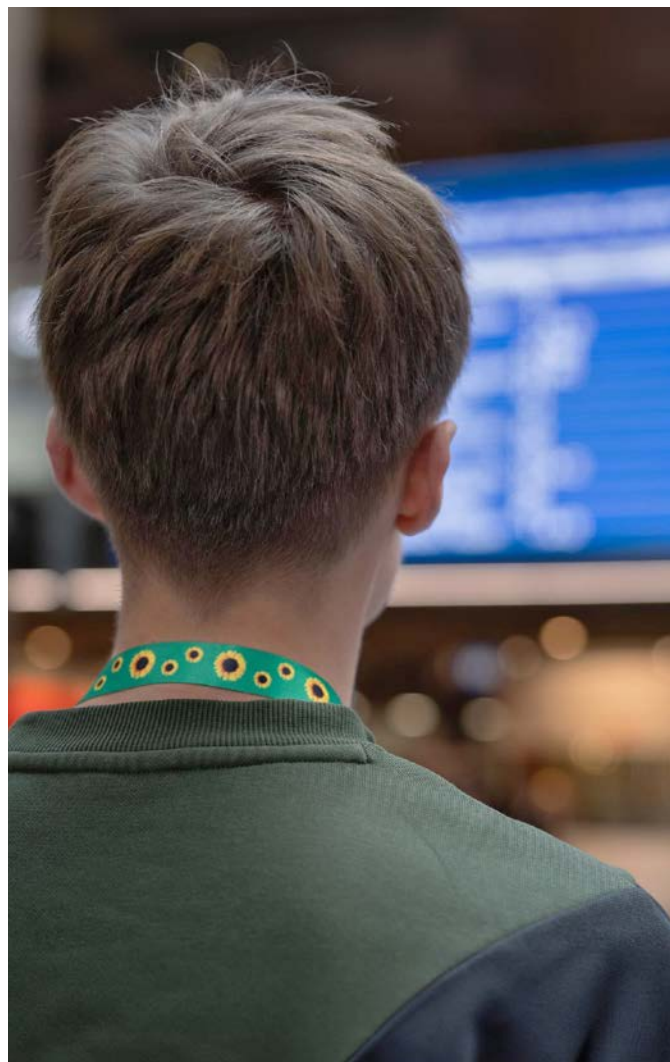
Les défis liés aux voyages avec un handicap invisible

Beaucoup de monde, des environnements inhabituels et de nombreuses impressions sensorielles : pour beaucoup, voyager est synonyme de stress. C'est particulièrement difficile pour les personnes souffrant d'un handicap invisible. À cela s'ajoute le fait que ce sujet est moins présent dans la société et que les personnes souffrant d'un handicap invisible sont davantage confrontées à des questions et à de l'incompréhension dans leur vie quotidienne que les personnes souffrant d'un handicap visible. Cela joue également un rôle lors des voyages : si, par exemple, des personnes ayant

des handicaps visibles (moteurs ou visuels) s'assoient dans un train sur une place réservée aux personnes handicapées, cela ne suscite guère de questions de la part des autres voyageurs. De nombreux voyageurs sont également prêts à céder leur place. Les personnes ayant des handicaps invisibles, en revanche, doivent plutôt se justifier.

Comment les CFF aident-ils les voyageurs présentant un handicap invisible ?

Les CFF sont la première entreprise suisse de transports publics à soutenir les voyageurs souffrant d'un handicap invisible. Depuis juin 2025, les personnes concernées peuvent se procurer gratuitement et sans obligation de justification le cordon avec les tournesols du projet « Hidden Disabilities Sunflower » dans 16 centres de voyage de la région de Zurich et de Genève. Les personnes concernées peuvent porter ce « Sunflower Lanyard » selon la situation et à leur discrétion, afin d'attirer discrètement l'attention sur leur handicap invisible. Les collaborateurs des CFF peuvent ainsi mieux répondre aux besoins spécifiques des personnes concernées. Les CFF ont formé leur personnel en contact avec la clientèle à cet effet. Le déploiement à l'échelle nationale est prévu à partir de 2026. Le « Sunflower Lanyard » est pour l'instant disponible dans les 16 centres de voyage suivants : Région de Zurich : Zurich HB Infopoint, Zurich-Oerlikon, Zurich Stadelhofen, Zurich Enge et Zurich Altstetten, Winterthur, Bülach, Uster, Wetzikon, Rapperswil et Zoug. Région de Genève : Genève Cornavin Infopoint, Genève Eaux-Vives, Lausanne, Morges et Nyon.



ACTUALITÉS | Manifestations

Café de parole 1er semestre 2026

Un échange avec des personnes partageant les mêmes idées

Nous discutons ensemble de situations de la vie quotidienne. Sous la direction d'une logopédiste, nous exerçons la langue, la communication et les possibilités d'expression. Les personnes aphasiques et leurs proches sont les bienvenus.

Lausanne

Date (Lundi)

23 février

Heure

10 h 00–12 h 00

Lieu

Espace Dickens, Avenue Charles-Dickens 4, Lausanne

Coûts

Membres d'aphasie suisse : gratuit

Non-membres : CHF 20.00 par manifestation

Direction

Jean-Marie Annoni

Inscription

info@aphasie.org

**Les données pour le deuxième semestre 2026
suivront dans la prochaine édition.**



CHŒURS D'APHASIE

Choeur de yodel Aphasie

Répétitions de yodel avec des chanteurs d'Aphasie

La demande des chanteurs d'Aphasie pour un cours de yodel m'est parvenue au printemps 2019. J'ai accepté volontiers, car yodler et chanter me procurent toujours beaucoup de joie. A vrai dire, j'étais aussi un peu curieuse de rencontrer des personnes avec des passés très différents. Nous avons donc programmé le premier cours de yodel pour le 9 juillet 2019.

Mais, le 19 juin 2019, ma sœur a été victime d'un accident de la circulation mortel. J'ai annulé tous mes engagements liés au yodel, excepté le cours pour les participants d'Aphasie. D'abord je voulais aussi le supprimer, puis je l'ai tout de même donné comme prévu parce que j'avais simplement l'impression que ce cours pourrait me faire du bien.

Et cela m'a vraiment fait du bien. Les yodleuses et yodleurs ont, comme ils me l'ont dit, aussi eu beaucoup de plaisir et de joie à chanter. C'est dans cette période particulière que le chœur de yodel Aphasie est né. Nous répétons une fois par mois à Lucerne. Les membres arrivent de toute la Suisse et aucun chemin n'est trop long pour eux. Nous chantons des airs de yodel joyeux et, si possible, à deux voix, mais cela n'est pas toujours faisable.

De temps à autre, nous donnons de beaux concerts avec le chœur. Ainsi, nous nous sommes déjà produits à travers toute la Suisse dans divers EMS et résidences pour personnes âgées. Lors de nos engagements, nous sommes chaque fois magnifiquement accompagnés par Cécile Thalmann à l'accordéon. Nous nous entendons très bien, nous comprenons à merveille et nous sommes donc une équipe bien rodée. Il est vrai que les répétitions sont fatigantes, mais le résultat procure d'autant plus de joie. Ainsi, nous avons pu nous produire le vendredi après-midi à la Fête fédérale de lutte 2022, à Bâle. Nous avons aussi eu l'honneur de nous présenter le dimanche matin sur la scène principale de la Fête de yodel de Suisse centrale en 2024 à Sempach.

Nous attendons avec impatience chaque répétition, même si elle est intense, ainsi que toutes les autres belles manifestations. Avec de la joie et de la détermination, énormément de choses sont possibles et, ensemble, nous sommes forts !

Avec de joyeuses salutations en yodel !
Silvia Rymann



ASSOCIATIONS D'APHASIQUES

Groupe des Aphasiques Neuchâtel

Espace d'Évasion a fêté ses 30 ans

Le 24 août dernier, 160 personnes ont participé au brunch organisé dans la Grande salle de Couvet au Val-de-Travers pour marquer ce bel anniversaire. C'est en effet en 1995 que notre groupe a été créé dans le but d'éviter que l'aphasie ne conduise à un repli sur soi et à l'isolement.

Fêter ces 30 ans, c'était donc tout d'abord l'occasion de nous souvenir avec reconnaissance de ceux et celles qui durant ces trois décennies ont surmonté leur handicap et ont donné vie au groupe. Et cet anniversaire représente aussi 30 ans de précieuse collaboration avec les logopédistes travaillant en milieu hospitalier ou en privé. Leur engagement dans nos activités et leur soutien à nos membres méritaient bien des remerciements.

Pour les membres actuels cette fête était l'occasion de mettre en valeur leur courage, leur joie de vivre malgré les difficultés, leur plaisir à chanter, leur fidélité à participer aux activités, leurs liens amicaux envers chacune et chacun. Il était aussi important de relever le rôle important que jouent les familles et les amis que l'on appelle proches aidants, ainsi que les bénévoles, dans l'accompagnement de nos membres.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir des amis aphasiques venus du Valais, de Genève, de Fribourg et de Vaud, ainsi que Livia Westreicher de Aphasie suisse et Jean-Marie Annoni du comité de AIA (Association Internationale Aphasie).

Ce brunch était agrémenté de diverses productions. Tout d'abord le chœur LaFaSi, dirigé par Anne Rémond et accompagné à l'accordéon par Naomi Sanchez, a donné un concert fort applaudi. Anne Rémond a aussi chanté en soliste. Trois clowns ont offert deux sympathiques animations. Les personnes présentes ont aussi eu l'occasion d'être informées sur ce qu'est l'aphasie, d'une part par la logopédiste Margot Boldini et, d'autre part, par des panneaux et des flyers.

En conclusion, Thérèse von Wyss qui a organisé ce brunch, toute l'équipe de Goût et Région qui a préparé la salle et l'excellent brunch, tous les bénévoles qui ont assuré le bon déroulement de la rencontre, tous ceux et celles qui ont contribué au succès de cette fête ont mérité d'être grandement remerciés.



ASSOCIATIONS D'APHASIQUES

AVALA – Association Valaisanne des Aphasiques Fondation Suisse des Trains Miniatures – Montana

Notre sortie du 7 juin 2025 nous emmène à Montana en Valais. Notre groupe de 22 personnes, tous de joyeux contrôleurs de trains, participent à cet événement. La Fondation Suisse des Trains Miniatures a été créée en 2006. Elle présente une vue d'ensemble sur 150 ans de l'histoire des chemins de fer suisse à travers plus de 1600 modèles exposés. A travers cette collection, notre voyage se déroule entre des wagons marchandises, des voitures voyageurs, des couchettes, des wagons restaurants, des fourgons et des locomotives à mouvement d'horlogerie, à vapeur ou électrique.

Le musée est ouvert pour tous les voyageurs de 7 à 77 ans. Cette gare nous permet de choisir un itinéraire à la découverte des pièces exposées. Des affiches, des photos et des accessoires jalonnent la voie. Des maquettes recréent des paysages, des ponts et des gares en pleine activité.

Une table interactive permet aux plus jeunes de prendre les commandes d'un petit train et de s'immerger dans le monde du rail.

Nous découvrons la collection de trains américains qui nous fait vivre une atmosphère typique du Far West américain. Le parcours nous transporte dans le monde des Montagnes Rocheuses où vivent des cow-boys et des Indiens. On remonte dans le train de l'Avala ! Notre prochaine halte se fera au restaurant Michel-Angelo à Montana.

*Les histoires d'amour c'est comme les voyages en train.
Grand Corps Malade – Les voyages en train*



ASSOCIATIONS D'APHASIQUES

Association Genevoise des Aphasiques

35 ANS CA SE FÊTE !

Nous étions 25 convives de l'AGEVA à participer à un voyage, à une excursion de 3 jours, à la découverte d'une belle région, peu connue, intéressante. Nous nous sommes arrêtés à Morat, magnifique petite ville Fribourgeoise, pour manger. Le convoi est reparti, nous avons « atterris » à Schaffausen, pour rejoindre, durant deux nuits, l'hôtel Kronenhof, bel hôtel, chambres confortables, nous avons dégusté deux repas exceptionnels, dans une bonne ambiance. Le lendemain, nous avons fait une excursion aux Chutes du Rhin. Pour certains, c'était la découverte. Une promenade en bateau sur le Rhin, jusqu'à l'approche des chutes qui furent spectaculaires.

Ce fût ensuite l'heure du dîner, dans un restaurant en face des chutes, qui furent impressionnantes. Le soir, c'était notre premier repas, nous avons tous très bien mangé. Le 3^e jour, nous avons été visiter Stein am Rhein, authentique bourgade qui remonte au XIV^e siècle, de toute beauté. Le soir, soirée de gala, tout le monde était endimanché et nous avons reçu, chacun, un stylo Caran d'Ache, c'était la fête, quelle ambiance ! Le lendemain, après le petit déjeuner, nous avons repris le chemin du retour et nous sommes arrêtés au bord d'un lac pour manger. Un grand merci à Gilles Chanez qui est aphasique, c'est l'organisateur de cette fête. Prenez soins de vous ... nous sommes sur le bon chemin.





DE LA VIE | COLONNE

Mon témoignage en tant qu'aphasique

Antoine Jaquier

J'ai eu mon AVC, pendant la nuit du 8 novembre 2017. Quand j'essayais péniblement de sortir de mon lit j'ai remarqué que je ne pouvais plus sortir de son de ma bouche, plus communiquer avec ma femme. Suite à cela, l'ambulance m'a conduit à l'hôpital de Lille à Berne, où les deux premiers jours j'étais entre la vie et la mort.

La suite de ma convalescence qui a duré trois mois, a été faite à l'hôpital de Meyriez près de Morat, où j'ai suivi beaucoup de thérapies logopédiques. Effectivement, la zone de ma parole dans le cerveau était complètement détruite. Le peu de mots qui sortaient de ma bouche n'étaient pas forcément utilisés à bon escient. Les séances de logopédie à Meyriez ont été très soutenues. J'en avais deux par jour, quatre à cinq jours par semaine. Après trois mois de logopédie intensive, j'ai pu un peu à nouveau communiquer avec mon entourage. Dès le printemps 2018, j'ai suivi pendant deux ans et demi des séances de logopédie à Châtel Saint-Denis, ce qui était nécessaire car je voulais communiquer avec la famille et les amis, retrouver la parole la plus naturelle possible.

Chaque fois que je retournais à Meyriez pour rencontrer ma neurologue, je passais régulièrement chez ma logopédiste qui m'avait suivi au début de mon AVC. Ayant remarqué que j'avais fait beaucoup de progrès, elle m'a dit : « Vous devriez faire un témoignage de votre récupération. » Petit à petit cela a fait son chemin, et je me suis lancé à l'eau dès l'hiver 2020.

En 2020, ce n'était pas évident de commencer ce témoignage. Je n'avais pas assez de vocabulaire pour l'écrire, ma mémoire à court terme était encore catastrophique, je devais aller trouver dans ma mémoire les éléments nécessaires pour ce témoignage. En plus je ne pouvais pas écrire moi-même car des problèmes de dyslexie étaient réapparus et l'écriture est toujours pour moi très difficile, encore aujourd'hui. J'ai dû apprendre à utiliser un programme de reconnaissance de voix qui s'appelle Dragon. C'est grâce à ce programme que j'ai pu écrire ce que j'avais vécu lors de ma récupération.

La conception de ce témoignage a duré cinq hivers. Pourquoi cinq hivers ? Parce que j'avais besoin de temps et je devais être concentré sur mon texte. L'hiver est plus approprié pour cela. La première année je notais des idées et j'essayais de faire des phrases avec le peu de mots que j'avais. La deuxième année je recommençais le travail de la première année, en y ajoutant plus de compléments plus de vocabulaire et de précisions, pour étayer le texte que j'avais écrit la première année. Et ainsi de suite d'année en année je complétais mon témoignage. J'ai écrit ce témoignage par chapitre en essayant d'exprimer ce que je vivais au fond de moi.

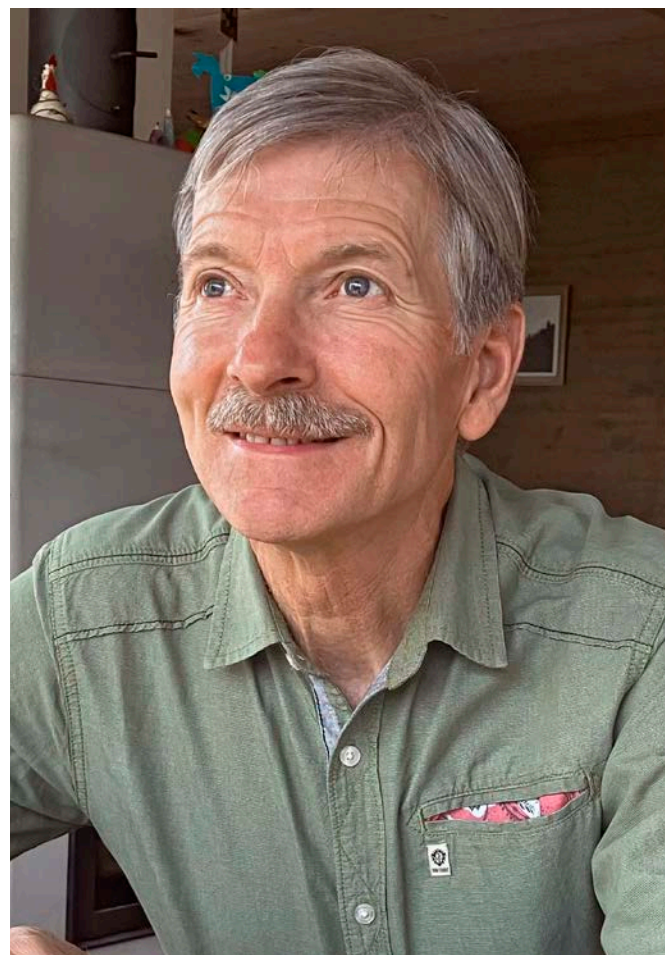
Voici les chapitres que j'ai écrits dans ce témoignage : la logopédie, l'ergothérapie, la physiothérapie, la marche, les visites, le temps des premiers mois à la maison, le sommeil, le permis de conduire, la diminution de mon activité visuelle,

le sport, les vacances, le travail, les problèmes que je rencontre actuellement, et la foi, le fil rouge de la fidélité de Dieu. Autant d'éléments que j'ai du affronter après mon AVC, qui furent la source de ma récupération.

Ce témoignage est composé de deux parties. La récupération durant les six années après mon AVC : ce que je ressentais au fond de moi et ce que j'essayais de comprendre à l'intérieur de moi, mais aussi la foi en Dieu qui était très importante pour moi. Ces deux parties peuvent vous faire penser qu'il y a aucune corrélation entre la récupération et la foi. Pourtant si, tout est étroitement lié. La foi en Dieu est beaucoup plus intime, son action libératrice était très importante pour moi, et elle fait partie aussi de ma récupération.

Il y a déjà huit ans que mon AVC est arrivé, et je continue de progresser. Maintenant je suis à l'aise avec les gens que je rencontre et j'ai toujours plus de vivacité d'esprit pour les comprendre, plus d'humour pour communiquer avec eux. Malgré que les progrès soient plus lents, je me réjouis de ces progrès qui m'apportent beaucoup de satisfaction.

Antoine Jaquier



Texte : Antoine Jaquier
Photo : Antoine Jaquier

Mots croisés

Politiciens	↓	Dépou- vus d'habil- lement	Terbium	Remis en état	↓	Coulées de lave	↓	D'appa- rence frêle	Il est vendu par le charlatan	↓	Prends ton cou- rage à 2 mains	↓	Mis sous les verrous	Il est impératif au rouge	↓
Organes internes	→		8								1				
Dés	→					Le bœuf en est un		Elle cache les dents	→					Prénom de Coma- neci	
→	2		Débous- solé		Protégés par Dieu	→					Assé- cher un terrain		Négation	→	
Standard d'enre- gistrem. vidéo		Joueur au cen- tre de l'attaque	→			5		Du pres- bytère		An- cienne monnaie d'or	→			7	
Orne- ments de moulures	→				Débuts d'un véhicule		Jus de pommes fermenté	4					Ensem- ble d'épi- sodes télévisés		Telle une arti- culation démise
Costume d'armailli		Classe diri- geante		Gai luron	→					Mon- tagne, en allemand		Terre à poterie	→		
↓					3		Multitude d'in- sectes		Acteur suisse (Jean- Luc)	→					
Métal blanc et léger (abr.)	→	6		Affluent du Danube		Acteur britan- nique † (David)	→					Avalé sans mâcher		British Railways	
Canton du Tessin	→		Intelli- gence artifi- cielle	→		Unité astrono- mique	→		Raclure de fromage	→					
Plan d'eau jurassien (4 m.)	→														
Pronom réfléchi	→		Couche de neige perma- nente	→				1	2	3	4	5	6	7	8

raetsel.ch

Sudoku 2

8							2	
		1				9		6
		4			7	1	5	
		9			3			
		3	7	6	4	5		
			9			7		
	8	7	2			6		
1		6				3		
	3							4

FOCUS | Psicologia

L'affascinante interazione fra corpo e mente

Anette Lippeck · Psicologa laureata all'Università

Corpo e mente sono finemente sintonizzati fra loro. Il nostro corpo reagisce sensibilmente a tutto ciò che stiamo pensando. Ogni idea, ogni desiderio, ogni piano ed ogni ricordo, effettuano cambiamenti nelle cellule muscolari, negli organi e nel sistema immunitario.

Il nostro corpo fornisce informazioni

Il nostro corpo pensa e sente con noi; sente la paura, la gioia, il sollievo e l'intera gamma dei nostri sentimenti, buoni e meno buoni, fino alla più piccola cellula. Alcune persone, quindi, fanno ottime esperienze ascoltando qualche volta il proprio corpo, quale fonte di affidabili informazioni. Se sentono una qualsiasi tensione, un leggero malessere o del dolore improvviso, colgono questi segnali come un'opportunità per chiedersi con attenzione ciò che continuamente passava loro per la mente: «ho una paura che nascondo persino a me stesso?» «Desidero dire qualcosa di importante a qualcuno e non ne trovo l'occasione?» «Porto con me un vecchio rancore?» Con questo tipo di attenzione, i quotidiani disturbi fisici possono trasformarsi in un'opportunità per un nuovo orientamento mentale.

Il nostro corpo può dare forma alla nostra mente

È impressionante anche notare come, viceversa, i cambiamenti fisici abbiano un effetto sulla nostra mente. Così la nostra postura, la nostra gestualità e la nostra mimica influiscono immediatamente sulle nostre sensazioni ed i nostri sentimenti. Se fissiamo il pavimento e noi poi, consapevoli, ci alziamo, la nostra voce cupa si schiarisce e sentiamo maggior forza interiore. Se siamo scontenti, poi, intenzionalmente, alziamo gli angoli della bocca facendo un sorriso, non riusciamo più a sentire la rabbia in modo così evidente. Se noi, parlando, gesticoliamo ampiamente, anche i nostri pensieri risultano più mobili ed abbiamo le idee migliori.

Il nostro corpo parla con noi

Queste sottili connessioni tra corpo e mente possono essere cruciali per il successo delle nostre relazioni sociali. La ricerca psicologica mostra che il linguaggio del corpo, ovvero espressioni facciali, gesti, tono di voce, postura e ritmo dei nostri movimenti, influenza le relazioni con gli altri molto più di quanto esprimiamo a parole.

Chi dice: «desidero veramente parlare con Lei!» e, mentre lo dice, alza le mani in segno di difesa, non convince nessuno. È per questo che, in caso di dubbio, può essere molto d'aiuto prestare attenzione al proprio intuito, alle proprie sensazioni. Anche il corpo pensa con noi, come abbiamo visto e, con una persona estranea, decide immediatamente su aspetti come «affidabilità», «invidia», «pericolo» o «amabilità».

La verità non necessita parole

Sì, possiamo avere più fiducia nel nostro corpo. Chi, a causa di una malattia, non riesce più ad esprimersi in modo eloquente, può contare sul fatto che tutti i sentimenti sinceri e positivi vengono espressi in modo convincente solo attraverso il linguaggio del corpo. Provate a dire «ti amo» senza parole: con un sorriso avvincente, con un gesto gentile, con uno sguardo caloroso ...

I miei migliori auguri!



Anette Lippeck, laureata in psicologia all'università, ha completato gli studi di psicologia con orientamento scientifico e ha lavorato in ambiti professionali di consulenza e psicoterapia.

FOCUS | Consulenza sociale e legale

Consulenza di successione e poi ...

Crisanto Farese · Presidente aphasie suisse

Lo sapevate che, dal 1° gennaio 2023, è stata introdotta una revisione concernente il diritto di successione? Ecco in breve le novità più importanti: i genitori non hanno più quote di legittima – Le quote di legittima dei discendenti sono state ridotte – In determinate circostanze, la quota statutaria del coniuge è revocata se è pendente un procedimento di divorzio – Salvo diverso accordo, vige il divieto di donazioni dopo la conclusione di un contratto di successione (ciò vale anche per contratti di successione che sono stati conclusi prima del 1° gennaio 2023).

Il diritto di successione comprende regole chiare; ci sono tuttavia anche alcune possibilità per eseguire disposizioni autonome. Pertanto, vale sempre la pena pensare in anticipo alle risposte personali riguardanti domande di vasta portata. Fra le decisioni più importanti nella nostra vita si trovano quella di come trascorrere gli ultimi anni della nostra esistenza e quella di sapere a chi desideriamo lasciare la nostra eredità.

Queste sono decisioni molto personali che tendiamo a rimandare. Se però ci confrontiamo tempestivamente con questo tema, ci assicuriamo di poter decidere fino alla fine della nostra vita, in maniera autonoma e secondo i propri desideri.

Ad esempio: si può disporre liberamente del proprio patrimonio? Chi eredita dopo il suo decesso? Quali misure deve adottare per assicurare finanziariamente il suo coniuge o convivente? Che cosa accade se non si prende alcun provvedimento?

Il punto di partenza per qualsiasi pianificazione patrimoniale è l'analisi personale della situazione attuale.

Che cosa accadrebbe se lei venisse a mancare oggi e non avesse intrapreso alcuna pratica ereditaria? Chi eredita dunque e quanto? La legge in questo caso stabilisce chi parteciperà, ed in che misura, alla sua eredità.

Sulla base di queste conclusioni, sorge spontanea la domanda se le norme di legge corrispondono ai suoi desideri. Se non corrispondono, è importante trovare una soluzione, nel quadro di ciò che è legalmente possibile, la quale rispecchi il più possibile le sue esigenze.

Si consiglia vivamente di valutare tempestivamente la propria situazione patrimoniale. Soprattutto se le norme di legge non corrispondono ai suoi desideri, è importante trovare ed impostare una soluzione a lei appropriata. Chi desidera provvedere in modo autonomo, dovrebbe esprimere i suoi desideri in modo vincolante, nei documenti: **procura precauzionale, testamento biologico e testamento tradizionale.**



Crisanto Farese è giurista ed economista politico/presidente di aphasie suisse

NOVITÀ

Il progetto «hidden sunflower»

Insieme per le persone con disabilità non visibili

La FFS è membro di «hidden disabilities sunflower». L'iniziativa è nata nel 2016 all'aeroporto di Gatwick a Londra per aiutare i passeggeri con disabilità non visibili durante i viaggi. Oggi il segno distintivo, il cosiddetto «sunflower lanyard», è utilizzato da molte compagnie aeree in tutto il mondo. Nel settore dei trasporti pubblici svizzeri, le FFS sono quindi all'avanguardia. Circa l'80% delle persone con disabilità, ha una cosiddetta «disabilità non visibile». Nel caso di una persona su sedia a rotelle o di una persona con bastone bianco è chiaro che questa persona vive con una disabilità o una malattia. Tuttavia solo nel 20% circa delle persone con disabilità questo è evidente. Nella grande maggioranza dei casi, le limitazioni e/o i sintomi delle disabilità fisiche o delle malattie croniche non sono visibili a prima vista.

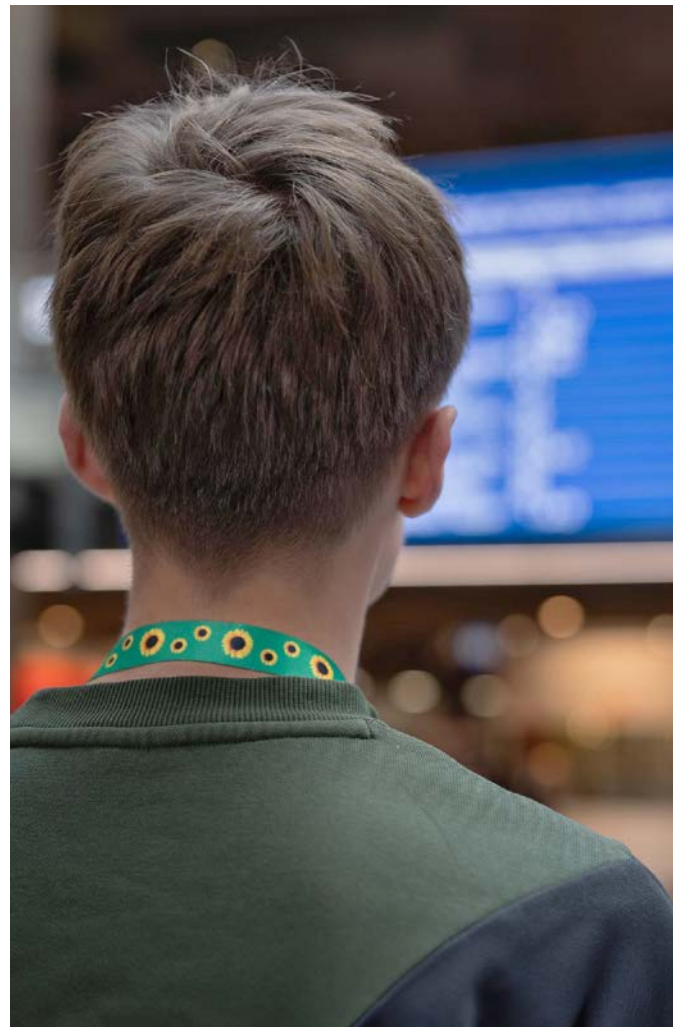
Le sfide di viaggiare con una disabilità invisibile

Molte persone, ambientati e sconosciuti a numerose impressioni sensoriali viaggiare è sinonimo di stress. Soprattutto per le persone con disabilità invisibili è una sfida enorme. A ciò si aggiunge il fatto che l'argomento è meno presente nella società e che le persone con disabilità invisibili nella vita incontrano più domande e incomprensioni rispetto alle persone con limitazioni visibili. Questo aspetto gioca un ruolo importante anche quando si viaggia: se ad esempio persone con disabilità visibili o motorie occupano un posto riservato alle persone con disabilità sud un treno, gli altri passeggeri non sollevano quasi mai domande.

Inoltre, molti viaggiatori sono disposti a cedere il proprio posto. Le persone con disabilità invisibili invece, devono piuttosto giustificarsi.

In che modo le FFS sostengono i viaggiatori con disabilità non visibili?

Le FFS sono la prima azienda svizzera di trasporto pubblico a sostenere i viaggiatori con disabilità invisibili. Da giugno 2025, in 16 centri di viaggio nelle aree metropolitane di Zurigo e Ginevra, le persone interessate riceveranno gratuitamente e senza obbligo di presentazione dei documenti in forma del cordino con girasoli del progetto «hidden disabilities sunflower». Le persone interessate potranno indossare questo cosiddetto «sunflower lanyard» a seconda della situazione e loro discrezione, segnalando così in modo discreto la loro disabilità invisibile. In questo modo, i collaboratori delle FFS potranno rispondere meglio alle esigenze specifiche delle persone interessate. Le FFS hanno formato il personale a contatto con la clientela a questo scopo. L'introduzione a livello nazionale è prevista a partire dal 2026. Il «sunflower lanyard» è attualmente disponibile nei seguenti 16 centri di viaggio: Regione di Zurigo: Zurigo HB Infopoint, Zurigo-Oerlikon, Zurigo Stadelhofen, Zurigo Enge e Zurigo Altstetten, Winterthur, Bülach, Uster, Wetzikon, Rapperswil e Zugo. Regione di Ginevra: Infopoint di Ginevra Cornavin, Ginevra Eaux-Vives, Losanna, Morges e Nyon.



ATTUALITÀ | Eventi

Teatro in movimento 1° semestre 2026

Siate presenti quando si alzerà il sipario!

Vi attira il teatro e avete voglia di sviluppare scene teatrali insieme ad altre persone interessate e sotto la guida di un professionista? Allora il corso «Teatro in movimento» è quello che fa per voi! Tutti, con o senza esperienza di palcoscenico, sono i benvenuti! Insieme ad Anna Kiskanç svilupperete piccole scene che verranno montate nel tempo.

Date

16 gennaio
13 febbraio
13 marzo
17 aprile
8 maggio
5 giugno

Ora

10.00–12.00

Luogo

Velabianca, Viale 1814 n.4, Giubiasco

Costi

Soci: gratuito
Non soci: CHF 20.00 per evento

Direzione

Anna Kiskanç

Registrazione

info@aphasie.org

**I dati relativi al secondo semestre del 2026
saranno pubblicati nella prossima edizione.**



CORI PER AFASICI

Coro Jodel di Aphasie

Prove di Jodel con i coristi di Aphasie

La richiesta di un corso di jodel per i coristi di Aphasie è giunta nella primavera 2019. Allora accettai volentieri poiché cantare, sia jodel che altro, mi dà comunque molta gioia. Sinceramente, ero anche un po' curiosa in merito alle persone con passati molto diversi tra loro. Abbiamo quindi pianificato il primo corso di jodel per il 9 luglio 2019.

Il 19 giugno 2019, mia sorella è venuta a mancare a causa di un incidente. Ho dunque annullato tutti gli appuntamenti riguardanti lo jodel, tranne il corso jodel per i partecipanti di Aphasie. Inizialmente volevo disdire anche quello ma in seguito non l'ho fatto poiché avevo la sensazione che quel corso potesse farmi bene.

Così è stato e, tutti i volenterosi presenti, mi hanno comunicato di aver provato gioia e divertimento nel cantare lo jodel. Il coro di jodel Aphasie è nato in quel particolare periodo. Le prove avvengono una volta al mese, a Lucerna. I componenti del coro vengono da ogni parte della Svizzera e nessun tragitto risulta loro troppo lontano. Cantiamo gioiose canzoni jodel e, se possibile, a due voci. Ciò non risulta però sempre fattibile.

Ogni tanto hanno luogo delle belle esibizioni con il coro. Ci siamo già esibiti, in tutta la Svizzera, in diverse case di cura e case per anziani. In tali occasioni siamo sempre magnificamente supportati musicalmente da Cécile Thalmann, alla fisarmonica. Noi tutti andiamo molto d'accordo, ci capiamo bene e siamo, nel vero senso della parola, un team molto affiatato. Sì, le prove sono impegnative ma il risultato dà ancora più gioia e soddisfazione. Nel 2022 abbiamo potuto esibirci, il venerdì pomeriggio, alla «festa federale dei lottatori e degli alpigiani» di Basilea, come pure nella Svizzera centrale, alla festa jodel di Sempach, nel 2024, dove, la domenica mattina, abbiamo avuto l'onore di salire sul palco degli eventi.

Ci rallegriamo di ogni prossima prova, anche se è impegnativo, e di ulteriori eventi. Gioia e volontà rendono possibili molte cose e, insieme, siamo forti!

Cari saluti jodler
Silvia Rymann



ASSOCIAZIONI DI AFASICI

ATiA - Amici Ticinese per l'Afasia

Lezione di yoga

Yoga, un'ora di rilassamento ed esercizi in compagnia.

E vai che si ricomincia! Dopo la pausa estiva, ci siamo ritrovati con piacere.

Il nostro yoga, le nostre posture, il nostro respirare, le nostre risate ...

Con Angelica, la nostra insegnante, ci rilassiamo per un'ora.

Foto 1 Sentiamo il respiro

Foto 2 L'albero

Foto 3 Impegnativo, ma ci divertiamo!

Foto 4 Grazie a tutti!

Jessy



DALLA VITA | COLONNA

La mia testimonianza come persona affetta d' afasia

Antoine Jaquier

Ho avuto un ictus nella notte dell'8 novembre 2017. Mentre cercavo faticosamente di alzarmi dal letto, mi sono accorto che non riuscivo più a parlare, né a comunicare con mia moglie. L'ambulanza mi ha portato all'ospedale a Berna dove nei primi due giorni ho lottato tra la vita e la morte.

Il resto della mia convalescenza, durata tre mesi, si è svolto all'ospedale di Meyriez, vicino a Morat, dove ho seguito numerose terapie logopediche. Infatti, l'area del cervello deputata alla parola era completamente distrutta. Le poche parole che uscivano dalla mia bocca non erano necessariamente usate in modo appropriate. Le sedute di logopedia a Meyriez sono state molto intense. Ne facevo due al giorno, quattro o cinque giorni alla settimana. Dopo tre mesi di logopedia intensiva, sono riuscito a comunicare di nuovo un po' con chi mi circondava. A partire dalla primavera del 2018, ho seguito per due anni e mezzo delle sedute di logopedia a Châtel Saint-Denis, cosa necessaria perché volevo comunicare con la famiglia e gli amici, ritrovare un linguaggio il più naturale possibile.

Ogni volta che tornavo a Meyriez per incontrare la mia neurologa, passavo regolarmente dalla mia logopedista che mi aveva seguito dall'inizio del mio ictus. Avendo notato che avevo fatto molti progressi, mi ha detto: «Dovresti raccontare la tua esperienza di recupero». A poco a poco l'idea ha preso piede e nell'inverno del 2020 mi sono incoraggiato a farlo.

Nel 2020 non è stato facile iniziare questa testimonianza. Non avevo un vocabolario sufficientemente ampio per scriverla, la mia memoria a breve termine era ancora disastrosa, dovevo cercare nella mia memoria gli elementi necessari per questa testimonianza. Inoltre, non potevo scrivere da solo perché erano ricomparsi i problemi di dislessia e scrivere è ancora oggi molto difficile per me. Ho dovuto imparare a usare un programma di riconoscimento vocale chiamato Dragon. È grazie a questo programma che ho potuto scrivere ciò che ho vissuto durante il mio recupero.

La stesura di questa testimonianza è durata cinque inverni. Perché cinque inverni? Perché avevo bisogno di tempo e dovevo concentrarmi sul mio testo. L'inverno è più adatto a questo scopo. Il primo anno ho annotato delle idee e ho cercato di formulare delle frasi con le poche parole che avevo a disposizione. Il secondo anno ho ricominciato il lavoro del primo anno, aggiungendo ulteriori complementi, più vocaboli e precisazioni, per rafforzare il testo che avevo scritto il primo anno. E così, anno dopo anno, ho completato la mia testimonianza. Ho scritto questa testimonianza capitolo per capitolo, cercando di esprimere ciò che provavo nel profondo del mio cuore.

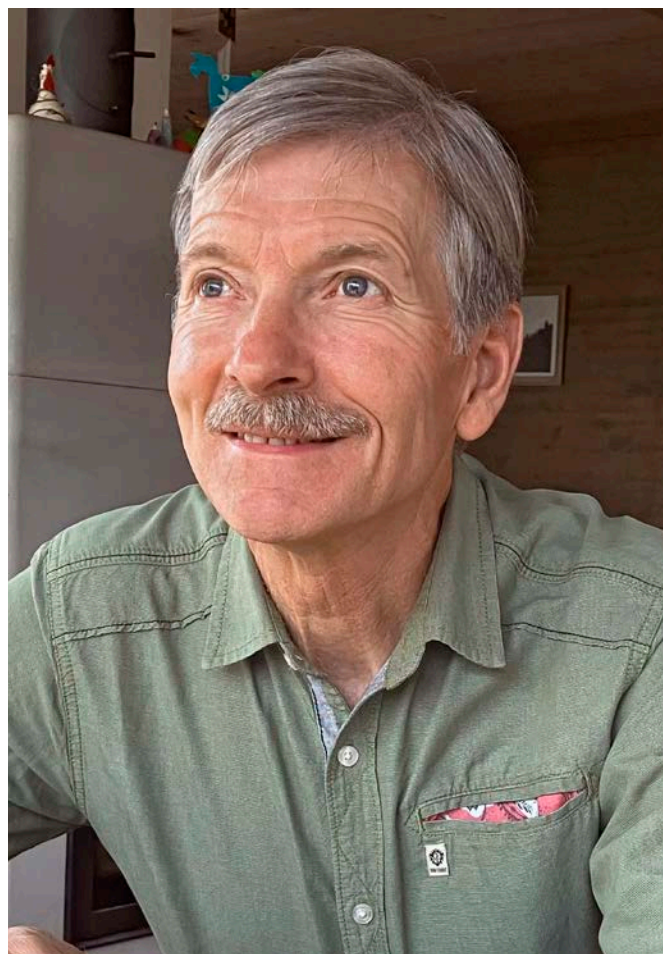
Ecco i capitoli che ho scritto in questa testimonianza: logopedia, ergoterapia, fisioterapia, camminare, visite, i primi mesi a casa, il sonno, la patente di guida, la diminuzione della mia attività visiva, lo sport, le vacanze,

il lavoro, i problemi che incontro attualmente e la fede, il filo conduttore della fedeltà di Dio. Tutti elementi che ho dovuto affrontare dopo il mio ictus e che sono stati alla base della mia guarigione.

Questa testimonianza è composta da due parti. Il recupero nei sei anni successivi al mio ictus: ciò che provavo nel profondo e ciò che cercavo di capire dentro di me, ma anche la fede in Dio, che era molto importante per me. Queste due parti potrebbero farvi pensare che non ci sia alcuna correlazione tra il recupero e la fede. Eppure, sì, tutto è strettamente collegato. La fede in Dio è molto più intima, la sua azione liberatrice è stata molto importante per me e fa parte anche del mio recupero.

Sono passati otto anni dal mio ictus e continuo a fare progressi. Ora mi sento a mio agio con le persone che incontro e ho sempre più vivacità mentale per capirle, più umorismo per comunicare con loro. Anche se i progressi sono più lenti, sono felice di questi progressi che mi danno molta soddisfazione.

Antoine Jaquier



Testo: Antoine Jaquier
Foto: Antoine Jaquier

Cruciverba

L'esercizio che tiene in forma	Il dittongo in italiano	Il musicista le fa con le dita	Sono pari nelle righe	Una casa di contadini	Un legno dell'orchestra	Dura ventiquattro ore		Nota dell'autore	Un gruppo che fa sedute	Armato... per metà	Il Todero brontolon di Goldoni	Parigi a Parigi		Fanno decolli e atterraggi	
↳	▼	▼	▼	▼	↻ 3	Riscuotere una somma	▶	▼	▼	▼	▼				
Il capitano di Moby Dick	▶					Si sentono col naso	▶				↻ 2	Inse-natura		Perso in USA	
Il dito più grosso	Caramella da leccare		Un ninnolo da spolverare	▶								▼		↻ 7	
↳	▼			↻ 5		Primo ministro inglese		Si calzano		Coltelli da barba	▶				
Cose senza consonanti	↻ 6		Sport di Roger Federer		Messaggio nel blog	▶				È uguale per tutti	Gioca il derby con l'Inter		Breve numero		Pianta che si abbarbica
Nido delle api		Diverse nel tono	↻ 9		Lo sono le chiome crespe		Si prende contro il nervosismo	↻ 4							
↳							Non credenti	▶				Istituto (abbr.)		Dentro il	
Il cibo di Braccio di ferro		Il peccato del collerico		Chi raggira gli altri	▶							▼	↻ 10		
↳		▼			↻ 1		Lo ripete chi rifiuta		Si dà accelerando	▶			Articolo romanesco	▶	
Carte pregiate a scopa	▶			Perde la scarpetta di cristallo	▶										
Uccellino amante delle briciole	▶	↻ 8				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

raetsel.ch

Sudoku 3

4	7	3		9				
1				3				
	9				4		1	
					7	1		
	8						5	
		6	5					
	4		7				2	
				2				4
				4		8	9	6

RÄTSEL | RECETTES | ENGIMA

Lösungswort Kreuzworträtsel:	SCHOKOLADE
Solution des mots croisés:	CHOCOLAT
Soluzione cruciverba:	CIOCCOLATO

Sudoku 1

9	4	3	7	1	6	8	5	2
7	6	2	4	8	5	1	9	3
1	8	5	3	2	9	4	7	6
5	7	6	8	4	1	3	2	9
8	9	4	2	5	3	6	1	7
2	3	1	6	9	7	5	4	8
3	1	9	5	7	8	2	6	4
6	2	7	1	3	4	9	8	5
4	5	8	9	6	2	7	3	1

Sudoku 2

8	6	5	3	9	1	4	2	7
7	2	1	8	4	5	9	3	6
3	9	4	6	2	7	1	5	8
6	7	9	5	8	3	2	4	1
2	1	3	7	6	4	5	8	9
5	4	8	9	1	2	7	6	3
4	8	7	2	3	9	6	1	5
1	5	6	4	7	8	3	9	2
9	3	2	1	5	6	8	7	4

Sudoku 3

4	7	3	1	9	2	6	8	5
1	6	2	8	3	5	9	4	7
8	9	5	6	7	4	2	1	3
5	3	4	2	8	7	1	6	9
9	8	1	4	6	3	7	5	2
7	2	6	5	1	9	4	3	8
6	4	9	7	5	8	3	2	1
3	1	8	9	2	6	5	7	4
2	5	7	3	4	1	8	9	6

AGENDA | ORDRE DU JOUR | AGENDA

Schweiz | Suisse | Svizzera

21.01.2026

NIBS Training Course 2026 Stimulation of Neuroplasticity after Stroke

Bürgerspital Bern | Hôpital civil de Berne |
Ospedale civico di Berna

22.–23.01.2026

15th Swiss Stroke Trialist Meeting and 8th Interprofessional Stroke Symposium for Nursing and Therapy

Genf | Genève | Ginevra

27.–30.01.2026

Stroke Winter School

Inselspital Bern | Hôpital universitaire de Berne |
Ospedale dell'Isola di Berna

20.08.2026

Stroke Summer School

Kantonsspital Aarau | Hôpital cantonal d'Aarau |
Ospedale cantonale di Aarau

01.–03.07.2026

International Aphasia Rehabilitation Conference

Griechenland | Greece | Grecia

Ausland | Étranger | Estero

15.–16.01.2026

Jahrestagung der ÖGSF 2026 | Conférence annuelle de l'ÖGSF 2026 | Conferenza annuale dell'ÖGSF 2026

Firmament in Rankweil, Österreich | Autriche | Austria

03.–06.02.2026

International Stroke Conference

Ernest N. Morial Convention Center,
New Orleans, Louisiana

23.–24.02.2026

20. International Conference on Aphasia and Neurolinguistics

Paris, Frankreich | France | Francia

19.–21.03.2025

Würzburger Aphasie Tage | Journées de l'aphasie à Wurtzbourg | Giornate sull'afasia di Würzburg

Zentrum für Aphasie & Schlaganfall |
Centre pour l'aphasie et les accidents vasculaires
cérébraux | Centro per l'afasia e l'ictus
Unterfranken, Deutschland | Allemagne | Germania



Woran denkst du zuletzt, wenn du abends schlafen gehst?
À quoi penses-tu en dernier avant de t'endormir le soir ?
Qual è l'ultima cosa a cui pensi prima di andare a dormire la sera?