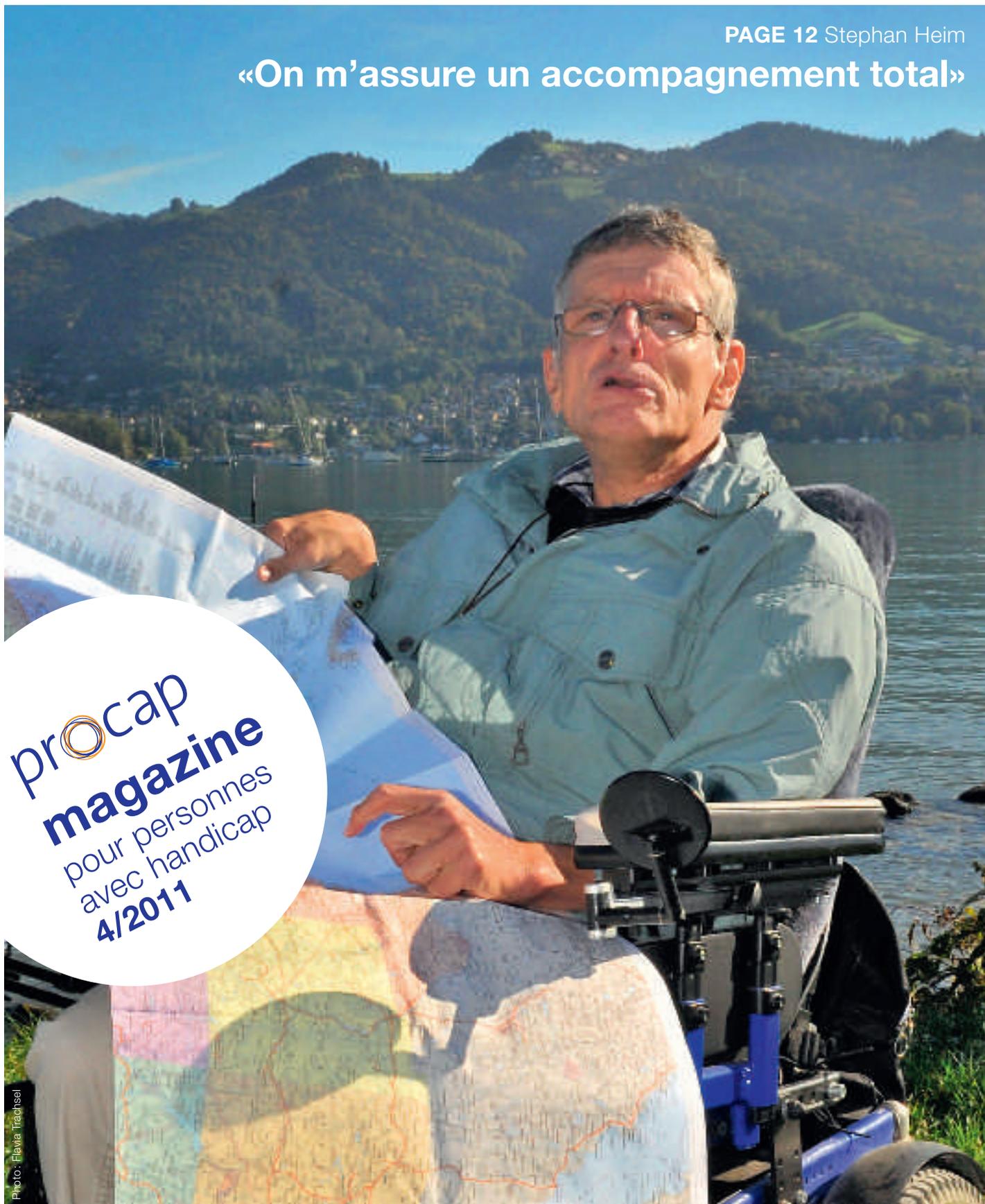


# VOYAGER SANS OBSTACLES

PAGE 6 Les voyages élargissent l'horizon    PAGE 20-23 Parte italiana

PAGE 12 Stephan Heim

«On m'assure un accompagnement total»



procap  
magazine  
pour personnes  
avec handicap  
4/2011

PAR ÉGARD POUR VOTRE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE  
**Offres spéciales pour les lectrices et les lecteurs de la journal «Procap»**



MADE OF NASA  
MEMORY-FOAM

## Fauteuil tournant de bureau ERGOTEC SYNCHRO PRO

698.- au lieu de\* 1598.- (en cuir) **au lieu de\* 1298.- 498.-**

Fauteuil tournant de bureau professionnel conçu selon les dernières acquisitions en matière d'ergonomie, forme anatomique parfaite; mécanisme synchro-blocable; réglage de hauteur par vérin à gaz de sécurité; adaptation individuelle au poids; „MEMORY FOAM” appui-reins ergonomique (S/M, L/XL); dossier à filet aéré inusable ménageant le dos et évitant la fatigue, ne «colle» pas au dos; **appui lombaire** (à réglage (soutien de la colonne vertébrale et des disques); **appui-tête et appui-nuque** (amovible); **accoudoirs** à 12 positions de réglage en hauteur et latéralement avec appuis rembourrés; convient à toutes les activités quotidiennes au bureau, en particulier le travail à l'écran. Dimensions: (hxlxp) 48-65 x 52.5 x 48.5 cm, poids: 22 kg, mode d'emploi et de montage en fr, it, all, angl. Garantie 2 ans. **5 Pied:** bois/bambou, alu dépoli, alu poli, alu noir dépoli, alu noir poli; avec galets de tapis (galets pour sols durs en option: CHF 20.- les 5)

Couleurs du tissu: 1. guava, 2. yellow, 3. domingo, 4. curacao, 5. costa, 6. steel, 7. paradise, 8. olive, 9. demerera, 10. sombrero, 11. havana, 12. monterat; **Couleur du cuir:** noir

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

## Appareil de massage par pulsation intensif ITM

au lieu de\* 149.- **119.-**

Avec lumière infrarouge activable. Pour assouplir, détendre et stimuler la circulation sanguine dans les muscles, un massage par pulsation intensif, en profondeur et bienfaisant, (régulation linéaire). Efficace pour détendre les tensions musculaires et les crampes et échauffer les tissus. Les épaules, le dos, les jambes et même les plantes des pieds peuvent être massés sans effort. Instructions d'utilisation en fr, it, all, angl. 3 ans de garantie.

inclusive  
• 16 BROSSES ENFICHABLES  
• 1 STATION DE RECHARGEM  
• 1 NÉCESSAIRE DE VOYAGE

## Kit de soin des cheveux, du visage et des dents - FAZOR® 5 EN 1

au lieu de\* 489.- **169.-**

Rasoir avec 5 têtes de rasage; **Utilisation sec ou humide**; Tondeuse à barbe et poils longs avec tête de rasage précise réglable; Tailleuse de poils oreilles/nez; Tondeuse à barbe de précision; **Brosse à dents rechargeable** pivotante; Nécessaire de voyage (22x44cm); Système de puissance (100-240V, rechargement rapide, piles ion-lithium, etc.); Cadenas de voyage; Station de rechargement PowerPod

Couleurs : 1. noir, 2. blanc, 3. anthracite

## Bâtons de trekking et de randonnée ERGOLITE PROTEC ANTISHOCK

au lieu de\* 179.- **98.-**

Bâton de randonnée et de trekking 3 brins en alliage d'aluminium 7075 T6 haute technologie de qualité supérieure avec système anti-choc et pointe Wolfram/Carbide. Poignée supérieure en liège isolant avec poignée contourgrip EVA-Full-Foam allongée utilisable lorsque le bâton est raccourci.

Poignée ergonomique inclinée de 15 degrés avec deux dragonnes réglables interchangeables. Modèle très stable et robuste, réglable de 77 à 140 cm, sac de transport et de rangement inclus. **Couleur:** bleu/vert/argent/noir

• modèle optimisé  
• mesures redéfinies  
• plus de légèreté

## Veste fonctionnelle d'extérieur TITANIUM 6 EN 1

au lieu de\* 698.- **198.-**



Veste d'extérieur (4 saisons) haut de gamme, testée en conditions himalayennes/alpines, répondant aux exigences les plus élevées et offrant toute une panoplie de qualités techniques; fermeture avant avec zip dissimulé à ouverture en haut et en bas, avec protection du menton; 2 grandes poches intérieures poitrine zippées; 3 poches intérieures filet/velours; 4 poches extérieures zippées; toutes les fermetures éclair possèdent l'eau et sont en plus protégées; Cool-System: aération par zip ou velcro sous les aisselles; capuche réglable et amovible enroulable dans le col avec visière pouvant être utilisée avec un casque; manchettes réglables par velcro d'une seule main; cordon élastique à la taille et dans l'ourlet du bas; avec 2 vestes intérieures amovibles en tissu polaire (isolation moyenne/élevée: 300/400g/L, diverses poches intérieures/extérieures zippées); fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; coutures thermosoudées imperméables; imperméabilité: 20'000 mm, micro-aération: 6'000 mvt (g/m²/24h); **kit spécial hiver/ski:** soufflet pare-neige se fixant par zip avec élastique pour veste extérieure/polaire; poche pour ticket sur le bras gauche; poche transparente amovible pour forfait remontées mécaniques; masque tête-casque pouvant être dissimulé dans le col; 1 masque visage tempéré; HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **100% Made au Népal.**

11 Couleurs: 1. jaune, 2. orange, 3. rouge, 4. bleu ciel, 5. bleu glace, 6. bleu, 7. vert printemps, 8. olive, 9. gris, 10. noir  
9 tailles: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL



## Pantalon fonctionnel d'extérieur TITANIUM 3 EN 1

au lieu de\* 349.- **149.-**



Pantalon fonctionnel solide conçu avec de nombreux détails techniques: **optimal comme pantalon de ski/de trekking**: jassari à la veste TITANIUM 6 EN 1; zip latéral dissimulé sur toute la longueur de la jambe; coupe ergonomique; bretelles amovibles pour pantalon extérieur/polaire; bas de jambe réglable par velcro; 4 poches zippées imperméables; **kit spécial hiver/ski: 1 pantalon polaire amovible** avec taille plus haute à l'avant et à l'arrière, 2 poches latérales, 1 poche poitrine kangourou zippée; guêtres pare-neige élastiques amovibles avec bride de maintien; fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; surface couche supérieure en ripstop anti-déchirures et anti-abrasion particulièrement résistant aux genoux/fessier/intérieur des chevilles; toutes les coutures sont thermosoudées et imperméables; imperméabilité: 20'000 mm, respirabilité: 6'000 mvt (g/m²/24h); HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **100% Made au Népal.**

11 Couleurs: 1. jaune, 2. orange, 3. rouge, 4. bleu ciel, 5. bleu glace, 6. bleu, 7. vert printemps, 8. olive, 9. gris, 10. noir  
9 tailles: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL



## Sac à dos multifonctions X-TRAIL HYDROLITE 27+5

au lieu de\* 298.- **129.-**



Sac à dos multifonctions aux multiples équipements et comprenant un système de désalération à isolation totale (3 litres); aération dorsale tri-directionnelle AirPort™ efficace, rembourrage du dos et de la ceinture de taille ErgoFoam™; compartiment principal avec zip et poche de rangement, ceinture de taille et sangle de poitrine, bretelles ergonomiques avec système SuspensionStrap, poche frontale avec filet et sangles, 2 poches latérales à sangles élastiques, système de fixation des bâtons de randonnée; diverses sangles de compression et de fixation, sangles en caoutchouc pour sac de couchage, casque, etc.; bandes réfléchissantes 3M, protection anti-pluie, poche pour téléphone mobile, support CD/MP3, organizer, sac de laptop, portemonnaie, etc. Idéal pour les activités de plein air (randonnée, trekking, ski, cycle, escalade) et les loisirs. Matériel: ripstop Diamond/Dobby robuste. Volume: 27+5 Litres.

Couleurs : 1. orange, 2. rouge, 3. bleu glace, 4. olive, 5. noir

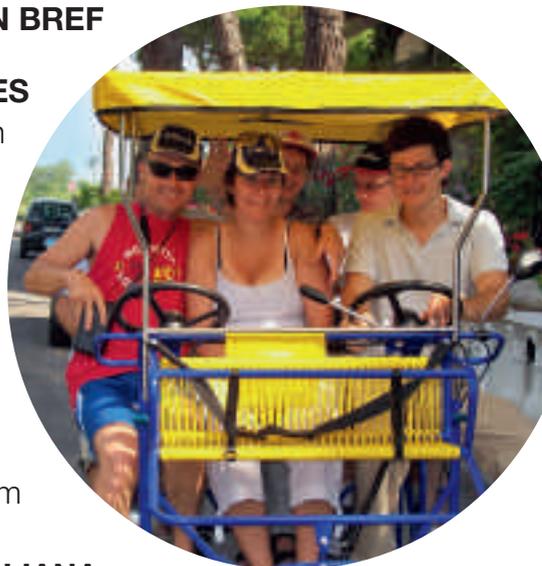


Article / dimension / couleur	Quantité	Prix	Adresse	Code: Procap 11/11
			Nom et prénom	
			Rue	
			NPA/localité	
			Téléphone	
			E-Mail	

Commandes: Téléphone 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch

**Page 4 EN BREF****VOYAGER SANS OBSTACLES****Page 6** Les voyages élargissent l'horizon**Page 10** Entretien avec Roland Schmid**Page 12 RENDEZ-VOUS** Stephan Heim**Page 14 AU TRAVAIL** Experte en voyages**Page 15 CONSTRUCTION SANS OBSTACLES**

Centre sportif et de vacances Fiesch

**Page 16 POLITIQUE SOCIALE** Pétition «Formation professionnelle pour tous»**Page 19 INTÉGRATION** Succès du projet Goswim**Pagina 20 PARTE ITALIANA****SERVICE Page 24** Conseil juridique, Sections/Groupes sportifs**Page 26** Agenda, Petites annonces, coin lecture et Mots-croisés**Page 30** Le mot de la fin: Reto Meienberg**Editorial****Helena Bigler**

responsable Loisirs &amp; Sport

**Le goût de l'aventure**

Les vacances, cela commence déjà avant: on se réjouit de faire des projets, de planifier son voyage, de le réserver. Lorsqu'on voyage, on apprend à connaître d'autres gens, on a un rythme de vie différent, on fait des expériences passionnantes. Quelque chose ne va pas comme prévu? C'est la montée d'adrénaline. . . mais c'est aussi une aventure que l'on pourra raconter après coup en dramatisant un peu! Quand les vacances sont terminées, on retrouve son chez-soi avec plaisir ainsi qu'avec un regard neuf.

Dans ce magazine, découvrez des destinations de vacances adaptées au handicap, apprenez ce que les agences de voyage TUI ont à proposer aux personnes avec handicap (interview de Roland Schmid) et voyez comment Stephan Heim peut voyager et découvrir de nouveaux pays en toute sécurité grâce à Procap Reisen. Ou encore, découvrez comment sont testées les destinations de vacances recommandées par Procap Reisen en lisant le reportage sur le travail de Sonja Häsler.

## Prix du public pour le film avec Nils Jent, membre de Procap

Le Festival du film de Zurich a décerné le prix du public au documentaire de 90 minutes «Unter Wasser atmen» (respirer sous l'eau). Les cinéastes Andri Hinnen et Stefan Muggli ont accompagné Nils Jent bien décidé à étudier et à user de son intelligence bien qu'il souffre d'un handicap à la fois moteur, visuel et auditif provoqué par un accident. Grâce à sa volonté de fer, à sa brillante

intelligence et au soutien inconditionnel de ses parents, Nils Jent a obtenu 9 ans plus tard son certificat de maturité, puis étudié l'économie d'entreprise. Membre de Procap, il est aujourd'hui chargé de cours et chercheur au Center for Disability and Integration de l'Université de St-Gall (HSG) et s'engage pour l'intégration des personnes avec handicap dans la société et dans l'économie. «On paie un prix fort, et des



Röbi Koller faisant des recherches sur le nouveau livre «Dr. Nils Jent – Ein Leben am Limit».

deux côtés, à séparer les personnes avec handicap des autres personnes», fait-il remarquer. Le nouveau projet «Rent-the-Jent» veut aider les entreprises à intégrer des personnes avec handicap dans les processus de travail de façon à ce que chacun des deux partis en tire profit. [ahu]

- » [www.cdi.unisg.ch](http://www.cdi.unisg.ch) Center for Disability and Integration
- » [www.nilsjentfilm.ch](http://www.nilsjentfilm.ch) Informations sur le film

### Série spéciale de timbres

Avec sa série de timbres «Artistes avec handicap», la Poste Suisse honore actuellement quatre artistes suisses: Bajram Mahmuti (85 centimes), Claudia Aebi-Torre (100 centimes), Christian Opplinger (140 centimes) et Flavia Trachsel (190 centimes). Depuis son fauteuil roulant, cette dernière, photographe, travaille également comme freelance pour Procap. On verra ses photos de Stephan Heim dans le magazine Procap. [ahu]



Photo: Hansuelli Trachsel

### Neuchâtel: le prix de l'Accueil

Dans le canton de Neuchâtel, les consommateurs et un jury étaient invités à noter divers établissements gastronomiques sur l'accueil et le service notamment. Le 30 septembre, le jury a attribué le prix de l'Accueil handicapés au Grand Hôtel Les Endroits à La Chaux-de-Fonds et le prix Prodega au Café-Restaurant La Trinquette à Bevaix. Le prix de l'Accueil 2011 pour lequel ont voté 2618 personnes a été remis à l'établissement Les Brasseurs à Neuchâtel. [ahu]

### TP: prorogation du délai rejetée de justesse

A peine remarquée par les médias, le Conseil national vient de prendre une décision notable, de grande importance en particulier pour les personnes à mobilité réduite ou en fauteuil roulant. Il a accepté de justesse avec 97 voix contre 93 la motion de la conseillère nationale Margret Kiener Nellen (PS) demandant au Conseil fédéral de renoncer à la prorogation du délai prévu dans la Loi sur l'égalité pour les handicapés, LHand. Cela signifie que les constructions, les installations et les véhicules des TP doivent être adaptés jusqu'en 2023 aux besoins des personnes avec handicap. Les partis suivants ont rejeté la suppression de la prorogation du délai: UDC (53 sur 60), PBD (4 sur 5), PLR (25 sur 33), Vert'libéraux (3 sur 3). Les représentants du PDC étaient divisés, mais ceux du PS et les Verts ont voté à l'unanimité pour les intérêts des personnes avec handicap. [boev]

### 300 000 francs pour l'accès à l'Université de Lausanne

Il ne s'agit pas seulement de rampes pour les fauteuils roulants. Quatre hautes écoles ont aussi installé des marquages d'escaliers et des indications en braille sur les portes. Dix établissements ont posé des boucles d'induction magnétiques, qui amplifient les sons pour les malentendants pourvus de prothèses. Les universités de Zurich et de Bâle, notamment, font figure d'exemple en matière d'accueil pour les personnes en situation de handicap. Récemment l'Université de Lausanne a alloué un budget extraordinaire de 300 000 francs (réparti sur 2010 et 2011) pour améliorer ses accès: l'institution a abaissé les commandes d'ascenseur, ses guichets et ses bornes informatiques. Des éléments signalétiques ont été installés et le site web amélioré.

## Stefanie Dettling élue Miss Handicap 2011

Au Centre de la culture et des congrès de Lucerne (KKL), Stefanie Dettling a été élue Miss Handicap 2011 le 8 octobre. Elle sera en route à ce titre pendant une année comme ambassadrice des personnes avec handicap. Procap Suisse se réjouit de l'élection de la jeune femme, membre de la section Zurich-Oberland/Winterthur, et la félicite chaleureusement.

A six mois, Stefanie fit une réaction à un vaccin suite à un empoisonnement au mercure. Elle se déplace depuis en fauteuil roulant et n'a qu'un usage limité de ses bras. La jeune femme a traversé des périodes d'abattement, «mais aujourd'hui, je suis heureuse de vivre». La Zurichoise termine actuellement sa formation d'employée de commerce dans une banque. Elue Miss Handicap, elle souhaite montrer que l'on peut être heureuse malgré les barrières que dresse la vie. Stefanie s'est donné pour but de rendre la société plus ouverte: «Je veux m'investir pour plus d'intégration à l'école et au travail.»

» [www.misshandicap.ch](http://www.misshandicap.ch)



### Chocolat pour les bénévoles



Les sections de Procap Suisse ont eu la possibilité de commander des tablettes de chocolat pour les offrir en remerciement à leurs bénévoles. 20 sections et 2 groupes sportifs ont profité de cette offre et ont commandé près de 2000 tablettes en tout. Ces plaisirs gourmands seront envoyés aux bénévoles dans les prochaines semaines en remerciement pour leur engagement. [ahu]



# Elargir ses horizons

Voyager permet de rencontrer de nouvelles personnes et découvrir d'autres mondes. Même handicapé, à condition de bien se préparer, on peut partir en vacances.

Anita Huber

Sonja Häslér, collaboratrice de Procap Suisse, a voyagé dans 10 pays d'Europe, d'Asie et d'Amérique en chaise roulante: «Pour moi, voyager est essentiel.» Elle apprécie la découverte, la confrontation avec les autres, les circonstances inattendues, la possibilité de réfléchir sur soi-même. Mais ce qui lui plaît le plus, c'est voyager en pays scandinaves, car là-bas l'accessibilité va de soi.

## On se met en quatre pour vous

Lorsqu'elles voyagent, les personnes en chaise roulante se heurtent aux obstacles: pourront-elles monter sans difficultés dans les bus, les trains ou les avions pour se rendre ailleurs et en revenir? La chambre d'hôtel, le balcon, la salle à manger ou les autres installations de l'hôtel sont-elles accessibles en chaise roulante? Des excursions dans les environs sont-elles envisageables de façon autonome ou resteront-elles coincées au bord de la route à attendre les autres? Il n'est guère possible pour une personne en chaise roulante de se rendre partout sans problèmes. Ainsi, les organisations du domaine du handicap tiennent leurs propres agences qui mettent au point des voyages individuels ou organisent des vacances en groupe.

Les membres de Procap trouvent chez serei-voyages ou Procap Loisirs et

Sport des interlocuteurs compétents pour discuter de leurs souhaits. Procap Reisen offre ses services aux globe-trotters alémaniques. Basée à La Chaux-de-Fonds, la fondation serei propose aux clients romands des voyages en Suisse et ailleurs.

Au serei, les Romands peuvent choisir parmi une bonne douzaine de lieux de détente en Suisse. Mieux: le catalogue de serei-voyages offre cinq destinations dans le Sud de la France et un hébergement en Alsace. La plupart de ces hôtels accueillent les personnes avec un handicap mental ou psychique avec leurs accompagnateurs. En outre, le serei a quelques propositions d'hôtels adaptés aux malvoyants. Si vous ne trouvez pas dans le catalogue la destination rêvée, demandez à la conseillère s'il est possible de se rendre ailleurs dans de bonnes conditions.

## S'amuser en voyage organisé

Dans une agence de voyage classique, on ne dispose pas, en matière de voyages organisés, d'offres comparables à celles de serei-voyages ou de Procap Reisen. Ces séjours en Suisse et ailleurs sont préparés par des guides expérimentés. Des accompagnateurs bénévoles les épaulent. Ces voyages organisés et accompagnés durent une semaine ou deux. Au programme: des vacances à la mer en Méditerranée, des ex-

cursions en Suisse, en Autriche et en Alsace. Toutes les destinations sont ouvertes aux personnes avec handicap psychique ou mental. Quatre de ces voyages accompagnés peuvent être accomplis en chaise roulante. La plupart sont aussi accessibles aux personnes malvoyantes ou malentendantes.

### Les offres de vacances Procap

Procap Loisirs & Sport, spécialiste des camps de vacances sportives ou de détente en groupes, propose une dizaine d'offres de vacances aux francophones avec handicap en complémentarité avec l'agence de voyage serei, plutôt spécialisé dans les offres de vacances individuelles. Procap Loisirs & Sport organise des vacances en Suisse et à l'étranger. En France, le camp Center Parcs «Les 3 Forêts» accueillera les sportifs dans un cadre idyllique; un camp canoë-kayak sera organisé dans la belle région de l'Hérault avec descente le long de la rivière de l'Orb. En Suisse, deux semaines d'activités variées auront lieu à Château d'Œx. En 2012, l'offre sera étoffée par 4 week-ends sportifs. Notre programme d'hiver proposera des activités en raquettes ou skis. Lors des week-ends «Outdoor», les participants se réuniront autour des tentes et feux de camp. Deux randonnées à la découverte des montagnes «Appel de la montagne» seront prévues en fin de semaine, en juin et en septembre.

Il faut se dépêcher de réserver pour les camps sportifs très appréciés des enfants et des ados, car cette année ils ont vite affiché complets! C'est pourquoi, nous proposerons en 2012 deux camps: un dans la vallée de Joux et le second en Gruyère, à Charmey. Toujours dans l'optique d'améliorer les offres, Estelle Kipper de Procap

précise: «Nous avons prévu une semaine de randonnée avec des lamas: aventure à ne pas manquer!» Signalons enfin une semaine «Procap bouge» où bien manger se conjuguera avec bien bouger!

### Choisir et réserver tout seul

Pour celles et ceux qui manient la souris sans soucis, les possibilités de réserver en ligne un séjour à l'hôtel sont nombreuses. Il faut toutefois organiser séparément le transport. Attention, les indications sur Internet sont souvent trompeuses: on y vante des lieux accessibles sans obstacles, mais la description rédigée par l'hôtelier ou la compagnie de transport est incomplète ou dépassée.

Pour sélectionner les hôtels suisses, [www.rollihotel.ch](http://www.rollihotel.ch) est une plate-forme sérieuse. Les établissements retenus ont été visités par des vérificateurs de l'association suisse des paraplégiques (ASP) et évalués en fonction des normes DIN de référence en matière de construction sans obstacles. Cette banque de données recense trois catégories d'hôtels: 3 chaises, signifie hôtel avec plusieurs chambres spécialement adaptées aux fauteuils roulants – question largeur des portes et surface de la salle de bains; 2 chaises: hôtel possédant une ou deux chambres spécialement adaptées; 1 chaise: chambre accessible (soit portes d'au moins 65 cm, pièce et la salle de bains accessibles) mais pas conçue pour chaise roulante. Il faut s'attendre là à des seuils allant jusqu'à 6 cm. La fiche de chaque hôtel fournit les indications de taille indispensables et signale quand, pour la dernière fois, une personne en chaise roulante a été vérifiée sur place. ●

» [www.procap-voyages.ch](http://www.procap-voyages.ch), tél. 062 206 88 30

# La Suisse et le monde, en groupe et en individuel

Serei-voyages met la plage et la montagne à portée de vacances des Suisses romands avec handicap. Un spécial «Groupe jeunes» vient étoffer son offre.

En juillet et août dernier, l'agence de voyages serei emmenait 300 à 400 personnes découvrir des plages d'Europe et des villégiatures suisses. Des Romands, essentiellement. Car la Fondation serei, qui propose également des moyens auxiliaires et un service de conseils juridiques en assurances sociales, est la seule agence de voyages spécialisée de Suisse romande offrant des séjours adaptés aux personnes en situation de handicap. Cette orientation est née de la volonté du premier directeur de la fondation, M. Froidevaux, alors président de la section Procap de la Chaux-de-Fonds, qui constatait que les résidents avaient beaucoup de difficultés à quitter leur institution notamment durant la période estivale. Depuis une quinzaine d'années, l'offre s'est professionnalisée: «serei-voyages a développé 4 types de séjours pour les personnes en situation de handicap âgées de plus de 18 ans», explique Olivier Boillat, directeur de serei. La fondation propose des voyages en groupe avec accompagnement bénévole, des séjours individuels et de rupture, ainsi que des séjours pour les institutions, tout en sachant que celles-ci organisent de plus en plus leur propres vacances. «Ce sont surtout des personnes avec un handicap mental, psychique et/ou sensoriel qui font appel à notre agence pour des séjours en groupe», note Olivier Boillat. Les personnes atteintes de handi-



**Grâce à serei-voyages, Daniel Schwab a pu passer des vacances avec sa compagne, dont l'état nécessite des soins.**

caps physiques partent en effet plus souvent en individuel et en famille.

## Un vrai dépaysement

Cette année, la Grèce, la Tunisie, les îles Canaries ont accueilli des voyageurs, mais aussi le Tessin, Champoussin ou Brienz, en Suisse, avec un pic en été, lorsque les institutions fermaient. «Outre les vacances de groupe ou individuelles, nous offrons aussi des séjours de rupture encadrés par des professionnels pour les personnes qui ont besoin d'un dépaysement adapté», explique Sandra Mortilla, responsable de serei-voyages qui occupe 3 personnes. «Il y a 2 ans, nous avons lancé des séjours en groupe avec accompagnement «spécial jeunes» qui marche très bien», se réjouit la responsable.

## Accueil et encadrement

On s'en doute, l'élaboration d'un séjour de qualité n'est pas des plus

simples. L'organisation implique des coûts d'encadrement – 2 à 3 personnes bénévoles (essentiellement des jeunes qui terminent leurs études et à qui la Fondation offre une formation) sont engagées pour accompagner 7 à 12 vacanciers – ce qui a pour corollaire des séjours qui peuvent paraître onéreux. «Il arrive aussi que les hôtels n'émettent aucune réserve quant à l'adaptabilité des lieux, ce qui n'est pas totalement vérifié par les vacanciers», regrette Sandra Mortilla. «Mais si certains hôteliers ne connaissent pas toutes les règles d'accessibilité, d'autres y sont particulièrement sensibles.» Ces difficultés, néanmoins, ne pèsent en rien sur les vacanciers, si l'on en croit l'un d'eux, Daniel Schwab: «Un coup de fil et un courriel contenant tous nos besoins pour le voyage ont suffi pour partir tranquilles.» ●

» [www.serei.ch](http://www.serei.ch), tél. 032 886 81 00

# «Les handicapés sont les bienvenus»

Assiste-t-on à une réorientation dans la branche des voyages? Roland Schmid, chef de la communication chez TUI Suisse, raconte ce que son entreprise fait pour les handicapés.

Interview: Anita Huber

## Combien de personnes handicapées voyagent-elles avec TUI Suisse?

**Roland Schmid:** TUI propose un bon nombre d'hôtels adaptés aux handicapés, par exemple à Gran Canaria. L'an dernier, nous avons organisé des vacances ou des circuits pour près de 500 clients avec handicap, parmi lesquels beaucoup en fauteuil roulant. Ils étaient en général avec des accompagnants ou en famille.

## Comment répondez-vous aux besoins des personnes handicapées?

Depuis quelques années, en choisissant les hôtels, nous sommes attentifs aux installations adaptées aux personnes âgées ou handicapées. Nous avons au catalogue quelque 250 hôtels et structures de vacances



informer volontiers les candidats au voyage handicapés. Nous ne sommes pas un organisateur de voyage spécialisé comme Procap Loisirs & Sport, avec un catalogue uniquement centré sur les personnes handicapées. Mais nous nous soucions de ces personnes dans toute la mesure du possible. A l'aide d'un questionnaire que nos clients remplissent à l'agence, nous examinons quelles destinations sont adéquates. Pour de grandes destinations comme

puissent rallier leur destination en avion et dans un bus approprié.

## Pourquoi les offres adaptées aux personnes avec handicap ne sont-elles pas signalées comme telles sur les sites Internet ou dans les catalogues?

Le conseil des personnes avec handicap, respectivement des agences de voyage qui conseillent ces clients, est très personnel. Il est donc compréhensible que nous ne puissions tenir compte, dans notre catalogue, de tous les désirs des différents groupes de clients. Le TUI Newsnet est à disposition des agences de voyages qui souhaitent obtenir plus d'informations.

## Chez TUI, dans quelles conditions une réservation pour personnes avec handicap va-t-elle être considérée comme impossible ou soumise à conditions?

Il y a certaines conditions générales d'ordre technique qui ne peuvent être modifiées. Par exemple, si un avion est trop petit pour pouvoir transporter un fauteuil roulant électrique ou si un hôtel ne dispose pas des aménagements adéquats pour

« En choisissant les hôtels, nous sommes attentifs aux installations pour personnes âgées ou handicapées. »

adaptés aux handicapés dans plus de 20 pays. Dans ces destinations de vacances choisies, les hôtels mentionnés dans le catalogue de l'organisateur TUI sont soumis à des contrôles étendus. Ces données sont répertoriées et mises à disposition via intranet dans toutes les agences TUI de Suisse. Sur demande, les conseillers à la clientèle

Majorque, nous avons une collaboratrice TUI qui s'occupe exclusivement des personnes qui ont dû être hospitalisées, qui sont malades ou handicapées. A la centrale, cinq collaborateurs s'occupent des cas particuliers. Ils ont entre autres l'expérience des vérifications nécessaires pour que plusieurs usagers de fauteuils roulants avec accompagnants

accueillir des personnes en situation de handicap. Nous nous efforçons, dans de tels cas, de proposer des alternatives appropriées. Pour les clients nécessitant une assistance sur place, nous essayons de déterminer les souhaits du client ainsi que le type et l'intensité du soutien désiré. Après avoir pris connaissance des détails, nous les étudions avec nos partenaires sur place.

**Comment réagissez-vous au vieillissement de la population?**

La génération que l'on appelle les «best agers» (50 ans et plus) nous intéresse. Elle gagnera en importance à l'avenir. C'est pourquoi, dans le développement de nos offres, nous tenons compte de plus en plus des besoins des voyageurs plus âgés. Les «best agers» ont du temps. Et ils consacrent une bonne partie de leur budget aux loisirs. Le maintien de leur santé leur importe. Ils s'offrent du wellness, sont sociables et créatifs, apprécient la vie collective et culturelle. En vacances, ils aiment être actifs, se promener, randonner, nager, faire du vélo.

**Quelles offres proposez-vous aux gens qui ont des déficiences dues à l'âge?**

Les voyages accompagnés conviennent bien: croisière fluviale, croisière en haute mer et circuits sont parfaitement adaptés aux personnes plus âgées avec un handicap léger, notamment chez Vögele Voyages. L'essentiel est que la clientèle s'informe à fond sur la destination avant de réserver et vérifie si le climat, l'altitude et les moyens de transport ne sont pas un problème. Lors de ces voyages, l'encadrement par les équipages des navires ou les guides de voyage est optimal. Chez Vögele Voyages, nous proposons près de 40 circuits et 11 croisières au départ de Zurich, en général avec un guide suisse.

**Est-ce que TUI s'engage aussi dans des projets sociaux ou durables?**

Depuis début 2008, TUI Suisse est partenaire national de la Laureus

Foundation Switzerland ([www.laureus.ch](http://www.laureus.ch)) dans des projets sportifs qui visent à mieux intégrer dans la société les enfants défavorisés du point de vue physique, économique ou social. Pour chaque voyage réservé chez TUI, l'entreprise offre un franc à la fondation. Au plan international, TUI est membre fondateur de Futouris – L'initiative pour un développement durable. Avec des projets destinés autour du monde à préserver le climat et l'environnement et encourager les échanges socioculturels, Futouris propose une aide à long terme à l'entraide (voir sous [www.futouris.org](http://www.futouris.org)). Le groupe TUI soutient le projet sur cinq ans d'aide à la jeunesse «Lebensnester für Haiti» à hauteur de 500 000 euros. TUI soutient ainsi à long terme la reconstruction d'Haïti.

de haut niveau croît. En outre, les clients veulent voir plus de pays, mais le confort et le service restent déterminants. C'est pourquoi les circuits avec guide de voyage de haut niveau qui s'achèvent sur des vacances balnéaires pour se requinquer ont le vent en poupe. Par ailleurs, les croisières fluviales ou de haute mer sont plus appréciées que jamais.

**A l'ère d'Internet, une agence de voyage et ses conseils ont-ils encore du sens?**

Voyager est une affaire de confiance, aussi verra-t-on encore des agences de voyage dans 25 ans. Les professionnels du voyage proposent aux clients un service personnalisé, une plus-value axée sur leurs besoins, ce que l'achat électronique via Internet ne permet pas. Mais suivant le type



**Les voyages accompagnés, comme les croisières, sont parfaitement adaptés aux personnes avec un handicap léger.»**

**Quelles tendances voyez-vous ces prochaines années?**

Pour un voyage forfaitaire, indépendamment de la destination, les voyageurs attachent une grande importance aux hôtels quatre et cinq étoiles, ainsi qu'à une certaine sécurité des prix par le biais d'arrangements tout inclus. Pour une entreprise comme la nôtre, ce sont actuellement les deux tendances majeures qui persisteront dans doute ces prochaines années. Par ailleurs, nous notons les évolutions suivantes: la demande d'hébergement exclusif et

de vacances, le client choisira des canaux de réservation différents: l'agence de voyage, une centrale d'appel ou Internet. A l'ère d'Internet, un voyageur ne parvient à des résultats durables que si son modèle d'affaires est adapté et que les canaux de vente sont interconnectés. Grâce à une telle combinaison, les clients peuvent se renseigner sur Internet et réserver soit à l'agence, soit par une centrale d'appel. En outre, les agences de voyage doivent intégrer dans la vente et la communication les diverses offres de réseaux sociaux comme Facebook. ●



**Roland Schmid** dirige la communication d'entreprise de TUI Suisse. Diplômé en économie d'entreprise, il a occupé depuis une trentaine d'années diverses fonctions dans la branche du voyage. Il consacre désormais du temps, une fois l'an, à un long voyage à l'étranger. Avec son épouse, Roland Schmid s'est engagé cette année comme bénévole aux championnats paralympiques suisses de ski pour handicapés physiques et visuels à Saint-Moritz. Il entretient des contacts personnels avec des handicapés.

«A chaque voyage, un accompagnant m'encadre en tout»



Malgré sa grave paralysie, le Thounois Stephan Heim, 57 ans, voyage au long cours avec Procap Reisen. Il aime les offres de vacances accompagnées et monte même à dos de chameau.

### Stephan Heim à propos...

**Le temps:** il me paraît important de compter large avec le temps.

**Le travail:** j'aime beaucoup travailler à l'ordinateur car on fait toujours des découvertes.

**Le luxe:** pour moi, luxe est synonyme de beau mais ça ne devrait pas être trop cher.

**L'amitié:** pour moi, l'amitié c'est sortir ensemble pour pouvoir profiter du temps qui passe.

**L'amour:** l'amour m'apporte une détente car on peut s'entretenir avec des personnes animées des mêmes sentiments.

**Les vacances:** les vacances sont pour moi le meilleur moment de la vie.

Les séjours à l'étranger que Stephan Heim fait avec Procap Reisen sont toujours une aventure. Son voyage en Egypte en 2010 lui a particulièrement plu: «Nous avons visité le temple de Louxor, vogué sur le Nil, nagé dans la mer Rouge, et je suis monté à dos de chameau», raconte-t-il enthousiasmé. Deux semaines inoubliables pour ce fidèle client de 57 ans. Avec Procap, il a déjà vu l'Afrique du Sud, New York, Boston et Ténériffe. «A chaque voyage, un accompagnant formé m'encadre en tout, sinon je ne pourrais pas voyager aussi loin.» Stephan Heim est mordu de voyages depuis sa jeunesse et il traverse régulièrement la Suisse en train. Mais ce qu'il préfère, c'est découvrir des pays lointains. Avec ses parents, il est ainsi allé en Tunisie où il a vu un mirage, il a visité Israël et Majorque et rencontré le Pape sur la place Saint-Pierre à Rome. La photo qui le montre à 24 ans au côté du pape Jean-Paul II occupe aujourd'hui encore une place en vue dans son logement. «Nous l'avons rencontré par hasard. Je n'ai pas remarqué qu'on nous photographiait. La joie a été encore plus grande lorsque quelques jours plus tard le photographe m'a envoyé ce cliché», raconte Stephan Heim.

Heureux de vivre, Stephan Heim a grandi à Spiegel près de Berne et travaille depuis 1994 au Centre résidentiel et atelier pour personnes handicapées Gwatt (WAG) à Thoun. Il est né avec une infirmité motrice cérébrale, ce qui le paralyse gravement. Stephan Heim ne peut pas contrôler ses muscles de façon usuelle. Parler lui est difficile aussi. Inutile de dire qu'intégrer le monde du travail n'a pas été une sinécure pour lui. Mais à l'avènement des ordinateurs familiaux, à la fin des années quatre-vingts, il saute sur l'occasion et suit une formation de deux ans comme spécialiste en informatique, à l'âge de 35 ans. Il travaille toujours à l'écran au WAG. Il est avant tout chargé des décomptes mensuels des taxis pour handicapés de Thoun et Spiez. Enfin, quand il n'est pas en voyage! **Matthias Engel**

# «Nombreux paramètres à mesurer»

Un emploi de rêve pour Sonja Häslér à Procap Loisirs et Sports: elle contrôle en fauteuil roulant qu'une bonne accessibilité soit assurée par les offres de vacances et de sport.

Anita Huber

«La rampe électrique s'est déployée mais un poteau m'a empêchée de sortir avec mon fauteuil roulant. Le conducteur s'est avancé de quelques mètres sans succès: le poteau suivant barrait le chemin. Tous les passagers y allaient de leurs conseils.» Un cinquième essai permit enfin à Sonja Häslér et à sa collègue de travail de descendre de ce moderne bus londonien. A la mi-août, elles étaient parties pour 3 jours évaluer à Londres les moyens de transports et les 6 hôtels pouvant être ensuite réservés via Procap Reisen.

## Actives jusque dans la soirée

Pour ce qui est des vacances à la mer, les collaboratrices de Procap Loisirs évaluent de même, sur place, l'aménagement de la salle de bains, l'accessibilité à la plage ou l'inclinaison d'une rampe. Elles photographient les chambres et la piscine et

consignent dans un formulaire les données mesurées avec un mètre ou avec un niveau à eau. Des tours de reconnaissance intéressants mais astreignants, fait savoir Sonja Häslér: «Avec la visite de 2 à 3 établissements par jour, pas le loisir de prendre un bain dans la piscine. Le soir, nous rédigeons le rapport dans notre chambre ou sur le balcon.» En fauteuil roulant, elle perçoit de nombreux détails, des portes trop lourdes par exemple. A chaque fois, elle s'informe auprès de l'hôtel de sa capacité d'accueil pour les personnes mentalement handicapées et de son aménagement pour celles qui sont handicapées de la vue et de l'ouïe. Engagée dans diverses commissions, elle connaît – du moins en partie – les besoins liés aux autres handicaps.

Ces données détaillées permettent à Procap Loisirs d'évaluer un hôtel avec la clientèle directement intéressée. «On se fait vite de fausses représentations, avertit néanmoins Sonja Häslér, les poignées ne sont jamais aussi bien installées que chez soi. Qui part en voyage – avec ou sans handicap – doit être ouvert à l'imprévu.» C'est pourquoi, sportive et voyageuse en fauteuil roulant, elle encourage les personnes avec handicap à voyager: «On

change de décor, de nouveaux horizons s'ouvrent et, loin du train-train quotidien, on découvre peut-être une certaine indépendance ou un autre mode de faire dans l'accomplissement de telle ou telle activité.»

## L'emploi de rêve

Titulaire d'une maturité professionnelle commerciale, Sonja Häslér voulait devenir maîtresse de sport, mais un accident de ski en 1996 l'en a empêchée. Elle a donc travaillé dans une banque, puis au service des sports de Bâle. En 2005, elle a été victime d'un second accident qui provoqua un traumatisme crânien; depuis, elle se meut en fauteuil roulant. Au début, son état de santé ne lui permettait pas de travailler. Mais la Bernoise, originaire de l'Oberland, y tenait absolument. Ce fut possible dans un milieu protégé, et elle travailla jusqu'en 2010 comme assistante de direction dans un hôtel où, lors d'un week-end de vacances de Procap, elle fit la connaissance de sa future cheffe, Helena Bigler. Sa collaboration à divers projets tels que le trekking en fauteuil roulant fut suivi d'un engagement fixe.

Actuellement championne de badminton en fauteuil roulant, Sonja Häslér déborde d'idées et de projets à Procap Loisirs et Sports. Ses collègues lui demandent conseil dans des questions spécifiques de handicap. Son poste – à 30 % – est l'emploi de rêve pour Sonja. Elle peut y faire valoir ses expériences de sportive, de voyageuse et ses connaissances administratives. Collaboratrice avec handicap, elle apporte beaucoup à Procap Suisse: «Je ne produis pas seulement du papier, mais suis en mesure d'aider très rapidement et directement de nombreuses personnes avec handicap.» ●



Sonja Häslér contrôle l'accessibilité d'un hôtel à Londres.

# Collaboration constructive à Fiesch

Le Centre sportif et de vacances de Fiesch compte 1000 lits. Depuis des années, chaque rénovation se fait selon le principe de la construction sans obstacles. Conséquence: le vaste complexe est aisément accessible aux personnes à mobilité réduite.

**Susi Mauserli**

Quand Ruedi Wenger, conseiller en construction de Procap pour le Haut-Valais, évoque la rénovation du Centre de vacances de Fiesch, il ne peut s'empêcher de s'extasier. «Nous autres conseillers en construction avons l'habitude de devoir sans cesse convaincre. Ici, ça a été différent. Le souhait de bâtir sans obstacles est venu d'Herbert Volken lui-même, directeur du complexe de l'époque, qui s'est alors spontanément adressé à nous. Il est rare que ce soit aussi simple!» Et le résultat se voit.

Le Centre sportif et de vacances de Fiesch se compose de plusieurs bâtisses abritant du logement collectif, d'une auberge de jeunesse, de chalets, d'une piscine couverte et d'installations sportives couvertes ou de plein air. Avec le soutien de Ruedi Wenger, deux dortoirs-réfectoires, la piscine couverte, le restaurant, les salles polyvalentes et diverses installations extérieures ont été modifiés pour ne plus présenter d'obstacles.

Dans les hébergements, c'est surtout l'aménagement des sanitaires qui s'est révélé coûteux. Un WC accessible aux fauteuils roulants a été construit au restaurant. La piscine couverte dispose elle aussi de toilettes et de vestiaires adaptés, d'un monte-escaliers jusqu'au bas-



**Claudio Rossetti, directeur du Centre sportif et de vacances de Fiesch, va aménager sans obstacles d'autres installations, avec l'aide du conseiller en construction valaisan Ruedi Wenger.**

sin et d'un lève-personne pour accéder à l'eau. La «Place du Village», lieu de rencontre situé au milieu du complexe, a été viabilisé par des rampes sans escaliers.

En 2006, un jury présidé par l'architecte cantonal a récompensé le Centre sportif et de vacances pour ces transformations par le Prix de la construction sans obstacles, offert par la section Haut-Valais de Procap.

## Soutien du canton

En Valais, l'Etat paie des contributions assez élevées quand un maître d'œuvre abat des barrières architecturales. Selon l'expert Ruedi Wenger, c'est un gros avantage. Le Centre de vacances de Fiesch a ainsi obtenu un soutien financier pour s'être conformé aux critères fixés. Entretemps, l'auberge de jeunesse a elle aussi été réaménagée sans obstacles. Familles et personnes seules peuvent y réserver des nuitées, tandis que les autres bâtiments sont plutôt prévus pour les groupes.

## Meilleur taux d'occupation

Le directeur actuel du Centre sportif et de vacances de Fiesch, Claudio Rossetti, considère l'absence de bar-

rières architecturales comme une opportunité: «Grâce à l'accessibilité sans obstacles, nous pouvons accueillir plus de groupes comprenant des personnes handicapées. Le taux d'occupation du complexe en est notablement amélioré.» Le directeur estime à quelque 10% la proportion de ses clients vivant avec un handicap.

Procap Sport organise également à Fiesch une semaine de vacances par an. Depuis bien des années, des camps militaires s'y déroulent: les membres des bataillons d'hôpital prennent soin pendant 10 jours d'une cinquantaine de personnes avec des handicaps généralement lourds.

Pour certaines installations sportives et portes d'ascenseur, il existe encore un potentiel d'amélioration. Mais Claudio Rossetti a encore d'autres plans de transformation qu'il entend mettre en œuvre par étapes. Il pourra alors compter à nouveau sur le conseil en construction de Procap. ●

» Plus d'information sur le Centre sportif et de vacances de Fiesch: [www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)

Vacances pour tous

Succès de la  
pétition

Le 12 septembre, les personnes concernées, accompagnées de députées et députés fédéraux, ont déposé à Berne plus

## Plus de 100 000 signatures récoltées

Le 12 septembre, insiême Suisse, l'association Cerebral Suisse et Procap Suisse ont déposé la pétition «Formation professionnelle pour tous – aussi pour les jeunes handicapés». Des jeunes concernés étaient présents, accompagnés de conseillers nationaux.

### Anita Huber

Bel exploit: en 4 mois seulement, les trois organisations engagées ont récolté 107 675 signatures sur la pétition «Formation pour tous – aussi pour les jeunes handicapés». Un signal clair au Conseil fédéral et à l'Office fédéral des assurances sociales: pas question d'ajouter pour les jeunes avec handicap des obstacles sur le chemin d'une formation professionnelle de deux ans!

Le 12 septembre, quelque 80 personnes ont déposé les signatures à Berne. Après une course

d'obstacles symboliques, des jeunes en formation, des vedettes de la série alémanique «Üsi Badi» et une dizaine de conseillères et conseillers nationaux faisant partie du comité de parrainage ont remis les feuilles signées à la Chancellerie.

### Soutien de personnalités

Walter Bernet, président central d'insiême Suisse, déclara: «Nous demandons au Conseil fédéral qu'il garantisse à tous les jeunes avec handicap une formation professionnelle, même aux jeunes souffrant d'un handicap lourd, qui ne pourront

peut-être pas gagner grand chose ensuite ou travailleront en atelier protégé. C'est eux qu'il faut spécialement soutenir.»

Représentant le comité de soutien parlementaire, la conseillère nationale Pascale Bruderer (PS/Argovie) a argumenté dans le même sens: «Très clairement, des milliers de gens sont, comme moi, persuadés qu'il ne faut pas rendre plus difficile l'accès à la formation professionnelle aux jeunes avec handicap. C'est contraire tant au principe de solidarité et de loyauté qu'au but affiché de renforcer l'intégration sociale.»

Marie-Thérèse Weber-Gobet, conseillère nationale chrétienne sociale (FR) et membre du comité, a affirmé pour sa part qu'elle désapprouvait la tendance actuelle à ne soutenir que ponctuellement les personnes avec handicap pour économiser: «Il en va d'autres objectifs de formation tout



Photo: Christian Pflander/Ex-Press/Procap

de 100 000 signatures appuyant la pétition «Formation pour tous – aussi pour les jeunes handicapés».

aussi essentiels, soit l'épanouissement personnel, l'acquisition de qualifications-clés et l'apprentissage de compétences sociales et professionnelles.»

### Exercer les aptitudes pratiques

Cet aspect important de la formation a été souligné par Alexandra Weibel, Thomas Schmutz et Tanja Krähenbühl, tous en formation pratique de deux ans à la fondation Bad Heustrich près de Emdthal. Ils ont très bien expliqué comment la formation professionnelle en cuisine, au potager ou en pépinière les aidait à exercer leurs capacités tout en développant leurs perspectives d'avenir.

Michael Gehrig, directeur du service social de la fondation Bad Heustrich, a mis en garde contre une réduction de la période d'apprentissage telle que l'OFAS l'a annoncée dans sa circulaire du 30 mai dernier. «Les perspectives professionnelles de jeunes adultes avec handicap mental seront diminuées si la formation est raccourcie. Outre l'acqui-

sition d'aptitudes professionnelles, l'objectif de cette formation est de transmettre des compétences-clés plus générales comme la ponctualité, la politesse, la fiabilité et la capacité de travailler en équipe.» Si l'on abrège la formation, ces compétences seront moins, voire plus du tout, entraînées.

Les quelque 100 000 signatures ont été récoltées principalement dans la rue et seul un quart provient de récolte en ligne ou par envoi postal. Aux yeux de Bruno Schmucki, porte-parole et responsable médias

de Procap Suisse, le message est limpide: «Les personnes qui pensaient, jusqu'à présent, que les organisations d'entraide ne sont pas assez fortes pour se défendre contre les révisions antisociales de l'AI doivent revoir leur jugement sans délai. Avec cette pétition, nous avons prouvé que nous sommes capables de lancer un référendum.» ●

### » D'autres informations sous:

[www.formation-professionnelle-pour-tous.ch](http://www.formation-professionnelle-pour-tous.ch), [www.procap.ch](http://www.procap.ch)

» **Création d'une association contre la révision 6b de l'AI.** Le 13 septembre, 12 organisations défendant les intérêts des personnes avec handicap – dont Procap Suisse – ont fondé une association contre la révision 6b de la loi sur l'assurance-invalidité. Christine Häslér fait partie du comité. Les organisations fondatrices ont approuvé un budget suffisant pour lancer un référendum et réunir les 50 000 signatures nécessaires. La récolte des signatures commencera une fois que le Conseil national et Conseil des Etats auront fini de discuter de la révision 6b, soit en été ou en automne 2012.

## Grand choix de véhicules électriques!

une semaine d'essai gratuit!



- Haute performance de moteur
- Sans permis de conduire
- Grande autonomie
- Suspension et confortable
- Assise tournable et adaptable
- Colonne de direction réglable
- Absolument sans entretien
- En différentes couleurs



**Demandez un essai gratuit et sans obligation pour plusieurs jours !**

**Gloor Rehabilitation & Co AG**

4458 Eptingen

Tel: 062 299 00 50

www.gloorrehab.ch • mail@gloorrehab.ch

**botta**  
orthopédie

La référence pour l'appareillage prothétique



**Nous assurons la fabrication personnalisée de prothèses pour les membres supérieurs et inférieurs**



du développement à l'adaptation finale

Botta orthopédie SA  
Rue Karl-Neuhaus 24  
2502 Biel-Bienne  
Tel. 032 328 40 80  
Fax 032 328 40 88  
www.bottaweb.ch  
info@bottaweb.ch



Moyens auxiliaires, articles sanitaires et de réhabilitation

La référence pour la réhabilitation



**Nous fournissons et entretenons tous les moyens auxiliaires ainsi que la bandagisterie et la corsetterie**



des conseils au montage



SANITAS Botta-Botta  
Rue de Morat 7  
2502 Biel-Bienne  
Tel. 032 323 14 73/74  
Fax 032 323 12 43  
www.bottaweb.ch  
sanitas@bottaweb.ch



# Courbatures et mal de dos?

## Et si vous aviez votre propre masseur personnel?

Depuis l'aube des temps, le massage est prisé par les hommes comme une méthode de soin très efficace. Qui s'en étonnera. Les techniques de massage permettent d'assouplir la musculature et de stimuler l'irrigation sanguine. Les douleurs qui résultent d'efforts excessifs ou de mauvaises positions peuvent être soulagées grâce à un massage dorsal. Un massage optimise le bien-être physique et mental. Un Massage peut augmenter la qualité de vie d'une personne et renforcer durablement son état de santé mental et corporel.

Le nouveau siège masseur multifonctions de SmartQ® associe techniques de pointe et savoir-faire traditionnel pour le plus grand bonheur de ses utilisateurs qui ne cessent d'en faire l'éloge. Il utilise une technologie de pointe spécialement mise au point et présente seulement dans les lourds fauteuils de massage. A la place de la rotation habituelle de boules qui montent simplement le long de votre dos, cet appareil offre un système dual d'axes de pression qui ondule de façon symétrique et antagonique, simulant ainsi, en 3-D, idéalement les mouvements des mains et des doigts d'un masseur professionnel. La sélection et la combinaison innovante de techniques de massage par vibration, roulement, swing et pétrissage garantissent une expérience des plus agréables.

La pression différenciée le long des méridiens et de la colonne vertébrale aide à dissoudre les blocages énergétiques, à calmer les nerfs et à stimuler la circulation sanguine. Le massage par pétrissage (Shiatsu) assure un massage en profondeur et stimule et renforce les muscles. Le massage par roulement est une technique particulièrement douce et agréable qui stimule la circulation sanguine et le drainage lymphatique. Les vibrations aident à soulager les crampes musculaires et permettent une détente psychique.

Par le biais de la télécommande, les têtes de massage peuvent être naviguées individuellement vers la zone problématique. De même, la répartition des points de pression le long de la colonne vertébrale peut être définie très précisément selon les besoins individuels grâce au réglage variable des largeurs. Plus long de 8cm, le massage permet d'atteindre les épaules. Le nouveau siège de massage SmartQ® relax premium 4 en 1 convainc sur beaucoup de plans et peut être commandé en Suisse exclusivement auprès de SwissQualified SA et nouvellement chez votre droguiste. Garantie 2 ans. Par commande directe (téléphone, coupon ou internet), il vous sera livré par la poste et peut être testé pendant 8 jours sans aucun engagement de votre part.



**Nouveau:**  
Plus d'effets en profondeur grâce à la chaleur infrarouge



Massage Shiatsu (par pétrissage)

Massage par roulement

Swing-Massage

Fonction chauffante

Massage par vibration

SMARTQ



### Offres spéciales

pour les lectrices et les lecteurs du magazine **procap** à un **prix avantageux de 249.- CHF** au lieu de 448.- CHF.

**SWISS QUALIFIED**  
www.sq24.ch

Je commande avec un droit de renvoi dans les 8 jours L73-IXP-73

Article:	Article-No.:	Quantité:
Chaise de massage SmartQ 4 en 1 pour 249.-/pièce	21-015-73	

Nom/Prénom:

Adresse:

NPA/Lieu: Téléphone:

Signature:

Expéd. à: SwissQualified AG, Postfach, 9029 St. Gallen  
Tél: 0848 000 201, Fax: 0848 000 202, www.sq24.ch



Photos: Flavia Trachsel



Pour des piscines accessibles

Deux collaborateurs de Procap Suisse vérifient l'accessibilité d'un bassin. Les résultats se trouvent sur [www.goswim.ch](http://www.goswim.ch).

## Procap Suisse teste les piscines

En été, les personnes avec handicap aimeraient aller à la piscine, comme tout le monde! Mais les infrastructures ne sont pas toutes adaptées aux baigneurs à mobilité réduite. Procap a contrôlé les installations de bains en Suisse.

**Anita Huber**

Les personnes avec handicap ont aussi envie de prendre le soleil sur une plage, de nager dans une piscine, de manger une glace au bord du bassin ou simplement de partager une journée avec des amis. Mais des obstacles architecturaux les empêchent souvent d'accéder aux installations de bains, tels l'absence de WC adaptés, de douches ou de cabines accessibles en chaise roulante, ou l'accès difficile au bassin.

### Vue d'ensemble des bains publics

Dans le cadre du projet «Goswim», Procap Suisse a contrôlé, ces der-

nières années, l'accessibilité de toutes les piscines couvertes de Suisse. Au cours de l'été dernier, elle a visité quelque 500 lieux de baignade en plein air dans tout le pays. Les évaluateurs ont vérifié l'accessibilité des places de parc, des vestiaires et cabines, des toilettes, des douches, du restaurant et de la pelouse. Ils ont aussi contrôlé l'accès au bassin ou au plan d'eau. Les résultats sont disponibles sur la base de données interactive [www.swissbadeanstalt.ch](http://www.swissbadeanstalt.ch). On y trouve également la largeur exacte des portes et la hauteur du comptoir, ou encore l'équipement des toilettes et des douches, de même que des renseignements sur l'accès au bassin ou au plan d'eau. Une carte et différents critères de recherche permettent de trouver facilement le bain public de son choix et d'en vérifier l'accessibilité. D'ici à l'été 2012, les quelque 150 infrastructures restantes seront aussi testées.

### Des informations utiles à plus d'un titre

Avec «Goswim», Procap Suisse offre aux personnes concernées, à leurs

proches et à leurs amis, un outil leur permettant de trouver une installation adaptée. L'association sensibilise aussi les responsables de piscines aux besoins particuliers des personnes avec handicap. Plusieurs améliorations concrètes ont déjà pu être proposées.

Pour l'accès à l'eau, les lifts de piscine sont particulièrement adaptés. Ils sont déjà disponibles dans la plupart des grandes piscines, notamment les piscines couvertes. Idéalement, ces installations peuvent être utilisées sans aide extérieure et fonctionnent sans électricité.

Un guide de 12 pages montre aux responsables de piscines comment leur infrastructure pourrait être adaptée aux besoins d'une architecture sans obstacles. On trouve ce document, ainsi que d'autres informations sur le projet, à l'adresse [www.goswim.ch](http://www.goswim.ch). ●

» [www.goswim.ch](http://www.goswim.ch) renseigne sur l'emplacement et l'équipement des piscines couvertes et de plein air en toute la Suisse.



# Raccolte oltre 100 000 firme

Lo scorso 12 settembre, le associazioni insieme, Cerebral e Procap hanno depositato, unitamente ad alcuni giovani e parlamentari, la petizione «Formazione professionale per tutti».

Anita Huber

Nel giro di quattro mesi soltanto le organizzazioni promotrici della petizione «Formazione professionale per tutti, anche per i giovani disabili» hanno raccolto 107 675 firme. È un chiaro segnale al Consiglio federale e all'Ufficio federale delle assicurazioni sociali (UFAS) che la formazione professionale biennale per i giovani con handicap non dev'essere ostacolata ulteriormente!

## L'impegno dei politici

Il 12 settembre, dopo una corsa a ostacoli simbolica, un'ottantina di persone, tra cui apprendisti interessati, protagonisti della trasmissione televisiva «Üsi Badi», e una dozzina di parlamentari membri del comitato promotore hanno consegnato le firme alla Cancelleria federale di Berna. Walter Bernet, presidente centrale di insieme Svizzera, ha riassunto così le ragioni dei promotori: «Chiediamo al Consiglio federale di garantire a tutti i giovani con handicap l'accesso alla formazione professionale.»

Analoghe le argomentazioni della consigliera nazionale PS argoviese Pascale Bruderer, rappresentante del comitato promotore: «Evidentemente, migliaia di persone, come me, ritengono che non si debba ostacolare l'accesso alla formazione professionale ai giovani con handicap. Sarebbe contrario non solo al principio di

equità e solidarietà ma anche all'obiettivo politico e sociale di una migliore integrazione.» Nel suo intervento, Marie-Thérèse Weber-Gobet, consigliera nazionale PCS friburghese e pure membro del comitato promotore, ha respinto l'idea di limitare il sostegno dei giovani disabili a determinate situazioni per ragioni di redditività: «Gli obiettivi di una formazione sono molteplici e includono anche lo sviluppo della personalità, l'acquisizione delle qualifiche chiave e delle competenze professionali e sociali fondamentali.»

## Acquisire competenze pratiche

Anche Alexandra Weibel, Thomas Schmutz e Tanja Krähenbühl attualmente in formazione biennale pratica presso la Fondazione Bad Heustrich nell'Oberland bernese hanno sottolineato questi importanti aspetti, illustrando chiaramente a che punto la loro formazione professionale in cucina, floricoltura o giardinaggio consenta loro di ampliare le competenze e sviluppare le proprie prospettive future. Michael Gehrig, responsabile del servizio sociale della Fondazione Bad Heustrich, ha messo in guardia dinnanzi a una limitazione della durata di formazione, come annunciato dall'UFAS nella sua circolare del 30 maggio 2011. «Sono convinto che una riduzione della formazione diminuisca

le opportunità professionali dei giovani con disabilità mentali. L'obiettivo della formazione è di trasmettere, oltre alle qualifiche professionali, anche le competenze chiave, come la puntualità, la cortesia, l'affidabilità e la capacità di lavorare in gruppo. Se la formazione venisse accorciata, la trasmissione e l'approfondimento di queste competenze verrebbero limitati o addirittura soppressi.»

Le oltre 100 000 firme, tre quarti delle

quali raccolte per strada e solo in minima parte via internet, avrebbero anche un ulteriore significato a livello politico, come ha spiegato il portavoce di Procap Bruno Schmucki: «Chi finora credeva che le organizzazioni di aiuto alle persone disabili non fossero in grado di opporsi alle revisioni poco sociali dell'Al deve ricredersi. Con questa petizione abbiamo infatti dimostrato che siamo in grado di lanciare un referendum.» ●

## I viaggi ampliano gli orizzonti

Viaggiare  
senza  
barriere

Chi viaggia, evade dalla quotidianità, conosce nuove persone e scopre altri stili di vita. È possibile viaggiare anche con un handicap, basta prepararsi bene.

Anita Huber

Sonja Häsler, collaboratrice di Procap Svizzera in sedia a rotelle, ha già visitato una decina di paesi in Europa, Asia, Stati Uniti e America centrale: «Per me viaggiare è un'esigenza.» Oltre all'aspetto avventuroso, dei viaggi apprezza le opportunità che offrono le situazioni sconosciute per lavorare su sé stessi e scoprire nuove risorse. Ama particolarmente recarsi nei paesi scandinavi dove l'accessibilità è un fatto scontato.

### Il servizio viaggi di Procap

Nel corso di un viaggio un disabile in carrozzella può essere confrontato con vari ostacoli: salire e scendere dagli autobus, dai treni o dagli aerei, accedere alla stanza d'albergo, al balcone, alla sala da pranzo e agli altri spazi della struttura o visitare autonomamente i dintorni. Non tutte le

destinazioni infatti sono accessibili senza problemi alle persone in sedia a rotelle. Proprio per questo Procap Svizzera gestisce una propria agenzia di viaggi che propone destinazioni senza barriere per viaggi individuali e di gruppo. Helena Bigler, direttrice di Procap Viaggi, spiega il principio dell'agenzia: «Cerchiamo sempre una soluzione, indipendentemente dalla destinazione desiderata e dall'handicap con cui siamo confrontati: che si tratti di un viaggio in camper attraverso l'Australia o di un trekking in Madagascar.»

### Cercare e prenotare autonomamente

Chi non necessita di un'assistenza particolare, può prenotare e organizzare autonomamente le proprie vacanze. I viaggiatori che hanno dimestichezza con internet possono scegliere dal computer di casa tra una vasta offerta di alberghi, ma devono organizzare separatamente anche il trasporto fino al luogo di soggiorno.

Il migliore indirizzo per trovare alberghi agibili alle carrozzelle in Svizzera è [www.rollihotel.ch](http://www.rollihotel.ch). Le strutture elencate nel sito sono state esaminate dagli specialisti dell'Associazione

svizzera dei paraplegici (ASP) ai sensi della norma DIN per le costruzioni e le abitazioni senza barriere. La banca dati è suddivisa in tre categorie: gli alberghi contrassegnati con tre sedie a rotelle prevedono diversi spazi e camere adatti alle carrozzelle per ampiezza delle porte e dimensione ed equipaggiamento dei servizi igienici. Gli alberghi con due simboli di sedie a rotelle offrono una o due camere arredate specialmente per gli utenti in carrozzella, mentre quelli con un unico simbolo sono alberghi le cui camere sono state rese agibili successivamente agli utenti in carrozzella, dispongono di porte larghe almeno 65 cm e camere e bagni accessibili, ma potrebbero presentare piccoli gradini o soglie alti fino a 6 cm. Inoltre non sempre i dintorni e le offerte per il tempo libero di queste strutture sono accessibili in modo ottimale. Il foglio informativo dell'albergo corrispondente reca le indicazioni principali tra cui la data dell'ultimo controllo fatto da una persona in carrozzella. ●

### » Indirizzi utili

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

[www.procap-reisen.ch](http://www.procap-reisen.ch)

# «Se non mi muovo non mi sento bene»

Stephan Heim, 57 anni, intraprende lunghi viaggi, nonostante la paralisi, grazie alle vacanze assistite di Procap Svizzera. Una volta ha perfino fatto una passeggiata a dorso di cammello. **Matthias Engel**



«Sono assistito adeguatamente in ogni viaggio»

Per Stephan Heim i soggiorni all'estero con Procap Viaggi sono sempre un'avventura. A piacergli particolarmente è stato il viaggio in Egitto nel 2010: «Abbiamo visitato il tempio di Luxor, navigato sul Nilo, fatto il bagno nel Mar Rosso e una passeggiata a dorso di cammello. Sono state due settimane indimenticabili», racconta entusiasta. Stephan Heim è un cliente fedele. Con Procap Reisen è già stato in Sudafrica, a New York, a Boston e a Tenerife. «In ogni viaggio sono assistito adeguatamente da un accompagnatore formato appositamente, altrimenti non potrei andare così lontano», spiega.

Stephan Heim è da sempre un viaggiatore appassionato. Si sposta molto in treno all'interno della Svizzera, ma ciò che preferisce è scoprire paesi lontani. Con i suoi genitori si è recato in Tunisia, dove ha avuto anche un miraggio, in Israele e sull'isola di Mallorca. Ha perfino incontrato il Papa in Piazza San Pietro a Roma. La fotografia dell'allora 24enne in compagnia di Papa Giovanni Paolo II occupa ancora un posto d'onore a casa sua. «L'abbiamo incontrato per caso. E non ho nemmeno notato che ci hanno fotografato. Per cui è stato ancora più bello scoprire l'immagine che mi ha spedi-

to il fotografo un paio di giorni dopo», racconta.

Stephan Heim, ottimista di natura, è cresciuto vicino a Berna e dal 1994 vive e lavora nella comunità per disabili fisici Gwatt (WAG) a Thun. Nato con una paresi cerebrale, è gravemente paralizzato. Stephan Heim non può controllare normalmente i propri muscoli e fa fatica anche a parlare. Per lui è stato difficile entrare nel mondo del lavoro, finché alla fine degli anni Ottanta, all'età di 35 anni, approfittando dell'avvento dei computer domestici ha seguito il tirocinio empirico biennale di specialista informatico. E ancora oggi alla WAG lavora al computer, occupandosi soprattutto dei conti mensili dei taxi per disabili di Thun e Spiez, quando non è in viaggio. ●

## » Stephan Heim a proposito di ...

**Tempo:** mi piace potermi prendere del tempo.

**Lavoro:** lavoro molto volentieri al computer perché scopro sempre qualcosa di nuovo.

**Lusso:** per me il lusso è qualcosa di bello che non deve essere troppo caro.

**Amicizia:** amicizia significa uscire e trascorrere del tempo insieme.

**Amore:** l'amore è una sensazione rilassante da vivere con la persona cara.

**Vacanze:** le vacanze sono il momento più bello della vita.

Conseil  
juridique

## Un hôtel peut-il refuser d'héberger un groupe de personnes en raison de leur handicap mental?

Un groupe de vacanciers souffrant de légers handicaps mentaux (représenté par une organisation) veut réserver un séjour dans un hôtel. Mais la direction de celui-ci refuse d'accepter le groupe. Ces personnes doivent-elles l'accepter ou peuvent-elles s'y opposer?

**Gabriela Blatter, Centre Égalité Handicap**

La direction justifie son refus d'héberger le groupe en disant que l'hôtel n'est pas une institution de soins et que le groupe va déranger les autres clients. Les responsables auraient aussi fait de mauvaises expériences avec d'autres organisations semblables (disponibilité à payer la note, difficultés de prise en charge des frais occasionnés par un surcroît de lavage et de nettoyage, etc.). Au total, les arguments semblent dans l'ensemble formulés à l'emporte-pièce et sans fondement objectif. Les personnes concernées sont stigmatisées par cette attitude et blessées dans leur droit à la non-discrimination.

Que dit le droit? Un hôtel (comme les cinémas, théâtres, restaurants, télévision, les stades de sport, détaillants, fournisseurs d'accès Internet, etc.) offre des prestations. Ici, il s'agit du refus d'une telle prestation par une entreprise privée. En pareils cas, la loi sur l'égalité des personnes handicapées (LHand) offre une protection contre la discrimination (art. 6 LHand). L'interdiction de discriminer est violée si, dans le cas concret, une personne est traitée de façon particulièrement marquée et gravement inégalitaire du fait de son handicap et qu'elle s'en trouve dépréciée ou marginalisée (art. 2 let. d de l'ordonnance sur l'égalité pour les handicapés, OHand). Elle porte aussi

sur les cas où il n'y a certes pas avilissement au sens étroit mais où une justification objective de l'attitude fait défaut.

A l'appui de l'art. 8 al. 3 LHand, l'individu concerné peut porter plainte pour discrimination devant un tribunal civil compétent et demander une indemnité de 5000 francs au plus. L'organisation elle-même est habilitée à porter plainte – si elle est légitimée à le faire. Mais ni l'un ni l'autre n'ont le droit de changer ou de stopper le comportement discriminatoire. La plainte ne sera admise que si le tribunal conclut que l'attitude est effectivement discriminatoire et pas seulement inégalitaire ou justifiable par des arguments objectifs. Dans le cas présent, les concernés ont décidé de renoncer à une plainte et de confronter l'hôtel, par lettres, à l'attitude très contestable et marginalisant les personnes avec handicap.

» [www.egalite-handicap.ch](http://www.egalite-handicap.ch)

Sections  
Groupes  
sportifs

### Procap Valais romand Un calendrier pour rêver

Angélique Bonvin d'Icogne est membre du Comité Procap Valais romand et bénévole. C'est à ce titre qu'elle a créé un atelier de peinture avec des personnes handicapées pour partager et transmettre sa passion. En 2008 elle voulait réaliser un calendrier. Concrètement, cela fait une année qu'elle œuvre à sa réalisation et le résultat est magnifique. Quelle valorisation pour eux, les «caboossés de la vie», de pouvoir s'exprimer à travers la peinture. Quand la souffrance devient couleurs!!!

Cela a été un grand honneur qu'Alexandre Jollien ait accepté d'écrire la préface. Il est un bel ambassadeur pour les handicapés et son message est éloquent. Grâce aux donateurs, souscripteurs et annonceurs un millier d'exemplaires a pu être imprimé. L'atelier de peinture l'Arc-en-ciel est composé d'adultes hommes, femmes avec handicaps physiques divers. Ils vivent des moments d'émerveillement devant leur capacité à se surpasser pour réaliser leurs œuvres et, après ce challenge, tous sont motivés à vivre d'autres expériences artistiques!

Le calendrier est composé de 14 pages. Sur fond noir, toutes les œuvres sont pleines de couleur et font un clin d'œil à chaque mois de l'année. A travers ce calendrier, chaque artiste nous emporte dans ses rêves, désire partager sa joie de vivre et vous souhaite beaucoup de plaisir tout au long de l'année 2012. Le calendrier est vendu au bénéfice de Procap Valais romand. Il coûte 30 francs et peut être commandé chez Procap Valais romand, rte de la Piscine 10, CP 109, 1951 Sion, tél. 027 323 26 20, e-mail: [info@procap-vs.ch](mailto:info@procap-vs.ch)



Photo: Marc-Albert Rochat

### Procap Vallée de Joux-Vallorbe Un pique-nique très apprécié

Comme chaque année, le traditionnel pique-nique de Procap a eu lieu le dimanche 21 août, au stand de tir des Bioux. Une vingtaine de personnes sont venues, de toute La Vallée et de Vallorbe, pour vivre ces instants magnifiques d'amitié et de partage. Un excellent repas, préparé

par Alexandre et Priscille Rochat, le «SecretGourmand» a régalé chacun et chacune.

### Une région active

C'est sous un soleil radieux, dans une ambiance conviviale et chaleureuse que l'après-midi s'est poursuivi, pour le plus grand plaisir de tous. Voir des étoiles briller dans les

yeux des participants, des sourires illuminer les visages, des gens dé-tendus et heureux représente, pour les organisateurs, la plus belle des récompenses. Un merci particulier à Marina Décoppet et Marc-Albert Rochat, pour l'organisation parfaite de cette journée. Procap Sport est également très actif à La Vallée: nous en profitons pour rappeler la superbe performance réalisée par le groupe Procap Sport Vallée de Joux, lors du Tournoi de pétanque du Groupe du Lac et des Loisirs pour Invalides (GLU), aux Prés de Vidy, le dimanche 7 août dernier. Ce tournoi a été remporté par M. Daniel Gumy, du Sentier. Bravo à lui!

### Nouvelle tenue pour tous

Les gymnastes de Procap vont d'ailleurs être parés d'une magnifique tenue, sponsorisée par Fishermen's Friend, sur l'initiative de M. Jean-Yves Cuendet. Un grand merci pour ce geste généreux. Encore bravo à Procap pour toutes ces activités proposées dans le respect des différences et la reconnaissance des qualités de chacun.



Photo: Marc-Albert Rochat

# Agenda

## La fête de Procap Loisirs & Sport

Samedi 3 décembre, Journée internationale des personnes handicapées, Procap Loisirs & Sport organise pour les bénévoles du département une fête à la Schützi (Schützenmatt Turnhalle) à Olten. La manifestation est ouverte à tous dès 19 h, en particulier à la clientèle de l'agence de voyage. Les offres de voyages 2012 seront présentées avant que DJ Marcello ouvre les festivités.

## Apéro des bénévoles

Le département Loisirs & Sport remercie tous les bénévoles de leur engagement par un apéro. L'équipe de Procap Loisirs & Sport se réjouit de cette rencontre avec les bénévoles accompagnateurs de va-

## Procap recherche des bénévoles

Pour concrétiser la cinquantaine d'offres de vacances pour personnes handicapées, Procap Loisirs & Sport recherche des guides de voyage, des spécialistes du monde de la santé et des accompagnateurs de vacances bénévoles.

Etes-vous attiré par de nouvelles tâches? Avez-vous une expérience personnelle de voyage, de sport, de loisirs et d'expérience vécue avec des handicapés ou recherchez-vous un nouveau défi? Merci de vous annoncer.

Vous en saurez plus sur notre site [www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch), rubrique «Participer». Nous accueillons volontiers les personnes intéressées le 3 décembre dès 19 h à la Schützi, à Olten.

cances et guides de voyage, les bénévoles actifs des groupes sportifs régionaux ainsi que d'autres invités. Ceux-ci seront accueillis à 16 h au Centre Schützi d'Olten pour une rétrospective de l'année et un échange de réflexions.

## Baptême du catalogue

Les portes s'ouvrent à 19 h pour tous les intéressés à la présentation du programme de vacances et pour le baptême du catalogue 2012.

## Coups de cœur 2012

Procap Loisirs & Sport se réjouit de pouvoir proposer l'an prochain les activités coups de cœur suivantes:

- Plaisirs aquatiques en France
- Randonnée avec des lamas
- Semaine santé Procap bouge

Vous trouverez les dates exactes dans la liste annexée, et ici vous pouvez vous informer des deux exemples du programme:



## Randonnée avec des lamas

Si vous aimez la proximité des animaux et faire de belles randonnées, alors cette semaine vous plaira! C'est une aventure toute particulière de marcher dans cette magnifique région des Gorges de Douanne-Twann en compagnie de lamas et d'ânes. Les lamas se déplacent avec grande facilité et sécurité sur des sites escarpés. Cette manière d'évoluer tranquillement en compagnie des lamas permet de proposer des randonnées accessibles à toute personne. Nous dormirons dans une auberge sur place où le petit déjeuner et le repas du soir seront servis. En journée, nous serons en route avec nos compagnons, ânes et lamas, pour une marche de trois à cinq heures, repas de midi tiré du sac! Durant la semaine, nous profiterons également de la piscine de la région et pratiquerons quelques activités sportives et ludiques telles que le football, badminton, baby-foot . . . et divers jeux de société.



Photo: Procap



### Camp sportif en Gruyère

Une large palette d'activités vous est proposée pour vous ressourcer, vous amuser et vous dépenser. Charmey, authentique village de montagne situé au cœur de la Gruyère, vous permettra de découvrir de nombreuses activités de quoi passer un agréable séjour. Nous logerons dans une maison qui jouit d'un emplacement privilégié, calme et ensoleillé, toute proche du centre sportif. Un grand terrain de jeu ainsi qu'une terrasse et un jardin bordent cette bâtisse. Si l'été est propice on pourra donc vivre dehors et s'adonner à pleins de jeux. Le programme d'animation sera organisé et adapté selon votre âge, votre handicap, vos envies et aptitudes.

En cas de mauvais temps, des activités en salle seront proposées. La région offre également plein de buts d'excursion tous plus intéressants les uns que les autres. Pour agrémenter nos soirées, des divertissements seront organisés pour une ambiance conviviale.

## Loisirs & Sport 2012

### Enfants et adolescents

**Camp à la ferme,**  
17 au 20 mai (Ascension)

**Camp sportif – Vallée de Joux,**  
28 juillet au 4 août

**Camp sportif au Tessin,**  
14 au 20 octobre

### Jeunes et adultes

**Procap bouge à Haute-Nendaz,**  
14 au 21 juillet

**Randonnée avec des lamas,**  
21 au 28 juillet

**Camp sportif en Gruyère,**  
21 juillet au 4 août (2 semaines)

**Camp sportif au Tessin,**  
14 au 20 octobre

### Semaines à l'étranger

**Plaisirs aquatiques en France,**  
11 au 18 juin

**Camp canoë-kayak en France,**  
9 au 16 septembre

### Weekend en Suisse

**Les joies de la neige et du printemps,** 6 au 9 avril (Pâques)

**Bien-être et santé en Valais,**  
17 au 20 mai (Ascension)

**Séjour en pleine nature à Auenwald,**  
26 au 28 mai (Pentecôte)

**L'appel de la montagne,**  
16 et 17 juin, 15 et 16 septembre

### Loisirs en Suisse

**Les Diablerets,** 22 juillet au 4 août

**Château d'Œx,**  
17 au 29 septembre

### Manifestations sportives

**Journée sportive Olten,**  
1<sup>er</sup> septembre

### Formation continue Procap Sport

**Relations – limites et abus** – Bases pour les personnes de contact/responsables techniques dans les associations et les camps Loisirs & Sport, 17 mars

**Sport santé** – à l'exemple de l'indoor, de l'outdoor et de l'eau, 3 novembre

### Journée technique Sport

**Journée technique Procap Sport,**  
4 mai 2013

### Catalogue Loisirs & Sport

Le nouveau catalogue Loisirs & Sport est disponible à Procap, Frobürgstrasse 4, 4601 Olten, tél. 062 206 88 30, e-mail sport@procap.ch, Internet: www.procap-sport.ch

La mobilité, c'est la qualité de vie



 Orthotec

### Tout de première main

- Technique orthopédique
- Technique rééducative
- Mécanique du fauteuil roulant
- Transformation de véhicules
- Articles pour l'incontinence

Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller.

Orthotec AG | Case postale | CH-6207 Nottwil | T +41 41 939 56 06 | F +41 41 939 56 40  
info@orthotec.ch | www.orthotec.ch

## Service

### Petites annonces gratuites pour les membres

1. La rédaction se réserve le droit de retravailler le contenu rédactionnel de l'annonce.
2. Les lettres-réponses sous chiffre sont transmises par Procap Suisse sans être ouvertes.
3. La rédaction décline toute responsabilité sur le contenu des annonces. Procap Suisse ne les vérifie pas. Procap se réserve le droit de refuser des annonces sans indication des motifs.

### Les annonces sont à envoyer

**à l'adresse:** Magazine Procap, rédaction, case postale, 4601 Olten, [info@procap.ch](mailto:info@procap.ch)

### Rencontre

JF, 46 ans, célib. léger handicapée, solitaire, sensible, bon goût, appréciant confort, souhaite rencontrer sympathique et élégant collaborateur de la Confédération (Berne), env. 40 à 50 ans, célib. ou libre, bon caractère, non-fumeur, sérieux, aisé, généreux, honnête et doux pour amitié, compagnie. Petite lettre + photo récente. Merci. Chiffre 11/4-1, Procap, case postale, 4601 Olten.

Dame suisse, sérieuse et active, célibataire, douce et compréhensive, avec léger handicap, souhaite rencontrer homme suisse avec handicap physique, sérieux et sincère, pour construire une relation de qualité basée sur le respect et la compréhension. Région Valais/Vaud. Merci de me contacter au téléphone 077 218 17 77.

### Divers

Dame cinquantaine cherche pilote de tandem région VS et VD, contactez-moi le soir au 079 566 08 54. Merci.

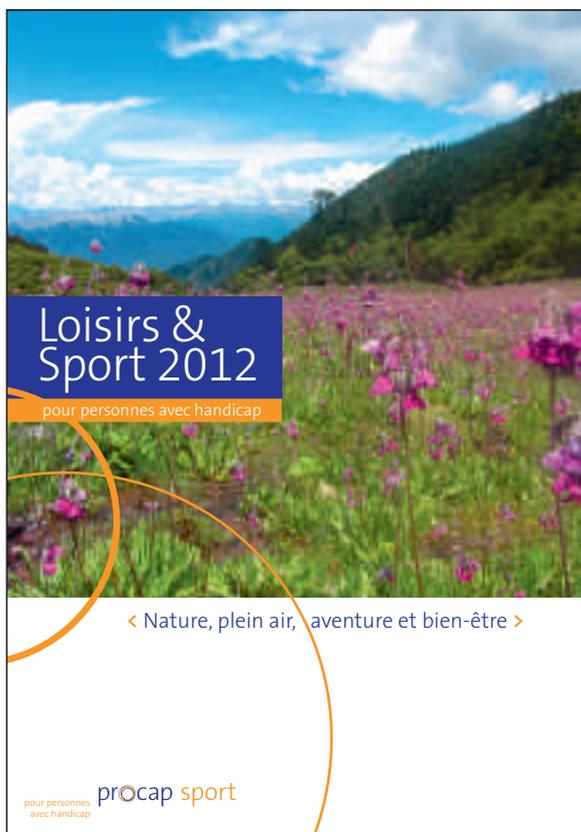
**Petites annonces**

# Loisirs & Sport 2012

pour personnes avec handicap

Le nouveau catalogue Loisirs & Sport est paru. Commandez-le dès maintenant auprès de Procap Loisirs & Sport, Froburgstr. 4, 4601 Olten, [reisen@procap.ch](mailto:reisen@procap.ch), téléphone 062 206 88 30

Toutes les offres de Procap Loisirs & Sport peuvent être consultées sur internet: [www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch)



Coin lecture



**Vivre avec la cécité**

Brigitte Kuthy Salvi est devenue aveugle à 15 ans et demi. Dans son livre elle raconte avec clairvoyance son combat contre l'enfermement, «Je dois être capable de créer moi-même, de l'intérieur, cette lumière indispensable à la joie d'être en vie, à la fierté d'être humaine» dit-elle.

» Brigitte Kuthy Salvi, *Double lumière*. ISBN: 2-88108-880-5. Editions de l'Aire

**Mots-croisés du numéro 3/2011**

La solution de la dernière édition est: **epiloguer**

Les personnes suivantes ont envoyé la bonne solution des mots-croisés de la dernière édition:

- » Jean-Luc Aerni, Sion
- » Salvatore Conte, Malleray
- » Chantal Perret, Môtiers

Avec toutes nos félicitations!

**Les mots-croisés**

Remplissez la grille des mots-croisés, trouvez le mot caché et gagnez, avec un peu de chance, une bougie de Noël et une serviette de l'Atelier Manus. Envoyez votre solution jusqu'au 27 décembre 2011 à: Rédaction du magazine Procap, case postale, 4601 Olten, ou par courriel à: info@procap.ch.

	IN- PÉRÉE		SOIN PAR LES EAUX DE SOURCE						
	CINTRE								
								6	
	PÉPITE								
	PRIÈRE À MARIE								
								1	
	EN VOGUE								
	JEUNE								
				TRA- HISONS		MARIÉ		ÉPONGE	
				DIVINITÉ		POISSON		IN- SECTES	
	SERRÉS								
	STIMU- LÉES							5	
								2	
	RÈGLE PLATE			FER			COURT COURS		
	OISEAU			BOU- QUINÉ			EN ACCORD		
						COPAIN			
						PRÈS DU TECH			
	GRAPPA								
	SIGLE D' ORGANI- SATION								
				HAMEAU AUX ANTILLES				AU CAS OU	
				CÉSIIUM					
	DI- PLÔMES								
	NYPHPE							3	
							HAUT DE GAMME		
								8	

© Alain DUBOIS

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

» Après la fin du délai d'envoi, la solution peut être demandée à l'adresse ci-dessus. Les noms des gagnants seront publiés dans la prochaine édition. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours.

## Rester debout



Avant, je pouvais voler. Lorsque nous traversions une superbe région, je m'arrêtais parfois et sortais du véhicule. Je me tenais là, humais le vent, regardais le paysage et décollais. Une fois, c'est sur la côte ouest de l'Ecosse que je me suis tenu, en haut d'une falaise escarpée. A mes pieds, la mer agitée et un hameau. La bibliothèque, une voiture de livraison bringuebailante dont l'enseigne «Library» s'écaillait, cornait en dévalant la route étroite. En bas, je voyais des femmes se diriger vers la place du village dans leurs anoraks épais. L'image était fascinante. Mais impossible de décoller. Irrité, je me suis retourné et j'ai vu une pierre derrière moi. Alors je compris. Je devais beaucoup trop me concentrer pour me tenir debout. Je me suis donc assis sur la pierre. Là, sur la côte ouest écossaise, dix ans après le diagnostic, la SEP influait concrètement sur ma vie, par un premier signe timide de ce qui allait encore arriver. Je n'ai pas paniqué, ce n'était pas grand-chose après tout. Mais je ne pouvais plus voler. Je ne pourrai plus jamais voler. C'est parfois aussi dans les petites choses que la SEP est parfois brutalement réelle.

Reto Meienberg

Reto Meienberg est rédacteur publicitaire indépendant. Il a légendé des caricatures sur des handicapés. Agé de 54 ans, il a su à 19 ans qu'il était atteint de sclérose en plaque.

# POINT FORT 1/2012

## Moyens auxiliaires

### Prochain point fort

Souvent, les personnes avec handicap dépendent des moyens auxiliaires pour pouvoir gérer leur quotidien. Qui est en mesure de fournir un conseil neutre, quel est le moyen auxiliaire qui répondra au mieux aux besoins de son utilisateur? Comme fonctionne le financement? Le prochain Magazine Procap vous informera sur le marché des moyens auxiliaires. [ahu]

Sondage  
Procap

### Il existe de nombreux fabricants qui offrent des moyens auxiliaires nombreux et variés. Où vous rendez-vous pour trouver le moyen auxiliaire le mieux adapté à vos besoins?

- auprès de la FSCMA/Exposition Exma
- auprès de revendeurs locaux spécialisés
- sur Internet

» Réponse sur [www.procap.ch](http://www.procap.ch)

## Impressum

**Editeur** Procap **Tirage** 21 911 (REMP); paraît quatre fois par année **Edition et rédaction** Procap magazine, Frobürgstr. 4, case postale, 4601 Olten, tél. 062 206 88 88, info@procap.ch **www.procap.ch** **Annonces** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förlibuckstrasse 70, case postale, 8021 Zurich, tél. 043 444 51 09, Fax 043 444 51 01, info@fachmedien.ch **Rédaction** Anita Huber (ahu), Dominique Hartmann. **Ont collaboré à ce numéro** Gabriela Blatter, Matthias Engel, Dominique Hartmann, Susi Mauderli und Bruno Schmucki; Laurent Duvanel, Laurent Gaillard, Marianne Gattiker, Gian Pozzy, Jean-François Zurbriggen (traduction f), Flavia Molinari Egloff (traduction it), Priska Vogt (relecture). **Mise en page** Clemens Ackermann **Impression et expédition** Stämpfli Publications SA, Wölfli-strasse 1, case postale 8326, 3001 Berne. Les changements d'adresse sont à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** Pour non-membres par année: Suisse Fr. 20.-, étranger Fr. 25.-, ISSN 1664-4611 **Délai de rédaction du n° 1/2012** 26 janvier 2012; parution 1 mars 2012.





# Action de Noël

**Le Magazine Procap offre à ses lectrices et lecteurs la possibilité de commander des cartes de Noël à un prix spécial.**

Les cartes de Noël écrites personnellement sont très appréciées. Procap a donc produit des cartes que vous pourrez envoyer à vos proches à Noël.

Vous pouvez, dès à présent, commander des sets de cartes et d'enveloppes à un prix préférentiel. Les cartes vous seront envoyées immédiatement, dans la limite du stock disponible. Les frais de port sont inclus dans le prix.



---

## Je commande:

- 6 cartes de Noël pour 10 francs
- 10 cartes de Noël pour 15 francs
- 20 cartes de Noël pour 20 francs

Prénom: \_\_\_\_\_ Nom: \_\_\_\_\_

Rue: \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_

NPA: \_\_\_\_\_ Lieu: \_\_\_\_\_

Couper le talon et le renvoyer à: Procap, Action cartes de Noël, Frobургstrasse 4, 4601 Olten