

Photo : Matthias Spalinger



procap
magazine
pour personnes
avec handicap
1/2015

DEPUIS 2001

VitaActiva



Le bain rendu facile

avec nos baignoires à porte VitaActiva

- Installation rapide, en un jour
- Grand choix de baignoires, formes, dimensions et couleurs
- Sur tous nos modèles possibilité d'équipements spéciaux tel que bain à bulles



Demandez notre brochure en couleurs gratuite!

24H

**Téléphone gratuit:
0800 99 45 99**



Oui, envoyez-moi votre brochure

Nom/Prénom _____

Rue/No. _____

NP/Localité _____

Téléphone Fax _____

VitaActiva AG Baarerstr. 78, 6301 Zug
Tel.: 041 7 27 80 39 • Fax: 041 7 27 80 91

PROCAP2015

pour personnes
avec handicap

procap voyage & sport

S'engager bénévolement –
une expérience inoubliable

Procap Voyage & Sport cherche régulièrement des accompagnateurs pour ses vacances en Suisse et à l'étranger.

Plus d'informations sous
www.procap-voyages.ch
estelle.kipper@procap.ch

**PRÉSERVEZ
VOTRE
MOBILITÉ!
AVEC NOUS.**

La maison Herag, une entreprise familiale Suisse, propose depuis 30 ans des solutions pour votre indépendance, votre sécurité et votre confort. En vous offrant, en plus, un service parfait.



Stannah

HERAG AG, Herag Romandie
Clos des Terreaux 8, 1510 Moudon VD
info@herag.ch, www.herag.ch/fr

Téléphone 021 905 48 00

Demande de documentation gratuite

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NPA/Lieu _____

Téléphone _____

Couverture Manifestation contre les mesures d'économie du canton de Berne

Page 4 EN BREF

PARTICIPATION POLITIQUE

Page 6 S'engager en politique

Page 10 Nous sommes actifs

Page 12 RENDEZ-VOUS Michael Küng

Page 14 Etre le plus autonome possible

Page 15 AU TRAVAIL Travailler au contact du public



Pagina 16 PARTE ITALIANA

SERVICE Page 19 Agenda

Page 20 Conseil juridique et Procap bouge

Page 22 Le mot de la fin : Reto Meienberg

Editorial

Franziska Stocker

direction de rédaction



Handicap et politique : une combinaison rare

Les prochaines élections fédérales auront lieu cet automne ; l'occasion de mettre en lumière la participation politique des personnes avec handicap en Suisse. Lorsqu'on sait que notre pays compte plus d'un million de personnes avec handicap, on ne peut qu'être frappé par leur importante sous-représentation dans les instances politiques. Difficile d'en expliquer les raisons, aucune étude scientifique n'ayant été menée à ce sujet. Il est probable que de nombreuses personnes avec handicap ne se sentent tout simplement pas la force d'assumer un travail aussi difficile et souvent non rémunéré. Faudrait-il prendre des mesures spécifiques pour les y encourager ? Pour ce nouveau numéro, nous avons interrogé des représentant-e-s politiques, des partis ainsi que différent-e-s expert-e-s. Cinq personnes avec handicap nous font par ailleurs partager leur expérience politique. Vous en apprendrez également plus sur les actions de Procap en faveur des enfants avec handicap et un projet de Coop récemment récompensé pour son offre d'intégration. Je vous souhaite une bonne lecture.



Motion populaire en faveur de l'égalité

Pour marquer la « Journée internationale des handicapés » et fêter ses dix ans, Forum Handicap Neuchâtel (dont Procap fait partie) a déposé le 3 décembre une motion populaire auprès des autorités cantonales. Les participants à cette action citoyenne sont montés en cortège au Château remettre le document doté de 623 signatures. Une façon de démontrer par l'acte, dans ces rues pavées et pentues, les obstacles rencontrés encore au quotidien par les personnes à mobilité réduite.

Déplorant les lenteurs de la mise en application de la loi en faveur des personnes avec handicap, la motion demande de créer un véritable plan d'action. Ceci afin d'adapter notamment le matériel de vote, l'accès aux lieux publics, aux transports en commun et à la formation, de faciliter l'intégration scolaire et professionnelle. Elle demande la mise en œuvre des moyens nécessaires à encourager l'autonomie des personnes avec handicap. [mcp]

Succès du Salon Swiss Handicap

Le deuxième Salon Swiss Handicap de Lucerne a connu un franc succès : quelque 9500 personnes, soit 10% de plus qu'en 2013, sont venues s'informer sur les offres et prestations existant à l'intention des personnes avec handicap. Comme en 2013, les stands de Procap ne furent pas en reste, notamment celui de Procap Voyage, qui présentait son nouveau catalogue pour 2015 et offrait la possibilité de se renseigner sur place pour ses prochaines vacances. Procap Voyage a également organisé une petite fête pour remercier ses bénévoles. Procap Sport a animé l'autre halle en proposant de nombreuses activités. Au stand, les spécialistes de « Procap bouge » donnaient de précieux conseils sur l'alimentation et l'importance de bouger pour rester en bonne santé. [mm]



Lucerne: résistance contre les mesures d'économie

Les coupes budgétaires adoptées par le Grand Conseil du canton de Lucerne en décembre 2014 dans le domaine du handicap se heurtent toujours à une âpre résistance.

L'« Alliance contre des économies ruineuses » regroupe quelque 35 organisations. Les sections Procap Lucerne, Obwald et Nidwald sont des acteurs clés de la protestation, qui a notamment pris la forme d'une marche silencieuse, de manifestations organisées ou encore d'une rencontre avec les parents d'enfants avec handicap. Ce programme d'austérité menace les postes de relève requis de toute urgence ainsi que les projets d'inclusion ou de logement accompagné. [mm]

Mineurs attachés

Il existe encore dans le canton de Vaud quelques cas de mineurs avec un handicap mental qui sont enfermés, et attachés une grande partie de la journée. L'association Solidarité-Handicap mental se bat depuis des années pour changer cette situation, qui a évolué positivement pour les adultes. Pour les mineurs, les réflexions sont en cours au Canton. Un groupe de travail a présenté ses conclusions, qui vont dans le sens d'une interdiction de toute forme de contention, avec d'éventuelles exceptions soumises à des conditions très contraignantes. Des protocoles existent déjà, les cas sont suivis de près. Et les responsables disent qu'ils poursuivront l'effort de limitation de la contention, dans le but de la supprimer à terme. [mcp]

La réforme des retraites devant le Parlement

Fin 2014, le Conseil fédéral a soumis au Parlement le message relatif à la réforme de la prévoyance vieillesse. Cette dernière a pour objectif de garantir le niveau de prestations de la prévoyance vieillesse par une approche globale, en veillant notamment à ce que l'AVS et la prévoyance professionnelle bénéficient d'un financement suffisant, tout en flexibilisant le départ à la retraite. Ce projet pose également des jalons d'une importance cruciale pour les personnes présentant des problèmes de santé ou une invalidité. La Commission de la sécurité sociale et de la santé publique du Conseil des Etats (CSSS-E) a entamé les délibérations lors de sa séance de janvier. Un sondage mené par gfs.bern sur mandat de Pro Senectute Suisse révèle qu'actuellement, 62% des personnes disposant du droit de vote sont tout à fait ou plutôt d'accord avec les projets du Conseil fédéral. [mtwg]



Photo : Procap

Installations sportives sans obstacles

La loi sur l'encouragement du sport et la loi sur l'égalité pour les handicapés requièrent que les personnes avec handicap puissent utiliser les infrastructures sportives publiques. Mais à quelles conditions et quels sont les besoins à satisfaire ? Les directives élaborées par le groupe d'intérêt Sport et handicap (fondé par Procap Sport, PluSport et l'Association suisse des paraplégiques/Sport suisse en fauteuil roulant) répondent à ces questions. Elles visent notamment à présenter les exigences spécifiques aux professionnels de la construction et aux gérants d'infrastructures sportives. Le Bureau fédéral de l'égalité pour les personnes handicapées et l'Office fédéral du sport ont également apporté leur pierre à l'édifice. [mm]

» Directives disponibles en ligne (PDF) : www.procap-construction.ch
> Fiches techniques | Normes > Constructions ouvertes au public

Procap Voyage innove

Procap Voyage présente plusieurs nouvelles destinations dans son catalogue 2015. Mais surtout, il améliore sensiblement son offre en Suisse romande, en proposant désormais la possibilité d'organiser des voyages individuels. Jusqu'ici, seuls les voyage en

groupe étaient accessibles aux francophones. La mer, de belles villes européennes, un séjour linguistique vous tendent les bras, allez-y ! [mcp]

» Le catalogue est en ligne sur notre site www.procap-voyages.ch



S'engager en politique

Les personnes avec handicap doivent pouvoir participer à la vie politique et publique sur la base de l'égalité.

Aujourd'hui, elles jouissent de plus en plus de possibilités, mais quelle est la demande ?

Martin Mäder

Le démocrate chrétien de Thurgovie, Christian Lohr, est conseiller national depuis décembre 2011. Victime de la thalidomide, il est né sans bras et avec une malformation aux jambes. Il se déplace donc en fauteuil électrique, qu'il commande avec son pied droit. Le conseiller aux Etats Luc Recordon (Verts, VD) compte lui aussi parmi les rares personnes avec handicap à siéger au sein du Parlement national. Il est né avec les tibias atrophiés à cause d'une anomalie génétique rare et utilise des prothèses.

« Les personnes avec handicap sont nettement sous-représentées au sein du Parlement national et des autorités cantonales », explique Caroline Hess-Klein, responsable Egalité auprès d'Intégration Handicap. Lorsqu'on sait que l'Office fédéral de la statistique évalue le nombre de personnes avec handicap à 1,2 million en Suisse, dont près de 40 % sont considérées comme lourdement handicapées, le nombre de représentant-e-s politiques avec handicap semble effectivement bien modeste. « Parfois, on ne se croit pas capable de faire bouger les choses », avance

Christian Lohr pour expliquer cette situation. Le conseiller national du PDC estime pourtant que les personnes avec handicap « ne doivent pas se complaire dans leur rôle passif de victime », mais s'encourager mutuellement. S'il a décidé de s'engager en politique, c'est principalement parce que « nous, personnes concernées, avons vraiment notre mot à dire ».

Les élections au Conseil national et au Conseil des Etats de cet automne offrent une chance de se lancer. Ce seront les premières depuis la ratification de la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (CDPH) par la Suisse le 15 avril 2014. Or, l'article 29 de cet accord international requiert la pleine participation des personnes avec handicap à la vie politique et à la vie publique. Les Etats Parties doivent garantir aux personnes handicapées la jouissance des droits politiques et la possibilité de les exercer sur la base de l'égalité avec les autres, ce qui inclut également le droit de voter et d'être élu. Des mesures de promotion actives sont également requises.

Aucun encouragement concret

Le magazine Procap a voulu savoir si les partis PDC, PLR, UDC, PS, PVL, PBD et

Le conseiller national Christian Lohr (PDC/TG) est l'une des rares personnes avec handicap à siéger au Parlement suisse.

Verts encourageaient spécifiquement les personnes avec handicap à participer aux élections nationales. Tous étaient encore activement à la recherche de candidat-e-s lorsque nous leur avons posé la question. Mais il y a fort à parier que seules quelques personnes avec handicap seront inscrites sur les listes électorales : les partis ne cherchent en effet pas activement à les y motiver. Certes, tous sans exception s'attachent à encourager la relève politique, les femmes ainsi que, dans certains cas, les seniors ; mais il n'existe aucun programme de promotion spécifique doté de mesures incitatives et d'activités similaires pour les personnes avec handicap, alors même que tous les partis affirment s'engager pour leur cause.

Une ouverture généralisée

Même les partis qui se prononcent explicitement en faveur de la participation des personnes avec handicap à la vie politique ne cherchent pas activement à encourager leur candidature. Le PDC, parti de Christian Lohr, nous a écrit être « ouvert à toute personne intéressée ». Les Verts, parti du conseiller aux Etats Luc Recordon, ont indiqué : « Les personnes avec handicap sont chaleureusement invitées à adhérer aux Verts ainsi qu'à élire les candidats figurant sur nos listes. » Le PS a répondu qu'il « recommandait vivement » à toutes les personnes avec handicap se reconnaissant dans les valeurs du parti « de prendre part à la vie politique et de se présenter comme candidat-e. » Le PS compte déjà plusieurs représentant-e-s avec handicap dans ses rangs, par exemple le conseiller d'Etat aveugle du Tessin Manuele Bertoli, le conseiller communal zurichois Joe A. Manser ou encore l'ancienne députée

Thea Mauchle. Le PBD a indiqué : « Les personnes avec handicap sont des membres à part entière de notre société. Nous ne proposons donc volontairement pas de politique distincte en matière de handicap, mais nous nous engageons pour trouver des solutions politiquement solides et équilibrées pour tous. » Le PLR adopte la même approche. C'est par ailleurs le premier parti à avoir compté un parlementaire fédéral en chaise roulante en la personne de Marc F. Suter (au Conseil national de 1991 à 2003 et en 2007). « C'est précisément pour ne pas discriminer les personnes avec handicap que nous essayons dans la mesure du possible de ne pas les réduire à leur handicap », explique le parti. Au PVL aussi, « les membres présentant un handicap jouissent exactement des mêmes chances que les autres ». Enfin, l'UDC a indiqué disposer « volontairement d'une organisation décentralisée et proche des citoyens pour que les personnes avec handicap aient aussi accès à la vie politique et puissent s'y impliquer ».

De multiples formes de participation

Exercer un mandat politique à côté de sa vie privée et professionnelle constitue déjà une charge considérable pour de nombreuses personnes valides. Il se pourrait donc qu'on n'assiste pas à une hausse sensible du nombre de candidatures de personnes avec handicap malgré la CDPH. Néanmoins, participer à la vie politique ne se résume pas à rejoindre un parti ou un parlement. Il est aussi possible de rejoindre une association ou un groupe d'intérêt, par exemple. En page 11 Cornelia Nater, de Berne, nous explique comment elle s'y est prise.

Voter c'est aussi déjà participer à la vie politique. Certaines conditions doivent être réunies pour que les personnes avec handicap en aient la possibilité : les informations doivent notamment être compréhensibles et présentées dans un format approprié. Les besoins d'une personne souffrant d'une déficience cognitive ne sont par exemple pas les mêmes que ceux d'une personne aveugle ou malvoyante. L'interdiction de discrimination ancrée dans la Constitution fédérale ainsi que l'article 14 de la loi sur l'égalité pour les handicapés (LHand) prévoient diverses mesures visant à prévenir les inégalités.

Les technologies modernes

Doris Hermann, sourde et lourdement malvoyante, glane ses informations sur Internet ainsi que dans les brochures et le matériel électoral. Elle utilise pour ce faire une lunette grossissante.

« Je peux ainsi participer à tous les votes et

à toutes les élections », souligne cette dame de 81 ans. Elle souhaiterait par exemple – et c'est bien compréhensible – que les instructions soient disponibles en braille pour les personnes malvoyantes.

Certes, la Confédération, 17 cantons et 9 communes mettent à la disposition des personnes malvoyantes ou empêchées de lire des informations acoustiques, mais celles-ci ne sont pas accessibles aux personnes sourdes. Ce service, grâce auquel les informations officielles sont sonorisées et produites sur CD au format international « Daisy », en collaboration avec la Bibliothèque suisse pour personnes aveugles et malvoyantes (SBS), est aussi pratique qu'apprécié. La brochure d'information

pour la votation est ainsi convertie en une sorte de revue audio au format MP3.

Dans l'attente du vote électronique

Pour les personnes avec handicap, pouvoir voter est tout aussi important qu'avoir accès aux informations. Puisque le vote est secret, il doit pouvoir se faire de la manière la plus autonome possible. Toutefois, étant donné que le bulletin de vote doit être rempli à la main, les personnes malvoyantes ont souvent besoin d'être accompagnées. Un problème qui aura lui aussi bientôt sa solution : le vote électronique. La Confédération avait lancé le projet en 2000 dans le but de permettre aux Suisses vivant à l'étranger de participer plus facilement à la vie politique. Depuis la première votation du 26 septembre 2004 à Genève, le vote électronique a été utilisé 31 fois pour les seuls



A long terme, toutes les personnes disposant du droit de vote en Suisse devront pouvoir voter par la voie électronique. » [Geo Taglioni]

scrutins nationaux, sans compter les divers essais de cantons et de communes.

Selon Geo Taglioni, responsable du projet Vote électronique, « la Suisse compte parmi les pionniers en matière de numérisation des droits politiques ». Si la première génération du système n'était pas encore totalement sans obstacles, la dernière version doit désormais respecter les normes internationales. Geo Taglioni : « La Confédération et les cantons souhaitent qu'à long terme, toutes les personnes disposant du droit de vote puissent voter par la voie électronique. » Le vote électronique devrait ainsi être accessible aussi aux personnes avec handicap, ce qui renforcerait leur participation politique. ●



Nicole Nyfeler, 37, Kriens, conseillère générale (parlement communal), PS, membre active de Procap Lucerne

Dans ma famille, mon grand-père, mon père et ma tante ont occupé des fonctions politiques. Quant à moi, je suis entrée en politique en 1997 en rejoignant la Session fédérale des jeunes. Après la JS de Lucerne, je me suis présentée en 2004 sur la liste du PS à Kriens pour le conseil général et suis entrée au parlement communal au début du

mois d'octobre 2006. La sécurité sociale, l'égalité des droits et la gestion durable des ressources naturelles sont des questions qui me tiennent à cœur, mais mon cheval de bataille c'est l'égalité de traitement pour les personnes avec handicap : aujourd'hui, la nouvelle piscine en plein air de Kriens est intégralement accessible en fauteuil roulant grâce à une rampe d'accès au bassin, une nacelle élévatrice et une chaise roulante pouvant aller dans l'eau ! Sur le plan professionnel, j'ai d'abord travaillé comme intendante avant de m'inscrire à la Haute école en travail social pour devenir assistante sociale. En 2009, j'ai eu une hémorragie cérébrale. Depuis, à cause d'un dysfonctionnement partiel du centre du langage (aphasie), mes capacités de communication sont considérablement restreintes et je souffre de paralysie du côté droit. Par moments, je dois me déplacer en chaise roulante chez

moi et j'ai besoin d'un fauteuil électrique pour sortir. J'ai été obligée de démissionner et j'occupe depuis quatre ans un poste d'employée administrative à 10 % en complément de ma rente AI. Mon groupe parlementaire m'a encouragée à rester au conseil ; mon engagement politique m'aide à surmonter mes limitations et à prendre part activement à la vie sociale. C'est extrêmement motivant de se sentir utile et acceptée. Depuis la maladie, j'ai recours aux offres de Procap et j'assiste régulièrement aux différents événements. Je souhaiterais que davantage de personnes avec handicap participent à la vie de leur localité (au sein d'un parti ou en se rendant aux manifestations par ex.). Elles acquerront ainsi plus de poids et de visibilité dans la société. ●

Nous sommes actifs en politique



Monika Briner, 54, Bremgarten (AG), conseillère municipale (exécutif communal), PLR, trésorière Procap Freiamt

J'ai fait mes premiers pas en politique lors d'un stage au sein de l'administration municipale d'Uster. J'ai ensuite déménagé à Bremgarten (AG) où j'ai rejoint l'antenne locale du PLR en 2005. Mais mon activité politique n'a véritablement débuté qu'en 2007, lorsque j'ai été élue au sein de la Commission des finances.

Cinq ans plus tard, j'ai eu envie de travailler au conseil municipal et me suis donc présentée aux élections d'octobre 2011. J'ai été élue et depuis début 2012, je suis en charge des domaines Formation/Enseignement, Sport et Culture. Au niveau professionnel, j'ai quitté l'administration publique pour rejoindre la direction d'une maison d'édition où j'ai travaillé pendant 15 ans, avant de fonder ma propre société de comptabilité en 2011. Dans le privé, je chante dans deux chorales.

J'ai une sclérose en plaques depuis près de 20 ans. Jusqu'à la fin 2011, je souffrais tellement que je ne quittais presque pas mon fauteuil roulant. Mais en 2012, mon état a commencé à s'améliorer grâce à une guérisseuse, et aujourd'hui, j'arrive même à marcher un peu plus longtemps qu'avant.

Je me sens parfaitement acceptée dans le monde politique. J'en-

tends souvent dire que je joue un rôle de modèle et je l'assume volontiers pour défendre la cause des personnes avec handicap.

Depuis plusieurs années, je me bats pour améliorer l'accès à l'arsenal de Bremgarten par exemple : il y a trois marches à franchir pour accéder à la salle du rez-de-chaussée où se tiennent les événements publics, et la bibliothèque municipale de l'étage n'est accessible que par un long escalier. Je ne peux qu'encourager les personnes avec un handicap à assumer une fonction politique et à avoir confiance en elles. Il faut juste oser se lancer. Je souhaiterais que les personnes avec handicap soient mieux acceptées dans la société. ●



Cornelia Nater, 57, Berne, artiste, membre du comité central de l'association Cerebral Suisse

Après avoir occupé un poste d'employée de commerce, je travaille aujourd'hui comme artiste indépendante et suis engagée en politique dans le domaine du handicap.

L'art m'a toujours intéressée. Petite fille déjà, je me suis sentie attirée par la danse, malgré mon infirmité motrice cérébrale de naissance. Vers la fin des années 1990, j'ai participé à un atelier de danse

puis j'ai suivi une formation de monitrice de «Dance Ability» aux Etats-Unis et j'ai pu danser dans plusieurs spectacles. J'ai toujours été quelqu'un de persévérant. Je suis d'avis que les personnes avec handicap veulent elles aussi retirer quelque chose de la vie et qu'elles doivent donc sortir de cette place trop étroite qu'on leur a «concedée». Si d'autres peuvent le faire, nous aussi. C'est d'ailleurs ma devise en politique.

Je m'engage pour l'inclusion dans tous les aspects sociopolitiques qui influencent d'une manière ou d'une autre la vie des personnes avec handicap. J'ai fait mes premiers pas dans le domaine en 1979 en adhérant à l'organisation «Club Behinderter und ihrer Freunde» (Ce-BeeF – Club des personnes handicapées et leurs amis). J'ai poursuivi mon engagement politique sous les formes les plus diverses, par exemple au sein de commissions spéciali-

sées et j'ai même participé à l'organisation d'une manifestation nationale de personnes avec handicap. J'ai aussi exercé d'autres mandats, par exemple au sein des comités de la Conférence cantonale bernoise pour les personnes handicapées ou au sein de l'association Cerebral Berne, que je préside depuis 2008. De 1997 à 2014, j'ai pu m'engager, au sein du comité de la Conférence cantonale bernoise pour les personnes avec handicap (BRB) et avec l'aide de nombreux collègues, en faveur d'un meilleur accès à Berne pour les personnes en chaise roulante.

Il y a encore bien d'autres objectifs à atteindre, et pour commencer il faudrait que la société reconnaisse et apprécie davantage le mode de vie et le point de vue des personnes avec handicap, si différents fussent-ils. C'est pour cela que je m'engage en faveur de l'inclusion. ●



André Frutschi, 52, Le Locle, député les Verts au Grand Conseil de Neuchâtel, membre du comité Procap le Locle

Je suis entré en politique en 2000, un peu par hasard. Pour entrer au Législatif de la ville, Les Verts du Locle devaient présenter une liste à quatre noms, il en manquait un, j'ai accepté d'y figurer. Je pensais prêter mon nom sans être élu, mais la population locloise en a décidé autrement. La politique m'a toujours

passionné, et dans mon poste de secrétaire régional LIM, j'ai longtemps travaillé avec les politiciens cantonaux et communaux. Ce monde ne m'était donc pas étranger, c'était sans doute un atout. Je suis aussi l'élu d'un parti qui encourage les minorités à s'engager.

A la suite d'un accident, j'ai subi des dizaines d'opérations, plusieurs amputations, et je dois faire face à de fortes et subites crises de douleur. Ce handicap ne pose pas de problèmes insurmontables dans ma vie politique. Parfois je dois manquer une séance ou renoncer à présenter moi-même un texte que j'ai préparé. Ma mobilité est aussi entravée lorsque je suis obligé de prendre de la morphine, mais je peux me faire remplacer.



Certains doivent mettre toute leur énergie pour simplement bouger, avancer.»

Pour moi, le manque d'engagement de personnes avec handicap dans la vie publique tient davantage aux intéressés qu'aux partis ou aux collectivités. Je pense illusoire de demander des mesures particulières favorisant cet engagement, puisqu'on ne peut généraliser, la notion de handi-

cap recouvrant des réalités très diverses. Et c'est surtout une question d'état d'esprit : certains doivent mettre toute leur énergie pour simplement bouger, avancer. Ils n'ont pas de place pour autre chose. S'engager exige de la confiance en soi, mais aussi de l'envie. Et là on se heurte à un problème de société plus général, le désintérêt de la population pour la chose publique. ●

«La politique fait partie de ma vie»

FORUM



Juse
allstars

La politique occupe une place à part entière dans la vie de Michael Küng. Il vient d'être nommé membre d'honneur de la Session fédérale des jeunes en récompense de son engagement.

Michael Küng à propos...

Le temps : difficile à gérer correctement.

Le travail : important, même bénévolement.

Le luxe : relatif. Pour moi, ce serait l'une ou l'autre aide technique.

L'amitié : précieuse. Il faut en prendre soin.

L'amour : signifierait énormément pour moi.

Les vacances : pour se reposer et voyager.

« J'ai voté pour la première fois en 2003 », nous explique le jeune homme de 25 ans. « J'avais 14 ans, j'ai utilisé les documents de ma mère. » Michael Küng a manifesté très tôt un intérêt pour la politique. Il aimait regarder le téléjournal avec ses parents, fasciné par les interventions des correspondants en direct. En 2007, il participait pour la première fois à la Session fédérale des jeunes à Berne et n'a jamais oublié le moment où il s'est assis dans la salle du Conseil national : « J'avais des frissons dans le dos. Etre assis dans ce lieu central de la politique nationale me trouble encore aujourd'hui. » La même année, il a rejoint le Forum de la Session des jeunes. Cette dernière se tient tous les ans pendant quatre jours ; 200 jeunes de 14 à 21 ans peuvent y prendre part et la demande est importante. D'après Michael Küng, les participants vont généralement à l'essentiel, les débats sont animés, toutes les opinions politiques sont représentées et il y règne un grand professionnalisme. » Les jeunes sont bien informés, ils défendent activement leurs points de vue », précise-t-il avant d'ajouter, un rien railleur, « et une chose est sûre : personne ne lit le journal pendant les débats. » Les requêtes qui se dégagent de la Session des jeunes acquièrent ensuite le statut de pétition – un mécanisme unique en son genre. C'est alors que le forum entame l'une de ses principales missions : ses membres sont chargés de faire du lobbying pour ces pétitions et de veiller à ce qu'elles soient examinées par la Berne fédérale. Michael Küng est né il y a 25 ans avec un handicap cérébral. Bien qu'il compose avec des limitations physiques relativement lourdes au quotidien, son handicap n'occupe pas une place centrale dans sa vie et ce n'est pas non plus ce qui l'a poussé à se lancer en politique. Il travaille comme employé de commerce au zeka (centre pour personnes handicapées physiques d'Argovie), où il réside également pendant la semaine. En plus des réunions, il consacre environ deux heures hebdomadaires à l'activité politique ; son rêve serait de décrocher un emploi dans ce domaine ou dans le journalisme. La fibre, il l'a. Depuis longtemps. **Susi Mauderli**

Etre le plus autonome possible

Procap aide les enfants et les jeunes à comprendre le droit des assurances sociales. Martin Boltshauser, responsable du service juridique, explique ce qu'il faut retenir.

Interview: Adrian Hauser

Procap s'engage depuis des années pour les enfants avec handicap. Pourquoi ?

Martin Boltshauser: Les parents d'enfants avec handicap ont souvent des difficultés à s'y retrouver dans l'imbricatio des droits, rendez-vous et échéances. Que faut-il déclarer, quand et comment ? A quoi faut-il penser à quel moment ? Quand doit-on réagir à une décision de l'AI ? A quoi a-t-on droit et à quoi non ? Procap répond à ces questions et accompagne les enfants et leurs parents.

Quelles sont les offres de Procap pour les enfants et les jeunes avec handicap ?

Nous offrons des conseils complets dans tous les domaines relevant du droit des assurances sociales au sein des sections et dans le cadre des conseils du service juridique. Mais nos conseils en construction et nos offres en matière de sport, de voyages et de vacances s'adressent aussi aux enfants et aux jeunes.

A quels problèmes les enfants avec handicap sont-ils confrontés ?

Ces problèmes sont très complexes. En matière d'assurances sociales, il s'agit souvent de déterminer avec précision les droits aux prestations d'assurance, qui revêtent parfois une importance financière considérable pour la famille, car souvent les mères arrêtent de travailler pour prendre

soin de leur enfant. Les prestations des assurances permettent ainsi d'améliorer considérablement le budget familial.

Quelles sont les étapes particulièrement importantes de la vie des enfants et des jeunes avec handicap ?

Toutes les phases de la vie d'un enfant sont importantes. Néanmoins, dans le domaine juridique, la période de 15 à 20 ans est particulièrement décisive. C'est alors que se prennent des décisions essentielles, vis-à-vis de la formation professionnelle, du versement éventuel d'une rente ou du type d'habitation par exemple. C'est pourquoi nous proposons nos « conseils pour les jeunes » dans cette tranche d'âge spécifique, afin d'aider les familles à ne rien perdre de vue et à poser les bons jalons en temps utile dans cette période intense.

Jusqu'où va le soutien de Procap ?

Notre soutien prend la forme de conseils directs, téléphoniques et écrits. Si nécessaire, nous défendons les droits des familles devant les tribunaux cantonaux, voire devant le Tribunal fédéral.

Quels sont les chances et risques liés à l'intégration professionnelle ?

La formation et l'activité professionnelle sont pour chaque individu un besoin fondamental qui ne peut être tronqué. Malheureusement, le nombre de formations pour jeunes avec handicap a été réduit ces dernières années. La pétition soumise au Conseil fédéral par Procap, insiême et Cerebral n'a hélas pas permis de revenir sur ces diminutions. Le marché du travail n'est pas vraiment préparé et n'est guère enclin à intégrer des personnes souffrant de problèmes de santé. Il y a encore du pain sur la planche !

Comment Procap soutient-elle l'intégration scolaire et professionnelle ?

Procap accompagne et conseille aussi les jeunes avec handicap dans le cadre de leur formation et veille à ce qu'ils s'intègrent avec succès ou à ce qu'ils perçoivent les prestations correspondantes de l'AI ainsi que les prestations complémentaires. L'objectif est de permettre aux personnes concernées de mener la vie la plus autonome possible. ●



Martin Boltshauser, responsable du service juridique de Procap.

Travailler au contact du public

Dans chaque canton romand, une Coop accueille une équipe intégrée d'employés avec handicap, encadrée par un maître socio-professionnel. Ce projet a reçu le Prix Humagora 2014. Rencontre au centre commercial de La Maladière (NE).

Marie-Christine Pasche

Vendredi après-midi, moment fort de la semaine au rayon alimentation pour animaux. Les clients seront nombreux le lendemain, l'étal doit être bien rempli. Jean-Philippe est attentif, les paquets de croquettes se ressemblent, il s'agit de ne pas se tromper. « Dans le doute, nous avons appris à déchiffrer le code-barre et à comprendre les petites lettres en allemand! », précise « ce perfectionniste » qui accorde une grande attention à l'alignement des produits. Aux boissons fraîches, les frigos sont pleins, son collègue Javier est venu en renfort pour cette dernière ligne droite avant le week-end. Tous deux appartiennent à l'équipe intégrée de huit personnes avec handicap suivies par la Fondation Les Perce-Neige, partenaire neuchâtelois du projet, qui travaillent au centre commercial de La Maladière.

Ces employés ne travaillent pas ensemble, ils sont attachés à différents secteurs pour la mise en place et l'étiquetage et participent aussi à des tâches manutentionnaires à l'arrière du magasin. « Dans un but d'intégration, il était important que les collaborateurs avec handicap ne se retrouvent pas en groupe dans un coin. On évite ainsi également un re-



Chaque employé est affilié à un secteur du magasin, en fonction de ses compétences et affinités.

gard particulier de la part des clients », explique Vincent Tièche, maître socio-professionnel (MSP), qui apporte un suivi individualisé à chacun.

Le projet « Coop-Intégration » permet à des personnes vivant avec un handicap physique ou mental de travailler en milieu ouvert, au contact quotidien de collègues et de clients valides, mais selon les règles de l'atelier protégé. « L'horaire est allégé à 35 heures par semaine, sans travailler le week-end. Les collaborateurs touchent une rente AI complète et un complément de salaire, et la présence du MSP évite au personnel de la Coop de devoir gérer le travail ou les demandes particulières des membres du groupe », précise Claude Aebischer, MSP responsable principal de la Fondation Les Perce-Neige.

Une opportunité d'intégration

Cette offre du grand distributeur vient s'ajouter à la palette des emplois protégés possibles pour des personnes avec handicap. « L'intégration y est très forte, et c'est une

excellente opportunité d'acquérir des compétences sociales puisque les collaborateurs sont assimilés au personnel du magasin, notamment par l'habillement, et donc appelés à accueillir ou renseigner les clients. Cela signifie aussi que toutes les personnes avec un handicap ne peuvent pas y participer. Des pré-requis sont exigés comme la capacité à respecter les horaires et à se déplacer seul, et les moyens de profiter de cette opportunité d'intégration », précise Vincent Tièche. Des employés qui vivent à la Fondation, chez leurs parents ou en autonomie.

Depuis dix ans, ce partenariat permet à une cinquantaine de personnes en situation de handicap de travailler en milieu ouvert en Suisse romande, avec l'espoir pour certains d'entre eux, de pouvoir évoluer vers une intégration dans le monde du travail ordinaire chez un autre employeur, ou de rejoindre dans le cadre de la Fondation un programme d'intégration individualisé en entreprise. A La Maladière, trois jeunes sont dans ce dernier cas de figure. ●



Manifestazione contro i tagli dell'AI tenutasi nel 2010 sulla Piazza federale di Berna, alla presenza di molte persone disabili.

Pari diritti di elezione ed eleggibilità

Le persone con disabilità devono poter partecipare alla vita politica a pari diritti. I presupposti migliorano di continuo, ma vi è l'interesse perché ciò avvenga? Dopo le elezioni federali di ottobre i disabili saranno più numerosi in Parlamento? **Martin Mäder**

Le persone disabili sono nettamente sottorappresentate in politica. A Palazzo federale si contano praticamente solo il consigliere nazionale turgoviese Christian Lohr (PPD) e il consigliere agli Stati vodese Luc Recordon (Verdi). La prossima opportunità per accrescere il loro numero sono le elezioni federali del 18 ottobre 2015. Sarà il primo appuntamento nazionale alle urne dopo la ratifica da parte della Svizzera, il 15 aprile 2014, della Convenzione sui diritti delle persone con disabilità che garantisce la parità dei diritti politici.

Tuttavia, stando a un sondaggio condotto tra i partiti dalla Rivista Procap, non si prevede di incentivare in modo particolare i disabili, come avviene invece per i giovani, le donne o gli anziani. Bisogna inoltre aggiungere che portare avanti un mandato politico, accanto alla famiglia e alla professione, rappresenta già di per sé un impegno molto oneroso, anche senza handicap.

Partecipazione politica

Poiché la partecipazione politica implica anche la possibilità di votare ed

eleggere, le autorità devono rendere accessibili le informazioni ai portatori di handicap in una forma adatta e comprensibile. Per esempio, la Confederazione, 17 Cantoni e 9 Comuni mettono a disposizione delle persone ipovedenti e con difficoltà di lettura informazioni acustiche in formato «Daisy» su CD. La Confederazione ha inoltre lanciato nel 2000 il progetto di voto elettronico allo scopo di consentire l'esercizio dei diritti politici al maggior numero possibile di cittadini e in particolare agli Svizzeri all'estero e alle persone con disabilità. ●



Nicole Nyfeler, 37 anni, di Kriens, consigliera comunale PS, socia attiva di Procap Lucerna

In famiglia, mio nonno, mio padre e mia zia hanno occupato cariche politiche. Io stessa mi sono affacciata alla politica nel 1997 attraverso la Sessione federale dei giovani. Dopo aver fatto parte della Gioventù socialista di Lucerna, nel 2004 mi sono candidata per un seggio nel Consiglio comunale di Kriens tra le fila del PS, dove sono subentrata all'inizio di ottobre del 2006. Mi interessano

la sicurezza sociale, le pari opportunità e l'impiego sostenibile delle risorse naturali. Ma il tema che più mi sta a cuore è il rispetto dei disabili. A Kriens sono riuscita a fare in modo che il nuovo bagno pubblico fosse completamente accessibile agli utenti in sedia a rotelle e provvisto di rampe di accesso alle vasche, sollevatori e carrozzine resistenti all'acqua. A livello professionale, ho seguito dapprima la formazione di insegnante di economia domestica, dopodiché ho frequentato la scuola superiore di lavoro sociale dove mi sono diplomata nel 2006. Nel febbraio 2009 ho subito un'emorragia cerebrale che mi ha provocato la lesione parziale dei centri cerebrali del linguaggio e la paralisi della parte destra del corpo. Da allora le mie capacità comunicative sono fortemente compromesse e devo ricorrere alla sedia a rotelle sia dentro che fuori

casa, dove mi sposto con una carrozzina elettronica. A causa dei problemi di salute ho dovuto rinunciare al mio vecchio posto di lavoro, e da quattro anni sono impiegata in un ufficio al 10% a complemento della mia rendita AI. Il mio gruppo ha insistito perché rimanessi in carica e oggi l'impegno politico mi aiuta a superare la mia disabilità e a partecipare attivamente alla vita sociale. Il fatto di sentirmi utile e accettata così come sono mi incoraggia. Sfrutto anche le offerte di Procap e frequento regolarmente le attività proposte. Mi auguro che un numero crescente di disabili partecipi attivamente alla vita del loro Comune, per esempio aderendo a un partito o frequentando gli eventi pubblici. Questo ci consentirebbe una maggiore visibilità in seno alla società. ●

Attivi in politica



Cornelia Nater, 57 anni, di Berna, artista, membro del comitato centrale dell'Associazione Cerebral Svizzera

In passato sono stata impiegata in ambito commerciale, ora lavoro come artista indipendente e sono attiva in politica a favore delle persone disabili. Ho sempre avuto la passione dell'arte. La danza mi attirava già da bambina, anche se sono nata con una paralisi cerebrale che mi limita nei movimenti. Verso la fine degli anni 1990 ho frequentato un cor-

so di danza organizzato dall'associazione «Beweg-Grund» durante le giornate della danza di Berna, e successivamente ho seguito una formazione di insegnante di Dance-Ability negli Stati Uniti. Ho partecipato anche a diversi spettacoli in qualità di ballerina. La tenacia è una mia caratteristica. Ritengo che anche le persone con handicap possano pretendere qualcosa in più dalla vita e debbano uscire dagli spazi nei quali gli altri le hanno relegate. Anche noi abbiamo il diritto di fare quello che fanno gli altri. Questo è naturalmente anche il mio motto in politica, dove mi batto a favore dell'inclusione in tutti gli ambiti sociopolitici che influenzano in un modo o nell'altro la vita delle persone con disabilità. Mi sono confrontata con questo tema per la prima volta nel 1979, quando sono entrata a far parte dell'organizzazione Ce-BeeF (Club dei disabili e dei loro amici, ndt). Successivamen-

te mi sono impegnata a livello politico nelle forme più disparate, come per esempio all'interno delle commissioni. Ho collaborato anche all'organizzazione di una manifestazione nazionale di persone con handicap. Ho fatto parte del comitato della Conferenza delle persone disabili della Città e regione di Berna (1997-2014), prodigandomi insieme a molti altri compagni di battaglie a favore di una migliore accessibilità della capitale agli utenti in sedia a rotelle. Dal 2000 siedo nel comitato dell'Associazione Cerebral Bern, che presiedo dal 2008. Nel 2004 mi sono candidata per un seggio nel Consiglio comunale di Berna sulle liste del PS, senza tuttavia essere stata eletta. Ma ho ancora tanti obiettivi. Uno di questi è l'inclusione delle persone disabili, la cui alterità dev'essere maggiormente riconosciuta e apprezzata nella società. ●

«La politica è parte della mia vita»

L'impegno politico fa parte della vita di Michael Küng, nominato di recente membro onorario della Sessione federale dei giovani per il suo impegno pluriennale. **Susi Mauderli**



Foto: Susi Mauderli

«La prima volta che ho votato era il 2003», ci racconta questo giovane che nel frattempo ha 25 anni. «Avevo 14 anni e ho utilizzato il materiale di voto di mia madre.» Ha iniziato presto a interessarsi di politica. Gli piaceva guardare il telegiornale insieme ai genitori e lo affascinavano gli interventi in diretta dei corrispondenti. Nel 2007 ha partecipato per la prima volta alla Sessione federale dei giovani a Berna. Si ricorda perfettamente il momento in cui si è seduto per la prima volta nella sala del Consiglio nazionale: «Avevo i brividi alla schiena. L'idea che mi trovavo proprio lì dove si decide la politica nazionale mi impressiona ancora oggi.» Ma volendo fare di più, nello stesso anno è entrato a far parte del forum della Sessio-

ne dei giovani. La Sessione si tiene ogni anno sull'arco di quattro giorni; possono parteciparvi 200 giovani dai 14 ai 21 anni, anche se le richieste sono nettamente superiori. Secondo Michael Küng nella sala del Consiglio nazionale si va velocemente al sodo. «I dibattiti sono animati, tutte le posizioni politiche sono rappresentate e il grado di professionalità è elevato. I giovani sono bene informati e difendono attivamente le proprie idee» – spiega e, con una frecciatina, prosegue – «sicuramente nessuno legge il giornale durante i dibattiti.» Le richieste che scaturiscono dalla Sessione dei giovani hanno, fatto singolare, lo statuto di petizione. A questo punto entrano in gioco i membri del forum, che fungono in pratica da lobbisti e

devono fare in modo che la petizione abbia un seguito e sia trattata dalla Berna federale. Michael Küng è nato 25 anni fa affetto da paralisi cerebrale. Nonostante le sue limitazioni fisiche non considera la sua disabilità un tema fondamentale e nemmeno la ragione del suo impegno politico. Lavora come impiegato di commercio presso il centro zeka (Zentren Körperbehinderte Aargau), dove vive anche in settimana. All'impegno politico dedica circa due ore del suo tempo libero alla settimana, di più quando ci sono le riunioni. Il suo desiderio è di trovare uno sbocco professionale nel campo della politica o del giornalismo. Il fiuto politico non gli manca di certo. ●

➤ Michael Küng a proposito di ...

Tempo: difficile gestirlo correttamente.

Lavoro: importante, anche sotto forma di volontariato.

Lusso: relativo. Per me l'uno o l'altro ausilio tecnico.

Amicizia: preziosa, da trattare con molta cura.

Amore: ci terrei molto.

Vacanze: per riposare e viaggiare.

Théâtre en audiodescription

L'association Ecoute Voir organise en Suisse romande une tournée en audiodescription de la pièce « Le Chat du Rabbin », mise en scène par Sarah Marcuse. Une belle occasion encore peu répandue de passer une bonne soirée. Adaptée au théâtre, la bande dessinée de Joann Sfar prend toute son ampleur, le spectacle est drôle et profond, et on en ressort enrichi. Une visite tactile des décors suivie d'un apéritif est proposée avant la manifestation.



» Pour connaître les dates et lieux de la tournée: www.ecoute-voir.org
 » Pour s'inscrire: par courriel info@ecoute-voir.org ou par téléphone 079 893 26 15

La culture accessible à tous

Avec le retour du printemps revient l'envie de sortir, par exemple pour une visite culturelle. Procap vous aide à préparer ces moments de détente. Le site www.accessibilite.ch vous permet en effet de connaître des lieux ou manifestations culturelles accessibles à tous. Notre offre s'adresse aux personnes avec un handicap de la vue, de la mobilité ou de l'ouïe. Sur demande, nous vous envoyons aussi par mail, environ une fois par mois, une Newsletter présentant différentes manifestations ou des institutions culturelles particulièrement accessibles.

» www.accessibilite.ch



Programme 2015 des Formations Procap

Procap Suisse accorde une grande importance à la formation continue de ses membres et de ses collaborateurs-trices salarié-e-s. Chaque année, de nombreux cours leur sont proposés, dans les domaines d'activités de l'association: droit des assurances sociales, monde du handicap, construction adaptée, etc. Procap n'oublie pas les bénévoles intéressés à accompagner des séjours ou week-ends, et leur dispense des cours de préparation.

Une autre gamme de formations est organisée à l'intention des personnes avec handicap ou de leurs proches. Les parents en apprendront davantage sur les droits de leurs enfants, ou comment préparer leur succession. Les personnes avec handicap apprendront à maîtriser les rudiments de l'AI, comment faciliter leur vie à domicile, ou préparer leur retraite.

» Le programme 2015 est en ligne: www.formation.procap.ch. Vous pouvez également vous inscrire depuis la page Internet.



LaVIVA – Danse pour tous, avec et sans handicap

Les soirées LaVIVA ravissent tous ceux qui aiment danser, qu'ils soient valides ou en situation de handicap. Depuis peu, « Procap bouge » en est le partenaire. Le site Internet et la page Facebook LaViva sont régulièrement mises à jour, de façon que personne ne manque une de ces soirées festives.

En Suisse romande, la prochaine a lieu à Delémont le 25 avril. Une soirée LaViva ressemble à toutes les autres. La musique est mixée par un DJ professionnel et on peut y boire un pot au bar. Les organisateurs renoncent au stroboscope, dont tout le monde ne supporte pas la lumière. Procap garantit l'accessibilité des lieux, de l'entrée jusqu'à la piste de danse. Parlez-en à vos amis et venez faire la fête avec nous!

» www.laviva.ch

Une compagnie aérienne coupable de discrimination ?

Une compagnie aérienne refuse de transporter une personne voyageant avec un fauteuil électrique. Elle explique que les dimensions du fauteuil ne sont pas conformes au règlement. S'agit-il d'un cas de discrimination ?

Caroline Hess-Klein, juriste*

Pour un voyage de groupe, l'agence de voyages de Procap réserve un vol reliant la Suisse à Tenerife avec Air Berlin. La compagnie aérienne indique qu'elle ne peut garantir le transport d'un membre du groupe à cause des dimensions de son fauteuil électrique. L'agence de voyages réserve donc un vol auprès de Swiss pour cette personne et son accompagnant. Celle-ci se sent discriminée parce qu'elle ne peut voyager avec le reste du groupe. Comment évaluer ce cas sur le plan juridique ?

Accès au transport aérien

D'après la loi sur l'égalité pour les handicapés (LHand), le transport aérien fait partie des transports publics. Cette loi interdit toute inégalité pour les personnes avec handicap au niveau de l'accès aux aéroports publics et aux avions, comme pour l'utilisation des services du transport aérien, que tout un chacun est fondamentalement en droit de solliciter. Elle fixe par ailleurs des délais contraignants pour la mise en place d'un transport aérien sans obstacles.

Le règlement européen relatif aux droits des personnes à mobilité réduite dans le cadre du transport aérien est lui aussi applicable. Celui-ci interdit aux compagnies aériennes de discriminer les personnes sur la base de leur handicap.

Dans le cas qui nous occupe, nous avons affaire à une inégalité : l'accès à l'avion d'Air Berlin est impossible ou rendu très difficile. Conformément à la LHand et au rè-



Photo: PD

glement européen, la personne en fauteuil roulant peut exiger que la société aérienne élimine cette inégalité, et la LHand lui permet même de demander à ce que des mesures techniques et de construction soient réalisées sur l'appareil.

Ces mesures d'adaptation doivent toutefois être proportionnelles. Il convient de mettre en balance l'intérêt de la personne avec handicap vis-à-vis d'Air Berlin, d'une part, et les intérêts opposés de la société aérienne d'autre part. Concrètement, le but est de vérifier si le transport du fauteuil électrique est compromis par des raisons d'ordre technique ou sécuritaire impérieuses ou s'il aurait pu avoir lieu moyennant la mise en œuvre de mesures proportionnelles. Si l'autorité compétente conclut que l'inégalité ne peut être éliminée pour des motifs de proportionnalité, l'autorité reste tenue d'ordonner une mesure de substitution.

*Caroline Hess-Klein est responsable du service Egalité au sein d'Integration Handicap.

Participer aux votations et élections malgré un handicap mental

Notre fils Manuel va bientôt avoir 18 ans et atteindra donc sa majorité. Nous nous sommes demandé s'il avait le droit de participer aux votations et élections, malgré son lourd handicap mental.

La Constitution fédérale énonce que tous les Suisses ayant 18 ans révo- lus et qui ne sont pas « interdits pour cause de maladie mentale ou de faiblesse d'esprit » disposent du droit de vote. Conformément à la loi fédérale sur les droits politiques, sont exclus du droit de vote uniquement ceux qui, en raison d'une incapacité durable de discernement, sont protégés par une curatelle de portée générale ou par un mandat pour cause d'incapacité.

Pour savoir si Manuel jouira du droit de vote après son 18^e anniversaire, il faut donc voir s'il est protégé par une curatelle de portée générale, ce qui l'en priverait. Son droit de vote n'est en revanche pas restreint s'il se trouve uniquement sous une curatelle de représentation ou de coopération.

Les Autorités de protection de l'enfant et de l'adulte (APEA) ne sont pas habilitées à priver du droit de vote une personne sous curatelle de représentation ou de coopération. Beaucoup d'étapes importantes se vivent entre 16 et 20 ans, également au plan des assurances sociales. Nous vous conseillons de prendre rendez-vous auprès d'un centre de conseils de Procap afin de bénéficier de nos conseils pour jeunes. Nous examinerons avec vous les questions qui se posent, par exemple au sujet des modifications des prestations de l'AI, ou dans le domaine du droit successoral et du droit de la protection de l'adulte.

Irja Zuber Hofer, avocate, Procap Suisse

Comment cuisiner quand on n'a pas de force ?

Avez-vous des conseils pour préparer des repas sains à transmettre aux personnes qui n'ont pas de force ou dont la motricité fine est limitée ?

Isabel Zihlmann, conseillère en nutrition

Il existe une vaste gamme de produits semi-préparés qui permettent de sauter les étapes requérant de la force. Toutefois, plus un aliment est transformé, plus il perd de substances nutritives. Par ailleurs, ces produits sont souvent onéreux. Privilégiez donc des produits semi-préparés aussi peu transformés que possible. Vous pourrez cuisiner des repas équilibrés car le choix est vaste. Vous trouverez ainsi diverses sortes de légumes, de salades, de pommes de terre et de fruits déjà prêts, lavés et coupés au rayon frais ou surgelé des commerces de détail. Il existe également des haricots, des lentilles et des pois chiches (légumineuses), riches en hydrates de carbone, en protéines et en sels minéraux, précuits ou prêts à tartiner.



Les légumineuses existent aussi sous forme de graines germées, pour enrichir vos salades en vitamines, par exemple. Les produits à base de blé comme l'Ebly et le couscous, qui contiennent des hydrates de carbone, sont thermisés de manière à gonfler lorsqu'ils sont versés dans du bouillon chaud. Ils constituent une bonne base pour les poêlées. Les pâtes prêtes à l'emploi, que vous pouvez garnir

avec d'autres produits semi-préparés, permettent de confectionner des quiches, des pizzas et des gâteaux. Les produits laitiers tels que les yaourts, les fromages et le fromage blanc peuvent servir de base à divers repas sucrés et relevés. Et vous pouvez faire couper ou râper directement le fromage à pâte dure au rayon fromages. Achetez si possible des produits semi-préparés sans ou avec peu de sucre, de matières grasses et de sel, pour pouvoir assaisonner vous-même vos repas. Certains appareils rendent également de précieux services : les mixeurs, les robots de cuisine et les steamers vous simplifieront la tâche. Les élargisseurs et couteaux de cuisine avec un manche courbé et fermé permettent aussi de cuisiner sans efforts. La ligue suisse contre le rhumatisme (LSR), par exemple, offre une vaste gamme d'accessoires de ce type.

**Conseil
Procap
bouge**

Exercice pour renforcer le fessier



Debout face au bloc cuisine, pieds largeur de hanches, mains en léger appui sur le plan de travail, haut du corps légèrement incliné en avant. Pousser la jambe gauche contre l'arrière puis revenir à la position de départ. Faire la même chose avec l'autre jambe. Ne pas creuser le bas du dos.
Objectif : renforcement du fessier.

Conseils de Procap pour un entraînement réussi

- » Toujours adapter les consignes à ses capacités.
- » Faire attention à la respiration. Il faudrait toujours être capable de parler lors des exercices.
- » Boire suffisamment durant les exercices. L'eau est la boisson qui convient le mieux.

» Questions concernant l'alimentation et le mouvement

Envoyez vos questions par courrier à Procap bouge, Frohburgstrasse 4, cp, 4601 Olten, ou par mail à l'adresse caroline.marti@procap.ch



« Avez-vous déjà été en chaise roulante ? »

La loi sur l'égalité pour les handicapés est entrée en vigueur en Suisse il y a plus de dix ans, suivie en 2014 par la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées.

C'est une bonne chose, car elles apportent un certain cadre en politique. Et nous en avons urgemment besoin. Un jour, je suis allé à Schaffhouse pour une table ronde sur des projets de ville adaptée aux personnes avec handicap. Lorsque j'ai demandé à une responsable politique si elle s'était déjà assise sur une chaise roulante, elle a bafouillé sans répondre clairement à ma question. Mais je suis têtu et j'ai insisté jusqu'à ce que l'animateur remarque que la discussion s'égarait et passe à un autre sujet. Je suis bien conscient que l'incapacité de se mouvoir n'est qu'une des nombreuses formes de handicap. Mais comment peut-on planifier une ville sans obstacles si on ne s'est jamais déplacé en chaise roulante ? J'espère toujours obtenir une réponse claire à cette question.

Reto Meienberg

Reto Meienberg est rédacteur publicitaire indépendant. Il a légendé des caricatures sur des handicapés. Agé de 57 ans, il a su à 19 ans qu'il était atteint de sclérose en plaque.

Impressum

Editrice Procap **Tirage** REMP 21950 (global), 4610 (version française) ; paraît quatre fois par année **Edition et rédaction** Procap magazine, Frohburgstr. 4, cp, 4601 Olten, tél. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch **Compte pour les dons** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Direction de rédaction** Franziska Stocker **Ont collaboré à ce numéro** Adrian Hauser, Caroline Hess-Klein, Martin Mäder, Susi Mauderli, Reto Meienberg, Marie-Christine Pasche, Isabel Zihlmann, Irja Zuber Hofer **Traduction** Andréane Leclercq, Flavia Molinari Egloff, Pauline Stockman **Correction** Priska Vogt **Mise en page** Clemens Ackermann **Annonces** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förlibuckstrasse 70, cp, 8021 Zurich, tél. 043 444 51 09, fax 043 444 51 01, info@fachmedien.ch **Impression et expédition** Stämpfli Publications SA, Wölflistrasse 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 CHF 20.-, étranger CHF 25.-, ISSN 1664-4611 **Délai de rédaction du n° 2/2015** 20 avril 2015; parution 28 mai 2015.

Point fort 2/2015

Handicap et mesures d'économie

Prochain point fort

Différents cantons débattent actuellement des mesures d'économie dans le domaine social. Les offres pour personnes avec handicap aussi sont concernées, de même que l'assurance-invalidité. Alors que les fonds publics s'amenuisent, comment empêcher une réduction des prestations sur le dos des personnes les plus vulnérables ? Ces mesures d'austérité sont-elles justifiées ? Vous en apprendrez davantage dans notre prochain numéro.

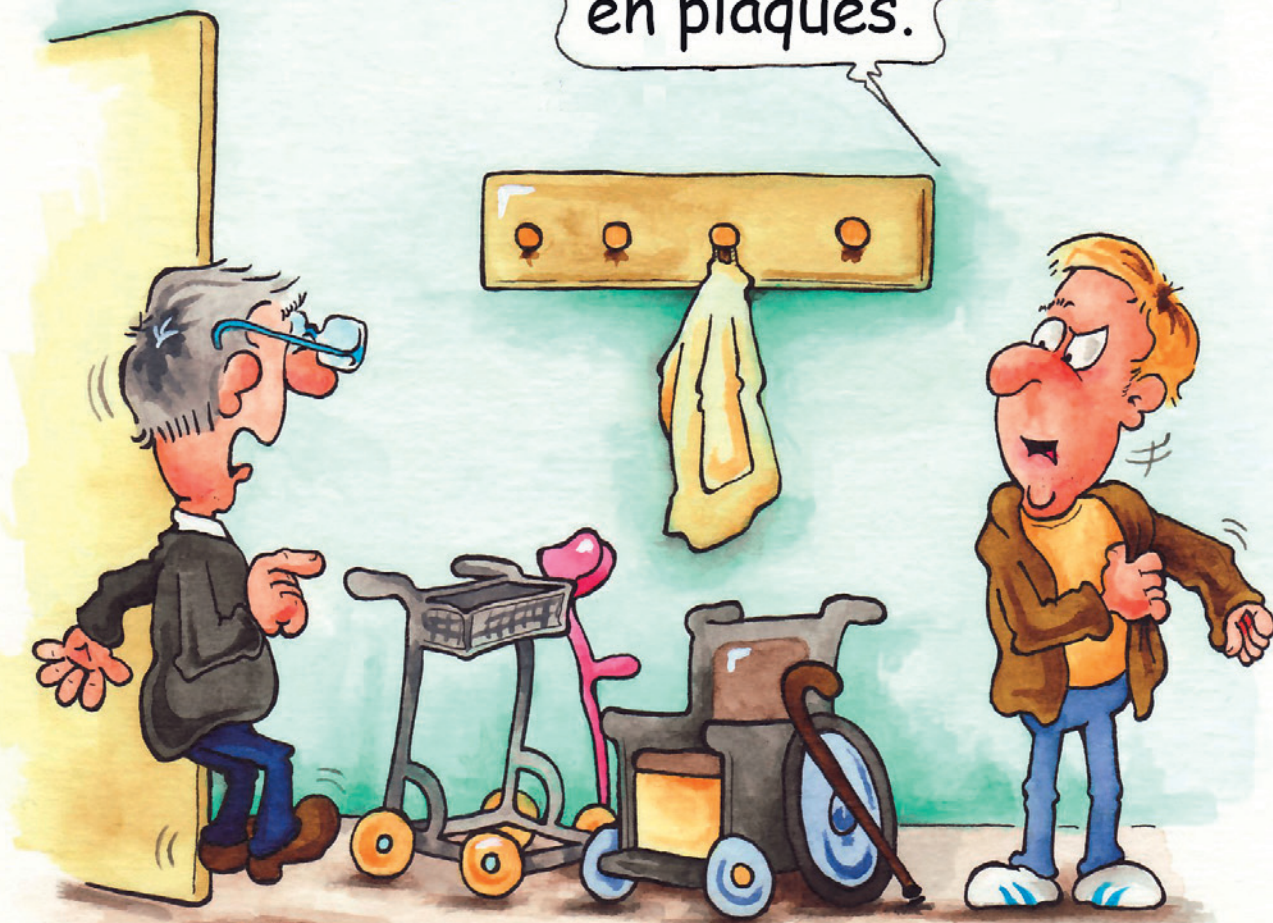
Petites annonces

Les petites annonces gratuites pour les membres se trouvent sur www.procap.ch. Vous pouvez y publier et y consulter les petites annonces. Pour toute question merci de contacter Susi Mauderli, tél. 062 206 88 96.

Site web
de Procap



C'est pour les voisins.
Sinon ils ne croient pas
que j'ai une sclérose
en plaques.



HUBBE



Vacances 2015

pour personnes avec et sans handicap

pour personnes avec handicap **procap voyage & sport**

Vacances individuelles ou voyages de groupes accompagnés : commandez le catalogue de vacances, par tél. 062 206 88 30 ou à l'adresse voyages@procap.ch.

Vous trouvez toutes nos offres sur Internet : www.procap-voyages.ch

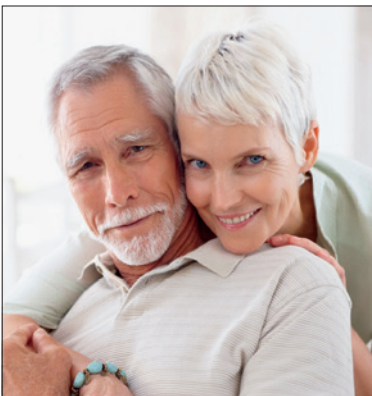


MONTE-CHAISES
PLATEFORME
ASCENSEUR SUR MESURE

OFFRE SANS ENGAGEMENT ET DEVIS GRATUIT



TÉL. 076 363 35 70 | WWW.SOUTRA.CH | 1890 ST- MAURICE



HÖGG
LIFTSYSTEME

HÖGG Liftsysteme AG
CH-9620 Lichtensteig
Téléphone 071 987 66 80

Monte-escaliers



Fauteuils élévateurs

Élévateurs pour
fauteuil roulant

Ascenseurs
verticaux

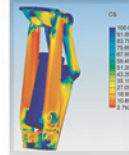
www.hoegglift.ch



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
entretiens 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

