

SPORT POUR TOUS

PAGE 6 Le plaisir de bouger

PAGINE 16-18 Parte italiana

procap
magazine
pour personnes
avec handicap
3/2017



Photo : Jeannine Heilbach

PAGE 12 Nathan Peter

De l'énergie à revendre

40
YEARS
1977 – 2017

REHACARE
INTERNATIONAL



www.rehacare.com

Salon
International
de Rééducation
et de Soins

Düsseldorf, Allemagne
4 – 7 octobre 2017

Vivre en pleine
autonomie



mas-concept AG
Neugasse 29 _ 6300 Zug
Tel. +41 (41) 711 18 00
info@mas-concept.ch

Offres d'hôtels et de voyages:
www.duesseldorf-tourismus.de _ www.travelxperts.ch


Messe
Düsseldorf

**Beaucoup de nouveaux produits
au hilfsmittel-shop.ch**



Le shop avec les prix meilleur marché.

hilfsmittel-shop.ch, Mattenweg 5,
4458 Eptingen, Tel. 062 299 00 05

HÖGG
LIFTSYSTEME

REPRÉSENTANT
SODIMED
CH-1032 ROMANEL
TÉL. 021 310 06 06

MONTE-ESCALIERS

FAUTEUILS
ÉLÉVATEURS

ELÉVATEURS POUR
FAUTEUIL ROULANT

ASCENSEURS
VERTICAUX



www.hoegglift.ch

SWISS ENGINEERING +

Page 4 EN BREF**SPORT POUR TOUS****Page 6** Le plaisir de bouger**Page 9** Une meilleure santé grâce au fitness**Page 10** Procap Sport à Tenero**Page 12 RENDEZ-VOUS** Nathan Peter**Page 14 CONSTRUCTION** Des conseils indispensables**Pagina 16 PARTE ITALIANA****SERVICE Page 19** Agenda**Page 20** Conseil juridique et Procap bouge**Page 22** Le mot de la fin : Martin Hailer

Photo : Jeannine Hellbach

Editorial**Franziska Stocker**

direction de rédaction

**Pour une véritable égalité dans le sport**

« Sport pour tous » est la devise de la loi sur l'encouragement du sport de 2011, qui suppose qu'en Suisse, tout le monde doit avoir la possibilité de faire du sport, indépendamment de l'âge, du sexe ou du handicap. Procap s'engage depuis 1960 pour une réelle égalité dans le sport, en organisant notamment un large éventail d'activités sportives que nous aimerions vous présenter dans ce numéro. Sans oublier les traditionnelles « Journées de rencontre par le mouvement » qui se sont déroulées au Tessin en juin dernier sous un magnifique ciel d'été, et dont vous pourrez découvrir quelques impressions aux pages 10 et 11. La rubrique Rendez-vous présente Nathan Peter, 11 ans, seul enfant avec handicap de son club de gymnastique local. Ce numéro vous expliquera aussi comment bénéficier des conseils de Procap avant de faire adapter votre logement et à quoi prêter particulièrement attention. Je vous souhaite une bonne lecture.

Procap au Montreux Jazz Festival



Au mois de juillet, Procap Suisse proposait, avec le Montreux Jazz Festival, son quatrième concert traduit en langue des signes, sur la scène gratuite « Music in the Park ». Engagées par Procap, Anne-Claude Prélaz Girod et Lorette Gervais ont ravi les nombreux spectateurs, avec ou sans handicap de l'ouïe, en interprétant les rythmes hip hop, latino et reggae de l'artiste genevois Jo2Plainp. Cette année encore,

une soirée LaVIVA a été organisée dans le cadre du festival. Ces soirées dansantes offrent aux personnes avec et sans handicap l'occasion de se rencontrer dans une atmosphère détendue. Le Montreux Jazz Festival attache une grande importance à l'accessibilité de l'événement pour les personnes avec handicap, et grâce aux conseils de Procap Suisse, les organisateurs ont pu procéder à diverses améliorations. [mcp]

Retard pour les transports publics

La loi sur l'égalité pour les handicapés (LHand) prévoit que tous les arrêts des transports publics soient adaptés afin de permettre aux personnes avec handicap d'utiliser les bus, les trams et les trains de façon autonome. Les entreprises de transports publics ont vingt ans pour s'y conformer (de 2003 à 2023), mais elles accusent un important retard : les données de l'Office fédéral des transports révèlent qu'une grande partie des adaptations n'ont toujours pas été réalisées.

En 2016, 35 % des gares seulement étaient accessibles sans obstacles, et il faut craindre qu'en dépit de l'aide financière annoncée par la Confédération, près d'un quart des gares ne seront pas du tout adaptées. Force est de constater le même retard au niveau des arrêts de bus. Ainsi par exemple, seuls 5 % d'entre eux sont aujourd'hui accessibles sans obstacles dans le canton de Berne. L'aménagement des arrêts de bus relève souvent de la compétence des communes, c'est pourquoi l'Association des communes suisses prévoit de lancer une campagne de sensibilisation auprès de ses membres. Procap continuera à se battre pour le respect concret de la LHand. [fs]

Sport et bonne humeur au Tessin

Les 10 et 11 juin derniers s'est tenue la 50^e édition des Journées nationales de rencontre par le mouvement de Procap (voir aussi pages 10–11). Au total, 550 participant-e-s avec handicap et bénévoles de toute la Suisse ont participé à ce grand événement au Centro Sportivo di Tenero, sous un soleil éblouissant. Outre les nombreuses disciplines individuelles et de groupe proposées aux ama-

teurs de compétition, l'événement proposait aussi des ateliers permettant aux participant-e-s de tester de nouveaux sports, jeux et activités.

« Procap met la priorité sur le sport populaire et le sport santé ainsi que sur l'expérience collective. Cette année, nous avons présenté plusieurs nouvelles activités favorisant les rencontres comme le cor des Alpes, la danse folklorique

ou l'atelier de maquillage », explique Helena Bigler, responsable Sport chez Procap Suisse. Le grand événement national de Procap, organisé généralement tous les deux ans, fait depuis 1971 le bonheur des enfants, jeunes et adultes atteints d'un handicap physique, mental ou psychique et amateurs de sport. La prochaine édition se déroulera en mai 2019 à Olten. [fs]

Encadrer la surveillance

En 2016, la Cour européenne des droits de l'homme (CEDH) a jugé que la Suisse ne disposait pas de bases légales suffisantes concernant la surveillance des présumés fraudeurs de l'AI par des détectives privés. Le Conseil fédéral vient de décider de réformer la loi concernée. Si Procap reconnaît qu'il faut lutter contre la fraude aux assurances, notamment pour ne pas entacher la réputation des personnes qui bénéficient légitimement des prestations de l'AI, elle a critiqué différents points lors de la consultation. L'organisation souligne que la surveillance par des détectives privés ne doit en aucun cas porter atteinte aux droits humains fondamentaux. Les bénéficiaires de rentes AI ne sauraient être moins bien traités que les criminels en matière de protection de la vie privée. [fs/IH]

Une victoire essentielle

Les Bains thermaux d'Unterrechststein ne feront pas appel de l'arrêt rendu contre la discrimination des personnes avec handicap au mois de mars, premier du genre depuis l'entrée en vigueur de la loi sur l'égalité pour les handicapés (LHand) en 2004. L'établissement avait refusé l'entrée à un groupe d'élèves avec handicap. Son conseil d'administration vient de décider qu'il ne renverrait pas devant la Cour suprême l'arrêt du tribunal cantonal d'Appenzel Rhodes Extérieures, lequel est par conséquent exécutoire. La plainte avait été introduite par Procap, insieme et Pro Infirmis, avec le soutien d'Inclusion Handicap. Elles espèrent que cet arrêt, qui constitue une victoire essentielle pour les organisations de personnes avec handicap, enverra un signal fort à l'échelle du pays. [fs/IH]

Procap a un nouveau président

L'assemblée des délégués de Procap, réunie le 11 juin à Tenero, a élu Laurent Duvanel (à droite) à la présidence du Comité central pour succéder à l'avocat Hans Frei (à gauche), qui quitte après six ans d'une présidence très engagée.

Journaliste et traducteur de 61 ans, Laurent Duvanel est lui-même en situation de handicap : une maladie respiratoire chronique l'oblige à vivre en permanence avec un approvisionnement en oxygène. Il s'investit pour Procap depuis déjà six ans, comme président de Procap Chaux-de-Fonds/Vallon dès 2011, puis vice-président du Comité central de l'association en 2014. « Je m'engagerai pour que Procap continue de se développer et reste une association vivante. Sur le plan politique, j'ai très à cœur de promouvoir l'inclusion des personnes avec handicap et de renforcer la solidarité en Suisse », souligne-t-il. Trois nouveaux membres entrent au Comité central : la journaliste et auteure soleuroise Anita Hubert, l'ancien conseiller d'Etat bernois Philippe Perrenoud, et la vaudoise Carole Müller-Widmer, psychologue du travail et collaboratrice d'INSOS. Ils succèdent à Graziella Walker Salzman et Dr Roland Moeri, démissionnaires après respectivement six et dix-neuf années en fonction. [fs]



Photo: Christian Gerber



Le plaisir de bouger

Procap s'engage depuis 1960 pour que les personnes avec handicap puissent faire du sport sans restrictions. Depuis, l'offre de sport populaire de Procap s'est considérablement étendue. **Franziska Stocker**

Procap Sport s'adresse à tous les amateurs de sport et d'activité physique à travers ses 30 groupes sportifs pour personnes avec handicap comptant quelque 1500 membres actifs. Les nombreuses offres de Procap encouragent les activités sportives pour personnes avec handicap, quels que soient le type de handicap et l'âge, en mettant l'accent sur la santé, le bien-être physique et psychique, les contacts sociaux et la préservation ou l'amélioration de la condition physique. Il s'agit d'offres de sport populaire et non de haut niveau (voir p. 8).

Rester actif et en bonne santé

Que ce soit pour faire du sport de loisirs, découvrir des disciplines ou vivre de nouvelles aventures, les sportives et sportifs avec handicap peuvent profiter de l'offre de Procap Sport en devenant membres

actifs d'un groupe sportif régional ou d'une section.

Tous les deux ans se tiennent les « Journées nationales rencontre par le mouvement » (voir p. 10–11). Les participant-e-s y découvrent de nouvelles activités ou testent leurs compétences et leur condition physique dans des compétitions individuelles ou en groupe. Le programme privilégie la camaraderie et les contacts, faisant de l'événement une grande fête.

Les semaines d'aventure et de vacances actives permettent aux amateurs de sport de vivre de nouvelles expériences en groupe et dans la nature. Ils pratiquent des disciplines connues, en découvrent de nouvelles et peuvent améliorer leur technique.

Pour plus d'informations, adressez-vous aux groupes sportifs régionaux ou à Procap Sport: www.procap-sport.ch

»» **L'article 30 de la Convention des Nations Unies** relative aux droits des personnes handicapées est clair: ces dernières doivent pouvoir « participer, sur la base de l'égalité avec les autres, aux activités récréatives, de loisir et sportives ».

»» **Si la loi sur l'égalité pour les handicapés (LHand)** ne fait aucune mention de l'égalité dans le sport, les installations sportives neuves et à transformer doivent cependant respecter les critères de l'accessibilité sans obstacles (voir p. 8).

»» **La nouvelle loi sur l'encouragement du sport** de 2011 a pour devise le « sport pour tous ». Tous les individus doivent pouvoir pratiquer un sport en Suisse, indépendamment de l'âge, du sexe, de la nationalité, du handicap et du statut social.



Inclusion ou séparation

L'inclusion signifie que les personnes avec et sans handicap font du sport ensemble, sur un pied d'égalité. Les offres sportives inclusives encouragent les rencontres et la compréhension mutuelle. «Nathan, 11 ans et membre du club de gymnastique de Willisau, est un bel exemple d'inclusion réussie», explique Helena Bigler, responsable de Procap Sport (voir p. 12–13). «Il y a cependant encore peu d'offres sportives inclusives en Suisse, et celles qui existent sont trop peu connues.» Face à l'absence de plateforme centrale, Procap rassemble les informations pertinentes et les publie sur son site internet.

De nombreuses offres en Suisse – dites «séparatives» – s'adressent aussi spécifiquement aux personnes avec handicap. Ainsi les groupes sportifs régionaux de Procap, qui offrent aux personnes avec handicap la possibilité de faire du sport régulièrement avec leurs pairs. Les moniteurs et monitrices mettent au point des programmes diversifiés, en veillant à rendre les activités de groupe agréables pour tous. «Ces propositions répondent de manière idéale aux besoins spécifiques des personnes avec handicap, elles sont pour nous aussi indispensables que les offres inclusives», poursuit Helena Bigler.

» www.sport.procap.ch -> groupes sportifs



Sport de haut niveau ou sport populaire

Les Jeux paralympiques sont aux personnes avec handicap ce que les Jeux olympiques sont aux personnes sans handicap: une compétition internationale qui réunit l'élite de diverses disciplines. En Suisse, le choix est vaste pour celles et ceux qui rêvent de réaliser des performances sportives de haut niveau, entre l'athlétisme, l'aviron, la natation, le ski alpin, le tennis de table, le triathlon, etc. Les sportives et sportifs de haut niveau avec handicap sont soutenus et accompagnés par PluSport et Sport suisse en fauteuil roulant. Les deux organisations s'engagent par ailleurs dans la promotion de la relève.

La majorité des sportives et sportifs avec handicap de Suisse pratiquent du sport populaire. «Il y a bien sûr aussi des compétitions, mais la convivialité et les rencontres sociales sont également très importantes», explique Helena Bigler. Procap Sport se concentre exclusivement sur ce domaine, dans lequel elle entend proposer une offre complète. «Il n'existe pratiquement aucune discipline sportive qui ne puisse être pratiquée aussi par les personnes avec handicap. Nous voulons permettre à tout un chacun de choisir l'activité qui lui plaît et de recevoir le soutien dont il a besoin pour l'exercer», conclut-elle.

» www.paralympic.org et www.specialolympics.org



Installations sportives sans obstacles

Piscine, centre de fitness, salle de gymnastique, stade de football ou patinoire: toute infrastructure sportive doit être accessible pour que les sportifs et spectateurs avec handicap intéressés puissent s'y rendre. «Un sportif en fauteuil roulant a par exemple impérativement besoin d'une cabine accessible et d'un siège élévateur pour entrer dans la piscine», explique Helena Bigler.

La loi sur l'égalité pour les handicapés (LHand) requiert que les infrastructures sportives neuves et à transformer respectent les critères de l'accessibilité pour les personnes avec handicap, car c'est la seule façon pour elles de participer à toutes les activités sportives. Que cela signifie-t-il concrètement? Quelles sont les règles à suivre et comment les mettre en œuvre?

Procap a rassemblé les directives sur la question, en collaboration avec le groupe de travail Sport & Handicap. Les professionnels du bâtiment et gérants d'infrastructures sportives peuvent ainsi planifier correctement leurs installations et bénéficier de conseils avisés dès le départ des travaux. Procap a également contrôlé l'accessibilité de piscines et de centres de fitness suisses (voir p. 7) et offre aux personnes intéressées les informations clés sur la question.

» www.goswim.ch et www.gofit.ch

Une meilleure santé grâce au fitness

Pendant de longues années, douleurs, perte musculaire et tensions étaient le lot quotidien d'Eduard Neuhaus, membre de Procap. Depuis qu'il a commencé un entraînement ciblé, sa santé s'est nettement améliorée.

Susi Mauderli

Très concentré, Eduard Neuhaus travaille son dos sur un appareil de musculation. L'exercice semble difficile, mais il le pratique doucement, en évitant les mouvements brusques. En 1982, Eduard est devenu hémiparalysé à la suite d'un accident qui bouleversa sa vie, l'obligeant à se déplacer en fauteuil roulant pendant un an puis avec des béquilles. Petit à petit, les soucis de santé inhérents à la paralysie se sont intensifiés : en plus des maux de dos et des problèmes d'articulation, il s'est mis à trébucher de plus en plus souvent et à sentir ses forces décliner. Sur les conseils de sa physiothérapeute, il décida d'essayer la musculation.

Des débuts difficiles

C'est ainsi qu'il y a deux ans et demi, Eduard s'est inscrit au club Charly's Fitness de Winterthur, où un programme d'entraînement personnel a été mis au point pour fortifier ses



Faire du sport régulièrement a amélioré l'état de santé d'Eduard Neuhaus.

muscles, accroître sa mobilité et améliorer son équilibre. Il devait impérativement ménager ses articulations déjà fragilisées, il était donc très important pour lui de recevoir des conseils professionnels. Les débuts ont été difficiles : « Les exercices étaient vraiment douloureux et je me sentais frustré. Mais je me suis accroché et j'ai rapidement remarqué une évolution », raconte-t-il.

Ses sensations physiques se sont incroyablement améliorées. « Aujourd'hui, je peux à nouveau monter et descendre les escaliers et je ne trébucher pratiquement plus. Je ne prends plus de médicaments et, mieux encore, j'arrive à éliminer mes douleurs grâce à l'entraînement. » Même les séances régulières de physiothérapie ne sont plus nécessaires.

Motivé par ses résultats, il a intensifié son rythme d'entraînement tout en commençant à faire attention à son alimentation.

Un accompagnement attentif

Charly's Fitness est un des centres de fitness dont Procap a vérifié l'accessibilité. Sa directrice, Nicole Rohrer, se félicite de cette expérience et des précieux conseils reçus. Plusieurs personnes avec des handicaps divers fréquentent le centre actuellement. Les salles d'entraînement se trouvant à différents niveaux, il n'est hélas pas accessible en fauteuil roulant, mais le personnel est très attentif et aide les personnes concernées à monter les marches grâce à des rampes ou à la force de leurs bras. Nicole Rohrer attache par ailleurs une importance particulière à la collaboration avec les médecins et les thérapeutes de ses clients – un point essentiel pour Eduard Neuhaus. Sa séance d'aujourd'hui est terminée : il prend congé et descend les quelques marches vers le parking. Sans souffrir, sans prendre appui, sans trébucher. ●

➤ Fitness pour les personnes avec handicap : Dans le cadre de son projet « go fit – Le fitness sans obstacles », Procap contrôle l'accessibilité des centres de fitness pour les personnes avec handicap. L'association examine notamment la situation, l'accès en transports publics, les salles d'exercice, les installations sanitaires et la qualification du personnel. Plus d'informations : www.gofit.procap.ch



Ginette Vallon, membre de Procap Fribourg: « Je passe une magnifique journée, avec de gentils amis. Nous avons suivi le yoga, bien pour mes douleurs à la nuque. Habituellement, je ne fais aucun sport, j'étais déjà nulle à l'école, pas souple du tout. Mais là, j'ai vraiment du plaisir. Je vois habituellement Tenero depuis le train quand je viens régulièrement à Locarno. Pour une fois, j'y suis ! »

Doris Lack, bénévole aux Journées nationales de rencontre par le mouvement: « Le grand événement de Procap est toujours une expérience particulière. Les rencontres avec les sportives et sportifs sont si rafraîchissantes, si faciles... C'est un véritable enrichissement. Nos enfants de 8 et 12 ans sont eux aussi toujours ravis de venir à Tenero ou de participer à la Journée du sport d'Olten. »

Sandro Simon, membre du groupe sportif de Procap Langenthal-Huttwil: « Nous sommes venus à Tenero pour passer de bons moments ensemble et nous avons notamment découvert le tennis. Dans notre région, nous jouons habituellement au unihockey. »





Laurent Duvanel, nouveau président central de Procap Suisse :
 « C'est un événement important, qui favorise les rencontres entre les amateurs de sport et les personnes occupant diverses fonctions chez Procap. Les membres des différentes entités de l'association découvrent ici toute la diversité du sport pour personnes avec handicap. J'ai été particulièrement impressionné par la course de relais. Les participant-e-s ont vraiment tout donné. »

Andrea Steinmann, collaboratrice de Procap Luzern : « Jusqu'à présent, mon activité favorite est le yoga. Je l'ai redécouvert ici et j'envisage de continuer à le pratiquer par la suite. L'ambiance à Terno est semblable à la météo : ensoleillée ! »

Sascha Jäggi, moniteur de unihockey du groupe sportif de Procap Langenthal-Huttwil : « Notre groupe sportif participe aussi à des tournois de unihockey. J'ai envie de montrer au grand public qu'il existe des personnes un peu différentes, qui réfléchissent autrement. Et ça fonctionne : nous sommes toujours bien accueillis par les autres équipes et le public. »

Franz Hartmann, co-président de Procap Nordwestschweiz : « La diversité des profils des sportives et sportifs ainsi que de leurs limitations est très intéressante. Et la gaieté avec laquelle ils communiquent entre eux est réellement impressionnante. Les exercices de yoga ont été une découverte pour moi. On sent des muscles dont on ne soupçonnait même pas l'existence ! »

Propos recueillis par : Anita Huber



De l'énergie
à revendre



Tous les vendredis soirs, Nathan Peter, 11 ans, s'entraîne au club de gymnastique de Willisau. Il est le seul membre avec handicap.

Les parents de Nathan Peter à propos...

Le temps : Nathan ne s'ennuie jamais, il a toujours quelque chose à faire.

Le travail : il aime aider aux tâches quotidiennes.

Le luxe : le temps que les autres passent avec lui est précieux.

L'amitié : il aime jouer avec ses amis et apprécie ces contacts.

L'amour : il en a énormément à offrir.

Les vacances : il est toujours content de dormir ailleurs de temps en temps.

Il fait chaud en ce début de soirée du mois de juin. Mais Nathan s'en soucie peu : il s'élanche d'un pas vif sur la pelouse et fait la roue. « Ce que je préfère, c'est jouer au loup », crie-t-il, en s'éloignant à toute allure. Nathan est né avec une trisomie 21. « Tout petit déjà, il ne tenait pas en place, avait sans cesse besoin de marcher ou de courir. Il a appris très tôt à faire du vélo, à jouer au foot, à nager. Voir ses deux grands frères l'a aussi beaucoup stimulé », se rappelle sa mère, Heidi Kurmann.

Nathan a suivi le même parcours sportif que la plupart des enfants : gym maman-bébé, gym enfantine au jardin d'enfants, puis club de gymnastique. Après le jardin d'enfants, Nathan est entré à l'école spécialisée de pédagogie curative, sans jamais penser abandonner le sport – il n'avait d'ailleurs aucune raison de le faire. « Au club, il voit des enfants qu'il connaît depuis longtemps, il a des amis, des camarades », explique sa mère. La gymnastique satisfait ainsi deux de ses besoins les plus essentiels : bouger et entretenir des contacts sociaux.

Pour Linda Wiprächtiger, monitrice du groupe de Nathan, sa présence aux cours ne change rien. « Je n'ai jamais eu de doutes ou d'appréhension. Je n'ai pas non plus ressenti le besoin de l'intégrer : les enfants s'en chargent tout seuls. »

Elle est persuadée que la présence de Nathan est bénéfique pour les enfants et ne nécessite en rien l'intervention des adultes. Seule exception : les compétitions, auxquelles Nathan ne peut pas participer. En effet, ses limitations cognitives ne lui donneraient aucune chance face aux enfants sans handicap et restreindraient aussi les autres dans les compétitions de groupe. Les parents de Nathan ont d'ailleurs quelques réserves quant à son avenir sportif. « L'étau va se resserrer avec l'âge, nous en sommes bien conscients. A terme, il faudra peut-être l'inscrire à un groupe sportif pour personnes avec handicap. » En attendant, il est évident que la situation actuelle lui convient parfaitement. **Susi Mauderli**

Photo: Patrick Lüthy



Demander conseil avant les travaux

Les membres de Procap obligés d'adapter leur logement, leur lieu de formation ou de travail en raison d'un handicap ont droit à une séance gratuite de conseil en construction. **Barbara Spycher**

Certains de nos membres doivent adapter leur logement et ne contactent leur Centre Procap de conseil en construction qu'après avoir été confrontés à des difficultés. «Un des cas les plus extrêmes est celui d'un membre ayant fait remplacer une baignoire par une douche sans seuil, dans laquelle il s'est avéré après installation que l'eau ne coulait

pas», raconte Remo Petri, responsable Construction, Logements et Transports de Procap Suisse. Pour sa défense, l'entreprise a affirmé qu'elle avait exécuté les travaux selon la demande. «Réponse totalement aberrante, mais le client n'a rien pu faire et nous a appelés à la rescousse.» Sachant d'expérience qu'il est difficile de résoudre les pro-

blèmes pendant les travaux, Remo Petri conseille à tous les membres de Procap souhaitant faire adapter leur logement, leur lieu de travail ou de formation de s'adresser à Procap au préalable, avant même de contacter l'AI ou une entreprise. «Non seulement ces séances de conseil sont gratuites pour les membres, mais elles leur font aussi gagner du temps et de l'argent. Car ainsi, le dossier présenté à l'AI est parfaitement préparé», poursuit-il.

Evaluation liée à l'AI

Le tout premier service à contacter demeure toutefois le Centre régional de conseil en assurances sociales, qui réalise un contrôle global avec le membre au cas où, en plus des travaux prévus, celui-ci aurait également besoin de moyens auxiliaires, comme un lit médicalisé par exemple.

Le service évalue notamment si la personne a droit à une prise en charge financière par l'AI. Si ces droits, régis dans une circulaire de 200 pages, doivent être contrôlés au cas par cas, Remo Petri explique que certains principes sont valables pour tous: ainsi, un monte-escaliers à domicile ne sera financé que s'il est indispensable à la formation ou à l'activité professionnelle, laquelle doit générer un revenu annuel de plus de 4900 francs, ou si la personne avec handicap tient seule son ménage.

Restrictions pour la cuisine

Si les coûts de transformation de la salle de bains sont fondamentalement pris en charge (voir page de droite), certaines restrictions s'appliquent en revanche pour la cuisine: la personne en fauteuil roulant doit par exemple tenir son ménage et pouvoir cuisiner de manière autonome. Pour les travaux de grande ampleur dont le budget s'élève à plusieurs dizaines de milliers de francs, la garantie de prise en charge de l'AI est primordiale avant toute commande.

Une fois les bases du financement clarifiées avec le Centre de conseil en assurances sociales, le membre peut contacter le Centre régional de conseil en construction de Procap. Un spécialiste de Procap se rendra alors dans son logement ou sur son lieu de travail pour évaluer la situation sur place, s'assurer que les travaux sont techniquement réalisables et rechercher la solution la plus adaptée. Les travaux les plus fréquents portent sur les salles de bain (voir encadré), les accès sans seuil aux balcons ou terrasses, les portes à ouverture automatique et les monte-escaliers.

Attendre une garantie de l'AI

Une fois la solution trouvée, Procap élabore un projet, sollicite des devis, évalue les coûts et demande à la Fédération suisse de consultation en moyens auxiliaires pour personnes handicapées et âgées (FSCMA) de réaliser un rapport sur la maladie et le handicap concernés. Le dossier est ensuite transmis à l'AI pour la garantie de prise en charge. Avec son aval, les travaux peuvent commencer. Dans le cas de projets complexes, un ou une spécialiste assure la direction des travaux. « Il est important de solliciter cette direction des travaux dans la garantie de prise en charge de l'AI », précise Remo Petri.

Réagir avant l'âge de la retraite

Remo Petri tient aussi à adresser un autre message aux membres de Procap: « Demandez-vous, avant l'âge de la retraite, si vous avez besoin de moyens auxiliaires ou de travaux d'adaptation. » Ces coûts ne sont en effet plus pris en charge par l'AI après cette échéance et l'AVS ne les finance pas. Il est vain de prétendre que tout va bien quand ce n'est pas le cas: « Les personnes avec handicap ont droit aux prestations de l'AI pour ces travaux et peuvent les solliciter sans avoir honte ou mauvaise conscience », insiste-t-il. ●



Photo: Procap

Jürg Ineichen a beaucoup d'expérience dans l'adaptation des salles d'eau.

La salle d'eau en priorité

Jürg Ineichen, conseiller en construction de Procap Saint Gall-Appenzell, explique que la majorité des adaptations requises portent sur les salles de bain, le plus souvent pour installer une douche de plain-pied mais aussi pour monter un WC-douche, placer le miroir à la bonne hauteur, élargir la porte ou déplacer la machine à laver dans une autre pièce.

Heureusement, les adaptations des salles d'eau sont fondamentalement prises en charge par l'AI. L'installation d'un WC-douche est aussi toujours financée, à condition de présenter un certificat médical. Comme pour tous les travaux, l'AI ne prend en charge ces coûts que jusqu'à l'âge de la retraite.

Pression sur les coûts

Jürg constate que depuis quelques années, l'AI exerce une pression croissante sur les coûts. Grâce aux séances de conseil en construc-

tion de Procap, toutes les discussions éventuelles sur la légitimité de certains travaux sont menées par le conseiller. S'il trouve normal de ne pas tolérer les abus, Jürg précise: « En vingt ans, je n'ai pas rencontré un seul client qui cherchait à embellir sa salle de bains aux frais de l'AI. » Au contraire, il semble plutôt que les membres de Procap, craignant d'être un poids, hésitent à faire appel à leur Centre de conseil en construction. « Mais nous sommes là pour eux: c'est un beau travail que de trouver des solutions quotidiennes pour chacun et chacune d'entre eux. »

La mission de Jürg débute par une inspection sur place. Fort de ses connaissances techniques, il repère rapidement ce qui est nécessaire et faisable, et peut proposer différentes options pour un miroir ou un rangement, ou évaluer s'il est possible de construire une douche sans seuil ou de déplacer les toilettes. [spy]



Il piacere di muoversi

Fin dal 1960 Procap s'impegna in prima linea per consentire alle persone con handicap di praticare sport senza limitazioni. Nel 1971 ha organizzato la prima giornata sportiva nazionale e da allora ha ampliato costantemente la propria offerta nell'ambito dello sport per tutti. **Franziska Stocker**

Procap Sport è aperta a tutti gli appassionati di sport e riunisce una trentina di gruppi di sportivi disabili con circa 1500 soci attivi in tutta la Svizzera. Attraverso le sue numerose proposte, Procap Sport promuove l'attività fisica per le persone con disabilità, indipendentemente dalla loro età e dal tipo di handicap. Pone l'accento su salute, benessere fisico e psichico, contatti sociali e mantenimento o miglioramento della condizione fisica proponendo corsi a bassa soglia adatti a tutti.

Integrare il movimento nel tempo libero, sperimentare nuove discipline sportive e vivere l'avventura: le persone con disabilità possono sfruttare l'ampia offerta di Procap Sport diventando soci attivi di un gruppo sportivo regionale o di una sezione di Procap. Ogni due anni, Procap Sport organizza le giornate nazionali dello sport e del movimento. Il programma prevede una serie di workshop per scoprire nuove discipline, varie gare singole e a gruppi per mettere a prova la propria forma fisica e la propria abi-

lità e una cornice festiva per dare spazio ai contatti e alla socializzazione.

Nell'ambito delle settimane attive di Procap, gli amanti dello sport hanno la possibilità di scoprire le novità e di godersi la natura in compagnia. Durante i soggiorni si cimentano in discipline sportive nuove o familiari allenando le varie tecniche. Il pernottamento avviene per lo più in alloggi semplici.

» Maggiori informazioni sull'offerta di Procap Sport: www.procap-sport.ch



Proposte inclusive e specifiche

Inclusione nello sport significa consentire a persone con e senza disabilità di praticare una disciplina sportiva insieme, su un piano di parità. Le proposte inclusive promuovono la conoscenza e la comprensione reciproche. «L'undicenne Nathan, della società di ginnastica di Willisau, è un ottimo esempio di inclusione», afferma Helena Bigler di Procap (cfr. pag. 12 e 13). «Purtroppo però, le pratiche sportive inclusive sono rare in Svizzera e quasi sconosciute». Manca inoltre una piattaforma centrale su cui registrare le offerte di questo genere. Procap sta raccogliendo le informazioni in tal senso e prevede di pubblicarle in futuro sul proprio sito Internet.

Oltre ad alcune pratiche inclusive, in Svizzera vi sono molte proposte che si rivolgono esclusivamente alle persone con disabilità, come quelle dei gruppi sportivi regionali di Procap, che offrono la possibilità alle persone con disabilità di allenarsi regolarmente con chi vive situazioni analoghe. I programmi sono variati e piacevoli. «In questi gruppi si riesce a tenere conto in modo ottimale delle esigenze specifiche delle persone con disabilità», afferma Helena Bigler. «Per noi è chiaro che sono necessarie sia le pratiche miste sia quelle specifiche. «Procap attribuisce inoltre molta importanza alla formazione e al perfezionamento dei monitori».



Sport d'élite e sport per tutti

I giochi paralimpici sono l'equivalente dei giochi olimpici per le persone con disabilità, cioè una competizione internazionale tra i migliori atleti in assoluto delle varie discipline. Chi è interessato alle prestazioni sportive di alto livello può cimentarsi in vari ambiti, come l'atletica leggera, il ciclismo, il nuoto, lo sci alpino, il ping pong, il triathlon ecc. Gli sportivi d'élite disabili sono seguiti dalle organizzazioni PluSport e Sport svizzero in carrozzella, attive anche nella promozione delle nuove leve.

Tuttavia, in Svizzera la maggior parte degli sportivi con disabilità pratica sport di massa, non d'élite. «Ben inteso anche nello sport di massa esistono le competizioni, ma vi sono altri aspetti altrettanto importanti, come la condivisione e la socializzazione», spiega Helena Bigler. Procap Sport si concentra interamente sullo sport per tutti, con la volontà di garantire un'offerta il più possibile completa. «Non esistono discipline sportive che non possano essere praticate da persone con disabilità. Desideriamo pertanto consentire a chiunque di scegliere lo sport che preferisce offrendogli il supporto necessario», conclude.

» www.paralympic.org e
www.specialolympics.org



Impianti sportivi senza barriere

Affinché uno sportivo o uno spettatore con disabilità possa frequentare un impianto sportivo, sia esso una piscina, un centro fitness, una palestra, uno stadio o una pista di ghiaccio, deve potervi accedere. «Se una persona in carrozzina desidera recarsi in piscina, avrà bisogno necessariamente di uno spogliatoio accessibile o di un elevatore per entrare in acqua», spiega Helena Bigler.

La LDIS esige che gli impianti sportivi nuovi o rinnovati siano privi di barriere architettoniche. Infatti, le persone con disabilità possono partecipare alle attività sportive solo a queste condizioni. Ma cosa significa concretamente? Quali sono le prescrizioni vigenti e come si devono attuare?

Procap, in collaborazione con il gruppo d'interesse Sport & Handicap, ha elaborato direttive in tal senso al fine di consentire ai professionisti dell'edilizia e ai gestori di impianti sportivi di pianificare correttamente gli interventi basandosi fin dall'inizio su indicazioni adeguate. Procap ha inoltre verificato l'accessibilità delle piscine e dei centri fitness (cfr. pag. 9) e fornisce agli interessati le necessarie informazioni.

» www.goswim.ch e www.gofit.ch

L'importante è partecipare

Ogni venerdì sera, Nathan Peter, undici anni, si allena con la società di ginnastica di Willisau. È l'unico ragazzo con disabilità. **Susi Mauderli**



È un tardo pomeriggio di giugno e fa molto caldo. Ma per Nathan non è un problema. Corre veloce attraverso il prato e di tanto in tanto percuote una ruota. «Ciò che preferisco è giocare a prendersi», grida, e va veloce. Molto veloce. Nathan è affetto da trisomia 21. Sua madre, Heidi Kurmann, ricorda che: «Fin da piccolo ha sempre avuto un gran bisogno di muoversi, era sempre impaziente di uscire e di correre. Ha imparato presto ad andare in bici, a giocare a calcio e a nuotare. Il fatto di avere due fratelli maggiori l'ha spronato ulteriormente.» Nathan ha seguito lo stesso percorso sportivo della maggior parte dei bambini: ginnastica mamma-bambino, ginnastica per i piccoli durante la scuola

dell'infanzia per poi approdare alla società sportiva. Dopo l'asilo, Nathan è stato inserito in una scuola speciale, ma nello sport non è mai entrata in considerazione l'idea di separarlo dagli altri, non vi era motivo per farlo. «Nella società di ginnastica incontra i compagni e gli amici che conosce da tanto tempo», racconta sua madre. E così dicendo porta la discussione sulle esigenze principali di Nathan: il movimento e i contatti sociali. Linda Wiprächtiger, una delle monitori di Nathan in seno alla società di ginnastica considera la sua presenza un fatto naturale. «Non ho mai avuto dubbi o timori ad affrontarlo. Non è stato nemmeno necessario integrarlo. Lo hanno fatto spontaneamente i suoi compagni.»

È convinta che i bambini sappiano socializzare senza l'aiuto degli adulti. L'unico neo è costituito dal fatto che Nathan non può partecipare alle competizioni. A causa delle sue limitazioni cognitive, infatti, non riuscirebbe a stare al passo con gli altri e questo sarebbe penalizzante per tutti, specialmente nelle gare di gruppo. I genitori di Nathan sanno che il suo futuro sportivo non sarà immune da ostacoli. «Siamo consapevoli che con il passare degli anni il divario con gli altri aumenta e che più avanti sarebbe forse meglio indirizzarlo verso un gruppo sportivo per persone con handicap». Ma per il momento è sicuramente meglio lasciarlo dov'è. ●

» I genitori di Nathan Peter a proposito di ...

Tempo: Nathan non si annoia mai, ha sempre qualcosa da fare.

Lavoro: gli piace rendersi utile.

Lusso: il tempo che gli altri dedicano a lui

Amicizia: gioca volentieri con gli amici e adora stare con loro.

Amore: ne ha tanto da dare.

Vacanze: gli piace dormire fuori casa.



Exposition Aare brut

En octobre, Olten accueillera, en bordure de l'Aar, une exposition nationale temporaire intitulée Aare brut. L'art brut désigne les créations artistiques autodidactes d'amateurs ou de personnes atteintes d'une maladie psychique ou d'un handicap cognitif. Sur l'exemple d'événements similaires réalisés à l'étranger, les organisateurs offrent ainsi aux artistes amateurs de Suisse une plateforme où exposer leurs créations, dans le but de favoriser l'inclusion dans le domaine artistique et de faire connaître cette forme d'art à un plus large public. Au terme de l'événement, un jury de cinq professionnels décernera le Prix suisse d'art brut. Les œuvres seront ensuite vendues aux enchères. Procap est partenaire de l'événement.

» Exposition Aare Brut : du 7 au 28 octobre 2017, heures d'ouverture : du mardi au dimanche, 10h à 17h, lieu : GerolagCenter, Industriestrasse 78, Olten. Plus d'informations : www.aarebrut.ch

Pour concrétiser l'égalité

La réalisation de l'égalité des personnes avec handicap va demander encore de grands efforts, notamment en termes de moyens financiers, ainsi qu'une meilleure prise de conscience des exigences légales par tous les acteurs concernés. Les Actes de la Journée de droit administratif 2016 contribuent à combler un manque, notamment en français. Ils s'ouvrent avec un exposé approfondi du cadre conventionnel et

constitutionnel du droit de l'égalité des personnes handicapées, suivie d'une présentation de l'étude d'évaluation de la loi sur l'égalité pour les handicapés. Est ensuite analysée la concrétisation par la Confédération et les cantons du droit à l'égalité des personnes handicapées dans différents domaines, particulièrement importants pour les personnes concernées : droit du travail, constructions, formation, prestations offertes au public et en particulier les transports publics.

» L'égalité des personnes handicapées : principes et concrétisation, François Bellanger et Thierry Tanguerel. Ed. PrintPlus, 2017.



Concours de coloriage

Pour fêter ses 60 ans, l'association Cerebral Suisse a lancé un concours de coloriage inclusif, en clin d'œil à sa devise. Les personnes ayant envie de participer trouvent tous les renseignements sur le site de l'organisation www.association-cerebral.ch. On peut également y télécharger la feuille de coloriage. Fin du concours le 25 novembre, avec des prix inclusifs attrayants à la clef. Le tirage au sort aura lieu le 2 décembre au salon Swiss Handicap à Lucerne sur le stand de l'Association Cerebral Suisse.

Découvrir la céramique ancienne

Le Musée Ariana à Genève étend désormais l'organisation de visites adaptées aux personnes aveugles



et malvoyantes à sa collection permanente couvrant l'histoire de la céramique du Moyen Âge au XIX^e siècle. Afin de préserver ces objets très anciens et fragiles, ces derniers sont présentés dans des vitrines et ne peuvent être touchés. Il s'agit donc d'une visite descriptive à travers une sélection de quelques œuvres emblématiques. Cependant, une découverte tactile, avec notamment des décors reproduits en relief ou des pièces en céramique réalisées dans différentes formes et techniques, permettra d'appréhender le matériau terre. Ces activités sont réservées aux personnes en situation de handicap visuel.



» Inscriptions et renseignements : adp-ariana@ville-ge.ch, places limitées à 5 participants (+ accompagnant).

J'ai besoin de mon chien au fitness

Je suis en fauteuil roulant depuis un accident et je fais de la musculation chez moi avec l'aide de mon chien d'assistance Argo. Il m'aide à me changer, ramasse ce qui est tombé par terre, va chercher de l'aide au besoin. J'ai envie de m'inscrire à un centre de fitness, mais Argo doit rester dehors.



Gabriela Grob, avocate

La discrimination des personnes avec handicap est interdite en Suisse. L'art. 8, al. 2 de la Constitution fédérale énonce ainsi que « nul ne doit subir de discrimination du fait d'une déficience corporelle, mentale ou psychique ». La loi sur l'égalité pour les handicapés (LHand), en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2004, entend prévenir, réduire ou éliminer les inégalités frappant les personnes avec handicap. Elle crée les conditions-cadres qui leur permettent de participer à la vie en société, d'entretenir des contacts sociaux de manière autonome, de suivre une formation et d'exercer une activité professionnelle.

« Discrimination » au sens strict

Il est toutefois difficile de répondre par oui ou par non à la question de savoir si les personnes avec handicap peuvent être exclues de services privés à cause de leur chien-guide ou d'assistance. L'exploitant du centre de fitness établit dans son règlement que les chiens ne sont pas autorisés au sein de son établissement, pour des raisons de sécurité, d'hygiène, et de risques d'aller-

gie pour les autres clients. Même si la LHand interdit la discrimination dans le cadre de services privés, vous ne pouvez obliger l'établissement à accepter Argo. La jurisprudence du Tribunal fédéral donne en effet au terme « discrimination » une interprétation particulièrement stricte: il y a discrimination en présence d'un acte qualifié d'inégalité de traitement d'une personne avec handicap, c'est-à-dire une différence de traitement particulièrement marquée, inégalitaire et, souvent, dégradante. En d'autres termes, il doit s'agir d'une exclusion malveillante.

L'accès régi par la loi

Il n'en va pas de même dans les secteurs soumis à des dispositions légales régissant concrètement l'accès de chiens-guides ou d'assistance à des services privés. L'obligation de transporter les personnes avec handicap avec leur animal est par exemple clairement exprimée dans les règlements cantonaux et communaux sur les taxis. Le transport ne peut être refusé qu'en cas de risques de dommages corporels ou matériels. Si l'ordonnance fédérale sur l'hygiène énonce que les locaux dans lesquels des denrées alimentaires sont utilisées sont interdits d'accès aux animaux de compagnie, elle précise que les chiens qui conduisent ou accompagnent une personne avec handicap font exception à cette règle. L'accès aux magasins alimentaires, restaurants et autres établissements similaires ne peut donc leur être interdit.

« Les droits de mon enfant »

Le guide « Les droits de mon enfant » de Procap offre aux parents d'enfants avec handicap toutes les informations clés sur le droit des assurances sociales, illustrées par des exemples concrets issus des consultations de Procap et accompagnées de conseils. Quelles sont les prestations disponibles ? Comment se passe l'intégration au système scolaire ? Ils trouveront des réponses claires et avisées à la plupart de leurs questions.



» Les droits de mon enfant, 196 pages, 3^e édition (2013), 34.– CHF/29.– CHF pour membres, hors frais de port. Commande: procapromand@procap.ch ou téléphone 032 322 84 86.

Des questions ?

Vous voulez en savoir plus sur le droit des assurances sociales ? Adressez-vous à la rédaction de Procap, Frohburgstrasse 4, 4601 Olten, ou par mail à redaction@procap.ch.

Conseil Procap bouge

Bon pour le cœur

Isabel Zihlmann, conseillère nutrition

Manger régulièrement des fruits secs contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Car les fruits secs ne sont pas seulement bons, ils contiennent aussi d'importants acides gras, de la vitamine E et de l'acide folique, qui agissent positivement sur le cœur. Les fibres favorisent la digestion, tandis que leurs autres substances végétales secondaires préviennent l'artériosclérose. Malgré leur teneur en calories relativement élevée, les nutritionnistes conseillent donc de consommer une demi-poignée de fruits secs plusieurs fois par semaine, qu'il s'agisse d'amandes, de noisettes, ou de toutes les noix: européennes, de pécan, de cajou, du Brésil, de macadamia. Chaque fruit sec a en effet ses propres bienfaits. Mieux vaut toutefois les mélanger crus à des céréales ou à une salade, en parsemer sur un plat chaud, que de grignoter des noix sucrées ou salées.



Pesto aux noix et aux herbes

- 250 g de cerneaux de noix
- 250 g de parmesan
- 250 g d'herbes (persil, basilic, marjolaine, un peu de menthe)
- 1 gousse d'ail
- un peu de sel
- 250 ml d'huile d'olive

Préparation

Hacher les cerneaux de noix et les verser dans un plat. Râper le parmesan et l'ajouter aux noix. Laver les herbes, les passer au moulin à herbes ou les hacher finement et les ajouter au mélange. Arroser

d'huile d'olive. Mélanger tous les ingrédients, ajouter une gousse d'ail pressée et saler. Attention : l'huile d'olive contribue au goût du pesto, utilisez donc une huile fruitée de qualité.

Le pesto de noix frais est idéal avec des pâtes, pour tartiner ou pour épicer des sauces maison. Il peut se conserver au congélateur.

Variante : vous pouvez aussi utiliser un mélange de fruits secs, des pignons ou des graines de cèdre au lieu des noix et essayer différentes herbes et sortes de fromage à pâte dure.

Renforcement des jambes et des fessiers



A quatre pattes, en appui sur les avant-bras, genou droit au sol, jambe gauche décollée du sol. Tendre la jambe gauche vers l'arrière puis revenir à la position de départ. Faire la même chose avec l'autre jambe. Garder le dos dans la même position, rentrer le ventre, ne pas tendre la jambe trop haut, ne pas creuser le bas du dos.

Vous demandez – nous répondons

Merci d'envoyer vos questions sur les thèmes de l'alimentation et du mouvement par la poste à la rédaction de Procap, Frohburgstrasse 4, 4601 Olten, ou par mail à redaction@procap.ch.



Une question de transpiration

« Jouer aux échecs, ce n'est pas du sport », me répétaient mes camarades de classe quand j'étais jeune. « Tu restes assis sans bouger! » Dans l'imaginaire collectif, le sport est forcément synonyme de jambes qui courent, de pieds qui sautillent, de muscles qui se tendent. Difficile dès lors pour les sportives et sportifs avec handicap de faire reconnaître leurs performances. Aujourd'hui, une toute nouvelle branche prend son essor : le sport électronique. Assis devant des ordinateurs dans des salles gigantesques remplies de câbles et de fans, les concurrents s'affrontent à League of Legends ou World of Warcraft. Des milliers de personnes suivent les tournois sur Internet et le montant des prix ferait pâlir d'envie bien des sportifs professionnels. Un jour, quelqu'un a demandé à l'un de ces e-sportifs ce qu'il y avait de sportif dans le fait de rester assis devant un écran en déplaçant un curseur. De ses doigts osseux, il a montré son t-shirt trempé de sueur et répondu : « On fait du sport quand on transpire. » Peut-être que nous aussi, sportifs avec handicap, nous devrions un jour inviter les sceptiques et rouspéteurs à venir humer nos aisselles après une compétition...

Martin Hailer

Martin Hailer, né en 1980, est traducteur et auteur indépendant. Atteint d'une amyotrophie spinale, il se déplace en fauteuil roulant. Il vit près de Lucerne.

POINT FORT 4/2017

Accéder au monde
du travail

Prochain point fort

En Suisse, nombreuses sont les personnes avec handicap qui souhaiteraient travailler mais ne trouvent pas d'emploi. Les assurances sociales doivent donc leur offrir un accompagnement adéquat et les employeurs s'investir davantage. Le prochain numéro de notre magazine examinera les facteurs qui favorisent ou compliquent l'intégration professionnelle. [fs]

Recherche de logement

Vous cherchez un logement accessible en fauteuil roulant ? Utilisez notre plateforme en ligne gratuite ! Vous pouvez y rechercher un logement adapté mais aussi rédiger votre propre demande de location. Nous la publierons dans un délai de trois jours ouvrables.

» Plus d'informations :
www.portail-immobilier.procacp.ch

Site
internet

Impressum

Editrice Procacp Suisse **Tirage** REMP 22 398 (global, 4667 version française) ; paraît quatre fois par année
Edition et rédaction Procacp magazine, Frohburgstr. 4, cp, 4601 Olten, tél. 062 206 88 88, redaction@procacp.ch, www.procacp.ch **Compte pour les dons** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Direction de rédaction** Franziska Stocker
Ont collaboré à ce numéro Gabriela Grob, Martin Hailer, Anita Huber, Susi Mauderli, Marie-Christine Pasche, Barbara Spycher, Isabel Zihlmann **Traduction** Andréane Leclercq, Flavia Molinari Egloff et Pauline Stockman **Correction** Priska Vogt **Mise en page** Clemens Ackermann **Annonces** Zürichsee Werbe AG, Fachmedien, Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa, +41 44 928 56 11, 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 Procacp, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** Pour non-membres par année : Suisse CHF 20.-, étranger CHF 40.-, ISSN 1664-4611
Délai de rédaction du n° 4/2017 9 octobre 2017 ; parution 16 novembre 2017.





procap

Nous soutenir
avec votre
monnaie étrangère

Nous collectons les restes de monnaie du monde entier pour aider les personnes avec handicap.

Mettez vos billets et monnaie en devises étrangères dans une enveloppe et envoyez-les à Procap.

Procap Suisse
Frohburgstrasse 4, case postale, 4601 Olten
Tél. 062 206 88 88, www.procap.ch
IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1

Pour personnes avec handicap. Sans conditions.



**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

www.sr-medic.ch



- Vente & location de lits médicalisés
- Moyens auxiliaires
- Plate forme élévatrice
- Monte escalier



info@sr-medic.ch · Fax + 41 (0)21 560 47 25 · Mobile + 41 (0)79 797 97 84



Pour plus de flexibilité.

Laissez-nous nous occuper de vos achats pour vous donner le temps – pour ce qui est vraiment important dans la vie.

Vos avantages:

- Le choix que l'on trouve dans un grand supermarché aux mêmes prix que votre Coop
- Le meilleur choix de plus de 1'200 vins et spiritueux de toute la Suisse
- La livraison jusqu'à votre porte à l'heure près dans les agglomérations

CHF 20.- de réduction à partir de CHF 200.- d'achats effectués chez coop@home. Saisir le code «PCAP17C-M» au moment du paiement. Bon valable une seule fois jusqu'au 31.10.2017.

www.coopathome.ch

coop

Pour moi et pour toi. @home



Sport pour tous

Solutions au quotidien

Rue Karl-Neuhaus 24
2502 Biel/Bienne
032 328 40 80
bottaweb.ch

Rue de Morat 7
2502 Biel/Bienne
032 323 14 73
sanitas-botta.ch

 **botta**
orthopédie

sanitas  **botta**

