

HABITAT SANS OBSTACLES

PAGE 6 « Il y a encore fort à faire » PAGE 16-18 Parte italiana

Photo : Maya Kovats



procap
magazine
pour personnes
avec handicap
3/2014

PAGE 12 Susanne Kramer et Geni Bissig

Habiter sans obstacles, c'est être libre

Swiss Handicap

Pour les personnes avec et sans handicap

28 – 29 novembre 2014 | Messe Luzern

www.swiss-handicap.ch

Entrée gratuite au salon « Swiss Handicap 2014 »

Vous pouvez commander votre billet d'entrée sur le site www.swiss-handicap.ch grâce au code promotionnel ci-dessous. Ainsi, vous accéderez gratuitement au salon, sans file d'attente, avec votre print@home-Ticket.

Vous pouvez également échanger ce bon contre une entrée gratuite directement à la caisse du salon Swiss Handicap 2014.

Code Bon Procac : 0101 2510 2460 3173



MONTE-CHAISES
PLATEFORME
ASCENSEUR SUR MESURE

OFFRE SANS ENGAGEMENT ET DEVIS GRATUIT



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

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

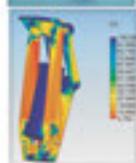
Nom	<input type="text"/>
Prénom	<input type="text"/>
Rue	<input type="text"/>
NPA/Lieu	<input type="text"/>
Téléphone	<input type="text"/>



La référence pour l'appareillage prothétique



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



du développement à l'adaptation finale

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



Moyens auxiliaires, articles sanitaires et de réhabilitation

La référence pour la réhabilitation



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



des conseils au montage

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



Page 4 EN BREF**HABITAT SANS OBSTACLES****Page 6** « Il y a encore fort à faire »**Page 11** Précarité du logement
Besoin de sensibilisation**Page 12 RENDEZ-VOUS** avec Susanne Kramer
et Geni Bissig**Page 14 SPORT** Journées Sport & Santé**Pagina 16 PARTE ITALIANA****SERVICE Page 19** Agenda**Page 20** Conseil juridique / Conseil Procap bouge**Page 22** Le mot de la fin : Reto Meienberg**Editorial****Franziska Stocker**
direction de rédaction**Habitat sans obstacles, une denrée rare et chère**

En Suisse, plus de 170 000 personnes à mobilité réduite ont besoin d'un logement accessible en fauteuil roulant. Pourtant, selon une étude menée par Procap en 2012, seul un cinquième environ des personnes interrogées vivent dans un logement réellement sans obstacles, car l'offre est insuffisante. Plus de deux tiers sont confrontées à des limitations telles que des seuils et des marches. Les logements accessibles en chaise roulante ne sont pas seulement une denrée rare, ils sont surtout hors de prix, en dépit des aides de l'AI et des prestations complémentaires. Dans ce nouveau numéro de notre magazine, vous lirez comment Procap sensibilise le secteur de l'immobilier et de la construction et s'engage politiquement pour améliorer cette situation. Vous en apprendrez également davantage sur notre assemblée des délégués et ses invités de marque, et découvrirez comment se sont passées les journées Sport & Santé de Tenero, auxquelles près de 500 sportifs et assistants ont pris part avec enthousiasme fin juin. Je vous souhaite une bonne lecture.

Création d'« Integration Handicap »

21 organisations suisses et d'importance régionale – parmi lesquelles Procap Suisse – se sont regroupées le 20 juin dans une organisation faîtière « Integration Handicap ». Celle-ci devient la voix de quelque 800 000 personnes qui bénéficieront de cette force pour défendre leurs intérêts sur le plan national.

La conseillère aux Etats argovienne Pascale Bruderer Wyss, engagée depuis des années en faveur de l'intégration et de l'égalité des personnes avec handicap, a été élue présidente. « Integration Handicap » va s'engager en faveur de l'autonomie et de la pleine participation des personnes avec handicap à tous les domaines de la vie. D'ici à 2015, l'actuelle Conférence faîtière de l'aide privée aux handicapés DOK sera définitivement remplacée. [fs]



« En route vers l'égalité, en vitesse! »

Lors de l'assemblée des délégués le 14 juin à Olten, Procap Suisse a célébré le 10^e anniversaire de l'entrée en vigueur de la loi sur l'égalité pour les personnes handicapées par une résolution déterminée. « En route vers l'égalité, et en vitesse! » demande une mise en œuvre rapide d'une politique nationale cohérente en matière de handicap.

L'expérience allemande

Cette assemblée a aussi marqué la ratification par la Suisse, le 15 avril dernier, de la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées. Invitée de marque, Verena Bentele, ancienne sportive d'élite devenue en 2014 chargée des intérêts des personnes handicapées au sein du gouvernement allemand, a souligné qu'en Allemagne, « il reste encore beaucoup de travail, surtout dans l'intégration scolaire et professionnelle. » En Suisse, Caroline Hess-Klein, directrice du centre Egalité Handicap, a souligné les apports positifs de la LHand, par exemple une victoire juridique contre Easyjet qui refusait d'embarquer des personnes avec handicap, même accompagnées.

Des économies évitées

Hans Frei, président central de Procap, a rappelé qu'en 2013, l'échec de la révision 6b de l'AI au Parlement avait permis d'éviter de nouvelles mesures d'économie au niveau de l'AI. « Hélas, Procap n'est pas au bout de ses peines : de nouveaux risques d'économies s'annoncent. » Les délégués ont confirmé le comité actuel et élu Laurent Duvanel, président de Procap La Chaux-de-Fonds depuis 2011, au Comité central de Procap Suisse. Laurent Duvanel est journaliste et traducteur, notamment pour Procap, depuis de nombreuses années. [mcp]

Camp des enfants à Charmey



Une dizaine d'enfants et d'adolescents se sont retrouvés à Charmey pour le camp d'été de Procap. Les activités proposées ont dû être adaptées à la météo maussade de cette fin juillet, mais plaisir et détente sont restés au rendez-vous de cette semaine de vacances en plein air.

Prise de position sur le DPI

Le peuple suisse votera vraisemblablement en 2015 au sujet de l'introduction du diagnostic prénatal (DPI). Procap a publié un papier de position à ce sujet qui peut être téléchargé depuis le site internet. Rappelons que le magazine Procap d'avril dernier abordait largement cette thématique. Procap souhaite ainsi contribuer à informer l'opinion publique, afin que chacun puisse se faire un avis à propos de ce sujet complexe. [fs]

» www.procap.ch -> Rubrique News/Magazine ou Rubrique Politique sociale/Positions

Remerciements et jubilé à Neuchâtel

Coup de chapeau à M. Terry Wilsher du Lion's Club de Neuchâtel, qui a organisé un repas de soutien en faveur de la section Procap Neuchâtel au stade de la Maladière. Grâce à son dévouement et à son réseau, il a couvert pratiquement tout seul tous les besoins pour la soirée, les dons, les sponsors ainsi que l'ensemble de l'organisation. Procap a pu de son côté mobiliser quelque 80 convives sur 170. Par ailleurs, la section fête cette année son 60^e anniversaire. Il sera marqué en octobre dans l'optique « Nos membres rencontrent nos membres », avec la présence de Jean Arm, seul membre fondateur encore parmi nous. [mcp]



Terry Wilsher du Lion's Neuchâtel, Lise Gerber, recherche de fonds, Yvan Siggen, président Procap NE



Photo: Anita Huber

Beau succès pour le « Singing hands day »

La journée spéciale du Montreux Jazz festival, organisée avec Procap autour du handicap de l'ouïe, a fini par un moment fort : public sourd et entendant ont partagé le plaisir du concert donné par Ella Ronen, et traduit par l'interprète en langue des signes Laura Schwengber. Dans l'après-midi, deux groupes de personnes sourdes invitées par Procap ont pu visiter les coulisses du festival, avec les explications d'une interprète en langue des signes. Une soixantaine d'auditeurs ont ensuite assisté à un atelier donné par Laura Schwengber sur la technique très personnelle qu'elle a développée pour traduire la musique en langue des signes. Un ressenti qu'elle transmet en s'appuyant sur le rythme, et donc le mouvement. Dès 19 heures, démonstration de son talent lors du concert donné par Ella Ronen. Et la magie opère : Laura vit la musique avec tout son corps, sans oublier les expressions du visage. Le public sourd est ravi, les entendants fascinés par cette pantomime exprimant toutes les nuances musicales. [mcp]



Bernard Stofer, responsable Construction, Logements, Transports chez Procap Suisse (à gauche).

Joe Manser, directeur général du Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés et membre du conseil municipal de Zurich pour le PS depuis 1989 (à droite).

« Il y a encore fort à faire »

Il existe un grand besoin en logements sans obstacles. Joe Manser et Bernard Stofer, tous deux experts en la matière, sensibilisent le secteur de l'immobilier et de la construction au problème.

Franziska Stocker

Joe Manser, vous êtes vous-même en fauteuil roulant. D'après vous, quels sont les critères les plus importants d'un logement sans obstacles ?

Manser : De manière générale, je dirais que les six exigences minimales pour des logements accessibles en fauteuil roulant élaborées par le Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés et Procap doivent être respectées, c'est-à-dire : un accès sans marches de la rue à la porte d'entrée, pas de différence de niveau à l'intérieur du logement, des couloirs et portes assez larges, un ascenseur suffisamment grand et une salle de bains/WC spacieuse. Si ces exigences minimales ne sont pas satisfaites, le logement est inutilisable en fauteuil roulant. Viennent s'y ajouter des besoins individuels : moi par exemple, j'ai besoin d'espace dans la cuisine pour mon fauteuil et de stores à lamelles automatisés. Bien entendu, la situation du logement et son prix jouent aussi un rôle.

Avez-vous eu des difficultés à trouver un logement sans obstacles ?

Manser : Trouver un logement accessible en fauteuil roulant a toujours relevé de l'exploit. La dernière fois que j'ai déménagé, dans les années 1980, nous avons

cherché pendant près d'un an et envoyé 80 demandes. Aujourd'hui, la situation s'est légèrement améliorée, puisqu'il y a globalement plus de logements qui satisfont aux exigences minimales. Mais dans le même temps, le marché général du logement s'est détérioré. Dans les grandes villes surtout, il est difficile de trouver un logement accessible qui ne soit pas hors de prix. Je connais beaucoup de gens qui ont passé deux ans, voire plus, à chercher un logement adapté.

Comment a évolué la construction de logements sans obstacles ?

Manser : Au début, on trouvait quelques logements spécialement prévus pour les personnes handicapées, et rien d'autre. Comme ce concept ne fonctionnait pas, les organisations pour personnes handicapées ont lancé dans les années 1980 la « construction de logements adaptables », qui repose sur une stratégie en deux temps : premièrement, tous les logements sont construits de manière à être accessibles à tous les visiteurs, y compris aux personnes à mobilité réduite. « Accessible à tous les visiteurs » signifie que je dois pouvoir visiter le logement en étant aidé si besoin. Par ailleurs, dès la phase de construction, on veille à ce que des adap-

tations puissent être réalisées plus tard à moindres coûts selon les besoins des occupants. Lorsqu'une personne à mobilité réduite souhaite utiliser le logement, la seconde étape survient, à savoir la mise en œuvre des adaptations requises. Le mot d'ordre est donc « autant que nécessaire – le moins possible ». La construction de logements adaptables est réglementée par la norme SIA 500 depuis 2009.

Bernard Stofer, qu'est-ce que la norme SIA 500 ?

Stofer : C'est une norme relative à la construction sans obstacles. Elle a été élaborée et publiée par la Société suisse des ingénieurs et des architectes, avec le soutien des organisations pour personnes handicapées. On considère qu'elle correspond au niveau reconnu de la technique, et elle peut être invoquée devant les tribunaux. Après l'introduction de la norme SIA 500 en 2009, nous avons remarqué une rapide amélioration de la mise en œuvre de la construction adaptée aux personnes handicapées. Les normes SIA sont reconnues par les architectes.

Vous êtes tous deux conseillers en construction, c'est-à-dire que vous conseillez des personnes avec handicap sur les logements neufs ou à transformer. Que leur dites-vous ?

Manser : Je leur explique qu'il est important de se faire accompagner par des professionnels dès le début et d'être toujours présentes lors des visites de logements. Si des adaptations sont requises, la fédération de consultation en moyens auxiliaires FSCMA intervient sur le mandat de l'AI pour contrôler ce qui doit être financé par celle-ci. Dans tous les cas, il

vaut la peine de contacter un office cantonal de conseil en construction adaptée avant ce contrôle.

Vous conseillez également des architectes. Quelles questions vous pose-t-on le plus souvent ?

Manser : J'entends très souvent : « Suis-je vraiment obligé d'appliquer ces dispositions ? » Beaucoup d'architectes ne savent pas que la construction adaptée aux personnes handicapées est prescrite par la loi. Concrètement, dans plus de la moitié des cas, les questions portent sur les sanitaires et l'absence de seuils.

Comment faites-vous pour que les agences immobilières et les propriétaires « accrochent » à la construction sans obstacles ?

Manser : Je leur dis que leurs logements seront plus multifonctionnels et attrayants. Les personnes avec handicap, mais aussi les personnes âgées, les parents avec une poussette ou encore un occupant qui s'est cassé une jambe pourront s'y déplacer librement. Dans de telles situations, chacun est content de vivre dans un logement sans obstacles.

Combien coûte la construction adaptée aux personnes handicapées ?

Stofer : Pour un logement neuf, les frais supplémentaires liés à la construction adaptée sont en principe dérisoires. Pour un logement à transformer, ce sont généralement l'accès par ascenseur et la transformation des sanitaires qui coûtent le plus cher. Ces dépenses peuvent être évitées si l'accessibilité du logement est intégrée dès le début dans la planification. Il est par exemple très compliqué d'enle-

ver les seuils qui entravent l'accès à une terrasse ou un balcon.

Que faut-il faire si on entend parler d'un logement neuf ou à transformer qui n'est pas sans obstacles ?

Stofer: On ne peut intervenir qu'au moment de la demande de permis de construire : là réside la principale difficulté. Plus tard, on ne peut agir que si le manquement n'était pas identifiable dans la demande. Mais même si on est en droit, la construction ne sera pas interrompue. Les responsables écoperont tout au plus d'une amende. Il est donc important de signaler immédiatement aux services spécialisés cantonaux tout logement neuf ou à transformer qui ne respecte pas les règles d'accessibilité. Ces services contacteront ensuite les maîtres d'ouvrage.

Procap recourt-elle aux oppositions ?

Stofer: Nous avons déjà soumis une centaine d'oppositions. Cela peut sembler beaucoup, mais en fait, ça correspond à une dizaine par an dans dix cantons. Nous les utilisons avec parcimonie. La prévention est toujours plus simple. Mais dans certains cas, notre intervention est importante. L'opposition est généralement suivie d'une séance de consultation avec le maître d'ouvrage. Dans la grande majorité des cas, cette séance débouche sur un accord, et tout le monde est content parce que nous avons trouvé une meilleure solution. Il arrive rarement que nous devions renvoyer l'affaire devant les tribunaux. Nous réussissons dans plus de 90% des cas.

Joe Manser, vous faites partie du conseil municipal de Zurich. Quelle

est votre expérience politique vis-à-vis de la construction sans obstacles ?

Manser: Les logements qui dépendent de la ville doivent impérativement obéir aux règles de la construction adaptable. Au conseil municipal, je m'engage pour que cette règle soit réellement mise en pratique, par exemple dans le cadre d'appels d'offres. La loi sur les constructions relève en revanche de la compétence des cantons. Il est donc important de sensibiliser les acteurs cantonaux, notamment les directeurs des travaux.

Nous fêtons les dix ans de la LHand. Qu'est-ce qui a changé en mieux au niveau de la construction de logements ? Que reste-t-il à faire ?

Stofer: Le principal changement qui a suivi l'entrée en vigueur de la LHand est que les organisations pour personnes handicapées ont obtenu un droit d'opposition. Cette mesure a eu un effet préventif considérable. A part ça, la LHand a surtout un effet symbolique vis-à-vis de la construction de logements. La plupart des décisions sont prises au niveau cantonal. Certains cantons ont déjà proposé de très bonnes solutions. Dans d'autres par contre, il reste encore fort à faire. Le contrôle de la bonne mise en œuvre de la loi est également très important. Normalement, ce contrôle relève de la compétence des communes, mais elles ne disposent généralement pas du savoir-faire suffisant ou ont d'autres priorités. Nos services régionaux accomplissent donc un important travail de sensibilisation auprès des autorités.



Le site www.procap-construction.ch contient une liste des services de conseil cantonaux.



HÖGG
LIFTSYSTEME

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

Monte-escaliers



Fauteuils élévateurs

Élévateurs pour
fauteuil roulant

Ascenseurs
verticaux

www.hoegglift.ch

Grand choix de véhicules électriques!

une semaine d'essai gratuit!



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



Demandez un essai gratuit et sans obligation pour plusieurs jours !

Gloor Rehabilitation & Co AG

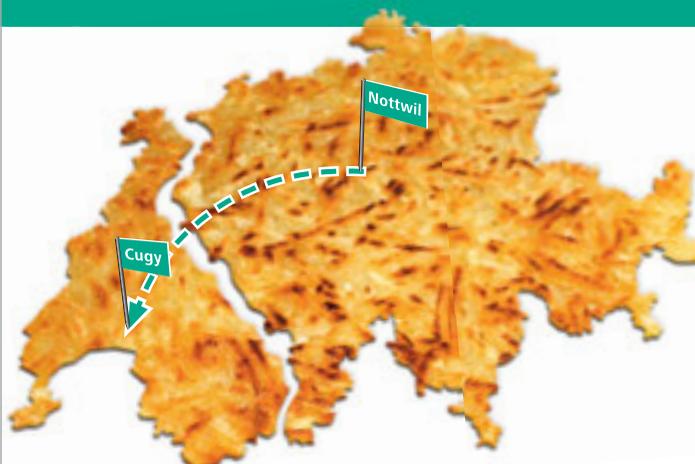
4458 Eptingen

Tel: 062 299 00 50

www.gloorrehab.ch • mail@gloorrehab.ch



Nous avons franchi la barrière de rösti.



Désormais, nos 20 années d'expérience et la transformation de votre véhicule également disponible en Suisse romande.

Nos prestations

- Adaptation de véhicules pour personnes à mobilité réduite
- Conseils personnels et compétents
- Fabrications sur mesure
- Mise au point de prototypes
- Formation sur nos véhicules adaptés pour l'auto-école

Orthotec SA | Véhicules adaptés | Chemin des Dailles 12 | CH-1053 Cugy VD
T +41 21 711 52 52 | info@orthotec.ch | www.orthotec.ch
Une entreprise de la Fondation suisse pour paraplégiques



Commandez gratuitement notre documentation. Les 500 premiers envois recevront **une boîte de rösti Hero gratuite.**

Nom/Prénom

Rue/n°

NPA/localité

Tél./E-mail



Serafina Zimmermann vit avec une maladie dégénérative. Son appartement n'est pas adapté, ce qui rajoute des difficultés à son quotidien.

Une sensibilisation difficile

En janvier, Procap a lancé une campagne, afin de sensibiliser les milieux immobiliers et de la construction à la problématique du logement accessible.

Marie-Christine Pasche

Le nouveau site web de Procap Suisse www.sans-obstacles.ch, créé pour lancer la campagne, a reçu quelque 2000 visiteurs, intéressés par les informations spécifiques au logement accessible, et à visionner les vidéos montrant le quotidien des époux Hagger, de Serafina et de Robert, qui vivent tous avec un handicap de la mobilité. « Depuis le lancement, nous avons eu plus de demandes de renseignements ou, plus rarement, de propositions de logements accessibles », précise Urs Schnyder, collaborateur au département construction de Procap. Les milieux immobiliers restent pourtant difficiles à atteindre: « Nous avons

envoyé un mailing pour sensibiliser les régions à Zurich et à Berne, sans réaction à ce jour. »

Création d'une plateforme

Procap a aussi mis en place un moteur de recherche recensant les logements accessibles auprès des plus grandes régions de Suisse. « Cette plateforme facilite les recherches, plus besoin de visiter tous les sites des agences, mais ne donne aucune solution au problème du coût de ces locations », explique Urs Schnyder. Un rentier AI a en effet 1500 francs au maximum à consacrer à son loyer, et les prix sont bien supérieurs. « Pas de miracle, deux seules pistes peuvent être suivies pour améliorer la situation : construire moins cher ou augmenter le montant des prestations complémentaires (PC), aujourd'hui de 300 francs, dédiées à l'utilisation d'un fauteuil », précise Urs Schnyder. ●

» www.sans-obstacles.ch;
<http://procap.immoclick.ch/fr/index>

Des logements trop chers

« On compte actuellement beaucoup trop peu de logements accessibles en fauteuil roulant », déplore Bernard Stofer, responsable Logements de Procap Suisse. Parmi les personnes en chaise roulante interrogées en 2012 par Procap lors d'un sondage, seules 18% vivent en autonomie dans un logement accessible. Plus de deux tiers d'entre elles devaient composer avec diverses limitations dans leur propre habitation. « Ces logements ne sont par ailleurs souvent pas abordables pour les personnes concernées, car ils sont pour la plupart de construction récente et donc relativement chers », poursuit Bernard Stofer. Quelque 60% des personnes en recherche de ce genre de logement doivent joindre les deux bouts avec un revenu maximal de 48000 francs par an, et près de deux tiers dépendent des prestations complémentaires.

Augmenter le forfait pour les logements accessibles

Procap Suisse a donc récemment pris part à la consultation relative à l'adaptation des montants maximaux des loyers dans les prestations complémentaires à l'AVS et à l'AI. Dans sa réponse, elle a demandé que le supplément pour les logements accessibles en chaise roulante soit augmenté à 600 francs par mois, contre 300 francs aujourd'hui. Selon les estimations de Procap Suisse, cette augmentation des forfaits entraînerait une nette hausse de l'offre en logements accessibles (entre 42 et 144%), le tout pour des frais supplémentaires dérisoires. En effet, d'après le rapport du Conseil fédéral, seuls 375 bénéficiaires des PC sollicitent actuellement ce supplément. Par ailleurs, la dernière adaptation du forfait pour les logements accessibles remonte à plus de 15 ans. Depuis, les prix des loyers ont grimpé en flèche. [fs]



**Habiter sans
obstacles,
c'est
être libre**

Susanne Kramer
et Geni Bissig
doivent tous deux
vivre dans un
logement sans
obstacles. C'est
grâce à cela qu'ils
se sont
rencontrés.

Susanne Kramer et Geni Bissig à propos...

Le temps : souvent trop peu, mais parfois trop.

Le travail : c'est ce qui nous apporte notre équilibre.

Le luxe : vivre dans un logement sans obstacles de manière autonome, comme nous, c'est malheureusement du luxe.

L'amitié : elles sont devenues plus rares et plus fortes.

L'amour : par bonheur, nous nous sommes trouvés.

Les vacances : nous les planifions toujours nous-mêmes et voulons toujours découvrir de nouvelles choses.

Sans la maladie de Susi et l'accident de Geni, ils ne se seraient jamais rencontrés, disent-ils en souriant. Alors qu'il cherchait un logement il y a dix ans, Geni Bissig n'a pas seulement eu un coup de cœur pour l'IWB (habitat intégré pour personnes handicapées) du quartier de Tiefenbrunnen à Zurich, mais aussi pour Susanne Kramer, qui y vivait déjà. Ils sont devenus un couple et ont emménagé il y a trois ans dans un appartement indépendant. « C'est l'idéal pour nous », affirme Geni Bissig. « Je veux garder mon autonomie sans devoir être trop assisté ou mis sous tutelle. » Pour Susanne Kramer, la présence d'un soignant en permanence à proximité est importante. Savoir qu'elle peut appeler quelqu'un en cas d'urgence en pressant sur un bouton la rassure. Susanne souffre d'une sclérose multiple depuis plus de vingt ans, se déplace en chaise roulante électrique et peut à peine bouger la partie gauche de son corps. Cela ne l'empêche pas d'être dynamique et créative, en s'exprimant par la peinture. Geni Bissig doit lui aussi utiliser une chaise roulante électrique pour sortir. Originaire du canton d'Uri, il a pratiqué différents sports de montagne, jusqu'à un grave accident en 1993 qui l'a envoyé à l'hôpital pour plusieurs années. Comment vivre, où habiter et où travailler après ça ? Electricien diplômé d'une ET, il a finalement été engagé comme conseiller en construction auprès de la Conférence des personnes handicapées du canton de Zurich, où il convainc les architectes et maîtres d'ouvrage de l'importance de la construction sans obstacles, et les conseille. « Dix ans après l'introduction de la LHand, on oublie encore souvent de planifier les logements neufs ou de transformer en supprimant les obstacles », affirme Geni Bissig. L'appartement du couple dispose de portes automatiques et de stores électriques, d'une grande surface libre, d'une douche accessible et n'a bien entendu pas de seuils. « Le fait d'avoir un logement qui répond à nos besoins nous permet de mener une vie relativement libre », explique Susanne Kramer. En d'autres termes, d'avoir une bonne qualité de vie. **Susi Mauderli**



Photo: Anita Huber



Les 21 et 22 juin, quelque 500 participant(e)s et assistant(e)s ont pris part aux 48^e journées Sport & Santé pour personnes avec handicap de Procap. C'est sous un soleil radieux que Hans Frei, président de Procap, a ouvert la manifestation samedi à Tenero. Après un échauffement, les sportifs et sportives ont exécuté ensemble la danse de Procap bouge, qu'ils avaient répétée avec leurs groupes sportifs. Le conseiller d'Etat aveugle du Tessin, Manuele Bertoli (gauche, deuxième photo à partir du haut) s'est félicité de la participation enthousiaste de nombreux amateurs de sport venus de toute la Suisse et s'est renseigné sur les différentes disciplines en compétition l'après-midi. «A la différence des Jeux paralympiques, nos Journées du Sport sont axées sur le sport populaire.



Photos: Meinrad Schade

Journées du sport

Certes avec des compétitions et des médailles, mais ce qui compte surtout, c'est de vivre cet événement et de s'amuser ensemble. Nous attachons aussi une grande importance à la promotion de la santé», a expliqué Helena Bigler, responsable de Procap Sport. Après la très attendue annonce du classement, le public a pu danser au son de la musique du groupe de folk Simu & Simu, pour une fin de journée très réussie. Le dimanche matin, divers ateliers étaient proposés, consacrés à des disciplines exotiques telles que le kin-ball, le kubb, le discathon, le sving et l'air jump, mais aussi à de grands classiques comme le basket, le tennis et le netball. «Nous espérons que les participant(e)s ont ainsi pu découvrir et essayer de nombreux sports et jeux», a conclu Helena Bigler. [fs]





Bernard Stofer, responsabile Costruzioni, abitazioni e trasporti presso Procap Svizzera (sinistra). Joe Manser, direttore del Centro svizzero per la costruzione adatta agli handicappati e consigliere comunale socialista della Città di Zurigo (destra).

«Si può fare di più»

Abitare in un ambiente senza barriere è un'esigenza importante. Gli esperti Joe Manser e Bernard Stofer sensibilizzano gli operatori del ramo immobiliare ed edilizio. **Franziska Stocker**

Joe Manser, lei è in sedia a rotelle. Qual è il requisito principale di un alloggio affinché lei ci possa vivere?

Manser: In generale direi che un alloggio deve presentare almeno i sei requisiti stabiliti dal Centro svizzero per la costruzione adatta agli handicappati, che sono: l'accesso senza gradini dalla strada alla porta d'ingresso, l'assenza di soglie e gradini all'interno, corridoi e porte sufficientemente larghi, un ascensore con una cabina spaziosa e servizi igienici

abbastanza ampi. Se un alloggio non soddisfa questi requisiti minimi significa che non è adatto a una persona in sedia a rotelle. Vi sono poi altri criteri individuali, per me ad esempio è importante disporre di un piano di cottura abbassabile e di tapparelle automatiche. E naturalmente svolgono un ruolo di prim'ordine la posizione e l'affitto.

Ha avuto difficoltà a trovare un alloggio senza barriere?

Manser: È sempre stato difficile trovare un alloggio accessibile alle sedie

a rotelle. L'ultima volta che ho traslocato, negli anni 1980, abbiamo cercato casa per un anno e abbiamo spedito un'ottantina di candidature. Oggi vi sono più abitazioni che soddisfano i requisiti minimi, ma la situazione dell'alloggio in generale è peggiorata ed è difficile trovare un appartamento a misura di sedia a rotelle finanziariamente accessibile, soprattutto nelle grandi città.

Come si è sviluppata nel tempo la costruzione degli alloggi senza barriere?

Manser: All'inizio esisteva qualche appartamento speciale per le persone con handicap, ma nulla di più. Dato che questo approccio non funzionava, le organizzazioni di aiuto ai disabili hanno lanciato negli anni 1980 il concetto di «alloggi adattabili». Questo concetto si basa su una strategia in due tempi: in una prima fase tutti gli alloggi vengono costruiti in modo da essere visitabili anche da parte di persone dalla mobilità ridotta. Per «visitabile» s'intende che una persona disabile deve poter accedere all'alloggio, eventualmente con l'aiuto di terzi. Durante la costruzione si provvede affinché, successivamente, si possano apportare adeguamenti individuali con oneri minimi. In una seconda fase, qualora l'abitazione sia occupata da una persona con difficoltà motorie, verranno realizzati gli interventi necessari. Questo concetto risponde al motto «tutto il necessario – il meno possibile». La costruzione di alloggi adattabili è disciplinata dal 2009 nella Norma SIA 500.

Bernard Stofer, cos'è la Norma SIA 500?

Stofer: È una norma che disciplina la costruzione senza ostacoli, elaborata e pubblicata dalla SIA, la Società svizzera degli ingegneri e degli architetti, con il sostegno delle organizzazioni di aiuto ai disabili. È considerata una regola della tecnica riconosciuta e come tale può essere fatta rispettare. Poco tempo dopo l'introduzione della Norma SIA 500, nel 2009, ci siamo resi conto che i criteri della costruzione adatta ai disabili venivano considerati maggiormente. E questo perché le Norme SIA sono riconosciute dagli architetti.

Lei fornisce consulenza a persone affette da disabilità per la costruzione o il rinnovo di un alloggio. Cosa consiglia ai diretti interessati?

Manser: Consiglio loro di rivolgersi a uno specialista fin dall'inizio e di visitare personalmente gli alloggi. Se si rendono necessarie modifiche all'in-

terno dell'abitazione, l'AI incarica la FSCMA (Federazione svizzera di consulenza sui mezzi ausiliari per persone handicappate e anziane) di chiarire quali interventi verranno rimborsati. In ogni caso vale la pena informarsi presso un servizio cantonale per le costruzioni senza barriere, prima che la FSCMA svolga le proprie verifiche.

Lei assiste anche gli architetti.

Quali sono le domande che le pongono più spesso?

Manser: Mi sento dire molto spesso: «Devo applicare davvero queste disposizioni?» Molti architetti non sono consapevoli che la conformità delle costruzioni alle esigenze delle persone disabili è sancita dalla legge. Nel concreto, più della metà delle domande riguarda i servizi sanitari o l'assenza di soglie.

Come fa a rendere appetibile l'edilizia senza barriere alle società immobiliari o ai proprietari di case?

Manser: A loro dico sempre che grazie a questi criteri gli alloggi diventano multifunzionali e più interessanti. Infatti, in questi alloggi non solo i disabili, ma anche gli anziani, i genitori con i passeggini o le persone con una gamba rotta possono muoversi più liberamente. Chiunque, in queste situazioni, è contento di vivere in un'abitazione senza barriere.

Cosa può fare un privato se viene a conoscenza di un progetto di costruzione o di rinnovo che non risponde ai requisiti dell'edilizia senza barriere?

Stofer: Una difficoltà fondamentale sta nel fatto che si può intervenire solo nella fase della domanda di costruzione. Una volta superata questa fase è possibile modificare qualcosa soltanto se la lacuna non era riscontrabile al momento dell'esame della domanda di costruzione. Ma anche se l'opposizione è accolta, la casa non viene demolita e tutt'al più viene corrisposta una multa. Pertanto, se si sente parlare di costruzione o di rinnovo, è importante rivolgersi rapi-

damente ai servizi cantonali che a loro volta contattano i committenti.

Quali esperienze ha fatto Procap in materia di ricorsi?

Stofer: Finora abbiamo presentato un centinaio di ricorsi. Sembrano tanti, ma sono una decina all'anno in dieci Cantoni. Non abusiamo di questo strumento, anzi cerchiamo di farne un uso parsimonioso. La prevenzione rimane il mezzo più semplice. Ma in alcuni casi è importante intervenire. Di regola, dopo la presentazione del ricorso si passa alle trattative di conciliazione con i committenti. Nella stragrande maggioranza dei casi a quel punto si giunge a un accordo, e tutti sono contenti perché significa che è stata trovata una soluzione migliore. È raro che portiamo avanti un caso. In genere, in 9 casi su 10 vinciamo noi.

Parliamo dei dieci anni della LDis: cos'è cambiato in meglio nell'edilizia abitativa? Cosa resta da fare?

Stofer: Il principale cambiamento che ha comportato l'entrata in vigore della legge sui disabili (LDis) è stato il riconoscimento del diritto di ricorso delle organizzazioni di aiuto ai disabili. Questo aspetto ha avuto un forte effetto preventivo. Per il resto, la LDis riveste soprattutto un ruolo simbolico nell'edilizia abitativa, che è disciplinata per lo più a livello cantonale. Alcuni Cantoni dispongono già di ottime soluzioni, altri devono ancora darsi da fare. Il controllo dell'attuazione è un altro importante compito. In teoria sarebbe di competenza dei Comuni, ma in genere non dispongono delle conoscenze tecniche necessarie o hanno altre priorità. Pertanto i nostri servizi regionali svolgono un notevole lavoro di sensibilizzazione presso le autorità edilizie cantonali e presso le amministrazioni comunali. «Qualora si venga a conoscenza di un progetto di costruzione o di rinnovo che non risponde ai requisiti dell'edilizia senza barriere è importante comunicarlo rapidamente ai servizi cantonali.» ●

Abitare in un ambiente senza barriere è sinonimo di libertà

Susanne Kramer e Geni Bissig erano entrambi alla ricerca di un alloggio senza barriere quando si sono conosciuti. **Susi Mauderli**



Foto: Maya Kovacs

Se lei non si fosse ammalata e lui non avesse subito l'incidente non si sarebbero mai incontrati, raccontano sorridendo. Infatti, quando dieci anni fa stava cercando casa, Geni Bissig rimase affascinato non solo dal quartiere abitativo integrato di Tiefenbrunn a Zurigo, ma anche da Susanne Kramer, che vi risiedeva. Col tempo sono diventati una coppia, e tre anni fa si sono trasferiti in un alloggio esterno. «Qui abbiamo trovato la situazione ideale», spiega Geni Bissig, «perché possiamo vivere in modo autonomo, senza essere assistiti eccessivamente o sentirci addirittura sotto tutela.» Per Susanne Kramer tuttavia è importante sapere di avere sempre un infermiere nelle vicinanze. La rassicura l'idea di poter

chiedere aiuto premendo un pulsante in caso di emergenza. Affetta da sclerosi multipla da oltre vent'anni, è costretta su una sedia a rotelle elettronica e non riesce praticamente più a muovere la parte sinistra del corpo. Ciononostante è dinamica e creativa: dipinge e sperimenta tecniche diverse che le consentono di trovare una nuova forma di espressione. Anche Geni Bissig necessita di una sedia a rotelle elettronica per uscire di casa. Originario del Cantone di Uri, ha praticato diversi sport di montagna fino al 1993, quando ha subito un grave incidente. È rimasto ricoverato in ospedale per anni e poi è subentrata l'incognita del futuro: come e dove sarebbe vissuto? Dove avrebbe lavorato? Elettrotecnico di professione,

ha trovato un impiego come consulente edile presso la conferenza per le persone disabili del Cantone di Zurigo. Il suo compito consiste nel sensibilizzare architetti e committenti dell'importanza di un'edilizia priva di barriere e nel fornire loro la necessaria consulenza in tal senso. «A dieci anni dall'introduzione della LDis, ci si dimentica ancora di costruire e rinnovare gli alloggi eliminando le barriere architettoniche», spiega Bissig. L'appartamento in cui vive la coppia dispone di porte automatiche e tapparelle elettroniche, di molta superficie libera, di una doccia accessibile con la sedia a rotelle ed è ovviamente privo di soglie e scalini. «Possiamo vivere in maniera relativamente autonoma perché disponiamo di un alloggio che corrisponde alle nostre esigenze», racconta Susanne Kramer. E questo significa qualità di vita. ●

>> Susanne Kramer e Geni Bissig a proposito di ...

Tempo: spesso troppo poco, a volte troppo.

Lavoro: per noi è fonte di equilibrio.

Lusso: vivere come noi, autonomamente e in un ambiente privo di barriere è – purtroppo – un lusso.

Amicizia: ormai sono poche ma più profonde.

Amore: fortunatamente ci siamo trovati.

Vacanze: le organizziamo sempre autonomamente cercando di scoprire qualcosa di nuovo.

Election de Miss et Mister Handicap 2014



Photo: Eduard Meizer

Le 25 octobre prochain, de nouveaux ambassadeurs des personnes avec handicap seront élus au KKL de Lucerne. Dès cette date, Miss et Mister Handicap 2014 représenteront pour deux ans les quelque 1,2 millions de personnes vivant en situation de handicap en Suisse. Ils font un travail de sensibilisation essentiel auprès du grand public, des médias, des mondes politique et économique. Par ailleurs, leur existence lutte contre la peur de l'échange et les préjugés. En photo, Michael Fässler, le gagnant de l'élection 2012. Allez à Lucerne et participez au choix de 2014 !

» www.misshandicap.ch

Le 3 décembre: « Nous avons notre mot à dire ! »



La Journée internationale des personnes handicapées 2014 est placée sous le thème « Nous avons notre mot à dire ! ». Comment les personnes avec handicap ont-elles envie de faire entendre leur voix et faire valoir leurs idées dans la vie publique ? Ces questions se prêtent bien à une expression créative le 3 décembre prochain. Procap Suisse invite ses sections et toute

personne intéressée à développer des activités et mesures de sensibilisation autour de ce thème. Comme chaque année, il est facile et gratuit de rendre publiques vos manifestations sur le site www.3decembre.ch. Veuillez signaler vos projets à : Stefanie Huber Grütz, Pro Infirmis, Feldeggstrasse 71, 8032 Zurich, stefanie.huber@proinfirmis.ch. A cette même adresse, vous pouvez également commander le logo de la journée sous format électronique et ainsi le mettre en évidence sur les supports de votre choix. En arborant ce « signe de reconnaissance » graphique, nous signalons que le 3 décembre est une journée d'action qui bénéficie de larges et multiples soutiens.

» www.3decembre.ch

Salon Swiss Handicap à Lucerne



Photo: Procap

Swiss Handicap 2014 est le premier salon national dédié aux intérêts et aux besoins des personnes handicapées ou malades, quel que soit leur handicap. Après une première édition très réussie l'année dernière, le salon aura lieu pour la deuxième fois les 28 et 29 novembre 2014. On y attend quelque 10 000 visiteurs et 200 exposants, dont Procap Suisse. De nombreux temps forts attendent les visiteurs : confection de biscuits avec des célébrités suisses, exposition « Le monde des enfants » avec la fondation Denk an mich et son projet « des aires de jeux pour tous », spectacles et autres discussions passionnantes, sans compter les nombreuses activités sportives.

Agenda

Prochaines formations Procap

Les avocates et avocats du Service juridique de Procap organisent des présentations publiques et des séances d'information dans tous les domaines du droit des assurances sociales. Prochaines dates :

Genève, 28 octobre 2014, « L'AI pour les nuls »

: les spécialistes présentent brièvement les différentes assurances sociales et expliquent les points importants concernant les prestations de l'assurance invalidité. Ils traitent aussi des thèmes d'actualité.

Sion, 4 novembre 2014, « Les Droits de mon enfant »

: cette présentation permet aux parents de mieux connaître les prestations auxquelles leurs enfants ont droit, comme les mesures médicales, les moyens auxiliaires, l'allocation pour impotent, etc. L'intervenante évoque aussi les liens avec d'autres assurances sociales et les questions juridiques qui se posent quand l'enfant devient adulte.

Lausanne, 2 décembre 2014,

« Succession et prévoyance » : la répartition optimale et adéquate des biens familiaux est particulièrement importante pour les familles comptant une personne avec handicap. Comment les biens familiaux doivent-ils être répartis ? Quelles sont les possibilités juridiques adaptées à ces situations particulières ? Les intervenants de Procap donnent des réponses à toutes ces questions.

Que paie l'AI pour transformer un logement ?

Depuis un AVC, je suis paralysé d'un côté et ai besoin d'une douche accessible en chaise roulante. Notre salle de bains se trouve à l'étage et n'est accessible que par un étroit escalier en colimaçon. Je viens d'apprendre que l'installation d'un monte-rampes d'escalier était impossible par manque de place. Que puis-je faire ?

Karin Wüthrich, avocate

Les questions liées aux adaptations de l'appartement et à leur financement touchent au domaine des moyens auxiliaires. L'octroi de moyens auxiliaires par l'assurance-invalidité (AI) a pour but d'atténuer les effets négatifs d'un handicap. Le Conseil fédéral a dressé une liste des moyens auxiliaires payés par l'AI, en les classant en deux catégories : ceux avec astérisque (*) et ceux sans astérisque.

Avec et sans astérisque

Les moyens auxiliaires avec astérisque sont uniquement octroyés lorsqu'ils sont indispensables pour exercer une activité lucrative, accomplir des travaux au sein du ménage ou fréquenter un établissement scolaire. Les moyens auxiliaires sans astérisque ont pour but de favoriser l'intégration sociale et de permettre à chacun de conserver un maximum d'autonomie au quotidien. En font partie les moyens auxiliaires permettant de se déplacer, de nouer des contacts avec son entourage et de développer son autonomie personnelle. Pour jouir de cette autonomie, il se peut que des changements doivent être réalisés dans le logement, comme dans votre cas.

Le monte-rampes d'escalier fait partie des moyens auxiliaires avec astérisque. Pour que l'AI prenne les coûts en charge, il faut donc que cet équipement vous permette de vous rendre au travail, à l'école ou à votre lieu de formation, ou d'ac-



Photo: Patrick Lüthy

complir votre activité au sein du ménage – ce qui n'est pas le cas chez vous. Sous le titre « Moyens auxiliaires servant à développer l'autonomie personnelle », une contribution de 8000 francs est tout de même prévue pour un monte-rampes d'escalier.

La liste des moyens auxiliaires énumère de manière précise et exhaustive les adaptations requises par le handicap qui sont prises en charge par l'AI. L'AI exige par ailleurs un contrôle détaillé à ce niveau. J'ai donc exposé votre situation aux conseillers spécialisés en construction de Procap. Pour des raisons de commodité, ceux-ci préconisent dans votre cas d'installer la salle de bains, le séjour et la chambre au rez-de-chaussée.

Echanger une prestation

Ce qu'on appelle le « droit d'échange » vous permet de vous procurer un autre moyen auxiliaire que celui qui avait été attribué par l'AI, pour autant qu'ils aient la même finalité. Ainsi, au lieu de réaliser des transformations au premier étage auquel vous n'avez pas accès, ce règlement vous permet d'obtenir une aide financière pour installer une salle de bains adaptée au rez-de-chaussée. Vous pouvez donc louer les prestations qui vous sont attribuées pour la transformation du WC et de la douche et la contribution pour le monte-rampes d'escalier à l'installation d'une nouvelle salle de bains au rez-de-chaussée. Comme cela a déjà été dit, il est conseillé de s'adresser en temps utile à des spécialistes avant la mise en œuvre de tout projet de construction.

Un conseil professionnel

Les offices cantonaux de conseil en construction adaptée de Procap et leurs partenaires conseillent les personnes avec handicap au sujet des adaptations de leur logement, mais aussi, si besoin, de leur lieu de travail ou de formation. Procap Construction travaille en étroite collaboration avec les centres de conseils en assurances sociales ainsi qu'avec le service juridique de Procap. L'objectif de Procap Suisse est de régler avec professionnalisme les problèmes que vous rencontrez dans le domaine de la construction et dans le domaine juridique.

» Plus d'informations : la rubrique Construction/Services de conseil du site web de Procap Suisse (www.procap.ch) contient une liste des offices cantonaux de conseil en construction sans obstacles. Des aides-mémoires peuvent également être téléchargés sous la rubrique Construction/Fiches techniques.

Conseil
juridique

Conseillez-vous les compléments alimentaires ?

Je prends des compléments alimentaires en raison de ma maladie. Sont-ils conseillés ? Comment les utiliser au mieux ?

Isabel Zihlmann, conseillère en nutrition

Si votre corps reçoit suffisamment de substances nutritives, vous ne devez pas vous attendre à ce que les compléments alimentaires aient un effet supplémentaire. En revanche, en cas de doutes quant à un approvisionnement insuffisant en nutriments, un examen minutieux doit être réalisé pour vérifier notamment si votre corps peut réellement absorber des substances nutritives complémentaires.

Il est tout à fait possible que le manque d'appétit, la prise de médicaments, l'intolérance à certaines substances (lactose, gluten, etc.), une maladie, de fortes diarrhées ou d'autres troubles entraînent une carence en vitamines, en minéraux ou en composants protéiques. Les produits proposés présentent toutefois



Photo : Photographee.eu

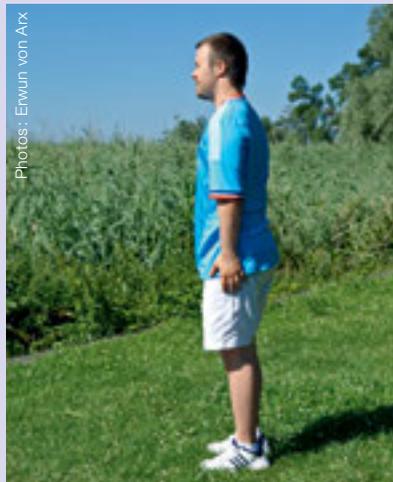
de nettes différences en termes de qualité, d'application et de combinaison de leurs composants. Un complément alimentaire est efficace quand il agit précisément là où il y a une carence. Il est donc important de consulter au préalable votre médecin traitant pour qu'il détermine votre état nutritionnel. Seul un examen professionnel peut révéler une

insuffisance en nutriments et permettre de trouver un produit qui contient la substance active nécessaire dans la bonne quantité.

Les compléments alimentaires ne peuvent pas remplacer les aliments quotidiens, que ce soit en cas de maladie, de diarrhée, d'intolérance ou de perte d'appétit. Une conseillère en nutrition peut vous aider à choisir le régime alimentaire durable qui vous convient. Il ne faut pas seulement que le menu quotidien contienne toutes les substances nutritives, mais aussi que les repas puissent être préparés et consommés régulièrement, si possible en communauté et dans un environnement agréable.

N'oubliez pas : seul un examen réalisé par votre médecin peut permettre de vérifier que l'action choisie – les compléments alimentaires et/ou une modification du régime alimentaire – a réellement éliminé la carence.

Exercice pour renforcer les jambes



Photos : Erwin von Arx



Exercice : en position debout, dos droit, pieds largeur de hanches, bras le long du corps. Descendre en fléchissant les genoux et en amenant les bras tendus vers l'avant à la hauteur des épaules puis remonter en redescendant les bras le long du corps. Attention de ne pas descendre les fesses plus bas que la hauteur des genoux. 3 x 10 répétitions. Objectif : renforcement des jambes

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.



L'appartement au sous-sol

Nous avons connu bien des déménagements. La neuvième fois, nous avons emménagé dans un appartement au sous-sol à Herrliberg. L'épouse de l'architecte qui avait bâti cette maison devait elle aussi se déplacer en chaise roulante. Il connaissait donc très bien la problématique des logements accessibles. Cet appartement au sous-sol est ainsi nommé uniquement car il devait au départ servir de sous-sol, avant d'être transformé en logement – avec des immenses fenêtres, un accès direct vers un emplacement où s'asseoir et un grand terrain gazonné. Mais je suis bien conscient que toutes les personnes avec handicap n'ont pas cette chance. Combien de fois avons-nous rendu visite à des amis à Zurich et ai-je dû grimper les escaliers au prix de lourds efforts, marche après marche, parce que l'ascenseur n'était pas accessible ? Combien de fois la porte de la salle de bains était-elle trop étroite pour mon fauteuil roulant ? Dans ces situations, je me demande souvent comment faisaient les personnes avec handicap autrefois. Etaient-elles toutes dans un home ? C'est inimaginable. Mais la question reste tout de même sans réponse.

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.

POINT FORT
4/2014

Vieillir avec
un handicap

Prochain point fort

Compte tenu de l'évolution démographique, les personnes âgées avec handicap seront de plus en plus nombreuses. Les institutions, les assurances sociales, le monde politique et la société doivent tenir compte des besoins spécifiques de cette catégorie de la population. Dans le prochain numéro de ce magazine, vous découvrirez les conditions qui doivent être réunies pour que les personnes avec handicap puissent préserver un maximum d'autonomie, y compris à l'âge de l'AVS.

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

Impressum

Editrice Procap **Tirage** REMP 21950 (global), 4610 (version française) ; paraît quatre fois par année

Edition et rédaction Procap magazine, Fröburgstr. 4, case postale, 4601 Olten, tél. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch **Annonces** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förlibuckstrasse 70, case postale, 8021 Zurich, tél. 043 444 51 09, fax 043 444 51 01, info@fachmedien.ch **Direction de rédaction** Franziska Stocker

Ont collaboré à ce numéro Anita Huber, Susi Mauderli, Reto Meienberg, Marie-Christine Pasche, Karin Wüthrich, Isabel Zihlmann **Traduction** Andréane Leclercq, Flavia Molinari Egloff **Relecture** Priska Vogt **Mise en page** Clemens Ackermann **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° 4/2014 16 octobre 2014; parution 20 novembre 2014.



Chéri, peut-être
devrais-je ramer ?

Merci ça va
comme ça



HUBBE

NOUVEAU SKINETIC[®] by OMLIN
Des vêtements et sous-vêtements foncés de qualité sans compromis pour ELLE et LUI!

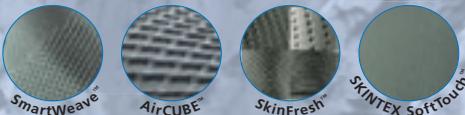
2 chemises au choix au lieu de* 298.- 119.-

Chemise technique SKINETIC[®] PERFORMANCE pour le trekking, les loisirs, les voyages et le bureau

La chemise technique qui vous va bien! Chemise high-tech infroissable à manches transformables courtes ou longues pour ELLE et LUI avec 100% confort thermique naturel et permanent (quel que soit du nombre de lavages!) grâce aux fonctions SKINETEX[™] de ses fibres textiles (toutes les fonctions sans adjonction de substances chimiques); infroissable et sans repassage (même après un long séjour dans la valise); antibactérienne et anti-odeur; séchage rapide; respirante; protection UV : SPF 300+, le plus haut indice de protection du monde pour les chemises techniques; Top'N Down[™]: fonction élastique raffinée de retroussage des manches (sans boutons ni passants); Neck2Flip[™]: protection anti-soleil et anti-mouche pour la nuque deux fois relevable; Chest Square[™]: 1 poche poitrine; Pocket Square[™]: 1 poche de sécurité à fermeture éclair cachée au niveau de la hanche; ClearView[™]: chiffon en microfibre dans la face intérieure de la poche située au niveau de la hanche pour le nettoyage sans poussière des lunettes et du smartphone; SmartWeave Performance Technology[™]: élasticité à 4 dimensions pour une liberté de mouvement maximale et une coupe seyant; tissu en polyamide doux, agréable à la peau et résistant à l'abrasion; garantie: 2 ans; Swiss-Italian Design Engineered. SKINETIC[®] by Omlin.

5 tailles pour ELLE: xs, s, m, l, xl 5 tailles pour LUI: s, m, l, xl, xxl
9 couleurs: 1. blanc/lilas blanc, 2. orange/orange épicée, 3. rose fuchsia/ orchidée sauvage, 4. rouge/piment chili, 5. bleu glacé/bleu brillant, 6. bleu diel/bleu étheré, 7. vert/aérosol marin, 8. kaki/kaki, 9. gris/roche lunaire

1 2 3 4 5 6 7 8 9



4 Boxers au choix – au lieu de* 169.- 69.-

Boxer SKINETIC[®] PERFORMANCE MID pour le trekking, le sport, les loisirs, les voyages et le bureau

Le boxer qui révèle votre potentiel et tient ses promesses!
Boxer haute technologie pour ELLE et LUI, au confort dimatique parfait grâce à son système de poche d'air innovant et ses fonctions fibre SKINETEX[™] 100% naturelles et permanentes (quel que soit le nombre de lavages/toutes les fonctions sont sans ajout de produits chimiques); SmartWeave[™]: structure filet 4 dimensions pour un ajustement parfait, une liberté de mouvement max. et un ajustement optimal; SkinFresh[™]: textures respirantes pour empêcher l'accumulation d'humidité, la friction et l'accumulation de chaleur; AirCUBE[™]: système de poche d'air innovant pour une température corporelle optimale: il vous réchauffe quand vous avez froid. Il vous refroidit lorsque vous transpirez; séchage rapide; effet antibactérien permanent/anti-odeurs; faible force de compression favorisant la performance et la circulation du sang (idéal pour les sports d'endurance et les longues périodes en position assise); longueur supplémentaire à l'extérieur des jambes; idéal pour le sport (randonnées, fitness, cyclisme, ski/snowboard), les loisirs, les voyages et le bureau; matériau: SKINETEX SoftTouch[™] tissu en polyamide doux, agréable pour la peau; garantie: 2 ans conception suisse. Fabriqué en Italie. SKINETIC[®] by OMLIN.

5 tailles pour ELLE: xs/s, m/l, xl 5 tailles pour LUI: s/m, l/xl, xxl
3 couleurs: 1. blanc/Lily White, 2. gris/Pearl Grey, 3. anthracite/Jet Black



Lunettes de sport OMLIN[®] EXPLORER ClimaControl PRO 12 IN 1

au lieu de* 498.- 149.-

GRATUIT: 1 cadre avec clip pour verres optiques (max. +/- 2.5 dpt) et 2 montures pour verres optiques/non-optiques (max. +/- 6 dpt) et 8 verres polycarbonate avec protection (valeur: 349.-).

Tenue parfaite, Lunettes de sport fonctionnelles avec verres interchangeables, en Grilamid TR90 (fabrication suisse); légères, flexibles, résistantes au déchirement, choc, produits chimiques, variations de température, UV, antiallergiques. L'œil est protégé de manière optimale, grâce aux verres polycarbonate (UV400) avec protection 100% (UVA, UVB + UVC) adaptés à des conditions d'éclairage extrême comme les glaciers, la neige, l'eau, le brouillard ou encore la tombée de la nuit: haute résolu., incassables, indéformables, protection optimale contre le vent/champ de vision maximal, 2 tailles (S/M, L).

Inclus dans le set: 9 p. de verre en 6 teintes et 5 cat. différentes (0-4): 1. Transparent (0), 2. Jaune, revêtement miroir flash (RF, 1), 3. Orange (1), 4. Fumé, polarisant (revêtement TAC, 2), 5. Fumé (RF, 3), 6. Vert (RF, 3), 7. Fumé, Revêtement REVO (noir-rouge), 3, 8. Photochromique à injection (brun à brun foncé, 1-2), 9. Fumé (4); garnitures de nez/extrémités de branches régl.; bandelette régl. et amovible; 2 bandes anti-transpiration (EVA+CE); étui rigide et kit de nettoyage microfibre. 2 ans de garantie. Made in Taiwan by OMLIN[®] Optical.

VERRES TRAITÉS DE QUALITÉ PREMIUM EN OPTION

A Photochromique, revêtu (Orange à fumé, Cat. 1-3) 69.- au lieu de* 149.-
B Polarisante à injection (vert, Cat. 3) + revêtement antireflets 49.- au lieu de* 119.-

8 couleurs de monture: 1. Matt Pearl White, 2. Shiny Yellow, 3. Shiny Alu Orange, 4. Shiny Red, 5. Blue Matt Alu, 6. DEMI Dark Brown Matt, 7. Matt Gun Metal Grey, 8. Matt Black Metal

L (6c) 132 mm
S/M (8c) 120 mm

1 2 3 4 5 6 7 8

www.careshop.ch **Commandes** online, par Tél., Fax ou Poste

Sous réserve d'erreur d'impression. Prix TVA inclusive, frais de port en sus. Livraison jusqu'à épuisement du stock. *Somme des différents prix

CARE SHOP[®] TOP QUALITY BEST PRICES FAIR TRADE

PAR ÉGARD POUR VOTRE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

MASQUE CASQUE



Veste fonctionnelle d'extérieur TITANIUM 6 IN 1

100% sans PFC

au lieu de* 698.- 198.-

Veste d'extérieur (4 saisons) haut de gamme, testée en conditions himalayennes/alpines, répondant aux exigences les plus élevées et offrant toute une panoplie de qualités techniques; fermeture avant avec zip dissimulé à ouverture en haut et en bas, avec protection du menton; 2 grandes poches intérieures poitrine zippées; 3 poches intérieures fliet/velours; 4 poches extérieures zippées; toutes les fermetures éclair repoussent l'eau et sont en plus protégées; Cool-System: aération par zip ou velcro sous les aisselles; capuche réglable et amovible enroulable dans le col avec visière pouvant être utilisée avec un casque; manchettes réglées par velcro d'une seule main; cordon élastique à la taille et dans l'ourlet du bas; avec 2 vestes intérieures amovibles en tissu polaire (isolation moyenne/élevée: 150/300 g/m², diverses poches intérieures/extérieures zippées); fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; coutures thermosoudées imperméables; imperméabilité: 20'000 mm, micro-aération: 6'000 mvt (g/m²/24h); kit spécial hiver/ski: soufflet pare-neige se fixant par zip avec élastique pour veste extérieure/polaire; poche pour ticket sur le bras gauche; poche transparente amovible pour forfait remontées mécaniques; masque tête-casque pouvant être dissimulé dans le col; 1 masque visage tempéré; HIMALAYA OUTDOOR[®] by Omlin. 100% Made au Népal

POLAIRE 150

POLAIRE 300

GÜETRES PARE-NEIGE

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 COULEURS - 9 TAILLES - 6/3 FONCTIONS

Pantalon fonctionnel d'extérieur TITANIUM 3 IN 1

100% sans PFC

au lieu de* 349.- 149.-

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

PANTALON POLAIRE

GÜETRES PARE-NEIGE

Sac à dos multifonctions X-TRAIL HYDROLITE 27+5

au lieu de* 298.- 129.-

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

1 2 3 4 5

LE NOUVEAU CATALOGUE EST SORTI, DEMANDER LE TOUT DE SUITE.



► CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel
Ruchfeldstr. 15, 4142 Münchenstein
Téléphone 0848 900 200
Fax 0848 900 222

Article / Dimension / Couleur / Quantité / Prix
Date / Signature / Adresse
Code: Prosb 09/14