

PROTECTION DE L'ADULTE

PAGE 6 Sécurité et autonomie

PAGINE 16-18 Parte italiana

Photo : Patrick Ligny



procap
magazine
pour personnes
avec handicap
2/2017

PAGE 12 Daniela Keller

« Je préfère décider moi-même »

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

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

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

Page 4 EN BREF**PROTECTION DE L'ADULTE****Page 6** Sécurité et autonomie**Page 10** Décharger les proches curateurs**Page 11** Interview avec la présidente d'une APEA**Page 12 RENDEZ-VOUS** Daniela Keller**Page 14 PROCAP** Engagement et compétence**Page 15 AU TRAVAIL** Au-delà des idées préconçues**Pagina 16 PARTE ITALIANA****SERVICE Page 19** Agenda**Page 20** Conseil juridique et Procap bouge**Page 22** Le mot de la fin : Daniela Bühler**Editorial****Franziska Stocker**

direction de rédaction

**Une nouvelle loi pour plus d'autonomie**

Promouvoir l'autodétermination constitue un objectif important du nouveau droit de la protection de l'adulte, venu se substituer au droit de tutelle en 2013. Si cette nouvelle législation prévoit diverses améliorations à cet égard pour les personnes avec handicap, les Autorités de protection de l'enfant et de l'adulte (APEA) responsables de sa mise en œuvre sont aussi la cible de critiques. Ainsi, certaines personnes assumant le rôle de curateurs pour des proches adultes déplorent la lourdeur des procédés administratifs. Procap s'est donc engagée pour une simplification de ces derniers à l'échelle nationale. Ce numéro du magazine donne la parole aux personnes concernées, à leurs proches et aux spécialistes. Vous découvrirez aussi un reportage de notre collègue Marie-Christine Pasche sur deux femmes malentendantes travaillant comme conseillères maquillage dans un grand magasin de Suisse romande, tandis que Hans Frei reviendra sur ses six années passées à la tête de Procap.

Décharger les familles



Les familles d'enfants demandant des soins intenses vont enfin être soulagées financièrement.

En mars, le Parlement a décidé d'augmenter le supplément pour soins intenses de l'Al. La loi devrait entrer en vigueur le 1^{er} janvier 2018. Grâce à cette décision, le soutien aux parents qui soignent leurs enfants gravement malades ou lourdement handicapés à la

maison deviendra enfin réalité. La nouvelle loi donnera aux parents davantage de moyens pour financer les prestations d'aide ou les dépenses non couvertes liées au handicap. La hausse du supplément pour soins intenses repose sur une interpellation de l'ancien conseiller national Rudolf Joder (UDC, BE). Procap a suivi la procédure de très près depuis 2012. [fs]

Premier arrêt contre la discrimination

Arrêt appelé à faire école au Tribunal cantonal d'Appenzell Rhodes-Extérieures : treize ans après l'entrée en vigueur de la loi sur l'égalité pour les handicapés, un tribunal suisse a pour la première fois admis un recours discrimination à l'encontre de personnes avec handicap, introduit en 2012 par Procap, insieme et Pro infirmis. Les Bains thermaux d'Unterterchstein à Grub avaient refu-

sé l'accès à des élèves en situation de handicap, car leur présence dérangerait les clients dans une mesure déraisonnable. Les organisations de défense espèrent que cet arrêt enverra un signal fort à l'échelle du pays. Les personnes avec handicap souffrent en effet encore et toujours d'inégalités, même s'ils portent rarement ces cas devant les tribunaux. [fs]

Procap a inspecté

l'accessibilité des ludothèques

Durant l'automne et l'hiver 2016, l'équipe de Procap Sensibilisation s'est rendue dans 128 ludothèques de toute la Suisse, afin d'examiner leur accessibilité en fauteuil roulant dans le cadre du projet « La Suisse joue – Ludothèques pour tous ». Les résultats sont désormais consultables sur le site internet de la Fédération des ludothèques suisses. Dans la « liste des ludothèques », des symboles de fauteuil roulant indiquent les établissements entièrement ou partiellement accessibles. Pour ces derniers, un fichier PDF renseigne sur les obstacles rencontrés par les personnes en fauteuil roulant. [fs]

» www.ludo.ch

Merci au Lion's Club de Lugano!

En 2016, les fonds récoltés par le Lion's Club de Lugano lors de son « apéritif de la solidarité » ont été offerts à la section Procap Ticino. Une belle soirée pour la magnifique somme de 25 000 francs, un grand merci!

Giovedì 24 novembre 2016, la Sezione di Procap Ticino è stata protagonista di una serata di beneficenza organizzata dai Lions Club di Lugano. Presso l'ex Asilo Ciani, in una villa d'epoca nel cuore della città, i Lions Club di Lugano hanno organizzato per il quarto anno consecutivo «l'Aperitivo della Solidarietà». Ogni anno viene scelta un'associazione alla quale devolvere i proventi della serata di beneficenza, ed è con immensa gioia che possiamo annunciarvi che quest'anno la scelta è caduta su Procap Ticino. Giovedì 25 gennaio si è tenuta una cena di ringraziamento per gli sponsor della serata in cui è stato consegnato ufficialmente l'assegno della beneficenza a favore della nostra Sezione. Grazie di cuore! [Procap Ticino]

Centres de fitness accessibles

Les personnes avec handicap peuvent désormais consulter en ligne les informations sur l'accessibilité des centres de fitness. Dans le cadre du projet «gofit – fitness sans obstacles», Procap Suisse a rassemblé des données détaillées sur quelque 70 établissements. L'important pour les personnes avec handicap est d'avoir une infrastructure sans obstacles et d'être correctement prises en charge par le personnel. Procap a donc examiné la situation et l'accès en transports publics des centres de fitness, l'accessibilité des salles d'exercice et des installations sanitaires et les qualifications spécifiques du personnel. [fs]

» www.gofit.procap.ch

Bonne idée : Vous cherchez quelqu'un pour vous accompagner au centre de fitness ou avec qui vous balader régulièrement ? « Let's go » est le nouveau projet de Procap visant à promouvoir les activités sportives et sociales en tandem de personnes avec et sans handicap. Intéressé-e ?

» www.letsngo.procap.ch

Portail immobilier



Photo : Svetazi

Procap a lancé un portail immobilier en ligne pour pallier les difficultés rencontrées par les personnes en fauteuil roulant qui recherchent un logement. La plateforme est unique en Suisse et entièrement gratuite. Les personnes avec handicap peuvent y rechercher un logement ou publier une demande de location, tandis que les propriétaires et anciens locataires peuvent annoncer très facilement une offre de logement vacant. [fs]

» www.portail-immobilier.procap.ch

Les plaisirs de l'eau sans obstacles

L'été est la saison de la baignade. Pour permettre aux personnes à mobilité réduite de se rafraîchir aussi, les piscines doivent être sans obstacles. Ces dernières années, Procap a contrôlé l'accessibilité d'environ 600 lieux de baignade dans toute la Suisse. Les résultats sont présentés sur le site internet de la Fédération suisse de natation. Le symbole du fauteuil roulant permet d'accéder à un PDF reprenant des informations sur la piscine concernée : la situation, l'accès en transports publics,



Photo : Flavia Trachsel

les places de parc pour personnes avec handicap ou encore l'accessibilité des bassins, toilettes, vestiaires et douches. Les gérant-e-s des piscines sont invité-e-s à actualiser les données une fois par an.

» Vous avez des commentaires sur l'accessibilité d'une piscine ? N'hésitez pas à nous les envoyer à l'adresse : procapboug@procap.ch.

» Vers la liste des lieux de baignade : www.goswim.procap.ch



Sécurité et autonomie

Le nouveau droit de la protection de l'adulte est en vigueur depuis 2013. Il permet plus d'autonomie, mais sa mise en œuvre demande un peu de patience.

Barbara Spycher

Ai-je besoin d'un curateur ? Qu'en est-il de mon enfant majeur ? Dans quels domaines ? Qui choisir ? Que doivent faire les médecins si je suis hospitalisé, incapable de discernement ? Voici quelques-unes des questions régies par le nouveau droit de la protection de l'adulte, entré en vigueur il y a quatre ans en lieu et place du droit de la tutelle. Axé en priorité sur l'autonomie des personnes concernées, il laisse les décisions aux mains de spécia-

une initiative sur les APEA a été soumise au vote dans le canton de Schwyz au mois de mai, tandis que le conseiller national de l'UDC Pirmin Schwander entend réduire leurs droits par une initiative.

Un environnement difficile

En réponse aux interpellations parlementaires et afin de dépassionner le débat, le Conseil fédéral a publié fin mars un rapport de 80 pages. Sa conclusion : aucune

raison de remettre fondamentalement en question les APEA, qui font du bon travail dans un environnement très



Procap propose aux personnes avec handicap et à leurs proches des conseils juridiques sur le droit de la protection de l'adulte. » [Martin Boltshauser]

listes et introduit des instruments modernes tels que le mandat pour cause d'inaptitude, les directives anticipées ou la curatelle sur mesure.

Critiques et interpellations politiques

En dépit de ces avancées, les APEA (Autorités de protection de l'enfant et de l'adulte) sont en permanence sous le feu des critiques, se voyant reprocher des décisions inadaptées ou disproportionnées ou encore un manque de communication. Plus de 20 interpellations sur le droit de la protection de l'enfant et de l'adulte ont déjà été présentées au Parlement fédéral,

difficile. Il souhaite toutefois clarifier deux points particulièrement critiqués : l'implication des proches et la procédure en cas d'avis de détresse. « Il est question d'êtres humains en situation difficile, de conflits qui ont souvent lieu au sein même de la famille », a indiqué la ministre de la Justice Simonetta Sommaruga. Pas étonnant donc que les décisions de l'APEA fassent parler d'elles, car elles sont lourdes de conséquences pour les personnes concernées.

Dans la très grande majorité des cas – sauf pour les proches curateurs de personnes avec handicap –, ces critiques

visent la protection des enfants. Mais pour Martin Boltshauser, responsable du Service juridique de Procap Suisse, « même si la problématique est moins marquée pour la protection de l'adulte, la mauvaise réputation de l'APEA déteint aussi dans ce domaine. » Il le regrette, car pour Procap, le nouveau droit de la protection de l'adulte offre aussi des avantages aux personnes avec handicap. De son point de vue, les APEA évoluent dans la bonne direction, même si elles doivent encore s'améliorer sur des thèmes précis et dans plusieurs régions – une situation tout à fait normale pour de nouvelles autorités en charge de tâches inédites. « La mise en œuvre de n'importe quelle loi demande de la patience. »

Recommandations et conseils

Procap s'engage concrètement pour ces améliorations. En novembre 2016, la Conférence en matière de protection des mineurs et des adultes (COPMA) a publié des recommandations pratiques à l'intention des 147 APEA de Suisse, élaborées en collaboration avec Procap Suisse et d'autres organisations pour personnes avec handicap et comportant des critères sur les proches curateurs (voir pages 10 et 11).

« Procap offre par ailleurs aux personnes avec handicap et à leurs proches des conseils juridiques sur le droit de la protection de l'adulte », explique Martin Boltshauser. Peu avant leurs 18 ans, tous les membres de Procap sont invités à une séance de conseil afin de les informer de ce que l'accès à la majorité change pour eux.

Quand une personne majeure avec handicap ne dispose pas d'une capacité

totale de discernement, il faut choisir le type de curatelle qui convient et à qui la confier. Si cette décision incombe aux autorités, Procap offre informations et conseils. Le nouveau droit de la protection de l'adulte a instauré des curatelles sur mesure pouvant être adaptées de manière flexible aux cas individuels selon le mot d'ordre : « une protection maximale pour des restrictions minimales ».

Une curatelle sur mesure

La curatelle de portée générale est la plus restrictive. Selon Martin Boltshauser, elle est souvent inutile et donc plus rarement prescrite qu'auparavant. La curatelle de coopération ou de représentation ne porte que sur des tâches précises ; les personnes avec handicap peuvent par exemple voter seules. Celles qui ont besoin d'être accompagnées dans des situations spécifiques, par exemple chez le médecin, peuvent demander une curatelle d'accompagnement, la variante la moins contraignante.

Protection et autonomie

Face à une telle complexité, les conseils sont toujours bienvenus, explique Martin Boltshauser : « Certains parents veulent avant tout que leur enfant soit autonome, une attitude à saluer. Mais quand un adulte atteint d'un handicap mental risque de ne pas comprendre la signification d'actes juridiques ou la gestion des finances, l'option de la curatelle doit être sérieusement envisagée. » Car il est possible de revenir sur un acte juridique quand une personne est placée sous curatelle. Parfois, Martin Boltshauser rencontre la situation inverse, où les parents surprotègent leur enfant adulte et limitent

sa marge de manœuvre. « Pour permettre à l'enfant majeur de « couper le cordon », il peut être parfois préférable de confier la curatelle à quelqu'un d'autre », par exemple à un autre proche, à un ami ou à un curateur professionnel.

Plus de droits dans les foyers

Les personnes avec handicap qui vivent en institution ont aussi plus de droits depuis 2013. Il est par exemple obligatoire de conclure par écrit un contrat d'assistance régissant les prestations du foyer dans le respect des droits de la personne concernée. Il est également obligatoire d'établir par écrit et de manière individualisée les circonstances permettant de restreindre la liberté de mouvement.

Deux nouveaux instruments

Le droit de la protection de l'adulte instaure par ailleurs deux instruments placés eux aussi sous le signe de l'autodétermination : les directives anticipées et le mandat pour cause d'inaptitude (voir page 20). Ce dernier a été introduit au cas où une personne perd la capacité de discernement à la suite d'un accident ou d'une démence, par exemple. Les adultes peuvent ainsi donner leurs indications au préalable ou nommer une personne de confiance qui prendra les décisions personnelles ou financières en cas de besoin. Les directives anticipées, désormais uniformisées à l'échelon national, sont des consignes données à titre préventif au sujet des traitements médicaux, par exemple le refus de toute mesure de prolongation de la vie. Ces instruments sont toutefois réservés aux personnes capables de discernement. Procap offre là encore des conseils aux personnes avec

handicap et à leurs proches. « Il s'agit d'importants progrès, encore peu utilisés, qui demandent certains efforts », commente Martin Boltshauser.

Capacité de discernement restreinte

Quid des personnes atteintes d'un handicap si lourd qu'il est difficile de déterminer leur volonté réelle ? De celles qui peuvent à peine communiquer ou comprennent difficilement à cause de troubles cognitifs ? « Dans ce cas, légalement, on ne peut que tenter de se rapprocher de la volonté probable de la personne », répond Martin Boltshauser. La Haute école intercantonale de pédagogie curative a publié à cette fin, avec le soutien de Procap Suisse, un manuel de travail et un guide intitulés « Die Zukunft ist jetzt » (NB : traduit en français d'ici à l'automne 2017). Ceux-ci aident concrètement les proches et le personnel soignant à comprendre les souhaits des personnes atteintes d'un handicap mental, y compris à l'égard de situations médicales comme les chimiothérapies, les mesures de prolongation de la vie, les opérations, etc. Cependant, contrairement aux directives anticipées, les consignes inscrites dans le guide ne sont pas juridiquement contraignantes. Procap entend maintenant tester sa mise en œuvre dans le quotidien hospitalier. Comment intégrer au quotidien médical la volonté supposée d'une personne avec handicap consignée dans un guide de 40 pages ? Pour Martin Boltshauser : « Affirmer que le droit à l'autodétermination prime sur le reste est aisé ; la mise en œuvre concrète, en revanche, peut s'avérer très complexe. Malgré tout, nous ne devons jamais perdre de vue cet objectif. » ●

Décharger les proches curateurs

Les nouvelles recommandations de la Conférence en matière de protection des mineurs et des adultes (COPMA) entendent décharger les personnes assumant le rôle de curateurs pour des proches adultes.

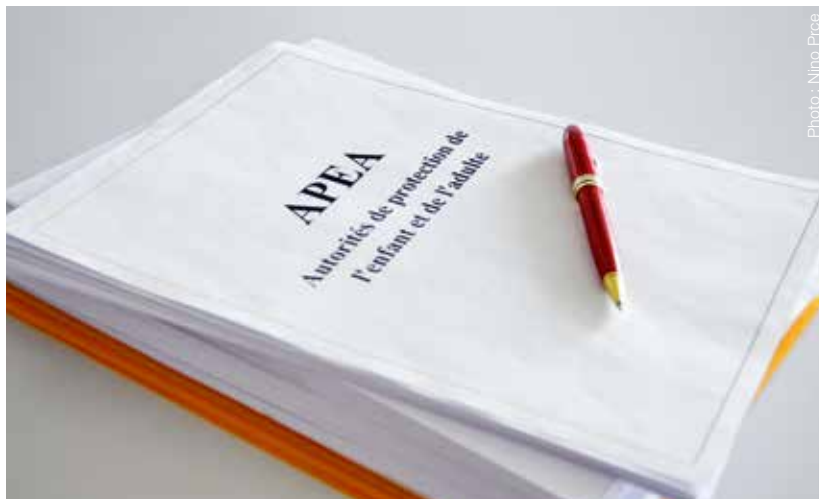
Franziska Stocker

Selon le droit de la protection de l'adulte, les parents peuvent devenir curateurs de leur enfant vivant avec un handicap mental lorsqu'il accède à la majorité. Cette règle s'applique aussi aux conjoints et conjointes, frères et sœurs ou partenaires qui s'occupent d'une personne adulte atteinte de troubles mentaux. La loi oblige les Autorités de protection de l'enfant et de l'adulte (APEA) à contrôler les proches curateurs, dans l'intérêt des personnes prises en charge.

Lourdeurs administratives

La curatelle implique souvent de lourdes charges administratives. Les curateurs doivent rendre régulièrement des comptes et présenter des documents financiers détaillés aux APEA, qui demandent aussi parfois des extraits du registre des poursuites et du casier judiciaire.

«La prise en charge du proche est déjà difficile pour de nombreux curateurs, qui critiquent ces obligations administratives chronophages», explique Martin Boltshauser, responsable du Service juridique de Procap Suisse. «Certains parents voient aussi un vote de défiance des autorités dans l'obligation soudaine de rendre des comptes dès la majorité de leur enfant, alors qu'ils s'en sont occupés seuls pendant des années.»



Les proches curateurs sont placés sous la responsabilité des APEA.

Les APEA mettent cette obligation en œuvre différemment selon les cantons, voire les régions. Elles ont en effet une marge d'appréciation plus étendue vis-à-vis des proches curateurs que des curateurs professionnels: elles peuvent les exonérer partiellement ou entièrement de l'obligation de rendre des comptes et de documenter régulièrement les finances « quand les circonstances le justifient ». Ainsi s'est développée en Suisse une pratique au degré de sévérité variable depuis l'introduction du droit de la protection de l'adulte.

Entre protection et allègement

La Conférence en matière de protection des mineurs et des adultes (COPMA) vient d'élaborer avec Procap et d'autres organisations pour personnes avec handicap des recommandations pour aider les proches curateurs sans compromettre le bien-être de la personne sous curatelle. Elle s'est appuyée sur des exemples probants issus de différents cantons ainsi que sur la jurisprudence actuelle et les fondements juridiques.

«L'obligation pour les proches de rendre des comptes sera désormais allégée en règle générale, alors que c'était jusqu'ici l'exception», explique Martin Boltshauser. La remise de rapports et de documents financiers sera ainsi facilitée pour les situations financières simples: un extrait de compte et une copie de la déclaration fiscale suffiront par exemple à prouver l'état des finances du proche sous curatelle. La COPMA recommande aussi aux APEA de ne faire payer aux proches que des frais de procédure réduits ou d'y renoncer.

Les recommandations valent pour toute la Suisse. «Nous espérons que toutes les APEA les appliqueront le plus vite possible de manière à harmoniser la pratique à l'échelon national», poursuit Martin Boltshauser. «Nous garantirons ainsi non seulement la protection des personnes adultes atteintes d'un handicap, mais permettrons aussi aux curateurs de passer enfin du temps avec leur proche en les libérant de leurs obligations administratives excessives.» ●

« Surcharger n'est pas notre but »

Que demandent les APEA aux personnes assurant la curatelle d'un proche adulte ? Procap a rencontré Elisabeth Scherwey, présidente de l'APEA de la région Lucerne-Campagne. **Interview: Franziska Stocker**

Comment l'APEA de votre région réglemente-elle l'obligation de rendre des comptes pour les proches curateurs ?

Elisabeth Scherwey: Depuis fin 2016, nous nous basons sur les recommandations de la COPMA (voir article à gauche). Le premier rapport et les premiers décomptes doivent être remis après un an, puis tous les deux ans. Si la personne sous curatelle séjourne en institution, le proche curateur peut se référer, dans un bref compte rendu, aux éventuels rapports de cette dernière. Le rapport peut également nous être délivré oralement. Dans les situations financières simples et claires, nous ne demandons pas de rapport comptable à proprement parler, mais simplement l'ensemble des décisions des assurances sociales, fiches de paie et décomptes de prestations complémentaires (PC) ainsi que les extraits détaillés de tous les comptes. Dans les situations plus complexes, par exemple si la personne est propriétaire d'un bien immobilier, nous demandons un décompte de caisse simple ou des comptes détaillés.

Etes-vous personnellement en contact avec les proches ou la communication se fait-elle par courrier ?

Les proches sont toujours invités à un entretien personnel avec une collaboratrice de l'APEA avant la mise en place de la curatelle. Nous les informons alors de leurs droits et devoirs, de l'investissement qu'implique une curatelle et des règles en



« Un contrôle régulier nous permet de suivre le déroulement du mandat et donc de conseiller les proches au besoin. »

[Elisabeth Scherwey]

matière d'indemnisation. Les rapports et décomptes peuvent ensuite nous être envoyés par courrier. Nous sommes néanmoins disponibles à tout moment par téléphone ou pour un rendez-vous avec les proches s'ils ont la moindre question. Nous organisons par ailleurs chaque année une formation continue sur le sujet et en tant que présidente, j'invite plusieurs fois par an les curateurs privés à un entretien. Ils ont ainsi la possibilité de me faire part de leurs questions et commentaires.

Recevez-vous beaucoup de critiques de la part des parents ou d'autres proches ?

Certains parents qui ont vécu la transition de l'ancien droit de tutelle au nouveau droit de la protection de l'enfant et de l'adulte nous disent que c'était plus simple avant. Pour que les nouvelles règles soient comprises et acceptées, il est indispensable que les APEA communiquent correctement. C'est pourquoi nous évoquons le droit à l'autonomie des enfants avec les parents et leur expliquons ce qu'est la responsabilité de l'Etat, nouvellement instituée en lieu et place de l'ancienne responsabilité personnelle, afin d'ôter encore un peu de poids des épaules des curateurs.

Tout ceci nécessite un certain contrôle, d'où l'importance des rapports et comptes que nous demandons tous les deux ans. Notre but n'est pas de surcharger les proches, mais de les aider. Un contrôle régulier nous permet de suivre le déroulement de leur mandat et donc de les conseiller au besoin et de les informer des droits qu'ils peuvent faire valoir au nom de la personne sous curatelle, par exemple auprès des assurances sociales.

Que pensez-vous des recommandations de la COPMA ?

Elles sont justes et pertinentes. Nous n'avons pas dû adapter notre pratique de manière trop importante, car nous avons déjà simplifié les processus pour les proches curateurs, mais elles constituent une référence utile. Les sept APEA du canton de Lucerne s'appuient sur ces recommandations et j'espère que ce sera bientôt le cas dans le reste de la Suisse aussi, pour que la question perde de son actualité et que le processus se normalise. ●

« Je préfère
décider moi-
même »



Laisser un maximum d'autonomie tout en offrant la protection nécessaire, voilà le défi que Pia Keller doit relever pour sa fille Daniela. La curatelle leur offre soutien et sécurité.

Daniela Keller à propos...

Le temps : il n'y a pas assez d'heures dans une journée.

Le travail : j'aime généralement travailler, même si c'est difficile.

Le luxe : pour moi, le luxe c'est les vacances.

L'amitié : elle est précieuse ! Nous nous aidons autant que possible.

L'amour : c'est comme un bon médicament.

Les vacances : j'ai besoin de plus de vacances car je suis souvent fatiguée.

Daniela Keller, 24 ans, est atteinte d'une maladie génétique rarissime, diagnostiquée il y a tout juste une année. « Nous étions soulagés de savoir enfin ce qu'elle avait », se rappelle sa mère, Pia Keller. « Ses nombreux symptômes ont désormais une explication. » La maladie se caractérise par un épuisement chronique, des troubles de la concentration et du sommeil, de l'épilepsie et des douleurs physiques. Il y a trois ans, la jeune femme a quitté le nid pour s'installer dans un logement communautaire protégé.

Puisque c'est Pia Keller qui s'occupe des formalités administratives pour sa fille, elle a déposé une demande de curatelle de représentation auprès des Autorités de protection de l'enfant et de l'adulte (APEA). Tout s'est déroulé sans problème, explique-t-elle. Après un entretien aux APEA, le cas a été examiné et la décision rendue. Depuis, elle doit remettre un rapport tous les deux ans. La curatelle de représentation laisse à Daniela Keller un important degré d'autonomie ; seules certaines tâches ont été déléguées à sa mère Pia. Ce n'est pas toujours facile, car Daniela a un caractère fort. Pia Keller est souvent en proie au doute : « Quand faut-il la laisser décider au risque qu'elle fasse une erreur et quand faut-il intervenir pour son bien ? » Si la curatelle, souhaitée explicitement par Daniela elle-même, ne résout pas ces conflits, elle aide à clarifier certaines choses.

Naturellement, Daniela aimerait prendre elle-même les décisions qui la concernent, un besoin que sa mère respecte. Elle n'ouvre pas son courrier privé qui arrive au domicile familial et lit la correspondance officielle uniquement en sa présence. Elle lui explique tout, avec beaucoup de patience et de persévérance. C'est surtout en matière de logement que Daniela Keller souhaiterait plus d'indépendance. Pour parvenir à cet objectif, elle aimerait s'inscrire dès que possible dans une école d'autonomie. Sa mère l'y encourage : « Tu as déjà réussi tant de choses. Tôt ou tard, ça marchera aussi. » **Susi Mauderli**

Engagement et compétence

Au mois de juin, Hans Frei quittera le poste de président central de Procap qu'il occupe depuis six ans. Nous avons évoqué avec lui l'évolution de l'association et les raisons pour lesquelles Procap reste nécessaire.

Nino Proce et Franziska Stocker

Selon vous, quelles ont été les principales réalisations de l'association sous votre présidence ?

Hans Frei: Ce n'est pas à moi de le dire (rires). J'ai toujours essayé de faire ce qui était nécessaire et réalisable. La réforme structurelle décidée avant mon entrée en fonction prévoyait la formation de huit à dix régions dans tout le pays à partir des 40 sections, chacune devant disposer d'un bureau professionnel et offrir des conseils en assurances sociales. Cette régionalisation a considérablement progressé durant mon mandat.

Quel a été votre plus grand défi chez Procap ?

Rester équitable vis-à-vis de toutes les sections, qui sont structurées



Hans Frei a dirigé Procap avec un grand engagement.

très différemment. Certaines fonctionnent encore exclusivement grâce aux bénévoles, d'autres comptent plusieurs collaborateurs salariés. L'association dans son ensemble doit se professionnaliser. C'est aussi ce qu'on attend de nous à l'extérieur. Nous devons ainsi satisfaire à diverses directives de la Confédération, qui finance 40 à 50 %

de nos activités. J'ai donc tenté de mieux faire comprendre ces directives aux sections.

Nos membres aussi veulent une association professionnelle. La qualité de nos services doit être garantie. Les personnes qui font appel à nos conseils en assurances sociales ou en construction adaptée attendent des réponses à des questions complexes. Pour y répondre, nous avons besoin de professionnels. Mais Procap continue aussi de faire appel à des bénévoles, par exemple pour les groupes sportifs ou les voyages en groupe.

Pourquoi la Suisse a-t-elle besoin d'une organisation comme Procap ?

L'inclusion n'est pas encore une réalité quotidienne. Nous voulons que pour le centième anniversaire de Procap en 2030 une organisation comme celle-ci soit devenue inutile. Mais il reste encore fort à faire avant d'y arriver. Ce sera la mission de mon successeur (rires).

Vous vous êtes longtemps engagé en politique. Quelles questions ont particulièrement retenu votre attention chez Procap ?

La signature par la Suisse de la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées a été un moment charnière et nous nous sommes activement engagés pour sa mise en œuvre. J'ai aussi attaché une grande importance aux révisions de l'assurance-invalidité. Hélas aujourd'hui, la politique suisse se soucie davantage des mesures d'économie que des préoccupations légitimes des personnes avec handicap. Il est donc important que des associations comme Procap s'opposent à ces plans avec de bons arguments. ●

➤ **Hans Frei**, avocat, né en 1955, vit à Diepoldsau. Devenu paraplégique après un accident de ski en 1979, il se déplace en fauteuil roulant. Il s'est engagé pour les personnes avec handicap au sein de Procap St. Gall-Appenzell dès les années 1980 et est membre du Comité central de Procap depuis 2005. Député au Grand Conseil de Saint-Gall pour le PDC de 1996 à 2009, il a repris la présidence de Procap en 2011. Hans Frei a largement contribué à la professionnalisation de l'association. Procap se souviendra de lui comme d'une personnalité extrêmement engagée et compétente. Nous le remercions du fond du cœur pour son engagement bénévole durant toutes ces années et lui adressons nos meilleurs vœux pour la suite.

Au-delà des idées préconçues

Travailler au contact de la clientèle avec un handicap de l'ouïe serait trop compliqué ? Emma Morier et Lucie Froidevaux prouvent le contraire sur des stands de conseil en maquillage très fréquentés.

Marie-Christine Pasche

Pour incarner sa mission « La beauté pour tous », la firme L'Oréal a décidé d'en faire aussi une devise conduisant à la diversité et à l'inclusion de personnes avec handicap dans son personnel. En Suisse, certaines sont intégrées petit à petit dans des équipes travaillant au contact de la clientèle. Ainsi en octobre dernier, Emma Morier et Lucie Froidevaux, toutes deux malentendantes, se sont retrouvées avec bonheur sur les stands Urban Decay d'un grand magasin, la première à Lausanne, la seconde à Vevey, après une formation de base interne en maquillage.

Une question vient immédiatement à l'esprit, teintée d'un certain scepticisme : comment Emma et Lucie font-elles pour dispenser leurs conseils à des clientes entendant ne maîtrisant pas la langue des signes ? « Je lis sur les lèvres et je mime. Bien sûr certaines clientes sont surprises, mais aucune ne refuse le contact. Si vraiment nous ne nous comprenons pas, je demande à une collègue de me relayer. Mais c'est assez rare », explique Emma.

Pour Lucie, qui vit avec un implant cochléaire depuis un an et vient de se faire poser le deuxième, le contact passe par la lecture labiale et la parole. Contrairement à Emma, elle porte aussi un badge annonçant sa déficience auditive. « En général,



Photo : Jean-Philippe Baulte

Emma Morier attentive aux besoins de sa cliente, afin de la conseiller.

je dis que je suis mal entendante pour être claire avec les clientes. Et si elles me parlent sans me regarder, je précise que j'ai besoin d'être en face pour les comprendre. Elles réagissent plutôt bien, souvent en s'excusant », précise Lucie.

Aucune question des clientes

Avec les collègues, la communication est facile. Des cours sont dispensés au départ, « mais ils ne sont même pas indispensables. A Lausanne, les collègues d'Emma n'ont pas pu les suivre avant son arrivée, elles ont trouvé elles-mêmes un système intuitif pour l'échange : lecture sur les lèvres, mime, Emma leur a appris quelques signes », constate Silvia Madeira, la responsable des stands Urban Decay pour la Suisse romande. Une cheffe qui admet avoir été un peu sceptique à l'idée de recruter les deux jeunes femmes : « Je me demandais comment nous allions dialoguer. Je me suis vite rendu compte que c'était bien plus simple que je ne le pensais et que mon appréhension était liée à des idées préconçues, une barrière mentale. Bien

sûr, ça bouscule un peu, il faut adapter son comportement », constate-elle, plutôt surprise de voir à quel point les clientes ne posent aucune question. « Parfois, elles ont une hésitation, mais sans plus. »

L'expérience est donc très positive, tant pour les deux collaboratrices que pour la direction. Après trois ans comme barmaid, Emma est ravie de son travail, depuis l'adolescence elle est attirée par le maquillage. Lucie galérait pour trouver un emploi dans le secrétariat, elle aime ce qu'elle fait aujourd'hui.

Développer la collaboration

Pour l'entreprise, c'est une expérience pleinement réussie qui permet aux équipes de développer leur esprit collaboratif. « Nous souhaitons intégrer davantage de personnes en situation de handicap, au siège et dans les métiers de la beauté. Notre ambition est de recruter deux pourcent de nos effectifs parmi ce groupe de population », conclut Sheikha Gorsler, Talent Acquisition Manager en charge de la Diversité au sein de L'Oréal Suisse. ●



Proteggere quanto basta

Dal 2013 è in vigore il nuovo diritto di protezione degli adulti che consente una maggiore autodeterminazione anche alle persone con disabilità. Non mancano tuttavia le critiche. Procap si impegna per migliorare la situazione e per fornire consulenza. **Barbara Spycher**

Ho bisogno di una curatela? Ne ha bisogno mio figlio? In quali ambiti? A chi affidarla? Cosa devono fare i medici se mi trovo in ospedale, incapace di discernimento? Queste e altre domande sono disciplinate dal nuovo diritto di protezione degli adulti che, quattro anni fa, ha sostituito il vecchio diritto tutorio. La nuova normativa pone al centro l'autodeterminazione dei diretti interessati e affida le decisioni a professionisti introducendo strumenti al passo con i tempi, come il mandato precauzionale, le direttive del paziente (testamento biologico) e la curatela «su misura».

Nonostante i vantaggi che il nuovo diritto comporta, le competenti autorità di protezione dei minori e degli adulti (APMA) sono costantemente oggetto di critiche. Sono accusate di prendere decisioni sbagliate o sproporzionate e di comunicare in modo lacunoso. Finora sono stati depositati oltre venti interventi parlamentari concernenti il nuovo diritto. Nel Cantone di Svitto si voterà in maggio su un'iniziativa riguardante le APMA e, a livello federale, il consigliere nazionale UDC Pirmin Schwander intende limitare i diritti di quest'autorità attraverso un'iniziativa popolare.

Per rispondere agli interventi parlamentari e riportare il dibattito su argomenti oggettivi, alla fine di marzo il Consiglio federale ha pubblicato un rapporto di un'ottantina di pagine. Esso giunge alla conclusione che non vi è motivo per mettere in discussione le APMA, le quali svolgono un buon lavoro in un ambito molto delicato. Il Consiglio federale riconosce tuttavia la necessità di fare chiarezza su due punti criticati: il coinvolgimento delle persone vicine e la procedura in caso di segnalazioni di esposizione a pericolo. La ministra della Giustizia, Simonetta Sommaru-

ga, ha sottolineato che, trattandosi di persone in difficoltà e non di rado di situazioni familiari conflittuali non c'è da stupirsi che le decisioni delle APMA facciano discutere. Esse toccano infatti aspetti fondamentali della vita dei diretti interessati.

Pazienza nell'attuazione

Nella stragrande maggioranza dei casi, ad eccezione dei familiari curatori di persone con disabilità – questa critica riguarda la protezione dei minori e non degli adulti. Tuttavia, Martin Boltshauser, responsabile del Servizio giuridico di Procap, fa notare che: «Nonostante questa problematica sia meno evidente nella protezione degli adulti, la cattiva reputazione delle APMA si ripercuote anche su questo ambito.» Un peccato, poiché secondo Procap il nuovo diritto di protezione degli adulti comporta dei vantaggi anche per le persone con disabilità. Boltshauser ritiene che le APMA si stiano muovendo nella giusta direzione, anche se devono migliorare in determinati ambiti e regioni. Trattandosi di nuove autorità alle prese con nuovi compiti reputa comunque normale che vi sia un periodo di rodaggio. «Ogni legge richiede un po' di pazienza nell'attuazione.»

Raccomandazioni e consulenza

Procap s'impegna concretamente per migliorare la situazione. Nel mese di novembre 2016, la Conferenza per la protezione dei minori e degli adulti (COPMA) ha pubblicato raccomandazioni pratiche per le 147 APMA presenti in tutta la Svizzera. Tali raccomandazioni, redatte in collaborazione con Procap Svizzera e altre associazioni per la tutela delle persone con disabilità contengono criteri relativi a alle persone vicine (parenti e amici) che assumono la curatela. Dal canto suo, Procap offre alle persone con disabilità e ai loro familiari consulenze giuridiche relative al diritto di protezione degli adulti. Invita sistematicamente i propri soci che stanno per compiere i diciotto anni a

una consulenza di valutazione, nell'ambito della quale li informa dei cambiamenti che subentrano con il raggiungimento della maggiore età.

Curatela flessibile «su misura»

Se un maggiorenne con disabilità non è completamente capace di discernimento occorre valutare la forma di curatela più adatta e chi dovrà esercitarla. Anche se questa decisione spetta alle autorità, Procap si occupa di fornire informazioni e consigli in tal senso. Con il nuovo diritto di protezione degli adulti sono state introdotte le curatele «su misura» adattabili con flessibilità a seconda del caso all'insegna del motto: tutta la protezione necessaria, meno restrizioni possibili. La curatela generale è la forma più restrittiva e, come spiega Martin Boltshauser, viene disposta più raramente di un tempo perché in molti casi non è necessaria. Nel caso della curatela di cooperazione o della curatela di rappresentanza invece, le persone con disabilità sono subordinate al consenso di un curatore solo per taluni atti da definire e possono ad esempio esercitare il diritto di voto. Chi necessita di un accompagnamento in situazioni specifiche, come per recarsi dal medico, può richiedere la forma più lieve di curatela, ovvero quella di accompagnamento.

Nel caso di riflessioni complesse e articolate come queste, una consulenza può risultare utile, spiega Boltshauser: «Alcuni genitori vogliono dare la priorità all'autodeterminazione del proprio figlio ed è lodevole. Tuttavia, se si teme che un adulto affetto da disabilità mentale non sia in grado di cogliere l'importanza di un atto giuridico e della gestione del denaro, occorre valutare seriamente la possibilità di istituire una curatela.» Se una persona è curatela sussiste infatti la possibilità di annullare anche un atto giuridico. A Boltshauser capita anche di fare l'esperienza inversa e di avere a che fare con genitori estremamente protettivi e rigidi nei

confronti dei loro figli adulti. «In simili casi può essere opportuno non affidare la curatela ai genitori, in modo da consentire al figlio maggiorenne di tagliare il cordone ombelicale.» Questi compiti possono essere assunti infatti anche da altri familiari, da amici o curatori professionisti.

Più diritti in istituto

Dal 2013, anche le persone con disabilità che vivono in un ambito istituzionale hanno maggiori diritti. In base al nuovo ordinamento, dev'essere infatti stipulato un contratto di assistenza scritto, nel quale siano disciplinate le prestazioni dell'istituto in considerazione dei diritti del diretto interessato. Va inoltre precisato per iscritto per ogni utente quando la libertà di movimento può essere limitata.

Due nuovi strumenti

Il nuovo diritto di protezione degli adulti prevede due strumenti all'insegna dell'autodeterminazione: il mandato precauzionale e il testamento biologico. Il mandato precauzionale è stato introdotto per i casi di incapacità di discernimento insorti ad esempio in seguito a incidente o demenza. Grazie a questo nuovo istituto, qualsiasi adulto avente l'esercizio dei diritti civili può ordinare provvedimenti o stabilire chi dovrà curare i suoi interessi personali e finanziari nel caso in cui divenga incapace di discernimento. Nel testamento biologico, ora disciplinato in modo unitario a livello nazionale, possono essere designati a titolo preventivo i provvedimenti medici ai quali si desidera o non si desidera sottoporsi, come ad esempio i trattamenti atti a prolungare la durata della vita. Entrambi questi strumenti sono riservati alle persone capaci di discernimento. Procap consiglia le persone con disabilità e i loro familiari anche a questo riguardo. ●

Il testo italiano è una versione leggermente abbreviata dell'originale.

«Voglio decidere da sola»

Lasciar fare, ma intervenire quando è necessario: una sfida per Pia Keller e sua figlia Daniela. Una curatela è utile e infonde sicurezza. **Susi Mauderli**



Foto: Patrick Lüthy

Daniela Keller, 24 anni, soffre di una malattia genetica molto rara. Le è stata diagnosticata solo un anno fa. «Ci siamo sentiti sollevati di sapere finalmente cos'avesse e di poter dare una spiegazione ai vari sintomi», afferma sua madre Pia Keller. Questa malattia è caratterizzata da stanchezza cronica, disturbi della concentrazione e del sonno, epilessia e problemi psichici. Tre anni fa, questa giovane donna ha lasciato la casa di famiglia per trasferirsi in una comunità abitativa protetta. A quel punto, Pia Keller, che cura le questioni amministrative della figlia, si è rivolta all'autorità di protezione dei minori e degli adulti (APMA) per chiedere una curatela di rappresentanza. La procedura si è svolta sen-

za intoppi e, dopo un colloquio con i rappresentanti dell'autorità, la sua domanda è stata accolta. Da allora deve presentare un rapporto a scadenze biennali. Con la curatela di rappresentanza le sono stati affidati solo determinati compiti, il che permette a Daniela di conservare un ampio margine di manovra. Non mancano tuttavia i conflitti, perché Daniela è molto determinata. Spesso Pia Keller è in dubbio se lasciarla fare e semmai sbagliare o imporre la propria decisione per il suo bene. La curatela, che anche Daniela aveva espressamente voluto, non appiana i conflitti ma aiuta a fare chiarezza. Daniela vuole decidere per sé ed è comprensibile. E sua madre rispetta questo suo desiderio: non apre la

sua corrispondenza privata e quella amministrativa solo in sua presenza. Le spiega tutto con estrema pazienza e perseveranza. Daniela vorrebbe maggiore autonomia, specialmente nella sua abitazione. Per raggiungere questo obiettivo desidera frequentare al più presto alcuni moduli in una scuola di vita autonoma. Sua madre la incoraggia: «Vedi quante cose si riuscita a fare finora, vedrai che ce la farai anche stavolta.» ●

» Daniela Keller a proposito di...

Tempo: le giornate sono troppo corte.

Lavoro: lavorare mi piace, ma è faticoso.

Lusso: per me le vacanze sono un lusso.

Amicizia: preziosa! Ci aiutiamo a vicenda ogni volta che possiamo.

Amore: per me è come una medicina.

Vacanze: ne ho molto bisogno perché sono spesso stanca.

En chaise jusqu'au sommet



Photo: Procap

Procap organise régulièrement des randonnées de deux jours dans les montagnes suisses, ouvertes aux personnes à mobilité réduite grâce à des bénévoles qui portent ou poussent la chaise Protrek développée par Procap. Grâce à cette innovation et aux volontaires, dormir dans un refuge de montagne est à la portée de toute personne tentée

par l'aventure, quels que soient la nature et le degré de son handicap. De nombreux passionnés de montagne soutiennent cette initiative et s'y investissent à fond pour permettre à des personnes en situation de handicap de découvrir les beautés de la montagne.

» www.protrek.ch

Bouger pour aider

Porrentruy accueillera le dimanche 2 juillet 2017 la course Duo organisée par famillesespoir pour des coureurs associés à des personnes en situation de handicap. Des membres des sections de Procap Ajoie et Procap Delémont y participeront. Le concept? Un ou plusieurs coureurs valides s'associent à une personne à mobilité réduite pour parcourir un circuit plat de 1 km, pour un nombre de tours décidé par les participants

en fonction de la distance choisie. Une belle initiative qui encourage les rencontres entre valides et personnes avec handicap et qui donne l'occasion de bouger tout en soutenant une association d'entraide.

» Pour en savoir plus : écrire à cedricmaillot@famillesespoir.com ou directement s'inscrire sur le site de l'association www.famillesespoir.org



Photo: Meinrad Schade

S'engager bénévolement – une expérience inoubliable

Procap Voyages & Sport cherche régulièrement des accompagnateurs pour ses vacances en Suisse et à l'étranger. Plus d'informations sous www.procap-voyages.ch, estelle.kipper@procap.ch

Deux nouveautés intéressantes

Le nouveau droit de la protection de l'adulte est la première loi à régir les directives anticipées et le mandat pour cause d'inaptitude, deux instruments servant à clarifier les questions qui se posent en fin de vie ou en cas de maladie grave.



Martin Boltshauser, responsable du Service juridique de Procap Suisse

Le nouveau droit de la protection de l'adulte est axé sur le droit à l'auto-détermination, selon l'idée que chaque individu doit pouvoir décider lui-même du cours de sa vie. Entre autres nouveautés, cette législation renforce principalement le recours aux directives anticipées et au mandat pour cause d'inaptitude.

Directives anticipées

Les directives anticipées permettent à une personne capable de discernement de clarifier les questions liées aux traitements médicaux en prévision de l'éventualité où elle perdrait sa capacité de discernement et ne pourrait plus prendre elle-même les décisions. Le document ne doit pas être rédigé, mais uniquement signé de la main de la personne concernée. Il définit généralement les mesures de prolongation de la vie devant encore être appliquées peu avant le décès. Une personne de confiance est désignée pour

représenter les intérêts de la personne concernée conformément à ses directives anticipées et pour accepter ou refuser des traitements médicaux en son nom. Le document devrait être contrôlé tous les deux à trois ans. Il ne doit pas être enregistré, il est cependant conseillé d'en remettre une copie à la personne désignée ainsi qu'au médecin traitant.

Mandat pour cause d'inaptitude

Le mandat pour cause d'inaptitude permet à une personne capable de discernement de désigner une (ou plusieurs) personne(s) de confiance chargée(s) d'assurer les tâches administratives, de gérer ses finances et de s'occuper de son bien-être personnel si elle perd sa capacité de discernement. La personne désignée peut par exemple payer des factures, conclure ou résilier des contrats et décider d'un logement pour l'avenir adapté à la situation de la personne concernée.

Le mandat pour cause d'inaptitude permet d'éviter le recours à une curatelle en cas de perte de la capacité de discernement. Il doit être rédigé à la main de A à Z et signé et daté par la personne concernée pour être valide et devrait lui aussi être contrôlé tous les deux à trois ans et adapté si besoin est. Il est conseillé de le garder dans un endroit aisé à retrouver. Il ne doit normalement pas être enregistré, mais les personnes mandatées et,

idéalement, les proches directs doivent être informés de son contenu.

En l'absence de directives anticipées ou de mandat pour cause d'inaptitude, les proches parents disposent d'un droit de représentation légal. Nombre d'entre eux ne connaissent toutefois pas la volonté de la personne concernée. De plus, si personne ne peut ou ne veut assumer la représentation, l'APEA doit examiner l'option de la curatelle.



Photo: Maya Kovats

Demandez conseil!

Pour toute question sur le droit des assurances sociales, les membres de Procap peuvent s'adresser aux Centres de conseil régionaux afin de demander des éclaircissements sur leurs droits à nos spécialistes et avocats. Le cas échéant, les spécialistes en assurances sociales assurent la correspondance avec les autorités et nos avocat-e-s spécialisé-e-s défendent les revendications légitimes devant les tribunaux. Vous trouverez les adresses des Centres de conseil régionaux sur le site internet de Procap.

» www.servicejuridique.procap.ch

Adapter les quantités de nourriture

Notre fille de 12 ans a un handicap mental. Elle mange souvent en grande quantité car elle ne ressent pas la satiété et a donc pris beaucoup de poids récemment. Que pouvons-nous faire ?

Isabel Zihlmann, conseillère nutrition

Au vu de son âge, le comportement de votre fille peut s'expliquer par une conjugaison de facteurs : la puberté, qui peut favoriser les fringales, ou l'envie de faire ses propres choix en matière d'alimentation. L'absence de sentiment de satiété et un besoin moindre de calories peuvent aussi être des effets du handicap.

Vous pouvez essayer les options suivantes : faites participer votre fille à la préparation de repas colorés et diversifiés pour toute la famille. Mettre la main à la pâte est la meilleure façon d'apprendre les



bases d'une alimentation équilibrée. Vous trouverez quelques bons conseils sur le site de la Société suisse de nutrition (www.sge-ssn.ch). Revoyez à la baisse les quantités prévues pour un repas (par exemple, pour cinq personnes comptez les ingrédients prévus pour

quatre). Ajoutez à vos plats des poivrons, concombres, radis ou tomates qui sont peu caloriques, coupés en petits morceaux. Convenez de règles communes qui s'appliquent à toute la famille : par exemple les parents servent le repas la première fois, votre fille la seconde fois (éventuellement avec une cuillère ou une louche plus petite). Testez ces règles et adaptez-les au besoin. Essayez aussi différentes tailles de vaisselle (petits bols, assiettes ou tasses pour les soupes).

Renseignez-vous également sur la façon dont le sujet de l'alimentation est abordé à l'école. Votre fille n'est pas la seule à avoir ce problème, l'école et les parents peuvent s'entraider. Pensez à la peser régulièrement et consultez un médecin pour savoir si l'évolution de son poids suit une courbe normale. Il se peut qu'il soit toujours légèrement supérieur à celui de ses pairs sans handicap, mais l'important est qu'il se stabilise à la fin de la croissance.

Exercice pour le renforcement du bas du dos et des fessiers



Couché sur le ventre, jambes tendues et serrées, bras pliés, mains sous le front. Décoller légèrement la jambe droite tendue puis la redescendre. Répéter l'exercice plusieurs fois avec la même jambe puis faire la même chose avec l'autre jambe. Rentrer le ventre et faire attention à ne pas lever la jambe trop haut en creusant 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.



Expédition à Zurich

Il y a peu, j'ai pris le train pour Zurich depuis Lucerne pour un rendez-vous. Le voyage ne dure que 50 minutes. Autrefois, j'effectuais ce genre de trajets tous les jours, en plus de mes huit heures de travail. Mais aujourd'hui, ce voyage a tout d'une expédition, sinon d'un réel défi. L'an dernier en effet, j'ai eu une phase de vertiges si sévères que je ne m'aventurais plus en dehors de mon fauteuil que pour des trajets en bus de dix minutes tout au plus. La tête me tournait parfois si fort que je manquais de chuter pendant le voyage. Mon mari devait alors venir me chercher à l'arrêt de bus pour que je puisse m'appuyer sur son bras pour parcourir les derniers mètres. J'évitais les grands trajets. Aujourd'hui, même si je me sens mieux et ose à nouveau plus, mes journées passées sur le fauteuil m'ont changée: je parcours avec de grands yeux étonnés des trajets qui m'étaient auparavant familiers. Au retour de Zurich à 18 h, je me suis retrouvée coincée au milieu des pendulaires. Je les ai observés comme une horde d'animaux étranges, une seule question en tête: comment arrivent-ils donc à faire ça tous les jours?

Daniela Bühler

Daniela Bühler, née en 1965, est journaliste et rédactrice au Neue Luzerner Zeitung. Elle est atteinte de la maladie de Ménière et souffre de surdité, de vertiges et d'acouphènes.

POINT FORT 3/2017

Le sport
pour tous

Prochain point fort

Le sport doit être accessible à tous, avec ou sans handicap. Car en plus d'être bon pour la santé, il permet aussi une participation active à la vie sociale. Pour que les personnes avec handicap puissent en pratiquer au même titre que les autres, elles ont besoin d'offres adaptées, d'installations sportives sans obstacles et de moniteurs et monitrices formés et sensibilisés. Le prochain numéro du magazine présentera des projets intéressants et cherchera à savoir comment promouvoir l'inclusion dans le sport. [fs]

Petites annonces

Les petites annonces gratuites se trouvent sur le site internet de Procap: www.petites-annonces.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 internet
de Procap

Impressum

Editrice Procap Suisse **Tirage** REMP 22398 (global, 4667 version française); paraît quatre fois par année
Edition et rédaction Procap magazine, Frohburgstr. 4, cp, 4601 Olten, tél. 062 206 88 88, redaction@procap.ch, www.procap.ch **Compte pour les dons** IBAN CH860900000460018091 **Direction de rédaction** Franziska Stocker
Ont collaboré à ce numéro Martin Boltshauser, Susi Mauderli, Marie-Christine Pasche, Nino Prce, Barbara Spycher, Isabel Zihlmann **Traduction** Andréane Leclercq, Flavia Molinari Egloff et Pauline Stockman **Correction** Text Schmid, Muri b. Bern **Mise en page** Clemens Ackermann **Annonces** Z richsee Werbe AG, Fachmedien, Laubisr tistrasse 44, 8712 St fa, +41 44 928 56 11, info@fachmedien.ch **Impression et expédition** Stämpfli Publications SA, W lflistrasse 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.-,  tranger CHF 40.-, ISSN 1664-4611
Délai de rédaction du n  3/2017 17 juillet 2017; parution 24 août 2017.



Aujourd'hui nous allons
peindre un arc-en-ciel

Voilà



Phil Hubbe, qui vit avec la sclérose en plaques, est dessinateur de BD et aborde souvent le thème du handicap.

Vivre sans mal de dos?

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



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 «PCAP17B-W» au moment du paiement. Bon valable une seule fois jusqu'au 31.07.2017.

www.coopathome.ch

coop

Pour moi et pour toi. @home