

procap
magazine
pour personnes
avec handicap
1/2018



Photo : Patrick Lüthy

PAGE 12 Carmen von Arx

En route en toute indépendance



HÖGG
LIFTSYSTEME

Représentant régional:



SODIMED SA
CH-1032 Romanel s/Lausanne
Tél. 021 311 06 86
E-mail info@sodimed.ch

Monte-escaliers



Fauteuils élévateurs

Élévateurs pour
fauteuil roulant

Ascenseurs
verticaux

www.hoegglift.ch



procap

Nous soutenir
avec votre
monnaie étrangère

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

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

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

Pour personnes avec handicap. Sans conditions.



Sport pour tous

Solutions au quotidien

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

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



Page 4 EN BREF**TRANSPORTS PUBLICS****Page 6** En retard sur le programme**Page 10** Gain de confort pour toutes et tous**Page 11** « Oser parler aux gens »**Page 12 RENDEZ-VOUS** Carmen von Arx**Page 14 ASSURANCES SOCIALES** Aidée par sa sœur**Pagina 16 PARTE ITALIANA****SERVICE Page 19** Agenda**Page 20** Conseil juridique et Procap bouge**Page 22** Le mot de la fin : Nick Joyce**Editorial****Franziska Stocker**

direction de rédaction

**Transports sans obstacles : un gain collectif**

Offrir aux personnes avec handicap des transports publics sans obstacles est l'un des objectifs de la loi sur l'égalité pour les handicapés (LHand). Alors que chacun doit pouvoir voyager sans obstacles en Suisse d'ici à 2023, les sociétés de transport accumulent les retards. Dans ce numéro, nous examinons où en sont les adaptations requises et nous interrogeons des usagers avec handicap et des spécialistes sur les principaux problèmes encore à résoudre. Mais nous vous contons aussi des histoires à succès : celle d'une compagnie ferroviaire régionale formant régulièrement son personnel à l'accueil des passagers avec handicap et celle d'une société de transport qui, par conviction, a offert son aide pour adapter une halte importante. Les solutions existent, pour peu que chacun y mette du sien. Nous en sommes sûrs : les transports sans obstacles ne bénéficient pas aux seules personnes avec handicap, mais aussi aux autres groupes d'usagers et aux sociétés de transport. Je vous souhaite une bonne lecture.



Participation politique

Procap salue l'adoption, par le Conseil des Etats, d'un postulat appelant à promouvoir la participation politique des personnes avec handicap. L'intervention repose sur une pétition soumise en 2015 par Procap et Agile.ch pour demander la participation politique pleine et entière des personnes avec handicap en Suisse. Il est plus que temps d'agir face aux nombreux obstacles se dressant encore sur la route des quelque 1,8 millions de personnes avec handicap souhaitant participer à la vie politique. Ces dernières sont toujours largement sous-représentées à tous les niveaux politiques, tant au législatif qu'à l'exécutif. Même lorsqu'il s'agit d'exercer leur droit de vote, elles sont confrontées à de nombreux obstacles. Le postulat appelle le Conseil fédéral à examiner les mesures à mettre en œuvre pour éliminer ces obstacles. [fs]

Surveillance des assurés

L'AI pourra désormais faire surveiller les personnes soupçonnées de fraude : ainsi en a décidé le Conseil des Etats durant sa session d'hiver. S'il est incontestable que les fraudes à l'assurance doivent être combattues, Procap considère que la proposition du Conseil des Etats va trop loin et enfreint les principes de l'Etat de droit. Cette dernière autorise en effet à enregistrer, filmer les personnes soupçonnées de fraude, mais aussi à les épier avec des émetteurs GPS. Les détectives privés auront aussi la possibilité de surveiller les suspects dans leur espace privé, chez eux par exemple. Pareilles mesures empiètent largement sur la vie privée des personnes surveillées, posent problème dans un Etat de droit et sont disproportionnées. De tels moyens d'observation sont en effet normalement réservés aux seules autorités judiciaires et aux services de renseignement. Procap appelle donc le Conseil national à corriger cette décision. [fs]



AI: nouvelle pratique pour les maladies psychiques

Le Tribunal fédéral modifie sa pratique en matière de rentes AI pour les personnes ayant une maladie psychique. Procap salue l'abandon de la précédente jurisprudence, qui excluait des prestations AI la plupart des personnes présentant une dépression légère ou moyenne. Procap critique en revanche le traitement inégal des pathologies psychiques et physiques

induit par la nouvelle pratique. Le Tribunal fédéral veut désormais appliquer la jurisprudence développée à l'égard des troubles douloureux sans cause physique à toutes les maladies psychiques. Quel que soit le diagnostic, les offices AI devront dorénavant vérifier la capacité de travail au cas par cas en s'appuyant sur des indicateurs précis. Reste à savoir si cette nou-

velle pratique permettra d'abaisser les obstacles à l'octroi d'une rente aux personnes présentant une dépression légère ou moyenne et la façon dont elle aura généralement une incidence sur les prestations de retraite pour les personnes ayant une maladie psychique. Procap analysera de près ses effets et l'accompagnera de manière critique. [fs]

Le nouveau catalogue de vacances de Procap est arrivé

Les personnes avec handicap qui projettent des vacances en Suisse ou à l'étranger sont à la bonne adresse chez Procap Voyages. Le catalogue de vacances 2018 propose de nombreuses offres de voyages individuels et en groupe parfaitement adaptées à leurs besoins. De nouvelles destinations raviront celles et ceux qui aiment voyager en solo : Croatie, Crète, Inde, Scandinavie, Provence ou Côte d'Azur. Les personnes qui apprécient les voyages en groupe auront l'embarras du choix, avec une offre encore élargie, allant du calme des Vosges à la trépidante Barcelone, en passant par l'île d'Elbe. Cette année, les clients plus actifs de Procap découvriront les charmes de la Suisse en pratiquant le ski, la voile, le canoë et en se baladant à vélo ou à pied. Avec une nouveauté au Tessin : un trek dans le Val Blenio avec des ânes et des Alpagas ! Les vacanciers qui préfèrent des loisirs plus calmes pourront se reposer au cœur du Valais, du Tessin ou au bord du Lac de Constance. Pour rappel, les personnes sans handicap peuvent aussi réserver leurs vacances chez Procap. Ce faisant, elles soutiennent solidairement les voyages des personnes avec handicap. [mcp]



» Le catalogue de vacances comprenant toutes les offres pour 2018 est disponible à l'adresse www.procap-voyages.ch. Vous pouvez aussi commander votre exemplaire gratuitement en envoyant un e-mail à voyages@procap.ch.

Photo: RTS



Procap rejette No Billag

Le Comité central de Procap recommande de voter « non » à l'initiative populaire « No Billag ». En cas de oui le 4 mars, l'organisation pour personnes avec handicap craint en effet que les personnes avec un handicap sensoriel n'aient plus accès aux programmes d'information télévisés. L'initiative populaire « No Billag » demande la suppression des redevances de réception des diffuseurs de programmes radio et TV concessionnés. Or, les aménagements de ces diffuseurs pour les personnes avec un handicap sensoriel sont aujourd'hui exclusivement financés par les redevances. Ainsi, le sous-titrage de près de la moitié des émissions des chaînes SRF/RTS/RSI, la traduction en langue des signes du journal télévisé et de la météo par exemple, seraient menacées en cas de oui. Tout comme l'audiodescription d'émissions à l'intention de personnes avec un handicap de la vue. Procap considère qu'en Suisse, l'existence d'un service audiovisuel public est essentielle pour garantir l'accès des personnes avec handicap aux informations et ainsi se conformer aux exigences de la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées, signée par la Suisse. Cette dernière interdit en effet la discrimination des personnes avec handicap dans la participation à la vie publique et contraint la Suisse à garantir l'accès à l'information. [mcp]



En retard sur le programme

Les transports publics doivent être accessibles sans obstacles d'ici à 2023. L'objectif est-il réalisable ?

Quels sont les principaux obstacles ?

Franziska Stocker

La loi sur l'égalité pour les handicapés (LHand), entrée en vigueur en 2004, exige que toutes les personnes avec handicap puissent utiliser les transports publics de manière autonome d'ici à 2023. « Pourtant, à cinq ans du terme, la Suisse n'a pas atteint le stade auquel elle devrait se trouver pour respecter cet objectif », constate Remo Petri, responsable Procap Construction, Logements et Transports.

Pour les personnes en fauteuil roulant comme Sonja Häsler, utiliser les transports publics relève encore du parcours du combattant. « Ce qui me dérange surtout, c'est que toutes les liaisons ferroviaires ne disposent toujours pas d'un accès autonome, très loin de là », explique-t-elle. Un accès autonome signifie que les passagers et passagères avec handicap peuvent

monter à bord du wagon et en descendre sans être aidé-e-s. Les personnes en fauteuil roulant ont ainsi besoin d'un accès de plain-pied ; sans cela, si le niveau du train est trop élevé par rapport au quai ou si l'écart entre les deux est trop grand, il leur est impossible d'embarquer ou de descendre. Elles doivent alors réserver un

dispositif d'aide à l'embarquement, le Mobilift (plateforme élévatrice jaune), auprès du Call Center Handicap des CFF. « Ce service devant être commandé au moins une heure à l'avance, je ne peux pas planifier mes journées spontanément, ce qui restreint largement ma liberté. Le Mobilift est par ailleurs désagréable à utiliser, car on se sent comme exposé », poursuit-elle. Les temps de transfert, souvent trop courts, posent aussi problème. Il faut compter au moins dix minutes supplémentaires lorsqu'on a besoin d'une aide à l'embarquement. « Résultat, je dois souvent attendre jusqu'au train suivant, car je n'ai pas assez de temps pour la connexion régulière », soupire-t-elle.



Ce service devant être commandé au moins une heure à l'avance, je ne peux pas planifier mes journées spontanément. » [Sonja Häsler, usagère du train]

Urs Schnyder, qui prend lui aussi régulièrement le train en fauteuil roulant, regrette que les horaires en ligne manquent encore souvent d'informations sur les accès adaptés dans les gares, surtout chez les compagnies privées – des informations pour lui indispensables s'il veut être sûr de pouvoir utiliser un arrêt précis.

Sonja Häsler et Urs Schnyder s'accordent à dire que, si la situation s'est améliorée ces dernières années, le chemin est encore long. « On est surtout à la traîne pour ce qui est de l'adaptation des infrastructures, des arrêts », confirme Caroline Hess-Klein, responsable du département Egalité de l'organisation faîtière Inclusion Handicap. « Les entreprises de transport ont hélas labiné pendant les dix années suivant l'entrée en vigueur de la loi. L'Office fédéral des transports s'est rendu compte trop tard qu'une forte impulsion de l'Etat était nécessaire pour avancer dans les adaptations. » Les organisations pour personnes avec handicap ont en plus tardé à être impliquées. « Nos critiques sont cependant entendues aujourd'hui, et les intérêts des personnes avec handicap occuperont dorénavant une place plus importante dans la planification », précise-t-elle.

Corriger les défauts du matériel roulant

Les représentantes et représentants des organisations pour personnes handicapées ont pu tester l'accessibilité du train à deux étages, et ils ont constaté de graves manquements. D'une part, il ne peut être utilisé de manière autonome par les personnes en fauteuil à propulsion manuelle, et de l'autre, il désavantage de manière significative les personnes avec handicap visuel et auditif. Inclusion Handicap a donc adressé un recours au Tribunal administratif fédéral à la mi-janvier.

Les personnes avec un handicap auditif ou visuel ont besoin d'adaptations spéciales pour bénéficier d'un accès sans obstacles aux transports publics. « Nous demandons généralement que soit appliqué le principe des deux sens, c'est-à-

dire que toutes les informations doivent être à la fois visibles et audibles », explique Caroline Hess-Klein.

Informations visuelles et acoustiques

Les personnes malentendantes ont en effet besoin d'un accès visuel à toutes les informations. Des progrès ont été faits ces dernières années : de nombreux trains, bus et trams disposent ainsi aujourd'hui de panneaux d'affichage donnant les informations actualisées sur les prochains arrêts. Mais des explications visuelles sont aussi requises lorsque des retards ou des changements de voie sont annoncés par haut-parleur, ce qui n'est pas toujours le cas aujourd'hui.

Les marquages tactilo-visuels blancs au sol dans les gares et aux arrêts sont très importants pour les personnes malvoyantes, car ils leur permettent de s'orienter dans la gare et sur les quais avec leur canne. Les annonces par haut-parleur doivent aussi transmettre de manière clairement compréhensible toutes les informations clés sur les heures de départ et les voies. Enfin, tous les panneaux d'affichage doivent présenter des caractères assez grands et des contrastes nets – autant d'exigences que les représentant-e-s des personnes avec handicap portent devant les CFF.

Grand retard dans l'accès aux bus

L'adaptation des arrêts de bus est encore plus en retard que celle des gares. La Suisse compte une multitude de compagnies de bus régionales. Or, si la Confédération peut exercer une influence directe sur les concessions pour les chemins de fer, les arrêts de bus relèvent de la compétence des autorités cantonales.



L'accès de plain-pied bénéficie à tous les passagers, par exemple aux personnes âgées ou victimes d'un accident, à celles qui transportent des valises ou une poussette.» [Remo Petri, responsable Procap Construction, Logements et Transports]

« Le canton de Berne compte environ 2800 arrêts de bus, dont la moitié à peu près sur des routes cantonales. Nous estimons que 70 % d'entre eux ne sont pas utilisables de manière autonome aujourd'hui, mais uniquement avec des rampes rabattables », explique Remo Petri de Procap. L'Office des ponts et chaussées du canton de Berne n'entend adapter que 300 arrêts de routes cantonales d'ici à fin 2023. « Cela ne suffira pas pour répondre aux exigences de la LHand », poursuit-il. Le message relatif à la LHand parle en effet de « chaînes de transports publics aussi complètes que possible » pour les personnes avec handicap. La situation est similaire dans la plupart des autres cantons.

Des obstacles dans les têtes

La lenteur de l'adaptation des arrêts de bus s'explique par différents facteurs. Ces infrastructures sont opérationnelles pendant environ 40 ans avant d'être rénovées, ce qui signifie qu'environ 2,5 % des arrêts sont remis en état chaque année. Les plans financiers cantonaux et communaux prévoient rarement le budget pour d'autres travaux. Par ailleurs, comme pour les chemins de fer, la plupart des exploitants de bus et autorités cantonales ont tardé à s'attaquer à la mise en œuvre de la LHand. « Beaucoup ont secrètement espéré que l'intervention politique de 2011 aux Chambres fédérales étendant le délai d'adaptation de 2023 à 2038 trouve une majorité », explique Remo Petri. Cette in-

terpellation ayant été rejetée de justesse grâce à l'intervention des organisations pour personnes avec handicap, de nombreuses directions cantonales des travaux publics se retrouvent désormais sous pression et ont lancé des études pour préciser les travaux vraiment indispensables. « Les principaux obstacles se trouvent dans la tête des décideurs : beaucoup continuent à trouver les exigences de la LHand incommodes et exagérées. »

Une liberté de circuler pour tous

Face aux décideurs, Procap fait aussi valoir l'utilité des adaptations pour l'ensemble des usagers. « L'accès de plain-pied bénéficie à tous les passagers, par exemple aux personnes âgées ou victimes d'un accident, à celles qui transportent des valises ou une poussette. Il accélère le flux de passagers, un critère clé pour le respect des horaires. C'est aussi la solution la moins encombrante et la plus avantageuse financièrement. Enfin, de bonnes informations visuelles et acoustiques aident aussi les touristes et les personnes ne connaissant pas l'endroit à s'orienter », affirme Remo Petri.

A partir de 2024, les personnes avec handicap disposeront d'un droit de recours individuel contre les arrêts non adaptés. « Nous encourageons donc les compagnies de transports à réaliser les mesures requises le plus tôt possible », conclut Remo Petri. « Nous nous ferons un plaisir de conseiller les autorités et les entreprises sur la question. » ●

Gain de confort pour toutes et tous

Le premier arrêt de bus sans obstacles de Langenthal le démontre : avec de la volonté, les solutions existent. L'accès de plein pied bénéficie aux personnes en fauteuil roulant, mais aussi à tous les autres passagers et à la compagnie d'autobus.

Barbara Spycher

«Le nouvel arrêt profite à tout le monde», se réjouit Heinrich Matter, planificateur de trafic auprès de la société de bus et de trains Aare Seeland mobil (asm). Le nouvel arrêt Rössli de Langenthal est opérationnel depuis septembre 2017. Pourvu d'une bordure de 22 centimètres de haut, il permet aux personnes en fauteuil roulant un accès autonome. «Tous les passagers profitent de cette solution conforme à la loi (LHand), pas seulement celles et ceux qui voyagent avec une poussette, des valises, un fauteuil roulant ou un déambulateur», explique-t-il, ajoutant qu'il accélère aussi l'échange de passagers. Les sociétés de bus gagnent ainsi un temps précieux quand des personnes en fauteuil roulant ou avec un déambulateur embarquent. Grâce à la hauteur du trottoir, ces dernières peuvent monter à bord par elles-mêmes tandis qu'aux arrêts conventionnels, le chauffeur doit descendre et installer une rampe.

Trouver une solution standard

Malgré ces avantages, les arrêts de bus sans obstacles restent une exception. Rössli est le premier de Langenthal et à l'échelle de la Suisse aussi, beaucoup d'exploitants de bus sont encore loin de permettre à toutes les



Photo : changeamble – Markus Däppen

A l'arrêt Rössli, les passagers en fauteuil roulant peuvent désormais prendre le bus de manière autonome.

personnes avec handicap de se déplacer de manière autonome, comme la loi sur l'égalité pour les handicapés l'exige d'ici à 2023. Une question tout d'abord de coûts : les arrêts ne sont transformés que lorsqu'ils doivent de toute façon être remplacés, comme à Langenthal, où une réfection de la route était prévue. Pour Beatrix Grunder, du Centre cantonal de conseil en construction sans obstacles de Procap, ces retards s'expliquent aussi par la nécessité de trouver une solution standard fonctionnant sans obstacles. Elle existe désormais, sous le nom de Sonderbord Plus. Sa bordure n'étant pas angulaire mais arrondie en dessous, elle sert d'orientation au chauffeur : «Celui-ci n'a qu'à avancer le long du rebord arrondi pour que le bus se retrouve automatiquement dans la bonne position», explique Heinrich Matter. Un critère essentiel, car un bus trop éloigné du bord complique l'embarquement pour les personnes en fauteuil roulant. D'ailleurs, la distance maximale autorisée est de 7,5 cm.

Un signal fort

Le canton de Berne, propriétaire des routes, a dans un premier temps refusé la solution Sonderbord Plus pour l'arrêt Rössli, préférant faire construire un bord droit, moins cher. C'était hors de question pour l'exploitant de bus : «Avec un bord droit, la distance maximale autorisée ne peut pas être respectée», poursuit Heinrich Matter, «ou vous risquez d'endommager la carrosserie du bus quand le véhicule touche le trottoir et qu'il penche légèrement.»

Il a donc demandé l'aide de Procap. Par des résultats de tests routiers, Beatrix Grunder a pu lui confirmer que la distance maximale était impossible à respecter avec un bord droit. Le canton a finalement consenti à construire le Sonderbord Plus. Beatrix Grunder s'en félicite : «L'arrêt de Rössli est la preuve qu'avec de la volonté, on trouve une solution.» Heinrich Matter se réjouit aussi du signal qu'envoie la réfection parfaite de cet arrêt de bus. «Des responsables de chantier de la région viennent déjà le voir.» ●

« Oser parler aux gens »

Depuis 2016, Procap propose régulièrement des formations continues au personnel de train BLS. Philipp Ullmann, responsable Formation chez BLS, explique ce qui les rend si marquantes et enrichissantes.

Interview: Barbara Spycher

Quelles situations mettent le personnel BLS en difficulté face à des passagers avec handicap ?

Philipp Ullmann: Par exemple un accompagnateur demande aux passagers de montrer leur billet et l'un d'eux ne réagit pas à cause d'un handicap auditif. Que faire dans ce cas ? Ou comment réagir quand le train est bondé et qu'une personne en fauteuil roulant embarque ? Dois-je m'agenouiller quand je m'adresse à elle ? Que faire quand une personne pourvue d'une attestation de handicap ne respecte pas les règles à bord ? Ces situations gênent les membres de notre personnel, qui craignent de commettre un impair, par une parole ou un geste maladroits.

BLS collabore depuis quelques années avec Procap pour former son personnel à ce genre de situations. Quelle a été leur motivation ?

De nombreux collaborateurs et collaboratrices avaient indiqué souhaiter une telle formation lors d'une enquête sur les besoins en formation menée en 2015. BLS a contacté Procap, et le premier cours pilote a été donné en 2016. Les retours ont été plus que positifs. Depuis, les cours de Procap font partie intégrante de la double formation de conducteur-trice et accompagnateur-trice de train. Ils sont aussi proposés plusieurs fois par an dans le catalogue de formations facultatives



Philipp Ullmann

pour conducteurs, accompagnateurs, agents du relevé de fréquence et agents de sécurité.

Comment se déroule la formation ?

La journée débute par une partie théorique sur le handicap et les bases juridiques. Les participants se rendent ensuite dans une gare et montent à bord d'un train, où ils sont invités à utiliser un fauteuil roulant ou à simuler un handicap visuel avec un masque de repos. Se glisser un instant dans la peau d'une personne avec handicap est très marquant et enrichissant.

Que leur apprennent ces exercices ?

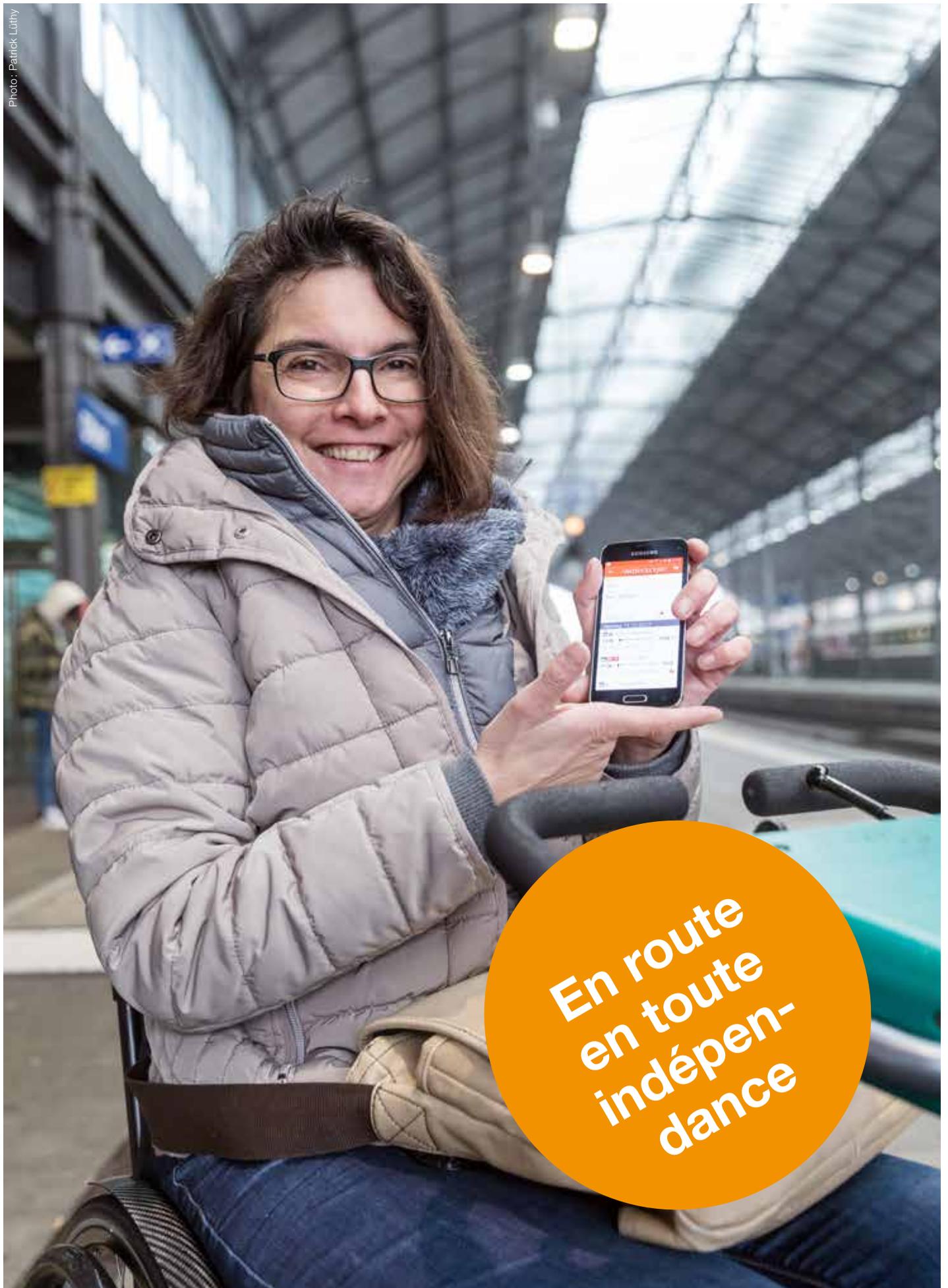
Parcourir la rampe menant aux voies en fauteuil roulant vous permet de mesurer pour la première fois à quel

point elle est raide. Il est impossible de s'en sortir seul, ou seulement au prix de très gros efforts. De même, quiconque se déplace pour la première fois dans une gare avec une canne d'aveugle et un masque de repos perd très vite tous ses repères et remarque la quantité d'obstacles sur sa route, comme des passants ou des bagages qui bloquent les lignes de guidage pour personnes aveugles et malvoyantes.

Un autre aspect clé de la formation consiste en la présence d'un intervenant ou une intervenante avec un handicap visuel, un handicap moteur et un handicap auditif. Ils prennent leur repas de midi avec le personnel BLS, un moment riche en enseignements. Nos collaborateurs peuvent leur poser n'importe quelle question, si bien qu'ils apprennent beaucoup de choses et oublient leurs blocages face aux personnes avec handicap.

Qu'apprend le personnel BLS, concrètement ?

Le principal effet de la formation sur les membres du personnel est sans nul doute d'oser s'adresser aux passagers avec handicap. Ils sont par ailleurs sensibilisés aux besoins de ces derniers et peuvent plus facilement se mettre à leur place. Cela leur permet aussi d'interagir de manière plus adaptée : ils savent par exemple qu'ils doivent décrire ce qu'ils sont en train de faire à une passagère malvoyante, s'adresser directement à un usager avec handicap et non à l'éventuelle personne qui l'accompagne, ou encore signaler à une personne en fauteuil roulant qu'elle doit sécuriser celui-ci à bord du train. Une fois qu'on a vu les choses sous l'angle des personnes concernées, on agit très différemment à bord du train. ●



**En route
en toute
indépen-
dance**

Carmen von Arx
se déplace
souvent
en transports
publics.
Elle voyage
généralement
seule, et sans
problème –
si tout est
bien planifié.

 **Carmen von Arx**
à propos...

Le temps : je dois tout planifier pour m'assurer d'en avoir assez.

Le travail : j'ai la chance d'en avoir un et j'aime travailler.

Le luxe : une absence totale d'obstacles.

L'amitié : elle me porte et joue un rôle essentiel dans ma vie.

L'amour : ma famille, mon partenaire, mes ami-e-s.

Les vacances : je les attends toujours avec impatience.

Avant, Carmen von Arx se déplaçait en voiture. « Les voyages en train sont plus reposants, mais moins rapides. » Pour elle qui vit à la campagne, la perte de temps est le principal inconvénient des transports publics. Carmen von Arx est atteinte d'une sclérose en plaques et se déplace en fauteuil roulant depuis neuf ans. En 2013, sa vue se détériorant de plus en plus à cause de la maladie, elle a dû troquer sa voiture contre les transports publics. Aujourd'hui elle se déplace régulièrement en bus et en train, souvent avec des correspondances. Comme les allées menant aux voies sont parfois raides, elle a acheté un appareil de traction pour son fauteuil roulant, le Swiss-Trac, qui l'aide aussi à passer les petits paliers et les vides entre le quai et le train. Carmen von Arx voyage soit en train régional, soit dans des trains à deux étages, où elle peut monter et descendre seule. Pour les autres genres de train, elle devrait prévenir les CFF par téléphone avant chacun de ses déplacements – une démarche qu'elle n'apprécie guère. De toutes façons, ses transports doivent être bien planifiés : il faut suffisamment de temps pour les changements par exemple. Carmen von Arx met un point d'honneur à voyager par elle-même : « Demander de l'aide peut s'avérer fatigant. » Mais elle n'hésite pas à interpeller les passants en cas de besoin. Ses expériences avec ces derniers comme avec le personnel de train et les chauffeurs de bus sont généralement positives. « Il peut arriver qu'un passager s'énerve parce que le chauffeur doit activer la rampe, par exemple si le bus est déjà en retard. En général, quelques mots amicaux règlent le problème. » Son calme et son sens de l'humour sont souvent bénéfiques, même si l'élimination de certains obstacles lui faciliterait grandement la vie. Pour elle, il est surtout urgent d'agir au niveau des arrêts de bus : la configuration de certains d'entre eux l'empêchent carrément de monter ou de descendre. Quant aux trains, elle aimerait pouvoir les emprunter librement dans n'importe quelle gare, comme d'autres le font, sans se poser de questions. **Susi Mauderli**

Aidée par sa sœur

Sanya Peyer, onze ans et atteinte du syndrome de Down, est prise en charge par sa sœur aînée, Tabea. Si la famille Peyer peut se permettre cette solution idéale, c'est grâce à la contribution d'assistance.

Sonja Furter

Claudia Peyer, responsable d'Insieme 21 Suisse centrale, a cinq enfants, dont une petite dernière, Sanya, née avec le syndrome de Down treize ans après sa sœur Tabea. Agée de onze ans aujourd'hui, Sanya fréquente l'école ordinaire de Kriens. Grâce à la contribution d'assistance, elle est prise en charge plusieurs heures par semaine par sa sœur Tabea, qui dispose d'une formation d'assistante pour personnes avec handicap et prépare un diplôme en pédagogie sociale.

L'AI a octroyé une contribution d'assistance à Sanya. Que cela signifie-t-il pour vous ?

Claudia Peyer: L'assistance permet à Sanya de grandir avec nous, en famille, plutôt que d'être placée en institution. J'en suis très heureuse. Mes enfants et amis s'investissent depuis longtemps dans la prise en charge de Sanya. Grâce à la contribution d'assistance, je peux les dédommager financièrement et leur offrir une reconnaissance pour leur travail. De cette façon, je n'ai plus l'impression de « mendier » de l'aide.

Tabea Peyer: Le fait que nous puissions nous occuper de Sanya à la maison et que je puisse assurer son assistance lui offre la garantie de rester dans un environnement familial. Je suis aussi très contente que l'AI me



Photo: PD

Tabea Peyer (à droite) est l'assistante de sa sœur Sanya.

rémunère pour cette assistance. Cela me permet d'étudier tout en m'occupant de Sanya. Ce serait impossible si je devais prendre un job de vacances pour joindre les deux bouts.

Qui a droit à une contribution d'assistance ?

Claudia Peyer: Les enfants qui fréquentent l'école ordinaire ou perçoivent un supplément pour soins intenses d'au moins six heures peuvent soumettre une demande de contribution d'assistance à l'AI. Nous avons pu le faire pour Sanya uniquement parce qu'elle fréquente une classe ordinaire. Peut être assistant ou assistante toute personne n'étant pas parente en ligne directe. Le père de Sanya ne pourrait pas s'en charger par exemple, mais sa sœur oui.

Comment conciliez-vous vos rôles de sœur et d'assistante ?

Tabea Peyer: Stimuler Sanya le plus possible au quotidien a toujours été

mon objectif. J'arrive à bien concilier ces deux rôles. Durant les heures financées par la contribution d'assistance, je m'occupe surtout des tâches quotidiennes: la réveiller le matin et prendre le petit déjeuner, sortir avec elle, l'aider à faire ses devoirs, l'accompagner chez le médecin, effectuer les soins corporels ou prendre contact avec ses enseignants.

Que vous a apporté Procap dans cette démarche ?

Claudia Peyer: Nous avons été très bien conseillés par Procap lors de la demande de contribution d'assistance à l'AI. Les spécialistes de Procap sont des personnes compétentes qui savent comment remplir correctement les formulaires. Ils savent aussi précisément à quoi nous avons droit. L'AI ne vous signalera par exemple pas d'elle-même que vous avez droit à cette contribution. L'aide de Procap est donc très importante.

Tabea Peyer: Procap nous a aidés dans nos contacts avec l'AI. Elle nous a fourni un modèle de contrat de travail, a calculé le salaire horaire et nous a expliqué comment les heures d'assistance étaient comptées. Si vous signalez à l'AI que vous souhaitez être assisté par Procap, ces quelques heures de conseil liées à la mise en place de la contribution d'assistance seront prises en charge.

Que change la contribution d'assistance au niveau de l'autonomie ?

Claudia Peyer: Non seulement elle accroît l'autonomie de Sanya, mais aussi la mienne, en tant que mère. Je peux décider qui s'occupe de mon enfant. C'est un pas important vers l'inclusion. Je souhaite qu'adulte, Sanya puisse décider elle-même avec qui aller faire du shopping, qui la conduit chez le médecin ou dans quelle communauté d'habitation elle veut vivre.

Photo: PD



Claudia (à gauche) et Tabea Peyer, une équipe de choc.

Que souhaitez-vous pour l'avenir de Sanya ?

Claudia Peyer: Si l'idée de l'inclusion est déjà bien ancrée à l'école, ce n'est pas encore le cas pour le choix d'un métier. On ne peut tout de même pas inclure les enfants à l'école mais leur réserver uniquement des emplois en institutions une fois adultes. Je souhaite que Sanya puisse apprendre et exercer le métier qui lui plaît. Elle suivra peut-être une

formation au théâtre Hora. Elle aime jouer des rôles différents et c'est déjà une bonne comédienne.

Tabea Peyer: Elle m'a dit un jour qu'elle aimerait travailler sur un ordinateur. Je n'ai pas pu m'empêcher de rire, Sanya aime tellement bouger! J'ai hâte de connaître ses envies une fois qu'elle aura fini l'école. Je suis sûre qu'elle le saura au bon moment.

Plus d'autonomie, mais toujours de nombreux obstacles

La contribution d'assistance de l'AI a été mise en place en 2012 avec pour objectif d'améliorer l'autonomie des personnes avec handicap et de contribuer à soulager les proches. Grâce à elle, les personnes qui ont besoin d'aide au quotidien en raison d'un handicap peuvent engager un assistant ou une assistante à domicile, sur leur lieu de travail ou lors d'activités sociales. Une meilleure qualité de vie pour tous, mais surtout pour les personnes atteintes d'un lourd handicap, qui peuvent ainsi conserver une plus grande autonomie, par exemple rester chez elles plutôt que de vivre en foyer.

D'après l'évaluation finale de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS), une majorité de bénéficiaires de cette mesure en dressent un bilan positif. Le fait que cette prestation ne reste utilisée que par un nombre relativement restreint de personnes tient aux différents obstacles qui subsistent encore.

De strictes exigences
Nombre de bénéficiaires critiquent les lourdes tâches administratives liées à l'embauche d'un assistant ou d'une assistante. Celles-ci sont particulièrement difficiles à accomplir pour les personnes avec un handicap cognitif, psychique ou sensoriel. La recherche d'un assistant ou d'une assistante est souvent difficile. Les parents d'enfants avec un lourd handicap critiquent le montant trop peu élevé de la contribution d'assistance, qui ne suffit pas à engager des assis-

tant-e-s disposant des connaissances spécialisées requises. Malheureusement, la contribution d'assistance ne peut toujours pas être utilisée pour financer l'aide apportée par des membres de la famille (en parenté directe), alors qu'il s'agirait dans de nombreux cas de la solution la plus évidente.

Amélioration demandée

Procap soutient donc également l'initiative parlementaire du conseiller national Christian Lohr, qui demande que les personnes aidant un membre de leur famille avec handicap soient également indemnisées dans le cadre de la contribution d'assistance. Procap s'engagera auprès de l'OFAS pour obtenir une amélioration de la contribution d'assistance. [fs]



In ritardo sul calendario previsto

Entro il 2023 i trasporti pubblici dovranno essere accessibili senza ostacoli. A che punto sono gli adeguamenti e quali sono i problemi principali? Ne abbiamo parlato con specialisti e persone con disabilità. **Franziska Stocker**

La legge sui disabili (LDis) in vigore dal 2004 prevede che, entro il 2023, tutti i viaggiatori con disabilità possano utilizzare autonomamente i mezzi pubblici. «A cinque anni dalla scadenza siamo ancora in alto mare e sarà difficile rispettare il calendario», constata Remo Petri, responsabile di Procap Costruzioni, abitazioni e trasporti.

Per gli utenti in sedia a rotelle come Sonja Häsler spostarsi con i mezzi pubblici continua a essere un'impresa irta di ostacoli. «Del treno mi disturba il fatto di poter accedere autonomamente solo a determinati convogli», spiega. Un accesso autonomo implica che gli utenti con disabilità possano salire e scendere senza assistenza. Ciò è possibile solo se

il pianale è posizionato a livello della banchina. Diversamente, se lo spazio tra il pianale e la banchina è eccessivo, per salire e scendere dal treno le persone in carrozzina devono chiedere assistenza mediante Mobilift (piattaforma gialla) al Call Center Handicap delle FFS. «Questo servizio va richiesto almeno un'ora prima della partenza, il che non consente di

spostarsi spontaneamente e limita parecchio la libertà di movimento, inoltre il Mobilift ti espone agli occhi di tutti ed è sgradevole», spiega Sonja Häslar. Un altro problema è costituito dagli intervalli per le coincidenze, in genere troppo serrati, e se si richiede l'assistenza bisogna calcolare almeno una decina di minuti in più. «Spesso perdo la coincidenza e devo aspettare il treno successivo», afferma la signora Häslar.

Anche Urs Schnyder è in carrozzina e viaggia regolarmente con i trasporti pubblici. Si lamenta perché nell'orario online mancano ancora troppo spesso le informazioni sull'accessibilità dei treni, specie di quelli delle imprese private. Eppure queste informazioni sono fondamentali, perché solo così lui e gli altri utenti con disabilità hanno la certezza di poter salire e scendere autonomamente a una determinata fermata.

Stazioni e treni senza barriere

Sonja Häslar e Urs Schnyder concordano sul fatto che, nonostante i progressi degli ultimi anni, i trasporti ferroviari vanno migliorati. «L'adeguamento dell'infrastruttura delle stazioni ferroviarie è ancora in alto mare», conferma Caroline Hess-Klein, responsabile del settore Parità dell'associazione mantello Inclusion Handicap. «Purtroppo nei primi dieci anni dall'entrata in vigore della LDis si è temporeggiato. Il competente Ufficio federale dei trasporti ha realizzato troppo tardi che ci voleva un forte impulso da parte dello Stato per far avanzare i lavori.» Inoltre, per molto tempo le organizzazioni delle persone con disabilità sono state escluse dalla pianificazione. «Nel frattempo le nostre critiche sono state accolte e d'ora innanzi nella pianificazione si terrà maggiormente conto delle esigenze delle persone con disabilità», afferma Hess-Klein.

Alcuni rappresentanti delle associazioni per le persone con disabilità hanno avuto modo di testare l'agibilità del nuovo treno a due piani delle

FFS. Dalle verifiche sono emerse alcune di notevole entità, tra cui l'impossibilità per le persone in carrozzina di accedervi autonomamente e svantaggi sostanziali per quelle affette da disabilità visive e uditive. Sulla scorta di queste informazioni, alla metà di gennaio Inclusion Handicap ha pertanto interposto ricorso presso il Tribunale amministrativo federale.

Per consentire un adeguato accesso ai trasporti pubblici alle persone con disabilità uditive e visive occorrono interventi speciali. «In genere chiediamo l'attuazione del principio dei due sensi, il che implica che tutte le informazioni siano visibili e udibili», afferma Hess-Klein.

Fermate dei bus in forte ritardo

Per le fermate di bus il ritardo nell'eliminazione delle barriere è ancora maggiore rispetto alle stazioni ferroviarie. La Svizzera dispone di un'infinità di aziende di autobus regionali. Inoltre, diversamente dalle ferrovie, sulle quali la Confederazione può esercitare un'influenza diretta attraverso le concessioni, le fermate dei bus sono di competenza cantonale. «Il Cantone di Berna conta all'incirca 2800 fermate dei bus, la metà delle quali sono situate su strade cantonali. Stimiamo che attualmente circa il 70% di queste fermate non sia utilizzabile dagli utenti in carrozzina autonomamente, ma solo con l'ausilio di rampe pieghevoli», spiega Remo Petri. Entro la fine del 2023 l'Ufficio tecnico del Cantone di Berna intende adeguare solo 300 fermate circa sulle strade cantonali. «Così facendo le direttive della LDis verranno però disattese», sostiene Petri. Infatti, il messaggio sulla LDis parla di una «rete dei trasporti il più possibile completa» per le persone con disabilità. E la situazione è simile anche negli altri Cantoni.

La lentezza con cui procede l'eliminazione delle barriere alle fermate dei bus è adducibile a diversi motivi. Una fermata resta operativa per una

quarantina d'anni prima di essere sottoposta a risanamento. Ciò significa che ogni anno si effettuano lavori di manutenzione nel 2,5% circa delle fermate. I piani finanziari cantonali e comunali non prevedono risorse per provvedimenti supplementari.

Barriere mentali

A questo si aggiunge il fatto che, analogamente a quanto è successo con le imprese ferroviarie, sia gli operatori di autobus sia le autorità cantonali hanno atteso a lungo prima di occuparsi dell'attuazione della LDis. Ora molte direzioni cantonali delle costruzioni sono in corsa contro il tempo. Stanno studiando la situazione per stabilire dov'è necessario intervenire. «Le maggiori barriere si trovano nella mente dei dirigenti. Molte persone con funzioni chiave considerano seccanti ed esagerate le richieste della LDis», afferma Petri.

Libertà di movimento per tutti

Alle riserve espresse, Procap risponde che gli adeguamenti andranno a beneficio di tutti gli utenti. «L'accesso a livello è pratico per tutti: anziani, infortunati, passeggeri con bagagli e con passeggini. Snellisce il flusso di viaggiatori facilitando di riflesso il rispetto dell'orario. È la soluzione più economica per risparmiare spazio. Un buon sistema d'informazioni ottiche e acustiche è inoltre utile anche per i turisti e per la gente che non conosce la zona», spiega Petri.

A partire dal 2024 le persone con disabilità avranno il diritto di ricorrere contro le fermate dei bus non conformi. «Incoraggiamo pertanto tutti i gestori dei trasporti pubblici ad adottare al più presto i provvedimenti necessari», afferma Petri. «Ad aziende e Cantoni offriamo volentieri una consulenza sull'argomento», conclude. ●

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

In viaggio autonomamente

Carmen von Arx utilizza spesso i trasporti pubblici. In genere riesce a spostarsi da sola senza problemi, deve solo organizzarsi. **Susi Mauderli**



In passato Carmen von Arx si spostava in auto. «Anche se viaggiare in treno sarebbe stato più rilassante, con l'auto arrivavo prima.» Infatti, per lei che vive in campagna, i tempi di spostamento costituiscono il maggiore svantaggio dei mezzi pubblici. Ciononostante, non le pesa aver dovuto rinunciare all'auto. Le piace viaggiare e conversare con gli altri passeggeri. Carmen von Arx è affetta da sclerosi multipla ed è in sedia a rotelle da nove anni. Nel 2013 ha rinunciato a guidare l'automobile perché con l'avanzare della malattia le è diminuita la vista. Ora prende regolarmente il bus e il treno. Per risalire le ripide rampe d'accesso ai binari si è procurata un propulsore di spinta, detto Swiss-Trac, che le consente

anche di superare le piccole soglie che dividono la banchina dal treno. Carmen von Arx opta per i treni regionali o i convogli a due piani, in modo da poter salire e scendere autonomamente. L'alternativa sarebbe annunciare con largo anticipo i suoi spostamenti alle FFS, ma non le va. L'importante è pianificare tutto nei dettagli e assicurarsi che i tempi di attesa per la coincidenza non siano serrati. Carmen von Arx ci tiene molto a spostarsi autonomamente. In caso di necessità non esita a rivolgersi agli altri passeggeri anche se: «chiedere aiuto può essere imbarazzante». Finora, le sue esperienze con i viaggiatori, con il personale dei treni e con gli autisti degli autobus sono state per lo più positive. «Può succe-

dere che qualcuno si spazientisca quando l'autista deve azionare la rampa, specialmente se il bus è già in ritardo. Ma in genere basta una parola gentile per risolvere la situazione. In genere mi rendo conto che la reazione degli altri dipende dal mio atteggiamento.» Di solito la sua calma e il suo senso dell'umorismo le sono d'aiuto. Ma ci sono ostacoli che le complicano la vita e che andrebbero eliminati. Secondo Carmen von Arx bisognerebbe affrontare al più presto la questione delle fermate del bus, alcune delle quali sono semplicemente inagibili alle persone in carrozzina. Un'altra problematica riguarda le stazioni ferroviarie non sempre accessibili senza intralci: le piacerebbe infatti avere la possibilità di salire e scendere a qualsiasi stazione, naturalmente, come fanno le persone normodotate. ●

➤ Carmen von Arx a proposito di ...

Tempo: devo organizzarmi per averne abbastanza.

Lavoro: per fortuna ce l'ho perché mi piace lavorare.

Lusso: l'assenza di barriere.

Amicizia: è fondamentale e svolge un ruolo importante nella mia vita.

Amore: la mia famiglia, il mio compagno e i miei amici.

Vacanze: ogni volta sono un piacere.



Photo : Anita Huber

Appel à l'égalité de Agile.ch

Vingt ans après la plus grande manifestation de personnes avec handicap jamais organisée en Suisse, Agile.ch, organisation d'entraide et de défense de personnes avec handicap, organise un rassemblement avec le mot d'ordre « L'égalité pour les personnes handicapées, maintenant ! » le 17 mars 2018 de 15h00 à 16h30 sur la Place fédérale de

Berne. Lors de ce rassemblement, Agile.ch veut tirer un bilan de ce qui a effectivement été réalisé en matière d'égalité des personnes handicapées, et plus précisément de ce que les communes ont réalisé pour permettre à leurs administrés de vivre sans barrière.

» Plus d'infos : www.agile.ch

Conseil lecture : « Patients »

En décembre dernier, le jury du prix français Handi-Livres a décerné une mention spéciale à « Patients », le livre du slammeur Grand Corps Malade, réédité début 2017 à l'occasion de la sortie du film tiré de cet ouvrage.

Quinze ans après le plongeon qui l'a laissé tétraplégique complet, Grand Corps Malade y laisse remonter les souvenirs de son quotidien dans un centre de rééducation. Il se rappelle, non sans une bonne dose d'humour noir, le choc de se retrouver cloué dans un lit, et dépendant pour le moindre geste de la vie quotidienne. Cela durera un an, pendant lequel il récupérera progressivement l'usage de ses membres, et l'auteur ne cache rien de cette période difficile. Ni la solitude, ni l'ennui, ni la souffrance.

Mais il choisit aussi de mettre en avant les moments les plus drôles et le partage avec ses compagnons. Car ce sont ces rencontres qui lui ont permis de grandir et de progresser vers sa seconde vie de slammeur apprécié du public.



» « Patients » de Grand Corps Malade. Éditions Points (2017). Le film de Mehdi Idir, sorti en mars 2017, est disponible en DVD.

Agenda

Cours de LSF pour enfants et ados

L'association « C'est un signe » organise désormais à Villars-sur-Glâne (FR) des cours de langue des signes française à l'intention des enfants et des adolescents. Deux jeudis par mois et en deux groupes, l'un pour les enfants de 7 à 12 ans, l'autre pour les 13 à 16 ans. Tous les jeunes sont les bienvenus, les cours sont inclusifs, à l'intention de personnes entendant, malentendantes ou sourdes.

» Pour en savoir plus et s'inscrire : www.cestunsigne.ch

Formations autisme

Afin de soutenir les parents d'enfants vivant avec un syndrome autistique, l'association autisme suisse romande propose des formations et des conférences. Si, pour 2018, le cycle de formation a déjà commencé, il y a des places pour les journées thématiques, exemples : le 20 mars, « Asperger et prise d'autonomie – l'organisation quotidienne », ou le 24 mars « Comment apprendre à mon enfant à devenir autonome : l'hygiène, la propreté et l'habillement ».

» Le site www.autisme.ch renseigne sur tous les sujets abordés et donne les informations pratiques.

AI: Travail à temps partiel: amélioration

A la naissance de mon fils, il y a cinq ans, l'AI a supprimé ma rente. J'ai lu sur le site de Procap que la situation allait changer pour les personnes travaillant à temps partiel. Ai-je à nouveau droit à une rente AI ?



Irja Zuber, avocate

Après la décision de la Cour européenne des droits de l'homme qui avait jugé début 2016, suite à un recours de Procap, que le calcul du taux d'invalidité pour les personnes travaillant à temps partiel enfreignait la Convention des droits de l'homme, un nouveau mode de calcul est enfin entré en vigueur le 1^{er} janvier 2018. La double comptabilisation du temps partiel, discriminatoire, a été supprimée, ce qui donne surtout aux femmes conciliant vie de famille et vie professionnelle le droit à une rente AI (ou une rente plus élevée).

Nouveau mode de calcul

Jusqu'ici, les personnes qui travaillaient à temps partiel percevaient généralement une rente AI moins élevée que celles qui travaillaient à temps plein présentant la même atteinte à la santé. Dorénavant, le taux d'invalidité sera calculé sur la base d'un temps plein pour l'activité lucrative comme pour les tâches ménagères et la pondération relative au temps partiel sera effectuée proportionnellement dans un second temps, de manière à ne plus défa-

voriser les personnes optant pour un temps partiel.

Rentes en cours

Toutes les rentes en cours seront vérifiées d'office jusqu'à la fin 2018. Les offices AI appliqueront le nouveau mode de calcul, mais examineront aussi la capacité de travail, les empêchements pour les tâches ménagères et une éventuelle modification de la répartition des tâches professionnelles et familiales.

Nouveau droit aux rentes

Il existe aussi de nombreuses assurées à qui la méthode de calcul discriminatoire attribuait un taux d'invalidité inférieur à 40 % et qui ne percevaient donc aucune rente jusqu'ici.

C'est la raison pour laquelle la vôtre a été supprimée il y a quelques années. L'AI n'examinera pas votre droit d'office. Vous devez donc soumettre une nouvelle demande auprès de l'office AI cantonal. Pour ce faire, le mieux est de remplir le formulaire disponible sur le site de l'AI. Envoyez votre demande le plus tôt possible, car la rente sera versée au plus tôt six mois après le dépôt de la demande.

Soutien de Procap

Parallèlement à votre demande, vous pouvez aussi commander les anciens dossiers de l'AI et fixer un rendez-vous auprès de votre Centre de conseil Procap. La procédure d'évaluation et de révision de l'AI est en effet jonchée d'obstacles et souvent très éprouvante. Les

conseillers et conseillères de Procap vous aident à la mener à bien et sont là pour répondre à vos questions. Il vaut la peine de demander conseil à un professionnel, en particulier dans ce genre de cas complexes où l'AI révisé une rente en cours ou vérifie un droit à une rente d'après le nouveau mode de calcul. N'attendez donc pas pour contacter le Centre de conseil le plus proche de chez vous !

De l'AI à l'AVS

Qu'est-ce qui change sur le plan financier et au niveau des assurances pour les personnes avec handicap atteignant l'âge de la retraite ? Cette question est particulièrement importante pour celles et ceux qui perçoivent des prestations de l'AI et d'autres assurances sociales. Procap présente des solutions et les prestations disponibles dans son dépliant « Retraite et handicap ». Les spécialistes en assurances sociales de Procap assurent par ailleurs des consultations individuelles pour toute question complémentaire.



» Vous trouverez votre centre de conseil régional sur www.servicejuridique.procap.ch.

» Le dépliant peut être commandé gratuitement auprès de Procap ou téléchargé sur le site www.procap.ch, rubrique Publications.

Dépliant

Restez mobile avec des exercices simples

Dans le cadre de la campagne « L'équilibre en marche », un programme d'exercices simples spécifiquement dédié aux personnes à mobilité réduite a été mis au point en collaboration avec Procap Suisse.

Entraîner régulièrement sa force et son équilibre réduit le risque de chutes et permet de rester mobile et autonome plus longtemps. Tel est le message central de la campagne « L'équilibre en marche », lancée en 2016 par le bpa (Bureau de prévention des accidents), Pro Senectute Suisse, Promotion Santé Suisse, la Ligue suisse contre le rhumatisme et physioswiss.

Un programme d'exercices a été spécialement mis au point pour les personnes à mobilité réduite ou manquant considérablement de force, en collaboration avec Procap Suisse. Il s'adresse aux personnes se déplaçant en fauteuil roulant, avec un déambulateur ou une canne, et qui vivent chez elles, de manière autonome ou avec l'aide d'un service ambulatoire. Les exercices peuvent être réalisés en position assise ou debout, avec ou sans appui.

« Les personnes à mobilité réduite ont aussi la possibilité d'entraîner leur force et leur équilibre. L'accent est mis sur la santé et le maintien de l'autonomie », explique Susanne Lizano, responsable du projet « Procap bouge ». « Ces exercices permettent de recouvrer les forces qui peuvent avoir été perdues après une opération ou une maladie de longue durée », ajoute Barbara Pfeningger, experte de la prévention des chutes au bpa.

» Vous trouverez les exercices de niveau « light » ainsi que des informations sur la campagne à l'adresse www.equilibre-en-marche.ch/light/.

Exercices de niveau « light » : à vous

Voici à titre d'exemple trois exercices tirés du programme de niveau « light », dans la catégorie « Force ». Effectuez à chaque fois plusieurs séries de 8 à 12 répétitions par exercice. Si vous n'arrivez pas à effectuer 8 répétitions, répétez tout simplement l'exercice autant de fois que votre corps vous le permet. Le plus important n'est pas le nombre de fois que vous répétez l'exercice,

mais de l'exécuter correctement. Fixez-vous comme objectif de réaliser les exercices tous les jours, et efforcez-vous de respecter cette résolution. Certaines personnes auront plus de facilités à entraîner leur force et leur mobilité dans un centre de fitness ou dans le cadre d'un groupe sportif de Procap. N'ayez aucun complexe et prenez contact avec le prestataire qui vous convient.



Extension du genou en position assise

En position assise, le haut du corps droit, le dos bien appuyé, les cuisses en appui sur l'assise. Levez puis abaissez la partie inférieure d'une jambe. Changez de jambe. Variante : maintenez l'extension de la jambe pendant 10 à 20 secondes, à l'horizontale.



Flexion des genoux avec appui

Placez-vous debout derrière l'objet vous servant d'appui. Écartez les pieds à largeur de hanches, bien posés sur le sol, de façon parallèle et dirigés vers l'avant. Fléchissez puis tendez les jambes en maintenant le haut du corps droit. Vos genoux ne doivent pas dépasser la pointe de vos pieds.



Se lever et s'asseoir

Assis sur une chaise, les pieds écartés à largeur de hanches et légèrement en retrait par rapport à vos genoux. Penchez-vous vers l'avant au-dessus de vos genoux et levez-vous sans vous aider des mains. Revenez ensuite en position assise. Variante : levez-vous et asseyez-vous en vous appuyant aux accoudoirs.

Tout le monde descend!

Plus les transports publics gagnent en efficacité, plus leurs portes s'ouvrent lentement, engendrant un certain potentiel de crises de nerf à chaque arrêt de tram ou de bus. Avant même que les passagers à bord puissent descendre, les autres se pressent déjà à l'intérieur du véhicule.

A cause de mon handicap visuel, ces situations sont très déstabilisantes pour moi, si bien que je passe en mode « agressif » dans les transports. Il y a peu, alors que j'arrivais, lourdement chargé, à mon arrêt, je me suis sans pitié frayé un chemin à travers la foule qui s'était formée devant les portes du tram. Arrivé chez moi, je me suis cependant rendu compte que je venais de bousculer l'un de mes voisins les plus proches. Il m'a bien sûr depuis longtemps pardonné ce furtif corps-à-corps, mais je m'en veux toujours de l'avoir initié. Depuis cet épisode (datant d'il y a trois mois maintenant), je me comporte toujours de manière exemplaire dans les transports publics. Car on ne sait jamais sur qui on peut tomber au prochain îlot du tram – un voisin, un ami, voire un employeur.

Nick Joyce

Nick Joyce est né à Londres en 1962 et est arrivé en Suisse à l'âge de sept ans. Journaliste musical et rédacteur culturel au « Basler Zeitung », il vit aujourd'hui à Bâle avec sa famille. Pendant son temps libre, il lit, garde des enfants et joue dans deux groupes de rock.

Impressum

Editrice Procap Suisse **Tirage** 22 864 (global, 4539 version française); paraît quatre fois par année

Edition et rédaction Procap magazine, Frohburgstr. 4, 4600 Olten, tél. 062 206 88 88, redaction@procap.ch,

www.procap.ch **Compte pour les dons** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Direction de rédaction** Franziska Stocker

Ont collaboré à ce numéro Susi Mauderli, Marie-Christine Pasche, Marcel Schor, Barbara Spycher, Irja Zuber **Traduc-**

tion Andréane Leclercq, Flavia Molinari Egloff et Pauline Stockman **Correction** Priska Vogt

Mise en page Clemens Ackermann **Annonces** Fachmedien, Zürichsee Werbe AG, Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa,

tél: +41 (0)44 928 56 11, info@fachmedien.ch **Impression et expédition** Stämpfli Publications SA, Wölflistrasse 1,

cp 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 40.-, ISSN 1664-4611

Délai de rédaction du n° 2/2018 16 avril 2018; parution 24 mai 2018.

POINT FORT 2/2018

Garantir un niveau
de vie correct

Prochain point fort

L'assurance-invalidité et les prestations complémentaires permettent à des centaines de milliers de personnes avec handicap de vivre en Suisse. Toutes celles et ceux qui, en raison d'une limitation, sont incapables de subvenir à leurs besoins doivent bénéficier de prestations équitables. Dans le climat politique actuel, la menace de réductions plane sur de nombreux volets du secteur social. Comment continuer à garantir un niveau de vie correct? Dans quelle mesure ces moyens de subsistance sont-ils menacés? Voilà ce qu'essaiera de comprendre le prochain numéro. [fs]

Site internet
de Procap

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.



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

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.



HERAG AG
HERAG Romandie
Rte. de la Ferme 2
1470 Estavayer-le-Lac
T 021 905 48 00
www.herag.ch

8707 Uetikon am See
T 044 920 05 04
4303 Kaiseraugst
T 061 933 05 04
6130 Willisau
T 041 970 02 35
6963 Pregassona
T 091 972 36 28

détacher ici

Demande de documentation gratuite

Nom

Prénom

Rue

NPA/Lieu

Téléphone

Veuillez nous envoyer le coupon à:
HERAG AG, Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See.

HERAG

Spécialiste suisse des monte-escaliers depuis 1983

Stannah

Le projet de construction suisse de tous les superlatifs

La frappe géante « Gothard »

Ø env. 70 mm



Dorée à l'or fin

SANS ENGAGEMENT

- Un chef d'œuvre de la précision suisse
- Une taille géante sublimée par une richesse de détails inégalés (Diamètre: 70 mm)
- Emission strictement limitée mondialement à 2'016 collections complètes
- Qualité de frappe supérieure « Flan Bruni »
- Disponible en exclusivité auprès du HELVETISCHES MÜNZKONTOR®

14.95 CHF
(au lieu de 144.95 CHF)

Plus que **6x plus grande** et
en **8x plus lourde**
qu'une pièce de 5 Francs!



BON DE COMMANDE 551-04

Oui! Veuillez m'envoyer la frappe géante exclusive «Gothard» (Art.Nr. 942-302-1) au prix exceptionnel de 14.95 CHF (au lieu de 144.95 CHF)- **FRAIS DE PORT OFFERTS.** Je reçois la frappe géante avec une droit de rétractation de 21 jours, sans aucune obligation d'achat.

Votre partenaire de contrat: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Vous pouvez à tout moment résilier l'utilisation de vos données à des fins publicitaires. Un court message suffit. Helvetisches Münzkontor, Service Clientèle, 8280 Kreuzlingen.

Nom/Prénom

Numéro/Rue

Code postal/ Ville | | | |

Les conditions générales de vente du Helvetisches Münzkontor sont en vigueur. Vous pouvez les consulter sur notre site www.muenzkontor.ch ou nous en faire la demande par écrit.

Date

Signature

Votre cadeau gratuit:

Une superbe montre, d'une valeur de 29.95 CHF



(Photo non contractuelle)



Plus rapide et plus confortable par téléphone:
0840 2040 80
ou en ligne sous www.muenzkontor.ch

Complétez le coupon et retournez-le à:

Helvetisches Münzkontor - Leubernstrasse 6 - 8280 Kreuzlingen
Tel.: 0840 / 20 40 80 - Fax: 0840 / 20 40 60 - info_ch@muenzkontor.ch

LES FRAIS DE PORT SONT OFFERTS!

HELVETISCHES MÜNZKONTOR®, une marque de HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen
Votre partenaire de contrat: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Voyages accessibles pour tous

Vacances individuelles ou voyages en
groupe accompagné

Commandez le catalogue de vacances,
par tél. 032322 84 82 ou à l'adresse
voyages@procap.ch.

Vous trouvez toutes nos offres sur internet :
www.procap-voyages.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 avec un achat de CHF 200.- et plus effectué chez
coop@home. Saisir le code "PCAP18A-T" au moment du paiement. Cette offre
est non cumulable et valable une seule fois, jusqu'au 30.04.2018.

Non valable pour l'achat de cartes cadeaux ou offres de téléphonie mobile.

www.coopathome.ch

coop

Pour moi et pour toi. @home