

AUTODÉTERMINATION

PAGE 6 « C'est moi qui décide »

PAGINE 16-18 Parte italiana



Photo: Maya Kovats

procap
magazine
pour personnes
avec handicap
4/2015

PAGE 12 Ursulina Hermann

« Joël est tout pour moi »

Lösungen für den Alltag.
Solutions au quotidien.



Mobilität · Pflege · Hygiene · Für die Frau · Fit & Gesund
Mobilité · Soins · Hygiène · Pour la femme · Forme & santé

Vente, service et location:

- Déambulateurs
- Fauteuils roulants
- Scooter électrique
- Lits électriques et matelas
- Pour la toilette et l'hygiène
- Prothèses mammaires & Lingerie

Verkauf, Service und Miete:

- Rollatoren
- Rollstühle
- Elektro Scooter
- Elektropflegebetten & Matratzen
- Bad und WC
- Brustprothesen & Lingerie

Sanitas Botta & Botta

Murtenstrasse 7/Rue de Morat 7, 2502 Biel/Bienne
Telefon 032 323 14 74
sanitas@bottaweb.ch, www.sanitas-botta.ch

MONTE-CHAISES
PLATEFORME
ASCENSEUR SUR MESURE

OFFRE SANS ENGAGEMENT ET DEVIS GRATUIT



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



Des personnes avec handicap partent en vacances grâce à vos anciennes monnaies

Procap collecte les monnaies du monde entier pour soutenir des personnes avec handicap. Vous pouvez déposer vos pièces et billets auprès de nombreuses banques et bureaux de change CFF, ou nous les envoyer par courrier. Merci !

Page 4 EN BREF**AUTODÉTERMINATION****Page 6** « C'est moi qui décide »**Page 10** Choisir sa vie en institution**Page 12 RENDEZ-VOUS** Ursulina Hermann**Page 14 PROCAP VOYAGES** Félicitations**Page 15** AI : travail à temps partiel discriminé**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

**Vers une vie autonome**

Pendant longtemps, on ne s'est préoccupé que des soins aux personnes avec handicap, trouvant normal qu'elles soient dépendantes, tributaires des décisions d'autrui. Aujourd'hui, la question de leur autodétermination gagne en importance, par exemple dans la Convention internationale sur les droits des personnes handicapées ou le nouveau droit de la protection de l'adulte. Dans ce numéro, nous nous sommes demandé comment les personnes avec handicap pouvaient vivre de la façon la plus autonome possible, chez elles ou dans une institution. Lisez à ce sujet l'interview de Simone Leuenberger, pionnière en la matière en Suisse. Découvrez dans le reportage de Marie-Christine Pasche comment les institutions mettent en œuvre le droit à l'autodétermination. Prenez aussi connaissance du rapport d'Andrea Mengis, avocate chez Procap, qui a déposé plainte devant la Cour européenne des droits de l'homme contre la discrimination de l'AI à l'égard des travailleurs à temps partiel. Je vous souhaite une bonne lecture.

Lâcher de ballons pour Procap

Le 3 octobre dernier, les sections romandes de Procap sont descendues dans la rue pour présenter leur association de et pour les personnes



avec handicap. Des activités régionales qui s'inscrivent dans un esprit d'ouverture et d'entraide; des projets qui défendent les droits des 20 000 membres suisses, et visent tous l'inclusion des personnes avec handicap à la vie en société. Succès sur le coup de midi sur les huit lieux de la manifestation, pour un grand lâcher de ballons de la solidarité. [mcp]

Dénigrer est punissable

Dénigrer une personne limitée dans sa capacité de travail en raison d'une maladie, d'un handicap ou d'un accident, auprès de l'assurance-invalidité ou d'autres assurances, est dorénavant punissable. En effet, dans une procédure menée récemment par schadenanwaelte.ch, une personne souffrant de burn-out a porté plainte contre son ancien employeur. Ce dernier avait déclaré au médecin-conseil d'une assurance perte de gain que sa collaboratrice voulait uniquement vivre « en parasite ». Le ministère public du canton de Schwyz a condamné l'ancien employeur pour diffamation à une peine pécuniaire avec sursis et à une amende. [fs]

Ouverture du funiculaire du parc aux ours

Grâce à l'indéfectible engagement de Procap Construction et de la Conférence cantonale bernoise pour les personnes handicapées (BRB), le parc aux ours de Berne est enfin entièrement accessible, sans obstacles, depuis octobre. Un petit funiculaire permet désormais de transporter les personnes avec handicap, les personnes âgées et les parents avec poussette, de la terrasse à la rive de l'Aar. Même si le permis de construire de 2007 précisait que le parc aux ours devait respecter les prescriptions de la construction sans obstacles, la partie inférieure du site n'était jusqu'ici accessible que par des escaliers. [fs]



Demande croissante pour la contribution d'assistance

Depuis 2012, les personnes avec handicap qui vivent chez elles et ont besoin d'aide pour leurs tâches quotidiennes peuvent demander à l'AI une contribution d'assistance. Celle-ci a pour but de renforcer leur autonomie et leur qualité de vie. Le deuxième rapport intermédiaire tout juste publié sur ce nouvel instrument, montre que toujours plus de personnes avec handicap recourent à ce dispositif de l'AI (1213 adultes et 235 mineurs fin 2014), preuve qu'il répond à un réel besoin.

« Il reste cependant des progrès à faire pour les personnes atteintes d'un handicap lourd. Comme l'AI ne dédommage qu'un certain nombre d'heures par jour, l'assistance ne couvre souvent pas l'intégralité des besoins, ce qui entrave voire empêche toute autonomie », explique Daniel Schilliger, avocat du Service juridique de Procap Suisse. « Nous demandons également que les services d'assistance prodigués par des proches soient enfin rétribués. » [fs]

Une hausse des montants maximaux des loyers est urgente

Procap se réjouit que le Conseil national ait décidé au mois de septembre d'adapter rapidement les montants maximaux des loyers pris en compte pour les prestations complémentaires (PC). Procap et d'autres organisations s'étaient battues becs et ongles pour que le dossier soit examiné le plus vite possible. « Dans le cadre de ses activités de conseil, Procap constate que toujours plus de bénéficiaires de PC ont des difficultés à trouver un logement abordable », explique Marie-Thérèse Weber-Gobet, responsable de la Politique sociale chez Procap. Alors que les loyers ont augmenté de 21 % en moyenne depuis 2001, les montants maximaux pris en compte pour les PC n'ont plus été adaptés depuis. La recherche de logement est particulièrement difficile pour les personnes à mobilité réduite qui ont besoin d'un logement accessible en fauteuil roulant. Procap demande donc aussi une augmentation des « forfaits pour les logements accessibles ». [fs]

Plus de frais de stationnement

C'est une première victoire: le 14 septembre, le Conseil national a adopté de justesse (80 voix contre 77) la suppression des frais de parking pour les personnes atteintes d'un handicap moteur. Procap avait soutenu la motion de la conseillère nationale Barbara Gysi allant dans ce sens. Si, depuis le 1^{er} juillet 2012, les personnes munies d'une « carte de stationnement pour personnes handicapées » peuvent parker sans limitation sur l'ensemble des places publiques, les règles en matière de taxe de stationnement ne sont pas les mêmes dans toute la Suisse. Dans certains cantons et communes, il faut ajouter de l'argent chaque heure. Le Conseil des Etats doit maintenant trancher. [fs]



Participation politique

Le 8 septembre, Procap et AGILE.CH ont organisé une action symbolique devant le Parlement fédéral pour promouvoir la participation politique pleine et entière des personnes avec handicap. A l'invitation des deux organisations d'entraide pour personnes handicapées, une centaine de personnes avec handicap, ainsi que des élu-e-s aux niveaux national, cantonal et communal, se sont réunis devant une grande urne, munis de bulletins de vote. Sous la devise « Les personnes avec handicap peuvent voter. Et être élues ! », les deux organisations ont souhaité mettre en avant les obstacles qui entravent la participation politique des personnes avec handicap. Le président du Conseil national Stéphane Rossini, qui a initié l'action, et le président du Conseil des Etats Claude Hêche se sont vu remettre un manifeste des personnes avec handicap. Et ce n'est pas tout: la participation politique des personnes avec handicap reste inscrite à l'agenda politique de la Berne fédérale. Une pétition en ce sens a été remise au Parlement au mois de septembre. [fs]



« C'est moi qui décide »

L'enseignante Simone Leuenberger s'engage depuis près de 20 ans pour l'autonomie des personnes avec handicap. Grâce à une assistance personnelle, elle peut mener une vie autonome malgré sa maladie musculaire.

Interview: Franziska Stocker

Le droit à l'autonomie est ancré dans la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées. Mais que signifie-t-il ?

Simone Leuenberger: L'idée, c'est que les personnes avec handicap aient le même droit que les autres de choisir la manière dont elles souhaitent vivre. Notamment au niveau de l'habitat : je dois pouvoir décider si je souhaite vivre avec ma famille, seule ou en colocation. Je dois avoir le choix d'une formation qui me plaise plutôt que d'aller automatiquement dans un atelier pour personnes handicapées. Mais il s'agit aussi de détails, par exemple décider si j'ai envie d'un yaourt, d'un plat de pâtes ou de manger à l'exté-

rieur. Autant de choses évitables pour les personnes valides, à tel point

que personne n'imagine qu'elles puissent être liées au droit à l'autonomie. Pourtant, pour nous qui vivons avec un handicap, ce sont précisément ces situations du quotidien qui posent problème. Et c'est pour les améliorer que nous devons nous battre pour notre droit à l'autonomie.



Il n'y a pas plus expert que nous dans le domaine du handicap. Il en va de notre vie personnelle, et nous voulons que les choses bougent.»

Le mouvement Independent Living, qui s'engageait pour garantir aux personnes avec handicap une vie autonome, est né aux Etats-Unis à la fin des années 1960. Comment la lutte pour l'autonomie a-t-elle évolué en Suisse ?

Le mouvement est apparu un peu plus tard chez nous. J'en ai entendu parler assez tôt, en 1996, quand j'ai commencé mes études à l'université de Berne. J'ai rejoint dès sa fondation le Centre pour la vie autonome (ZSL), qui était exclusivement composé de personnes avec handicap. Nous nous inspirions des mouvements américains et allemands, qui étaient très actifs : pour eux, les per-

sonnes avec handicap étaient des citoyens et non des quémandeurs ou des assistés, et nous nous sommes identifiés à cette vision des choses. Nous avons commencé à organiser différentes actions en Suisse pour attirer l'attention sur le droit à l'autonomie. C'est ainsi qu'en 1997, nous avons manifesté et même

campé pendant plusieurs nuits devant l'Office fédéral des assurances sociales à Berne, sous le slogan : « Nous ne voulons pas rentrer chez nous – nous restons ici. » Nous avons aussi organisé des manifestations auprès des CFF pour revendiquer un accès sans obstacles aux trains. Chacune de nos actions était relayée dans les médias. Nous avons aussi écrit des articles et présenté des exposés dans un souci de sensibilisation.

Pourquoi cet engagement était-il nécessaire ?

Nous trouvions les organisations pour personnes handicapées de l'époque trop sages. Non seulement elles n'étaient pas assez revendicatrices sur le plan politique, mais cela nous gênait aussi qu'elles soient majoritairement gérées par des personnes valides. Pour nous, c'était évident : il n'y a pas plus expert que nous dans le domaine du handicap. Nous pre-



Il faut que l'assistance par les proches soit aussi rétribuée.»

nons notre cause très au sérieux, car il en va de notre vie personnelle et parce que nous voulons que les choses bougent. Voilà pourquoi beaucoup d'entre nous étaient prêts à s'engager sur le long terme.

Que s'est-il passé ensuite ?

Nous nous sommes assez rapidement intéressés à la question de l'assistance : sans le soutien nécessaire, les personnes avec handicap qui ont besoin d'aide au quotidien ne peuvent en effet pas mener

une vie autonome. Pour marquer le coup, un jour nous avons même apporté des lits médicalisés devant le Parlement fédéral. En 2002, certains membres du ZSL – j'en faisais partie – ont décidé de fonder une association exclusivement dédiée à la question de l'assistance : le Centre Assistance Suisse (FAssiS). D'autres se sont davantage focalisés sur la lutte pour l'égalité. Ces deux aspects sont indispensables à une vie autonome.

Nous nous sommes engagés pendant des années avec FAssiS, essentiellement à l'échelon politique, pour demander l'instauration d'une allocation d'assistance en Suisse. La Confédération a approuvé un projet pilote en ce sens en 2005, à la suite d'une modification de la loi sur l'Al. Nous avons été largement impliqués dans l'élaboration et la réalisation de ce projet, et certains d'entre nous y ont même participé personnellement. Vu les résultats positifs, la Confédération a finalement décidé d'introduire cette contribution d'assistance en 2012, dans une version hélas moins complète que le projet pilote.

Vous vivez avec une assistance personnelle depuis 1997 et menez la vie la plus autonome possible. Pour quoi avez-vous besoin d'aide au quotidien ?

A vrai dire, pour tout : je ne peux pas me retourner dans le lit, me redresser, aller aux toilettes ou me laver seule. Tout ce qui demande ne fût-ce qu'un peu de force est infaisable, comme enfiler un pull ou ouvrir une bouteille. Mais une fois que je suis dans ma chaise roulante électrique, je peux me déplacer de manière autonome. Et j'utilise seule l'ordinateur, avec clavier et souris.

Combien de personnes avez-vous engagées ?

Je vis avec une collègue qui prend une partie de l'assistance en charge. Elle s'occupe du ménage, de la lessive, nous allons faire les courses ensemble, et elle m'aide aussi la plupart du temps pendant la journée quand je suis à la maison. Le soir, j'ai parfois besoin d'une autre personne pour me coucher et le matin pour me lever. Il m'arrive aussi d'engager quelqu'un pour les vacances. Ça doit faire au total cinq personnes différentes sur l'année. En ce moment, je vais aussi dormir chez mes parents une fois par semaine.

Mais vu qu'il n'existe pas de contribution d'assistance pour les proches aidants, ils ne sont malheureusement pas rétribués pour leur aide.

Sur la base de quels critères choisissez-vous ces personnes ?

Le plus important pour moi, c'est qu'elles soient disposées et aptes à faire ce dont j'ai besoin. Je préfère les assistant-e-s non qualifié-e-s, car les gens qui ont suivi une formation en soins, par exemple, pensent souvent savoir ce qui est le mieux pour moi. Mener une vie autonome est un combat de tous les jours : si ton assistant-e décide pour toi, tu dépends toujours de quelqu'un d'autre.

Qu'appréciez-vous le plus dans cette assistance ?

Le fait de pouvoir vivre chez moi, comme j'en ai envie et avec les personnes que j'ai choisies. Je peux exercer mon métier

d'enseignante et participer à la vie du village. Je m'engage bénévolement dans la commune, je vais à la fête de l'école, je prends les cars postaux. Les gens ici me voient comme une personne, ils ne se focalisent pas sur mon handicap.

Que reste-t-il à améliorer au niveau de la contribution d'assistance ?

Il faut que l'assistance par les proches soit aussi rétribuée. Ils accomplissent un travail de titan, en particulier les parents



Mener une vie autonome est un combat de tous les jours : si ton assistant-e décide pour toi, tu dépends toujours de quelqu'un d'autre.»

d'enfants handicapés. Le nombre maximal d'heures d'assistance par jour fixé par l'AI doit être revu à la hausse, car il ne suffit pas pour certaines personnes atteintes d'un handicap lourd, cela entrave, voire empêche leur autonomie. De plus, l'allocation pour impotent (API) est imputée sur la contribution d'assistance ; cela signifie qu'aucune aide financière n'est disponible pour certaines prestations normalement couvertes par l'API, comme les services de transport pour personnes handicapées ou certains moyens d'aide. A ceux qui évoquent les efforts d'économie de la Confédération, je réponds que le droit à l'autonomie est un droit humain et que la riche Suisse peut largement se permettre d'en faire un peu plus pour permettre une société inclusive.

» Vous trouverez plus d'informations sur l'assistance sur le site web www.procap.ch, rubrique Service juridique, ainsi que dans la fiche technique « Vivre à la maison » de Procap.



Choisir sa vie en institution

Que signifie l'autodétermination pour des personnes vivant en collectivité, dont les choix sont forcément limités ?

Marie-Christine Pasche

Agir, gouverner sa vie, prendre des décisions libres de toute influence extérieure : les termes définissant l'autodétermination montrent par eux-mêmes la difficulté de passer de la théorie à la pratique lorsqu'un handicap mental ou une maladie psy-

chique obligent à vivre en institution. Les équipes la souhaitent, et cette notion, impliquant le respect de la personne, est au cœur de leur métier, comme souvent de leurs colloques, car l'appliquer au jour le jour est un enjeu permanent.

Vivre en autodétermination en institution se heurte déjà aux limites posées par le groupe, comme pour tout un chacun : difficile de choisir ses horaires de lever, ses repas, bref sa façon de passer ses journées, lorsqu'on vit en collectivité. « Nous devons tenir compte de cette situation particulière et pénalisante, mais aussi accompagner les résidents

dans l'apprentissage des limites. Ces dernières sont de tout ordre, personnelles, budgétaires, liées simplement aux réalités de la vie », explique Mireille Clément, coordinatrice pédagogique à l'Essarde à Genève. Comme dans l'éducation d'un enfant auquel ses parents apprennent à accepter la frustration. C'est alors par un accompagnement personnalisé que l'autodétermination la plus grande possible pourra être respectée. Lorsqu'un adulte avec un fort handicap mental souhaite partir seul en weekend à Paris, les éducateurs devront trouver les mots pour expliquer que ce n'est pas possible. Ou

permettre une expérimentation : « Intéressé par un chantier à côté de l'institution, un résident disait avoir trouvé sa voie professionnelle. Nous l'avons accompagné visiter le chantier, passer un après-midi à monter et descendre les échafaudages et porter des charges. Au soir, il avait compris que ce n'était pas pour lui », raconte Mireille Clément.

Une très grande attention

Et que dire des situations sans communication verbale ? C'est alors une très grande attention, l'observation de petits signes qui vont mettre l'équipe sur la voie. Parfois aussi, la grande difficulté à s'exprimer pousse la personne avec handicap à agir, monter des scénarii pour faire comprendre ce qu'elle souhaite. « Ces situations peuvent être surprenantes, voire dérangementes, mais elles représentent une chance de pouvoir répondre à la demande », précise la responsable.

La difficulté rencontrée le plus fréquemment est l'absence de souhait des résidents « tellement habitués à faire plaisir et à être pris en charge qu'ils ne demandent jamais rien. Nous commençons alors un processus éducatif, qui passe par de tout petits choix quotidiens, pour leur permettre de s'épanouir et de s'affirmer ». Comment agir avec ceux dont le besoin d'être rassurés aboutit à ce que leur plus cher désir consiste à répéter les mêmes activités, aller dans les mêmes endroits tous les jours ? Il peut alors y avoir incompréhension chez les professionnels, désireux de proposer des loisirs intéressants et une ouverture vers d'autres horizons.

Bienveillance envahissante

On touche ici à un des deux principaux écueils au respect de l'autodétermination constatés par Philippe Besse, directeur de la Fondation Domus (VS) qui accueille des malades psychiques : la bonne volonté des professionnels, le fameux « c'est

pour ton bien », au nom duquel on va inconsciemment imposer sa façon de voir, ses valeurs. « On retrouve cette tendance dans mille situations, de la plus quotidienne comme l'heure du coucher ou la limitation de l'accès au wifi, jusqu'à l'ingérence dans les relations affectives ou sexuelles du résident. » Pour Philippe Besse, éliminer cet obstacle-ci est bien plus difficile que l'autre, lié aux limites factuelles ou personnelles. Une situation qui se résout assez facilement par la mise en place d'un plan d'activité individualisé, discuté avec le résident. Quitte à laisser ce dernier confronter son souhait à la réalité et échouer. « Correctement accompagnée, la personne peut alors sortir du déni, faire le deuil et avancer », note Philippe Besse.

Un regard extérieur

Prévenir la prise de pouvoir bienveillante des équipes éducatives passe par l'instauration de procédures précises : il est indispensable d'instaurer une supervision extérieure qui interrogera le bien-fondé des processus de décision.

« Dans un premier temps, ce regard peut être celui des cadres ou du directeur, mais c'est insuffisant, car ces derniers peuvent aussi être pris dans leur système de valeurs. Un droit de recours est donc nécessaire pour les personnes, leurs familles ou représentants légaux. Ce peut être auprès de la direction d'abord, si cela ne convient pas, auprès d'une instance extérieure et indépendante », précise le directeur.

Reste que pour les professionnels interrogés, trouver un chemin, même étroit, entre l'autodétermination de chacun et le principe de réalité est au cœur de leur métier. Répondre à cette exigence fondamentale, former les collaborateurs pour qu'ils trouvent la bonne attitude est passionnant. « Quelles que soient les difficultés, lorsqu'on y parvient, c'est fantastique ! », conclut Philippe Besse. ●

Ni indépendance, ni autonomie

Le concept d'autodétermination est né dans les années 70, après que l'assemblée des Nations unies a proclamé la « Déclaration des droits des personnes handicapées mentales », le 20 décembre 1971. Il a ensuite évolué, s'est affiné au fil des recherches, pour concerner, fin des années 90, « l'ensemble des habilités et attitudes requises chez une personne, lui permettant d'agir directement sur sa vie, en effectuant librement des choix non influencés par des agents externes indus » (Wehmeyer). Indépendance, autonomie et autodétermination sont souvent confondus dans leur utilisation. Or ces termes ne recouvrent pas les mêmes réalités.

L'indépendance est la capacité d'effectuer sans aide les activités de la vie courante, elle permet de « faire l'action ».

L'autonomie est la capacité d'une personne à choisir elle-même les règles de sa conduite, l'orientation de ses actes et les risques qu'elle est prête à courir pour les assumer. Elle signifie « vouloir faire l'action ».

Ces notions sont toujours liées à une situation, ce ne sont pas des états : on est toujours plus ou moins indépendant, « capable de faire », plus ou moins autonome, « capable de choisir ».

L'autodétermination, elle, a trait à l'autonomie, soit le fait de choisir sans forcément être indépendant. Les facteurs déterminant la possibilité de l'autodétermination sont personnels, liés aux capacités individuelles, et environnementaux : les occasions créées, les expériences de vie, le soutien de l'extérieur.

Source : Travail de Bachelor HES-SO, Charlotte Bollier et Christelle Bourquenoud, janvier 2012

«Joël est
tout
pour moi.»



Il y a un an, quand Ursulina Hermann est devenue maman, elle a tout à coup pris davantage conscience de son handicap. Pour pouvoir vivre de façon autonome, elle doit être parfaitement organisée. Des assistantes la soutiennent au quotidien.

Ursulina Hermann à propos...

Le temps : il faut en prendre pour soi.

Le travail : il fait du bien et montre ce que nous avons accompli.

Le luxe : la plupart des gens ne le perçoivent que quand il leur fait défaut.

L'amitié : elle se manifeste surtout par de petits détails.

L'amour : c'est la chose la plus précieuse au monde.

Les vacances : c'est toujours important de pouvoir s'évader du quotidien.

Avant, Ursulina Hermann s'accommodait plutôt bien de son handicap. « Devoir improviser en permanence, ça faisait partie de ma vie. » Depuis la naissance de son enfant en revanche, elle doit s'organiser dans les moindres détails, car elle a davantage besoin d'aide chez elle et à l'extérieur. « Je ne me réveille pas tous les jours avec l'énergie nécessaire, et je ne veux prendre aucun risque avec le petit. »

Ursulina Hermann vit avec une tétraplégie incomplète depuis son enfance. Elle a longuement réfléchi avant de décider d'avoir un enfant. Après une grossesse sans problème, c'est aujourd'hui son petit garçon qui rythme ses journées. Ursulina est soutenue par deux assistantes : il y a ainsi presque toujours quelqu'un à la maison même quand son mari travaille. La jeune maman choisit qui engager, à quel horaire, et elle planifie les interventions. « Cela me permet de préserver mon autonomie. Je suis plus libre, même si l'organisation est relativement laborieuse », explique-t-elle. Si elle reconnaît les besoins de son fils comme toutes les autres mères, elle a vite besoin d'aide pour s'en occuper. « Mais Joël et moi avons un lien extrêmement fort. »

Après une pause de six mois, la jeune maman a repris son activité à 20 % chez Procap. Travailler est important pour elle, car elle peut pendant quelques instants mener une vie normale. Elle a aussi ses rendez-vous médicaux hebdomadaires, le petit garçon va donc à la crèche deux jours par semaine, raconte-t-elle, tandis que Joël la regarde avec des yeux brillants en câlinant le chien Azur. Le chien d'assistance se laisse faire sans broncher. Azur accompagne Ursulina depuis des années. Il est vieux aujourd'hui et son intervention est terminée, mais il fait partie de la famille. « J'aime ma vie », conclut Ursulina, le sourire aux lèvres. Au sujet de ses projets d'avenir, elle ajoute : « Avant, j'adorais voyager. Ce n'est pas le plus important pour l'instant, mais plus tard, nous aimerions partir en voyage avec Joël. » **Susi Mauderli**

Félicitations!

En 2015, Procap Voyage fête ses 20 ans. Couronnée de succès, notre agence de voyage pour personnes avec et sans handicap est appréciée. Merci beaucoup pour les fleurs!



Silvia Muggli, première collaboratrice de Procap Voyage

J'adresse toutes mes félicitations à Procap Voyage pour son vingtième anniversaire. Bravo de continuer à proposer cette offre unique et importante. J'imagine que vous rendez de nombreuses personnes heureuses, leur permettez de vivre quelque chose de différent et enrichissez leur vie. Jamais je n'aurais osé croire que ce que j'ai développé à l'époque serait toujours là vingt ans plus tard. Je vous remercie pour cela et vous souhaite encore de nombreuses belles années.



Andreas Pröve, directeur BluePlanetPicture GmbH

Chère équipe de Procap Voyage, permettez-moi de vous embrasser et de vous féliciter pour votre vingtième anniversaire. Mes félicitations

vont aussi au travail que vous accomplissez sans relâche pour aider des personnes avec handicap, quel qu'il soit, à profiter elles aussi des « plus beaux jours de l'année ». Continuez sur cette voie. Je vous souhaite encore beaucoup de bonheur dans votre travail et de continuer à rendre vos clientes et clients heureux.



André Lüthi, PDG du groupe Globetrotter

Le voyage est l'une des meilleures écoles de la vie. Voyager forme et nous apprend à accepter les personnes comme elles sont, que ce soit sur l'Himalaya, en Sibérie ou au plus profond de l'Afrique. Voilà pourquoi il va de soi pour moi d'élargir aussi les horizons des personnes avec handicap, qui sont des membres à part entière de notre société, grâce au voyage. Procap Voyage contribue largement à leur permettre de vivre des expériences inédites, rencontrer de nouvelles personnes et cultures et découvrir des situations qui sortent de l'ordinaire.



Andreas Rieder, responsable du Bureau fédéral de l'égalité pour les personnes handicapées (BFEH)

Le BFEH s'engage pour l'égalité des personnes avec handicap dans tous les domaines de la vie, notamment au niveau de l'accès aux offres de loisirs telles que les voyages et les vacances. Procap Voyage offre aux personnes avec handicap des conseils professionnels et une prise en charge complète basée sur leurs besoins pendant le voyage. Ce faisant, elle apporte une contribution essentielle à l'égalité. Nous souhaitons à Procap Voyage encore de nombreuses années de succès et d'engagement!



Jürg Schmid, directeur de Suisse Tourisme

Les frontières organisationnelles et sociales ne peuvent être un obstacle aux voyages. C'est pour cette raison que nous nous engageons pour un tourisme sans obstacles, en mettant spécifiquement en avant les offres destinées aux personnes avec handicap. Nous félicitons Procap Voyage pour son 20^e anniversaire et lui souhaitons encore beaucoup de succès à l'avenir, pour que les personnes avec handicap puissent aussi découvrir toute la richesse de la Suisse en matière de destinations de voyage.

AI : travail à temps partiel discriminé

Les personnes travaillant à temps partiel en Suisse sont désavantagées si elles doivent toucher une rente AI. Procap s'engage pour que cette inégalité de traitement, qui touche presque exclusivement des femmes, soit éliminée.

Andrea Mengis

Le Conseil fédéral a publié cet été un rapport sur l'évaluation de l'invalidité à l'égard du travail à temps partiel, en réponse à un postulat du conseiller national Beat Jans. A notre grande satisfaction, le gouvernement a généralement admis que les personnes travaillant à temps partiel étaient désavantagées par l'AI. Dans son rapport, il confirme explicitement à plusieurs reprises que la pratique actuelle du Tribunal fédéral lèse considérablement cette catégorie de personnes: lorsqu'elles doivent réduire leur taux d'occupation pour des raisons de santé, celles-ci perçoivent ainsi souvent une rente AI moins importante que les personnes travaillant à temps plein ou inactives (par exemple les femmes au foyer), voire n'en perçoivent pas du tout.

98% de femmes concernées

Cette inégalité de traitement repose sur une méthode d'évaluation que le Tribunal fédéral applique depuis des années. Comme le Conseil fédéral l'énonce dans son rapport, la « méthode mixte d'évaluation de l'invalidité » concerne presque exclusivement (à 98 %) des femmes travaillant à temps partiel, qui risquent de perdre leurs prestations AI. La jurisprudence du tribunal conduit ainsi à



Photo : Photographie

Les collaborateurs-trices à temps partiel n'ont pas les mêmes chances d'accès aux rentes invalidité.

une discrimination de fait des femmes qui cherchent à concilier leur vie familiale et professionnelle. Il est par ailleurs révélateur que l'AI mette en œuvre l'application de la « méthode mixte d'évaluation de l'invalidité » dès qu'une femme devient mère, alors que dans la pratique, on ne demande pas aux pères s'ils comptent travailler moins après la naissance de leur enfant.

Si, dans son rapport, le Conseil fédéral cherche effectivement des possibilités d'optimisation de cette situation insatisfaisante, celles-ci sont plutôt de nature cosmétique et entraîneraient tout au plus une légère amélioration pour les employé-e-s à temps partiel, mais certainement pas une réelle égalité de traitement.

La conclusion du Conseil fédéral est particulièrement choquante: celui-ci souligne en effet qu'une élimination rapide du traitement défavorable infligé aux personnes travaillant à temps partiel – qui engendrerait un coût supplémentaire de 35 à 40 millions de francs – est inconciliable avec le mandat du Parlement consistant à consolider les finances de l'AI. D'après la loi fédérale sur l'assurance-invalidité, toute la population, c'est-à-dire les personnes travaillant à temps plein et à temps partiel ainsi que les per-

sonnes inactives, doit être assurée de façon égale. L'évaluation de l'invalidité devrait donc être réalisée de la même manière pour chacun, indépendamment du degré d'occupation. Ce n'est clairement pas le cas pour les employé-e-s à temps partiel.

Plainte à Strasbourg

C'est déjà pour cette raison qu'en 2009, le service juridique de Procap Suisse a introduit un recours devant la Cour européenne des droits de l'homme, en demandant une condamnation de la pratique du Tribunal fédéral. L'affaire est toujours pendante à ce jour.

Pour Procap, il est inadmissible qu'une seule catégorie de personnes, à savoir principalement des femmes et mères actives à temps partiel, doive assumer le déficit financier de l'AI. Cette attitude n'est compatible ni avec l'égalité de traitement garantie par la Constitution ni avec la Convention européenne des droits de l'homme (CEDH). Procap attend donc du Conseil fédéral qu'il mette tout en œuvre pour éliminer réellement et rapidement la discrimination actuelle. ●

Dans une version raccourcie, ce texte a paru dans la « NZZ » en août 2015.



«Decido io»

Simone Leuenberger, di professione insegnante, si batte da una ventina d'anni a favore dell'autodeterminazione delle persone con handicap. Affetta da una malattia muscolare, riesce a vivere autonomamente grazie all'assistenza personale. **Intervista: Franziska Stocker**

Anche la Convenzione ONU per i diritti delle persone con disabilità parla del diritto all'autodeterminazione. Cosa s'intende?

Simone Leuenberger: È il diritto delle persone disabili a determinare la propria vita, come lo fanno le persone normodotate. Si tratta di poter prendere delle decisioni, per esempio su dove vivere. Io devo avere la possibilità di scegliere se vivere con la mia famiglia, da sola o in un alloggio condiviso. Oppure devo poter decidere quale formazione seguire e non venire semplicemente assegna-

ta a un laboratorio protetto. Ma l'autodeterminazione vale anche per le piccole cose, come scegliere cosa mangiare: devo essere io a decidere se limitarmi a prendere uno yogurt dal frigo, cucinare un piatto di pasta o uscire a cena. Per le persone normodotate sono tutte cose automatiche, e a nessuno di loro verrebbe in mente di parlare del diritto all'autodeterminazione. Per noi disabili invece queste cose non sono per nulla scontate, e pertanto dobbiamo batterci per il conquistare questo diritto.

Alla fine degli anni 1960 negli Stati Uniti è sorto il movimento Independent Living, che si impegnava a favore di una vita autodeterminata per le persone con disabilità. Quali dimensioni ha assunto la lotta per l'autodeterminazione in Svizzera?

In Svizzera questo movimento è nato più tardi. Io mi sono avvicinata abbastanza subito, nel 1996, quando ho iniziato gli studi all'Università di Berna. Era appena stato fondato il centro per la vita autodeterminata (ZSL) e vi ho aderito. Era composto unicamen-

te da persone disabili. Ci ispiravamo ai movimenti nati negli Stati Uniti e in Germania che erano molto attivi e consideravano le persone disabili come cittadini, non come parassiti della società o soggetti per l'assistenza. E noi ci identificavamo con quelle idee. Abbiamo quindi iniziato a condurre delle azioni per attirare l'attenzione della popolazione svizzera sul diritto all'autodeterminazione.

Nel 1997 abbiamo manifestato davanti all'Ufficio federale delle assicurazioni sociali di Berna, rimanendo accampati in quel luogo per diverse notti. Il nostro slogan era: «Non andiamo in istituto – rimaniamo qui.» Abbiamo manifestato anche alla stazione per chiedere un accesso ai treni privo di barriere. Le nostre iniziative venivano riprese regolarmente dai media, ma scrivevamo anche articoli e organizzavamo conferenze per sensibilizzare l'opinione pubblica.

A cosa è servita la vostra lotta?

Per noi le associazioni di disabili dell'epoca erano troppo remissive. A livello politico non osavano battersi per i nostri diritti con la necessaria determinazione. E poi ci irritava il fatto che fossero dirette prevalentemente da persone senza handicap. Per noi era chiaro che eravamo noi gli esperti in materia di handicap. A noi le nostre rivendicazioni stavano a cuore perché si trattava della nostra vita e volevamo cambiare le cose. Proprio per questo molti di noi erano disposti a impegnarsi sull'arco di anni.

Com'è evoluta la situazione?

Abbastanza velocemente si è posto il problema dell'assistenza. Le persone disabili che necessitano di supporto per le attività di tutti i giorni non possono autodeterminare la propria esistenza se non ottengono gli aiuti corrispondenti. Una volta ci siamo piazzati davanti a Palazzo federale con tanto di letti di cura, per sensibilizzare l'opinione pubblica su questa tematica. Nel 2002 alcuni di noi – tra cui la sottoscritta – hanno deciso di fondare una propria associazione che si concentrasse esclusivamente

sul tema dell'assistenza, ne è nata la Fachstelle Assistenz Schweiz (FASsiS). Altri membri dello ZSL si sono concentrati maggiormente sulla battaglia a favore della parità. Assistenza e parità sono due elementi necessari ai fini dell'autodeterminazione.

Noi dell'associazione FASsiS ci siamo battuti sull'arco di vari anni soprattutto sul piano politico per chiedere l'introduzione di un'indennità d'assistenza in Svizzera. In seguito a una modifica della legge sull'AI, nel 2005 la Confederazione ha autorizzato un progetto pilota in tal senso. Siamo stati coinvolti fin dalla fase della concezione e della realizzazione e vi abbiamo preso parte personalmente. Grazie ai positivi risultati della fase pilota, la Confederazione ha accettato di introdurre un contributo per l'assistenza a livello nazionale, purtroppo con alcune restrizioni rispetto al progetto pilota. Era il 2012 e ce l'avevamo fatta.

la sera e la notte a volte ho bisogno di una persona in più che mi metta a letto e mi aiuti ad alzarmi al mattino. Anche in vacanza mi capita di assumere qualcuno. Sono cinque persone in tutto sull'arco di un anno. E una volta alla settimana resto a dormire dai miei genitori. Loro non ricevono un indennizzo per l'aiuto che mi forniscono perché il contributo per l'assistenza non può essere versato ai familiari.

Quali sono gli aspetti del contributo per l'assistenza che andrebbero migliorati?

Sarebbe importante indennizzare anche l'assistenza fornita dai familiari. Fanno moltissimo, specialmente i genitori nei confronti dei figli. Inoltre bisognerebbe aumentare il limite massimo di ore fissato dall'AI per l'assistenza giornaliera, perché ad alcune persone con gravi disabilità le ore riconosciute in base all'attuale regime non bastano. E questo osta-



Siamo noi gli esperti in materia di handicap. Si tratta della nostra vita, e vogliamo cambiare le cose.

Lei fa capo fin dal 1997 all'assistenza privata e conduce una vita per quanto possibile autodeterminata. Quali sono le attività quotidiane per le quali necessita di aiuto?

Praticamente tutte. Non riesco a girarmi da sola nel letto, a mettermi seduta, ad andare in bagno, né a lavarmi. Tutto ciò che richiede un po' di forza, come indossare una maglia o aprire una bottiglia, per me è impossibile. Ma una volta seduta sulla carrozina elettrica mi muovo autonomamente. Posso anche utilizzare da sola il mouse e la tastiera del computer.

Quante persone ha assunto?

Vivo con un'amica che è impiegata parzialmente come assistente. Lei si occupa dei lavori domestici e del bucato, facciamo la spesa insieme e mi da spesso una mano anche durante la giornata, quando sono a casa. Per

cola o impedisce loro la conduzione di una vita autodeterminata. Un altro problema è costituito dal fatto che l'assegno per grandi invalidi incide sul contributo per l'assistenza. Ciò significa che per determinate prestazioni, come il trasporto di disabili o alcuni mezzi ausiliari, che in realtà dovrebbero essere coperte dall'assegno per grandi invalidi, non ci sono i soldi.

A coloro che giustificano queste restrizioni rinviando agli sforzi di risparmio della Confederazione vorrei ricordare che il diritto all'autodeterminazione rientra nei diritti dell'uomo e che un Paese ricco come la Svizzera può senz'altro permettersi di fare qualcosa in più per rendere la società più inclusiva. ●

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

«Joël è il centro della mia vita»

Un anno fa Ursulina Hermann è diventata mamma, e questo evento l'ha resa più consapevole della sua disabilità. Ora deve organizzarsi con precisione per condurre una vita autodeterminata. Fortunatamente può contare sull'aiuto di assistenti per il disbrigo delle faccende quotidiane. **Susi Mauderli**



Foto: Maya Kovats

In passato Ursulina Hermann affrontava la sua disabilità con una certa disinvoltura: «L'improvvisazione faceva parte della mia vita.» Da quando è nato suo figlio organizza le sue giornate con precisione, perché necessita di maggiore aiuto sia dentro che fuori casa. «Non ho la stessa energia ogni giorno, e non voglio correre nessun rischio quando mi prendo cura del piccolino.»

Ursulina Hermann è affetta da tetraplegia incompleta fin dalla prima infanzia. Prima di decidere di avere un figlio ci ha pensato a lungo. La gravidanza si è svolta senza problemi, e ora è suo figlio Joël a ritmare le sue giornate. L'aiutano delle assi-

stente, e in genere quando suo marito lavora è presente qualcun altro nell'abitazione. Questa giovane madre decide autonomamente chi assumere e come pianificare gli interventi, sottolineando anche gli aspetti che ritiene importanti. «Per me questa è autodeterminazione. In questo modo mi sento più libera, anche se l'organizzazione implica un certo impegno.» Come qualsiasi mamma riconosce i bisogni di suo figlio, ma per potersene occupare ha bisogno di aiuto. «Nonostante la presenza di altre persone, con Joël sto costruendo un legame forte.»

Dopo un congedo di sei mesi, Ursulina Hermann ha ripreso al 20 %

la sua attività professionale presso Procap. Ci tiene al suo lavoro perché le infonde un senso di normalità. Due giorni alla settimana porta il bambino alla culla per potersi recare dal medico o sottoporsi alle terapie, racconta mentre Joël la osserva radioso e il cane Azur accovacciato a terra aspetta pazientemente. Azur è un cane appositamente addestrato per l'assistenza e vive con Ursulina Hermann da anni. Ormai è vecchio e non è più di grande aiuto, ma fa parte della famiglia. «Sono molto contenta della mia vita», racconta allegra, e alla domanda sui programmi futuri risponde: «Una volta mi piaceva viaggiare. Al momento non ci tengo particolarmente, ma più avanti vorrei intraprendere qualche viaggio insieme a Joël.» ●

➤ Ursulina Hermann a proposito di ...

Tempo: bisognerebbe sapersi prendere del tempo per sé.

Lavoro: dà soddisfazione e permette di costatare ciò che sappiamo fare.

Lusso: la maggior parte della gente riconosce un lusso solo nel momento in cui gli manca.

Amicizia: si manifesta soprattutto nelle piccole cose.

Amore: è la cosa più importante che abbiamo nella vita.

Vacanze: ogni tanto bisogna staccare.

Du côté des sections

En décembre, toutes les sections de Procap organisent des fêtes et repas de Noël conviviaux. Vous trouvez les dates sur la page sections du site de Procap www.procap.ch.

» En Ajoie, la section participera au marché de Noël de Chevenez le 4 décembre, à celui de Courtedoux le 5 décembre.

» A Neuchâtel, la section organise un Café-Rencontre tous les mercredis de 14h à 17h, dans ses locaux. Des ordinateurs y sont à disposition.

» Enfin, les Jurassiens qui aiment se retrouver pour chanter peuvent contacter la section de Procap Franches-Montagnes pour participer à la chorale (Pierrette Beuret, tél. 032 951 18 66).



Photo: Procap

Marché de Noël de Chevenez

Journée internationale des personnes handicapées

Le 3 décembre, les organisations du monde handicap, dont Procap, sensibiliseront la population lors de diverses manifestations, pour défendre les droits des personnes avec handicap. Cette année, la journée s'inscrit sous le thème du travail, avec la devise « Participer à la vie professionnelle ? Aussi avec un handicap ». Un sujet qui reste toujours d'actualité puisque travailler reste une des premières conditions d'une société inclusive.

» Sur la page www.3decembre.ch, sous Manifestations, vous trouvez tous les événements qui auront lieu ce jour-là en Suisse, et des informations sur le thème 2015.

Jubilé de l'association suisse des hémophiles

L'association suisse des hémophiles (ASH) fête ses 50 ans cette année. Fondée le 9 novembre 1965, cette organisation d'entraide s'engage pour les personnes souffrant d'hémophilie et d'autres troubles congénitaux de la coagulation, et pour leurs proches. L'ASH fête son demi-siècle d'existence en s'offrant un cadeau: un livre commémoratif qui retrace l'histoire de l'association depuis sa fondation jusqu'à nos jours. Procap adresse des félicitations et des vœux à tous ses membres.

» Si vous êtes intéressé par le livre des 50 ans: www.shg.ch

Agenda

Un film par mois

Le premier dimanche du mois, Regards Neufs propose un film en audiodescription et sous-titrage au Pathé Flon de Lausanne et le dernier dimanche du mois au Pathé Rialto de Genève. Ces longs-métrages, récents ou classiques, sont adaptés à un public malvoyant ou aveugle, et l'audiodescription est diffusée directement dans la salle. Pour les personnes sourdes et malentendantes, le sous-titrage est à l'écran. Par ailleurs, le billet de l'accompagnant d'une personne aveugle ou malvoyante est gratuit.



» Dimanche 6 décembre à 10h30 à Lausanne, 27 décembre à 10h30 à Genève: « Comme un avion », de Bruno Podalydès, comédie, France, 2015, 1h45; avec Bruno Podalydès, Agnès Jaoui, Sandrine Kiberlain, etc. Séances ouvertes à toutes et tous. www.regards-neufs.ch

Préparer son rendez-vous à l'APEA

Notre fille, qui aura bientôt 18 ans, est atteinte d'un handicap mental. Nous souhaitons la voir bénéficier d'une curatelle, mais nous appréhendons le rendez-vous avec l'APEA. Quelle est votre expérience et à quoi devons-nous être attentifs lors de cet entretien ?

Daniel Schilliger, avocat

Le 1^{er} janvier 2013, l'ancien droit de la tutelle a été remplacé par le nouveau droit de la protection de l'adulte. Ainsi, toutes les autorités tutélaires ont été remplacées par les Autorités de protection de l'enfant et de l'adulte (APEA) régionales. Contrairement aux autorités tutélaires qui étaient souvent administrées par des non-professionnels, l'APEA est dirigée par des spécialistes tels que des juristes ou des avocats, des assistants sociaux et des psychologues.

Cette révision avait pour but principal le renforcement de l'autodétermination des adultes. La restriction des droits d'une personne ne doit pas excéder les limites nécessaires à la protection de ses intérêts, pour autant qu'une mesure moins contraignante soit insuffisante. Ainsi, le droit d'une personne à signer un contrat de manière autonome ne serait limité que si elle était incapable d'évaluer les conséquences de cet acte, en raison d'un handicap mental. Encore faut-il qu'il y ait réellement un risque que la personne conclue elle-même de tels contrats. Contrairement à la pratique antérieure, l'APEA règle les domaines soumis au curateur de manière détaillée, de même que ses droits.

Votre fille peut proposer la personne de son choix comme curateur. L'APEA doit en tenir compte, sauf si la personne présentée est absolument inapte à effectuer les

Photo : Patrick Luthy



tâches d'un curateur, ou si d'autres raisons pertinentes s'y opposent. Les parents ou toute autre personne peuvent par exemple se partager la curatelle.

Obligations de rendre des comptes

Tous les curateurs doivent régulièrement rendre des comptes à l'APEA. Ainsi, une fois par année, ils ont à rédiger un bref compte-rendu de leurs activités. Ils sont également obligés de tenir une comptabilité simple. De plus, au début de leur mandat, ils doivent établir un inventaire des valeurs patrimoniales. Pour des décisions importantes, ils doivent faire intervenir l'APEA. Celle-ci règle la manière de rendre les comptes au cas par cas. Les parents et autres proches sont privilégiés. En effet, l'APEA peut les libérer de certaines obligations de rendre des comptes pour que les tâches administratives ne pèsent pas trop lourd.

A notre avis, la nouvelle législation présente beaucoup d'avantages. L'écho est en général positif. Cependant, certains parents se sen-

Conseil juridique

tent mis sous pression par l'APEA ou ont l'impression que leur travail n'est pas apprécié à sa juste valeur. Il faut toutefois noter que l'APEA a l'obligation de vérifier si les parents sont aptes à représenter leur enfant en tant que curateurs, si la relation avec l'enfant est bonne et si la personne correspond au choix de l'enfant adulte.

Préparez-vous à l'entretien

Réfléchissez d'abord à la question des besoins en soutien et en protection. Quels sont les domaines où votre fille a besoin d'aide ? Contre quoi a-t-elle besoin d'être protégée ? Réfléchissez également si vous souhaitez être le curateur de votre fille. Le cas échéant, quel soutien attendez-vous de la part de l'autorité ? Pour établir de manière transparente la situation financière de votre fille, apportez par exemple les décisions concernant l'AI et les prestations complémentaires, ainsi qu'un éventuel contrat avec une institution. Tenez les comptes de votre fille de manière séparée et apportez les décomptes qui s'y rapportent. Démontrez également clairement les indemnités que vous obtenez de votre fille pour votre travail.

Dans le cadre d'une consultation juridique, nous pourrions vous répondre de manière plus détaillée et personnalisée. Si vous souhaitez profiter d'un tel conseil individuel, n'hésitez pas à contacter le service compétent de votre section.

» Plus d'informations : Vous trouverez davantage de renseignements généraux sur le site de Procap Suisse www.procap.ch, rubrique Conseils juridiques / Conseils / Le nouveau droit de la protection de l'enfant et de l'adulte. Vous y trouverez également des informations sur les conférences des avocats et avocates de Procap au sujet du droit de la protection de l'adulte.

Encore un «café complet»!

Je vis seul dans un petit appartement. Comment puis-je diversifier mes repas et préparer des choses simples et bonnes pour une personne ?

Notre recette automnale pourra peut-être vous apporter un peu de diversité. Le menu se compose de soupe de potiron, de rösti aux carottes et d'un yaourt de saison. Vous pouvez enlever certains éléments, selon qu'il s'agit d'un dîner (un peu plus riche) ou d'un souper (un peu plus léger).

Il vous faut : 3 pommes de terre de taille moyenne, une petite tranche de potiron, 3 carottes, 2 cuillères à soupe de crème aigre, un peu de bouillon de légumes (cube ou pâte), un yaourt nature, une cuillère à soupe de confiture, quelques raisins et une pomme, quelques noix, un peu de chantilly. Pour servir : quelques feuilles de salade ou roquette, une tomate, un peu de persil.



Photo : Sabino Parente

Rösti aux carottes : épluchez 2 pommes de terre et les carottes, râpez-les grossièrement. Versez-les dans un petit plat à four. Mélangez avec une cuillère à soupe d'huile de colza, salez et poivrez. Faites cuire pendant une vingtaine de mi-

Conseil
Procap
bouge

nutes dans le four préchauffé à 180° C sur chaleur tournante, jusqu'à formation d'une belle croûte.

Soupe de potiron : épluchez la tranche de potiron et la troisième pomme de terre et découpez-les en dés. Couvrez légèrement d'eau et ajoutez un cube de bouillon de légumes (ou une cuillère à café de pâte). Faites cuire sur feu moyen pendant 15 minutes et passez au presse-purée. Salez, poivrez et ajoutez la chantilly.

Yaourt de saison : versez le yaourt nature dans une coupe. Ajoutez une cuillère à café de confiture. Coupez la moitié de la pomme en petits morceaux, les raisins en deux et posez le tout au-dessus du yaourt. Garnissez d'un peu de chantilly, des noix et d'une tranche de pomme.

Variante : vous pouvez assaisonner la soupe de potiron avec un peu de jus d'orange et de piment rouge. [12]

Exercice pour le renforcement des bras



Assis sur un sofa avec ou sans appui du dos, bras tendus à la hauteur des épaules sur le côté, paumes vers le haut. Ramener les mains en direction des épaules en gardant les coudes fixes puis revenir à la position de départ. Variantes : porter des poids dans les mains pour rendre l'exercice plus difficile, faire la même chose debout.



Photos : Erwin von Arx

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 e-mail à redaction@procap.ch.



Une réception au champagne

Une coupe de champagne à la main, mon amie m'a dit : « Je pense que les appareils auditifs sont nocifs. Mon coiffeur dit qu'ils ramollissent l'oreille. » « Il a beaucoup de clients âgés qui entendent mal », a-t-elle ajouté. « Et bientôt, ceux qui portent un appareil auditif entendront encore plus mal. » J'ai inspiré profondément. Pourtant je n'ai rien contre les coiffeurs, au contraire ! Si les médecins avaient la même capacité d'écoute que ma coiffeuse, je serais guérie depuis longtemps. Mais le coiffeur dont il est question s'est visiblement laissé influencer par des préjugés. Et mon amie l'a cru. A tel point qu'elle voulait dissuader sa grand-mère malentendante de porter un appareil auditif. Grrrr... J'étais tellement en colère que j'ai un instant perdu la décontraction qui sied à ce genre d'événements et me suis transformée en vraie militante. Mais au fond, j'aurais simplement pu dire : « Tu sais, si je n'avais pas d'appareil auditif, je ne serais même pas ici. »

Daniela Bühler

Daniela Bühler, née en 1965, est journaliste et rédactrice pour le « Neue Luzerner Zeitung ». Elle est atteinte de la maladie de Menière et souffre de surdité, de vertiges et d'acouphènes. Pendant son temps libre, elle aime flâner dans la campagne lucernoise.

Impressum

Editrice Procap Suisse **Tirage** REMP 22 193 (global), 4871 (version française) ; paraît quatre fois par année **Edition et rédaction** Procap magazine, Frohburgstr. 4, cp, 4601 Olten, tél. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch
Compte pour les dons IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Direction de rédaction** Franziska Stocker **Ont collaboré à ce numéro** Daniela Bühler, Adrian Hauser, Susi Mauderli, Marie-Christine Pasche, Daniel Schilliger, Isabel Zihlmann **Traduction** Andréane Leclercq, Gabriela Megert, Flavia Molinari Egloff et Pauline Stockman **Correction** Priska Vogt **Mise en page** Clemens Ackermann **Annonces** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förlibuckstrasse 70, cp, 8021 Zurich, tél. 043 444 51 09, fax 043 444 51 01, info@fachmedien.ch **Impression et expédition** Stämpfli Publications SA, Wölflistrasse 1, case postale 8326, 3001 Berne. Les changements d'adresse sont à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** Pour non-membres par année : Suisse CHF 20.-, étranger CHF 40.-, ISSN 1664-4611 **Délai de rédaction du n° 1/2016** 18 janvier 2016 ; parution 25 février 2016.

Point fort
1/2016

Santé pour tous

Prochain point fort

Le droit à la santé est un droit humain. Les personnes avec handicap doivent aussi bénéficier d'un accès illimité aux soins de santé sans être discriminées. Mais qu'en est-il de la prise en charge médicale des personnes avec handicap en Suisse ? Comment garantit-on que leurs besoins spécifiques sont réellement pris en compte ? Que reste-t-il à faire concrètement ? Le prochain numéro du magazine se penchera sur divers aspects passionnants de la santé et du handicap.

Petites annonces

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

Site web
de Procap



myclimate
Impressum
No. 01-11-03200 - www.myclimate.org
Impressum - Verzeichnis der Verantwortlichen





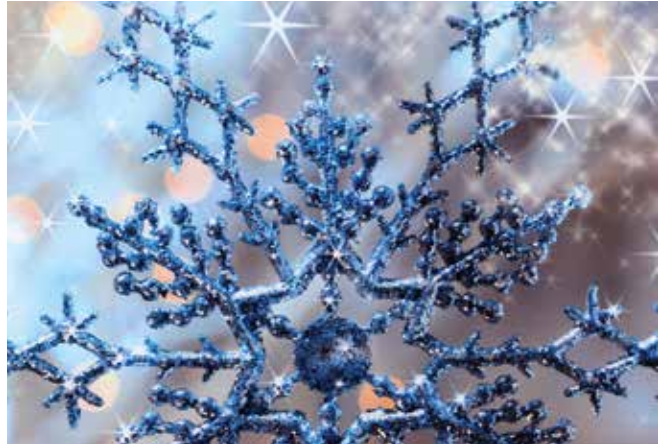
Phil Hubbe, qui vit avec la sclérose en plaques depuis près de 30 ans, est dessinateur de BD et aborde souvent le thème du handicap.

Action de Noël

Le Magazine Procap offre à ses lectrices et lecteurs la possibilité de commander des cartes de Noël à un prix spécial.

Les cartes de vœux personnalisées sont très appréciées. Procap vous propose des cartes que vous pourrez envoyer à vos proches à Noël.

Vous pouvez, dès à présent, commander des sets de cartes et d'enveloppes à un prix préférentiel. Les cartes vous seront envoyées immédiatement, dans la limite du stock disponible. Les frais de port sont inclus dans le prix.



Je commande :

- 6 cartes de Noël pour 10 francs
- 10 cartes de Noël pour 15 francs
- 20 cartes de Noël pour 20 francs

Prénom : _____ Nom : _____

Rue : _____ Téléphone : _____

NPA : _____ Lieu : _____

Couper le talon et le renvoyer à : Procap, Action cartes de Noël, Frohburgstrasse 4, 4601 Olten