

# Procap

Le magazine  
pour personnes  
avec handicap

03/22

Focus

## En route avec Procap

Un périple à travers la Suisse : les fans de vélo du Giro di Procap sensibilisent le grand public à l'inclusion des personnes en situations de handicap

Congé de prise en charge

## Premier bilan mitigé

De nombreux enfants ne répondent pas aux critères

procap



«Grâce au Swiss-Trac, je peux vraiment profiter des vacances»

**SWISS•TRAC®**

Trouvez un distributeur et faites un essai: [www.swisstrac.ch](http://www.swisstrac.ch)

## Meilleure qualité de vie grâce à la mobilité.

C'est à votre véhicule de s'adapter à vous et à vos besoins – et pas l'inverse. Depuis 1978, nous aménageons des véhicules sur mesure dans nos ateliers à Bergdietikon.

ADAPTATION  
POSSIBLE  
SUR DIVERSES  
MARQUES



Système d'aide au chargement de fauteuil roulant



Aides à la montée et à la descente



AMENAGEMENT DE VEHICULES  
**WALDSPURGER**



INNOVER PAR TRADITION

Contactez-nous pour obtenir des informations complémentaires. Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller.

044 743 80 40 • [waldspurger.ch](http://waldspurger.ch)

**RolliPro™**

Une solution astucieuse pour les personnes à mobilité réduite.



## Editorial

Etre en route avec Procap, c'est vivre l'inclusion. Des personnes avec et sans handicap se réunissent, œuvrent ensemble pour une cause commune et vivent des expériences variées en équipe. Naturellement, l'idéal serait qu'il n'existe déjà plus aucune différence entre les personnes avec et sans handicap, et que la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées soit appliquée dans une mesure telle que l'inclusion des personnes en situations de handicap soit absolument évidente dans tous les domaines du quotidien, sans compromis. Tant que ce ne sera pas le cas, nous continuerons sans relâche à faire entendre notre message et nos exigences, grâce aux étapes du Giro di Procap, aux voyages sans obstacles, aux événements sportifs inclusifs, grâce à chaque heure de conseil et chaque cours de sensibilisation. Et bien sûr, dans chaque numéro de notre magazine. Car Procap agit. Depuis 1930.

Sonja Wenger  
Responsable Communication de l'association et médias

## Contenu

Brèves	4
Politique sociale : un premier bilan du congé de prise en charge montre que la route est encore longue	16
« Nous sommes Procap » : Eric Buchs	20
Knitcap 2022	26
« Nous sommes Procap » : Susi Mauderli	32
Journée mouvement et rencontres 2022 à Olten	35
<hr/>	
<b>Focus</b>	
En route avec Procap	6
Interview avec Roland Bigler de la commission de voyages de Procap	12
En route avec « Protrek »	22
<hr/>	
<b>Parte italiana</b>	
Guida giuridica: Prestazioni complementari – aumento delle spese di riscaldamento	27
Focus: In giro con Procap	28
<hr/>	
<b>Service</b>	
Prestations complémentaires : augmentation des frais de chauffage	19
Casse-tête	34
Carte blanche	38



## La commission de politique sociale de Procap Suisse cherche de nouveaux membres

L'évolution de la commission de politique sociale de Procap Suisse répond à la demande du Laboratoire d'idées de Procap de rendre cette commission plus inclusive. La commission se compose de membres du comité central de Procap, de directrices et directeurs des régions ainsi que de quelques spécialistes. Elle est présidée par Martin Boltshauser, membre de la direction de Procap Suisse. L'équipe Politique sociale assure le secrétariat. Si la commission compte déjà des membres avec et sans handicap, les personnes en situations de handicap y sont néanmoins minoritaires. C'est la raison pour laquelle la commission recherche quatre membres supplémentaires en situations de handicap. Tous les membres doivent satisfaire aux conditions suivantes :

- Intérêt pour les questions de politique sociale et connaissances dans le domaine
- Disposition à participer de manière régulière et active aux séances ainsi qu'à les préparer et à en assurer le suivi
- Aptitude à faire la différence entre ce qui est souhaitable du point de vue de la politique sociale et ce qui est faisable du point de vue de la réalité politique
- Engagement à préserver la confidentialité des informations le cas échéant
- Loyauté à l'égard de Procap en tant qu'organisation
- Participation à environ quatre séances par an
- Compréhension du français et de l'allemand

L'équipe Politique sociale attend vos candidatures par e-mail à l'adresse [sozialpolitik@procap.ch](mailto:sozialpolitik@procap.ch) et se tient à votre disposition pour toute question. Les membres de la commission sont élu-e-s par le comité central. Nous avons hâte de recevoir des candidatures de toutes les régions.

## Nous cherchons encore des réveils

Le projet artistique « C'est l'heure ! », lancé après la manifestation à Berne, se poursuit. Aujourd'hui encore, Procap se réjouit de recevoir des réveils de toutes sortes. Dès que nous en aurons rassemblé suffisamment, nous remettrons la collection à une ou un artiste qui en fera une sculpture. Nous voulons ensuite remettre cette œuvre au Conseil fédéral lors d'une cérémonie officielle. Vous pouvez déposer vos réveils à la section ou les envoyer à notre département Communication à l'adresse suivante : Frohburgstrasse 4, 4600 Olten.



## 15 octobre : Journée internationale de la canne blanche

La Suisse compte plus de 370 000 personnes malvoyantes ou aveugles, et ce nombre est à la hausse. Seules quelques-unes ont un chien guide à leur côté lorsqu'elles se déplacent de manière autonome. Ce que beaucoup tiennent à la main pour se rendre en toute sécurité d'un endroit à un autre est blanc, long et reconnu officiellement comme signe de protection et d'identification depuis 1938 en Suisse : la canne blanche. Beaucoup l'appellent familièrement « canne pour aveugle », mais environ 80 % des personnes possédant une telle canne n'ont pas entièrement perdu la vue ! Tout ce qu'il faut savoir sur ce moyen auxiliaire important sera présenté lors de l'édition 2022 de la Journée internationale de la canne blanche le 15 octobre.

## A partir de 2023, la carte d'accompagnement ne sera valable qu'avec le SwissPass

Avec la carte gratuite de légitimation des CFF pour voyageuses et voyageurs avec handicap (carte d'accompagnement), les personnes concernées peuvent, entre autres, emmener gratuitement une personne accompagnante. D'ici à la fin 2022, la carte d'accompagnement sera intégrée au SwissPass. Le changement s'effectuera de manière échelonnée par canton. L'actuelle carte d'accompagnement sur papier vert sera valable uniquement jusqu'à la fin de l'année. Nous vous recommandons donc de faire les démarches nécessaires en temps voulu.

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur le site des CFF :  
[www.cff.ch/carte-d-accompagnement](http://www.cff.ch/carte-d-accompagnement)



## Œuvre d'art

La couverture et ses illustrations ainsi que celles des pages 11 et 40 sont l'œuvre de Sarah Weishaupt (\*1984). Après avoir suivi le cours préparatoire puis la classe professionnelle de graphiste, Sarah Weishaupt travaille désormais comme graphiste et illustratrice indépendante, principalement pour des magazines et d'autres publications. Sarah Weishaupt vit à Bâle avec son mari et leur enfant.

Vous trouverez plus d'informations sur son travail en consultant son site web [en allemand] : [www.sarahweishaupt.ch](http://www.sarahweishaupt.ch)

# Un cocktail de créativité, d'efforts et de larmes de joie





Pour être entendue, il faut se faire entendre, en se munissant d'un mégaphone lorsque cela est nécessaire, comme ici Markus Spielmann, de Procap Suisse.



La vraie star du Giro di Procap : le vélo !

Au moment où nous bouclons ce numéro, les cyclistes du Giro di Procap ont parcouru quelque 800 kilomètres d'est en ouest, puis du nord jusqu'au cœur de la Suisse, le tout sous des températures caniculaires. Le bilan est éminemment positif : des visages rayonnants et plus d'une douzaine de reportages sur la progression de l'inclusion des personnes en situations de handicap.

Texte Sonja Wenger Photos Markus Schneeberger

Lorsque plusieurs centaines de réveils ont retenti en même temps le 9 mars 2022 sur la Waisenhausplatz de Berne, les messages étaient clairs : l'heure a sonné pour offrir aux personnes en situations de handicap une place égale dans tous les domaines de la société et de la politique. Et il est plus que temps de mettre pleinement en œuvre la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées (CDPH). Entrée en vigueur en Suisse en 2014, la CDPH confère notamment aux personnes avec handicap un droit à une vie autonome, à la mobilité personnelle, à l'accès à

l'information, à l'éducation, à la santé, au travail et à l'emploi, ainsi qu'à l'accessibilité.

Un coup d'œil à la réalité que vivent de nombreuses personnes concernées montre toutefois que la Suisse est à la traîne dans la mise en œuvre de ladite convention. S'il est vrai que certains cantons ont entrepris des mesures concrètes en ce sens, une stratégie globale continue de faire défaut, en particulier à l'échelon fédéral, comme l'a expliqué au magazine Procap la juriste Caroline Hess-Klein, de l'association faitière Inclusion Handicap (Procap Magazine numéro 1/2022).



### Mise en œuvre de la CDPH : l'eau, goutte à goutte, creuse le roc

Un millier de personnes ont pris part à la manifestation à Berne, qui a reçu un écho médiatique très positif. Procap Suisse a toutefois vite compris qu'un événement unique ne suffirait pas. Il faut du temps pour changer les mentalités et les comportements en profondeur. Il est donc important que les revendications des personnes en situations de handicap soient constamment présentes dans les consciences, dans l'idée que «l'eau, goutte à goutte, creuse le roc».

Lors des préparatifs de la manifestation du mois de mars, Procap Suisse a donc eu l'idée d'organiser en plus un tour de Suisse à vélo. L'objectif de ce Giro di Procap était de visiter autant de sections Procap que possible et de transmettre l'esprit de la CDPH de l'une à l'autre, à la manière d'une flamme olympique.

C'est ainsi qu'au mois de juin, un noyau dur formé par Markus Spielmann, responsable du département Marketing et Communication de Procap Suisse, et Markus Schneeberger, photographe, s'est élancé dans la première des 18 étapes sillonnant la Suisse. Tous les bureaux régionaux et différentes sections individuelles ont participé au Giro di Procap et ont organisé un événement pour pratiquement chaque début d'étape. Dans chaque région, de nombreux membres, des collaboratrices et collaborateurs de Procap ainsi que leurs familles ont enfourché leurs deux-roues et accompagné le binôme, tantôt jusqu'à la limite de la commune, tantôt sur tout le parcours de la journée.

### Un départ fulgurant : le Plateau en quatre jours

Le signal de départ a été donné le 8 juin à Bienne, après un dîner convivial et en présence de la télévision locale et d'autres médias. En collaboration avec le secrétariat

Procap de Suisse romande et la Fondation Centre ASI, une vingtaine de personnes se sont élancées sur leurs vélos, vélos électriques et autres véhicules. Pour Markus Spielmann, c'était un moment très émouvant : «Même après des mois de planification et toutes ces heures dédiées aux préparatifs, nous ne savions pas avant la dernière minute l'écho que nous aurions», explique-t-il en essuyant une larme d'émotion. «Le fait que tant de personnes avec et sans handicap aient pris le départ à nos côtés montre que nous sommes sur la bonne voie.»

Plusieurs personnes participant à l'événement à Bienne portaient un T-shirt gris avec l'inscription «Starter». En effet, le principe premier du Giro di Procap n'est pas la victoire à tout prix, mais la présence et la participation. La première étape longeait l'Aar pour relier Bienne à Berne, point de départ de la deuxième étape le lendemain. Malgré le temps pluvieux, des grillades conviviales ont là encore précédé le départ, et les cyclistes ont pris la route sur de nombreux «Allez! Allez! Allez!» d'encouragement. L'itinéraire du jour, uniquement interrompu par une interview radio, passait par l'Emmental et l'Entlebuch avant de rejoindre Lucerne.

Un événement spécial attendait l'équipe du Giro à Lucerne pour la troisième étape, menant à Olten en passant par Sempach et le Wiggertal: outre la vingtaine de participant·e·s aux tenues multicolores et à l'humeur radieuse qui ont profité du barbecue avant de prendre le départ sur divers véhicules, plusieurs représentantes et représentants politiques de la région ont également saisi l'occasion de s'engager en faveur des revendications des personnes en situations de handicap devant la télévision locale. Le départ du Giro le lendemain, intégré à la journée mouvement et



rencontres 2022 à Olten, a marqué la fin de la première série d'étapes. Après un grand tour d'honneur devant près de 250 sportives et sportifs, les cyclistes ont mis le cap sur la destination du jour : Bâle.

### Un événement très suivi de Coire à Bâle

C'est une semaine plus tard à peine, et avec encore quelques courbatures, que la deuxième série d'étapes du Giro a démarré de Coire. La direction régionale avait réussi à combiner l'apéritif précédant le départ avec la venue des membres du Grand Conseil du canton des Grisons, l'occasion d'attirer l'attention du monde politique cantonal. Les participant·e·s ont longé le Rhin pour gagner Saint-Gall, d'où l'étape du lendemain a démarré avec l'abbaye pour décor, après un petit-déjeuner sur la charmante Gallusplatz.

Le segment menant à Rapperswil et passant par Uster a permis à l'équipe du Giro de traverser les paysages et régions les plus divers, avant de passer la nuit au bord du lac de Zurich et de repartir du bureau d'Uster le lendemain. Un groupe peu nombreux mais extrêmement motivé a ensuite gagné le Rhin en passant par Bülach avant de poursuivre vers Bâle. Quelques jours à peine avant le 90<sup>e</sup> anniversaire de la section de Bâle, le bureau Nordwestschweiz a organisé un grand apéritif dans la ville pour clôturer la deuxième série d'étapes du Giro. C'est ainsi ragaillardie·s et sous des températures caniculaires que les participant·e·s ont repris la route d'Olten en faisant un crochet par la rive allemande du Rhin et à travers le Jura.

A chaque étape, l'itinéraire et la vitesse ont été adaptés aux possibilités des personnes participantes. Et leurs conseils et propositions pour rendre le parcours plus agréable ou plus approprié ont souvent été pris en compte. En plus de mettre ses principales

revendications en lumière lors de différentes rencontres avec les médias, l'équipe Procap a aussi eu de nombreuses discussions spontanées avec des personnes intéressées par le sujet.

### Départ dans le Jura avec escorte policière et forte présence médiatique

Une surprise de taille attendait l'équipe du Giro à Delémont. Pour le départ de la troisième série d'étapes, la présidente de la section avait non seulement prévu café et croissants devant le château de Delémont, mais aussi une escorte policière à vélo ainsi que la télévision, la radio et le journal locaux. C'est pleine d'énergie que l'équipe s'est élancée sur le parcours exigeant qui traversait les Franches-Montagnes dans le Jura en direction de La Chaux-de-Fonds puis du Locle, où un accueil chaleureux lui a été réservé au centre-ville.

Les responsables et membres du Locle n'ont pas manqué de venir soutenir l'équipe le lendemain également, lors de la deuxième étape démarrant de La Chaux-de-Fonds. Une trentaine de personnes ont pris le départ sous une salve d'acclamations pour soutenir l'équipe qui se rendait à Neuchâtel, où une deuxième réception les attendait au cœur des belles ruelles de la vieille ville, à côté de la fontaine de la Justice – tout un symbole. Après avoir repris des forces, les cyclistes se sont remis·es en selle, direction Avenches. À son arrivée à l'auberge de jeunesse, l'équipe a rencontré des pairs, pour la plus grande joie de chacun·e un large groupe de cyclistes de PluSport qui passait la nuit au même endroit. Le soir venu, toutes et tous ont échangé des histoires, des conseils sur le parcours et d'autres anecdotes.

C'est sans événement, mais avec de l'énergie à revendre – et armée de gourdes face à la chaleur – que



l'équipe a attaqué la dernière étape le lendemain. Depuis Avenches, elle a longé le lac de Neuchâtel en passant par Yverdon pour gagner Lausanne. Comme lors de nombreuses étapes précédentes, les participant·e·s ont là encore exprimé leur émerveillement face aux superbes paysages de la Suisse.

Les étapes 12 à 18 vont de Genève jusqu'à la région des Grisons en passant par Lausanne, Sion et le Tessin. Comme elles sont programmées après la clôture de la rédaction, nous vous en parlerons dans le numéro 4/2022.

### **Un immense merci à toutes les personnes qui ont apporté leur aide**

Le Giro di Procap n'aurait pas pu avoir lieu sans le soutien énergétique de nombreuses personnes venues des sections, des bureaux régionaux et d'institutions associées. Elles ont toutes pris part avec enthousiasme et engagement à la réalisation de l'événement, que ce soit en mobilisant des membres, en invitant les médias locaux, en demandant des autorisations, en montant et démontant les tentes et les stands d'information, en organisant de délicieux apéritifs, en assurant les grillades sous de fortes chaleurs et même en régulant le trafic si nécessaire. Nous leur en sommes infiniment reconnaissant·e·s.

Procap Suisse souhaite également remercier les Auberges de Jeunesse Suisses, qui ont offert aux participant·e·s du Giro di Procap des nuits réparatrices et leur ont servi un bon petit-déjeuner et du café de premier choix.

Avant même son terme, le premier Giro di Procap peut d'ores et déjà être qualifié de grand succès. L'objectif initial consistant à attirer l'attention du grand public sur les besoins et revendications des per-

sonnes en situations de handicap grâce à une présence médiatique renforcée a non seulement été largement dépassé, mais l'événement a aussi intensifié la coopération de Procap Suisse avec les sections et les bureaux régionaux. Le Giro di Procap 2022 a été un processus d'apprentissage passionnant et enrichissant pour toutes les personnes impliquées. Il a montré que, si l'on veut se faire entendre, il faut élever la voix – à travers des actions, une présence, des idées créatives et, surtout, un important travail d'information préalable.

Markus Spielmann s'est déjà fixé un nouvel objectif: «Nous voulons réorganiser le Giro di Procap tous les deux ans à partir de 2024 et l'amener à devenir de plus en plus grand.»

---

**Vous trouverez l'ensemble des informations,** images et reportages sur les étapes du Giro di Procap à l'adresse [www.giro-di-procap.ch](http://www.giro-di-procap.ch).





« Les vacances à la plage,  
ce n'est pas pour moi »,  
explique Roland Bigler.

# « J'apprécie énormément de voyager par moi-même »

Découverte de pays lointains, aventure ou détente pure et simple, le voyage est synonyme de liberté – pour Roland Bigler aussi. Il parcourt le monde en fauteuil roulant et partage ses connaissances avec d'autres personnes dans son cas qui ont soif de voyage.

Texte Miriam Hürlimann Photos Andrea Wullimann, Roland Bigler

## **Procap : Roland Bigler, vous êtes passionné de voyages. Avez-vous une destination préférée ?**

Roland Bigler: Je prends autant de plaisir à voyager dans les contrées froides que dans les pays chauds et tropicaux. Ce qui me plaît, c'est découvrir le monde. Puisque je suis en fauteuil roulant, j'apprécie évidemment les lieux dotés d'une bonne infrastructure, comme les Etats-Unis, le Canada, l'Australie, la Nouvelle-Zélande ou certains pays d'Europe. Mais je suis aussi déjà allé au Tchad, au cœur de l'Afrique. Ce voyage était toutefois très éprouvant, parce que la plupart des routes sont en sable là-bas.

## **Y a-t-il des défis particuliers à relever lorsqu'on voyage en fauteuil roulant ?**

Un jour, j'ai voulu savoir ce qu'on ressentait par -30 °C et je suis parti en Finlande. Mais il faut faire très attention avec le fauteuil roulant là-bas à cause du risque de gelures. Je m'étais acheté des chaussettes et gants chauffants par batterie et des vêtements thermiques. Malgré cela, il fallait sans cesse vérifier que je n'avais pas de gelures quand nous passions beaucoup de temps à l'extérieur. Je ne m'en serais pas rendu compte, étant donné que je n'ai aucune sensation en dessous de la poitrine.

## **Préférez-vous les voyages individuels ou de groupe ?**

Individuels, sans l'ombre d'un doute. Je ne suis pas fait pour les voyages de groupe. Mais je trouve ça très bien que la possibilité de voyages de groupe accompagnés existe aussi. Précisément pour les personnes qui ne pourraient

sinon pas voyager, parce qu'elles ne peuvent pas, contrairement à moi, partir en vacances avec leur compagnon ou leur compagne. J'apprécie énormément de voyager par moi-même. En 2012, lorsque nous avons passé un an sur les routes en Australie, nous avons même fait venir notre voiture adaptée par bateau. Cela nous a permis d'être tout à fait mobiles et d'explorer aussi des coins reculés.

## **Vous êtes conseiller en voyages sans obstacles chez Globetrotter. Comment êtes-vous arrivé à ce poste ?**

Pendant que je visitais l'Australie, je me suis dit que ce serait tout de même bien qu'une personne en fauteuil roulant puisse aussi réserver son voyage dans une agence de voyages normale. Puisque je réservais souvent mes vols chez Globetrotter et que j'étais justement sans emploi à l'époque, j'ai proposé mon idée par courriel au directeur, qui m'a proposé de passer le voir. Cela fait maintenant huit ans que je travaille comme expert en voyages sans obstacles et que j'organise des voyages individuels pour les personnes en fauteuil roulant. Je n'avais aucune expérience professionnelle antérieure dans le tourisme. Avant mon accident, je travaillais comme maçon qualifié, puis j'ai suivi la formation d'employé de commerce et travaillé dans l'informatique.

## **En quoi consiste votre travail de conseiller à l'agence de voyages ?**

Nous avons un formulaire pour nous renseigner sur les différents besoins de la cliente ou du client et les parcourir ensemble. Il peut s'agir par exemple d'une douche



1



2



Coup d'œil sur les albums de vacances de Roland Bigler.

- 1 Thaïlande
- 2 Cuba
- 3 Finlande
- 4 Kenya
- 5 Kenya



3

accessible ou d'une plateforme élévatrice. Je dois déterminer en détail, au cas par cas, tout ce dont la personne a besoin et organiser le voyage en fonction. Généralement, les appréhensions disparaissent dès que les gens s'aperçoivent que je suis moi-même en fauteuil roulant.

### A quoi faut-il surtout prêter attention pour un voyage sans obstacles ?

L'aspect le plus important, c'est souvent la salle de bain. Il faut par exemple savoir si elle est sans obstacles et donc accessible en fauteuil roulant, si la porte est assez large, s'il y a de la place pour le fauteuil à côté du WC ou encore s'il y a suffisamment d'espace sous le lavabo. Mais toutes les personnes en fauteuil roulant sont différentes et font face à des contraintes variées, et leurs souhaits en ce qui concerne l'aménagement varient tout autant.

### Comment savoir si un hôtel ou un événement est réellement sans obstacles ?

Je teste si possible personnellement les voyages que je propose. D'une part parce que j'aime voyager, et de l'autre parce que cela me permet de fournir des recommandations et des conseils sur les offres d'une tout autre manière. Globetrotter nous donne droit à douze semaines de congé par an, cinq payées et sept sans solde. C'est en quelque sorte notre formation continue.

### Et si vous ne pouvez pas tester personnellement le voyage ?

J'échange avec les hôtes, leur demande des informations et des photos. Malheureusement, il est déjà arrivé qu'alors

qu'une maison avait été présentée comme étant accessible en fauteuil roulant, une fois sur place, le client n'a pu que constater qu'il fallait gravir trois marches pour accéder à l'ascenseur. De plus, sur les plateformes de réservation en ligne, les hôtels peuvent indiquer eux-mêmes si leurs hébergements sont accessibles en fauteuil roulant. Je ne m'y fierais cependant pas à 100 %. Personnellement, je trouve que l'emplacement de l'hôtel a généralement plus d'importance que l'accessibilité absolue de l'hébergement. Un logement sans obstacles mais complètement isolé de tout ne sert à rien.

### D'après vous, où est-il le plus urgent d'agir dans le domaine des voyages sans obstacles ?

Il y a encore un grand retard à rattraper en ce qui concerne les chambres d'hôtel. Rendre une chambre sans obstacles a un certain coût. Par conséquent, ces chambres sont souvent très chères, sans pour autant offrir de choix, ou très peu, au niveau des lits par exemple. Il y a aussi des hôtels dont toutes les chambres sont sans obstacles et qui proposent des offres de services adaptées, ce qui peut être particulièrement bénéfique aux personnes qui ont besoin d'une assistance spéciale. Mais personnellement, l'aspect de mixité me manque dans ces lieux de vacances où il n'y a que des personnes en fauteuil roulant. De mon point de vue, il faudrait qu'au moins 10% des chambres de tout hôtel de nouvelle construction soient sans obstacles. Il n'est pas non plus interdit d'aménager ces chambres avec goût et de manière à pouvoir les louer à des personnes avec et sans handicap. L'argument voulant que ces chambres ne sont pas rentables n'est donc pas valable.



4



5

Roland Bigler, 53 ans, est membre de la commission des voyages de Procap et travaille comme conseiller en voyages sans obstacles chez Globetrotter. Il vit à Zollikofen (BE) et est devenu tétraplégique à l'âge de 20 ans après un accident de baignade.



### Qu'en est-il des moyens de transport ?

Les voyages en avion restent particulièrement pénibles pour les personnes en fauteuil roulant. J'aurai par exemple toujours besoin d'aide pour rejoindre mon siège, vu qu'on n'est pas autorisé à être assis en fauteuil roulant pendant le vol. Mais d'autres aspects devraient aussi être simplifiés, par exemple l'enregistrement du fauteuil. Un autre problème tient au fait que tous les dispositifs de traction électriques pour fauteuil roulant ne peuvent pas être embarqués, en raison d'une puissance en watts trop élevée et/ou parce qu'ils sont trop grands pour certains types d'avions. Nous sommes plus un désagrément qu'autre chose pour les compagnies aériennes. Nous avons besoin

de beaucoup d'espace, nous pesons lourd et il faut employer du personnel supplémentaire. Le besoin de sensibilisation dans ce domaine et d'échanges renforcés avec les compagnies aériennes constitue sans nul doute une question importante que la commission des voyages de Procap devrait examiner en profondeur.

### Avez-vous déjà planifié votre prochain voyage ?

J'aimerais partir au Maroc début 2023 pour faire des recherches. J'ai trouvé un organisateur spécialisé dans le voyage sans obstacles et qui propose notamment un tour avec des chameaux dans le désert. Je compte bien tenter l'expérience !

---

### Procap Voyages est la spécialiste suisse

des voyages sans obstacles depuis plus de 25 ans. L'agence de voyages offre un éventail complet de voyages sans obstacles, depuis les voyages individuels jusqu'aux voyages de groupe accompagnés en Suisse et à l'étranger, en passant par l'assistance de vacances. Son équipe professionnelle compétente et engagée s'attache à proposer aux personnes avec et sans handicap l'offre de vacances qui leur convient. Elle coopère depuis des années avec les tour-opérateurs les plus divers en Suisse et conseille volontiers la clientèle en cas de besoin. Pour en savoir plus : [www.procap-voyages.ch](http://www.procap-voyages.ch). Nous avons hâte d'échanger avec vous.

---

## Commission des voyages de Procap

La commission des voyages de Procap se compose de dix membres du secteur du tourisme et du domaine du handicap, et est complétée par le ou la responsable Voyages et Sport de Procap. La commission est notamment chargée de la planification stratégique et à long terme du « voyage/tourisme sans obstacles », et elle soutient tant l'agence de voyages de Procap que l'office spécialisé en voyages sans obstacles qui y est rattaché.

A young child with curly hair is shown in profile, sitting up in a hospital bed. The child is holding a large, light-brown teddy bear. A medical device, possibly a pulse oximeter, is attached to the child's hand. The background is a blurred hospital room with a window and some medical equipment. The text is overlaid on the right side of the image.

**Congé de prise  
en charge pour les  
parents d'enfants  
gravement malades :  
les premières expé-  
riences montrent  
que la route est  
encore longue**

Introduit il y a un peu plus d'une année, le congé de prise en charge est un important instrument d'aide aux parents d'enfants qui vivent avec de graves problèmes de santé. L'allocation au sens de la loi fédérale sur les allocations pour perte de gain (LAPG) permet aux parents qui travaillent de s'occuper de leur enfant en cas de problème de santé aigu. Mais la pratique montre déjà que les critères d'octroi sont souvent déconnectés de la réalité.

**Texte** Anna Pestalozzi **Photo** Shutterstock

A 9 ans, Leonie a déjà traversé de nombreuses épreuves. Elle a subi pas moins de 18 interventions chirurgicales, dont plusieurs grosses opérations de la tête, lors desquelles sa boîte crânienne a été ouverte et pourvue d'un support réglé dans le sens souhaité un mois durant. Ces interventions sont essentielles pour le développement futur de Leonie. Mais chaque opération est lourde et provoque de fortes pertes de sang, entraînant provisoirement un mauvais état général. Au-delà des inquiétudes et des peurs que génère inévitablement une intervention aussi complexe, le plus grand défi pour les parents de Leonie est d'organiser la prise en charge. Sa famille aimerait qu'il y ait toujours quelqu'un

auprès d'elle lorsqu'elle est réveillée, mais cela s'avère très difficile à mettre en œuvre. En effet, les deux parents travaillent et doivent également s'occuper de la sœur de Leonie. Chaque séjour à l'hôpital requiert toute une coordination entre les parents et avec leurs employeurs. Durant les hospitalisations, les parents travaillent parfois à l'hôpital, l'ordinateur portable sur les genoux, pendant que Leonie dort. Les journées à l'hôpital sont longues, surtout aux soins intensifs. Mais si les parents de Leonie réussissent généralement le délicat équilibre entre travail et prise en charge, beaucoup d'autres enfants hospitalisés ne reçoivent pratiquement pas de visites pendant les heures de travail habituelles.

### **Espoir déçu**

C'est donc avec un grand soulagement que les parents de Leonie ont appris l'introduction du congé de prise en charge. Toutefois, afin que leurs employeurs soient indemnisés pour l'interruption de travail, les parents doivent fournir un certificat médical attestant que Leonie satisfait aux exigences légales. Le couple a donc demandé une évaluation préalable à la doctoresse responsable. Mais la discussion s'est soldée par une déception : Leonie ne satisferait pas aux critères d'une « grave atteinte à la santé » au sens de la loi. Durant la conversation, il est apparu clairement que l'incertitude règne à l'hôpital à l'égard de l'établissement de ce certificat, car certains enfants gravement malades ne répondent pas aux conditions légales malgré un besoin de prise en charge évident. Les parents de Leonie s'interrogent donc à juste titre : si nous n'avons pas accès à ce congé, qui donc y a droit ?

### **Des familles exclues malgré un besoin évident**

Les expériences acquises depuis l'entrée en vigueur du congé de prise en charge il y a plus d'un an montrent que de nombreuses familles sont laissées pour compte par une loi qui promettait pourtant un progrès requis d'urgence : l'amélioration de la conciliation entre activité professionnelle et prise en charge de proches. Les parents d'un enfant gravement malade ou accidenté peuvent demander jusqu'à 14 semaines de congé. Celui-ci doit être pris dans les 18 mois, en une seule fois ou à la journée, et est indemnisé via le régime des allocations pour perte de gain (APG). Les parents qui doivent interrompre leur activité professionnelle pour s'occuper leur enfant lorsque celui-ci est « gravement malade » peuvent prétendre à ce congé. Les critères précis sont formulés dans la LAPG. Et c'est là que le bât blesse :

- Un enfant est considéré comme « gravement atteint dans sa santé » s'il a subi un changement majeur de son état physique ou psychique en raison d'un

accident ou d'une maladie. Or, dans le cas des enfants vivant avec une infirmité congénitale, les interventions liées à l'infirmité en question ne sont souvent pas considérées comme un changement majeur, quand bien même elles provoquent de profonds bouleversements. De nombreux enfants comme Leonie restent donc sur le carreau, alors qu'ils et elles subissent une série d'interventions majeures qui les rendent extrêmement dépendants d'une prise en charge par leurs parents.

- De plus, l'évolution ou l'issue de ce changement doit être difficilement prévisible, ou il faut s'attendre à ce qu'il conduise à une atteinte durable ou croissante à l'état de santé, ou au décès. Il s'agit là d'un autre piège, car de nombreux enfants ont de bons pronostics même si leur état s'est par moments détérioré. De nombreuses interventions ne seraient même pas réalisées si l'on n'espérait pas une amélioration à moyen ou long terme. Leonie n'aurait ainsi pas été opérée si l'intervention avait risqué de conduire à une atteinte croissante à son état de santé, ou à son décès. Ce deuxième critère n'est clairement satisfait que dans le cas des enfants en soins palliatifs.
- La loi exige aussi que l'enfant ait un besoin accru de prise en charge de la part des parents et qu'au moins un des deux parents doive interrompre son activité lucrative pour s'occuper de lui.

### Un objectif souvent manqué

Les échanges que Procap mène régulièrement avec les hôpitaux pour enfants et les parents concernés montrent que les conditions précitées privent de nombreuses familles d'enfants en situations de handicap de l'accès au congé de prise en charge. De plus, toutes les caisses de compensation n'interprètent pas les critères de la même façon, c'est pourquoi elles rendent des décisions très différentes dans des situations semblables. Selon une première analyse des fonds utilisés, menée six mois après l'entrée en vigueur, seule une fraction du budget a été employée. L'objectif central du congé de prise en charge, à savoir permettre la prise en charge d'enfants – y compris à l'hôpital –, est donc très souvent manqué.

De plus, les allocations pour perte de gain prévues par la LAPG devraient être soumises à des règles simples, comme pour le service militaire ou le congé de maternité ou de paternité. Or, pour le congé de prise en charge, des vérifications complexes sont souvent exigées par les caisses de compensation, si bien que les parents et les employeurs restent longtemps dans l'incertitude de savoir si l'allocation sera versée ou non. Cette situation rend toute planification impossible, et,

dans la pratique, elle pousse les parents à prendre des jours de congé-maladie face au flou entourant le congé de prise en charge. Dans le pire des cas, si le congé est refusé, employeur et employé·e se retrouvent face à un solde d'heures négatif colossal. Et, hélas, la situation dans les hôpitaux suisses reste telle qu'un grand nombre d'enfants hospitalisés pour de longs séjours doivent rester sans qu'aucune personne de leur famille ne soit présente une grande partie du temps.

### Le Parlement intervient

Heureusement, le monde politique a été alerté des problèmes d'application du congé de prise en charge. Lors de la session d'été 2022, le conseiller aux Etats Damian Müller (PLR) a déposé une motion exigeant une adaptation des conditions d'octroi. En s'appuyant sur les expériences acquises jusqu'ici, Damian Müller demande un congé pour les parents qui doivent interrompre leur activité professionnelle afin de s'occuper de leur enfant et dont l'enfant doit être hospitalisé pendant au moins quatre jours. Cette solution permettrait de garantir aussi la prise en charge d'enfants comme Leonie. Et en cas d'intervention planifiée, parents, médecins et employeurs sauraient déjà avant l'hospitalisation si la perte de gain sera indemnisée. Les critères actuels donneraient toujours droit au congé, de sorte que les parents d'enfants pris en charge en ambulatoire aussi auraient accès à la prestation. Procap s'engagera dans la suite de la procédure parlementaire pour garantir la prise en charge des enfants gravement malades et pour empêcher que des conditions d'octroi absurdes fassent passer cette précieuse assurance sociale à côté de son objectif.

---

Avez-vous fait d'autres expériences liées au congé de prise en charge ? N'hésitez pas à nous envoyer un e-mail à l'adresse [sozialpolitik@procap.ch](mailto:sozialpolitik@procap.ch) ou à nous appeler au 062 206 88 97 (Anna Pestalozzi, responsable adjointe Politique sociale). Pour plus d'informations sur le congé de prise en charge, voir la fiche technique de Procap (en allemand) sous [www.procap.ch](http://www.procap.ch) > Publikationen > Downloads und Links zum Thema Recht > Merkblatt «Betreuungsurlaub».

Pour obtenir des conseils juridiques individuels sur le congé de prise en charge, veuillez contacter le service juridique de Procap Suisse.



Franziska Lüthy  
Avocate

# Prestations complémentaires – augmentation des frais de chauffage

Le dernier décompte de frais accessoires de mon bailleur comprend une augmentation importante des frais de chauffage et je dois payer un supplément. Je suis bénéficiaire de prestations complémentaires, mais cette augmentation n'est pas prise en compte. Est-ce que je peux faire quelque chose ?

Dans le cadre des prestations complémentaires (PC), le loyer et les frais accessoires sont pris en charge jusqu'à concurrence d'un montant maximal qui varie selon la commune de domicile.

Le calcul des prestations complémentaires comprend donc le montant du loyer et un montant pour les frais accessoires (chauffage, eau chaude, conciergerie, etc.). Le montant pour les frais accessoires retenu dans le calcul PC correspond à l'acompte prévu dans le contrat de bail et n'est pas adapté en fonction des frais effectifs. Ainsi, si le décompte annuel des frais accessoires est en faveur des locataires, ces derniers ne doivent pas rembourser les PC. Si le décompte est par contre en défaveur des locataires, les frais supplémentaires ne sont pas pris en compte dans le calcul de la PC annuelle.

## Motion rejetée au Parlement

Dans votre situation, cela signifie que le calcul de votre droit aux prestations complémentaires ne comprend que le montant des acomptes mais pas le supplément que vous devez payer.

Une augmentation serait retenue par les PC seulement si elle figure dans le contrat de bail. Il est donc important de vérifier, au moment où l'on conclut un contrat de bail, que les acomptes correspondent au mieux aux frais effectifs.

Cependant, les augmentations actuelles n'étaient pas prévisibles et posent problème à beaucoup de monde. C'est pour cette raison qu'une motion a été déposée, demandant au Conseil fédéral de modifier la loi sur les prestations complémentaires pour que l'augmentation exceptionnelle des

frais de chauffage soit prise en compte dans le calcul des PC. Cette motion a été rejetée par le Conseil des Etats. Une modification de la loi n'est donc pas prévue pour l'instant.

## Réexaminer le contrat de bail

Par conséquent, nous n'avons pas d'arguments juridiques pour contester le refus de prise en charge du supplément des frais accessoires par les PC, puisque ce refus est conforme à la loi. Il pourrait par contre être utile d'examiner votre situation concrète pour évaluer si une adaptation des acomptes ou du contrat de bail serait envisageable. Etant donné que de telles modifications comportent toujours des risques, je vous conseille de consulter le centre de conseils de votre région avant d'entreprendre des démarches.



## **NOUS SOMMES PROCAP**

**« Rendre les gens heureux, c'est ça qui est important »**

### **Eric Buchs**

(\*1961) et vit dans le canton de Fribourg avec sa femme. Père de quatre enfants, il a connu Procap par son fils cadet, qui a une trisomie 21. Depuis dix ans, il est responsable de divers camps annuels en montagne (randonnée et ski) pour Procap et en accompagne d'autres régulièrement. Cet installateur-électricien diplômé est également responsable de formation dans ce domaine. Doté d'une fibre créative et innovante, il aime mettre en œuvre des projets et partager ses passions.

**Interview** Ariane Tripet **Photos** Markus Schneeberger

### **Procap : Qu'est-ce qui vous passionne ?**

**Eric Buchs:** Je fais beaucoup de montagne. J'accompagne des gens en montagne et je fais un peu d'alpinisme dans le cadre du Club Alpin. Et puis avant de me faire opérer du genou au printemps, je faisais pas mal de vélo et de course à pied. J'aime bouger. Je commence heureusement à récupérer toutes mes sensations. Ce n'est pas la compétition qui me plaît, mais c'est plutôt le fait d'être dans la nature, d'être en montagne avec des gens et de découvrir cet environnement-là.

### **Avez-vous un rêve ou un souhait ?**

Ce n'est pas un rêve, mais c'est quand même quelque chose qui me tient à cœur. Comme j'ai des petits-enfants, je voudrais faire des activités en montagne avec eux, les amener à des endroits où il faut déployer des efforts particuliers ou développer quelques compétences spécifiques. Parce qu'on ne peut pas gravir un 4000 m en disant « j'y vais demain ». Il y a toute une préparation. Pour l'instant, ils sont encore petits, mais si j'ai encore la santé dans dix ans, j'aimerais faire un ou deux sommets avec eux.

### **Si vous pouviez avoir un super-pouvoir, ce serait lequel ?**

Je pense que ce serait de diminuer tout le temps perdu qu'on a dans tout ce qu'on fait. Il y a finalement un ratio entre le temps perdu et le temps où on fait une activité intéressante qui est relativement désavantageux. C'est souvent 80% de trucs inutiles pour 20% de choses intéressantes. Il y a tant de tâches qui n'ont pas de sens. Si je pouvais supprimer tout ce que je fais qui me semble inutile, ce serait pas mal !

### **De quoi êtes-vous le plus fier dans votre parcours ?**

D'avoir pu concilier différentes activités. Ce qui est important, je pense, ce n'est pas de faire une activité et de s'y retrouver le plus haut possible, mais de rester assez simple dans ce qu'on fait et d'être dans un environnement où il y a du plaisir. J'ai eu la chance de participer à des projets avec des apprentis, comme reconstruire une école au Népal après les tremblements de terre en 2015. Par cette activité, on a rendu des gens heureux et c'est ça qui est important.



Il y a dix ans, Eric Buchs a proposé d'organiser un camp de randonnée à Grindelwald. Depuis, il est devenu responsable de plusieurs camps et a baissé son pourcentage de travail pour consacrer plus de temps à ses activités bénévoles.

**Vous organisez et accompagnez plusieurs camps Procap par année. Qu'est-ce qui vous plaît dans ces camps ?**

Quand on voit comme les participants sont contents d'être là, le plaisir qu'ils ont avant, pendant et après le camp, c'est ça qui est le plus important au final. Ça nous apporte aussi beaucoup d'être quelques jours en équipe avec d'autres accompagnants. Pour moi, ce n'est pas tellement le fait d'être en montagne, parce que j'y suis beaucoup autrement, mais c'est de leur apporter quelque chose qu'ils n'ont pas l'habitude de faire, parce qu'ils sont soit en institution, soit en ville. Ils sont souvent accompagnés dans leurs tâches, ils font des choses répétitives. Et là, ils voient autre chose, dans un autre cadre, dans un endroit où ils ne sont peut-être jamais allés. C'est une sacrée richesse pour eux et pour nous !

**Qu'est-ce qu'il faudrait pour que la société soit plus inclusive ?**

Mon fils, qui a une trisomie 21, a 28 ans. Et durant ce laps de temps, il y a déjà eu un développement assez

important. Après dix ans dans un atelier protégé, il travaille maintenant à la Coop à 100 % et gère son rayon. Il a développé une très grande autonomie et des compétences sociales. Avant, socialement, c'était plus compliqué. Maintenant, il est incroyable ! Et je pense que tout le monde, toutes les personnes en situations de handicap, doivent être encore mieux incluses dans la société. Pour les personnes à mobilité réduite, on a développé des infrastructures, tandis que pour le handicap mental, on doit développer le niveau social. Ces personnes ont des compétences qui ne sont pas du tout développées parce qu'elles vivent dans un cadre assez petit. Si on les sort de ces cadres, elles déploient leurs compétences. Et je pense qu'il y a un immense potentiel ! Ce qu'on peut faire, c'est appliquer un système d'accompagnement, comme le fait la Coop où travaille mon fils. Il y a huit personnes en situations de handicap avec une personne qui les encadre, et elles sont vraiment bien intégrées. Et ça, on peut le faire dans les restaurants ou ailleurs. C'est facile à mettre en place, mais ça demande du temps et de l'argent.



Les regards tournés ensemble vers le haut : une randonnée « Protrek » réunit des personnes de tous horizons et les soude en très peu de temps en une équipe de choc.

# Protrek, quand l'inclusion est une réalité



Une excursion Protrek requiert beaucoup de travail d'équipe, de confiance et de persévérance. Mais le vrai tour de force, c'est celui des personnes qui participent en fauteuil roulant de trekking. Le magazine Procap a accompagné un voyage de groupe dans le Jura.

**Texte** Sonja Wenger **Photos** Markus Schneeberger

Un gros tronc d'arbre bloque un chemin escarpé en pleine forêt? Un passage de clôture, délimité par des barbelés, est trop étroit? Pas de problème. Une demi-douzaine de femmes et d'hommes prennent une grande inspiration, contractent leurs muscles, s'écrient « Allez hop! » et soulèvent sans difficulté apparente les deux fauteuils roulants de trekking par-dessus l'obstacle.

Nous sommes fin juin dans les montagnes du Jura, près du Reutenberg, sur les hauteurs de Delémont, et la température donne un avant-goût des canicules du mois suivant. En ce dimanche après-midi, la fine équipe composée d'une vingtaine de bénévoles, de quatre participant·e·s – deux en fauteuil roulant Protrek spécialement conçu pour le trekking et deux fans de

randonnée – et de différentes personnes accompagnantes affiche déjà 23 kilomètres de sentiers forestiers et de randonnée au compteur. Sans compter les centaines de mètres de dénivelé, les innombrables montées et descentes sur un terrain difficile, sans oublier un hectolitre de sueur.

## **Forte participation et planification minutieuse**

Le Jura est une région de randonnée souvent sous-estimée. Epoustouflant de beauté, il offre toutefois peu de sources d'eau et met au défi la condition physique et la persévérance de n'importe qui. Mais c'est précisément cette combinaison qui fait tout l'attrait du Protrek.

L'offre existe depuis quinze ans. Chaque année, une douzaine de personnes s'inscrivent à cette

expérience de voyage unique, organisée par Procap Voyages en coopération avec le Club Alpin Suisse (CAS). Sous le nom « L'appel de la montagne », elle permet aux personnes à mobilité fortement réduite de participer à une excursion en montagne le temps d'un week-end, tantôt dans les Alpes, tantôt à une altitude modérée.

Le Protrek connaît jusqu'ici un franc succès, tant auprès des participantes et des participants que des nombreuses personnes bénévoles. Il requiert cependant une planification minutieuse: pour chaque personne en fauteuil roulant qui souhaite participer à l'excursion en montagne (trois par week-end maximum), il faut compter huit bénévoles pour porter et tirer le fauteuil en alternance par groupes de quatre. S'y ajoutent le ou la responsable de voyage et, souvent, d'autres personnes accompagnantes, qui portent par exemple le matériel tel que les fauteuils roulants ordinaires et les bagages ou les transportent au refuge en voiture, dans la mesure du possible. Tout cela forme vite un groupe considérable qui nécessite une grande organisation, par exemple pour la coordination des bénévoles. L'offre est rendue possible grâce au soutien généreux de la Stiftung für Gesundheit und Natur de Bâle.

### Un fauteuil roulant spécial trekking et une grande confiance

Pour rendre les montagnes accessibles aux personnes avec handicap de la mobilité, il fallait avant toute chose un fauteuil roulant adapté. Conçu par Procap en collaboration avec la Haute Ecole spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest, le fauteuil Protrek a été continuellement perfectionné au fil des ans. Léger et pliable, il ne dispose que d'une seule grande roue. De longues poignées à l'avant et à l'arrière permettent de tirer le fauteuil et de le maintenir en position, plusieurs câbles et poignées latérales permettent de le stabiliser.

La personne est attachée sur le Protrek par plusieurs sangles pour prévenir toute chute sur les pentes les plus raides. Si ses capacités physiques le lui permettent, elle peut certes aider l'équipe qui la porte à stabiliser le fauteuil et la guider, mais elle doit lui céder le contrôle sur ses actions et lui faire entièrement confiance. Au vu des chemins escarpés qui parsèment un circuit même modéré comme celui du Jura, il va sans dire que les personnes qui participent au Protrek mettent littéralement leur vie entre d'autres mains.

Ce courage avec lequel les participantes et les participants s'exposent, se confrontent aux épreuves et se fient entièrement à des personnes qui leur sont parfois inconnues, tel a été le véritable tour de force de ce week-end, comme l'ont souligné avec admiration plusieurs bénévoles de l'excursion dans le Jura. Les deux participantes en Protrek ont pour leur part remercié leurs aidant·e·s par des encouragements continus et un grand sens de l'humour.

### Aucune pente n'est trop raide, aucune pierre trop grosse

A l'heure du rendez-vous à la gare le samedi matin, seules les personnes ayant déjà participé à un Protrek – soit environ la moitié – savent déjà à quel point le parcours du Jura, reliant Delémont à Erschwil en passant par le Retemberg, sera fascinant. Après une première ronde de présentations, tout le monde est invité à essayer brièvement le fauteuil roulant de trekking. L'objectif est de permettre aux porteuses et porteurs de se faire au moins une petite idée de ce que les participant·e·s pourront ressentir pendant l'excursion. Une fois les bagages et les fauteuils roulants ordinaires embarqués dans le véhicule d'accompagnement, le départ est donné.

Le bref segment initial qui traverse un quartier résidentiel de Delémont et longe la Birse débouche soudain sur une forêt; le véritable Protrek peut maintenant commencer. Les simples chemins de forêt sur les premiers mètres se font rapidement plus étroits – et plus raides. Ce sont maintenant de vrais sentiers de randonnée. Les montées et les descentes se succèdent à un rythme vertigineux, comme sur une courbe sinusoïdale. Bien vite, le groupe sue à grosses gouttes, laissant parfois échapper l'un ou l'autre soupir, mais surtout, il coopère dans la plus grande concentration. Les équipes doivent se coordonner, discuter, prendre leur élan ensemble ou freiner en unissant leurs forces – et surtout demander régulièrement à la personne en fauteuil si tout va bien ou si elle a besoin de quoi que ce soit. Une mission Protrek n'est pas faite pour les individualistes. Protrek, c'est du travail d'équipe pur et dur. Protrek, c'est l'inclusion réelle.

Ensemble, on gravit d'étroites marches en pierre. Ensemble, on manœuvre le long d'un étroit sentier longeant une falaise abrupte. Ensemble, on vient à bout de chaque barrière, de chaque obstacle. Aucune pente n'est trop raide, aucune pierre trop grosse, aucun enclos trop haut. Ensemble, tout est possible, ou presque! Une seule question ne fait pas immédiatement l'unanimité – quand vient le moment de choisir entre franchir encore une colline ou faire halte dans un restaurant.

### La solidarité est contagieuse

L'accueil au chalet des Amis de la Nature le samedi en fin d'après-midi est chaleureux, les joues rouges, les ventres creux et les visages rayonnants. Cette forme de solidarité concrète est contagieuse. Sans surprise, le repas est également très apprécié. Et l'apéritif offert grâce à un don n'est certainement pas étranger aux nombreuses chansons en différentes langues qui fusent et résonnent par-delà le flanc de la montagne le soir venu. Mais il en faut plus pour impressionner les vaches qui paissent dans le pré devant le refuge: le son régulier et





Les chemins de randonnée escarpés exigent beaucoup de coordination et de stabilisation.



De courts instants de répit dans de magnifiques paysages succèdent à des séries de défis.

apaisant de leurs cloches continue de tinter bien après la dernière chanson et le dernier verre de vin, accompagnant toutes les personnes présentes dans les bras de Morphée pour un repos bien mérité.

Le lendemain matin, le groupe reprend la route à travers bois et champs, étonnamment sans (encore) trop de courbatures. La journée du dimanche réserve elle aussi son lot de montées et de descentes. Deux points qui peuvent sembler tout proches sur la carte sont en fait très éloignés sur le terrain. Mais les efforts sont immanquablement récompensés: le Roc de Courroux, crête montagneuse longeant les frontières cantonales du Jura, de Bâle-Campagne et de Soleure, est réputée pour ses panoramas grandioses, qui valent bien toutes les gouttes de sueur versées pour les atteindre.

Après un dernier gros effort et plusieurs kilomètres de descente vient le temps des au revoir. Un moment difficile pour tout le monde, car ces deux jours de coopération intensive ont créé des liens forts entre tous les membres du groupe. L'expérience a permis de

relativiser bien des problèmes et des tracasseries du quotidien, confie l'un des bénévoles à la fin du week-end. Et la vive satisfaction ressentie par l'ensemble du groupe à la fin est palpable: les participantes et les participants pour avoir pu vivre une expérience dont sont si privées les personnes avec handicap de la mobilité, et les aidant·e·s pour leur avoir offert, avec leur force, un moment hors du commun.

## Un nouveau moteur électrique en phase d'essai pour le Protrek

Deux étudiants de la Haute Ecole spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest à Baden ont récemment conçu un moteur électrique pour le Protrek, mis à l'essai à l'été 2022. Il devrait atténuer la contrainte physique pour les bénévoles devant porter, soulever ou pousser un Protrek par monts et par vaux. Cela

offrira aux personnes qui considèrent avoir une « force normale » la possibilité d'intervenir elles aussi pour Protrek. Mais qu'on ne s'y méprenne pas: même doté d'un moteur électrique, le Protrek sera encore loin de pouvoir se passer de la force des muscles. Des défis de taille continueront de se poser, par exemple pour équilibrer et stabiliser le fauteuil roulant de trekking, ce qui n'est possible qu'avec l'intervention coordonnée de différentes personnes. Le perfectionnement technique du Protrek se poursuit donc, avec le soutien de Porsche Suisse à partir de 2022 dans le cadre du projet « Randonnée pour tou-te-s ».

# L'hiver reviendra tôt ou tard



Pour l'heure, nous sommes encore en train de transpirer à la piscine ou de profiter de tièdes soirées d'été, mais l'hiver reviendra à coup sûr et, avec lui, l'action Knitcap de Procap. Le mot d'ordre est donc d'ores et déjà lancé : « A vos aiguilles ! »

Après le succès de la première édition, Procap réitère son action caritative Knitcap en faveur des personnes avec handicap. Nous appelons une nouvelle fois toutes les personnes férues de tricot à confectionner des bonnets personnalisés et à nous les faire parvenir avant la fin du mois de novembre 2022. Vous aussi, participez à cette action populaire en combinant votre passion du tricot et votre envie de faire un don.

Les bonnets Knitcaps seront disponibles dans notre boutique en ligne et sur différents marchés de Noël à partir du 3 décembre 2022, date de la Journée internationale des personnes en situations de handicap.

Le tricot n'est pas votre fort et vous préférez acheter un bonnet Knitcap pour vous-même ou pour offrir un cadeau qui a du sens : c'est une autre façon de faire une bonne action. Les recettes de la vente des bonnets Knitcaps soutiennent les activités de Procap et aident ainsi les personnes en situations de handicap à participer de manière autonome à la vie sociale et culturelle. Un grand merci pour votre engagement.

Vous trouverez de plus amples informations et des instructions de tricot sur [www.knitcap.ch/fr](http://www.knitcap.ch/fr)



**Knitcap**



Franziska Lüthy  
Avvocata

# Prestazioni complementari – aumento delle spese di riscaldamento

Nell'ultimo conteggio delle spese accessorie del mio alloggio, le spese di riscaldamento sono aumentate notevolmente e devo pagare un supplemento. Percepisco le prestazioni complementari, ma questo aumento non è coperto. Cosa posso fare?

Nell'ambito delle prestazioni complementari (PC), l'affitto e le spese accessorie sono coperti solo fino al raggiungimento di un importo massimo che varia a seconda del Comune di domicilio.

Nel calcolo delle prestazioni complementari sono considerati l'importo dell'affitto e un importo per le spese accessorie (riscaldamento, acqua calda, portineria ecc.). L'importo per le spese accessorie considerato nel calcolo equivale all'acconto previsto nel contratto di locazione e non viene adeguato ai costi effettivi. Pertanto, se il conguaglio annuale delle spese accessorie prevede un'eccedenza a favore degli inquilini, questi ultimi non devono rimborsare le PC. Se invece in base al conguaglio gli inquilini devono effettuare un ulteriore versamento, i costi supplementari non sono presi in considerazione nel calcolo delle PC annuali.

## **Mozione respinta in Parlamento**

Nella fattispecie, il calcolo del Suo diritto alle prestazioni complementari comprende unicamente l'importo degli acconti senza il supplemento a Suo carico.

L'aumento potrebbe essere considerato nel calcolo delle PC unicamente se questa possibilità fosse prevista nel contratto di locazione. Al momento della sottoscrizione di un contratto di locazione è quindi importante verificare che gli acconti rispecchino il più possibile i costi effettivi.

Gli attuali aumenti non erano tuttavia prevedibili e stanno causando problemi a molte persone. Per questo motivo è stata presentata in Parlamento una mozione nella quale si chiedeva al Consiglio federale di modificare la legge sulle prestazioni complementari, in modo da poter prendere in considerazione nel calcolo delle PC l'aumento eccezionale delle

spese di riscaldamento. Il Consiglio degli Stati ha però respinto la mozione e per il momento non è quindi prevista alcuna modifica di legge.

## **Riesame del contratto di locazione**

Visto quanto precede, non sussistono argomenti giuridici per contestare il rifiuto di coprire il supplemento delle spese accessorie attraverso le PC, in quanto tale rifiuto è legale. Nella fattispecie sarebbe tuttavia utile esaminare la Sua situazione per valutare la possibilità di adeguare l'ammontare dei Suoi acconti o il Suo contratto di locazione. Tuttavia, dato che simili modifiche comportano sempre dei rischi, prima di prendere qualsiasi iniziativa Le consigliamo di consultare il Servizio di consulenza della Sua regione.

# Creatività, sudore e lacrime di gioia

Al momento della chiusura redazionale le/i partecipanti al Giro di Procap avevano già percorso la Svizzera da nord a sud e da est a ovest per quasi 800 chilometri, a temperature torride. Il bilancio è più che positivo: sorrisi radiosi e una buona risonanza mediatica attorno al tema dell'inclusione delle persone con disabilità.

Testo Sonja Wenger Foto Markus Schneeberger



Il 9 marzo 2022 varie centinaia di sveglie hanno iniziato a suonare contemporaneamente sulla Waisenhausplatz di Berna per lanciare un messaggio inequivocabile: è ora di considerare le persone con disabilità parte integrante della società e della politica e di accordare loro pari diritti in tutti gli ambiti. Ed è ora di attuare a tutti gli effetti la Convenzione dell'ONU sui diritti delle persone con disabilità (CDPD). Entrata in vigore in Svizzera nel 2014, la CDPD sancisce tra l'altro il diritto delle persone con disabilità a una vita autodeterminata, alla mobilità personale, alla fruizione delle informazioni, alla formazione, alla salute, al lavoro, all'occupazione e all'accessibilità senza barriere.

Gettando uno sguardo alla realtà di molte persone con disabilità ci si rende conto tuttavia che l'attuazione della CDPD avanza troppo a rilento. In questi ultimi anni alcuni Cantoni hanno adottato delle misure concrete per implementarne i principi, ma manca ancora una strategia vera e propria, specie a livello federale, come sottolinea la giurista Caroline Hess-Klein dell'associazione mantello Inclusion Handicap in un'intervista rilasciata alla Rivista Procap (n. 1/2022).

### Attuazione della CDPD: chi la dura la vince

Alla manifestazione di Berna hanno partecipato all'incirca 1000 persone e l'eco mediatica è stata più che positiva. Per Procap Svizzera è tuttavia evidente che un'unica manifestazione non basta a far avanzare le cose e che un cambiamento radicale delle mentalità e dei comportamenti richiede molto tempo. Le rivendicazioni delle persone con disabilità devono infatti essere ribadite costantemente in modo che possano entrare nel sentire comune all'insegna del motto: chi la dura la vince.

Durante la preparazione della manifestazione del mese di marzo, all'interno di Procap Svizzera è maturata l'idea di organizzare anche una sorta di secondo Tour de Suisse. L'iniziativa, intitolata Giro di Procap, si è posta l'obiettivo di raggiungere lungo il proprio percorso il maggior numero di sezioni di Procap, portando avanti i principi della CDPD come una sorta di fiaccola olimpica.

Nel mese di giugno il progetto era pronto al via. Due appassionati ciclisti Markus Spielmann, responsabile del dipartimento Marketing e Comunicazione di Procap Svizzera e il fotografo Markus Schneeberger hanno inaugurato la prima delle 18 tappe complessive attraverso la Svizzera. Al Giro di Procap hanno preso parte tutti gli uffici regionali e varie sezioni, organizzando degli eventi quasi a ogni nuova tappa. Durante il percorso, molti tra affiliate/i e collaboratrici/tori di Procap hanno affiancato Markus Spielmann e Markus Schneeberger insieme alle rispettive famiglie. Alcuni si sono limitati a percorrere qualche tratto, altri hanno affrontato una tappa intera.

### Partenza in volata: quattro giorni attraverso l'Altopiano

Il Giro di Procap ha preso il via l'8 giugno a Bienne, dopo un pranzo in comune alla presenza dell'emittente televisiva locale e di altri media. Grazie alla collaborazione con la Segreteria di Procap Svizzera romanda e con la Fondazione Centro ASI, una ventina di persone si è presentata alla partenza provvista di biciclette, e-bike e altri mezzi di trasporto. Per Markus Spielmann è stato un momento molto emozionante: «Nonostante i mesi di pianificazione e le molte ore investite nella preparazione, fino all'ultimo non sapevamo quale seguito avrebbe avuto la nostra iniziativa», spiega Spielmann commosso. «Vedere tante persone con e senza disabilità partire insieme a noi è stata la dimostrazione del fatto che siamo sulla buona strada».

A Bienne diversi partecipanti indossavano una maglia con la scritta «Starter», riferita all'idea di fondo del Giro di Procap secondo cui l'importante non è vincere a tutti i costi, ma esserci e partecipare. La prima tappa ha costeggiato l'Aare da Bienne a Berna, da cui il Giro è proseguito, al termine di una simpatica grigliata sotto la pioggia, accompagnato da vivaci «Hopp! Hopp! Hopp!» di incoraggiamento. La seconda tappa si è snodata attraverso l'Emmental e l'Entlebuch fino a Lucerna, con una breve interruzione per un'intervista radiofonica.

A Lucerna un piccolo grande evento attendeva la squadra del Giro durante la terza tappa, che da Sempach conduceva fino a Olten passando per la Wiggertal. All'arrivo, accanto alla ormai tradizionale grigliata, le/i partecipanti – oltre venti persone di ottimo umore, dall'abbigliamento variopinto e dai mezzi di trasporto più disparati – hanno goduto del sostegno di varie personalità politiche della regione, che hanno colto l'occasione per esprimersi in difesa dei diritti delle persone con disabilità ai microfoni delle emittenti locali. La prima parte del Giro di Procap si è conclusa il giorno successivo a Olten nell'ambito della Giornata del movimento e dell'incontro 2022. Dopo un ampio giro d'onore davanti a circa 250 sportive e sportivi, il pensiero delle/dei partecipanti si è rapidamente focalizzato sull'obiettivo di raggiungere Basilea.

### Ampia risonanza da Coira a Basilea

Appena una settimana dopo e con i muscoli ancora un po' doloranti, è partita da Coira la seconda parte del Giro di Procap. Il comitato direttore regionale è riuscito a combinare la partenza con un aperitivo in presenza dei membri del Gran Consiglio grigionese, attirando così l'attenzione delle/degli esponenti politici cantonali. Il viaggio è poi proseguito lungo il Reno verso San Gallo, dove la tappa del giorno successivo è iniziata nella storica cornice della Chiesa Collegiata, con una colazione sulla splendida Gallusplatz.



Per essere ascoltato/a, bisogna farsi sentire – anche con un megafono se necessario, come Markus Spielmann di Procap Svizzera.



La vera protagonista del Giro di Procap: la bicicletta!

Da Uster a Rapperswil la squadra del Giro è passata attraverso una grande varietà di paesaggi e regioni fino al pernottamento sul lago di Zurigo e alla successiva partenza dalla sede di Uster. Con un gruppo ristretto ma molto motivato, il Giro è poi proseguito via Bülach fino al Reno e a Basilea. A pochi giorni dal 90° anniversario della sezione di Basilea, l'ufficio della Svizzera nordoccidentale ha offerto un generoso aperitivo in città per celebrare la conclusione della seconda parte del Giro. Una volta rifocillati, le/i partecipanti sono partiti nonostante la canicola per il viaggio di ritorno a Olten, facendo una deviazione sulla sponda tedesca del Reno e attraversando successivamente la regione del Giura.

In tutte le tappe, il percorso giornaliero e la velocità sono stati adeguati alle possibilità delle/dei partecipanti, di cui spesso sono stati accolti consigli e suggerimenti. Durante il tragitto, la squadra di Procap è riuscita ad attirare l'attenzione dei media sui propri diritti e le proprie preoccupazioni approfittando anche dell'occasione per interagire spontaneamente con le persone interessate.

#### **Giura: partenza con polizia e stampa al seguito**

Una sorpresa speciale attendeva la squadra del Giro di Procap a Delémont. Per inaugurare la terza parte, la presidente della sezione ha organizzato non solo una piacevole colazione nella cornice del castello di Delémont, ma anche una scorta di polizia in bicicletta, accompagnata dalla televisione, dalla radio e dal quotidiano locali. Con grande slancio, la squadra ha affrontato l'impegnativo percorso giurassiano attraverso le Franches-Montagnes fino a La Chaux-de-Fonds e a Le Locle, dove è stata accolta con un caloroso benvenuto nel centro della città.

Il giorno successivo, una trentina di persone tra responsabili e soci della sezione di Le Locle è partita, nell'entusiasmo generale, al seguito del Giro di Procap per sostenere la squadra durante la seconda tappa che da La Chaux-de-Fonds portava a Neuchâtel. A Neuchâtel li attendeva un secondo ricevimento accanto alla Fontana della Giustizia, ricca di significato simbolico e immersa negli splendidi vicoli della città vecchia. Dopo la pausa, le cicliste e i ciclisti hanno proseguito la loro avventura verso l'ostello della gioventù di Avenches, dove casualmente hanno incontrato un folto gruppo di persone affiliate a PluSport, anch'esse impegnate in un viaggio in bicicletta. La serata è stata un'occasione preziosa per condividere consigli, racconti e aneddoti.

Il giorno successivo la squadra ha affrontato l'ultima tappa, senza eventi particolari, ma con tanta energia e una scorta supplementare di acqua per resistere al caldo torrido. Da Avenches, lungo il lago di Neuchâtel, passando per Yverdon, il gruppo ha raggiunto Losanna rimanendo spesso estasiato, come in molte altre tappe, davanti al fascino e allo splendore dei paesaggi svizzeri.

Le tappe 12-18 da Ginevra a Losanna e Sion e dal Ticino ai Grigioni si svolgeranno dopo la chiusura editoriale. Ne daremo riscontro nel numero 4/2022 della Rivista.

#### **Grazie a tutte le persone che hanno fornito il loro prezioso contributo**

Il Giro di Procap non sarebbe stato possibile senza il prezioso sostegno di molte collaboratrici e molti collaboratori delle sezioni, degli uffici regionali e delle istituzioni associate. Tutte e tutti hanno partecipato con entusiasmo e impegno alla riuscita di questa iniziativa:

hanno mobilitato i soci, interagito con i media locali, chiesto i permessi necessari, montato e smontato tende e stand informativi, organizzato deliziosi aperitivi e grigliate a temperature torride e hanno persino regolato il traffico quando è stato necessario. A tutte e tutti loro vada il nostro più sentito ringraziamento.

Procap Svizzera desidera inoltre ringraziare gli ostelli della gioventù della Svizzera, che hanno offerto alle/ai partecipanti del Giro di Procap la possibilità di trascorrere delle notti riposanti nelle loro strutture e si sono prodigati per preparare loro delle ottime colazioni con prodotti di prima qualità.

Il primo Giro di Procap può essere considerato un grande successo ancora prima del completamento delle ultime tappe. L'obiettivo di attirare l'attenzione del pubblico sui bisogni e le esigenze delle persone con disabilità attraverso una maggiore presenza nei media è stato raggiunto e ampiamente superato. Inoltre la collaborazione di Procap Svizzera con le sezioni e gli

uffici regionali è stata ulteriormente intensificata. Il Giro di Procap 2022 è stato anche un momento di apprendimento e arricchimento per tutte le persone che vi hanno partecipato. È risultato evidente che il desiderio di trovare ascolto è molto legato alla possibilità di farsi ascoltare: attraverso azioni, presenza, idee creative e soprattutto tramite un grande lavoro di informazione preliminare.

Forte di questa esperienza Markus Spielmann si è già posto un nuovo obiettivo: «Riproporremo il Giro di Procap a intervalli di due anni a partire dal 2024. E a quel punto faremo davvero sul serio».

---

**Tutte le informazioni, le immagini, gli articoli e i servizi dei media relativi alle tappe realizzate finora nell'ambito del Giro di Procap sono consultabili su [www.giro-di-procap.ch](http://www.giro-di-procap.ch)**





## **NOUS SOMMES PROCAP**

# « La violence sous toutes ses formes me met en colère »

### **Susi Mauderli**

(\*1970) vit dans le canton de Soleure, où elle élève seule ses deux filles. Elle a suivi une formation d'agente d'exploitation à La Poste suisse. Voyageuse dans l'âme, elle a entrepris de longs voyages à l'étranger. Ce qu'elle préfère durant son temps libre, c'est passer du temps en montagne. Après avoir travaillé durant 18 ans au département Marketing et Communication de Procap Suisse, elle occupe depuis 2020 un poste au département Voyages & Sport.

**Interview** Sonja Wenger **Photos** Markus Schneeberger

**Procap : Tu as fêté tes 20 ans d'activité chez Procap au début du mois de février 2022. Cela signifie aussi que tes premiers jours et premières semaines ont dû être bien animés.**

**Susi Mauderli :** En effet. Le changement de nom de « Association suisse des invalides » à « Procap Suisse » a eu lieu précisément le jour où j'ai commencé mon travail. Parmi les premières tâches qui m'ont été confiées au sein du service Marketing et Communication (Markom), je devais informer les médias par courrier postal du changement de nom. Sans oublier que l'euro venait d'être introduit un mois plus tôt. Je n'exagère pas en disant que les devises européennes arrivaient par camion pour la récolte de monnaies étrangères. Nous avons stocké jusqu'à 50 tonnes de pièces et de billets. Par mon activité à La Poste, j'étais habituée à manipuler de l'argent, mais toujours de manière bien ordonnée et au centime près. Chez Procap, nous devons transporter des centaines de kilos de monnaies dans des caisses ou des sacs, et faire face à de nombreuses situations absurdes. Dommage que je n'ai jamais été contrôlée par la police avec tout cet argent dans la voiture.

### **Que signifie Procap pour toi ?**

Je m'identifie complètement aux objectifs de Procap. Il a toujours été important pour moi de pouvoir travailler avec conviction et passion, autant dans les contacts humains, qu'avec les membres des sections, la clientèle des voyages ou les collègues. J'ai traversé une période difficile il y a quelques années. Un environnement professionnel sur lequel on peut s'appuyer est quelque chose d'enrichissant en temps normal, mais quand on traverse une crise, c'est capital.

### **Un diagnostic de troubles du spectre autistique (TSA) est tombé tardivement pour ta fille aînée. Penses-tu que ton travail chez Procap a permis de mieux appréhender la situation ?**

Au début, je ne savais absolument pas quoi faire, de surcroît parce que pendant des années, personne ne me croyait quand je disais que ma fille était un peu différente. Jusqu'à ce que je participe à une formation continue chez Procap sur le syndrome d'Asperger et les TSA. J'avais l'impression de savoir de quoi il s'agissait. Mais le diagnostic n'a été posé que plusieurs années après. Il était évident. Grâce à Procap, j'ai pu obtenir des informations très utiles sur ce qu'il fallait faire et à quel moment.

### **De quoi es-tu le plus fière ?**

D'avoir réussi à surmonter les années difficiles et d'en être sortie plus forte. J'ai beaucoup réfléchi et appris durant cette période. Aujourd'hui, je me sens sereine et heureuse.

### **Si tu pouvais avoir un super-pouvoir, lequel choisirais-tu ?**

Je voudrais apporter la paix dans le monde, partout sans exception. Toutes les formes de violence me mettent en colère, qu'elle soit dans la famille, contre les personnes vulnérables, les minorités, les êtres humains et même contre les animaux.

### **As-tu un rêve un peu fou ?**

J'aimerais me tenir au sommet de ma montagne préférée, l'Eiger, en y étant arrivée par mes propres moyens et donc sans hélicoptère. C'est théoriquement possible, mais je ne pense pas que ma condition physique me permettrait d'y parvenir.

### **Qu'est-ce qui a changé selon toi au cours des 20 dernières années en ce qui concerne la manière dont sont perçues les personnes avec handicap ?**

Avant, on ne remettait pas en question le mot «invalidé», par exemple. Même les personnes avec handicap l'utilisaient. Ou bien on cachait les membres d'une famille avec handicap. On ne les voyait tout simplement

pas en public. De nos jours, ce sont des choses impensables ! Il y a quelques années encore, les enfants avec handicap étaient systématiquement scolarisés dans des écoles spécialisées, même si leurs capacités cognitives leur permettaient de suivre l'enseignement ordinaire. La manière dont sont perçues les personnes en situations de handicap et le comportement de la société ont tout même beaucoup évolué.

### **Que faut-il pour que la société devienne plus inclusive ?**

Je pense que ce n'est pas seulement la société qui doit être sensibilisée. Chaque personne devrait se montrer telle qu'elle est et faire ce qu'elle aime, sans se limiter ou limiter les autres. Chaque personne, avec ou sans handicap, peut apprendre et profiter de la diversité des autres.



Susi Mauderli se qualifie d'épicurienne. Dès qu'elle en a l'occasion, elle part en montagne. « Ça me donne de la force et me fait du bien. L'alpinisme nécessite de la concentration et a sur moi un effet extrêmement libérateur. »

# Casse-tête

Inven- teur du Velcro † (de)	Envelop- pé, re- couvert	Initiales de Mr. Apple	Sucée par bébé	↙	Qui pousse en rangs serrés	Fermer avec un cordon	Action de tirer sur une e- cigarette	↘	Capitale du Yémen	Science des codes secrets	Œuvre de l'Abbé Pierre	Arrivée parmi nous	Dolby Stéréo	↙	Ville au pied du Jura souabe	↘	Chaîne d'infos	Secré- tement observé
↘	↘	↘	↘				Mouve- ment vers le haut	↘	↘	↘	↘	↘	↘					
↘			7		Métaux résis- tants		Fromage italien										Mol- lusque marin	
Somme d'argent risquée		Historien grec à Rome		Comme l'Otan ou le Benelux	↘					4			Il répare les moteurs (fam.)		Expres- sion de dédain		2	
Substan- ce com- me la morphine	↘				3		Amuse- bouche espagnol					Cylindre plat servant à broyer	↘				6	
Comes- tible	↘			Fin de verbe	↘		Rendue plus fine		Langue bantoue	↘					Qualité parti- culière du son			Ma- nœuvres secrètes
↘	10			Fait d'être aveugle	↘	Frais de décou- vert	↘					On les trouve sur le web		Prénom de Cruise	8			
Elle est très regardée	Héroïne de Lewis Carroll		Elle peut être pâtis- sière	↘					Mol- lusque bivalve		Rivière de Suisse	↘						
Amas de pus	↘	1				Unité de vitesse		Lieu noir ou merlu	↘					Humus brut			Affluent du Danube	
↘			Trou pour une poutre	↘	Ouvre et ferme le magasin	↘		En long et en large	↘		Chute de pluie ou de neige	9						
Clameur dans l'arène		Au milieu du bois	↘		Actinium	↘		Porte dans son cœur	↘				Arbre des rég. tempé- rées	↘				
↘							5				Rappeur suisse	↘						
Méthode philoso- phique		Vocal en double	↘		Sert à appeler	↘		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## Sudoku

Inscrivez un nombre de 1 à 9 dans chaque case vide, chaque nombre ne peut apparaître qu'une seule fois dans chaque colonne et chacun des neuf blocs de 3x3.

Moyen

2		7	8					
							1	
		5	1	3				
9	6	4			2			3
			4		3			
8			5			2	9	4
				7	1	9		
	3							
					9	8		2

Difficile

9		8	4	7			6	
3				1		4		
	5							
				2		8		
	3						5	
		1			5			
						9		
		2		6				8
9				3	8	5		6

Vous trouverez toutes les solutions à la page 39.

# Des retrouvailles sportives réussies !

Texte Ariane Tripet Photos Erwin von Arx



Après deux années particulières, marquées par une annulation en 2020 et une journée sous forme réduite en 2021, la Journée nationale mouvement et rencontres a enfin pu avoir lieu le 11 juin dans le complexe sportif Kleinholz d'Olten. Près de 250 sportives et sportifs de 14 groupes sportifs, ainsi que leurs accompagnant·es et une centaine de bénévoles, s'y sont retrouvés dans une ambiance enthousiaste et festive pour des épreuves sportives.

Organisée par Procap Sport depuis 1969, cette Journée revêt une importance particulière pour celles et ceux qui y participent, ainsi que pour l'organisation. «Le sport est une bonne raison pour se réunir», explique Helena Bigler, responsable du département Procap Voyages & Sport. «Cette journée permet véritablement de se rencontrer. C'est d'abord une rencontre entre les sections, les régions et les groupes sportifs de Procap. Et c'est aussi une rencontre entre les bénévoles – dont 80 élèves de l'école secondaire Frohheim – et les personnes en situations de handicap.» C'est donc sous un soleil éclatant que les participantes et participants ont bougé ensemble, se sont dépassés lors des compétitions, ont ri, sué et dansé.

### Une journée bien remplie

Après le mot de bienvenue du président du comité d'organisation et de la ville d'Olten, Thomas Marbet, la Journée mouvement et rencontres a débuté par le traditionnel et indispensable échauffement en commun et la danse de Procap bouge «Go Go» sur des rythmes endiablés. Puis, la matinée a été marquée par la compétition dans les trois disciplines suivantes : course de 80 m, saut en longueur ou tir au panier pour les personnes en fauteuil roulant et lancer de la petite balle, dans lesquelles les participant·es ont tout donné. En parallèle, les activités sport et santé telles que les jeux d'adresses, le yoga, le basketball et la danse ont été prisées. Puis, après une pause déjeuner bien méritée, durant laquelle les participant·es ont pu se rafraîchir avec de délicieuses glaces, a eu lieu le match amical très apprécié de football inclusif. Ont suivi les «30 minutes de mouvement pour tou·te·s». Ensemble, les participant·es ont parcouru plus de 622 kilomètres, soit la distance entre Olten et Vienne, et se sont rafraîchis sur le parcours en buvant un nombre impressionnant de litres d'eau. Petite nouveauté de la journée, les coureurs du premier Giro di Procap se sont élancés pour leur étape entre Olten et Bâle, encouragés par les acclamations du public. Après la course relais, qui a encore coûté quelques perles de sueurs aux sportifs et sportives, des larmes de joie ont été versées lors de la remise des prix. Toutes et tous ont trouvé une place sur le podium. La Journée mouvement et rencontres s'est terminée dans la

bonne humeur, par un délicieux souper, les concerts de deux groupes d'élèves de l'école Frohheim et la musique de DJ Cello Bello.

### Des bénévoles engagés et un esprit d'entraide

Si ces journées mouvement et rencontre peuvent avoir lieu, c'est grâce à l'engagement des bénévoles. Depuis six ans, Procap Sport collabore avec le collège Frohheim d'Olten, qui propose aux élèves d'être bénévoles. Les jeunes sont libres de s'y inscrire et participent au préalable à une demi-journée de sensibilisation. Ils et elles reçoivent des notions théoriques et organisent les postes d'activités. Parmi les 80 élèves, Sylvain, 15 ans, s'est inscrit à cette manifestation dans l'idée de se rendre utile et de rencontrer des personnes en situations de handicap, qu'il n'a pas autrement l'occasion de côtoyer. Durant cette journée, il a particulièrement apprécié l'ambiance, l'esprit de partage et d'encouragement lors des compétitions.





Un engagement total sous un soleil éclatant ! Participer, voilà ce qui compte vraiment. Gagner n'est qu'un bonus.



# S'organiser pour voyager sans conflits



Laurent Duvanel  
Président Procap Suisse

Qu'une personne en situations de handicap monte dans un train, un bus, un avion ou un bateau – pour obtenir une place correcte, il faut s'y prendre bien à l'avance. Et être optimiste.

Passé par cinq continents avec de l'oxygène en bandoulière, j'ai souvent été retardé par des malentendus. Un pilote sibérien refusait de me laisser voler dans son avion car le concentrateur d'oxygène allait « manger tout l'air dans la cabine ». Par chance, j'ai prononcé les mots magiques « concentrateur autonome » et j'ai pu aller m'asseoir.

En Namibie, une imposante policière excluait que j'embarque dans ce même appareil « pas homologué par South African Airways ». Un vieil habitué m'a soufflé de lui dire que j'avais déjà volé avec SAA. Fini le problème... Se préparer, donc. Prévoir de nombreux retards. Ainsi, les voyageuses limitées dans leurs mouvements peuvent aller loin, s'ils ont le temps.

PS. Oublié de parler du vélo, symbole de liberté. Il a permis aux valeureux coureurs du Giro di Procap de porter notre message « n'excluons personne » aux quatre coins du pays. Bravo, il faudra remettre ça !

## Impressum

**Editrice** Procap Suisse **Tirage** 24 500 (total, version française : 4600), parution quatre fois par année **Edition et rédaction** Magazine Procap, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, info@procap.ch, tél. 062 206 88 88, www.procap.ch **Compte pour les dons** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Direction de rédaction** Sonja Wenger **Ont collaboré à ce numéro** Laurent Duvanel, Sonja Hunziker, Miriam Hürlimann, Franziska Lüthy, Anna Pestalozzi, Markus Schneeberger, Ariane Tripet, Corinne Vonaesch **Traduction** Andréane Leclercq, Flavia Molinari **Image de couverture** Sarah Weisshaupt **Concept et layout** Corinne Vonaesch **Correction** db Korrektorat, Bern **Annonces** Fachmedien, Zürichsee Werbe AG, Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa, tél. 044 928 56 11, info@fachmedien.ch **Impression et expédition** Merkur Druck AG, Gaswerkstrasse 56, 4900 Langenthal **Changement d'adresse** à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** non-membres (par année) CHF 20.-, à l'étranger CHF 40.-, ISSN 1664-4603 **Délai de rédaction** du n°4/2022 19 octobre 2022, parution 21 novembre 2022.



**Le focus du  
prochain magazine :**  
Pandémies et situations  
d'urgence



## Pour le respect et l'égalité des droits – sans compromis

Contribuez à créer une société inclusive où la différence est considérée comme une opportunité et un enrichissement.

Votre solidarité encourage les personnes en situation de handicap et leur donne des moyens d'actions. Merci beaucoup pour votre don.

Compte pour les dons: IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1  
www.procap.ch



procap

Pour personnes avec handicap.  
Sans compromis.



**HÖGG**  
LIFTSYSTEME

**LAUSANNE**

☎ 021 800 06 91

**ST.GALLEN**

☎ 071 987 66 80

**BERN**

☎ 033 439 41 41

## MONTE-ESCALIERS

LIFTS À PLATE-FORME

LIFTS À SIÈGE

HOMELIFTS



*Les experts en lifts*

www.hoegglift.ch

5 ANS DE GARANTIE

## Solutions des casse-tête

De la page 34.

■ ■ ■ ■ D ■ ■ ■ V ■ ■ ■ ■ ■ ■ C ■ ■ ■  
 M E S T R A L ■ A S C E N D A N C E  
 E N J E U ■ A ■ P A R M E S A N ■ P  
 ■ R ■ T ■ A C R O N Y M E ■ L ■ F I  
 ■ O P I A C E ■ T A P A ■ M E U L E  
 ■ B O N ■ I R ■ A ■ T U N E N ■ I ■  
 T E L E ■ E ■ A G I O S ■ C ■ T O M  
 ■ ■ Y ■ C R E M E ■ L ■ S A R I N E  
 ■ A B C E S ■ I ■ C O L I N ■ M ■ N  
 O L E ■ C ■ M N ■ L G ■ T O M B E E  
 ■ I ■ O I ■ A C ■ A I M E ■ O R M E  
 S C E P T I C I S M E ■ S T R E S S  
 ■ E ■ E E ■ H E

**BICYCLETTE**

## Sudoku

2	1	7	8	6	5	3	4	9
3	4	8	9	2	7	5	1	6
6	9	5	1	3	4	7	2	8
9	6	4	7	8	2	1	5	3
5	2	1	4	9	3	6	8	7
8	7	3	5	1	6	2	9	4
4	8	2	6	7	1	9	3	5
7	3	9	2	5	8	4	6	1
1	5	6	3	4	9	8	7	2

9	1	8	4	7	3	2	6	5
3	2	6	5	1	9	4	8	7
4	5	7	8	2	6	9	3	1
7	6	5	2	9	1	8	4	3
8	3	9	6	4	7	1	5	2
2	4	1	3	8	5	6	7	9
6	8	3	1	5	2	7	9	4
5	7	2	9	6	4	3	1	8
1	9	4	7	3	8	5	2	6

