

# Procap

02/25

Le magazine  
pour personnes  
avec handicap

## Ce que l'art et la culture apportent à nos vies

A découvrir dès la page 6



procap

La mobilité offre la liberté  
avec une voiture personnalisée.

## Nous sommes là pour vous - 8 x en Suisse

### Zurich

Laubisrütistrasse 74  
8712 Stäfa

Wiesackerstrasse 100  
8105 Regensdorf

Bernstrasse 27  
8952 Schlieren

### Argovie

Bleicheweg 4  
4800 Zofingen

### Bâle

Wyhlenstrasse 41  
4133 Pratteln

### Bellinzona

Carrale di Bergamo 107  
6532 Castione

### Berne

Grubenstrasse 105  
3322 Urtenen-Schönbühl

### Lucerne

Grabenhofstrasse 3  
6010 Kriens



☎ 044 928 30 10

✉ mail@kirchhoff-mobility.ch

🌐 www.kirchhoff-mobility.ch

**KIRCHHOFF**  
MOBILITY

1. Tour Swiss-Trac: 28.6.2025

2. Tour Swiss-Trac: 30.8.2025

Inscription: spv.ch

Roulez à 9 km/h avec  
notre modèle SWT-1S.



**SWISS•TRAC®**

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



## L'art, vecteur d'inclusion et de bien-être

Chez Procap, nous sommes convaincu.e.s que l'art est un formidable levier d'inclusion. Il permet de valoriser les talents, de surmonter les obstacles et de créer des espaces où chacun.e peut s'exprimer pleinement. C'est dans cet esprit que nous avons lancé récemment un atelier de danse inclusive à Lausanne : un lieu de rencontre où les corps se libèrent et dialoguent, au-delà des différences.

Ce numéro du magazine met en lumière des artistes en situations de handicap. A travers leur parcours, c'est la richesse de la diversité qui s'exprime, mais aussi la force du lien entre art et résilience. Ces témoignages nous rappellent que la culture ne peut se penser sans accessibilité ni représentation de toutes et tous. L'art joue également un rôle thérapeutique important. Dans l'accompagnement de certaines maladies, notamment les démences, il offre des voies d'expression alternatives lorsque les mots s'effacent. Il permet de maintenir une connexion à soi et aux autres, de raviver la mémoire et de préserver une qualité de vie.

Nous nous réjouissons de partager avec vous ces témoignages inspirants.

Sabrina Salupo  
Responsable Formation et Sensibilisation

## Contenu

- 4 Brèves**
- 6 L'art : bien plus qu'une question d'esthétique**
- 8 Une soirée musicale qui résonne encore**
- 10 Redécouvrir l'inclusion**
- 13 Procap Neuchâtel**  
Une fusion porteuse d'avenir
- 15 Conseil juridique**  
Je souhaite percevoir des prestations complémentaires. Quel rôle ma fortune joue-t-elle dans ce contexte ?
- 16 « Nous sommes Procap »**  
Louise Hanmer
- 18 Casse-tête**
- 19 Prix Procap**  
Le temps des nominations : qui mérite cette distinction ?
- 20 Procap Construction et Logement**  
Technologie de réadaptation : Procap comble une lacune dans la formation
- 21 Offres en Suisse romande**
- 22 Carte blanche**  
Sarah Egli

# Calendrier d'événements Été 2025

**Nouveau!** Découvrez les événements organisés par les sections romandes de Procap et Procap Suisse. Vous aimeriez participer à l'activité d'une autre section? Prenez contact avec la section responsable de l'événement.

## Procap Bienne-Jura bernois

**Dimanche 15 juin**

Pique-nique annuel et pétanque à Péry

**Jeudi 21 août**

Souper au Schützenhaus à Bienne

**Lundi 1<sup>er</sup> septembre**

Stand à la Foire de Chandon

Pour en savoir plus:  
bjb@procap.ch

## Procap Delémont

**Dimanche 6 juillet**

Course DUO, Porrentruy  
Plus d'informations:  
association-duo.ch

**Dimanche 13 juillet**

Pique-nique annuel à Courroux

**Samedi 23 août**

Sortie annuelle en car

Pour en savoir plus:  
delemont@procap.ch

## Procap

### Franches-Montagnes

**Lundi 23 juin**

Promenade annuelle

Au programme:  
balade en train à vapeur  
et repas au restaurant

Délai d'inscription: 9 juin

**Samedi 6 septembre**

Journée raclette à Saignelégier

Pour en savoir plus:  
franches-montagnes@procap.ch

## Procap Fribourg

**Samedi 7 juin**

Repas et loto traditionnel à  
Villars-sur-Glâne

**Dimanche 20 juillet**

Sortie au restaurant Le Port  
à Fribourg

**Samedi 30 août**

Après-midi pétanque et goûter

Pour en savoir plus:  
fribourg@procap.ch

## Procap Genève

**Samedi 28 juin**

Croisière et visite du Musée  
du Léman

Pour en savoir plus:  
procap-geneve.ch

## Procap Lausanne

**Atelier de mouvement  
inclusif**

Prochaines dates:

21 juin et 27 septembre

Pour en savoir plus:

eleonore.paupe@procap.ch

## Procap Neuchâtel

**Samedi 14 juin**

Finale du championnat  
suisse de Rafroball

Pour en savoir plus:  
procap-ne.ch

## Procap Suisse

**Mercredi 16 juillet**

Soirée LaVIVA,  
Montreux Jazz Festival  
Faire la fête avec et sans handicap

**Samedi 19 juillet**

Singing Hands Day,  
Montreux Jazz Festival  
Concert traduit en langue  
des signes (LSF)

Annonce du nom de l'artiste  
le 4 juin sur:

montreuxjazzfestival.com

Pour en savoir plus:  
procap.ch/manifestations



## Artwork

Anja Birrer (\*1997) est illustratrice et artiste. Elle a suivi une formation de couturière avant de terminer ses études d'illustratrice en 2021 à la SKDZ de Zurich, où elle vit aujourd'hui. Elle est membre de Procap et atteinte d'une maladie chronique, thème qu'elle aborde également dans son travail artistique.

anjabirrer.ch



## Expertises AI discutables : nécessité d’agir reconnue

A la session de printemps, le Conseil national s’était clairement prononcé pour que les expertises AI présentant de graves lacunes puissent être réévaluées. Début avril, la Commission de la sécurité sociale et de la santé publique du Conseil des Etats (CSSS-E) a proposé à son conseil, sans opposition, d’adopter lui aussi le projet.

Selon ce projet, les personnes assurées doivent à l’avenir pouvoir déposer une demande de révision lorsque la décision de l’AI les concernant repose sur une expertise d’un centre ou de médecins avec lesquels la collaboration a été suspendue sur la base d’une recommandation de la Commission fédérale d’assurance qualité des expertises médicales (COQEM). Cette mesure concerne en particulier les cas dans lesquels le centre d’expertise PMEDA AG était impliqué. Procap se félicite de la décision du Conseil national et de celle de la CSSS-E et continuera de s’engager dans le processus politique – la balle est maintenant dans le camp du Conseil des Etats – pour que les expertises AI discutables puissent être réévaluées.



## La grande fête de la gymnastique à Lausanne

Du 12 au 22 juin 2025, Lausanne accueille la 77<sup>e</sup> Fête fédérale de gymnastique, qui réunira 65 000 athlètes, 1372 sociétés et mettra un accent particulier sur l’inclusion. Pour la première fois, des personnes en situations de handicap prendront part à des compétitions inclusives comme le lancer du poids et le saut en longueur. Des infrastructures accessibles, des règles adaptées et un programme annexe varié permettront à toutes et tous de participer. Lausanne veut ainsi offrir une scène au sport, aux rencontres et à l’égalité.

[lausanne2025.ch](http://lausanne2025.ch)



# L'art : bien plus qu'une question d'esthétique

L'art nous accompagne depuis toujours. Il nous émeut, nous permet d'exprimer nos sentiments, reflète les évolutions sociétales et contribue à notre bien-être. Il peut également favoriser l'inclusion en faisant tomber les barrières, en permettant la participation de toutes et tous et en renforçant la cohésion sociale.

**Texte** Miriam Hürlimann **Illustrations** Anja Birrer



Depuis toujours, les êtres humains créent de l'art et l'apprécient. Il fait partie intégrante de la vie et unit les gens au-delà des origines, des cultures et des convictions. Il se manifeste sous toutes les formes, des premières peintures rupestres aux instruments de musique anciens. Musique, danse, poésie, films, peintures ou graffitis : l'expression artistique est partout. L'art n'est pas seulement un élément important, un miroir et un créateur de culture. Il est aussi l'expression de l'être humain sous toutes ses facettes.

## L'art fait du bien

Au niveau personnel, l'art exerce une influence profonde. Il peut susciter des émotions, apporter du réconfort, inspirer des idées et inviter à la réflexion. Il aide à surmonter les traumatismes, stimule l'imagination et favorise la résolution créative des problèmes. Il peut contribuer à réduire le stress, soulager la souffrance et jouer un rôle thérapeutique en offrant des moyens d'expression personnelle et en révélant des processus intérieurs. De nombreuses personnes utilisent, par exemple, la musique pour apaiser la tristesse ou l'anxiété. Créer ou interpréter de l'art peut être libérateur et source d'épanouissement.

## Des études le prouvent

Une étude menée par l'Université de Vienne en 2022 montre qu'une simple visite d'une exposition d'art en ligne, accessible via smartphones, tablettes et ordina-

teurs, peut déjà améliorer l'humeur, réduire l'anxiété et diminuer le sentiment de solitude. Selon une autre étude britannique, publiée dans la revue «Frontiers in Public Health», les personnes qui exercent une activité artistique ou artisanale ont un niveau de satisfaction dans la vie plus élevé que celles qui n'en pratiquent pas. Ces études démontrent clairement que tant la création artistique que la contemplation de l'art peuvent avoir un effet bénéfique sur notre bien-être.

## L'art comme outil d'inclusion

L'art peut également favoriser l'inclusion en permettant à toutes les personnes, indépendamment de leur handicap, de leur origine ou de leur classe sociale, d'y accéder. Il promeut la participation, fait tomber les barrières et renforce la cohésion sociale. Les projets artistiques et culturels inclusifs rassemblent des personnes avec et sans handicap, offrent des espaces de création et encouragent le dialogue. L'art devient ainsi un moyen d'expression, mais également un pont vers plus de compréhension, d'acceptation et d'égalité. En Suisse, de nombreux projets et initiatives permettent aux personnes en situations de handicap de pratiquer une activité artistique et de participer activement à la vie culturelle. Ces offres variées contribuent à promouvoir la participation culturelle des personnes avec handicap et à rendre la scène artistique plus inclusive. Nous souhaitons en présenter quelques-unes plus en détail (voir page suivante).

L'**Atelier de mouvement inclusif**, créé par Procap Suisse au Théâtre Sévelin 36 à Lausanne, offre aux participant·e·s dès l'âge de 16 ans la possibilité d'explorer différentes facettes du mouvement dans un cadre bienveillant. Avec un accompagnement professionnel, les personnes dansent ensemble, improvisent, mobilisent et renforcent leur corps. Gratuit, l'atelier se déroule tout au long de l'année. Les personnes intéressées peuvent contacter Eléonore Paupe par courriel à l'adresse [eleonore.paupe@procap.ch](mailto:eleonore.paupe@procap.ch) ou par téléphone au 032 328 73 03.

Le **Living Museum** est un lieu ouvert et coloré, qui permet une création artistique libre dans un espace protégé. Les personnes qui vivent avec des troubles psychiques peuvent développer leur créativité à travers différents ateliers et explorer des formes artistiques variées telles que la peinture, la photographie, la sculpture, l'art numérique, les arts de la scène ou encore la musique. En plus de l'infrastructure nécessaire, le Living Museum propose un accompagnement professionnel dans les domaines de l'art, de la psychologie et de la pédagogie. L'offre s'adresse à toutes et à tous – débutant·e·s comme artistes confirmé·e·s. Le concept original a été développé en 1983 à New York par le D<sup>r</sup> Janos Marton, puis adapté en Suisse par la D<sup>re</sup> Rose Ehemann à Wil, dans le canton de Saint-Gall. De plus amples informations ainsi que la liste des sites Living Museum sont disponibles sur la page Internet de la Living Museum Society : [living-museum.com](http://living-museum.com)

La fondation **Ton sur Ton**, active dans le canton de Neuchâtel, s'engage depuis plusieurs années dans une démarche inclusive à travers son pôle dédié, le Forum Inclusion. En collaboration avec Procap Neuchâtel, elle propose

chaque semaine à La Chaux-de-Fonds deux activités ouvertes aux personnes avec et sans handicap : des cours de danse pour toutes et tous, axés sur le mouvement et l'improvisation, ainsi que des cours de cirque pour enfants et adultes. La fondation organise également des ateliers mixtes « Clowns Ensemble », réunissant des clowns avec et sans handicap. [tonsurton.ch](http://tonsurton.ch) et [procap-ne.ch](http://procap-ne.ch).

**Danse Habile** est une compagnie de danse basée à Genève, spécialisée dans la danse inclusive. Elle réunit des personnes avec et sans handicap pour créer ensemble des projets de danse. L'offre s'adresse à toutes les personnes intéressées par la danse, quels que soient leur âge, leur genre et leurs aptitudes physiques. L'objectif principal de Danse Habile est de partager le plaisir de la danse et de favoriser l'intégration des personnes en situations de handicap dans les arts de la scène. Des informations sur les projets en cours, les horaires des répétitions et les conditions de participation sont disponibles sur le site Internet [danse-habile.ch](http://danse-habile.ch).

**Musik trotz allem** est une école de musique à Bâle qui s'adresse en particulier aux enfants et aux jeunes, avec ou sans handicap. Pionnière en son genre, elle permet aux élèves d'apprendre à jouer d'un instrument de musique et de faire de la musique ensemble. [musik-trotz-allem.ch/fr](http://musik-trotz-allem.ch/fr)

Autre formidable projet, également à Bâle : la **Schule für ungehinderte Musik (SFUM)**. L'école s'adresse aux musicien·ne·s qui vivent avec un handicap mental. Les participant·e·s apprennent à jouer en groupe et ne cessent de développer leurs compétences musicales. [sfum.ch](http://sfum.ch)

### Sources

- [medienportal.univie.ac.at/media/aktuelle-pressemeldungen/detailansicht/artikel/online-kunstaberachtung-kann-das-wohlbefinden-verbessern](https://medienportal.univie.ac.at/media/aktuelle-pressemeldungen/detailansicht/artikel/online-kunstaberachtung-kann-das-wohlbefinden-verbessern)
- [nachrichten.idw-online.de/2023/05/04/wie-das-betrachten-von-kunst-online-unser-wohlbefinden-beeinflussen-kann](https://nachrichten.idw-online.de/2023/05/04/wie-das-betrachten-von-kunst-online-unser-wohlbefinden-beeinflussen-kann)
- [www1.wdr.de/kultur/kulturnachrichten/studie-effekt-kunstmachen-lebenszufriedenheit-100.html](https://www1.wdr.de/kultur/kulturnachrichten/studie-effekt-kunstmachen-lebenszufriedenheit-100.html)
- [kunstplaza.de/kunstszenen-2/ausgrenzung-akzeptanz-inklusion](https://kunstplaza.de/kunstszenen-2/ausgrenzung-akzeptanz-inklusion)
- [neoartbase.de/gruende-warum-kunst-wichtig-ist](https://neoartbase.de/gruende-warum-kunst-wichtig-ist)





Les visages rayonnants du public sont la plus belle récompense de l'engagement des comédiennes et comédiens : lors de sa reprise, la pièce « Story of Music – Was uns berührt » a été saluée par une standing ovation.

# Une soirée musicale qui résonne encore

Comment la musique est-elle née ? Depuis quand les sons et les chants touchent-ils l'humanité et comment la musique a-t-elle évolué au fil des siècles ? Les 22 comédiens et comédiennes de la fondation Stöckenweid se sont penché·e·s sur ces questions à travers leur pièce « Story of music ». Le point de départ de leur création : les chansons préférées des membres de la troupe.

**Texte** Cynthia Mira **Photos** Fondation Stöckenweid

En mars dernier, la salle de spectacle de la fondation Stöckenweid à Feldmeilen (ZH) était pleine à craquer lors de la reprise de la pièce « Story of music – was uns berührt » (« Histoire de la musique – ce qui nous touche », en français). A la fin de la représentation, le public s'est levé, enthousiaste : une standing ovation pour un spectacle musical qui a non seulement conquis le cœur des spectatrices et spectateurs, mais aussi souligné l'importance de l'inclusion et de l'art. Les actrices et

acteurs ont présenté un spectacle mêlant aussi bien des classiques de la musique suisse que des tubes internationaux telles que « My Heart Will Go On » du film « Titanic ». Ou encore « Fix You » du groupe Coldplay. Les mises en scène ont séduit par leur créativité et la force de leur interprétation. Dans l'un des tableaux, un orchestre entier a été recréé en pantomime, avec des violons et des flûtes traversières bricolés à la main – une séquence à la fois poétique et pleine d'humour.



Connie Schiess (1<sup>re</sup> à partir de la gauche), membre solidaire de Procap Suisse centrale, est art-thérapeute. Depuis de nombreuses années, elle contribue activement à l'inclusion des personnes avec handicap sur la scène artistique et culturelle de la fondation Stöckenweid.

La mise en scène a été confiée à Connie Schiess, membre solidaire de Procap Suisse centrale, qui décrit son travail comme l'assemblage de « pièces de puzzle ». Toutes les idées et envies de la troupe ont été intégrées dans le processus, donnant naissance à un tout cohérent. Ces mots reflètent l'essence même du spectacle : une équipe qui travaille ensemble pour créer quelque chose d'unique. « Ce travail compte beaucoup pour moi. Il permet aux gens de s'épanouir, de développer leur créativité, d'exprimer leur talent et de se dépasser », relève Connie Schiess. Elle en est convaincue : l'art et la culture peuvent changer l'image et le regard que la société porte sur les personnes en situations de handicap. « J'aime les défis et la force du groupe. Ce qui m'anime, c'est de rendre possible ce qui semble impossible », poursuit-elle. De plus, cette forme d'art lui offre un espace pour sa propre créativité.

La dernière mise en scène de la fondation Stöckenweid était également exceptionnelle de par le défi qu'elle représentait. Des actrices et acteurs ont, par exemple, dû changer jusqu'à sept fois de costume pendant la représentation. « Ces enchaînements doivent être répétés pour être parfaitement maîtrisés », explique la metteuse en scène. « Chaque personne possède une carte, indiquant quand et avec quel costume elle entre en scène. Tous les processus sont illustrés en images et en schémas, car peu savent lire. Les images et les pictogrammes sont bien plus efficaces et compréhensibles pour tout le monde. » Un important travail de préparation est nécessaire, mais il permet à tou·te·s les participant·e·s, même les plus vulnérables, de participer à la pièce de la manière la plus autonome possible – et c'est là un objectif

essentiel. « Bien sûr, il faut parfois avoir les nerfs solides, mais j'ai aussi une grande confiance en chacune et chacun. Je suis également très directe et claire, et je favorise la coopération sur un pied d'égalité. »

Au total, cinq autres personnes ont œuvré dans les coulisses. Pius Käppeli, président du Conseil de fondation de Stöckenweid, a d'ailleurs déclaré à juste titre : « Pour une soirée comme celle-ci, ce sont mille fils qu'il faut faire converger, en misant sur la confiance envers les personnes qui rendent cette performance possible ». Ce n'est pas le premier projet artistique que Connie Schiess met sur pied avec la fondation. Depuis plusieurs années, elle anime un atelier de peinture et organise des expositions d'art, créant des espaces dans lesquels la créativité ne connaît pas de frontières et encore moins de barrières. Elle prendra sa retraite dans un an. « C'est sans doute ma dernière pièce, mais je peux tout à fait imaginer créer des projets similaires après ma retraite », confie-t-elle.

Cette soirée théâtrale a montré comment l'art et l'inclusion pouvaient se rencontrer et a souligné la valeur d'un tel projet pour les participant·e·s. Elle a aussi rappelé l'importance d'offrir une scène aux personnes en situations de handicap. Et sur ce point, les spectatrices et spectateurs semblaient largement d'accord. Une ancienne encadrante du groupe Stöckenweid, Martina Skorek (36 ans), de Wetzikon, faisait également partie du public : « J'ai enfin réussi à voir le spectacle et j'ai été touchée. C'était un moment unique, avec des scènes magnifiques. » Et son compagnon Dominik Spühler (37 ans) d'ajouter : « L'énergie sur scène donnait littéralement envie de danser. » Tous deux sont unanimes : la soirée fut inoubliable.



# Redécouvrir l'inclusion

Le théâtre comique de la GHG Sonnenhalde Tandem à Saint-Gall est connu pour faire la part belle à la fois à l'humour et à l'inclusion. Actuellement en tournée en Suisse, la troupe a fait escale début avril à la Tonhalle de Wil. Les comédien·ne·s professionnel·le·s en situations de handicap ont présenté leur pièce « ENTDECKEN / VERSTECKEN », (« Découvrir/Cacher »), démontrant tout leur talent artistique et donnant vie, avec humour, à l'inclusion dans le monde de l'art et de la culture.

**Texte** Cynthia Mira **Photos** Markus Schneeberger

« Je prends simplement du plaisir à jouer », confie Juli Hornung, 20 ans, qui monte sur scène pour la deuxième année et suit actuellement une formation pour devenir comédienne professionnelle. Elle ne se sent pas du tout nerveuse. Même si un acteur devait être absent ce soir-là pour des raisons de santé, obligeant la troupe à reprendre son rôle au pied levé, elle n'aurait pas peur. Cette jeune femme talentueuse s'est particulièrement distinguée par sa voix avec plusieurs solos de chant, dont une interprétation touchante du titre « Irgendwie, irgendwo, irgendwann » de Nena.

Le rôle du méchant, dans le conte des frères Grimm « Le loup et les sept chevreaux », était en revanche imaginé dans le but de provoquer de grands éclats de rire. L'histoire était mise en scène sous forme de théâtre d'ombres. Tomas Chris Eichmann, membre de Procap, a interprété ce rôle animalier avec brio, griffes acérées à l'appui. Il n'a pas hésité à interrompre la narratrice pour faire rire le public. Un détail amusant a également fait sourire le public : le plus grand acteur de la troupe jouait le plus petit des chevreaux. Florian Nef, lui

aussi membre de Procap, déclare que c'est sa scène préférée: «Le public trouve toujours ça drôle que ce soit justement moi qui joue le plus petit chevreau», confie-t-il tout sourire avant d'ajouter qu'il apprécie particulièrement la place importante donnée à la musique dans la pièce même si les chorégraphies ont représenté un vrai défi pendant les répétitions. «Pour moi, c'est essentiel que l'on puisse rire au théâtre», conclut le jeune homme de 28 ans.

La joie des sept comédien·ne·s sur scène était palpable et a gagné le public. Le metteur en scène Emanuel Rosenberg a su traiter avec profondeur le thème de la pièce «découvrir et cacher», tout en gardant une dimension ludique. Sarah Marinucci, codirectrice du théâtre comique et docteure en études théâtrales, évolue depuis toujours dans le monde de l'art et de la culture. Elle souligne que les véritables défis d'une telle production sont d'ordre relationnel: «Nous sommes tou·te·s différent·e·s, et pourtant nous arrivons à faire en sorte que personne ne soit laissé de côté. Le résultat de cette belle entente est visible sur scène.»

«La culture apporte énormément aux gens, et elle revêt la même importance pour tout le monde – que l'on vive avec un handicap ou non, cela ne fait aucune différence», ajoute Sonja Suter, qui codirige depuis peu le théâtre comique avec Sarah Marinucci.

Issue du domaine des sciences sociales, ce que Sonja Suter apprécie dans son travail c'est justement de rendre possible ce qui se vit sur scène, – et, à travers cette démarche, d'avoir un impact non seulement sur le public, mais aussi sur la société dans son ensemble – dans le sens d'une véritable inclusion. «Je suis la scène», lui a dit un jour une comédienne. Une phrase bouleversante, qui résume parfaitement à ses yeux ce que signifie l'inclusion dans l'art et la culture.



Sonja Suter,  
codirectrice du  
théâtre comique



Sarah Marinucci,  
codirectrice du  
théâtre comique



1

- 1 Tomas Chris Eichmann, membre de Procap, a brillé dans ses différents rôles, provoquant le rire du public à de multiples reprises.
- 2 La scène chez la doctresse a fait sensation : les patient·e·s se voyaient retirer toutes sortes d'objets drôles et inattendus – Markus Heim, lui, s'est vu retirer un gâteau entier.



2

## Inarrêtables – en route jusqu'en 2026

En Suisse alémanique, il existe un théâtre unique en son genre : le Komiktheater, la première scène professionnelle destinée aux personnes en situations de handicap. La troupe basée à Saint-Gall crée ses propres mises en scène et les présente sur différentes scènes suisses.

En outre, l'équipe réalise deux autres coproductions avec d'autres formations. Le théâtre est porté par la GHG Sonnenhalde Tandem, la société d'utilité publique et d'entraide de la ville de Saint-Gall. Cette organisation accompagne dans huit établissements plus de 2000 personnes en situations de handicap. Vous trouverez ici les prochaines dates de tournée de la pièce « ENTDECKEN / VERSTECKEN » :

- Vendredi 06.06.2025, 20h00, Diogenes Theater, Altstätten
- Jeudi 19.06.2025, 19h00, Postremise, Coire
- Dimanche 29.06.2025, 17h00, The Millers, Zurich
- Vendredi 06.02. 2026, Kleintheater, Lucerne
- Jeudi 02.04.2026, LOK, Saint-Gall

Pour tout renseignement complémentaire :



1



2



3

- 1 Avant chaque représentation, maquillage et coiffure sont de mise : le théâtre comique reste professionnel jusque dans les coulisses.
- 2 Juli Hornung a captivé le public à plusieurs reprises avec sa voix.
- 3 Entre inclusion, talent artistique professionnel et humour, la pièce « ENTDECKEN / VERSTECKEN » sort véritablement du lot (de gauche à droite : Markus Heim, Joy Käser, Jarmela Högger, Florian Nef, Tomas Chris Eichmann, Joanna Rohner, Juli Hornung).

# Procap Neuchâtel : une fusion porteuse d'avenir

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. » C'est avec ces mots que la création de Procap Neuchâtel a été célébrée lors de l'assemblée générale constitutive du 22 mars 2025. Résultant de la fusion de Procap Le Locle, Procap Chaux-de-Fonds/Vallon et Procap Littoral/Val-de-Ruz, Procap Neuchâtel devient ainsi la plus grande section romande, avec plus de 1400 membres.

Texte et photo Ariane Tripet

## Une fusion nécessaire et un comité renforcé

La fusion était devenue incontournable face aux défis communs : manque de bénévoles et de ressources. La démission de la section du Locle a accéléré le processus entamé en octobre 2024. Le nouveau comité, présidé par Cédric Dupraz, a présenté les missions de la nouvelle section à une cinquantaine de membres présents.

## Organisation revue et prestations étendues pour les membres

La fusion permettra à Procap Neuchâtel de gagner en efficacité et en visibilité, tout en renforçant la recherche de fonds. Grâce à une gestion administrative simplifiée, le comité et les collaboratrices pourront se concentrer davantage sur les besoins des membres. Concrètement, pour les membres, les changements seront minimes : les offices de contact à La Chaux-de-Fonds et à Neuchâtel, ainsi que les offres sportives restent en place. Avec toutefois un avantage : les membres bénéficient désormais des prestations sur l'ensemble du territoire cantonal. Par ailleurs, des permanences régulières seront mises en place dans différentes régions. Et Pierre-Yves Blanc l'a assuré : malgré la centralisation, des commissions régionales et thématiques permettront de maintenir un lien de proximité avec les membres.

## Un avenir inclusif et engagé

Procap Neuchâtel reste fidèle à son engagement pour une société accessible à toutes et à tous. La

section continuera de défendre l'autonomie et les intérêts des personnes en situations de handicap. Cette fusion ouvre de nouvelles perspectives pour avancer ensemble vers un avenir plus inclusif dans le canton de Neuchâtel.

Pour plus d'informations : [procap-ne.ch](http://procap-ne.ch)



Le nouveau comité de Procap Neuchâtel (de gauche à droite) : Pierre-Yves Blanc, Gian-Franco Maule, Sandra Gozel, Marc Correvon, Denise Zbinden, Cédric Dupraz, Yvan Siggen.

# 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.



Système d'aide au chargement de fauteuil roulant

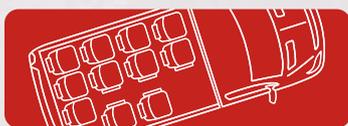


Aides à la montée et à la descente



ADAPTATION POSSIBLE SUR DIVERSES MARQUES

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.



*Les amis ne peuvent pas toujours être là pour aider.  
Par contre, un monte-escaliers de Rigert, oui.*



Consultation gratuite  
☎ **021 793 18 56**  
ou voir [www.rigert.ch/fr](http://www.rigert.ch/fr)

Testez nos monte-escaliers avec siège & plateforme dans notre Showroom à Küsnacht am Rigi ou à Oensingen (SAHB)

**Stannah**



## Votre maison, votre liberté.

Restez mobile sans limites – là où c'est le plus beau : Les monte-escaliers, ascenseurs domestiques, plateformes élévatrices et élévateurs de bain de Stannah vous offrent la liberté de profiter de votre maison à tout moment et sans restriction.

+ Top qualité de service, partout en Suisse

☎ **021 510 78 90** [sales@stannah.ch](mailto:sales@stannah.ch) | [stannah.com](http://stannah.com)



Agnes Atteslander  
Avocate et docteure  
en droit

# Je souhaite percevoir des prestations complémentaires. Quel rôle ma fortune joue-t-elle dans ce contexte ?

Le montant des prestations complémentaires (PC) résulte de la différence entre les dépenses reconnues et les revenus déterminants. Pour percevoir des prestations complémentaires, la fortune entre aussi en ligne de compte de différentes manières (par exemple, après déduction d'une franchise, une certaine quote-part de la fortune, appelée imputation de la fortune, est également prise en compte dans les revenus), et quelques pièges guettent : si l'on n'y prend garde et que l'on fait don de sa fortune, qu'on la dépense sans compter ou qu'on la transfère de son vivant à ses héritiers-ères, il faut s'attendre à ne pas avoir droit aux prestations complémentaires par la suite.

### **Renoncer à sa fortune : quelles conséquences pour le droit aux PC ?**

Seules les personnes dont la fortune nette est inférieure à un certain seuil ont droit à des prestations complémentaires. Pour les personnes vivant seules, ce seuil est de 100 000 francs et pour les couples de 200 000 francs. Il est augmenté de 50 000 francs par enfant. Les biens immobiliers occupés par leur propriétaire ne sont pas concernés.

Sont également considérés comme fortune les revenus et les valeurs patrimoniales auxquels la personne concernée a renoncé volontairement en se dessaisissant de biens sans obligation juridique (p. ex. donation, octroi d'une avance sur héritage) ou sans contrepartie équivalente (p. ex. vente d'un bien immobilier à un prix largement inférieur à sa valeur vénale). Tout revenu hypothétique de la fortune qui aurait pu découler de la fortune à laquelle on a renoncé est également pris en compte. Les renoncements à la fortune sont prises en compte dans les prestations complémentaires comme si la fortune était encore disponible. La fortune ainsi prise en compte diminue de 10 000 francs par an à partir de la deuxième année de l'acte de renonciation. Il n'y a toutefois pas de « délai de prescription ».

### **Nouvelle réglementation depuis la réforme des PC**

Avec la réforme des prestations complémentaires, les règles sur le renoncement à la fortune ont été élargies. Désormais, cela concerne aussi les cas où une grande partie de la fortune est dépensée en peu de temps. Les limites suivantes s'appliquent : si la fortune est inférieure

ou égale à 100 000 francs, une personne ne peut en consommer plus de 10 000 francs par an. Si la fortune dépasse 100 000 francs, la consommation ne doit pas dépasser 10 % par an. Certaines dépenses ne sont pas comptées comme un renoncement. Il s'agit de l'imputation de la fortune déjà prévue dans le calcul des PC ainsi que des réductions de fortune pour des raisons valables, comme des travaux pour entretenir un logement en propriété, des frais liés à une maladie ou un handicap, ou encore des dépenses courantes, si le revenu de la personne ne permettait pas de subvenir à ses besoins. Ce mode de calcul s'applique aux bénéficiaires de l'AI à partir du début de leur rente. Pour les personnes qui touchent une rente AVS, les autorités examinent aussi les dix années précédant le début du droit à la rente. Cependant, une consommation excessive de fortune ne peut être prise en compte qu'à partir de l'année 2021. Il est donc fortement recommandé de conserver les justificatifs pour toutes les dépenses importantes.



## NOUS SOMMES PROCAP

### « Quand on danse, on se sent vivant »

#### **Louise Hanmer**

(\*1973) vit à Genève et a deux enfants. Née de parents anglais, elle grandit dans le canton de Vaud, aux côtés de sa sœur née avec une trisomie. Passionnée par le corps et le mouvement, elle explore ces éléments dans ses métiers de danseuse chorégraphe, de psychomotricienne et de prof de yoga. A la suite d'une chute en 2019, elle perd l'usage de trois doigts à la main gauche.

**Interview** Ariane Tripet **Photos** Erika Irmeler, Ariane Tripet

**Procap : Merci d'avoir répondu à notre appel aux membres qui s'engagent dans le domaine artistique. Qu'est-ce qui t'a motivée à y répondre ?**

**Louise Hanmer :** Je viens de jouer dans un spectacle que j'ai créé, qui s'appelle « Dense/scénario » et qui parle notamment du handicap. L'idée de cette pièce est née à la suite d'un accident que j'ai eu à la main. Je me suis cassé trois doigts et après beaucoup de rééducation et deux opérations, j'ai une perte de mobilité définitive. Evidemment, c'est un petit handicap par rapport à d'autres. D'ailleurs, c'est intéressant parce que pour l'AI, le corps est chiffré. Une expertise médicale a quantifié mon atteinte à 5,83 %, la main entière étant chiffrée à 17,5 %.

**Et comment t'est venue l'idée de cette pièce ?**

En tant que danseuse et psychomotricienne, je me suis posé tout un tas de questions à la suite de l'accident : est-ce que je vais retrouver ma main d'avant ? Est-ce que je pourrai encore danser ? Et si oui, comment ? Et puis une personne m'a dit : « Mon Dieu, ton spectacle de 2013 avec le faux bras était prémonitoire ! » Cette remarque m'a amenée à d'autres questions : quel sens donne-t-on à un accident ou à un handicap dans une vie ? Comment le comprend-on ? Est-ce le hasard, ou notre destin, ou une volonté divine ? Et un handicap, qu'est-ce qu'on en fait ? Pour moi, ça a été un processus difficile, mais la pulsion artistique a été plus grande. Et je pense que chaque être humain, à sa manière, déploie des forces, des stratégies pour sublimer ce qui est difficile dans la vie. Ma stratégie a été de me mettre à écrire, ce qui était nouveau dans mon processus créatif en tant que danseuse.

**De quoi parle « Dense/scénario » ?**

C'est une pièce à forte teneur autobiographique qui touche à plein de sujets, dont ceux de la femme quinquagénaire, de la maternité, du handicap et des questions qui y sont liées : la visibilité et l'invisibilité ; ce qu'on fait avec un corps qui a des limitations. Je tenais aussi depuis longtemps à parler de ma sœur, née avec une trisomie 21, et des questions que posent l'amniocentèse. J'aborde aussi mon parcours de danseuse, et la mouvance « non-danse » des années 90 à Genève, ainsi que d'autres références artistiques. Je discute même avec mon idole Michael Jackson !



Se réconcilier avec son corps accidenté grâce à la création : c'est l'expérience de Louise Hanmer, qui a réinventé son art et retrouvé le plaisir de danser avec son spectacle « Dense/scénario ».

Comme je suis d'origine anglaise, il y a beaucoup d'humour british. Je rigole par exemple du fait qu'au final, ma restriction aux doigts ne se voit pas tant que ça. Le paradoxe, c'est que ça occupait tout mon temps et mon esprit alors que ça ne concernait qu'une toute petite partie du corps... sauf à l'hôpital, où j'avais l'impression de n'être plus qu'une main (rires). Et puis, une des questions du spectacle est : « Est-ce que j'ai le droit de dire que je suis handicapée ? » Parce qu'il ne s'agit que de 8 % et qu'actuellement, je vais plutôt bien. Dans la pièce, je rigole un peu avec tout ça. L'espace scénique permet cela.

**Est-ce que ton accident a changé ta façon d'aborder la pratique de la danse ? Et de quelle manière ?**

Je pense que je me suis un peu guérie moi-même au cours du processus de création de ce spectacle. Au début, quand j'ai commencé à écrire, j'avais encore très mal et j'étais dans une phase de rejet de mon propre corps, un peu comme s'il m'avait trahie. Je pense que la plus grande question, ça a été : « Comment moi je m'accepte avec ça ? » Comment j'accepte le fait que je peux continuer à danser avec une main différente. Parce que je ne vais plus pouvoir faire des prouesses physiques. Mais de toute manière, je suis à un âge où j'en fais moins. Et puis, c'est d'assumer que ça va un peu altérer mon mouvement. C'est d'ailleurs rigolo comme dans le mouvement, ma main droite, qui est valide,

s'adapte, comme pour épouser la forme des doigts tordus de ma main gauche. Comme en empathie. Mais donc, ce spectacle m'a permis de retrouver le plaisir de danser. Dans la danse, il y a quelque chose de l'ordre de la pulsion de vie. On se sent vivant.

**Est-ce que tu penses que la danse peut être un moyen pour sensibiliser aux défis auxquels sont confrontées les personnes en situations de handicap ?**

En tout cas, je trouve que la danse, c'est vraiment l'endroit d'une rencontre avec soi, avec notre singularité, et avec les autres. C'est un endroit où l'on ne peut pas se cacher. Donc, oui, on peut être sensibilisé aux besoins et au fonctionnement de l'autre. Mais on est aussi renvoyé à soi, par la question : « Comment accepte-t-on l'autre ? »

**Est-ce que tu aurais un message à passer à nos lectrices et lecteurs ?**

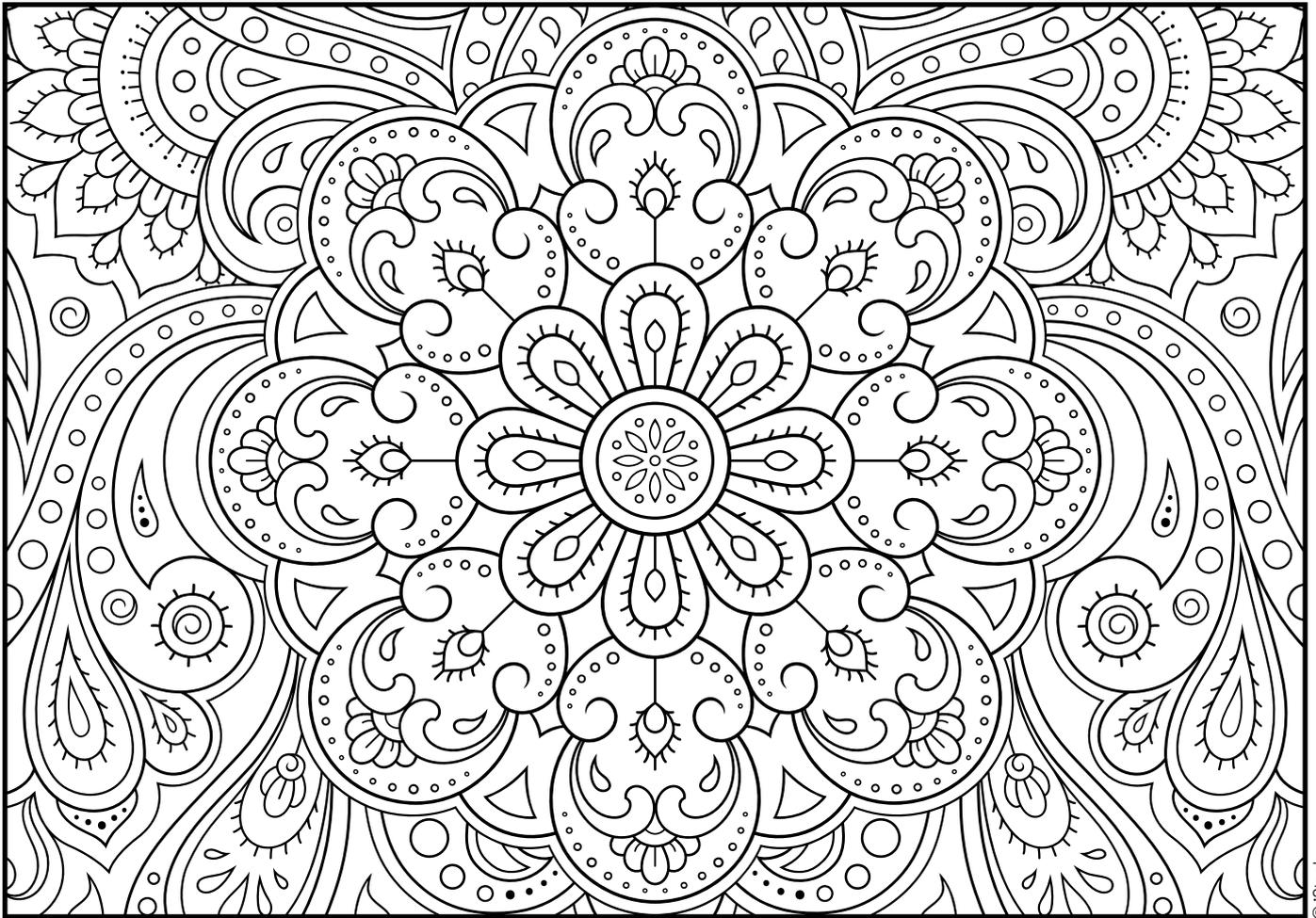
N'oubliez pas de danser ! Créons des occasions pour danser ensemble ! Pour se rencontrer !

---

Découvrir le site internet de la compagnie Breathless, fondée par Louise Hanmer : [www.breathlesscie.com](http://www.breathlesscie.com)

### Mandala

Laissez libre cours à votre créativité !



© iStock

### 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 3×3.

Facile

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

Moyen

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

# Le temps des nominations : qui mérite cette distinction ?

Nous partageons toutes et tous la conviction que les personnes en situations de handicap doivent pouvoir vivre la vie qu'elles ont choisie, sans obstacles. Pour y parvenir, des personnes et des organisations s'engagent avec énergie et passion. Nous avons créé le Prix Procap, une distinction qui récompense des initiatives remarquables en faveur de l'inclusion. Vous connaissez des engagements exceptionnels à mettre en lumière ? Faites-nous part de vos suggestions !

Texte Cynthia Mira Photo Procap

**Appel à propositions : Procap Suisse est à la recherche de personnes engagées, de projets inspirants et d'organisations innovantes à mettre en avant pour le Prix Procap.** Nous nous réjouissons de recevoir vos suggestions d'ici au 30 juin 2025 à l'adresse: [kommunikation@procap.ch](mailto:kommunikation@procap.ch). Nous recherchons des personnalités, des organisations ou des initiatives qui s'engagent de manière remarquable en faveur des personnes en situations de handicap. Toutes les formes d'engagement sont les bienvenues : qu'il s'agisse d'approches innovantes, d'actions de sensibilisation créatives, de projets visant à renforcer la visibilité des personnes en situations de handicap, de démarches artistiques ou d'initiatives favorisant un changement durable dans la société – toutes ces contributions méritent d'être reconnues et récompensées.

Le Prix Procap 2025 sera attribué par les membres et le personnel de Procap. Le vote se déroulera probablement cet automne. Vous trouverez tous les détails concernant les conditions de participation dans le prochain numéro de notre magazine.



## Création du trophée

Les lauréat·e·s du Prix Procap recevront une œuvre unique, créée par l'artiste argovien Roger Weber. Cette sculpture représente des personnages aux handicaps variés et est accompagnée d'une roue d'engrenage et d'un réveil. Lors de la manifestation de mars 2022 à Berne, plus de 1000 personnes avec et sans handicap s'étaient rassemblées devant la gare centrale pour appeler les responsables politiques à appliquer plus rapidement la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées. A cette occasion, Procap avait lancé un appel à ses membres pour collecter des réveils, symbolisant l'urgence du changement. Le réveil, en tant que symbole, met en lumière la nécessité de construire une société plus inclusive et de lever les obstacles dans la vie quotidienne, la culture, le sport et la politique.

# Technologie de réadaptation : Procap comble une lacune dans la formation

Grâce à l'expérience, au réseau et à l'expertise de Stefan Tschachtli, responsable du service Construction sans obstacles à Berne, Procap apporte désormais un savoir-faire précieux dans la formation suisse des spécialistes en technologies de réadaptation.

**Texte** Cynthia Mira **Photo** Markus Schneeberger

Les spécialistes en technologies de réadaptation possèdent de solides connaissances en anatomie, dans l'évolution des maladies, sur les aides à la mobilité ainsi que sur les défis quotidiens des personnes en situations de handicap. En Suisse, une quinzaine de personnes suivent cette formation chaque année. Cependant, au terme de celle-ci, la compréhension des besoins liés aux projets de construction individualisés pour les personnes en situations de handicap fait souvent défaut. Par exemple, lorsque des aménagements sont nécessaires en raison d'un type de handicap, il serait important dans la pratique de recourir aux conseils en construction de Procap. Pour renforcer la compréhension de ces synergies dans le cadre de la formation suisse, Stefan Tschachtli, responsable du service Construction sans obstacles à Berne, enseigne désormais ce volet spécifique.

Grâce à son vaste réseau et à son ancienne activité de spécialiste en technologies de réadaptation, Stefan Tschachtli a relevé ce défi sous la forme d'un module nouvellement créé à cet effet. Une étape que Procap salue vivement et qui permet d'améliorer la qualité de l'accompagnement des personnes en situations de handicap. «Il faut des connaissances spécialisées des deux côtés pour pouvoir évaluer quelles mesures de construction sont appropriées pour

les personnes concernées et lesquelles ne le sont pas», explique-t-il.

À 40 ans, ce menuisier de formation a décidé de changer de métier. Après des formations continues et des années passées dans le bâtiment, il a lui-même suivi une formation de spécialiste en technologies de réadaptation dans le cadre de son emploi à la FSCMA, le centre d'observation de l'AI. «Je voulais un changement», dit-il. Il a trouvé chez Procap Berne un emploi qui prend également en compte les intérêts des personnes en situations de handicap.

## Quand l'aide arrive trop tard

Malgré les connaissances techniques et un bon réseau, les conseils spécialisés arrivent souvent trop tard pour les membres de Procap dans la vie réelle. Il est important que les membres de Procap et les personnes concernées demandent de l'aide suffisamment tôt et fassent appel aux services des offices de conseil en construction de Procap. Si un projet de construction a commencé ou est même terminé sans qu'un conseiller ou une conseillère en construction ait été impliquée, cela peut poser des problèmes, explique Stefan Tschachtli. «Lorsque des décisions concernant des aides adaptées ou des transformations sont prises sans une expertise avisée, de nombreuses erreurs ne peuvent plus être corrigées par la suite.»

Des clarifications étayées sont nécessaires et Procap doit parfois s'opposer à l'AI pour défendre les intérêts de ses membres. Il faut clarifier des questions comme la durée pendant laquelle une salle de bains non adaptée peut encore être utilisée, quels moyens auxiliaires sont judicieux ou quels coûts doivent être pris en charge par l'AI.



Stefan Tschachtli, responsable du service Construire sans obstacles chez Procap Berne.

## Construction sans obstacles

Si vous avez besoin d'une mesure de construction – à la maison, sur votre lieu de travail ou dans un centre de formation – veuillez vous adresser au/à la spécialiste en assurances sociales qui s'occupe de votre dossier chez Procap ou directement à Remo Petri (détails à la page 21).

Plus d'informations sur : [tinyurl.com/ycyfnhkt](https://tinyurl.com/ycyfnhkt)

# Besoin d'adapter votre logement ? Nous sommes là pour vous accompagner.

Notre Centre de construction sans obstacles propose des conseils individuels et un suivi personnalisé pour les personnes qui doivent adapter leur logement.

Chez Procap, notre travail ne se limite pas à l'aspect technique. Nous prenons le temps de vous écouter, de comprendre votre situation dans sa globalité, pour vous proposer les adaptations ou les moyens auxiliaires les plus adaptés à votre situation – à court et à long terme – tout en tenant compte des critères de l'AI.

Dès que le besoin d'adapter votre logement se fait sentir, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes là pour vous aider à trouver des solutions concrètes, humaines et durables.



Pour plus de renseignements, vous pouvez prendre contact avec Remo Petri, responsable Construction, Logements, Transports, par e-mail à l'adresse [remo.petri@procap.ch](mailto:remo.petri@procap.ch) ou par téléphone au 062 206 88 51.



Sebastian Burnell (à droite) explique à Patrik Grädel les caractéristiques de la rampe spéciale qui mène à la terrasse.

# Samedis des enfants à Lausanne : une deuxième saison débute en août !

D'août à décembre 2025, offrez à votre enfant en situations de handicap (de 6 à 10 ans) cinq samedis d'activités ludiques, créatives et culturelles. Dans un environnement sécurisé et bienveillant, votre enfant pourra se défouler, découvrir de nouvelles passions et tisser des liens avec d'autres enfants, à son rythme et selon ses besoins. Encadré par une équipe expérimentée, chaque enfant bénéficie d'un suivi personnalisé. Places limitées à 8 enfants – les inscriptions se font par ordre d'arrivée.

Ne manquez pas cette belle opportunité !

---

Nous répondons volontiers à vos questions et prenons vos inscriptions par e-mail à l'adresse [eleonore.paupe@procap.ch](mailto:eleonore.paupe@procap.ch).



# Plongée dans le yoga pour autistes



Sarah Egli (\*1986) est poète spoken word et artiste peintre. Elle a un CFC d'assistante socio-éducative pour personnes avec handicap. Vivant à Bâle et elle-même membre de Procap depuis son diagnostic d'autisme en 2021, elle écrit actuellement son troisième livre, « MIX », avec le projet culturel Edition Unik. Elle est soutenue par l'association La Fontana.

« Inspirez profondément par le nez, en ramenant le nombril vers la colonne vertébrale. Expirez lentement par la bouche, en arrondissant le dos vers le haut. Chacun à son rythme », dit Maria. Elle est assise en face de nous. Nous sommes accroupi·e·s sur des tapis de yoga recouverts de coussins. A côté de nous, des blocs d'équilibre en liège. Il y a là un jeune homme élancé, une personne aux cheveux blond foncé d'environ quarante ans, et moi, avec mes lunettes et mes chaussettes à motifs de canards. Un tissu a été suspendu nonchalamment devant la paroi de miroirs. Sur un mur blanc, une photographie montre une personne amérindienne coiffée d'une plume d'aigle. En face, une grande baie vitrée. Des colonnes en bois sombre traversent le parquet, comme des troncs d'arbre. La petite carte à velcro fait un bruit sec lorsque Maria la retire du programme. L'une des positions de l'exercice suivant s'appelle « l'enfant ». Sur la grande fiche d'exercices plastifiée, format A2, on voit une femme de profil. Sur la première image, elle a les mains posées au sol, la tête renversée en arrière, le dos cambré vers le ventre. Sur la deuxième, elle a le dos arrondi vers le haut, « comme un chat ». Sur la troisième, ses fesses reposent sur ses talons, formant une sorte de bosse. Nous répétons l'exercice plusieurs fois ensemble, puis Maria pose la fiche sur la pile. Allongée sous ma couverture, je remarque un petit bouton rond et discret – c'est celui d'un chargeur noir. Il est posé à l'envers, ce qui le fait ressembler à un petit champignon plutôt qu'à un simple embout. A côté, un petit groupe de lampes diffuse une lumière douce et apaisante.

## Impressum

**Editrice** Procap Suisse **Tirage** 25 800 (total), version française : 4500, 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 projet** Markus Spielmann, Corinne Vonaesch **Rédaction** Miriam Hürlimann, Cynthia Mira, Ariane Tripet **Ont collaboré à ce numéro** Agnes Atteslander, Sarah Egli, Sabrina Salupo, Markus Schneeberger **Traduction** Zélie Schaller, Intexto Magali Züblin, Nathalie Métral Kurkus, Ariane Tripet **Photo de couverture** Anja Birrer **Concept et layout** Corinne Vonaesch **Correction** db Korrektorat, Bern **Marketing des annonces** Contact : Larissa Spielmann, tél. 062 206 88 04, larissa.spielmann@procap.ch **Impression et expédition** Stämpfli AG, Bern **Changement d'adresse** à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** annuel non-membres en Suisse CHF 20.-, à l'étranger CHF 40.-; ISSN 1664-4603 **Délai de rédaction** du n° 3/2025 : 7 juillet 2025; parution le 2 septembre 2025.

Chaque franc compte : vous pouvez aussi soutenir Procap en faisant un don.

**Faites un don avec TWINT !**

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le don





**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](http://www.hoegglift.ch)

**5 ANS** DE GARANTIE



## Il vous reste des devises étrangères ? Faites-en don pour nous aider !

Aucune devise n'est trop exotique, aucune pièce trop ancienne, aucun billet trop froissé. **Envoyez-nous vos devises étrangères !** Nous trions la monnaie qu'il vous reste après un voyage d'affaires ou des vacances à l'étranger et la changeons en francs suisses.

**Les recettes bénéficient directement aux personnes en situations de handicap en Suisse. Participez, chaque pièce compte !**

Merci de tout cœur pour votre solidarité !

### Procap Suisse

Monnaies étrangères  
Frohburgstrasse 4 | 4600 Olten  
Téléphone 062 206 88 18  
[fremdwaehrungen@procap.ch](mailto:fremdwaehrungen@procap.ch)  
[procap.ch/fr/sengager/donner/monnaies-etrangeres](http://procap.ch/fr/sengager/donner/monnaies-etrangeres)



## Solutions des sudokus

de la page 18.

Sudoku

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

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

# HEWI

L'ENVIE  
DE CONSTRUIRE



## Saneo

# Salles de bains sans obstacle avec style 4 centres de compétence en Suisse

Avec nos produits Saneo+, nous proposons une gamme complète allant des salles de bains familiales aux cuisines ultramodernes, qui garantissent toutes une accessibilité totale. Dans nos centres de compétence de Sierre, Lonay, Düdingen et Volketswil, nous vous présentons la diversité des produits Saneo+.

Become a follower



[bringhen.ch](http://bringhen.ch)

Düdingen FR +41 26 492 52 00  
Sierre VS +41 27 455 33 77  
Lonay VD +41 21 804 10 20  
Volketswil ZH +41 44 403 40 00

 **Bringhen Group**