

Procap

Le magazine
pour personnes
avec handicap

03/25

**L'accessibilité,
clé du succès**

Page 14

procap



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

SWISS•TRAC®

Trouvez un distributeur et faites un essai: www.swisstrac.ch

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



L'accessibilité est un droit fondamental

Des obstacles entravent la participation pleine et égale des personnes en situations de handicap à la vie quotidienne. Pourtant, des solutions simples permettraient souvent d'y remédier. Procap s'engage activement pour lever ces barrières dans tous les domaines de la vie. Ce magazine vous offre un aperçu concret de cet engagement.

En tant que responsable du secteur Construction, Logement et Transports, je suis chaque jour confronté aux défis que pose l'accessibilité – que ce soit lors de l'évaluation de projets de construction ou à travers les échanges avec des personnes qui dépendent d'un logement adapté à leurs besoins. Un bel exemple à découvrir en page 24. Je suis également fier que Procap, en collaboration avec d'autres organisations partenaires, ait contribué à l'élaboration de la documentation SIA D0254 sur l'accessibilité des installations sportives. Ce document propose aux communes et aux villes des recommandations concrètes pour garantir des infrastructures sportives inclusives. Et dans le domaine numérique ? Un site web accessible n'est pas un luxe, mais une nécessité. Des structures claires, des contrastes adaptés et des descriptions alternatives pour les images sont essentiels. Ces outils numériques sont également précieux pour accompagner les jeunes adultes dans leur insertion professionnelle. Un bel exemple en est donné par l'interview de notre propre apprenti employé de commerce. Je vous souhaite une lecture enrichissante.

Remo Petri
Responsable du secteur Construction, Logement et Transports

Contenu

- 4 Brèves**
- 6 L'accessibilité numérique : tout le monde y gagne**
- 8 Initiative pour l'inclusion : critique du contre-projet du Conseil fédéral**
- 11 Conseil juridique**
Quand ma rente AI peut-elle être modifiée ?
- 13 Casse-tête**
- 14 « Nous sommes Procap »**
Jonas Vögeli
- 16 Ambiance de vacances à Montreux : enfant unique pendant trois jours**
- 19 Procap Neuchâtel**
100 kilomètres autour du lac de Neuchâtel pour une cause solidaire
- 20 Singing Hands Day 2025 – quand les signes font vibrer Montreux**
- 23 Calendrier d'événements Automne 2025**
- 24 Procap Construction**
« Open Door » – un logement sans obstacles grâce à Procap et Siri
- 26 Carte blanche**
Céline Duss



Christophe Müller, Simone Leuenberger, Francesca di Benedetto, Keila Gromann (de gauche à droite)

Un vent de changement au comité central : quatre nouvelles personnes élues lors de l'assemblée des délégué·e·s

L'assemblée annuelle des délégué·e·s de Procap Suisse s'est tenue le samedi 14 juin 2025 à l'Hôtel Arte, à Olten. Dans une atmosphère empreinte d'émotion, le comité central a rendu hommage à trois membres sortants, qui ont apporté une contribution précieuse à l'association pendant de nombreuses années. Christiane Aeschmann (comité central 2019–2024, vice-présidente 2021–2024) ainsi qu'Anita Hubert (comité central 2017–2025, vice-présidente 2019–2021) ont été chaleureusement applaudies. Le président central Laurent Duvanel a salué l'engagement de Paul Meier, également démissionnaire, par un discours élogieux. Membre du comité central depuis 2010, il en était le vice-président depuis 2011.

Les personnes nouvellement élues au comité central sont :

- Francesca di Benedetto, spécialiste en assurances sociales à Granges
- Keila Gromann, entrepreneure à Zurich
- Simone Leuenberger, enseignante et députée au Grand Conseil bernois
- Christophe Müller, expert en assurances sociales à Viège

Ce dernier a pris sa retraite à la fin juillet, après plus de 30 ans à la tête de Procap Haut-Valais.



Quand bouger devient une exception

Ces trois dernières années, Procap Sport a réalisé « Foyer en mouvement », un projet financé par le laboratoire d'innovation 7×1 et l'Office fédéral du sport (OFSP). Les résultats ont été publiés au printemps 2025 et montrent clairement que les personnes en situations de handicap vivant dans des foyers en Suisse ne bougent pas suffisamment. L'heure d'exercice d'intensité modérée à soutenue recommandée par la Confédération est rarement atteinte. Montres connectées, journaux d'activité physique et interviews ont révélé les barrières structurelles et les lacunes de l'offre. Procap Sport appelle les institutions à intégrer davantage de mouvement à leurs concepts de prise en charge. L'équipe les soutient – ainsi que les groupes résidentiels, les écoles ou les ateliers de travail – à promouvoir la santé. Les personnes en situations de handicap qui vivent, travaillent ou se forment dans ces lieux doivent en effet pouvoir améliorer durablement leur état de santé.



A vos agendas : table ronde sur l'école inclusive

Forum Handicap Neuchâtel, association qui regroupe diverses organisations sociales du canton et œuvre pour la défense des droits des personnes en situation de handicap, vous invite à une table ronde ouverte à toutes et tous sur le thème: «Ecole inclusive: quelles perspectives pour notre canton?» Rendez-vous le mercredi 5 novembre 2025, à 19h00, à la salle Notre-Dame, à Neuchâtel. Des spécialistes issus·es de l'enseignement obligatoire, de la formation, de la direction scolaire, de la pédagogie spécialisée et de l'inclusion scolaire échangeront autour des enjeux actuels et futurs d'une école inclusive. Après une heure de discussion, modérée par Deborah Sohlbank (RTS), le public pourra poser ses questions. Venez contribuer à cette réflexion collective sur l'avenir de l'école!

Plus d'informations : forum-handicap-ne.ch



Prix Procap : délai prolongé jusqu'à fin décembre pour les nominations

Le Prix Procap a été créé pour récompenser les projets, personnes ou organisations d'exception qui s'engagent pour celles et ceux qui se trouvent en situations de handicap. Le projet a été présenté dans le dernier numéro du magazine (02/25). Que ce soit dans le domaine de l'accessibilité, de la participation à la vie sociale ou des solutions innovantes pour une meilleure inclusion, Procap recherche des exemples inspirants pouvant servir de modèles. Le délai pour la soumission des propositions a été prolongé : vous avez désormais jusqu'à fin décembre pour envoyer vos idées et nominations directement à kommunikation@procap.ch. Connaissez-vous un projet ou une personne qui aurait mérité le Prix Procap ? Dans ce cas, faites en sorte de rendre son engagement visible !



Photo de couverture

Markus Schneeberger est un photographe, vidéaste et artiste engagé qui possède un studio à Rothrist. Il s'engage depuis des années en faveur de Procap et de l'inclusion. Sa passion pour les voyages, le vélo et la randonnée le conduit souvent dans des pays lointains, où il découvre de nouvelles cultures.

markusschneeberger.com

L'accessibilité numérique : tout le monde y gagne

Que cela soit pour faire ses courses, travailler, se divertir ou contacter les autorités, la numérisation façonne notre quotidien. Pourtant, l'accès aux services numériques reste largement inégal. Pour les personnes en situations de handicap, les sites web, les applications, les distributeurs de billets, les guichets automatiques ou les documents numériques constituent souvent un défi. L'accessibilité numérique devrait aller de soi ; non seulement en tant qu'obligation légale, mais aussi comme une réelle opportunité de renforcer la participation et l'autodétermination de toutes et tous.

Texte Markus Spielmann et Eye-Able **Image** Procap

L'accessibilité numérique signifie que toutes les personnes, quelles que soient leurs capacités physiques, mentales ou sensorielles, peuvent utiliser sans restriction les services numériques. Et cela ne profite pas seulement aux personnes en situations de handicap, mais à l'ensemble de la société : les solutions accessibles sont plus conviviales, mieux structurées et plus faciles à comprendre pour tout le monde. En tant que plus grande association pour les personnes en situations de handicap, Procap Suisse s'engage pour que le monde numérique soit accessible à toutes et à tous et offre davantage d'égalité des chances et d'autonomie au quotidien. Un site web accessible garantit une meilleure expérience d'utilisation et permet un accès facile aux informations et aux services. Et ce, pour toutes les personnes, indépendamment de leurs limitations individuelles. Un facteur important pour un monde plus inclusif.

Un module qui fait la différence

Depuis début juillet 2025, Procap Suisse utilise sur son site web un module Eye-Able qui permet d'adapter les pages Procap aux différents besoins des personnes en situations de handicap.

Les solutions numériques sans obstacles tiennent compte des différents besoins :

Déficiences visuelles

Les contenus sont conçus de manière à pouvoir être lus sans problème par les lecteurs d'écran. De plus, les images sont accompagnées de textes alternatifs. Opter pour une conception contrastée et choisir des couleurs qui ne servent pas uniquement à transmettre des informations est un bon moyen de garantir des contenus compréhensibles pour tout le monde.

Déficiences auditives

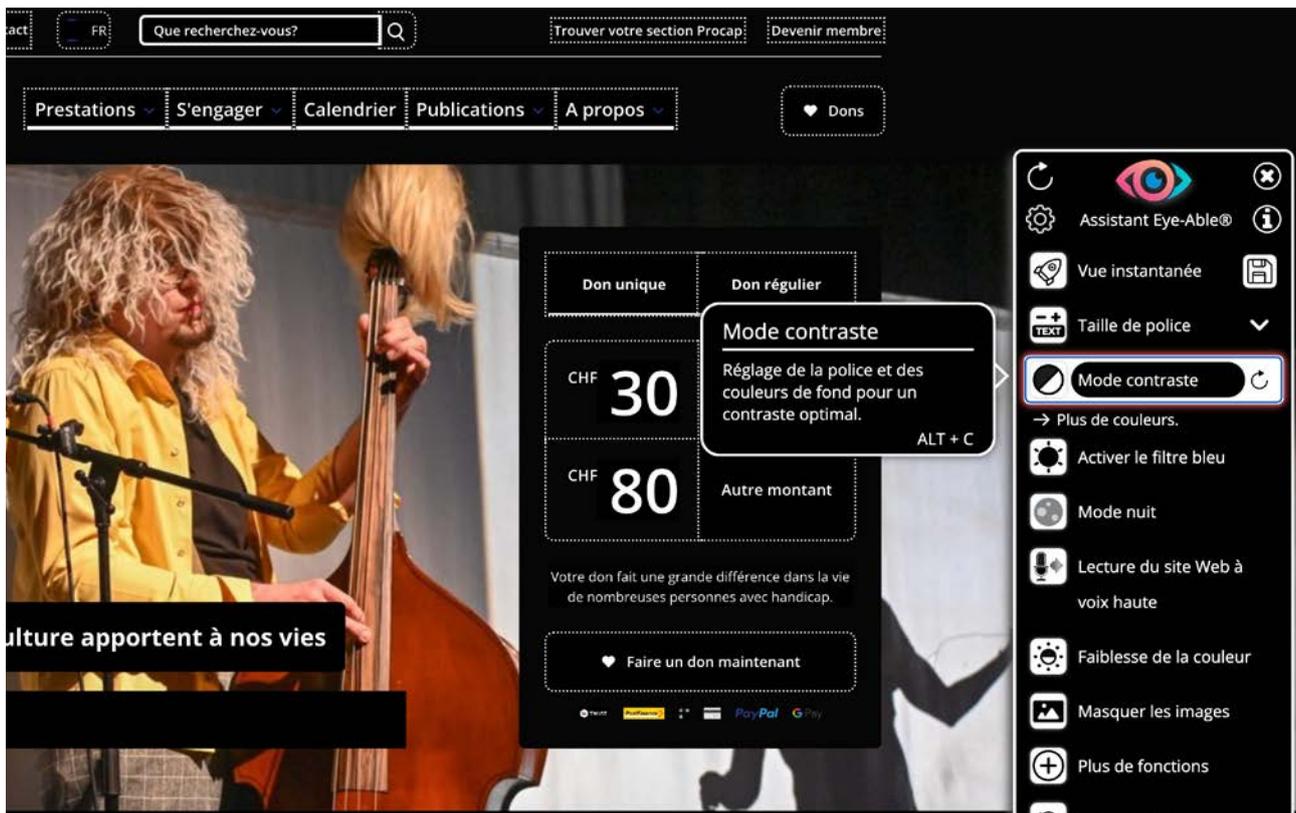
Les vidéos et les fichiers audio sont accessibles grâce à des sous-titres et des transcriptions écrites.

Motricité réduite

Toutes les fonctions sont entièrement accessibles via le clavier, même sans souris ni écran tactile.

Troubles cognitifs

Un langage clair et compréhensible, une structure claire et une navigation intuitive facilitent l'utilisation.



L'assistant Eye-Able permet d'adapter le site web Procacp aux besoins individuels des utilisateurs et utilisatrices. De la taille de la police à la fonction de lecture à voix haute ou au contrôle par clavier, en passant par différentes configurations visuelles, ces paramètres et bien d'autres encore peuvent être enregistrés dans le navigateur afin que le site web soit prêt à l'emploi lors de la prochaine consultation.

Lisez également l'interview réalisée par les journalistes de Reporters sans barrières (en allemand) : rob.ch/beitraege/potential-digitale-inklusion

Eye-Able® L'accessibilité numérique pour toutes et tous

Eye-Able® est une entreprise de logiciels basée à Würzburg, spécialisée dans l'accessibilité numérique. Sa vision est claire : un Internet accessible à toutes et tous, quelles que soient les limitations. Grâce à une technologie facile à intégrer, Eye-Able® rend les sites web et les contenus numériques nettement plus accessibles. L'entreprise aide ainsi les organisations issues de l'administration, de l'éducation et de l'économie à concevoir des offres numériques conformes à la législation, inclusives et pérennes. Eye-Able® a été fondée en 2020 par Oliver et

Tobias Greiner, Chris Schmidt et Eric Braun. L'idée est née d'une expérience personnelle : le meilleur ami d'Oliver est malvoyant et a dû interrompre ses études car il ne pouvait pas utiliser de nombreux systèmes numériques. Les fondateurs ont voulu changer cela. En collaboration avec des spécialistes et des personnes concernées, ils ont développé une solution qui est aujourd'hui utilisée sur des milliers de sites web internationaux. Ici, l'innovation technologique répond à une exigence sociale et s'accompagne d'une étroite collaboration avec des personnes en situations de handicap, qui participent activement à son développement. Eye-Able® est synonyme de participation numérique, de respect et d'égalité des chances, conformément au principe « Empower everyone ». Une devise qui guide les actions quotidiennes de l'équipe et ouvre la voie à un avenir numérique véritablement inclusif.



Initiative pour l'inclusion : critique du contre-projet du Conseil fédéral

Le 25 juin 2025, le Conseil fédéral a présenté son contre-projet indirect à l'initiative pour l'inclusion. Malheureusement, ce projet ne répond clairement pas aux attentes des organisations de personnes en situations de handicap. Au lieu de faire progresser l'égalité, il laisse sans réponse des points essentiels tels que le droit de choisir librement son lieu et son mode de vie ou l'accès à des prestations de soutien et d'assistance suffisantes. Dans sa prise de position, Procap exige un remaniement substantiel du projet.

Texte Miriam Hürlimann **Illustration** Eugen Fleckenstein **Photo** Monique Wittwer

Les vingt dernières années l'ont montré: sans objectifs clairs, exigences contraignantes et mécanismes de contrôle efficaces, l'égalité des personnes en situations de handicap reste lettre morte en Suisse. C'est précisément ce que veut changer l'initiative pour l'inclusion. Elle demande à la Confédération et aux cantons de mettre enfin en œuvre, de manière cohérente, la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées. Le contre-projet indirect présenté par le Conseil fédéral, composé d'une loi-cadre sur l'inclusion et d'adaptations à la loi sur l'assurance-invalidité (LAI), reste pourtant largement en deçà de ces attentes. Il pose également problème dans la mesure où il ne concerne que les personnes bénéficiant de l'AI, excluant ainsi environ les trois quarts des 1,9 million de personnes en situations de handicap.

Le droit de choisir son lieu de vie n'est pas pris en compte de manière suffisante

Le projet ne fait pas assez pour renforcer le droit de choisir soi-même son lieu de vie. Il ne contient toujours pas de mandat clair aux cantons pour garantir la liberté de choix relatif à la forme de logement, ni pour financer les aides nécessaires. Le droit de choisir librement son lieu de vie n'est pas non plus assuré dans la loi-cadre sur l'inclusion. Cela, alors même que le Parlement a chargé le Conseil fédéral, au printemps dernier, de moderniser la loi fédérale sur les institutions destinées à promouvoir l'intégration des personnes invalides (LIPPI). L'objectif est de mettre fin à l'actuel patchwork cantonal, de supprimer les incitations indésirables, de favoriser les prestations de soutien ambulatoires, et de permettre aux personnes en situations de handicap de changer de canton de résidence.

Les prestations d'aide et d'assistance restent insuffisantes

Une assistance, des moyens auxiliaires adaptés et des services personnalisés sont indispensables à l'autonomie et à la participation sociale des personnes en situations de handicap, tant dans la vie quotidienne que dans le monde du travail. Mais là encore, le projet reste vague. Une amélioration de l'accès à la contribution d'assistance, aux moyens auxiliaires ou aux services personnalisés dans le cadre de l'AI? De la poudre aux yeux. Or, c'est précisément ces prestations qu'il faudrait développer pour permettre aux personnes en situations de handicap de mener une vie autonome.

Les organisations exigent un remaniement substantiel

Du point de vue de Procap, de la faîtière Inclusion Handicap et d'autres organisations œuvrant pour les personnes en situations de handicap ou composées de celles-ci, le contre-projet indirect constitue une réponse insuffisante à l'initiative pour l'inclusion. L'égalité des personnes en situations de handicap en Suisse exige enfin une action déterminée et un plan clair et global. Procap Suisse participe à la consultation actuellement en cours. Sa prise de position sera disponible sur le site : procap.ch/fr/prestations/conseil-et-information/politique/prise-de-position. La consultation se poursuit jusqu'au 16 octobre 2025.

Pour tout renseignement complémentaire :

Communiqué de presse du Conseil fédéral :
tinyurl.com/mry5c43r

Les parlementaires ont reçu le manifeste de l'initiative

Le jeudi 12 juin, des personnes avec et sans handicap ont envoyé un signal fort. Dès 9h30, la cour intérieure du PROGR à Berne s'est remplie, à l'initiative de l'Association pour une Suisse inclusive. Des personnes en situations de handicap, des organisations et des soutiens venus de toutes les régions du pays se sont rassemblés pour remettre ensemble le manifeste «Clé de l'inclusion» aux parlementaires sur la place Fédérale.

Portée par cet objectif commun, la foule s'est ensuite dirigée vers la place Fédérale. Là, les participant·e·s ont observé trois minutes de silence en signe de protestation – sous un soleil de plomb, mais avec un message sans équivoque: «Nous ne

voulons plus être ignoré·e·s lorsqu'il s'agit de nos droits.» Ce moment de silence a symbolisé à la fois la volonté de dialogue et l'engagement pour une participation active; dans la conviction que l'inclusion ne peut réussir qu'avec la pleine implication des personnes concernées.

A l'aide d'une clé symbolique, les participant·e·s ont remis leurs revendications aux parlementaires présent·e·s – des revendications qui doivent être prises en compte dans la future loi sur l'inclusion annoncée par le Conseil fédéral.

Pour tout renseignement complémentaire :

Manifeste «Clé de l'inclusion» :
initiative-inclusion.ch/cle-de-linclusion





Livia Schmid
Avocate

Lors d'une révision, l'assurance-invalidité (AI) examine si votre situation s'est modifiée de manière significative. Cette procédure peut être initiée par l'AI elle-même ou à votre demande. Une adaptation de la rente – qu'il s'agisse d'une augmentation, d'une réduction ou d'une suppression – est envisageable si le degré d'invalidité varie d'au moins 5%.

Motifs possibles de modification :

- Une amélioration ou une aggravation durable (plus de trois mois) de l'état de santé.
- Un changement de situation professionnelle ou de revenu.
- Une modification des conditions de vie ou de la situation familiale (par exemple, la naissance d'un enfant) ayant un impact sur la capacité de gain.
- Une évolution de la capacité de travail à la suite de mesures de réinsertion.

Déroulement de la révision

Vous serez informé·e par écrit par l'office AI si une procédure de révision est engagée. Si vous êtes à l'origine de la demande, vous devrez apporter des éléments crédibles attestant d'un changement de situation – idéalement à l'aide d'un rapport

Quand ma rente AI peut-elle être modifiée ?

Si vous bénéficiez d'une rente AI, votre situation personnelle peut évoluer – par exemple en raison d'un changement de santé, d'activité professionnelle ou de conditions de vie. Dans ce cas, votre rente peut ou doit être réévaluée, par le biais d'une révision ou d'une reconsidération (nouvelle évaluation).

médical. L'office AI sollicitera ensuite de nouveaux documents, notamment des rapports médicaux récents. Si un motif de révision est confirmé, le degré d'invalidité sera recalculé indépendamment des évaluations précédentes. Vous recevrez alors soit une décision confirmant le maintien de votre droit à la rente, soit un projet de décision vous informant d'une modification prévue.

Réadaptation

Si l'AI constate un potentiel de réadaptation, des mesures peuvent être mises en place. Même en cas de réinsertion volontaire, la rente peut être réduite ou supprimée. Dans ce cas, un délai transitoire de trois ans s'applique, permettant un retour facilité à l'ancienne rente en cas d'échec de la réadaptation.

Nouvelle évaluation d'une décision

Une nouvelle évaluation – appelée juridiquement reconsidération – d'une décision n'a lieu que dans de rares cas, notamment lorsque la décision initiale était manifestement erronée. Le simple fait de disposer d'une nouvelle expertise ne suffit pas. Si la décision a déjà été examinée par un tribunal, une reconsidération est exclue.

A quoi prêter attention en cas de révision de la rente AI ?

1. Préparer les documents nécessaires

- Rapports médicaux récents
- Documents concernant la capacité de travail (p.ex. essais professionnels)
- Documenter les activités ménagères, si elles sont pertinentes

2. Respecter l'obligation de collaboration

- Respecter les délais et répondre aux courriers de l'AI
- Signaler immédiatement tout changement de situation

3. Evaluer les risques de manière réaliste

- Chaque révision implique une réévaluation complète de la rente
- Même une demande personnelle d'augmentation peut aboutir à une réduction ou à une suppression
- Le processus peut être psychologiquement éprouvant
- En cas de perception injustifiée de la rente, des remboursements peuvent être exigés

Conseil : Ne demander une révision que si le changement de situation peut être clairement prouvé.

4. Examiner attentivement le projet de décision

- Demander à consulter le dossier si nécessaire, afin de comprendre les fondements de la décision
- En cas de désaccord, vous pouvez faire opposition par écrit dans un délai de 30 jours
- Motiver correctement les objections

5. Demander conseil à Procap le plus tôt possible

HÖGG

La mobilité
notre métier

Homelifts



Monte-escaliers
et ascenseurs

hoegglift.ch

Lausanne T 021 800 06 91
St. Gallen T 071 987 66 80
Bern T 033 439 41 41

rigert
NIVELLE LE CHEMIN

*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

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

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 charge-
ment de fauteuil roulant

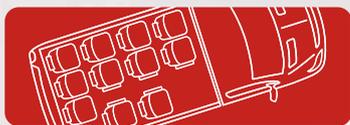


Aides à la montée et à la
descente

**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

RolliPro™

Une solution astucieuse
pour les personnes à
mobilité réduite.

Casse-tête

Déci- sives	Bâtiment de ferme	Devant l'infinifif anglais	Exprimé, formulé	Centi- ème de cou- ronne	Se rendrait	Tapages	Prénom féminin	Tremble- ment saccadé	Dont on a coupé un morceau	Fatiguas	Mer de l'océan indien	Hommes anglais	Cor au sommel de la tête du cerf					
↖	↻ 6	↓	↓		↓		↓	↓	↓	↘	↘		↓					
↖			↻ 7	↓	Donne un peu d'argent (se...)	↘					↻ 1	↘	Positions					
Sorte de gâteau anglais		Sorcier		↘					↻ 11	↘	Prophé- tesse germa- nique	↘	Recueil officiel du droit fédéral					
Action d'ajour- ner		↓				↘				↘	Donnai ma voix							
Dans une raison sociale	↻ 10			↘	Temps terrestre								↘	Tenue de judoka	↘	Prendra part aux réjouis- sances		
↖				↘	Chanteu- se française † (Edith)	↘				↻ 3	↘	Jeu d'échecs rapide	↘	Kilo- gramme- force		↘		
Couche de neige perma- nente	Métal lourd (Pb)		↘				↻ 9			↘	Chérubin ou séraphin	↘	Prénom de Cen- drars					
Sanc- tionnée	↻ 5					↘							↘	Affluent du Danube		↘	Dépose	
Bouts de lacet			↘		Proscrit de son pays				↻ 2		↘		↘	Langue ou dialecte		↻ 8		
Produit de la ponte					Ante meridien								↘	↘			↻ 4	
Bougés					Station de ski (VS)								↘	↘				Mit sur le calepin
Applau- disse- ments							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	

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

Moyen

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

Vous trouvez toutes les solutions à la page 27.



NOUS SOMMES PROCAP

« Je partage ce sentiment, avoir l'impression que rien n'avance »

Jonas Vögeli

(*2004). Depuis environ une année, Procap a la chance de pouvoir compter sur les qualités de Jonas Vögeli. Ce jeune homme de 20 ans, originaire de Bubendorf, effectue un apprentissage d'employé de commerce au siège principal à Olten. Son amabilité est appréciée tant par ses collègues que par les membres qu'il accueille à la réception ou au téléphone. En raison d'une maladie rare, Jonas doit régulièrement faire face à certains obstacles.

Interview Cynthia Mira **Photos** Markus Schneeberger

Procap: Jonas, comment vis-tu ton apprentissage chez Procap ?

Jonas Vögeli: Pour être honnête, le métier d'employé de commerce n'a jamais été un rêve pour moi. J'avais commencé un apprentissage de menuisier, que j'ai dû interrompre à cause de ma maladie. Aujourd'hui, je suis heureux de pouvoir suivre cette formation intéressante chez Procap. Le travail est varié et je m'y sens bien. J'aimerais souligner tout particulièrement le respect mutuel qui règne ici. Je suis très reconnaissant à ma job coach du SIBU (Service suisse spécialisé pour les personnes malvoyantes dans le monde professionnel), qui m'a trouvé cette place d'apprentissage. Je travaille ici depuis un an à la réception. Dès septembre, je rejoindrai le département Voyages et Sport. Je m'en réjouis beaucoup !

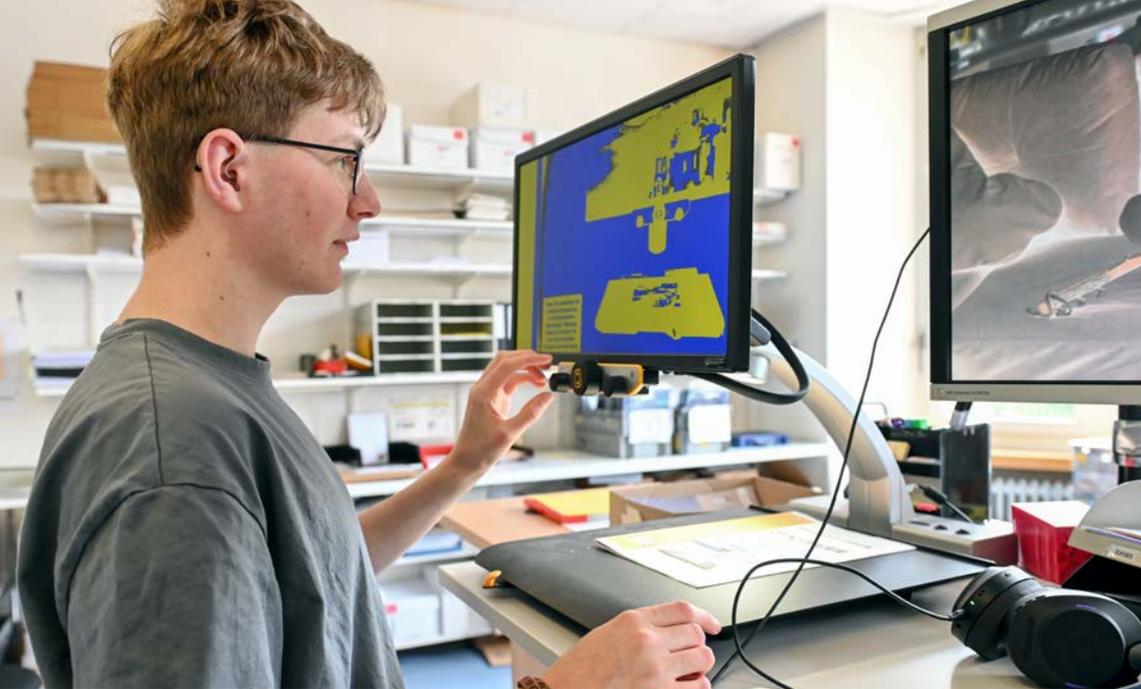
Comment juges-tu l'accessibilité de ton environnement de travail ?

Je ne vois vraiment pas ce qu'on pourrait améliorer. Sur le plan technique, je bénéficie de tout le soutien dont j'ai besoin. Grâce à des dispositifs spécifiques, je peux par exemple ajuster le contraste et agrandir les textes pour consulter des documents importants. Sur l'ordinateur, j'utilise une synthèse vocale et travaille essentiellement à l'aide de raccourcis clavier. L'AI a rendu beaucoup de choses possibles à ce niveau. Mais ce qui compte tout autant pour moi, c'est la compréhension humaine. Parfois, il suffit de dire: « Ah, je vois, tu as juste besoin d'un peu plus de temps pour cette tâche. » Chez Procap, j'ai ressenti cette attitude bienveillante dès le début. Mon handicap est d'ailleurs peu visible – à part peut-être mes appareils auditifs.

Tu veux bien nous en dire un peu plus ?

De quel type de handicap s'agit-il ?

Je suis atteint d'une maladie mitochondriale congénitale très rare, le syndrome de Kearns-Sayre. Elle est incurable et son évolution varie d'une personne à l'autre. Chez moi, les premiers signes sont apparus dès la maternelle: d'abord des troubles visuels, puis des troubles de l'audition, un retard de croissance et des arythmies cardiaques. Depuis, je vis avec un pacemaker. Comme la maladie est progressive, son évolution reste incertaine. Au quotidien, c'est la déficience visuelle qui me limite le plus. C'est difficile à expliquer: je vois presque à 100 %, mais j'ai plusieurs zones de



Grâce à des moyens auxiliaires spécifiques, le poste de Jonas Vögeli chez Procap est accessible. Il peut ainsi travailler malgré son handicap visuel.

perte dans mon champ visuel central. Ces lacunes font par exemple disparaître des lettres, des mots ou encore le curseur de la souris à l'écran. Si quelqu'un me montre où il se trouve, je peux alors concentrer mon regard à cet endroit et le voir. Je souffre aussi de cécité nocturne, ce qui complique encore les choses dès que la lumière est faible.

Quels obstacles rencontres-tu en dehors de ta vie professionnelle ?

Avec ces limitations, il faut constamment contourner les choses. Ça finit toujours par marcher « d'une manière ou d'une autre », mais c'est justement cette phrase qui prend énormément de temps et d'énergie. On ressent aussi la différence quand on ne peut pas participer à certaines discussions. Mes amis apprennent à conduire ou parlent de leur service militaire – des choses qui sont totalement exclues pour moi. Je peux certes utiliser les réseaux sociaux, mais les images et les vidéos défilent souvent trop vite pour que je puisse vraiment voir quelque chose. Alors dans beaucoup de posts, ce qui reste, c'est simplement le son – qui est souvent très joli (rire).

Ces détours concernent aussi tes loisirs, non ?

Oui, c'est en train de changer là aussi. J'ai toujours aimé travailler de mes mains, mais c'est devenu difficile avec ma vue. C'est dommage, et ça fait réfléchir. D'un autre côté, ça pousse à se chercher un nouveau hobby. En début d'année, je me suis acheté un appareil photo. La photographie me fascine, j'ai envie d'explorer ça tant que je le peux encore.

Ce n'est pas facile non plus, avec ce petit écran et mon champ visuel limité. Les textes dans les menus sont souvent trop petits. Encore un hobby où il faut des capacités visuelles... Mais je ne vise pas la perfection dans mes photos. J'aime jouer avec la lumière et le flou. Et puis, une amie m'a motivé à apprendre le ukulélé. On verra bien où cela mène !

Penses-tu que ton vécu t'aide dans les échanges avec les membres ?

(Il réfléchit.) C'est possible que je me représente mieux ce que signifie vivre avec un handicap, ou que j'arrive à deviner les conséquences que cela peut avoir. Je partage ce sentiment de blocage, quand les choses n'avancent plus et qu'on doit chercher une autre voie. Mais je pense aussi que l'empathie fait simplement partie de ma personnalité.

Je n'en doute pas une seconde ! Quelles autres qualités penses-tu avoir ?

Je suis sans doute quelqu'un de très aimable et chaleureux. On me dit souvent que je suis optimiste. J'aime la vie, tout simplement, et je me réjouis de plein de petites choses au quotidien.

Et qu'est-ce qui te plaît particulièrement dans ton travail chez Procap ?

Ce qui me touche, c'est quand des personnes au téléphone sont au bord des larmes, et qu'on sent à quel point elles dépendent d'organisations comme Procap. C'est beau de pouvoir leur apporter de l'aide. Et on sent bien qu'elle est accueillie avec gratitude.



Ambiance de vacances à Montreux: enfant unique pendant trois jours

La première glace déjà dévorée, Christian et sa fille Lena flânent le long de la promenade du lac à Montreux sous un soleil éclatant, en ce dernier week-end de juin. Gagnants du concours de courts séjours lancé par les Auberges de jeunesse suisses en collaboration avec Procap, ils testent une auberge sans obstacles située directement au bord du lac Léman. Malgré tout, cette famille argovienne doit composer avec quelques points sensibles en matière d'accessibilité.

Texte Cynthia Mira **Photos** Jan Hürzeler

«Je me sens vraiment en vacances», confie Christian, le sourire aux lèvres. Il explique cette impression par l'ambiance francophone qui règne à Montreux et par le temps radieux qui les accompagne, lui sa fille, depuis leur arrivée. Mais ce qui le séduit le plus, c'est la proximité immédiate du lac, véritable point fort de l'auberge de jeunesse. Sa fille et membre de Procap Lena abonde dans son sens: «J'adore la bonne nourriture, et on a déjà eu plusieurs glaces! En plus, on est allés nager plein de fois.» Mais se baigner à Montreux avec une limitation de la marche

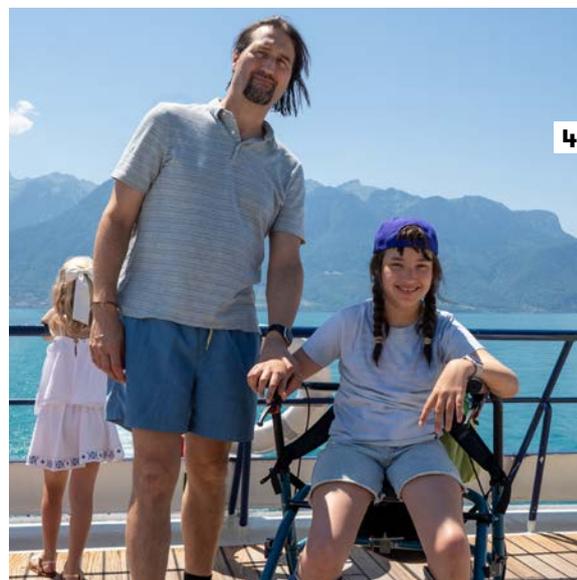
s'avère être un vrai défi. On ne trouve aucune plage accessible dans les environs. Lena, née avec une paralysie cérébrale, n'en fait pourtant pas tout un plat. Déterminée, elle brave sans crainte le terrain rocailleux. Pour plonger dans l'eau fraîche, il lui suffit d'un petit coup de main pour franchir une bordure. «On trouve toujours des solutions», affirme plus tard son père, qui élève trois enfants. Il brandit alors fièrement une photo: on y voit Lena, tout sourire, en train de dévaler une pente – son déambulateur transformé en skis.



2



3



4

Ce que l'on sait moins, c'est que les Auberges de jeunesse suisses offrent elles aussi ce type d'aventures. «L'un de nos projets les plus chers est le camp de sports d'hiver inclusif, lancé à l'occasion du centenaire de notre organisation», explique Linda Robel, responsable du département marketing. Pour offrir un moment fort à la famille testeuse, elle l'invite à une croisière sur le lac. «L'inclusion est au cœur de nos préoccupations depuis toujours. Nous nous engageons activement pour des hébergements et des offres touristiques accessibles à toutes et tous», souligne-t-elle. Actuellement, plus de la moitié des auberges de jeunesse sont déjà accessibles aux personnes avec un handicap de la mobilité. L'auberge de Montreux, rendue accessible en 2018, a été aménagée en collaboration avec la fondation Denk an mich. Elle dispose notamment d'un ascenseur et d'une salle de bains avec douche et toilettes adaptées.

Un petit bémol vient toutefois tempérer l'enthousiasme des amateurs de voyage: «On entend les trains passer durant la nuit, et quelques adaptations architecturales feraient toute la différence. Des toilettes accessibles au sous-sol et une rampe d'accès à la terrasse seraient des améliorations bienvenues», résumant-ils. Avec ces ajustements, un beau séjour deviendrait une véritable expérience de vacances pleinement inclusive. «En tout cas, j'ai très bien dormi, et c'était super d'être fille unique pendant quelques jours», confie Lena avec un sourire, juste avant le départ. Une situation plutôt rare pour elle, qui partage son quotidien avec sa sœur jumelle et sa grande sœur de dix-sept ans.

- 1 Le cadre magnifique et le dépaysement font de ce séjour à l'auberge de jeunesse de Montreux une expérience inoubliable pour la famille gagnante.
- 2 Le réseau des Auberges de Jeunesse Suisses propose de nombreux hébergements accessibles aux personnes avec un handicap de la mobilité. Plus de la moitié des auberges de jeunesse sont accessibles sans obstacles.
- 3 Un sourire contagieux : Lena se réjouit de son hébergement sans obstacles au bord du lac Léman.
- 4 Une croisière vient compléter le programme père-fille le dernier dimanche de juin.

Envie de tenter l'expérience? Devenez vous aussi testeur ou testeuse de vacances!

Procac recherche, en collaboration avec les Auberges de jeunesse suisses, des membres passionnés de voyage pour tester cet hiver une nouvelle destination accessible. Participez dès maintenant pour vivre un court séjour hivernal en Suisse :



NOUS RECHERCHONS DES TESTEUSES ET TESTEURS DE VACANCES !

Les Auberges de Jeunesse Suisses sont connues pour la durabilité, les rencontres et les expériences inoubliables. En tant que membre Procap, tu as la possibilité de tester l'une des nombreuses auberges de jeunesse sans obstacles en janvier 2026. **Postule pour un test de vacances gratuit !**

**CLIQUE ICI POUR
PLUS DE DÉTAILS
ET POUR T'INSCRIRE**

Clôture des inscriptions :
31 octobre 2025



En savoir plus sur les hébergements
sans obstacles



100 kilomètres autour du lac de Neuchâtel pour une cause solidaire

Deux jeunes hommes, deux paires de chaussures de course – et une mission. Ce qui pourrait passer pour un pari un peu fou est devenu réalité en juin dernier : deux jeunes sportifs se sont lancés dans un défi hors norme au profit de Procap Neuchâtel. Leur objectif : faire le tour du lac de Neuchâtel en courant, de nuit, pour récolter des fonds et sensibiliser à l'inclusion des personnes en situations de handicap.

Texte Ariane Tripet **Photos** Guillaume Grandgirard/giommm.ch

Le 13 juin à 22h, lampes frontales allumées, Josh L'Eplattenier et Pierre Atteslander se sont élancés du port de Cudrefin. L'aventure a débuté pour ces deux amis d'enfance, originaires du même village. Ils repensent à l'année précédente, lorsqu'ils avaient parcouru une distance de 100 kilomètres autour du lac de Bière en patrouille militaire, à pied. Mais cette fois, ils entendaient bien relever le défi en courant, portés par une motivation forte : donner un sens solidaire à leur effort. Pour Pierre, dont le frère vit avec un handicap physique et mental, il allait de soi de soutenir une organisation engagée

pour l'inclusion. Leur choix s'est naturellement porté sur Procap Neuchâtel. En contactant Marc Correvon, coordinateur sportif de la section, ils ont trouvé un soutien enthousiaste. Ce dernier a organisé la collecte de fonds et a accompagné le projet de bout en bout.

Durant cette nuit hors du commun, Marc Correvon les a suivis à vélo. Famille et proches étaient également présents pour les ravitailler et les encourager, parfois même en pleine nuit. L'épreuve s'est révélée exigeante : chemins boueux, troncs d'arbre en travers, ronces, chaleur croissante au lever du jour, longues

lignes droites à perte de vue... Mais rien n'a entamé leur détermination. « Nous faisons cela pour ceux qui ne le peuvent pas. Et nous nous motivons mutuellement », expliquaient-ils. Leur esprit d'équipe, leur ténacité et leur solidarité ont payé : le 14 juin, à 14h07, ils franchissaient la ligne d'arrivée. Leur incroyable défi a permis de récolter 4250 francs en faveur de Procap. Ces fonds serviront à financer des activités sportives, culturelles et sociales destinées aux membres de Procap Neuchâtel.

Un immense merci à Josh et Pierre pour leur générosité, leur engagement et leur incroyable exploit !



Marie et Sophie, traductrices sourdes sur la scène de la Super Bock Stage.

Singing Hands Day 2025 – quand les signes font vibrer Montreux

Le samedi 19 juillet 2025, le Montreux Jazz Festival a une nouvelle fois résonné non seulement de musique, mais aussi de signes. Depuis 2014, Procap Suisse et le Montreux Jazz Festival collaborent pour rendre la musique accessible à toutes et tous, en proposant la traduction en langue des signes d'un concert. Cette année, c'est l'artiste Sahel qui a prêté sa voix – et son cœur – à cette aventure inclusive, sur la scène de la Super Bock Stage.

Texte Sabrina Salupo **Photos** Jan Hürzeler

Ce partenariat exemplaire illustre combien l'accessibilité peut enrichir l'expérience culturelle. Loin d'être un simple «ajout», la traduction en langue des signes devient ici une véritable performance artistique intégrée. Elle permet à un nouveau public de ressentir, de comprendre et de vivre pleinement la musique.

Mais un tel résultat ne s'improvise pas. La préparation d'un concert traduit en langue des signes demande des heures de travail exigeant. Il ne s'agit pas de traduire mot à mot, mais bien de transposer l'univers poétique et rythmique d'un morceau dans une autre langue, visuelle et gestuelle. Cela nécessite une collaboration étroite avec l'artiste, pour comprendre le message derrière les paroles, saisir les émotions, et restituer toute l'intensité de la performance.

Quatre interprètes, une même passion

Cette année, la traduction du concert a été confiée à l'association Ecoute Voir, experte dans l'interprétation en milieu culturel. L'équipe était composée de quatre interprètes: Marie et Sophie, sourdes, et Mélanie et Lorette, entendantes. Durant le concert, Marie et Sophie occupaient la

scène aux côtés de Sahel, tandis que Mélanie et Lorette intervenaient depuis le bas de la scène.

Ce dispositif permet non seulement une interprétation fluide et continue, mais il renforce aussi la visibilité des personnes sourdes sur scène. Pour les spectateurs sourds, voir des interprètes qui partagent leur langue, leur culture et leur perception du monde est un puissant message d'inclusion. Cela démontre que la scène est un lieu où toutes les voix, y compris celles qui s'expriment avec les mains, ont leur place.

Une soirée inoubliable

Le concert de Sahel a été ponctué de moments forts en émotions. A l'un d'eux, l'artiste a invité l'une des interprètes à montrer un signe au public, entraînant une interaction spontanée, joyeuse et profondément inclusive. Le geste a été repris en chœur, plusieurs fois, par les spectateurs sourds et entendants, dans une belle dynamique de partage entre scène et public.

Ce moment symbolique incarne parfaitement l'esprit du Singing Hands Day: une rencontre vivante entre les langues, les cultures et les sensibilités, portée par la musique.

Une fois encore, la musique a prouvé qu'elle pouvait dépasser les mots, créer des ponts entre les mondes, et faire tomber les barrières. Grâce à cet événement, le Montreux Jazz Festival s'affirme comme un espace toujours plus ouvert, où chacun·e peut vivre l'émotion musicale pleinement, à sa façon.

Une expérience à renouveler

Procap Suisse est fière de porter ce projet depuis plus de dix ans, et tient à remercier chaleureusement les interprètes, les équipes du festival, l'artiste Sahel et toutes les personnes présentes ce soir-là. Le Singing Hands Day 2025 a une fois de plus rempli sa mission: créer une rencontre vibrante entre les cultures sourde et entendante, dans un écrin musical d'exception.

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de revivre cette magie en 2026, pour une nouvelle édition encore plus inclusive et inspirante. Parce que la musique est un langage universel – et grâce aux mains qui chantent, elle le devient encore un peu plus.



1



2



3

- 1 Les traductrices sourdes et les interprètes entendants répètent juste avant d'entrer en scène.
- 2 En signant, les traductrices restituent toute l'intensité de la performance.
- 3 Le public nombreux apprécie le concert.

Calendrier d'événements

Automne 2025



Découvrez les événements organisés par les sections romandes de Procap. Une activité d'une autre section vous intéresse? Prenez contact dès maintenant avec la section responsable de l'événement!

Procap Bienne-Jura bernois

Judi 23 octobre

Souper au Restaurant de la Clef à Courtelary

Judi 20 novembre

Souper au Restaurant de l'Etoile à Corgémont

Samedi 6 décembre

Fête de Noël et repas au Restaurant Battenberg à Bienne

Pour en savoir plus : bjb@procap.ch

Procap Delémont

Mercredi 8 octobre

Soirée pizza, lieu à définir

Dimanche 14 décembre

Fête de Noël à la salle polyvalente de Courfaiivre

Pour en savoir plus : delemont@procap.ch

Procap

Franches-Montagnes

Samedi 6 septembre

Journée raclette à Saignelégier

Dimanche 30 novembre

Repas de Noël et traditionnel loto au Noirmont

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

Procap Fribourg

Samedi 27 septembre

Sortie au restaurant la Brasserie du Commerce à Fribourg

Samedi 25 octobre

Sortie au restaurant L'Acacia à Marly (menu chasse)

Dimanche 16 novembre

Sortie au restaurant La Terrazza à Fribourg

Samedi 6 décembre

Traditionnel repas de Noël et animation au Café des Préalpes à Villars-sur-Glâne

Pour en savoir plus : fribourg@procap.ch

Procap Genève

Samedi 20 septembre

Visite du Musée de l'Hermitage à Lausanne

Samedi 25 octobre

Sortie musée (lieu à définir)

Samedi 13 décembre

Repas de fin d'année à Genève

Informations et inscriptions : geneve@procap.ch

Procap Lausanne

Atelier de mouvement inclusif

Prochaines dates: 27 septembre, 11 et 25 octobre, 15 et 29 novembre, 13 décembre

Pour en savoir plus : lausanne@procap.ch

Procap Neuchâtel

Samedi 13 septembre

Sortie annuelle à Evologia à Cernier

Pour en savoir plus : procap-ne.ch

Procap Valais romand

Mercredi 29 octobre

Soirée projection de film à la Maison des Associations à Sion

Vendredi 5 décembre

Saint-Nicolas des membres à la Maison des Associations à Sion

Pour en savoir plus : procap-valais.ch



« Open Door » obstacles grâ

Les centres cantonaux de conseil assistent les personnes directement concernées, les architectes, les planificateurs et les autorités en matière de construction sans obstacles. A l'automne, Andreas Steiner a emménagé à Berne dans un appartement transformé pour répondre aux exigences d'un logement sans obstacles. Nous lui avons rendu visite.

Andreas Steiner a rencontré des obstacles dans sa recherche d'un logement, mais il a eu de la chance avec l'offre de la Fondation Brändli, qui lui a trouvé l'appartement de plain-pied avec de larges portes d'une ancienne colocation.

Texte Cynthia Mira **Photos** Markus Schneeberger

Dès que l'on entre, on remarque que l'appartement d'Andreas Steiner, aménagé avec soin, est différent. Les portes s'ouvrent par commande vocale, tout comme les fenêtres. Le système intelligent Housemate permet également de contrôler l'éclairage et l'accès à la salle de bains. Sans aucune manipulation physique, Andreas Steiner peut ainsi écarter les rideaux. « On pourrait tout régler en allemand, mais je suis habitué à l'anglais depuis 2019 », dit-il en ordonnant à Siri : « Open door ». La porte de la terrasse s'ouvre.

Les travaux de transformation terminés à l'automne illustrent de façon remarquable comment une planification bien pensée, alliée aux technologies modernes, permet d'éliminer les obstacles et de créer un logement véritablement adapté aux besoins individuels. « Je me sens bien. Contrairement à l'appartement que j'habitais à Soleure, on remarque que celui-ci se trouve dans une maison ancienne. Le froid et la chaleur pénètrent plus rapidement. En général, le froid me dérange plus que la chaleur. Mais dès que le thermomètre dépasse les 28 degrés

dans l'appartement, mes pieds et, depuis peu, mes mains gonflent. Sinon, j'ai tout ce dont j'ai besoin pour mener une vie aussi autonome que possible », explique cet homme de 59 ans. Physiquement, sa liberté de mouvement se limite à ses bras et ses mains fortement handicapés. C'est pourquoi il utilise principalement la commande vocale de son smartphone, qui est relié par un câble directement à son fauteuil roulant. Si quelqu'un l'appelle, par exemple, le téléphone décroche automatiquement. « Je dépends de mon interlocuteur pour raccrocher après la conversation », explique-t-il. C'est la seule façon de mettre fin à l'appel.

Les obstacles auxquels Andreas Steiner se heurte au quotidien apparaissent déjà dans la raison principale qui l'a poussé à déménager de Soleure à Berne : le service d'aide et de soins à domicile (Spitex) a supprimé les prestations de nuit, dont il dépendait. « Je ne peux me coucher qu'un peu avant minuit, car je suis incapable de me tourner seul, et après cinq heures dans la même position, je ne me sens plus bien », explique-t-il. Il est

– un logement sans ce à Procap et Siri

atteint d'amyotrophie spinale, une maladie avec laquelle il est né. Il doit lui-même organiser l'assistance dont il a besoin en fin de soirée, ce qu'il regrette parfois, car un service communal comme celui dont il bénéficiait à Soleure lui faciliterait grandement la vie. Berne dispose certes d'un service de nuit, mais celui-ci n'a pas de disponibilités. « Pour chaque activité ou déplacement, il faut trouver quelqu'un qui ait du temps. » explique-t-il. Et ce n'est pas toujours simple. « Même les proches ne peuvent pas toujours tout prendre en charge. Le matin, l'aide dont j'ai besoin prend plusieurs heures. » Pour le soir, il estime avoir de la chance: il a pu trouver une solution grâce à des personnes de son entourage religieux et à sa famille. Les interventions en soirée sont financées par la contribution d'assistance de l'AI.

La décision de déménager n'a pas été facile à prendre, même si sa famille vit dans les environs de Berne et qu'il a grandi ici. « La ville a beaucoup changé: je n'aime pas la foule et l'anonymat », explique-t-il. « Je suis très attaché à ma liberté et, dans la mesure du possible, je sors tous les jours. En hiver, c'est impossible pour moi en Suisse. C'est pourquoi, depuis environ 15 ans, je passe presque tous les hivers à Chiang Mai, en Thaïlande. Le climat là-bas me fait beaucoup de bien ! » ajoute-t-il. De plus, il a trouvé en Thaïlande une famille qui s'occupe de lui et l'attend, ce qui est toujours très agréable.

1 La salle de bains constitue généralement le cœur de l'appartement et a été spécialement aménagée pour répondre aux besoins d'Andreas Steiner. Par exemple, la hauteur de la cuvette des toilettes a été ajustée pour lui. De plus, une paroi en verre a dû être retirée afin de garantir l'accès à la grande douche à l'italienne.

2 Outre les moyens auxiliaires, il bénéficie d'une assistance pour les tâches quotidiennes. Il dispose notamment d'une aide pour la cuisine et l'hygiène.

3 Le lève-personne au-dessus du lit a été installé avec un support en raison de la cloison en plâtre.



1

2

3

Libérée des obstacles ou handicapée par la société ?



Céline Duss, 30 ans, souffre d'une maladie génétique extrêmement rare qui a bouleversé sa vie il y a plus de cinq ans. Le changement de perspective entre son métier d'infirmière et sa maladie chronique lui a ouvert de nouveaux horizons. Chaque jour, elle est confrontée aux obstacles et aux difficultés auxquels font face les personnes en situations de handicap. Cela la motive à s'engager pour une meilleure inclusion et un environnement sans obstacles.

Se déplacer en fauteuil électrique demande une planification minutieuse et des nerfs d'acier. En effet, on n'est jamais certain·e d'arriver à bon port. Comme plus d'un tiers des gares ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite, tout déplacement en train, ou presque, doit être annoncé par téléphone au moins une heure à l'avance. Mais l'aide promise n'est pas toujours au rendez-vous. Il arrive que l'on m'oublie. Le voyage se termine alors abruptement. La spontanéité est aux abonnés absents et la fiabilité fragile, notamment lorsqu'il s'agit d'arriver à l'heure à un rendez-vous. Quant aux ascenseurs menant aux quais, je pourrais aussi bien jouer au loto. S'ils sont hors service, je n'ai pas accès au train ou je reste en rade sur le quai. Ces situations sont très stressantes et éprouvantes. Sans oublier qu'en étant ainsi « handicapée », j'attire l'attention et dépend constamment de l'aide de tiers, de leur humeur. On est bien loin de l'autonomie et de la liberté promises. Quand le train est plein, j'entends des gens se plaindre à haute voix de la place que j'occupe ou affirmer que je devrais me déplacer aux heures creuses, voire pas du tout. Je ne suis donc pas surprise d'apprendre que certain·e·s n'osent plus prendre les transports en commun, que ces personnes se sentent trop handicapées par leur environnement, marginalisées et rejetées par la société... Mais il y a aussi des gens qui se retournent, qui demandent gentiment et qui essaient d'aider. Je les remercie de tout cœur. Il serait bon qu'ils soient plus nombreux.

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, Sabrina Salupo, Ariane Tripet **Ont collaboré à ce numéro** Céline Duss, Eugen Fleckenstein, Guillaume Grandgirard, Jan Hürzeler, Remo Petri, Livia Schmid, Markus Schneeberger, Markus Spielmann, Monique Wittwer **Traduction** Nathalie Métral Kurkus, Sabrina Salupo, Intexto Magali Züblin **Photo de couverture** Markus Schneeberger **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° 4/2025 : 22 septembre 2025 ; parution le 17 novembre 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





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 | stannah.com



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
fremdwahrungen@procap.ch
procap.ch/fr/sengager/donner/monnaies-etrangees



Solutions des casse-tête

De la page 13.

■ ■ ■ ■ O ■ ■ ■ V ■ ■ ■ U ■ ■ M ■ ■
 D E T E R M I N A N T E S ■ T E N E
 S C O N E ■ R ■ C O R N A L I N ■ P
 ■ U ■ O ■ C A B A R E T S ■ M ■ R O
 ■ R E N V O I ■ R A P A ■ V O T A I
 ■ I N C ■ T T ■ M ■ I M P E R ■ N ■
 N E V E ■ I ■ S E I D E ■ L ■ K G F
 ■ ■ O ■ P S O A S ■ A ■ B L A I S E
 ■ P U N I E ■ L ■ A T E L E ■ M ■ T
 ■ L T ■ A ■ B A N N I ■ I D I O M E
 ■ O E U F ■ A M ■ G O ■ T A N N E R
 ■ M U S ■ G R I M E N T Z ■ N O T A
 ■ B R A V O S

INDEPENDANT

Sudoku

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

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

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

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**