

Procap

01/25

Le magazine
pour personnes
avec handicap

Bénévolat

Un engagement qui fait la différence

Page 6



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

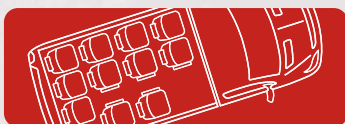


Aides à la montée et à la descente



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

RolliPro™

Une solution astucieuse pour les personnes à mobilité réduite.

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



Editorial

Dans cette édition, nous vous présentons les histoires et les expériences de nos bénévoles. En faisant don de leur temps et de leur énergie, ces bénévoles permettent aux personnes en situations de handicap de partir en vacances ou de pratiquer un sport de manière autonome. Ce vécu positif et cette joie rayonnent sur les bénévoles, qui retirent ainsi beaucoup de satisfaction de leur engagement. Grâce au temps, à l'énergie et à la passion de ses quelque 1000 bénévoles, Procap peut proposer chaque année des activités et des offres variées aux personnes en situations de handicap. Ces collaborations durent souvent pendant de nombreuses années. Nous remercions de tout cœur celles et ceux qui s'engagent bénévolement. Leur soutien est incommensurablement précieux et nous inspire à poursuivre notre action. Ensemble, nous pouvons créer une communauté inclusive et solidaire dans laquelle chaque personne a la chance de développer son plein potentiel. Car ce n'est qu'ensemble que nous pouvons réaliser de grandes choses. Laissez-vous inspirer par ces histoires et découvrez comment Procap agit à tout instant, sans compromis ni restrictions, notamment grâce au travail de ses bénévoles.

Sabina Schwyter-Küffer
Codirectrice de Procap Suisse

Contenu

- 4 Brèves**
- 6 La valeur du travail non rémunéré**
- 9 Que représente le bénévolat chez Procap ?**
- 10 Un hommage à toutes celles et ceux qui s'engagent**
- 13 Voyages sans obstacles : 30 années d'inclusion en action**
- 15 Conseil juridique**
Je souhaite être engagé-e par une organisation d'aide et de soins à domicile pour m'occuper de mon enfant. Que dois-je prendre en considération ?
- 16 « Nous sommes Procap »**
Johanna Zbinden
- 18 Case-tête**
- 19 Découvrez le programme de cours 2025 de Procap**
- 20 Crowdfunding soirées LaVIVA**
Trois protagonistes, un projet de cœur : soirées sans obstacles
- 22 Carte blanche**



Nouvelle responsable du département Politique sociale

Anna Pestalozzi, ancienne responsable adjointe de la Politique sociale, a repris la direction du département de Politique sociale de Procap Suisse. Elle succède ainsi à Alex Fischer depuis le 1^{er} mars 2025. Anna Pestalozzi travaille dans le domaine de la politique sociale de Procap depuis 2020 et connaît très bien l'association, les organisations partenaires ainsi que le paysage politique suisse. Ces dernières années, elle a contribué aux succès politiques de Procap : des améliorations concrètes ont par exemple été obtenues dans le domaine de l'évaluation de l'invalidité. Aussi, grâce à l'engagement de Procap, de nombreux progrès ont été réalisés dans le domaine de l'accueil extra-familial pour enfants avec handicap. Anna Pestalozzi a également accompagné le Laboratoire d'idées – un espace de participation politique pour les personnes en situations de handicap.

Procap se réjouit de pouvoir confier ce poste à une collègue très expérimentée et estimée et est convaincue qu'elle remplira cette mission exigeante avec une grande compétence professionnelle et sociale. Nous lui souhaitons beaucoup de plaisir et de succès dans ses futures tâches ! Procap remercie chaleureusement Alex Fischer pour son précieux engagement de longue date et pour les nombreux succès politiques qu'il a obtenus pour le bien des personnes en situations de handicap en Suisse. Nous lui souhaitons le meilleur pour son avenir professionnel et personnel.



SPECIAL OLYMPICS
**WORLD
WINTER
GAMES**
TURIN 2025

World Winter Games Turin 2025

Les Special Olympics World Winter Games Turin 2025, qui auront lieu du 8 au 15 mars, sont le plus grand événement sportif d'hiver au monde pour personnes en situation de handicap mental. Plus de 1500 athlètes venu·e·s de 102 pays y concourront dans huit disciplines : ski alpin, snowboard, ski de fond, raquettes, unihockey, patinage artistique, patinage de vitesse sur piste courte et danse. Cette année, Procap sera fièrement représentée en ski alpin par Roman Simonin et Thomas Verga, deux jeunes espoirs du Groupe de ski Procap, coachés par Nicole Guélat, ainsi qu'en raquettes par Quentin Givel, Christophe Matthey, Loriane Raemy et Tony Siegenthaler, coaché·e·s par Corinne Finger et Frank Studer. Leur objectif : décrocher une médaille et porter haut les couleurs de la Suisse et du dépassement de soi. Tous nos encouragements à l'ensemble des 39 athlètes de la Team Switzerland !

Plus d'informations sur :
www.teamswitzerland2025.ch/fr



Billets pour l'UEFA Women's EURO 2025

Du 2 au 27 juillet 2025, l'Euro féminin de football 2025 se tiendra dans plusieurs villes suisses. Des billets accessibles aux personnes en situations de handicap sont proposés au tarif de la catégorie la moins chère de chaque match. Un billet gratuit pour un·e accompagnant·e peut également être ajouté lors de l'achat. Deux types de billets sont disponibles : pour les personnes en fauteuil roulant et pour les places faciles d'accès. Il est aussi possible d'indiquer si un billet de parking est nécessaire (permis de stationnement), sous réserve de disponibilité.

Pour en savoir plus sur les conditions et les modalités d'achat de ces billets, rendez-vous sur le site de l'UEFA : www.tinyurl.com/59s5tamz

Photo de couverture

Des grimpeurs et grimpeuses débutant·e·s et avancé·e·s, animé·e·s de force et de courage, ont participé ensemble à une semaine d'escalade organisée par Procap Voyages, en collaboration avec une équipe expérimentée du Team CAS. Accompagné·e·s individuellement, les participant·e·s ont escaladé les parois du Hornfluh dans le Saanenland.



Le Kleintheater Luzern, inclusif, part en tournée avec son film

Cette année, la section Procap Zentralschweiz part en tournée avec le Kleintheater Luzern pour présenter le film « Alle inklusive – ein Kleintheater will mehr » (titre traduit par la rédaction : « Toutes et tous inclus·e·s – un Kleintheater en quête de plus »). Ce documentaire montre où en est le Kleintheater Luzern en matière d'inclusion, ce qu'il faut pour la renforcer dans le domaine culturel et les défis qui restent à relever. Chaque projection est suivie d'une courte discussion.

Pour les dates de tournée et plus d'informations : procap-zentralschweiz.ch/veranstaltungen et kleintheater.ch



La valeur du travail non rémunéré

Disparition d'associations, postes de comité vacants, engagement en baisse : les gros titres dressent généralement un tableau sombre du bénévolat. Mais est-ce vraiment le cas ? Chez Procap, près de 1000 bénévoles s'engagent depuis de nombreuses années de diverses manières, sans rémunération ou seulement avec un défraiement. Il existe, du reste, des postes vacants qui sont difficiles à pourvoir. Andreas Müller, responsable de l'axe prioritaire « Bénévolat » auprès de la Société suisse d'utilité publique, avance quelques raisons pour expliquer cette situation.

Texte Cynthia Mira **Illustration** Midjourney **Photo** Andreas Müller

L'argent gouverne le monde, excepté en matière de bénévolat. Ce dernier englobe toutes les activités non rémunérées effectuées pour des organisations ou des institutions d'utilité publique. Cela inclut l'aide apportée à des personnes ne partageant pas le même toit. En 2020, selon l'Office fédéral de la statistique, 41 % de la population suisse exerçait une activité bénévole, soit quelque trois millions de personnes. En moyenne, celles-ci travaillaient 4,1 heures par semaine sans rémunération.

La Société suisse d'utilité publique (SSUP) recueille régulièrement des données. Depuis 2007,

elle publie l'Observatoire du bénévolat, qui dresse un état des lieux de l'engagement en Suisse. Fait intéressant : les données sont divisées en sections très détaillées, l'étude offrant ainsi des informations précieuses sur le travail bénévole en faveur des personnes en situations de handicap. Ainsi, le dernier rapport montre qu'environ 20 % de la population s'engage dans le travail de soin pour des membres de la famille vivant en dehors du ménage. De plus, quelque 1 % des personnes ont indiqué soutenir des personnes avec handicap 4,3 heures par semaine. La part des femmes assumant ce travail s'élève à 70 %.



Portrait d'Andreas Müller, responsable de l'axe prioritaire « Bénévolat » auprès de la Société suisse d'utilité publique (SSUP).

Changement plutôt que déclin

Une comparaison des deux dernières enquêtes révèle que l'engagement bénévole n'est pas en baisse, mais qu'il évolue. « En 2020, le bénévolat a par exemple diminué dans le domaine du sport, tandis qu'il a augmenté dans le social », indique Andreas Müller, responsable de l'axe prioritaire « Bénévolat » auprès de la SSUP. Il souligne l'importance du bénévolat pour la démocratie directe : « Le bénévolat est l'expression du lien social, de la cohésion au sein d'une société. » Cet engagement renforce le capital social d'un pays, favorise la confiance et lutte contre l'isolement. « Des études montrent que les personnes qui s'engagent font davantage confiance aux autres et se sentent moins seules », ajoute Andreas Müller.

Les dernières données de l'Observatoire du bénévolat datent un peu, mais une nouvelle édition sera publiée cette année. Une certitude : les formes traditionnelles d'engagement telles que les postes de membres de comité ou de conseil d'administration perdent de leur attrait, tandis que les tâches liées à des projets limités dans le temps gagnent en popularité. La contrainte de temps limite un engagement à long terme. « L'esprit du temps exige flexibilité et liberté, mais le besoin d'aider reste fort », relève Andreas Müller. Et de poursuivre : « Entre la famille, le travail et les loisirs, les gens souhaitent conserver une certaine liberté. Ce changement ne concerne pas seulement les jeunes générations, comme on pourrait le croire, mais également les personnes âgées. »

Pourquoi les gens s'engagent-ils bénévolement ?

Le potentiel est particulièrement élevé dans le domaine social. Parmi les personnes n'ayant pas effectué de bénévolat par le passé, 40 % ont exprimé le souhait de s'engager dans une organisation socio-caritative ou d'utilité publique. Ce désir est partagé par 43 % des personnes ayant déjà exercé une activité bénévole. Plus de 5000 personnes ont répondu au questionnaire de la SSUP. L'Observatoire du bénévolat 2020 montre aussi que la motivation des personnes pour s'engager dans une organisation socio-caritative est d'« aider ». Le plaisir occupe également une place centrale.

Le bénévolat peut être divisé en deux catégories principales : le bénévolat formel, qui s'effectue au sein d'organisations ou d'institutions d'utilité publique, comme dans le domaine social ou le sport. Le bénévolat informel comprend, lui, l'aide à la personne, telle que l'entraide entre voisins ou la prise en charge de proches. Dans ce domaine, les personnes de 60 à 74 ans sont particulièrement actives. Leur motivation est d'ordre social, alors que, dans le bénévolat formel, c'est le plaisir qui joue un rôle plus important. Dans les deux cas, les bénévoles ont à cœur d'aider d'autres personnes ou de rendre aux autres un peu de ce qu'elles et ils ont reçu. Sans leur précieux soutien, le travail chez Procap ne pourrait pas être mené à bien.

L'Observatoire du bénévolat 2025 apportera de nouvelles connaissances, notamment pour les périodes durant et après la pandémie de Covid-19. Une chose est sûre : le bénévolat reste un élément indispensable de la cohésion sociale en Suisse.

Que représente le bénévolat chez Procap ?

Texte Cynthia Mira Photo Procap Suisse

S'engager bénévolement à côté de son travail et de sa famille est une tradition en Suisse. Mais que représente le bénévolat chez Procap ? Au sein de la plus grande organisation d'entraide de et pour personnes avec handicap en Suisse, les particuliers, les entreprises ou les associations peuvent s'engager de diverses manières. Voici les diverses possibilités d'engagement :

- Accompagnant·e de voyage (avec défraiement)
- Engagement comme moniteur·trice ou responsable de groupes sportifs
- Accompagnement dans les loisirs, et dans le cadre de projets spécifiques (Samedis des enfants, ateliers de mouvement, etc)
- Membres des comités de sections locales en Suisse romande et en Suisse alémanique
- Engagement bénévole sous forme de dons

Accompagnant·e chez Procap Voyages : des vacances avec du cœur et de la diversité

Depuis trente ans, Procap Voyages permet aux personnes avec handicap de vivre des vacances inoubliables. L'offre est aussi variée que les vacancières et vacanciers eux-mêmes : des vacances actives et pleines d'aventures aux séjours balnéaires reposants, en passant par les escapades urbaines et les voyages de rêve sur mesure. De telles prestations ne seraient pas possibles sans l'aide de bénévoles. Chaque année, de nombreuses offres de vacances accompagnées sont organisées avec beaucoup d'engagement et de passion. Au-delà de la destination, l'accent est mis sur l'expérience collective et sur les besoins individuels des hôtes.

Soutenues par des guides expérimenté·es et des accompagnant·e·s engagé·e·s et formé·e·s par Procap, les personnes en vacances profitent de journées insouciantes et remplies d'impressions nouvelles. Procap est toujours à la recherche de bénévoles qui, contre le remboursement de leurs frais, accom-

pagnent les hôtes tout au long de leur séjour, du départ au retour. Que ce soit pour un week-end ou une semaine, ce précieux engagement offre aux vacancières et vacanciers des expériences inoubliables. Découvrez un exemple de ce type de bénévolat dans l'interview « Nous sommes Procap » de cette édition (pages 16 et 17).

Un grand merci à vous : l'union fait la force depuis de nombreuses années



« Chères et chers bénévoles, Par votre inlassable engagement, votre temps et votre passion, vous accomplissez de grandes choses. Que ce soit lors d'événements sportifs, de voyages, de loisirs ou dans le cadre de projets, vous êtes des exemples en matière de solidarité et d'engagement. Fait particulièrement impressionnant : beaucoup d'entre vous s'investissent depuis de nombreuses années. Votre persévérance et votre dévouement méritent le plus grand respect. Vous montrez ainsi que le bénévolat ne constitue pas seulement une aide. Il crée aussi des liens, inspire et procure du plaisir. Au nom de toutes celles et tous ceux qui bénéficient de votre engagement et au nom de Procap, nous vous disons : MERCI ! Vous faites une différence chaque jour. »

Helena Bigler, responsable Voyages et Sport

Un hommage à toutes celles et ceux qui s'engagent

Texte Ariane Tripet Photos Pascal Besançon, Marc Correvon, Martina Lurati, Marlyse Nobs, Upasana Sharma

Marlyse Nobs (69)

Accompagnante de vacances détente depuis 2003 et responsable de séjour depuis 2015

Fait marquant

«J'ai travaillé durant 26 ans comme employée de commerce à la section Bienne-Jura bernois et en 2003, j'ai commencé à accompagner des séjours en tant que bénévole à raison d'une semaine par année. Depuis ma retraite en 2019, je participe à quatre séjours par année, dont certains comme responsable. On est presque toujours la même équipe de bénévoles: des amies à la retraite, des plus jeunes. C'est très chouette!»

Motivation

«J'aime le contact avec les participants et participantes. Avec eux, il n'y a pas de chichi, c'est spontané. Aux Diablerets, on a fait des sacrées soirées, je n'avais jamais vu des gens danser comme ça! Ils sont si sincères. On apprend énormément à leur contact. Ça nous remet en question sur nos exigences lorsqu'on rentre à la maison.»

Anecdote

«Tout me plaît! Ils nous apportent tellement! Alors il est difficile de dégager une anecdote. Mais ce qui est émouvant, c'est leur reconnaissance quand le séjour se termine, leurs <merci, merci> si sincères. Et ce sont des liens qui restent.»



Pascal Besançon (59)

Accompagnant de voyages en Suisse et à l'étranger depuis 2016 et responsable de séjour depuis 2022

Fait marquant

« Mon premier séjour a eu lieu à Zinal. Depuis, j'ai participé à une douzaine de séjours. »

Motivation

« Ce que j'aime particulièrement lors de ces séjours, c'est le partage dans l'accompagnement de personnes concernées par des pathologies variées. A la fin de chacune de ces semaines, j'ai un profond sentiment de satisfaction et d'accomplissement. »

Anecdote

« Lors d'un séjour à l'étranger, il y avait une jeune participante qui était très négative au départ et qui a peu à peu changé d'attitude. Avec les accompagnantes et les autres participantes, nous l'avons vue s'épanouir au fil des jours. Au retour de vacances, son tuteur nous a remercié·e·s en déclarant : « La voir si heureuse n'a pas de prix ! » Cela résume parfaitement la satisfaction et l'envie de repartir avec un groupe. »



Upasana Sharma (52)

Accompagnante-animatrice d'enfants en situations de handicap pour les « Samedis des enfants » depuis 2023, à Procap Genève

Fait marquant

« Au tout début de mon engagement comme bénévole, m'occuper d'enfants avec trouble du spectre de l'autisme (TSA) était intimidant en raison de leurs différences et de leurs besoins variés. Mais j'ai vite compris que toutes et tous ont besoin des mêmes choses pour se sentir à l'aise : sécurité, amour, affection et attention. Une fois rassurés, les enfants écoutent et interagissent, et chaque journée passée ensemble devient naturelle. »

Motivation

« Être bénévole me permet non seulement d'acquérir une expérience précieuse auprès d'enfants autistes, mais aussi de contribuer positivement à la société. Créer des liens authentiques avec ces enfants, répondre à leurs besoins physiques et émotionnels, et offrir un moment de répit aux parents me procure un profond sentiment d'accomplissement et d'utilité. »

Anecdote

« Après seulement deux ou trois journées, j'ai noué un lien particulier avec un enfant qui était considérablement agité et avec lequel c'était difficile. Aujourd'hui, je suis fière et heureuse d'entendre mes collègues dire qu'il coopère bien avec moi, et que j'arrive à le calmer avec douceur. »



Marc Correvon (68)

Procap Littoral et Val-de-Ruz
Gestion des activités sportives
et responsable du site web de
la section depuis 2021

Fait marquant

«J'ai participé à la mise en place d'une activité de football junior adapté, en collaboration avec le FC ASI Audax-Friül et les Perce-Neige. J'ai également eu le privilège d'accueillir cinq nouveaux intervenants qui ont participé aux formations d'assistants et moniteurs PluSport, ce qui est essentiel pour la pérennité des offres sportives.»

Motivation

«Ce qui me motive à m'engager pour les personnes en situations de handicap, et notamment à travers les activités sportives que je pratique depuis mon jeune âge, c'est de me battre pour une cause que je découvre et à laquelle je suis sensible. C'est aussi la satisfaction de servir une cause juste et utile.»

Anecdote

«Parmi mes nombreux souvenirs de bénévolat, deux moments restent gravés dans ma mémoire comme de véritables cadeaux. En avril 2024, un match de gala a réuni la première équipe de Xamax et les jeunes footballeurs et footballeuses de Procap. Parents, enfants, joueurs, joueuses, bénévoles... tout le monde avait les yeux qui brillaient ! Un autre moment marquant a été ma participation en tant qu'accompagnant à la course des Pavés de La Neuveville, qui a lieu chaque année en novembre. J'ai couru en duo avec Lisa, une jeune fille avec handicap, qui était très stressée par l'enjeu au départ de la course. Mais à l'arrivée, nous étions tous les deux heureux et fiers d'avoir relevé ce défi ! Les actions simples laissent des traces indélébiles.»

Martina Lurati (40)

Groupe sportif indépendant
Procap Sport Marly
Cofondatrice, monitrice
responsable du groupe, présidente
et responsable technique du groupe
sportif de Marly depuis 2008

Fait marquant

«En 2018, pour fêter les 10 ans du groupe sportif, nous avons organisé un week-end pour nos sportives et nos sportifs, leurs familles et nos amis. Ce fut un grand succès, et nous espérons pouvoir en organiser un deuxième pour les 20 ans... bientôt !»

Motivation

«Ce qui me motive avant tout, c'est de voir le projet évoluer et les sportifs et sportives y participer avec tant de passion. En retour, j'ai la chance de recevoir une véritable vague de sourires, de reconnaissance et un profond sentiment de satisfaction !»

Anecdote

«Les entraînements du vendredi soir sont devenus un véritable rituel de fin de semaine, un moment dont je ne pourrais plus me passer ! C'est une occasion de rencontres positives, qui m'aide à terminer la semaine sur une note agréable, quel que soit le déroulement de l'entraînement !»



Voyages sans obstacles : 30 années d'inclusion en action

Depuis trois décennies, Procap Voyages organise des vacances sans obstacles en Suisse et à l'étranger : une étape importante célébrée par une fête de jubilé émouvante à Olten. Les bénévoles, les donateurs et donatrices ainsi que l'équipe de Procap se sont penché·e·s non seulement sur les succès passés, mais aussi sur les défis à venir. Le globe-trotteur Andreas Pröve, qui repousse depuis des années les limites du possible dans son fauteuil roulant, a assuré le divertissement des convives.

Texte Cynthia Mira Photo Markus Schneeberger



La rencontre s'est terminée par un moment de convivialité au cours duquel les invité·e·s ont notamment discuté de leurs voyages.

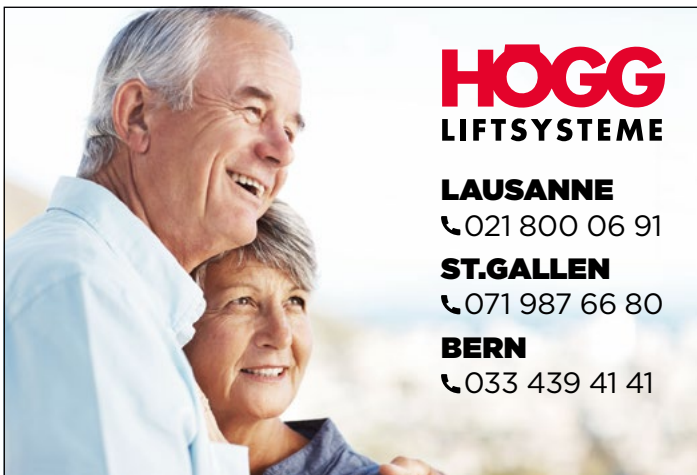
A la Schützi, Andreas Pröve a enthousiasmé le public avec des photos spectaculaires et des anecdotes amusantes sur sa vie d'aventurier. Pendant près d'une heure et demie, il a montré comment il conquiert le monde dans son fauteuil roulant – souvent sur des chemins qui demandent du courage même sans limitations. En l'accompagnant sur des terrains impraticables, ses sherpas n'en revenaient pas non plus des prouesses qu'il leur faisait accomplir.

Andreas Pröve a livré un témoignage particulièrement impressionnant sur le Myanmar, où il a vécu des moments émouvants d'humanité et de serviabilité. Cet artiste de la vie, installé en Allemagne, ne connaît pas non plus de limites sur le plan gastronomique. Il l'a prouvé en mangeant une mygale frite. Sa prestation a été saluée par un tonnerre d'applaudissements.

« Son expérience est l'exemple parfait de l'autodétermination en

voyage », a déclaré avec émotion Sabina Schwyter-Küffer, directrice de Procap. Et d'ajouter qu'elle était heureuse de pouvoir partager cette soirée avec tant de personnes engagées. Le président de Procap, Laurent Duvanel, a souligné dans son discours l'immense importance du bénévolat tout en amusant la galerie avec ses bretelles-cravates.

Les 30 ans d'existence de Procap Voyages sont plus qu'une simple raison de faire la fête. Ce service est devenu le point de contact le plus sollicité en Suisse pour les voyages sans obstacles – et la demande dépasse désormais l'offre. Helena Bigler, qui dirige ce département depuis le début, a remercié l'équipe pour son engagement sans faille : « Sans nos collaboratrices et collaborateurs, ce parcours n'aurait pas été possible. » En évoquant Andreas Pröve, elle a encore ajouté : « Il nous a montré comment, avec des moyens auxiliaires et du courage, nous pouvons continuer à faire progresser les voyages sans obstacles. » Tout ce que Procap accomplit avec les voyages accompagnés incarne l'inclusion en action.



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



www.hoegglift.ch

5 ANS DE GARANTIE

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)

Stannah



Votre maison, votre liberté.

Stannah vous propose la solution de levage idéale pour accéder à chaque recoin de votre maison. Nos monte-escaliers, ascenseurs domestiques, plateformes élévatrices et sièges élévateurs de bain offrent sécurité et confiance.

99 % de nos clients ont changé leur vie grâce à Stannah. Faites-nous confiance pour ramener le confort dans votre foyer.

Appelez Stannah dès aujourd'hui pour obtenir votre devis gratuit.

Français
021 510 78 90

sales@stannah.ch
www.stannah.com



Allemand
044 512 52 27

Italian
091 210 72 44

Stannah, ça change
la vie.

Envie d'ailleurs ? Soif de découverte ou besoin de vacances ?



Notre équipe de Procap
Voyages et Sport :
30 ans d'expertise dans
les vacances, le sport et
les loisirs sans obstacles

**Nous
sommes là
pour vous.**
www.procap-voyages.ch
032 322 84 82



procap

Pour personnes avec handicap.
Sans compromis.



Jodok
Strittmatter
Juriste

Je souhaite être engagé·e par une organisation d'aide et de soins à domicile pour m'occuper de mon enfant. Que dois-je prendre en considération ?

Les prestations de soins à des proches ont connu des changements ces dernières années, principalement des améliorations. L'engagement de proches aidant·es par des organisations de soins à domicile pour s'occuper d'adultes et d'enfants nécessitant des soins peut être une bonne option. Le Tribunal fédéral a apporté de nouvelles améliorations dans un arrêt décisif.

En Suisse, le financement des soins et de la prise en charge est régi par plusieurs lois, ce qui constitue un défi. Dans le domaine des soins, on distingue les soins de base d'une part et les soins de traitement d'autre part. Ces derniers sont prodigués par du personnel soignant sur prescription médicale. Les soins de base concernent, en revanche, des actions plus simples qui visent à satisfaire les besoins fondamentaux des patientes et des patients.

Les personnes qui ne sont pas au bénéfice d'une formation en soins ne peuvent être remboursées que pour des prestations de soins de base. L'engagement par une organisation d'aide et de soins à domicile est rémunéré. Vous bénéficierez donc d'une couverture sociale (AVS, AI, APG, AC) ainsi que d'une assurance-accidents à partir d'un temps de travail hebdomadaire de huit heures. C'est l'assurance-maladie qui prend en charge votre salaire. Ce dernier est soumis à l'impôt sur le revenu.

Effets sur les prestations de l'AI

La prise en charge des coûts des soins de base est du ressort de l'assurance-maladie. Cependant, cela a des répercussions sur les prestations de l'AI.

L'engagement de proches par des organisations d'aide et de soins à domicile entraîne les réductions des prestations de l'AI suivantes :

- Les prestations de soins de traitement fournies par des proches ayant une formation professionnelle en soins sont déduites lors du calcul du surcroît d'aide nécessaire pour le supplément pour soins intenses (SSI). Il faut s'attendre à une réduction, voire à la perte d'accès à la contribution d'assistance. Les prestations de soins de base ne devraient pas être déduites du SSI.
- Le temps rémunéré pour les soins de base est déduit de la contribution d'assistance.

En octobre 2024, le Tribunal fédéral a décidé que la rémunération versée par l'assurance-maladie ne pouvait

plus être réduite d'une part de l'allocation pour impotent.

Un engagement par une organisation d'aide et de soins à domicile pour soigner un·e proche doit être spontanément annoncé à l'AI (obligation d'informer). Par ailleurs, ne négligez pas le fait que le recours à une personne extérieure vous déleste d'une part de la charge émotionnelle et du temps de travail liés aux soins.

Demandez impérativement un conseil

Même après l'arrêt du Tribunal fédéral d'octobre 2024, il convient d'examiner et de peser les avantages et les inconvénients d'un engagement pour chaque cas. Nous vous recommandons donc de recourir à un service de conseil avant tout engagement, afin de bien évaluer les risques et les bénéfices potentiels.

Lisez également les fiches d'information sur le site web de Procap, en particulier celle intitulée « Vivre à la maison » : procap.ch/fr/publications/vivre-a-la-maison



NOUS SOMMES PROCAP

**« Remplir de
bonheur le cœur
de quelqu'un,
c'est beau »**

Johanna Zbinden

(*2001) a grandi et vit dans le canton de Neuchâtel, où elle se forme pour devenir infirmière HES-SO. Lorsqu'elle n'étudie pas, elle aime partir en randonnée ou en séjour avec Procap en tant qu'accompagnante ou comme responsable de séjour.

Interview Ariane Tripet **Photos** Markus Schneeberger

Procap : Quels sont les trois mots que tu utiliserais pour te décrire ?

Johanna Zbinden : Je suis quelqu'un d'optimiste. J'aime bien quand les choses vont droit au but et je dirais ... légère, c'est-à-dire pas prise de tête. Je trouve génial de ne pas se tracasser pour des choses futiles, de ne pas être trop sérieuse – même si je le suis dans le domaine professionnel. Mais garder un peu de légèreté et une touche d'humour, c'est essentiel.

Qu'est-ce qui t'a amenée à être bénévole pour Procap ?

Quand j'étais enfant, j'ai participé à un séjour Procap pendant les vacances d'été. J'y avais accompagné un proche et j'en avais gardé de très bons souvenirs. Après le lycée, il fallait une expérience de travail pour commencer la maturité spécialisée à la HE-Arc. Avec une amie, on s'est dit qu'on pouvait accompagner des séjours. Et c'est là que j'ai pensé à Procap, parce qu'il se trouve que chaque année, je recevais le catalogue de vacances. Donc on a participé à quatre séjours le premier été et on a tellement aimé qu'on est reparties les années suivantes.

Qu'est-ce qui t'a tellement plu ?

D'un côté, il peut y avoir des cas lourds avec des histoires de vie très compliquées, mais de l'autre, c'est tellement léger ! A Losone, il y avait une personne en chaise roulante, hémiplegique des suites d'un AVC, qui n'avait presque plus de contact avec sa famille : une situation très lourde. Eh bien elle, elle était enchantée de prendre le soleil et de voir un palmier ! Se dire qu'en passant une semaine comme bénévole, on peut remplir de bonheur le cœur de quelqu'un, c'est beau !

Peux-tu nous partager quelques anecdotes ?

Il y a eu un séjour aux Franches-Montagnes pendant lequel on s'est énormément marré. Le dernier jour, en rentrant du restaurant, on a marché sur un nid de guêpes et on s'est fait attaquer. Quand tu as la guêpe qui te rentre dans le pantalon, que l'accompagnante court se déshabiller et qu'après on est quatre à chasser les guêpes pour pouvoir dormir tranquillement, c'est super drôle ! Bien sûr, ça peut faire peur, mais ce sont des situations qui font rire tout le monde !

Une autre fois, je me suis fait battre à la pétanque par une personne aveugle. Pour qu'elle puisse jouer, on tapotait des mains au-dessus du cochonnet. De cette manière, elle entendait où il était placé... et elle m'a battue! C'est super chouette de voir qu'on arrive à adapter une activité à tout le groupe.

Quelles sont tes responsabilités comme responsable de séjour ?

D'abord Procap nous trouve le lieu, les participant·e·s et nous donne un budget. Ensuite mon rôle est de savoir ce qu'on fait avec le budget et d'organiser en fonction des handicaps des participant·e·s. Et en général, je pars en repérage avant le séjour. Sur place, il y a l'accueil, la répartition des dossiers entre accompagnant·e·s et la coordination quotidienne.

Et qu'est-ce que tu préfères dans ton rôle ?

C'est le lien qu'on crée avec les vacanciers·ères. Par exemple, j'ai créé un lien avec une personne qui a participé à deux séjours avec moi. En arrivant au deuxième séjour, il est sorti de la voiture et m'a couru dans les bras. C'était adorable. Il y a plein de moments comme celui-là, drôles et légers, qui font que j'adore ces séjours. Il y a aussi parfois des situations difficiles, et il est important de pouvoir être présent·e·s pour eux. En somme, on est là autant pour les divertir que pour ouvrir d'autres portes.

As-tu un grand rêve ?

J'aimerais beaucoup ouvrir ma propre structure un jour. J'imagine un vieux corps de ferme, ou un château – je fais un peu des rêves de princesse (rires). Ce serait un endroit vraiment chaleureux, qui accueillerait les personnes en situations de handicap ou les personnes âgées – parce que les homes, ce n'est pas toujours très joyeux. Il y aurait une bonne dotation en personnel, on pourrait prodiguer des soins de qualité, prendre le temps avec les personnes et les chouchouter. Ce serait un lieu pour les soins chroniques – en tout cas quelque chose de continu – comme une maison de vie, avec un grand jardin et donc la possibilité d'être dehors. C'est un peu utopique... si un jour je gagne à l'EuroMillions (rires). Ou alors on pourrait ajouter une petite ligne à la fin de l'interview : « recherche de fonds pour beau projet » (rires).

Est-ce que tu as un super-pouvoir ?

Garder l'espoir que tout est possible : jouer à la pétanque en étant aveugle, c'est possible. C'est aussi la volonté de rendre les choses réalisables, quelles qu'elles soient.



Ce que préfère Johanna Zbinden dans ses rôles d'accompagnante et de responsable de séjour, c'est le lien qui se crée avec les vacanciers et vacancières – notamment à travers les nombreux moments de franche rigolade.

Casse-tête

Massif alpin (BE, 2 mots)	Gonflé, bouffi	Introduit une condition	Passage encaissé	Il est cultivé en zone tropicale	Nouveaux arrivants	Péri-miées, en matière de goût	Prénom masculin italien	Signe de rhume ou d'allergie	Dans un proche avenir	Déesse de l'Égypte ancienne	Ciboules	Centième de couronne	Pronom démonstratif
										Canine des carnivores			
				Col des Grisons		Ferme-restaurant suisse						Ancienne skieuse alpine suisse	
Écrivain suisse † (Henri-Frédéric)		Changé	Ventres						3	Ancienne capitale de la Birmanie	Comme un ver		
Enveloppe certaines graines						Fait un somme				À l'aise, détendu (fam.)			
Un certain	9		Bâle-Ville			Instruments tranchants	Remarques				Instrument de labour	Leurs saisons sont attendues.	
			Au milieu d'une adresse e-mail		Ce qui est rejeté					Canard au chaud duvet	Planchette de relieur		
Pièce d'une serrure	Hérités		Entre le nom et le surnom				Siamois ou persan			Tue avec sauvagerie			
Donna une saveur plus douce					Il est souvent ficelé et bardé		Neuf cents en chiffres romains			Femme en sabots	Étendue d'eau salée	Cinq cent six	
Grande rue raccourcie			Humus brut	Sommet vaudois (3 mots)									
Capitaine du Nautilus				Di-gramme			Douze mois	8		Qui ne garde pas son calme			5
Voyageur qui parcourt le monde										Titre turc			
Fromage blanc				Normes de standardisation					1 2 3 4 5 6 7 8 9				

Sudoku

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

Facile

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

Moyen

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

Vous trouvez toutes les solutions à la page 23.

Découvrez le programme de cours 2025 de Procap

Texte Ariane Tripet Image Procap Suisse

Nous sommes heureux et heureuses de vous présenter notre nouvelle offre de cours pour 2025. Ces formations variées ont toutes le même objectif : aider les personnes avec handicap à développer leurs compétences et à devenir plus autonomes. En 2024, nos cours ont connu un grand succès en Suisse alémanique. Nous espérons cette année accueillir encore plus de participant·e·s en Suisse romande.

Des cours pensés pour vous

Chez Procap, notre priorité est que chacun et chacune se sente accueilli·e et à l'aise, peu importe son parcours. Nous savons que chaque personne est unique et nous faisons en sorte que nos cours répondent à vos besoins spécifiques.

Une opportunité gratuite pour tous nos membres

Les cours sont gratuits pour les membres, les collaborateur·trice·s, les bénévoles des sections et les intervenant·e·s des projets de sensibilisation. Venez découvrir ces formations qui vous aideront à apprendre et à grandir dans un cadre bienveillant et inclusif !

Témoignage d'une participante

« Ce cours m'a beaucoup apporté. J'ai appris à me tenir devant un public, à trouver des astuces pour diminuer le stress, à préparer un discours en quelques minutes en me concentrant sur l'essentiel. Maintenant, je peux parler en public sans bégayer et avec assurance. J'ai retrouvé la confiance et la tranquillité. Merci beaucoup ! »

Adèle Siniremera, membre active, participante au cours « Prise de parole en public »



Programme de cours
Procap Suisse 2025

procap
Pour personnes avec handicap.
Sans compromis.

Programme de cours 2025 pour les membres actifs de Procap et les personnes avec handicap

- Préjugés et discrimination (en 2 parties), 28.03.2025 et 25.04.2025
- L'art du feedback, 08.05.2025
- Prendre la parole en public, 27.05.2025
- Négociation, 03.06.2025
- Vivre de manière autonome (en 2 parties), 16.09.2025 et 18.11.2025
- Comment communiquer, 25.09.2025

Réservez votre place dès maintenant sur www.procap.ch/cours2025 ou contactez-nous au 032 322 84 86.

Nous nous réjouissons de vous accueillir dans nos cours !

Procap Formation et Sensibilisation.

Olivia Roth, Jhon Wirz et Patrizia Hirschi ont pris un vrai plaisir à participer au tournage : ils et elles ont bénévolement contribué à la réalisation de la vidéo pour le crowdfunding.



Trois protagonistes, un projet de cœur : soirées sans obstacles

Depuis des années, Procap soutient l'organisation des soirées LaVIVA sans obstacles dans les clubs les plus célèbres de Suisse. Un projet de crowdfunding vise à en organiser encore davantage. La vidéo de la campagne est touchante, car elle montre que ces soirées vont bien au-delà de simples événements : elles représentent l'inclusion, les rencontres et la joie de vivre. Regard en coulisse.

Texte Cynthia Mira **Photos** Fundpark, Jan Hürzeler

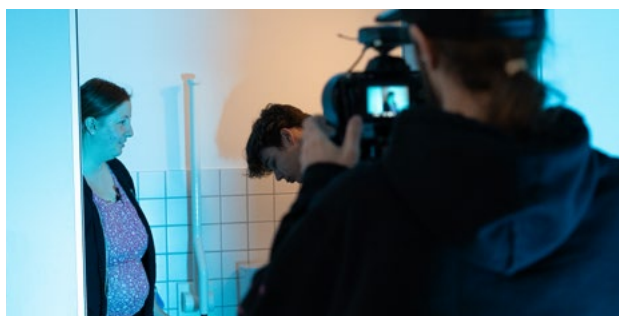
Une soirée endiablée ouverte à toutes et à tous : ce qui semble être une évidence ne l'est pas pour de nombreuses personnes en situations de handicap. Trop souvent, des escaliers, des portes étroites ou l'absence de sanitaires accessibles leur barrent la route. Les soirées LaVIVA, organisées par exemple régulièrement au Labor5 à Zurich ou au Südpol à Lucerne, ne réservent pas ce genre de

surprises aux participantes et participants.

Elles sont accessibles, que ces personnes se déplacent en fauteuil roulant ou avec des cannes et quelles que soient leurs limitations sensorielles. Toute l'infrastructure est accessible aux fauteuils roulants et l'éclairage est adapté aux besoins particuliers de la clientèle de ces soirées LaVIVA. De quoi faire la fête en toute décontraction.

Touchante : la vidéo de la campagne de crowdfunding

Pour étendre cette offre, Procap a lancé en février un projet de financement participatif. Pour cette campagne, une vidéo a été tournée avec trois bénévoles qui participent aux soirées LaVIVA. L'idée est d'utiliser l'argent récolté pour organiser des soirées LaVIVA dans d'autres clubs afin qu'un plus grand nombre de personnes puissent en profiter. Cette approche encourage l'inclusion, puisque les soirées réunissent des personnes avec et sans handicap, qui dansent et célèbrent la vie ensemble.



La société Fundpark s'est occupée, entre autres, du tournage pour Procap. L'équipe basée à Olten est spécialisée dans la réalisation de projets de crowdfunding.

Témoignages des trois protagonistes dans la vidéo présentant les soirées LaVIVA :

Jhon Wirz (27) : « Pour moi, LaVIVA ce n'est pas simplement faire la fête et danser, mais aussi intégrer les personnes avec handicap dans la société et leur faire ressentir que nous sommes tous et toutes dans le même bateau. »

Patrizia Hirschi (35) : « Je suis toujours ravie de retrouver des amies et des amis que je n'ai pas vus depuis longtemps lors des soirées LaVIVA. »

Olivia Roth (26) : « Ces soirées me donnent l'occasion de m'amuser et de rencontrer de nouvelles personnes, c'est super. »



René Sittig (47), de Kriens (LU), anime les soirées en tant que DJ Threnie depuis de nombreuses années.

Soutenir la campagne en rejoignant le mouvement

Toute la campagne a été réalisée exclusivement en allemand. L'argent récolté devrait cependant permettre de proposer des soirées en Suisse romande à l'avenir.

Participez, vous aussi ! Soutenez notre campagne de financement pour les soirées LaVIVA – chaque contribution compte ! Partagez le lien ou le code QR dans votre entourage et aidez-nous à faire de cette action un succès. Soutenez la campagne et suivant le montant de votre don, vous recevrez une petite récompense :

Toasts virtuels – CHF 10.-

Un toast symbolique avec une boisson virtuelle

La bonne ambiance – CHF 50.-

Une carte de remerciement

LaVIVA Groove Master – CHF 100.-

Un badge LaVIVA stylé

Dancing Star – CHF 250.-

Certificat d'honneur de haute qualité avec l'inscription « LaVIVA Dancing Star »

Légende LaVIVA – CHF 500.-

La reconnaissance ultime : une boule disco portant ton nom



Eloge du travail bénévole



Laurent Duvanel
Président Procap Suisse

A tout âge – que nous ayons 20, 40, 60 ou 80 ans – la nature humaine nous pousse instinctivement à collaborer. Cette tendance universelle est comme le levain de nos sociétés : elle donne du souffle, crée de liens, et fait grandir nos projets communs. Prenons un besoin vital : manger. Derrière un simple morceau de pain se cache une chaîne de coopération entre le paysan, le meunier et le boulanger. Bref, il y a un intérêt à travailler en équipe.

Le bénévolat, quant à lui, incarne une collaboration désintéressée, une solidarité qui naît de la compassion. Chez Procap, nous parlons d'entraide. Ce pilier de notre association repose sur les talents et l'engagement de bénévoles aux compétences et expériences variées. Certes, nous engageons des professionnel·le·s pour conseiller les membres – expert·e·s en voyage, droit, informatique ou finance – mais cela ne suffit pas ! Il faut une autre force précieuse et irremplaçable : l'énergie des bénévoles. C'est grâce à vous, bénévoles, que cette mayonnaise de l'entraide prend forme. Que ce soit lors de sorties, de voyages, de compétitions, ou encore de séances et assemblées, vous êtes ce liant indispensable, ce levain qui permet à nos actions de grandir et de s'épanouir. Par votre engagement, Procap peut offrir un soutien encore plus précieux aux personnes en situations de handicap. A toutes et à tous, un immense merci pour ce temps que vous offrez avec tant de générosité.

C'est avec cet hommage à la bonne volonté de nos bénévoles que je signe ma dernière chronique. Le magazine évolue et je laisse la place à d'autres voix de Procap !

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** Laurent Duvanel, Jan Hürzeler, Sabina Schwyter-Küffer, Markus Schneeberger, Jodok Strittmatter **Traduction** Zélie Schaller, Intexto Magali Züblin, Nathalie Métral Kurkus, Ariane Tripet **Photo de couverture** Procap Suisse **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° 2/2025 : 7 avril 2025; parution le 2 juin 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





Cours Swiss-Trac: 10.5.2025

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

Solutions des casse-tête

De la page 18.

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

BENEVOLAT

Sudoku

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

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

NOUS RECHERCHONS DES TESTEUSES ET TESTEURS DE VACANCES !

Les Auberges de Jeunesse Suisses sont connues pour la durabilité, les rencontres et les expériences inoubliables. Sur un total de 50 auberges, 25 sont sans obstacles et 9 partiellement sans obstacles.

En tant que membre Procap, tu as la chance de tester l'une d'entre elles -
postule pour un test gratuit pendant les vacances !



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

Clôture des inscriptions :
30 avril 2025



En savoir plus sur les hébergements
sans obstacles