no 122 Mars 2016

Cerebral
Association Cerebral Vaud

CONTACT

1/2016

A venir	2-5
Portraits	7-8
Activités	9
Atelier VibraSons	10
Informations	11-16

Secrétariat de l'Association

Mme Delphine Volluz
Mme Mouna Abbad
Route de Berne 8, Tél. 021 691 96 83
1081 Montpreveyres
E-mail info.vd@association-cerebral.ch
Internet www.cerebralvaud.ch
CCP 10 – 20515 – 4

Comité

Mme Cécile Holenweg-Gross, membre	021 625 53 79
Mme Corinne Meyer, Présidente	079 251 42 00
Mme Janine Rod, Vice-présidente	079 717 15 07
Mme Monique Stuby-Emonet, membre	079 642 97 06
M. Michel Gilgen, membre	079 416 39 45
M. André Jomini, membre	

Membres invités

M. Alban Resin, (Fondation Dr A. Combe)	021 654 05 56
M. Laurent Junier, (Association Cerebral Suisse et Fondation Cerebral)	021 652 73 74
M. Kris Ricchetti, (Fondation Echaud)	021 731 01 01
Maître Jean-Michel Henny	021 331 25 14

Responsables

Activités & Loisirs	Mme Anouk Tschanz	079 831 82 27
Groupe Parents	Mme Janine Rod	021 903 15 07

BIENVENUE A NOS NOUVEAUX MEMBRES

Membres actifs : Pecoraro Nine, Lausanne
Pauchard Decroes Marie-Claude, Boussens
Sousa Carmélia, St-Blaise
Guex Valérie, St-Légier

Membres amis : Murisier Jérôme, Crissier

Edito

Le printemps arrive, saison du renouvellement.

Est-ce que tout va repousser, continuer comme l'an passé ? Comment la nature va se transformer ? Tel arbre fleurira encore plus majestueusement et tel autre aura fini sa vie et nous réchauffera l'hiver prochain dans le feu, certaines fleurs repousseront ailleurs et on devra semer à nouveau. Ainsi en va le cycle de la vie.

Et pour Cerebral aussi, il y aura assurément un paysage qui ressemblera à celui de l'an dernier, et cela même si je quitte mes fonctions. J'ai la certitude que nous verrons aussi pousser de nouveaux engagements et que nous continuerons à semer de nouveaux projets.

Alors à l'heure du bilan du départ, juste avant que toute la force printanière ne jaillisse, je voulais vous dire un énorme MERCI pour tout ce vous m'avez apporté durant ces cinq années, tant dans les moments difficiles que dans les moments de joie.

Une porte se ferme pour moi, cependant la définition même d'une porte est de permettre le passage, la sortie et l'entrée, la protection et l'ouverture. Que nous soyons celui qui désire entrer ou celui qui ouvre la porte, je nous souhaite de pouvoir toujours accueillir l'autre dans ce qu'il a d' «extra»ordinaire. Que cette auberge puisse avoir un petit air d'auberge espagnole, où chacun amène ce qu'il a, ce qu'il est, qu'il puisse y prendre des forces pour continuer sa route comme ce fut le cas pour moi. En cela nous respecterons les magnifiques cadeaux qui nous ont été légués durant ces 58 ans d'existence.

Je souhaite une bonne route à chacun d'entre vous.

Corinne Meyer

A venir

BRUNCH ET REPAS DE SOUTIEN 2016

BRUNCH

le dimanche 5 juin 2016

dès 10 h 00

à l'Auberge des Balances de Montpreveyres

Un dimanche aux Balances, avec croissants, brioches, crêpes et chocolat chaud...

REPAS DE SOUTIEN

le samedi 5 novembre 2016

à 12 h 00

à la salle communale de Cheseaux-sur-Lausanne

Cette année, c'est la commune de Cheseaux-sur-Lausanne qui nous accueille pour notre repas de soutien. Agendez la date, la fête promet d'être belle !

ACCOMPAGNATEURS EN FORMATION

Pour la troisième année, la formation de base, dispensée à tous les accompagnateurs Cerebral Vaud, sera mise sur pied en collaboration avec PluSport, le

samedi 30 avril 2016 de 8 h 00 à 17 h 00
à la salle omnisports de Grand-Vennes, à Lausanne

Pour répondre aux exigences du concept de formation de Cerebral Vaud, 4 modules de base seront dispensés :

Module A : Soins de base, hygiène et toilette, médicaments

Module B : Spécificités de la personne handicapée (repas, communication, activités)

Module C : Moyens auxiliaires, transferts et transports. Ecole du dos, en collaboration avec le Centre CLE

Module D : Prévention des abus sexuels, en collaboration avec l'Association Mira

Dans la mesure des places disponibles, cette formation est ouverte à ceux qui désirent se former à la fonction d'assistant personnel d'une personne en situation de handicap. Pour vous inscrire ou obtenir de plus amples informations, veuillez vous adresser au secrétariat.

En plus des modules de base, un cours de formation continue annuel est offert à tous nos accompagnateurs. En 2015, ils ont appris à prévenir et combattre les incendies au centre ECA de Lausanne. Gare aux flammes !

ACTIVITÉS SPORTIVES

Cerebral Vaud se lancera à l'assaut de l'asphalte, lors des bientôt traditionnels

10 km de Lausanne en joëlettes
le samedi 24 avril 2016 à 12 h 00
à Lausanne-Vidy

Arno, Julien, Maé, Emilie, Noah, Jérémy et Léa prendront la ligne de départ en joëlettes, accompagnés de nos fidèles coureurs. Pour cette édition, les coureurs de l'équipe VA Jogging de la Vaudoise Assurance mettront leurs jambes à contribution.

Et parce que nous aimons tant quand « ça roule », nous vous donnons également rendez-vous au

VEVEY-LAVAUX UP, Journée de mobilité douce
le dimanche 1er mai 2016 de 10 h 00 à 16 h 00
à Vevey-Corseaux Plage

Rendez-vous dès 11 h 00 au stand Cerebral Vaud (départ du parcours). Différentes sortes de vélos adaptés seront mis à votre disposition.

Inscriptions et informations par mail ou téléphone au secrétariat.

www.veveylavauxup.ch

LES BALANCES S'ÉQUIPENT

Nous avons le plaisir de vous présenter nos 2 joëlettes récemment acquises grâce au soutien de la Fondation Cerebral.

Cet appareil de transport ne comporte qu'une seule roue, ce qui lui permet de se faufiler dans les sentiers même les plus étroits. Le siège, à adapter en fonction du handicap, est placé au-dessus de la roue. Des brancards à l'avant et à l'arrière permettent de faire rouler l'engin et de le porter si nécessaire. Une suspension, un système pour régler la hauteur des brancards en fonction de la pente et un frein complètent l'équipement.

Deux remorques ToniCross ainsi qu'un vélo Haverich avec roues 12" sont également disponibles à l'Auberge des Balances.

Pour louer des joëlettes ou des vélos adaptés disponibles à l'Auberge des Balances, vous pouvez vous adresser au secrétariat.

Orthotec

L'astuce du pivot

Parfois, quelques centimètres d'assise en plus à l'extérieur du véhicule font toute la différence lorsqu'il faut effectuer le transfert. Un siège pivotant vers l'extérieur vous offre la solution idéale. Le siège pivotant est disponible en différents modèles, pour conducteur et passager.

N'hésitez pas à nous appeler, nous nous ferons un plaisir de vous conseiller.

Orthotec SA | Véhicules adaptés | Eybachstrasse 6 | CH-6207 Nottwil
T +41 41 939 52 52 | F +41 41 939 52 50 | info@orthotec.ch | www.orthotec.ch
Une entreprise de la Fondation suisse pour paraplégiques

Nous avons à cœur de vous proposer tout au long de l'année 2016, une série de portraits réalisés par Leïla Wyss, accompagnatrice et journaliste en herbe.

LE BEAU GOSSE DE LA CITÉ RADIEUSE

Okay me dit Cédric Schneider lorsque je lui propose ce titre... Il faut dire que la dernière fois que nous nous sommes vus, au Bowling de Lausanne, il portait la belle bague reçue de sa maman, avait appliqué du gel sur ses cheveux et enfilé sa veste en cuir noir qui lui donnait un petit air italien. Il aime avoir belle allure. Parmi les souvenirs qui décorent sa chambre, il y a cette photo d'anniversaire, où il pose derrière le gâteau enrobé de chantilly, assis aux côtés de sa nièce Chloé, en chemise lie de vin avec une cravate rayée.

Aujourd'hui, en arrivant à Echichens, je le salue, toute étonnée de la pléthore de lacs d'eau douce stagnants sous sa chaise : il a ramené un paquet de neige de sa virée matinale parmi les congères...

L'antre dans laquelle il m'accueille a la couleur de l'océan, de ses yeux surtout et du calme qu'il dégage. Cédric s'y sent bien et quand parfois la colère le rattrape, c'est là qu'il se réfugie. Au même étage, vit sa petite amie Malika, rencontrée il y a bien longtemps à La Cassagne. J'ose alors une question plus intime ; il me répond : c'est sa gentillesse qui me plaît. Il parle

avec simplicité de cette relation : elle m'aime, pis voilà. Et côté amitié ? Ce qui prime c'est de pouvoir discuter.

Je demande encore à connaître les ingrédients d'une bonne journée.
Ce sont :
le travail à « polyvalent » - cet homme est le pro du velcro,
sa clope du jour - quelle sagesse,
et un moment de jeu sur l'ordinateur - il apprécie particulièrement le solitaire.
Il déconnecte aussi volontiers en écoutant de la chanson française.

Au fil du partage, je m'aperçois soudain que les réponses cristallisent autour d'un aspect de sa personne, que je n'avais que timidement esquissé dans ma tête : cette coloration bien-de-chez-nous. Certes, je me souvenais de sa boucle d'oreille appenzelloise, cette vache finement gravée. Je l'aimais bien ; malheureusement il l'a perdue. Mais je découvre à l'instant qu'il raffole de fromage et ... de chocolat sous toutes les formes. Au dos de sa chaise, vous trouvez un drapeau suisse (pour soutenir les hockeyeurs) et un sac rouge aux petites croix blanches !

À observer son véhicule d'ailleurs, on peut se promener plus loin dans sa vie. Y sont encore accrochés: un porte-clés aux couleurs de Bob Marley, une plaquette de Floride ramenée d'un de ses plus grands voyages et dans sa housse, l'Iphone 6 qu'il vient d'acquérir.

Nous nous quittons, sous l'auvent de l'arrêt du bus, légèrement à l'abri de la bise glaciale. Il redescend à Morges, sa ville. Il y étanche sa soif de liberté en flânant seul dans les rues, le samedi surtout, le matin et à nouveau l'après-midi. Il s'arrête en général boire un café, déambule, fait ses emplettes. Il aime ça, sortir.

Leila Wyss

GROUPE LOISIRS

Au revoir 2015 et bonjour 2016

Pour ce réveillon 2015, j'avais invité mes proches aux Balances pour passer une soirée toute en couleur avec le Groupe Loisirs ! Que de belles rencontres avec ce groupe que nous connaissions si peu ! Bernard qui nous a émus avec son récit de vie ! Claudine toujours prête à donner un coup de main ! Anick si pimpante et rieuse ! Lionel, le rigolo de la bande, nous a fait de jolis jeux de mots qui nous ont bien fait rire ! Adrien plus réservé mais si touchant ! Roland toujours en mouvement ! Sabrina danseuse infatigable avec ses accompagnants. Tous semblaient ravis de fêter cette fin d'année ensemble. Nous avons passé un excellent moment avec cette joyeuse troupe !

Janine Rod : Vice-Présidente

GROUPE PARENTS

Comme annoncé dans le dernier Contact, nous avons laissé le four à pizzas et les pizzaïollos se reposer un peu en ce début d'année, et nous avons laissé la place au fourneau à Suzanne et Francis Nadal qui nous ont concocté un repas mauricien ! C'est dans une salle décorée aux couleurs de l'Ile Maurice, avec quelques palmiers confectionnés pour l'occasion, et des paysages de bords de mer, que nous avons reçu nos convives ! Une trentaine de personnes étaient présentes pour cette soirée. Un joli moment de découverte culinaire et de partage. Merci à Suzanne et Francis qui l'espace d'une soirée nous ont permis de connaître un peu leur pays et leur parcours de vie !

Janine Rod : Responsable du groupe parents

VIBRER À L'UNISSON

Un premier atelier VibraSons a eu lieu un dimanche de février avec le Groupe Loisirs. Lors de ce beau moment de partage, voix et sons se sont mêlés pour mieux s'entrelacer en rencontres d'abord timides, puis drôles et surprenantes. Plaisir partagé, et désir... de prochaines rencontres vocales !

Passionnée, par la voix et par l'accompagnement de personnes en situation de fragilité, je me suis toujours demandé comment mes deux passions allaient, un jour, se rencontrer. La réponse prit forme petit à petit, l'oreille à l'écoute des sons des personnes que j'accompagnais, la tête et le cœur à l'affût d'éléments m'éclairant. C'est ainsi qu'est né VibraSons.

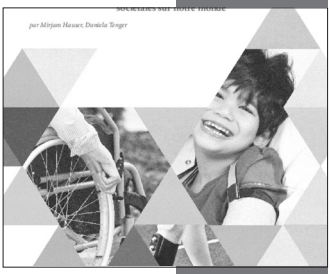
VibraSons, c'est une démarche originale offrant des moments de communication différents aux personnes en situation de handicap et à leurs accompagnants. Sons, vocalises, mots et respiration sont le point de départ et le fil rouge d'improvisations vocales, qui deviennent de véritables moyens de communiquer.

L'un des défis quotidiens de l'accompagnement de ces personnes est de trouver d'autres canaux de communication et de compréhension mutuelle que ceux que nous utilisons habituellement, en s'adaptant à ceux que nous proposent - et dont disposent - les bénéficiaires. Là, nous les rejoignons en utilisant un outil commun : la voix.

Les moments VibraSons se réfèrent à la Stimulation Basale®, qui identifie des domaines de perception élémentaires comme autant de domaines de communication. La perception vibratoire, par exemple, permet de se relier à des notions telles que la stabilité, la solidité, la volonté, l'affirmation de soi, tout ceci en passant par le corps. Et la voix humaine est un excellent moyen de stimuler la perception vibratoire !

Valérie Genoud, VibraSons, valeriegenoud71@gmail.com

QUEL AVENIR POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP ?



En Suisse, une personne sur dix en âge de travailler vit avec un handicap. D'ici 2035, les défis qu'ils ont à surmonter deviendront plus importants.

- Sur le lieu de travail, la performance attendue augmente.
- Au sein de la société, le handicap tend à se normaliser, mais cela signifie que le stress lié au statut touche aussi les plus faibles.
- Le coût de la vie pourraient augmenter : les nouvelles technologies dans les soins et le paramédical ne sont pas gratuites.

Voici les résultats de l'étude GDI « Les personnes en situation de handicap en 2035 ». Mandatée par la Fondation Cerebral, l'étude analyse les tendances technologiques, politiques, économiques et sociétales, et l'impact que ces dernières pourraient avoir sur le quotidien des personnes handicapées. Outre les défis susmentionnés, l'étude se penche aussi sur les domaines de la vie où l'on peut espérer des améliorations

- La médecine et les soins : les progrès prolongent et améliorent la vie.
- La formation : de nouveaux modèles d'inclusion favorisent l'égalité des chances.
- La mobilité : les barrières tombent dans l'espace public.
- Le logement : de nouvelles formes sont attendues entre un home et son propre chez-soi.

Que l'avenir réserve-t-il aux personnes avec handicap dans notre société à haute performance ? La nouvelle étude GDI décrit les plus grands obstacles à un monde adapté aux besoins des personnes handicapées et explique comment les surmonter.
L'étude en question est téléchargeable sur **www.cerebral.ch** ou disponible auprès de notre secrétariat.

HOMMAGE

Par ces quelques mots, nous disons aurevoir à Cyrille Fontannaz, parti en décembre dernier pour ailleurs, mais présent dans nos cœurs. Cyrille est membre de Cerebral Vaud depuis ses 2 ans. Il a participé à de nombreux camps. Amélie Stuby l'a accompagné en 2012 au camp de Lungern.

Nous nous étions beaucoup promenés, étions montés en funiculaire en haut d'un sommet, avions profité du calme sur une pelouse au bord du lac à Lucerne ainsi que de sympathique moments avec les amis sur une terrasse à Zoug. Je me souviendrai surtout des moments de rires et de gaieté, des moments où, malgré la fatigue, ses yeux et son sourire s'illuminaient. J'en garderai les meilleurs souvenirs.

Amélie Stuby

BACO

D'un étage à l'autre.....
.....nous avons la solution!

Des conseils de professionnel pour répondre à tous vos besoins. Pour l'ensemble des lifts d'escaliers ou des plates-formes élévatrices pour personnes à mobilité réduite.

Documentation et conseil gratuits

BACO SA

Glättemühleweg 22, CH-3613 Steffisburg
Tel.+41(0)33 439 41 41 Natel +41(0)79 354 55 28
Fax +41(0)33 439 41 42

info@baco-ag.ch
www.baco-ag.ch

SE SOCIABILISER, SORTIR, RENCONTRER...

SOIRÉE LAVIVA

Les soirées disco pour personnes avec et sans handicap nommées LaVIVA rencontrent toujours plus de succès.

Une soirée LaVIVA ressemble à toutes les soirées disco. Elle a lieu le samedi soir, l'ambiance est débridée, la musique mixée par des DJs professionnels et le bar est ouvert. Seule différence avec les soirées en disco ? On y renonce aux effets de stroboscopes.

Prochaines soirées :

- 8 juin Summer's disco à la Fondation de Vernand, Cheseaux-sur-Lausanne
- 20 août au XoXo Club à Lausanne-Flon
- 3 décembre au XoXo Club à Lausanne-Fon

INTERNET

Réseaux sociaux du handicap, pour rencontrer l'âme sœur, tchatter et se faire des amis

www.handi-rencontres.ch
www.handi-network.com
www.datingfordisabledsingles.com

Plateforme suisse d'échanges en ligne pour les personnes atteintes d'un handicap moteur cérébral – Par ceux et celles qui sont concernés pour ceux et celles qui sont concernés et leurs proches.

www.saluttoi.ch

BUREAU DE MÉDIATION

- Vous souhaitez en savoir plus sur les droits des patients, résidents ou usagers d'établissements sanitaires et d'établissements socio-éducatifs ;
- Vous vivez un conflit avec un professionnel ou une institution, et vous souhaitez le résoudre ;
- Vous avez connaissance ou êtes témoin de la violation des droits d'un autre patient ou d'un résident, et vous ne savez que faire.

Vous avez la possibilité de vous adresser au

Bureau cantonal de médiation Santé et Handicap
Avenue de Montoie 36
1007 Lausanne
Email : nadia.gaillet@vd.ch

Permanence téléphonique
Du lundi au vendredi entre 9 h 00 et 13 h 00
Tél : 021 316 09 86

Ce bureau a été créé en 2010, afin de trouver des solutions aux conflits entre patients / résidents / proches et hôpitaux / établissements médicaux-sociaux / établissements sociaux-éducatifs. Après 5 ans de pratique, le Service de prévoyance et d'aides (SPAS) propose la soirée

5 ans de Médiation au service des droits des résidents
Lundi 11 avril 2016 à 18 h 30
à la salle Polybap (BAP)
Av. des Casernes 2, Lausanne

Avec la présence de M. Pierre-Yves Maillard, Président du Conseil d'Etat

Programme :

- Bilan qualitatif des activités du Bureau cantonal de médiation Santé et Handicap après 5 ans d'expérience.

- Projection du film « Bureau cantonal de médiation Santé et Handicap », réalisé par Solidarité-Handicap mental.

- Témoignages de personnes qui ont participé à la médiation dans le secteur Handicap.

- Projection du film Pecha Kucha sur le thème « Rasons les préjugés que l'on voie poindre l'autodétermination », réalisé par Solidarité-Handicap mental.

- Table ronde **« Comment faire vivre au quotidien les droits des résidents et le droit à l'autodétermination ? ».**

Regards croisés avec :
- Un représentant du Département de la santé et de l'action sociale (DSAS).
- Un représentant des établissements socio-éducatifs.
- Des représentants des personnes en situation de handicap.

A l'issue de la discussion, un apéro sera offert par le SPAS.

58e Assemblée Générale

Nous avons le plaisir de vous inviter à notre Assemblée Générale annuelle le

lundi 25 avril 2016 à 19h00
à l'Auberge des Balances de Montpreveyres

L'assemblée sera suivie par une réflexion sur le thème

« Une association : pour qui ? pour quoi ? comment évoluer ? »

animée par

M. Claude Michaud
de Social Business Models

CAMPING

Liberté, sécurité, nature et convivialité... voici toutes les joies du camping, qui ne pourraient exister pour vous sans celle que procure l'accessibilité !

Voici une liste de campings suisses proposant des bungalows complètement adaptés aux personnes à mobilité réduite :

Camping Aaregg
Seestrasse 28a
3855 Brienz
033 951 18 43

TCS Camping Seeland
Seelandstrasse
6204 Sempach
041 460 14 66

Camping International Lido Luzern
Lidostrasse 19
6006 Lucerne
041 370 21 46
(caravane adaptée)

TCS Camping Bern-Eymatt
Wohlenstrasse 62C
3032 Hinterkappelen près de Berne
031 901 10 07

Camping Campofelice
Via alle Brere 7
6598 Tenero
091 745 14 17

La Fondation Cerebral loue, à des prix avantageux, deux camping-cars accessibles en fauteuil roulant pour les personnes désireuses d'organiser elles-mêmes leurs vacances.

Fondation Cerebral à Berne
031 308 15 15

Impressum

Bulletin de l'Association Cerebral Vaud
Paraît trimestriellement

Rédaction : Secrétariat Association Cerebral Vaud

Réalisation et impression : BSH - ch. de la Cigale 5 - 1010 Lausanne

Ce journal est tiré à 630 exemplaires,
il est transmis à 437 de nos membres et à 169 professionnels

Délai rédactionnel de la prochaine parution : **15 juin 2016**

Membre de l'Association Cerebral Suisse à Soleure
En étroite collaboration avec la Fondation suisse en faveur
de l'enfant infirme moteur cérébral à Berne

Association Cerebral Vaud — Bulletin d'adhésion
Je désire faire partie de l'Association Cerebral Vaud comme :

O Membre parent d'un enfant handicapé (Fr. 40.- par an)
O Membre adulte handicapé (Fr. 40.- par an)
O Membre ami (Fr. 40.- par an)
O Nous désirons adhérer au système de la cotisation de couple donnant droit à deux voix aux assemblées générales (Fr. 70.- par an)

Nom _____ Prénom _____

Rue _____ NP/Ville _____

No de tél _____ Natel _____

Profession _____

Adresse E-Mail _____

Prénom de la personne handicapée _____

Sa date de naissance _____

Institution, école ou atelier fréquenté(e) _____

Date _____ Signature _____

À retourner à notre secrétariat : Route de Berne 8 – 1081 Montpreveyres

P.P.
1066 Epalinges
Poste CH SA

DATES IMPORTANTES

10 KM DE LAUSANNE
Dimanche 24 avril 2016 dès 12 h 00 à Lausanne Vidy

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
Lundi 25 avril 2016
à 19 h 00 à l'Auberge des Balances

VEVEY LAVAUX-UP
Dimanche 1er mai
de 10 h 00 à 16 h 00 Parking Nestlé, Vevey

BRUNCH
Dimanche 5 juin 2016
de 10 h 00 à 15 h 00 à l'Auberge des Balances

REPAS DE SOUTIEN
Samedi 5 novembre 2016
à 12h00 à la Salle communale de Cheseaux-sur-Lausanne

Affranchir
comme lettre

Association Cerebral Vaud
Route de Berne 8

1081 Montpreveyres