

**TACT  
TACT  
TACT  
TACT  
TACT  
TACT  
TACT  
TACT  
TACT  
TACT**

1/2024  
MARS  
N° 154

# SOMMAIRE

Edito	3
Centre d'accueil	4-5
Groupe Loisirs	5
10 ans de joëlettes	6
Conférence Fratrie et Handicap	8-9
Événements à venir	10
Confidences et témoignages d'un bénévole	13



Mouna Abbad  
Assistante administrative

## EDITO

*Pour la plupart des gens, la santé physique est un aspect essentiel du bien-être général. Pour d'autres, rester en bonne santé représente un lourd défi et une préoccupation continue.*

*Certes, le handicap est souvent associé à des difficultés physiques ou mentales qui impactent la vie quotidienne des personnes concernées. Cependant, il est important de souligner que le handicap ne devrait pas être perçu comme une limitation, mais plutôt comme une différence qui nécessite des ajustements et un soutien approprié pour permettre aux personnes de vivre pleinement leur existence. La santé générale des personnes en situation de handicap est un enjeu majeur et doit être traitée avec la même importance que pour toute autre personne. Malheureusement, il y a encore bien des lacunes à surmonter. Ces personnes sont encore confrontées à des barrières d'accès aux soins de santé, que ce soit en raison de l'absence d'infrastructures adaptées, parfois même de discriminations ou de préjugés.*

*De nos jours, où tout va vite et où le temps manque de plus en plus pour presque tout, il est vraiment crucial que les professionnels de la santé soient sensibilisés aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap et qu'ils soient formés pour offrir une prise en charge adéquate et respectueuse. Malgré leurs atteintes déjà existantes, il faut conduire et accompagner ces personnes à adopter de bonnes habitudes alimentaires, pratiquer régulièrement une activité physique et prendre soin de leur hygiène de vie. Cela peut prévenir de nombreuses maladies et leur permet de vivre en meilleure santé plus longtemps. N'oublions pas que le corps emmagasine*

*tout, il est un bien plus que précieux !*

*En parallèle, il est également essentiel de garantir l'accessibilité des locaux médicaux, des équipements et des informations pour permettre à ces personnes de bénéficier de soins dont elles ont besoin. Et plus que primordial de promouvoir une approche holistique de la santé, prenant en compte non seulement les aspects physiques, mais aussi mentaux et sociaux. Les personnes en situation de handicap doivent pouvoir avoir accès à des services de réadaptation, de soutien psychologique et de réinsertion sociale pour favoriser leur bien-être et leur inclusion dans la société.*

*Il est impératif de lutter contre les stéréotypes et les préjugés liés au handicap, en encourageant une société plus inclusive et bienveillante. Les personnes en situation de handicap ont autant le droit que les autres de mener une vie pleine et épanouie. C'est l'objectif premier brandi par l'Association Cerebral Vaud, à travers toutes les activités qu'elle propose d'année en année.*

*Quoiqu'il en soit, Le handicap ne doit pas être un obstacle à la santé et au bien-être des personnes qui en sont concernées. Il est de la responsabilité collective de garantir l'égalité des chances et l'accès aux soins pour tous, quelle que soit leur situation. L'inclusion et le respect absolu de la dignité des personnes sont des principes fondamentaux qui doivent guider nos actions dans tous les domaines de la vie.*

Mouna Abbad  
Assistante administrative



VOTRE DON AVEC TWINT

Scannez le code QR avec l'appli Twint  
Confirmez le montant et le don

### BIENVENUE À NOS NOUVEAUX MEMBRES

Pinaud Izzo Sandrine, 1290 Chavannes-des-Bois  
Ballhausen Julian Dominik, 1814 La Tour-de-Peilz  
Joanna Goodwin et son fils Mc Combe Calum, 1145 Bière

### ASSOCIATION CEREBRAL VAUD

Route de Berne 8  
1081 Montpreveyres  
CH36 0900 0000 1002 0515 4

021 691 96 83  
info@cerebralvaud.ch  
www.cerebralvaud.ch

### SECRÉTARIAT

Delphine Volluz  
Pauline Delessert  
Mouna Abbad

secrétaire générale  
responsable des activités  
assistante de bureau

d.volluz@cerebralvaud.ch  
p.delessert@cerebralvaud.ch  
m.abbad@cerebralvaud.ch

### COMITÉ

Janine Rod  
Claude Villommet  
Michel Gilgen  
André Jomini  
Catherine Keller  
Sarino Vitale  
Anouk Tschanz

Co-présidente  
Co-président

janine.rod@bluewin.ch  
claudevillommet@bluewin.ch

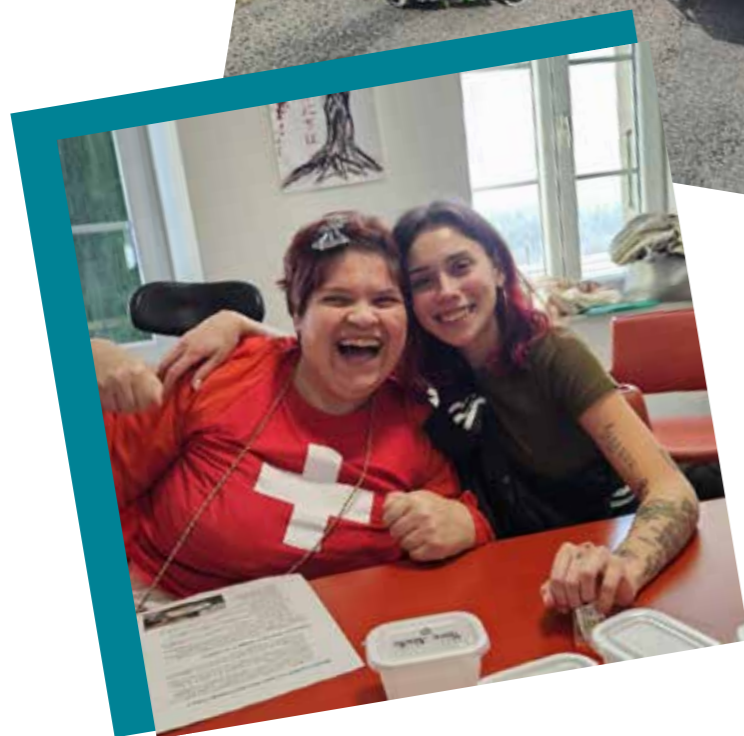
# CENTRE D'ACCUEIL

L'hiver se termine avec de beaux souvenirs pour les enfants et jeunes du Centre d'accueil : tropiquarium, patinoire, musées, Urbakids, balade avec des chiens, bricolages et recettes en tous genres, tout le monde a été bien occupé. Un nouveau camarade s'est ajouté au groupe : bienvenue à Luca !



# GROUPE LOISIRS

L'année a commencé très fort pour les amis du Groupe Loisirs avec une journée totalement suisse durant laquelle ils ont fabriqué leur propre fromage ! En février, ils ont choisi de se dépayser en fêtant le Nouvel An chinois ! Nous souhaitons la bienvenue à Colum Mc Combe, nouveau participant, ainsi qu'à Rayan Roux qui après de belles années au Centre d'accueil intègre maintenant le Groupe Loisirs.



# 10 ANS DE COURSES EN JOËLLETES

## *Quand les jambes ne font pas ce que la tête veut*

Voilà 10 ans que nos équipes de coureurs : Amélie, Anouk, Marie-Jeanne, Steve, Sarino ont initié l'aventure des courses en joëlettes au sein de l'Association Cerebral Vaud.

Ces courses sont des défis sportifs renouvelés au fil des ans, mais ce sont avant tout de belles rencontres. Afin de marquer ce cap, n'hésitez pas à partager avec nous votre expérience, qu'elle soit ancienne ou plus récente, par le biais de petits textes ou témoignages de toute sorte à [info@cerebralvaud.ch](mailto:info@cerebralvaud.ch). Cela nous permettra de donner vie aux mots INCLUSION et SOLIDARITE qui sont clés pour notre Association.

Le partage de beaux moments reste le principe fondamental qui nourrit cette belle aventure depuis 2014 ! Aujourd'hui, le plaisir est toujours intact. Nous repartons cette année encore pour une saison supplémentaire ! Voici le programme des courses prévues pour 2024 :

- **28 avril** : 20km de Lausanne (10km)
- **25-26 mai** : Run 2 Aid, Villars-Mendraz (*24h pour les plus courageuses et courageux ? certainement un format un peu plus restreint pour les autres, de plus amples informations suivront*) <https://run2aid.ch/>
- **24 août** : My Run for Help, Chevilly (7km) <https://myrun4help.ch/>
- **27 octobre** : Marathon de Lausanne (10km)

Vous êtes toutes et tous les bienvenu·e·s, soit pour participer aux courses ou tout simplement venir encourager les équipes !

Les coureurs peuvent s'inscrire à [amelie.stuby@gmail.com](mailto:amelie.stuby@gmail.com)

Les participants peuvent s'inscrire à [info@cerebralvaud.ch](mailto:info@cerebralvaud.ch)



# CONFÉRENCE FRATRIE ET HANDICAP

Le 14 mars dernier, nous avons accueilli Mme Caroline Eap, psychologue FSP, pour une conférence sur le thème de la fratrie.

On les appelle « les enfants de l'ombre », ce sont les frères et sœurs d'un enfant en situation de handicap. Ces fratries se trouvent à leur insu, engagées dans une aventure aux conséquences multiples. Pris dans des sentiments d'injustice, de gêne, de honte, d'abandon, d'anxiété, mais aussi de compassion, d'empathie, de générosité, de tolérance, ces enfants développent une

grande sensibilité aux valeurs humaines. Tout au long de leur vie, ces frères et sœurs travaillent psychologiquement cette réalité. Chacun suit un cheminement singulier avec ses temporalités et ses modalités propres qu'aucune norme ne peut définir à l'avance. Les frères et sœurs d'un enfant en situation de handicap ne développent pas de psychopathologies plus lourdes que les autres. Toutefois, prendre soin du lien fraternel peut avoir des effets sur toute la famille. *Ressources : <http://carolineeap.ch>*

**Mon lien avec ma sœur est plus puissant que ce qui unit d'ordinaire un frère et une sœur. Il y a tant de choses que nous n'avons pas besoin de dire.**

Jérôme

**Je pense avoir rempli ma mission... mission qui était sans doute d'éviter d'être un problème supplémentaire pour mes parents.**

Sylvie

**Moi aussi je voudrais avoir une leucodystrophie. Pour que tout le monde s'occupe de moi. Mais une petite leucodystrophie, pas trop grave, sans que papa et maman s'inquiètent.**

Gaspard

**J'observe, j'écoute. Je regarde et la vision de ce petit frère pas comme les autres me devient insupportable, intolérable...**

**A l'extérieur, je n'en parle pas. Comment raconter cela à mes copines de classe ? Je me sens différente d'elles et cela me pèse. Je ne veux pas inspirer la pitié... Je me tais. A la maison aussi, je me tais. D'ailleurs que dire ? Comment ? A qui ?** Valérie



*Tu es le frère ou la sœur d'un enfant « différent » ? Tu te sens parfois laissé(e) de côté ? Tu ressens des choses que tu n'oses pas exprimer ? Tu as de la colère en toi ? Tu rêves secrètement que ton tour arrive ? Afin de prévoir l'ouverture d'un groupe fratrie au sein de Cerebral Vaud, faites-nous part de votre intérêt par une pré-inscription à [info@cerebralvaud.ch](mailto:info@cerebralvaud.ch)*

# ÉVÉNEMENTS À VENIR

11

**22 avril**

Assemblée générale à 19h aux Balances, suivie de la rétrospective « Joëlettes »

**26 mai**

Journée des familles avec l'APEC

**6 octobre**

Brunch avec karaoké à Ropraz



## FAUTEUIL ROULANT TOUT TERRAIN

Partez à la découverte de nouveaux chemins !

Randonner à l'écart des routes goudronnées et découvrir au plus près la beauté des paysages et montagnes suisses. Accompagner ses amis, se promener en famille, respirer un grand bol d'air frais et profiter de la nature : la Fondation Cerebral vous offre tout cela grâce au système de location de ces fauteuils roulants électriques tout-terrain Mountain Drive.

Un fauteuil roulant électrique tout-terrain doit être réservé au préalable auprès d'une station de location. Celles-ci sont aménagées pour être accessibles à tous. Des places de stationnement et des sanitaires sont à disposition. Avant chaque location, des instructions sur l'utilisation sûre du fauteuil roulant sont fournies (pour les utilisateurs comme pour les tiers), ainsi que des informations sur les chemins et routes praticables. Le coût de location pour une demi-journée est d'environ CHF 25. — (selon la station). Une location sur plusieurs jours est possible sur demande auprès de la station de location souhaitée.

Par exemple, vous pouvez randonner près de chez vous à Aubonne (VD) ou au Val de Travers (NE). Pour randonner sur d'autres régions de Suisse et pour plus d'informations, consultez le site : <https://www.cerebral.ch/fr/jst>



**Orthotec**

«J'adore notre nouvelle voiture !  
Je suis enfin plus proche des  
autres dans mon fauteuil roulant.»

[paraplegie.ch/vehicules](http://paraplegie.ch/vehicules)




VÉHICULES SUR MESURE

Votre partenaire de service complet.  
Même pour les véhicules électriques.

**Votre spécialiste romand  
des transformations de véhicules TPMR**

Bâle • Bellinzona • Berne • Lucerne • Yverdon • Zurich

**KIRCHHOFF** Mobility Yverdon  
Tél : 021 311 58 57  
[mail@kirchhoff-mobility.ch](mailto:mail@kirchhoff-mobility.ch)  
[www.kirchhoff-mobility.ch](http://www.kirchhoff-mobility.ch)





**Les experts en lifts**

**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



**HÖGG**  
LIFTSYSTEME

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

**5 ANS DE GARANTIE**



**OK**  
**ORTHO KERN**

Votre spécialiste en orthopédie technique, chaises roulantes, podologie et ortho-chaussures

Bas à varices et tricotés plat  
Prothèses mammaires  
Articles d'aide à la vie  
Chaises roulantes  
Chaussures  
Prothèses  
Orthèses  
Supports  
Casques  
Corsets



[www.ortho-kern.ch](http://www.ortho-kern.ch)

# CONFIDENCES ET EXPÉRIENCES D'UN BÉNÉVOLE

Être bénévole, ça veut dire quoi ? Pourquoi ce choix ? Ces quelques lignes pour vous donner un modeste témoignage, fruit d'une expérience vécue pendant une bonne dizaine d'années à Cerebral Vaud.

Pour commencer, j'ai eu la chance de beaucoup voyager, de travailler une quinzaine d'années outre-mer et de rester actif au sein d'une entreprise jusqu'à 73 ans. Chance aussi de jouir d'une bonne santé physique.

Une retraite tranquille ne me suffisait pas. J'avais toujours eu l'intention de rester actif et de donner un peu de mon temps pour une cause utile, non lucrative, auprès des moins chanceux de notre société. Donc faire du bénévolat. Oui, mais comment, où et avec qui ?

Veuf depuis 2002, j'ai eu le bonheur de rencontrer une compagne formidable, dont une de ses filles était en situation de handicap cérébral (résidente à la Fondation Echaud). Et voilà ! ce sera mon choix.

Le bénévolat, ce n'est pas de la pitié, ce n'est pas du paraître ou de la déculpabilisation, ce n'est pas non plus pour faire plaisir.

Le rôle du bénévole est un acte personnel et qui doit être accompli avec son cœur, avec son âme, avec ses tripes, avec sa tête, avec ses bras et si possible avec un peu de modestie.

On donne sans attendre le moindre retour. Voir les sourires de ceux auxquels on a pu offrir des moments de joie, de plaisir et de bonheur. Ça c'est le plus beau des cadeaux du bénévolat. D'autant plus qu'il n'y a pas d'âge pour donner un peu de son temps.

Bénévole à Cerebral Vaud depuis son déménagement en 2013 à Montpreveyres, ce fût une période riche en contacts humains et une grande aventure de toute sorte.

Même si mon premier jour, celui du déménagement a été houleux et décevant. Je me suis posé la question de savoir si j'allais offrir mes services en tant que bénévole ou quitter ce navire et voir ailleurs. Être bénévole c'est aussi savoir dire « Non » quand c'est nécessaire.

Bien vite Armand Vuagniaux, membre de l'Association et responsable des bus, m'a montré les beaux côtés plutôt que le négatif, et convaincu d'avoir de la patience.

D'abord de m'intégrer, puis de reprendre progressivement la responsabilité de nos véhicules. L'ex-présidente, Mme Corinne Meyer, connaissant mes activités antérieures, m'a proposé de rejoindre le Comité. Chose faite et très rapidement c'est avec Janine Rod, nouvelle Co présidente, que nous avons petit à petit discuté des objectifs du Comité pour l'Association. En priorité étudier la rénovation complète des Balances pour sa mise en conformité avec les lois en vigueur.

Ainsi un projet de rénovation à la satisfaction de tous a vu le jour. Les travaux ont pu débuter en automne 2021. La commission des travaux était constituée des deux Co-présidents : Janine Rod, Claude Villommet et moi-même. Nous y avons mis toute notre énergie, nos expériences, nos relations, nos soucis et parfois presque du découragement ; mais en septembre dernier c'est l'apothéose avec l'inauguration officielle de notre belle bâtisse classée.

Le bonheur était au rendez-vous, à voir l'enthousiasme de tous nos vacanciers, membres, amis, invités et responsables. Quel beau cadeau pour les bénévoles !

Cette mission étant terminée, j'aspire bien sûr et tant que la santé me le permettra, de continuer mon bénévolat auprès de l'association.

Je tiens à remercier très chaleureusement nos deux Co-Présidents, pour tout ce qu'ils ont donné sans compter pour l'Association. Sans eux, la tâche aurait été difficile à assumer. Merci Claude Villommet pour la « chouette » collaboration pendant toute la période des travaux.

Remerciements aussi à notre secrétaire générale Delphine Volluz pour son remarquable travail et infatigable soutien. Merci également au Comité et à l'Assemblée générale qui nous ont accordés leur confiance, ainsi qu'à tous les autres collaborateurs-trices.

Voilà, la « messe » est dite... Êtes-vous convaincus pour nous rejoindre et de partager de beaux moments ? Nous sommes une belle équipe bien motivée !!!

Pour terminer, je souhaite tout le meilleur pour l'avenir de l'Association Cerebral Vaud.

Bien à vous,



Michel Gilgen  
Membre du Comité et bénévole

# HOMMAGE



Jean-Michel Henny à l'inauguration des Balances  
le 28 septembre 2013

C'est avec émotion et tristesse que nous avons appris le décès de Maître Jean-Michel Henny. Il était membre de Cerebral Vaud depuis 1990 puis membre invité du Comité jusqu'à 2022. Nous restons reconnaissants pour sa disponibilité pour notre association et son soutien, par ses conseils humains et avisés, en particulier lors de l'acquisition de l'Auberge des Balances. Nos sincères condoléances et nos pensées vont à sa famille en ces temps de deuil et de séparation.



Participez à la récolte de signatures  
pour une Suisse inclusive !

DATES DE RÉCOLTE SUR LES STANDS  
À LAUSANNE :

**Samedi 27 avril 2024**  
de 10h-15h à place Saint Laurent

**Samedi 18 mai 2024**  
de 10h-15h à place Saint François

**Samedi 1<sup>er</sup> juin 2024**  
de 10h-15h à place Saint François



## BON À SAVOIR

Au 1<sup>er</sup> janvier 2024 est entrée en vigueur la nouvelle loi sur la taxe des véhicules (LTVB), l'art 4 LTVB et l'art 6 de son règlement (RTVB).

Ces articles permettent de demander et d'obtenir de la part du Service des automobiles et de la navigation, une exonération complète ou partielle de la taxe automobile. Démarche à suivre :

**Remplir le formulaire** « Demande d'exonération de la taxe pour les voitures automobiles de transport légères appartenant à un-e proche aidant-e d'une personne à mobilité réduite »,

**y annexer les documents :**

- Certificat médical relatif à la mobilité réduite de la personne en situation d'handicap
- Certificat médical ou une décision relative au statut de proche aidant-e ou attestation d'aide en tant que proche aidant, etc.

\*Il est également important de rappeler que l'art. 6 al. 3 RTVB mentionne les personnes qui peuvent être considérées comme proche aidant, à savoir notamment le-a conjoint-e, partenaire enregistré-e, concubin-e, enfant, père, mère, frère ou sœur qui fournit de façon régulière ou permanente de l'aide ou des soins à une personne à mobilité réduite.

En cas de besoin ou pour tout renseignement complémentaire, s'adresser directement au SAN de votre région.

**P.P.**

1018 Lausanne  
Poste CH SA



Association Cerebral Vaud

Route de Berne 8  
1081 Montpreveyres  
021 691 96 83  
info@cerebralvaud.ch  
www.cerebralvaud.ch  
Dons au CH36 0900 0000 1002 0515 4



## IMPRESSUM

Bulletin de l'Association Cerebral Vaud  
Paraît trimestriellement

Rédaction :  
Secrétariat Association Cerebral Vaud

Réalisation et impression :  
87Design - Route Aloys-Fauquez 87 - 1018 Lausanne

Ce journal est tiré à 550 exemplaires, il est transmis à 369 de nos membres et à 169 professionnels  
Prochaine parution : Juin 2024

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