



T C A T N O C

3/2026
SEPTEMBRE
N° 163

SOMMAIRE

Edito	P 3
Camps et témoignages	P 4 - 16
MyRun4Help	P 17
Apprendre à voyager	P 18



VOTRE DON AVEC TWINT

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

ASSOCIATION CEREBRAL VAUD

Les Balances
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
Karel Ngueukam Djeuda
Fanny Mounier
Mouna Abbad

Secrétaire générale
Coordinateur des activités et de la formation
Coordinatrice des activités et de la formation
Assistante administrative

d.volluz@cerebralvaud.ch
k.ngueukam@cerebralvaud.ch
f.mounier@cerebralvaud.ch
m.abbad@cerebralvaud.ch

COMITÉ

Janine Rod
Claude Villommet
Matteo Gallo
Michel Gilgen
André Jomini
Sarino Vitale
Anouk Tschanz

Présidente

janine.rod@bluewin.ch



EDITO

Quand le paradis existe encore...

Les puissants de ce monde semblent absorbés par leurs affaires, leurs intérêts, leurs stratégies et leurs conflits. Ils accumulent les richesses, négocient les équilibres de pouvoir et s'affrontent sur les scènes politiques, économiques ou militaires. Pourtant, ils disposent des moyens nécessaires pour faire le bien, bâtir de belles choses et améliorer le quotidien du plus grand nombre. Mais trop souvent, la cupidité prend le pas sur la générosité, l'intérêt personnel sur le bien commun. Les plus fragiles en paient le prix, les ressources naturelles s'épuisent et les tensions s'exacerbent. Au nom de la sécurité, on détruit ; au nom de la défense, on s'arme ; au nom de la puissance, on affiche sa force et sa capacité à imposer sa volonté. À observer le monde qui nous entoure, on pourrait parfois croire que les valeurs de solidarité, de respect et d'humanité ont disparues ou reléguées au second plan.

Et pourtant, à son échelle et humblement mais avec conviction, notre association emprunte un autre chemin. Cet été, pendant près de deux mois, les Balances ont vibré au rythme des activités, des découvertes, des excursions, des repas partagés, des éclats de rire et des moments de complicité. Chaque semaine a apporté son lot d'émotions, de rencontres et de souvenirs précieux. Des amitiés se sont nouées, des liens se sont renforcés, des défis ont été relevés et de nombreuses personnes ont pu vivre des moments uniques. Au-delà des activités proposées, ces sept semaines de camps ont surtout été l'occasion de faire l'expérience d'une vie collective fondée sur le respect, l'entraide et

l'acceptation de chacun tel qu'il est. Dans un monde où les différences sont parfois perçues comme des obstacles, les camps aux Balances démontrent qu'elles peuvent devenir une richesse. Chacun y trouve sa place, à son rythme, dans un climat de confiance qui permet à chacun de s'épanouir. Les Balances ne représentent évidemment pas le monde entier. Mais il y règne à chaque passage une paix simple et authentique. C'est un havre où l'on cultive la bienveillance, l'entraide et la joie de vivre. Les personnes accueillies y vivent des moments précieux et créent des souvenirs qui les accompagnent longtemps après leur séjour.

Les grands de ce monde gagneraient peut-être à faire une halte chez nous aux Balances. Ils y découvriraient que certaines solutions sont parfois plus simples qu'il n'y paraît. Que durant quelques semaines, il est possible de bâtir davantage de confiance, de joie et d'inclusion que ne le permettent parfois de longues années de discours. Ils y verraient aussi que la dignité humaine, l'attention portée aux autres et la solidarité constituent des investissements bien plus durables que les rapports de force. Ils comprendraient peut-être alors que le véritable progrès ne se mesure pas uniquement en croissance, en influence ou en puissance, mais aussi en qualité de vie, en inclusion et en bonheur partagé. Et ils réaliseraient alors peut-être, qu'au cœur du Jorat vaudois, un petit coin de paradis existe encore.

Claude Villommet, membre du Comité

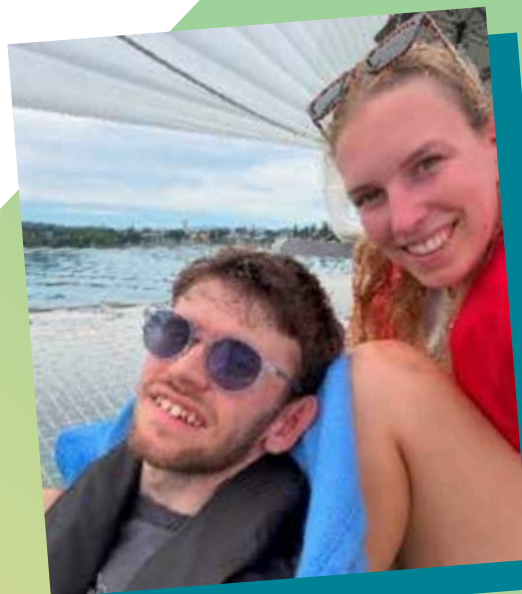
CAMPS & TÉMOIGNAGES

du 29 juin au 15 août 2026

Une première en Catamaran !

Ma première sortie en catamaran a été un grand moment pour moi. La vue sur le lac m'a émerveillé. C'était une expérience incroyablement apaisante. C'était excitant de se laisser porter par une nouvelle aventure, ce qui m'a permis de me rendre compte de la chance que j'avais de vivre cette journée. Ce genre d'activité me permet de relativiser par rapport à mon handicap. Merci à Cerebral Vaud pour cette magnifique semaine.

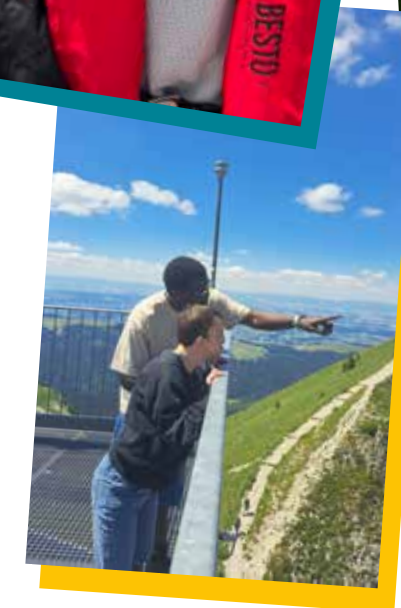
Matteo Gallo, participant

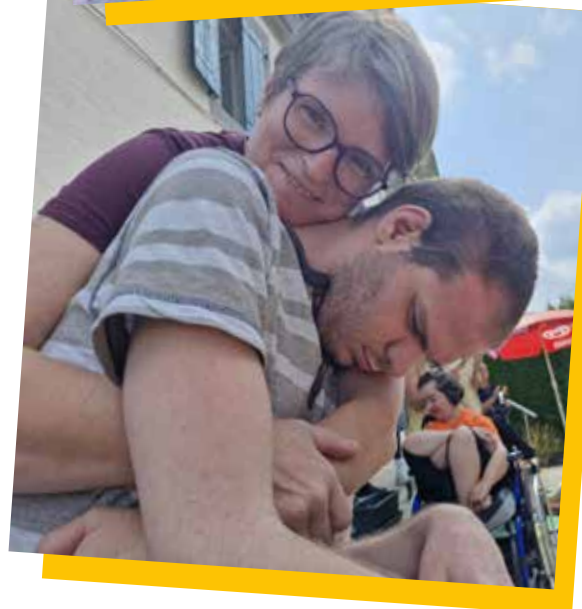
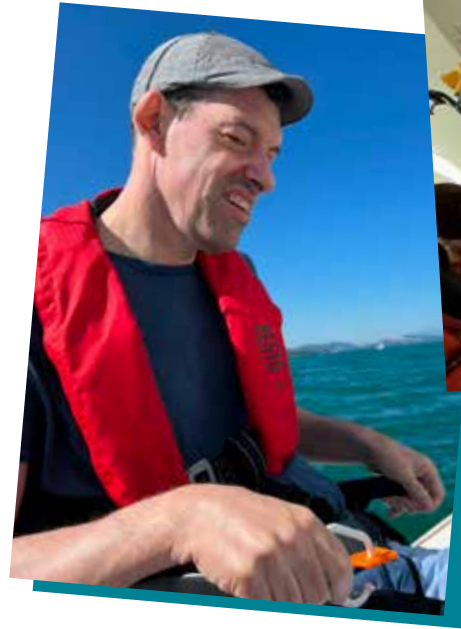


Des rencontres qui changent le regard

Entre bonne humeur, animaux de la ferme et magnifique coucher de soleil à Pully, l'ambiance de ce camp restera un super souvenir pour moi. Merci de nous donner la chance de vivre tous ces moments de partage, et de nous regarder au-delà de notre handicap. Avec mon accompagnante, ça été une vraie rencontre, pleine de confiance et de partage.

Tamara De Matteis, accompagnante





Un moment fort avec Anne-Sophie Brocart

Ce jeudi 2 juillet, la montée en téléphérique au Moléson, restera sans aucun doute gravée dans les souvenirs d'Anne-Sophie. Émerveillée dès les premiers mètres, elle n'a cessé d'admirer le panorama qui s'offrait à elle au fur et à mesure de notre ascension.

Arrivée au sommet, face à l'immensité des montagnes, elle nous appelait régulièrement pour partager son enthousiasme et nous inviter à contempler, nous aussi, la beauté du paysage.

Son enchantement était contagieux et communicatif. Elle a adoré savourer sa boisson préférée, au milieu de ce cadre idyllique. Cette sortie en altitude lui a procuré beaucoup de plaisir et de joie.

Fanny Mounier, responsable du camp



Johnny, une joie qui se partage sans mots

Johnny ne s'exprime pas avec des mots. Il communique par des expressions et des mouvements de sa main droite. Pourtant, il suffit de passer quelques instants avec lui pour comprendre tout ce qu'il ressent.

Lorsque je lui ai demandé ce qu'il a apprécié le plus durant sa semaine de vacances, sa réponse n'a laissé place à aucun doute. Son sourire s'est illuminé, son regard pétillait et ses gestes traduisaient son enthousiasme : Ce qu'il a aimé avant tout, c'était l'ambiance aux Balances.

Je peux vous dire que tout au long du séjour, Johnny a profité pleinement de la vie du groupe. Les activités, les sorties, les repas partagés et les soirées d'animation karaoké ont été pour lui, autant d'occasions de vivre des moments particuliers et précieux.

Dans les camps de Cerebral Vaud, chacun communique à sa manière. Un regard, un sourire, un geste ou une main tendue suffisent souvent à créer un véritable lien. Johnny en est le parfait exemple. Sa manière de s'exprimer rappelle que la communication dépasse largement les mots et que les plus belles émotions se partagent souvent en silence. À travers ses gestes et sa joie évidente d'être entouré, Johnny nous a transmis à tous un message simple : les camps de Cerebral Vaud sont bien plus qu'un lieu de vacances. Ils sont un espace où chacun est accueilli avec respect. Le sourire de Johnny est sans doute le plus beau des témoignages. Il raconte, à lui seul, tout ce que ce séjour lui a apporté.

Paul Casadei, accompagnant





Pour Anna, jeune nouvelle accompagnatrice, tout a commencé par une histoire personnelle.

Ayant grandi auprès d'une sœur en situation de handicap, elle a toujours ressenti le désir d'apporter son aide. Rejoindre un camp de Cerebral Vaud était donc une évidence.

« Ici, on est intégré immédiatement, comme si l'on se connaissait depuis toujours. Pourtant, on se rencontre à peine. Chacun arrive avec son parcours, mais nous sommes tous réunis autour d'un même objectif : offrir de belles vacances aux participants. C'est ce qui crée cette ambiance si particulière. »

Son premier contact avec Yanis, le vacancier qu'elle accompagnait, n'a pourtant pas été de tout repos. Une importante crise de colère lors de leur rencontre lui a fait craindre le pire.

« J'ai eu un peu peur au début. Puis, petit à petit, j'ai appris à le connaître. Il essayait parfois de me tester ou de me manipuler, mais je n'ai jamais été seule. Toute l'équipe m'a soutenue, donné des conseils et partagé son expérience. Grâce à cela, la semaine s'est très bien déroulée »

Au fil des jours, une véritable relation de confiance s'est installée. Comme souvent dans les camps, le lien se crée naturellement à travers les soins, les activités et les petits moments du quotidien.

« On commence par prendre soin d'une personne, puis on apprend à l'apprécier. Finalement, lorsqu'il est parti, j'ai ressenti un petit pincement au cœur. »

Parmi les souvenirs qui resteront gravés, elle évoque avec le sourire une scène devenue un véritable fou rire collectif.

« Avec Shewit, nous ne savions plus quelle protection lui mettre pour la nuit. Nous étions en plein débat lorsque Yanis nous a simplement répondu : «Vous n'avez qu'à regarder ce que j'ai sur moi ! » Nous avons éclaté de rire. »

Comme toute première expérience, cette semaine lui a également permis d'apprendre de nouveaux gestes techniques.

Si elle n'a pas rencontré de difficultés majeures, elle reconnaît avoir été particulièrement attentive à certains soins.

« Je craignais surtout de ne pas bien lui mettre sa protection ou de lui faire mal lors de l'administration de son alimentation par PEG. L'équipe m'a beaucoup rassurée, notamment lorsque je m'inquiétais de rougeurs autour de la sonde. J'aurais simplement aimé bénéficier d'une formation plus complète sur la manipulation de la PEG afin d'être totalement autonome. »

Au-delà des aspects techniques, ce sont les moments de partage qui l'ont le plus marquée.

« Voir Yanis profiter des activités et me dire qu'il avait aimé les vivre avec moi était une vraie récompense. »

Le rythme soutenu du camp laisse peu de place au repos.

« Yanis demandait beaucoup d'attention. Les journées étaient bien remplies et, le soir, je m'endormais presque immédiatement. Mais cela faisait partie de l'expérience. »

Cette semaine a également changé son regard sur le handicap.

« J'ai découvert que j'étais plus patiente que je ne le pensais. Au début, j'avais un peu de peine pour lui. Puis j'ai réalisé qu'il était entouré, aimé et heureux. Bien sûr, leur quotidien comporte des difficultés, mais ils vivent aussi de nombreux moments de joie. Cette expérience m'a appris que le handicap ne doit pas être regardé avec pitié, mais avec humanité. »

Avant de conclure, elle adresse un message à celles et ceux qui envisagent de rejoindre un prochain camp.

« Si vous venez uniquement pour l'argent ou sans véritable envie d'être là, il vaut mieux ne pas venir du tout ! Les vacanciers ressentent très vite la sincérité des personnes qui les accompagnent. Notre mission est de leur offrir des vacances inoubliables, de les sortir de leur quotidien et de partager avec eux des moments de bonheur. C'est cela qui fait toute la richesse de cette aventure. »

Merci Anna Kahabedyan pour ton précieux témoignage !

Monte-escaliers



**Homelifts
et ascenseurs**

hoegglift.ch

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



Orthotec

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





Les proches aidant·e·s méritent un soutien professionnel et une compensation financière

Organisation de soins à domicile d'utilité publique spécialisée dans le domaine des proches aidant·e·s
www.solicare.ch

+41 58 255 33 44

info-romandie@solicare.ch

www.solicare.ch/fr



Entretien de conseil gratuit

Olivier, un sourire qui en dit long

Olivier Rod s'exprime avec de nombreuses vocalises. Ceux qui ont partagé son camp de vacances n'ont eu aucune peine à percevoir son bonheur et son enthousiasme. Ses éclats de rires ont été le plus beau des témoignages.

Parmi toutes les activités proposées, c'est sans aucun doute la baignade au lac qui a remporté sa préférence. Il a également bien apprécié les balades au bord de l'eau ainsi que la sortie karting. Mais, à vrai dire, Olivier semblait apprécier chaque instant du séjour. Même lors de la séance de cinéma, il est resté calme et attentif à l'écran.

Tout au long de la semaine, il s'est montré taquin avec les accompagnants. Chacun a pris plaisir à interagir avec lui, créant une ambiance chaleureuse et complice.

Ce camp lui a également été bénéfique sur le plan du bien-être. Il a très bien dormi, se réveillant parfois seulement vers 8 h ou 8 h 30, et il a mangé avec appétit, appréciant tous les repas qui lui ont été proposés.

Même s'il ne peut raconter lui-même ses vacances, son attitude, son énergie et sa joie communicative parlent d'elles-mêmes. À travers ses rires et ses regards, Olivier nous rappelle que les plus beaux souvenirs ne se racontent pas toujours, ils se vivent, tout simplement.



Boris Chameni, accompagnant

**RE
LANCER
LE
MOUVEMENT**

ORTHETHIC

Pour vous aider à garder mobilité et liberté, nos orthopédistes et spécialistes expérimentés vous accompagnent personnellement.

→ ORTHOPÉDIE TECHNIQUE

→ PODOLOGIE

→ RÉHABILITATION

→ ORTHO-CHAUSSURES

RETROUVEZ TOUS NOS SITES EN SUISSE ROMANDE SUR

→ orthethic.ch

« Il faut du temps pour s'approprier... »

« La semaine du camp « Vagues », du 20 au 25 juillet vient de se terminer. C'est avec beaucoup d'émotions que je dis au revoir à Myriam avec qui j'ai passé une semaine assez incroyable.

C'était une première pour moi en tant qu'accompagnatrice de séjour de vacances à Cerebral Vaud et croyez-moi, je n'ai pas été déçue !

J'ai particulièrement aimé le fait d'être en binôme et d'avoir eu le temps de créer un lien privilégié avec ma vacancière, de se découvrir mutuellement jour après jour. Comme disait un fameux renard, il faut du temps pour s'approprier. Parfois, ce temps peut durer un bon moment, mais avec patience ça valait la peine. J'ai apprécié m'attarder, chercher des façons de se comprendre avec Myriam, trouver des brèches pour décrocher un sourire et devenir complices quelques instants...

Ce n'était pas toujours simple pour moi, mais c'était à la fois une expérience enrichissante, précieuse et magique.

Je garderai un beau souvenir de toutes les activités riches et variées qui ont été proposées aux vacanciers, surtout la bonne humeur générale et l'entraide ultra bienveillante qui a régné durant ce camp. »



Marion Boutin, accompagnante



TÉMOIGNAGES

Une journée au Salève

Mardi 4 août, nous avons pris la télécabine. J'étais à côté de Yannick. J'ai adoré les sensations de la montée et de la descente. Mon accompagnante Tiphaine avait un peu peur.

Une fois en haut, nous avons pu profiter d'une vue magnifique sur la ville de Genève et manger notre pique-nique. Merci notre cuisinière Stéfania !

Le soir, de retour dans nos locaux, avec un peu d'aide, j'ai aimé confectionner de beaux colliers : La définition d'une journée réussie !

Karla Gerber, participante

Du soleil plein les oreilles !

J'ai beaucoup aimé mon séjour avec Cerebral Vaud. J'ai surtout apprécié toutes les activités communes. Cependant, mes petits moments de musique au soleil ont illuminés mes journées. J'ai découvert plein de nouveaux artistes des années 80, bien que mon artiste préféré restera toujours Johnny.

Lors de notre journée shopping, je me suis même acheté une super paire d'écouteurs à la mode pour avoir le meilleur son possible. J'ai applaudi dans toute la FNAC, tout fier de mon achat !

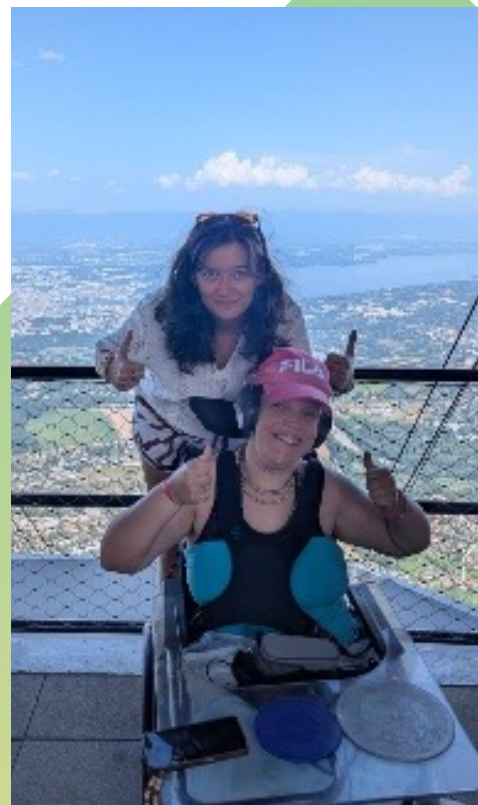
Je tiens à rajouter que j'ai beaucoup apprécié tous les repas préparés par Stéfania et Joao. Miam, je me suis vraiment régaler. Merci infiniment.

Loris Berquerand, participant

Une aventure sur une « petite pomme »

Un jour, nous sommes partis en randonnée non loin de la Jonction à Genève. Bien installé dans mon tricycle « petite pomme » nous avons pu profiter d'une superbe balade, à travers la ville, sur une piste d'athlétisme et finalement à l'ombre des feuillages, dans la fraîcheur de la forêt. Bien que notre itinéraire ait fini par prendre une tournure inattendue, nous avons beaucoup rigolé et profité de chaque moment, à l'aller comme au retour.

Samy Fivaz, participant et Joann Siraut, accompagnant



7 mètres de haut... et même pas peur !

Jeudi après-midi, Yannick est allé à la piscine de Lancy avec le reste du groupe. Il a directement couru vers les plongeoirs pour pouvoir réaliser le saut de 7 mètres dont il nous parlait depuis le début du camp. Nous avons d'abord commencé par les 3 mètres, qui ont fait bien peur aux accompagnants... Après un atterrissage maîtrisé et réussi, Yannick est rapidement passé à 7 mètres ! Il nous a montré les vidéos de ses plongeurs et nous a tous épatés. On voit qu'il adore aller en piscine ! Il a fait vivre de belles expériences aux personnes qui l'ont accompagné et qui se souviendront très longtemps de cette journée pleine d'émotions.

Yannick Di-Piazza, Participant et Albin Beaufort-Cartaux, accompagnant

Quand Simone se fait plaisir...

Simone est toujours au top, mais cette journée de camp était particulière: Elle s'est entièrement dédiée à la mode, à bien manger et surtout faire du shopping. Il faut dire qu'elle est plutôt coquette et aime beaucoup faire des achats, même si son budget est limité. Mais malgré cela, Simone fait preuve de bon goût, elle sait se faire plaisir et garder le meilleur pour la fin : Se régaler avec une bonne crêpe!

Emy Creuzot, accompagnante

Des musiciens, un danseur et un lionceau

Au refuge de Reverolle, un groupe de musiciens est venu nous jouer des jolis morceaux. Avec l'aide des jokers du camp, Gaëtan a trouvé le courage de se lever et de danser au rythme de la musique, toujours accompagné de sa peluche lionceau. Une peluche bien intégrée au paysage sauvage et forestier qui nous entourait.

Sophie Thiên Kazandjian, accompagnante

Une journée au lac

Ce jour-là, c'était un vrai défi pour Maé qui n'apprécie guère l'eau de moins de 27°C. Et pourtant elle y est allée, vaillante et confortablement installée dans son lit-hippocampe flottant. Dix minutes lui ont suffi ! Ensuite nous sommes sorties manger une bonne glace au chocolat, suivie d'un moment calme, le temps de sa digestion et de penser à la suite des vacances...

Lila Lautard, accompagnante

Un camp fun

J'ai passé de superbes vacances aux Pavillons de Cerebral Genève. J'ai adoré toutes les activités proposées. Mais j'ai surtout préféré la balançoire, les câlins, la piscine, le lac et marcher. Je me suis bien fatigué mais c'était que du fun. Je suis même resté éveillé pour la Boom du soir ! Pas de doute, je reviendrai avec plaisir l'année prochaine.

Noah Richard, participant et Malaz Abdalla, accompagnante



COURSE MYRUN4HELP

Sous un soleil radieux, le dimanche 23 août 2026, le joli village de Chevilly a accueilli la 11e édition de la course populaire MyRun4Help. Une belle journée sportive et conviviale, placée sous le signe de la solidarité.

Cette année 2026, le comité d'organisation a choisi de soutenir l'Association Cerebral Vaud en lui reversant les bénéfices de la manifestation. Une marque de confiance et de solidarité qui nous touche particulièrement.

À cette occasion, cinq joëlettes de Cerebral Vaud ont pris le départ de l'épreuve Défi4all, un parcours de 5,5 km. Mattéo, Noah, Thomas, Emilie et Summer ont ainsi pu vivre cette belle aventure sportive, accompagnés d'une vingtaine de coureurs-porteurs bénévoles. De jeunes hommes et femmes aux grands cœurs, qui ont donné de leur temps, de leur énergie et de leurs jambes pour permettre à chacun de participer pleinement à la course. Nous leur adressons ici un immense MERCI pour leur engagement, leur enthousiasme et les efforts déployés tout au long du parcours. Les infos et résultats de la course sont disponibles sur le site www.MyRun4Help.ch

En parallèle, notre association était également présente sur place avec un stand d'information, pour faire connaître nos activités et nos prestations. Un jeu-concours avec tirage au sort ont animé notre stand et permis à de nombreux participants de repartir avec de sympathiques cadeaux.

À la fin de la manifestation, notre présidente Mme Janine Rod a adressé ses chaleureux remerciements à l'ensemble du comité d'organisation de MyRun4Help pour leur soutien. À travers ces quelques lignes, nous réitérons notre profonde gratitude à toutes et tous qui ont œuvré au succès de cette magnifique journée.

Grâce à vous tous, le sport devient un formidable vecteur de partage, d'inclusion et de solidarité. Agir pour soutenir : une belle devise, qui a pris tout son sens ce jour-là !

Mouna Abbad, assistante administrative



APPRENDRE À VOYAGER

18

Pouvoir voyager en transports publics, est une liberté précieuse. Mais pour une personne qui vit en situation de handicap, préparer un voyage ou faire face aux imprévus représente un véritable défi.

En réponse à cette problématique, l'Association Cerebral Suisse, représentée par Maja et Muriel, en collaboration avec les CFF, ont organisé une journée consacrée au thème «Voyager en transports publics ».

Le mercredi 26 août, à Renens, une dizaine de participants venus de toute la Suisse romande ont ainsi participé à ce cours placé sous le signe de l'apprentissage, de l'échange et surtout de la pratique. La matinée a permis de découvrir les outils proposés par les CFF pour préparer un voyage de manière autonome, notamment via les applications Mobile CFF, Inclusive CFF et le portail en ligne. Les participants ont également pu partager leurs expériences, les difficultés rencontrées, mais aussi leurs bons souvenirs.

Après un repas convivial partagé ensemble au restaurant des CFF, passage à l'action ! L'après-midi était surtout consacré à des mises en situation grandeur nature : perturbation du trafic, suppression de train, panne d'ascenseur... Autant de petits scénarios qui permettent de tester ses réflexes, chercher des solutions et apprendre à réagir sereinement, face à des imprévus.

La journée s'est terminée par un réel voyage en train, durant lequel les participants ont pu découvrir avec les intervenants et assistants en gare, les différents moyens et aides permettant de s'informer sur les différents trajets, de monter et descendre du train, en fonction du modèle de chaque rame...

Entre théorie, jeux de rôles, mises en situation et véritable trajet, chacun a pu apprendre en expérimentant, en testant et en partageant.

Une expérience riche et positive, qui a répondu en grande partie aux attentes des participants. Et au vu de l'enthousiasme suscité, une chose est certaine : il faudra remettre ce modèle d'initiative sur les rails !

Mouna Abbad, assistante administrative



19

Vous êtes patient ou résident et vous avez un problème avec un professionnel de santé, du social ou une institution ?

Nous vous aidons

021 316 09 87

Permanence d'orientation patients/résidents



Notre permanence s'adresse aussi aux professionnel·le·s

orientation.doleances@vd.ch



www.vd.ch/plaintes-sante-social



www.vd.ch/plaintes-falc



Département de la santé et de l'action sociale (DSAS)
Avenue des Casernes 2
1014 Lausanne
021 316 50 40
info.sgdsas@vd.ch

P.P.

1018 Lausanne
Poste CH SA



Association Cerebral Vaud

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

Présentation:



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 450 exemplaires, il est transmis à 383 de nos membres et à 169 professionnels
Prochaine parution : Décembre 2026

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