



IN DEUTSCH AUF DER RÜCKSEITE

N° 1-2023

faire face

Pour personnes en situation
de handicap physique

Programme
Activités – Cours – Séjours

2023

> Antonios Tsapatakis,
champion des jeux
paralympiques et
champion du monde
de natation





Fondée en 1939, l'**Association Suisse des Paralysés ASPr-SVG | Polio.ch** et la Communauté d'intérêts suisse pour le syndrome post-polio CISP, est l'une des plus anciennes organisations nationales d'entraide qui propose des services aux personnes souffrant de différents handicaps physiques. L'ASPr-SVG | Polio.ch organise des cours d'entraide et de développement des intérêts et des capacités personnelles. Elle conseille ses membres en matière de santé, d'assurance et de questions juridiques. Elle défend les intérêts de ses membres, en collaboration avec d'autres communautés d'intérêts, dans le domaine de la politique, en particulier de la politique sociale, et publie le magazine Faire Face.



ÉDITEUR

ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés

Route du Grand-Pré 3
1700 Fribourg
026 322 94 33 | info@aspr.ch

www.aspr-svg.ch
www.polio.ch

Compte postal
10-12636-5
IBAN CH32 0900 0000 10012636 5

RÉDACTION

Secrétariat des cours
cours@aspr.ch

MISE EN PAGE & IMPRESSION

Canisius SA, Fribourg

PHOTOS DE COUVERTURE

Antonios Tsapatakis, champion des jeux paralympiques et champion du monde, © Nicholas Samaras
«Schneesporterlebnis für alle»,
© ASPr-SVG Bellwald VS

COTISATION

Abonnement annuel: CHF 45.-
Les auteures et auteurs sont responsables du contenu de leurs textes.

Faire Face paraît 5 × par an.

TIRAGE

2400 exemplaires / Janvier 2023



faire**face**

TABLE DES MATIÈRES

- 04 Editorial
- 05 Journée CISP 2023 et remerciements
- 06 Encadrement de nos activités et de nos cours
- 07 Bon à savoir
- 08 L'ASPr-SVG, l'esprit pionnier au cœur des cours
- 10 Revenus modestes: soutien financier pour la participation aux frais de cours
- 11 Redonnez de la couleur à la vie!
- 12 Descriptions des cours
- 22 Les sections régionales
- 23 Formulaire de contact
- 24 Conditions générales de participation 2023

AU MILIEU DE LA REVUE

LISTE DES COURS 2023 – SOUVENIRS 2022

EDITORIAL

En avant!

L'année 2022 a été jalonnée par de nombreux défis et incertitudes, notamment la pandémie de COVID-19 et la guerre en Ukraine. Cependant, nous sommes impatients de retrouver une vie plus «normale» et de commencer une nouvelle année, celle de 2023, pleine d'espoir.

Nous tenons à remercier chaleureusement nos présidents, membres des comités, nos membres, nos directeurs de cours et assistants ainsi que les partenaires pour leur participation et leur engagement à la vie de notre Association. Nous admirons leur courage, leur énergie et leurs actions, grâce auxquels le contact entre nos membres a été maintenu pendant cette période difficile. Ces moments ont démontré que les valeurs de solidarité et d'entraide sont toujours présentes et fortes au sein de l'ASPr-SVG depuis sa fondation.

La participation à nos cours et à nos activités est essentielle pour notre Association. Nos cours permettent de maintenir notre dynamisme et de cultiver les liens d'amitié et d'entraide. C'est aussi une belle occasion de s'évader du quotidien.

Nous sommes heureux de pouvoir offrir nos prestations à des prix accessibles grâce au soutien de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS), ainsi que grâce aux fondations, aux dons et aux legs qui nous soutiennent. Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à ces parties pour leur précieux soutien.

En 2023, nous poursuivrons et développerons notre stratégie visant à accroître la visibilité de l'Association auprès d'un large public, des institutions et des professionnels. Par des actions concrètes, nous aimerions ainsi recruter de nouveaux membres pour notre Association et nos sections. Nous espérons également aider les sections à renforcer et à renouveler leurs comités. Toutes les personnes désireuses d'offrir de leur temps pour les sections et l'ASPr-SVG sont les bienvenues. Valoriser et soutenir les sections est une tâche importante pour le Conseil et le Secrétariat central.

Nous espérons une année de retour à la normalité et de croissance pour notre Association. Nous sommes impatients de travailler ensemble pour poursuivre notre mission et atteindre nos objectifs communs.

Au nom du Conseil

◇ Sebastiano Carfora
Président central ASPr-SVG



De gauche à droite, debout: Johannes Chr. Flückiger, Jakob Graf, Thomas Wolf
Assis: Erika Gehrig, Sebastiano Carfora

Chers membres, chers participants aux cours,

Notre catalogue de cours et d'activités a été spécialement conçu pour les personnes à mobilité réduite et en situation de handicap physique. Nous croyons en la capacité de chacun à développer ses talents et ses passions. C'est pourquoi nous avons créé une large offre de cours et d'activités adaptés aux besoins de chacun.

Notre offre de cours comprend des ateliers de coordination respiratoire, de détente, de créativité, de chant, d'entraînement de la mémoire ainsi qu'un cours de peinture ou la découverte des quatre éléments. Nous proposons également des activités plus sportives comme le ski, la liberté de mouvement dans l'eau, ainsi que des sorties culturelles et des loisirs adaptés.

Nos équipes sont à l'écoute de chaque participant et s'efforcent de créer un environnement chaleureux et sécurisant. Nous sommes convaincus que l'accès à une activité est essentiel pour le bien-être et l'épanouissement de chacun, quelle que soit sa situation. Nos cours sont un moment propice à l'évasion du quotidien, à l'autonomie et au dialogue.

Rejoignez-nous et découvrez toutes les possibilités qui s'offrent à vous!

◇ André Dembinski
Secrétaire central ASPr-SVG

Journée CISP 2023

Communauté suisse d'Intérêts du Syndrome Post-Polio

THÈME

**Comment améliorer son quotidien?
Améliorer sa mobilité, sa santé, ses loisirs et
ses finances**

DATE ET LIEU

3 juin 2023 Centre ORIF à Pomy (VD)

10h00–12h00	Ateliers, discussions
12h00–13h30	Repas
14h00–16h15	Conférence, questions et échanges

(Il est également possible de ne venir qu' à partir de 12h ou 13h30)



**STIFTUNG
DENK AN MICH**

**La fondation Denk an mich s'engage
depuis plus de 50 ans en faveur des
personnes en situation de handicap
pour leur faciliter l'accès aux
vacances et aux activités de loisirs.**

Faites un don maintenant. denkanmich.ch

SRF Schweizer Radio und Fernsehen
Die Solidaritätsstiftung des SRF

ZEW

Faites un don maintenant avec **TWINT!**



IBAN CH44 0077 0254 8509 0200 1

CISP

La CISP – Communauté suisse d'Intérêts du Syndrome Post-Polio est le groupe d'entraide pour les personnes atteintes de poliomyélite et/ou du syndrome post-polio. Elle organise des journées spécialement dédiées aux thèmes de la polio et du syndrome post-polio.

PRIX

CHF 50.– par personne (TVA incluse)
pour les membres, leurs proches ou leurs
personnes de référence (avec repas)
CHF 65.– par personne (TVA incluse) avec
repas pour les non-membres

INSCRIPTION

Les informations détaillées seront envoyées à tous les membres de l'ASPr-SVG. L'inscription pourra se faire dès réception de celle-ci. Vous pouvez également contacter le secrétaire: info@aspr.ch ou 026 322 94 33.

Un grand merci

Sans le soutien financier provenant de diverses sources et l'engagement infatigable de toutes les équipes d'encadrement, l'ASPr-SVG ne saurait maintenir son offre de cours sous la forme actuelle.

Un grand merci à tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, assurent la pérennité des cours de notre Association :

- Office fédéral des assurances sociales
- Fondation Wulfsohn
- Fondation Coromandel
- Fondation Dorothea Kündig
- Fondation Denk an mich
- Joan Pedrerol
- Christian Stucky
- Donatrices et donateurs
- Directeurs des cours et équipes d'encadrement
- Présidents de section et membres du Comité des sections



COURS

Encadrement de nos activités et de nos cours

Les directeurs de cours

Nos directeurs de cours ont pour mission de bien planifier et d'organiser les cours, les activités et les séjours. Ils préparent un programme attrayant et adapté au groupe. En collaboration avec l'équipe d'encadrement, ils veillent à ce que chaque participant-e puisse vivre des expériences enrichissantes, de belles rencontres et des moments inoubliables. Pour chaque participant-e, ils mettent en place un accompagnement adapté à ses besoins. Le bien-être des participant-es est au cœur de leur travail.

«Chaque cours est une formidable aventure humaine! On voit la joie et le bonheur des participant-es, on vit quelques jours ensemble, on oublie les soucis quotidiens, on partage et on apporte quelques moments de bonheur. Bref, une oasis de partage et de bien-être.»



L'équipe d'encadrement: les assistant-es

Lors de chaque cours et séjour, les assistants-es offrent une aide et un soutien individuels aux participants-es, en fonction de leurs besoins en termes de mobilité, de vie quotidienne ou d'activités. Leur rôle est de rendre les activités agréables tout en éliminant les obstacles et en s'adaptant au rythme de la personne. Grâce à leur enthousiasme, ils contribuent largement à la bonne ambiance des cours et sont à l'écoute des besoins collectifs et individuels des participants-es. Leurs qualités sont leur dynamisme, leur créativité, leur disponibilité, leur empathie et leur générosité.

Lieux et activités adaptés

Nos directeurs de cours veillent à ce que les lieux d'hébergement et d'activités soient adaptés aux fauteuils roulants. Ils vérifient les rampes, les seuils, l'aménagement des salles, des chambres et des salles de bains. Tout est fait pour rendre les séjours libres d'obstacles!



COURS

Bon à savoir

Nos prestations pendant le séjour

- Hébergement en pension complète ou en demi-pension
- Encadrement adapté
- Programme d'animations

De plus amples informations se trouvent sur le descriptif du cours en question.

Non compris

- Frais de déplacement jusqu'au lieu de séjour et retour
- Boissons et en-cas pris en dehors des repas

Participation au cours sans hébergement

Pour la participation au cours sans hébergement, seule la moitié du prix du cours en question sera facturée.

Important

L'ASPr-SVG organise des cours, des activités et des séjours adaptés aux personnes en situation de handicap physique, à leurs proches et à leurs personnes de référence. Les personnes qui atteignent l'âge de la retraite AVS continuent d'être considérées comme ayants droit.

Réduction

Une réduction de CHF 50.- est offerte à tous les membres actifs et sympathisants de l'ASPr-SVG pour le premier cours du programme de 2023 (sauf cours d'un jour) auquel ils participent. Cette réduction sera automatiquement déduite de la facture.

Soutien financier

L'ASPr-SVG propose un soutien financier à ses membres qui aimeraient suivre des cours mais qui sont dans une situation financière difficile. Le secrétariat des cours se tient à disposition pour répondre à vos questions et trouver une solution avec vous. Le soutien peut aller jusqu'à 75% des frais de cours (voir page 10).

Inscription

Les personnes souhaitant s'inscrire aux cours peuvent demander le formulaire d'inscription et le rapport de soins au secrétariat des cours ou les télécharger sur notre site internet, les remplir et les retourner par la Poste ou par e-mail. Les données personnelles des participant-es sont confidentielles.

ASPr-SVG | Polio.ch

Route du Grand-Pré 3, 1700 Fribourg

Tél: 026 322 94 34

Mail: cours@aspr.ch

www.aspr-svg.ch/fr/cours-fr/liste-des-cours/

Confirmation

La confirmation définitive de la participation au cours est faite par la directrice ou le directeur du cours. Les cours ont lieu à partir de 5 participant-es habitant en Suisse.

COVID-19

Pour la mise en œuvre de nos cours et de nos activités, nous sommes tenus aux mesures et aux recommandations de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

De ce fait, les contenus des cours et les activités sont susceptibles d'être adaptés ou modifiés en fonction des dernières mesures de l'OFSP en vigueur ainsi que d'éventuelles mesures de protection plus strictes des cantons.

Toute responsabilité de l'ASPr-SVG ainsi que de la directrice ou du directeur de cours est exclue. Nous faisons également expressément référence aux exclusions de responsabilité dans nos conditions générales de participation 2023 (disponibles sur nos formulaires d'inscription).

L'ASPr-SVG, l'esprit pionnier au cœur des cours



Les cours au fil du temps (1937-2022)

Les cours et séjours de l'ASPr-SVG appartiennent à une longue tradition. C'est en 1937 que le premier camp est organisé à Grandchamp (NE). Plonger dans les archives photographiques des années 30 et 40, c'est ressentir toute l'énergie et l'humour qui animaient les participant-e-s de la première heure. Ce n'est pas sans raison que le cours de Gwatt de 1949 s'appelait «vivre!» Aujourd'hui, les cours et séjours restent un espace privilégié pour l'amitié.

Retour sur les moments inédits de l'histoire des cours et séjours de l'ASPr-SVG...



1937

L'ASPr organise son **1^{er} camp** à Grandchamp (NE) au bord du lac de Neuchâtel. Offre de loisirs pour personnes en situation de handicap physique inédite à l'époque!

1947

Les membres de la Suisse alémanique se réjouissent de participer au camp de la Lenk (BE), **le premier camp en Suisse alémanique**. L'air de la montagne est fortifiant!



1951



Wagon spécial pour Gwatt (BE)!

Les journaux écrivent: «Quatre voitures supplémentaires des CFF ont été décrochées à Gwatt, au bord du lac de Thoune. Des chaises roulantes et des tricycles avec et sans passagers ont été déchargés des wagons à bagages. Des gros bras ont aidé de nombreuses personnes à sortir du train.»





(Photo von meinem Arrangement vor einem Jahr.)

1988

Noël à Wildhaus. Retrouvailles pour la majorité des participant-e-s. Parmi les accompagnant-e-s, une physiothérapeute et un musicien!
Compositions florales ou décorations de cartes de Noël occupent les participant-e-s entre deux copieux repas.



2000

Cours de chant à Wildhaus (2003), séjour sportif à Sumiswald (2005), séjour Wellness à Davos (2008), travail du cuir à Saint-Maurice. Les activités **se diversifient!**



2016

Quand Sumiswald rime avec bien-être, on vient se relaxer en écoutant des sons et en se faisant masser. «**Parfois les choses deviennent tout à fait exceptionnelles, par le simple fait de les réaliser avec les bonnes personnes**», déclare un participant.

1975

5^e édition du camp de sport à Eichberg pour 35 personnes pendant deux semaines. «En chaise roulante sur le Sântis, le transport se passe sans problème jusqu'au sommet dans la spacieuse cabine de la Sântisschwebbahn», titre l'Appenzeller Zeitung le 8.8.1975.

2022



Entre l'expérience du ski, le soin aux chevaux, les méthodes de relaxation les plus actuelles, tout est pensé pour repousser les limites du handicap et permettre de vivre en plus grande autonomie.
Mouvement, communauté et bien-être – faites votre choix !

1961

Tutti a Magliaso! Retrouvailles sous les palmiers. Les températures clémentes et la lumière du lieu ravivent aujourd'hui encore les participant-e-s au cours du Tessin.



Photos: archives ASPr-SVG

COURS

Revenus modestes: soutien financier pour la participation aux frais de cours

Vous êtes intéressé-e par un ou plusieurs de nos cours et vous aimeriez y participer, cependant votre revenu modeste vous freine dans votre inscription? Ne vous inquiétez plus, il y a une solution pour vous!

Grâce au généreux soutien financier des Fondations Léon Wulfsohn et Dorothea Kündig, l'ASPr-SVG entreprend les démarches nécessaires auprès de nos partenaires, afin de coordonner **une prise en charge partielle des frais, pouvant aller jusqu'à 75% du prix des cours.**

Quelles sont les conditions pour avoir droit à cette aide financière?

- Être membre de l'ASPr-SVG
- Être bénéficiaire des prestations complémentaires ou être dans une situation financière difficile

Qui peut faire la demande?

- La personne intéressée par le cours
- Une curatrice ou un curateur, si la personne intéressée est sous tutelle
- Une institution, si la personne intéressée vit dans une telle structure

Qui contacter à l'ASPr-SVG?

- Notre secrétariat des cours
- La présidente ou le président de la section de la personne intéressée
- La directrice ou le directeur du/des cours



Quels sont les documents à fournir pour l'inscription?

- Attestation qui prouve que la personne intéressée est au bénéfice des prestations complémentaires
- Formulaire d'inscription
- Rapport de soins

Où obtenir ces documents?

- Attestation: auprès de la caisse de compensation du canton de domicile de la personne intéressée
- Formulaire d'inscription et rapport de soins:
 - > Par courrier postal: auprès de notre secrétariat des cours
 - > Sur internet: www.aspr-svg.ch > Cours > Téléchargements

Autres points importants

Il est important de remplir le formulaire ainsi que le rapport de soins de manière très précise et complète et de les retourner dûment signés. En effet, les renseignements ainsi fournis permettent à notre secrétariat des cours de dresser un portrait le plus représentatif possible du futur participant au cours. Connaître ses besoins, ses souhaits et ses capacités est indispensable afin de:

- prévoir le bon nombre d'assistants et leurs justes profils professionnels (formation médicale, sociale...)
- réorienter le cas échéant le participant vers un autre cours plus adapté

Contacts

ASPr-SVG

Secrétariat des cours
Rte du Grand-Pré 3
1700 Fribourg
cours@aspr.ch

Erika Piat

Téléphone direct:
026 322 94 34

Sophie Piat

Téléphone direct:
026 322 94 38

Nous vous garantissons une écoute personnalisée en toute confidentialité. Notre leitmotiv: garantir un service sur mesure et de qualité!

ASPr-SVG | Polio.ch

- Propose des vacances, des loisirs, des activités, des cours et des conseils pour les personnes souffrant d'un handicap physique.
- S'engage pour la prévention, la prévoyance et la qualité de vie.
- A besoin de votre soutien pour les personnes souffrant d'un handicap physique.

Faites un don

Compte postal 10-12636-5
IBAN CH32 0900 0000 1001 2636 5



**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



Merci pour votre soutien!



**Votre don en
de bonnes mains.**

Redonnez de la couleur à la vie!

L'ASPr-SVG soutient les personnes en situation de handicap physique et leurs familles depuis de nombreuses années. Aujourd'hui, nous avons besoin de votre aide pour continuer à apporter une aide concrète à ces personnes. Si vous êtes en mesure de faire un don, quel qu'il soit, votre contribution fera une réelle différence dans leur vie.

Merci pour votre soutien.

Récépissé

Compte / Payable à
CH32 0900 0000 1001 2636 5
ASPr Association Suisse des Paralysés
Route du Grand-Pré 3
1700 Fribourg

Payable par (nom/adresse)

Monnaie Montant

CHF	<input type="text"/>	<input type="text"/>
-----	----------------------	----------------------

Point de dépôt

Section paiement



Monnaie Montant

CHF	<input type="text"/>	<input type="text"/>
-----	----------------------	----------------------

Compte / Payable à

CH32 0900 0000 1001 2636 5
ASPr Association Suisse des Paralysés
Route du Grand-Pré 3
1700 Fribourg

Informations supplémentaires

Spende für die Vereinigung - Don pour l'Association

Payable par (nom/adresse)

Monnaie Montant

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------



Lieux et accompagnement adaptés pour personnes à mobilité réduite et en situation de handicap physique.

Liberté de mouvement dans l'eau

Delémont JU

19 au 23 mars 2023



Je me suis sentie en sécurité dans l'eau grâce à l'équipe d'encadrement.

CONTENU DU COURS

- > Séances de natation et moments de détente
- > Chant et gymnastique
- > Excursion à Delémont (ville, magasins, bistro)
- > Fabrication de savon
- > Ateliers créatifs (bricolages, dessins, t-shirt)
- > Jeux de société (cartes, uno, échecs...)
- > Moments de partage et discussions

Les activités peuvent varier selon la météo et les envies du groupe.



INFORMATIONS

- > Hébergement en pension complète
- > Encadrement adapté
- > Programme d'animations
- > Lits électriques sur demande



HÉBERGEMENT

- > Centre Saint-François
www.centresaintfrancois.ch
- > Aquavirat Crémines
www.aquavirat.ch/bains-spa

CHAMBRES

Chambres simples et doubles avec accès direct à la salle de bain adaptée



PARTICIPANT-ES

Max. 6 (proches inclus)

DIRECTION

Joanna Gerber, 079 310 10 61 ou jp.gerber@span.ch



NON-COMPRIS

- > Frais de déplacement jusqu'au lieu de séjour et retour
- > Boissons et en-cas pris en dehors des repas



PRIX PAR PERSONNE

Pour membres ASPR-SVG

Chambre simple CHF 460.-

Chambre double CHF 410.-

Pour non-membres

Chambre simple CHF 575.-

Chambre double CHF 525.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

5 février 2023

Inscription et informations:
026 322 94 34, cours@aspr.ch

www.aspr-svg.ch>cours

VOUS SOUHAITEZ UN SOUTIEN FINANCIER? >>> P. 10



Lieux et accompagnement adaptés pour personnes à mobilité réduite et en situation de handicap physique.



INFORMATIONS

- > Hébergement en pension complète
- > Encadrement adapté
- > Programme d'animations



HÉBERGEMENT

Hôtellerie Franciscaine
www.hotellerie-franciscaine.ch

CHAMBRES

Chambres simples et doubles avec WC/douche



PARTICIPANT-ES

Max. 10 (proches inclus)

DIRECTION

Secrétariat des cours ASPr-SVG
026 322 94 34



NON-COMPRIS

Frais de déplacement jusqu'au lieu de séjour et retour



PRIX PAR PERSONNE

Pour membres ASPr-SVG

CHF 280.-

Pour non-membres

CHF 335.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

27 mars 2023

Inscription et informations:
026 322 94 34, cours@aspr.ch

www.aspr-svg.ch/cours

Entraînement de la mémoire et introduction à la musicothérapie

St-Maurice VS

14 au 16 avril 2023



La musique met l'âme en harmonie avec tout ce qui existe.

Oscar Wilde

CONTENU DU COURS

- > Découverte des méthodes de combinaison de l'entraînement de la mémoire appropriées pour vous aider à développer votre mémoire
- > 3 leçons de travaux et d'exercices ciblés à l'entraînement de votre mémoire
- > Introduction à la musicothérapie reposante et relaxante et découverte de ses bienfaits
- > Cultiver les contacts sociaux dans un environnement convivial

VOUS SOUHAITEZ UN SOUTIEN FINANCIER? >>> P. 10



Lieux et accompagnement adaptés pour personnes à mobilité réduite et en situation de handicap physique.

Nouvelles technologies (Smartphone)

Delémont JU

27 au 29 avril 2023



Je me réjouis d'envoyer plein de photos à ma famille.

CONTENU DU COURS

- > Introduction à l'utilisation du Smartphone
- > Écrire, envoyer et gérer des e-mails
- > Utilisation d'applications comme WhatsApp, Zoom etc.
- > Prendre et envoyer des photos et des vidéos
- > Discussion à propos de nouvelles technologies (5G)
- > Utilisation du Smartphone pour sa propre sécurité
- > Activités le soir (loto, jeux, films, musique...)



INFORMATIONS

- > Cours adapté aux différents niveaux des participant-es
- > Hébergement en pension complète
- > Encadrement adapté
- > Programme d'animations
- > Lits électriques sur demande



HÉBERGEMENT

Centre Saint-François
www.centresaintfrancois.ch

CHAMBRES

Chambres simples et doubles avec accès direct à la salle de bain adaptée



PARTICIPANT-ES

Max. 8 (proches inclus)

DIRECTION

Sebastiano Carfora,
032 489 55 09 ou 076 321 32 85,
sebastiano.carfora@gmail.com



NON-COMPRIS

- > Frais de déplacement jusqu'au lieu de séjour et retour
- > Boissons et en-cas pris en dehors des repas



PRIX PAR PERSONNE

Pour membres ASPr-SVG

CHF 260.-

Pour non-membres

CHF 315.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

20 mars 2023

Inscription et informations:
026 322 94 34, cours@aspr.ch

www.aspr-svg.ch>cours

VOUS SOUHAITEZ UN SOUTIEN FINANCIER? >>> P. 10



Lieux et accompagnement adaptés pour personnes à mobilité réduite et en situation de handicap physique.



INFORMATIONS

- > Hébergement en pension complète
- > Encadrement adapté, physiothérapeute, praticien en coordination respiratoire MDH
- > Programme d'animations



HÉBERGEMENT

Hôtellerie Franciscaine
www.hotellerie-franciscaine.ch

CHAMBRES

Simple et doubles avec WC/douche



PARTICIPANT-ES

Max. 7 (proches inclus)

DIRECTION

Secrétariat des cours ASPr-SVG
026 322 94 34



NON-COMPRIS

- > Frais de déplacement jusqu'au lieu de séjour et retour
- > Boissons et en-cas pris en dehors des repas



PRIX PAR PERSONNE

Pour membres ASPr-SVG

CHF 670.-

Pour non-membres

CHF 820.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

31 mars 2023

Inscription et informations:
026 322 94 34, cours@aspr.ch

www.aspr-svg.ch/cours



Coordination respiratoire et bien-être

St-Maurice VS

7 au 12 mai 2023



Une méthode pour améliorer la qualité de vie.

CONTENU DU COURS

- > Initiation théorique à la méthode de respiration MDH, reconnue pour ses bienfaits et dont le but est de redévelopper et de renforcer le diaphragme
- > Exercices pratiques
- > Séances individuelles de respiration pour diminuer les tensions à l'origine des troubles respiratoires
- > Contacts sociaux dans un environnement convivial

VOUS SOUHAITEZ UN SOUTIEN FINANCIER? >>> P. 10



Lieux et accompagnement adaptés pour personnes à mobilité réduite et en situation de handicap physique.

Détente, créativité et visites

St-Maurice VS

25 juin au 7 juillet 2023



Le cours me remplit d'énergie pour les mois suivants.

CONTENU DU COURS

- > Exercices pratiques et ciblés de détente, de respiration et de mouvement
- > Travail de mémoire avec jeux de société
- > Créativité avec divers bricolages adaptés à chacun
- > Aide à l'entraide
- > Découverte du Valais et du Chablais lors d'excursions dans la région



INFORMATIONS

- > Le programme du cours est adapté selon les participants et les selon la météo
- > Hébergement en pension complète
- > Encadrement adapté
- > Programme d'animations



HÉBERGEMENT

Hôtellerie Franciscaine
www.hotellerie-franciscaine.ch

CHAMBRES

Chambres simples et doubles avec WC/douche



PARTICIPANT-ES

Max. 12 (proches inclus)

DIRECTION

Secrétariat des cours ASPr-SVG
026 322 94 34



NON-COMPRIS

- > Frais de déplacement jusqu'au lieu de séjour et retour
- > Boissons et en-cas pris en dehors des repas



PRIX PAR PERSONNE

Pour membres ASPr-SVG

CHF 820.-

Pour non-membres

CHF 980.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

25 avril 2023

Inscription et informations:
026 322 94 34, kurse@aspr.ch

www.aspr-svg.ch>cours

VOUS SOUHAITEZ UN SOUTIEN FINANCIER? >>> P. 10



Lieux et accompagnement adaptés pour personnes à mobilité réduite et en situation de handicap physique.



INFORMATIONS

Hébergement en demi-pension
Encadrement adapté
Programme d'animations
Lits électriques sur demande



HÉBERGEMENT

Centre St-François
www.centresaintfrancois.ch

CHAMBRES

Chambres simples et doubles
avec accès direct à la salle de bain
adaptée



PARTICIPANT-ES

Max. 8 (proches inclus)

DIRECTION

Joanna Gerber, 079 310 1061 ou
jp.gerber@span.ch



NON-COMPRIS

Frais de déplacement jusqu'au lieu
de séjour et retour
Boissons et en-cas pris en dehors
des repas



PRIX PAR PERSONNE

Pour membres ASPr-SVG

CHF 820.-

Pour non-membres

CHF 990.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

12 juin 2023

Inscription et informations:
026 322 94 34, cours@aspr.ch

www.aspr-svg.ch#cours



S'évader du quotidien

Delémont JU

16 au 29 juillet 2023



Nous avons passé deux semaines exceptionnelles, remplies d'émotions et de rigolades.

CONTENU DU COURS

- > Excursions découvertes:
 - > Téléphérique Weissenstein
 - > Piscine avec lift
 - > Visite de la Grande Ecluse
 - > Visite de l'île St-Pierre
 - > Musée interactif de la Forge
 - > Visite de Delémont (ville, magasins, bistro)
 - > Grillades
- > Ateliers créatifs (bricolages, dessins...)
- > Jeux de société et travail de la mémoire
- > Moments de partage et discussions

Les activités peuvent varier selon la météo et les envies du groupe.

VOUS SOUHAITEZ UN SOUTIEN FINANCIER? >>> P. 10



Lieux et accompagnement adaptés pour personnes à mobilité réduite et en situation de handicap physique.

Ressentir son potentiel par le jeu, le sport et les bienfaits de la piscine

Magliaso TI

6 au 17 août 2023



J'ai été dépaysé tout en restant en Suisse.

CONTENU DU COURS

- > Moments de relaxation dans la piscine extérieure
- > Exercices de gymnastique et jeux
- > Promenade à Caslano et marché de Ponte Tresa
- > Excursion en bateau sur le lac de Lugano
- > Excursion en train à Crémaillère
- > Repas au bord du lac
- > Ateliers créatifs (bricolages, dessins...)
- > Jeux de société et travail de la mémoire
- > Moments de partage et discussions

Les activités peuvent varier selon la météo et les envies du groupe.

INFORMATIONS

- > Hébergement en demi-pension
- > Encadrement adapté
- > Programme adapté à chacun



HÉBERGEMENT

Centro Magliaso, Maison Boscaccio
www.centro-magliaso.ch

CHAMBRES

Chambres doubles



PARTICIPANT-ES

Max. 10 (proches inclus)

DIRECTION

Joanna Gerber, 079 310 10 61 ou
jp.gerber@span.ch
Maïté Rérat,
maite.rerat@gmail.com



NON-COMPRIS

- > Frais de déplacement jusqu'au lieu de séjour et retour
- > Boissons et en-cas pris en dehors des repas



PRIX PAR PERSONNE

Pour membres ASPr-SVG

CHF 990.-

Pour non-membres

CHF 1190.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

29 mai 2023

Inscription et informations:
026 322 94 34, cours@aspr.ch

www.aspr-svg.ch>cours

VOUS SOUHAITEZ UN SOUTIEN FINANCIER? >>> P. 10



Lieux et accompagnement adaptés pour personnes à mobilité réduite et en situation de handicap physique.



INFORMATIONS

- > Hébergement en pension complète
- > Encadrement adapté
- > Programme d'animations

HÉBERGEMENT

Hôtellerie Franciscaine
www.hotellerie-franciscaine.ch

CHAMBRES

Chambres simples et doubles avec WC/douche

PARTICIPANT-ES

Max. 10 (proches inclus)

DIRECTION

Secrétariat des cours ASPr-SVG
026 322 94 34

NON-COMPRIS

Frais de déplacement jusqu'au lieu de séjour et retour

PRIX PAR PERSONNE

Pour membres ASPr-SVG

CHF 280.-

Pour non-membres

CHF 335.-

DÉLAI D'INSCRIPTION

18 septembre 2023

Inscription et informations:
026 322 94 34, cours@aspr.ch

www.aspr-svg.ch/cours

Entraînement de la mémoire et introduction à la musicothérapie

St-Maurice VS

13 au 15 octobre 2023



La musique met l'âme en harmonie avec tout ce qui existe.

Oscar Wilde

CONTENU DU COURS

- > Découverte des méthodes de combinaison de l'entraînement de la mémoire appropriées pour vous aider à développer votre mémoire
- > 3 leçons de travaux et d'exercices ciblés à l'entraînement de votre mémoire
- > Introduction à la musicothérapie reposante et relaxante et découverte de ses bienfaits
- > Cultiver les contacts sociaux dans un environnement convivial

VOUS SOUHAITEZ UN SOUTIEN FINANCIER? >>> P. 10



Lieux et accompagnement adaptés pour personnes à mobilité réduite et en situation de handicap physique.

Liberté de mouvement dans l'eau

Delémont JU

29 octobre au 2 novembre 2023



Quand je suis dans l'eau, mon corps est libre.

CONTENU DU COURS

- > Séances de natation et moments de détente
- > Chant et gymnastique
- > Excursion à Delémont (ville, magasins, bistro)
- > Fabrication de savon
- > Ateliers créatifs (bricolages, dessins, t-shirt)
- > Jeux de société (cartes, uno, échecs...)
- > Moments de partage et discussions

Les activités peuvent varier selon la météo et les envies du groupe.



INFORMATIONS

- > Hébergement en pension complète
- > Encadrement adapté
- > Programme d'animations
- > Lits électriques sur demande



HÉBERGEMENT

- > Centre Saint-François
www.centresaintfrancois.ch
- > Aquavirat Crémines
www.aquavirat.ch/bains-spa

CHAMBRES

Chambres simples et doubles avec accès direct à la salle de bain adaptée



PARTICIPANT-ES

Max. 6 (proches inclus)

DIRECTION

Joanna Gerber, 079 310 10 61 ou jp.gerber@span.ch



NON-COMPRIS

- > Frais de déplacement jusqu'au lieu de séjour et retour
- > Boissons et en-cas pris en dehors des repas



PRIX PAR PERSONNE

Pour membres ASPr-SVG

Chambre simple CHF 460.-
Chambre double CHF 410.-

Pour non-membres

Chambre simple CHF 575.-
Chambre double CHF 525.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

17 septembre 2023

Inscription et informations:
026 322 94 34, cours@aspr.ch

www.aspr-svg.ch>cours

VOUS SOUHAITEZ UN SOUTIEN FINANCIER? >>> P. 10



Lieux et accompagnement adaptés pour personnes à mobilité réduite et en situation de handicap physique.



INFORMATIONS

- > Hébergement en pension complète
- > Encadrement adapté
- > Programme d'animations
- > Lits électriques sur demande



HÉBERGEMENT

Centre St-François
www.centresaintfrancois.ch

CHAMBRES

Chambres simples et doubles avec accès direct à la salle de bain adaptée



PARTICIPANT-ES

Max. 8 (proches inclus)

DIRECTION

Sebastiano Carfora,
032 489 55 09 ou 076 321 32 85,
sebastiano.carfora@gmail.com



NON-COMPRIS

- > Frais de déplacement jusqu'au lieu de séjour et retour
- > Boissons et en-cas pris en dehors des repas



PRIX PAR PERSONNE

Pour membres ASPr-SVG

CHF 260.-

Pour non-membres

CHF 315.-



DÉLAI D'INSCRIPTION

11 septembre 2023

Inscription et informations:
026 322 94 34, cours@aspr.ch

www.aspr-svg.ch/cours



Autonomie au quotidien

Delémont JU

9 au 11 novembre 2023



Je peux appliquer ces astuces dans ma vie de tous les jours.

CONTENU DU COURS

- > Introduction au concept de l'aide et des soins à domicile
- > Ateliers pratiques pour entretenir la mobilité
- > Découvrir les possibilités spécifiques à votre situation pour simplifier votre quotidien
- > Aide à l'entraide
- > Activités le soir (loto, jeux, films, musique...)

VOUS SOUHAITEZ UN SOUTIEN FINANCIER? >>> P. 10

Les sections régionales



L'Association Suisse des Paralysés est composée de sections régionales. Elles organisent de nombreuses activités tout au long de l'année. Pour plus d'informations, vous pouvez prendre contact directement avec les Présidents-es de sections.

Leur programme se trouve sur notre site internet:
www.aspr.ch sous **A propos > Sections + Commission CISP**

SECTIONS

Vaud/Valais/Genève

Christine Michailat | Présidente et secrétaire
Rte de Saconnex-d'Arve 235, 1228 Plan-les-Ouates
T. 0033 9 65 34 86 14
christine.michailat@gmail.com

Jura/Neuchâtel/Jura bernois/Bienne

Sebastiano Carfora | Président
Champs Fornats 14, 2606 Corgémont
T. 032 489 55 09 ou M. 076 321 32 85
sebastiano.carfora@gmail.com

SIPS/CISP (Communauté suisse d'Intérêt du Syndrome Post-Polio)

Erika Gehrig | Présidente ad interim
Sihlhaldenstrasse 1a, 8136 Gattikon
T. 044 720 76 88 oder M. 079 297 76 88
gehrig.erika@bluewin.ch

Aargau

Odette Huwyler | Présidente
Brummelmattstrasse 5, 5033 Buchs
T. 062 822 52 61 oder M. 079 453 07 52
huwyler_o@bluewin.ch

Ortsgruppe beider Basel

Margrit Elber | Vize-Présidente
Wegastrasse 26
4123 Allschwil
T. 061 301 57 14
melber@gmx.ch

Bern

Heinz Gertsch | Président
Freiburgstrasse 54, 2503 Biel
T. 032 322 92 84 oder M. 079 463 82 68
heinz.gertsch@bluewin.ch

Ostschweiz

Christel Graf | Présidente
Bachstrasse 28, 9327 Tübach
T. 071 841 87 44 oder M. 079 709 59 38
urs-chr-graf@bluewin.ch

Thurgau/Schaffhausen

Jakob Graf | Président
In der Grünau 1, 8607 Aathal
M. 079 648 84 26
jakob.graf1@bluewin.ch

Zentralschweiz

Thomas Wolf | Président
Hirtenhofring 1, 6005 Luzern
T. 041 360 03 72 oder M. 079 516 85 39
thomas-woelfchen@bluewin.ch

Zürich

Beatrice Luginbühl | Présidente
Schaffhauserstrasse 281, 8057 Zürich
M. 079 212 10 67
luginbuehl.beatrice@bluewin.ch

ASPr-SVG

Association Suisse des Paralysés
www.aspr-svg.ch



- Propose des cours, des loisirs, des activités, des séjours et des conseils pour les personnes en situation de handicap physique
- S'engage pour la prévention, la prévoyance et la qualité de vie
- Défend les intérêts des personnes en situation de handicap et œuvre pour une société inclusive

- Je souhaite recevoir plus d'informations concernant l'Association Suisse des Paralysés ASPr-SVG
- Je souhaite devenir membre de l'Association (CHF 45.- membre simple, CHF 60.- couple)
- Je souhaite recevoir le programme des cours et des activités de l'ASPr-SVG
- Je souhaite faire un don
- Je souhaite m'abonner à la newsletter
- Je souhaite avoir plus d'informations pour devenir assistant-e de cours
- Je souhaite aider lors des activités des sections (transport, assistance, aide à l'organisation, toute forme de soutien ponctuel ou régulier)

Remarques:

Merci d'écrire en lettres majuscules

Nom:

Prénom:

Adresse:

Numéro de téléphone:

Adresse mail:

Veillez renvoyer ce coupon par la Poste à:

ASPr-SVG | Polio.ch
Route du Grand-Pré 3
1700 Fribourg

Ou par mail à: info@aspr.ch



Conditions générales de participation 2023

1. Inscription

L'inscription se fait par écrit ou à l'ordinateur au moyen du formulaire adéquat, et doit être envoyée par Poste ou par mail au secrétariat des cours. Il est indispensable de remplir correctement et complètement le formulaire d'inscription et le rapport de soins. L'ASPr-SVG n'assume aucune responsabilité quant aux conséquences d'indications erronées ou incomplètes, plus particulièrement en ce qui concerne les exigences dans le domaine des soins. L'inscription au cours doit être faite par une personne autorisée à signer (le ou la participant-e ou son ou sa représentant-e légal-e). L'inscription au cours est définitive et engage la personne inscrite à y participer.

2. Confirmation de participation

La participation est confirmée avant le début du cours. La facture qui est adressée à la participante ou au participant tient lieu de confirmation définitive de participation. Elle est à payer au plus tard avant le début du cours.

3. Trajets aller et retour

Les trajets aller et retour doivent être organisés, effectués et payés par les participant-e-s. Les directrices et directeurs de cours peuvent aider à l'organisation des trajets. Les frais de déplacement qui en résultent sont entièrement à la charge des participant-e-s.

4. Médicaments, moyens auxiliaires personnels, produits d'hygiène

Ceux-ci doivent être apportés par les participant-e-s et suffire pour toute la durée du cours. Pour les participants vivant dans une institution, celle-ci, respectivement le personnel soignant compétent, est responsable de prévoir une réserve suffisante.

5. Assistance

L'assistance aux participant-e-s est assurée par des assistant-e-s bénévoles n'œuvrant pas nécessairement dans le domaine sanitaire ou social. Ceux-ci sont recrutés par la directrice ou le directeur de cours avec le soutien du secrétariat des cours.

6. Assurances

Les participant-e-s ou leur représentant-e légal-e assument la responsabilité de la couverture d'assurance (maladie, accident, vol, responsabilité civile, etc.). L'ASPr-SVG ne prend pas en charge les frais en cas de maladie, d'accident, de vol ou de comportements inadéquats de la part d'un ou d'une participant-e. L'ASPr-SVG a conclu une assurance responsabilité civile pour les directrices et les directeurs de cours ainsi que pour les assistant-e-s. L'assurance décide en définitive de la prise en charge ou non des coûts. En cas de refus de la part de l'assurance, il n'y a pas de possibilité de recours contre l'ASPr-SVG.

7. Interruption et/ou exclusion du cours

La directrice ou le directeur de cours a le droit d'interrompre la participation d'une personne si une maladie aiguë et/ou contagieuse ou un manque de médicaments met en danger sa santé ou celle des autres participant-e-s. Le renvoi d'un ou d'une participant-e peut aussi avoir lieu si le rapport de soins n'est pas rempli avec exactitude et que les soins et/ou la prise en charge appropriés ne sont pas garantis suite à des informations manquantes.

Des comportements inadéquats ou agressifs envers les autres participant-e-s, l'équipe d'encadrement ou le personnel du lieu de séjour peuvent entraîner l'exclusion des participant-e-s concerné-e-s.

8. Prix et facture du cours

Le prix du cours inclut la TVA et est publié dans le programme de cours. La facture doit être réglée avant le début du cours. En cas d'interruption du cours suite à une maladie ou à un accident, le prix du cours est remboursé au prorata des jours de cours non effectués, le maximum remboursable ne dépassant pas la moitié du prix du cours. En cas d'exclusion, les frais du cours ne sont pas remboursés.

9. Annulation par le ou la participant-e

Si une participation au cours est impossible pour raisons médicales et qu'un certificat médical est fourni, les frais administratifs de CHF 50.- ne seront pas facturés et nous rembourserons la facture payée. En cas de situations particulières, la directrice ou le directeur du cours décide de la procédure en accord avec le secrétariat central.

10. Annulation par l'ASPr-SVG

Un cours peut être annulé faute de participant-e-s sans que l'ASPr-SVG soit tenue de verser des dommages et intérêts. Dans ce cas, les frais de cours déjà payés seront entièrement remboursés.

11. Réclamations

En cas de réclamations, celles-ci doivent être adressées par écrit au secrétariat central dans un délai de 30 jours après la fin du cours.

12. COVID-19

Pour la mise en œuvre des cours, l'ASPr-SVG est tenue aux mesures et aux recommandations de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

De ce fait, le contenu des cours et les activités sont susceptibles d'être adaptés ou modifiés en fonction des dernières mesures de l'OFSP en vigueur ainsi que d'éventuelles mesures de protection plus strictes des cantons.

Toute responsabilité de l'ASPr-SVG ainsi que de la directrice ou du directeur de cours est exclue.