



IN DEUTSCH AUF DER RÜCKSEITE

N° 2-2023

# faire face

Pour personnes en situation  
de handicap physique





#### ÉDITEUR

##### **ASPr-SVG**

Association Suisse des Paralysés  
Schweizerische Vereinigung der  
Gelähmten

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

[www.aspr-svg.ch](http://www.aspr-svg.ch)  
[www.polio.ch](http://www.polio.ch)

PostFinance  
IBAN CH32 0900 0000 10012636 5

#### RÉDACTION

Christian Feldhausen  
[christian.feldhausen@aspr.ch](mailto:christian.feldhausen@aspr.ch)

#### TRADUCTIONS

Kari Sulc  
Georges Wyrsh

#### MISE EN PAGE & IMPRESSION

Canisius SA, Fribourg

#### GRAPHISME

In between – [inbetween.design](http://inbetween.design)  
[anja@inbetween.design](mailto:anja@inbetween.design)

#### COTISATION

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

*Faire Face* paraît 5 × par an.

#### TIRAGE

1700 exemplaires  
Avril 2023



faire**face**

#### ACTUALITÉ

- 4 Éditorial
- 5 L'équipe
- 6 Information rapide des membres grâce à la newsletter
  - Merci pour votre adresse e-mail
  - Site web ASPr-SVG en reconstruction
  - Comment utiliser un code QR?
- 7 Bienvenue à la traditionnelle Fête de la Tulipe à Morges
- 21 Journée CISP 2023
  - La CISP cherche des personnes engagées
- 25 L'ASPr-SVG est certifiée Zewo
- 28 Agenda 2023
  - Activités des sections et des groupes

#### THÈMES

- 16 Succès de la première session des personnes avec handicap à Berne
- 17 Werner Ruch était là
  - Votation d'une résolution
  - Récolte des signatures en faveur de l'initiative pour l'inclusion
- 18 Réunion annuelle 2022 de l'EPU à Prague
- 20 Nancy, mai 2023: Poliomyélite, un congrès pour construire l'avenir!

#### MEMBRES

- 8 Giro Suisse 2022: L'ASPr-SVG était également présente
- 10 Notre excursion d'automne au Weissenstein
- 11 Pierre Schwab (1958-2022)
- 12 Rapports des cours: Mémoire
- 13 Autonomie
- 14 Bien-être et découverte
- 22 La section Suisse orientale fête ses 70 ans
- 25 Souvenir: Nos défunts
- 26 Liste des cours 2023
- 27 Redonnez de la couleur à la vie!

ÉDITORIAL

## Ensemble, nous sommes plus forts!

**E**ncourageons les synergies et les actions au sein de l'ASPr-SVG. Le secrétariat central travaille activement à la valorisation des réalisations de nos sections et de nos membres, à l'amélioration de la communication et de la visibilité de l'association, ainsi qu'à l'élargissement de notre base de membres.

Nous avançons ensemble en mettant en place de « petites » actions concrètes telles que la manifestation pour l'accessibilité d'un restaurant à Delémont le 16 mars, un stand d'information à Delémont le 11 mars et le 6 mai, une présence à la Fête de la Tulipe à Morges les 20 et 21 avril, ou encore la présence lors de la première session de personnes handicapées au Parlement. Ces actions sont un excellent moyen de promouvoir les causes chères à l'association et de rassembler les membres et sympathisants autour d'un objectif commun.

Après une année passée au service de l'ASPr-SVG, j'ai été témoin de l'incroyable engagement et de l'énergie de nos présidents de section, de leurs comités, de nos membres, de nos directeurs de cours et de nos assistants. Je tiens à leur exprimer toute mon admiration et ma gratitude.

L'année 2022 a été marquée par des changements au sein du personnel et des maladies au secrétariat central, mais nous soulignons les points positifs, car il y en a eu. La participation à nos cours et séjours a repris. Nous travaillons actuellement sur une nouvelle version de notre site internet afin de faciliter l'accès aux informations importantes. Nous développerons la page « Actualité » pour mieux présenter les différentes actions de nos sections, les cours et les conseils du secrétariat central, ainsi que les actualités liées à la recherche, aux assurances sociales et aux questions touchant les personnes en situation de handicap. Notre page Facebook continue son développement. Nous avons également amélioré la lecture de notre magazine *Faire Face* en séparant les langues et en augmentant la taille et la lisibilité de la police de caractères.

Nous poursuivrons notre plan d'inviter les comités des sections à venir visiter le secrétariat central et intensifierons nos visites aux sections. Ensemble, nous construisons l'avenir!

En somme, l'ASPr-SVG démontre que de petites actions concrètes peuvent avoir un impact significatif lorsqu'elles sont menées ensemble dans un esprit d'union et de collaboration.

◇ *André Dembinski,*  
*secrétaire central*

ÉDITORIAL

## Chère lectrice, cher lecteur,

**V**ous tenez dans vos mains le tout premier *Faire Face* que j'ai rédigé et façonné. Depuis mon plongeon dans l'univers de l'ASPr-SVG au début du mois de février, j'ai entre autres participé à la fête du 70<sup>e</sup> anniversaire de la section de Suisse orientale, préparé le travail de la Commission CISP et beaucoup appris sur les besoins et préoccupations des membres de l'association.

Ce que j'ai remarqué, c'est l'ambiance chaleureuse et cordiale, comme au sein d'une grande famille, mais aussi que parfois des malentendus et conflits du passé ont laissé des traces. Nous, au secrétariat central, souhaitons contribuer par une communication claire et transparente à ce que tous puissent conjuguer leurs forces dans le sens de l'objectif principal de l'ASPr-SVG, qui est de promouvoir l'entraide mutuelle de ses membres.

Dans cette optique, vous pourrez tout d'abord faire connaissance avec la nouvelle équipe du secrétariat central et découvrir les principales nouveautés en matière de communication et d'information, puis les manifestations et activités très concrètes: depuis la Fête de la Tulipe à Morges à la vie des membres et des sections, en passant par des témoignages sur les cours, des informations sur la polio à l'international, et, pour terminer, les revendications politiques pendant la première session des personnes handicapées au Palais fédéral.

Bonne lecture!

◇ *Christian Feldhausen,*  
*responsable communication et marketing*

# L'équipe



## André Dembinski

**SECRETIRE CENTRAL**

Depuis le 1.1.2022

Actif à 80%

**TÉLÉPHONE DIRECT:** 026 322 94 36

**E-MAIL:** andre.dembinski@aspr.ch

**PRÉSENT:** lu.-je.

### EN CHARGE DE

- > Conduite du secrétariat central
- > Soutien aux sections
- > Promotion de l'ASPr-SVG et défense des intérêts des membres



## Christian Feldhausen

**RESPONSABLE COMMUNICATION & MARKETING**

Depuis le 1.2.2023

Actif à 60%

**TÉLÉPHONE DIRECT:** 026 322 94 35

**E-MAIL:** christian.feldhausen@aspr.ch

**PRÉSENT:** lu.-me.

### EN CHARGE DE

- > Rédaction du magazine Faire Face
- > Soutien CISP
- > Information et conseil
- > Site internet
- > Relations publiques et médias



## Erika Piat

**RESPONSABLE DES COURS**

Depuis le 1.4.2021

Active à 80%

**TÉLÉPHONE DIRECT:** 026 322 94 34

**E-MAIL:** cours@aspr.ch

**PRÉSENTE:** lu., ma., je., ve.

### EN CHARGE DE

- > Renseignements concernant les cours
- > Organisation et administration des cours
- > Soutien financier aux cours
- > Création de nouveaux cours



## Sophie Piat

**ASSISTANTE DE COURS**

Depuis le 15.6.2021

Active à 80%

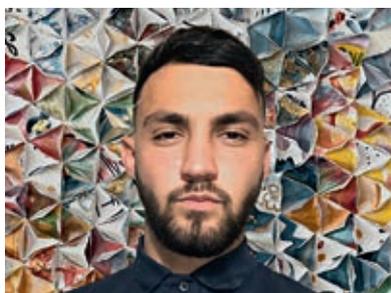
**TÉLÉPHONE DIRECT:** 026 322 94 38

**E-MAIL:** cours@aspr.ch

**PRÉSENTE:** lu., ma., je., ve.

### EN CHARGE DE

- > Renseignements concernant les cours
- > Organisation et administration des cours
- > Soutien financier aux cours
- > Facebook
- > Traductions



## Stanislas Dembinski

**ADMINISTRATION & MARKETING**

Depuis le 1.1.2023

Actif à 40%

ad interim jusqu'au 30.6.2023

**TÉLÉPHONE DIRECT:** 026 322 94 39

**E-MAIL:** stanislas.dembinski@aspr.ch

**PRÉSENT:** me., je.

### EN CHARGE DE

- > Secrétariat
- > Administration
- > Gestion de la base de données
- > Outils digitaux: site internet, e-mail, Facebook, flyer



## Catherine Nobel

**SECRETIRE**

Depuis le 6.3.2023

Active à 80%

**TÉLÉPHONE DIRECT:** 026 322 94 33

**E-MAIL:** catherine.nobel@aspr.ch

**PRÉSENTE:** lu.-je.

### EN CHARGE DE

- > Secrétariat général
- > Gestion des membres
- > Information et conseil
- > Soutien aux sections
- > Soutien journées CISP (organisation)

## TOUJOURS INFORMÉ(E)S

## Information rapide des membres grâce à la newsletter

Nous souhaitons informer nos membres encore plus rapidement que cela n'est possible par courrier ou par le magazine *Faire Face*. C'est pourquoi nous avons déjà envoyé une newsletter sous forme électronique sur les cours actuels aux membres qui nous ont communiqué leur adresse e-mail.

## COURRIER ÉLECTRONIQUE

## Merci pour votre adresse e-mail

Pour obtenir des informations actuelles, les e-mails sont aujourd'hui l'instrument idéal. Merci de nous aider à mettre à jour notre base de données – envoyez votre adresse e-mail avec votre nom et votre adresse à :  
**info@aspr.ch**

## INFORMATION

## Site web ASPr-SVG en reconstruction

Le site web de l'ASPr-SVG doit devenir plus clair et plus performant. C'est pourquoi nous avons entamé une relance du site et créons pour cela le nouveau site hors ligne. Ce n'est que lorsque celui-ci fonctionnera parfaitement que nous le mettrons en ligne. Les suggestions et propositions sont les bienvenues et peuvent être envoyées à **info@aspr.ch**.

## CONSEIL PRATIQUE

## Comment utiliser un code QR?

Dans cette édition du *Faire Face*, nous avons aussi imprimé des codes QR pour vous permettre d'accéder à des informations complémentaires.

Pour les utiliser, vous ouvrez l'appareil photo de votre téléphone mobile et dirigez la caméra vers le code. Si plusieurs codes QR sont proches les uns des autres, recouvrez ceux dont vous n'avez pas besoin avec du papier.

Sans avoir besoin de prendre de photo, le lien lié au code apparaîtra sur votre écran. Si vous cliquez dessus, l'information s'affichera. Via les codes QR vous pouvez accéder de manière facile à notre site internet, nos programmes de cours et bien d'autres informations.



## MULTIMÉDIA

### Dernières actualités



Voici le code QR pour accéder aux dernières actualités sur le site de l'ASPr-SVG



END POLIO NOW

## Bienvenue à la traditionnelle Fête de la Tulipe à Morges

Du 1<sup>er</sup> avril au 14 mai 2023, le Parc de l'Indépendance à Morges accueille une nouvelle édition de cette floralie sous le thème des astres. On pourra y admirer aussi la tulipe «Polio» près de l'entrée, comme à l'accoutumée.

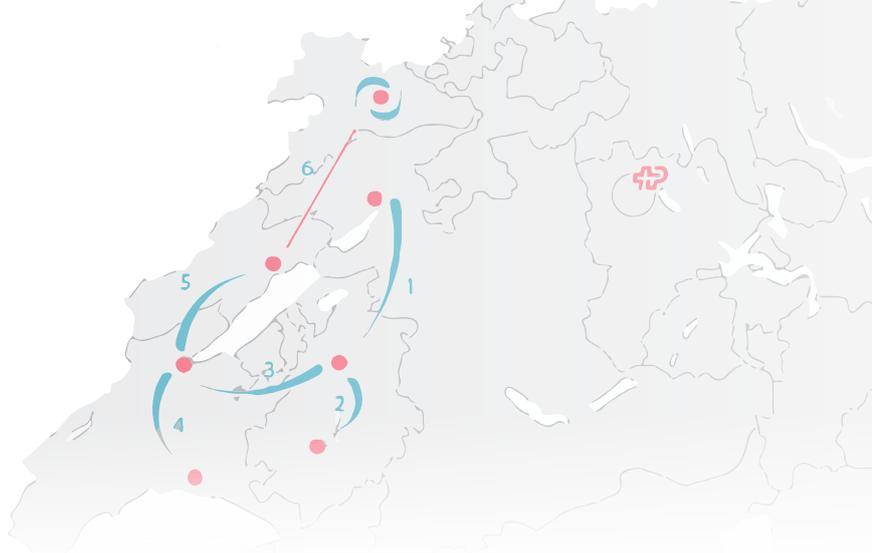
### Une contribution à l'éradication du virus de la polio

L'ASPr-SVG est présente les jeudi et vendredi 20 et 21 avril 2023, ensemble avec le Rotary Suisse/Liechtenstein et Edy Bucher, ancien membre du Comité CISP. Dans la tente à côté des tulipes «Polio», l'ASPr-SVG met à disposition des flyers et brochures d'information. Plus particulièrement, la CISP soutient régulièrement les actions en lien avec l'éradication du virus de la polio.



### Plus d'informations

- > Fête de la Tulipe, Morges:  
[www.fetedelatulipe.ch](http://www.fetedelatulipe.ch)
- > End Polio Now:  
[www.endpolio.org/fr](http://www.endpolio.org/fr)



GIRO SUISSE 2022

## L'ASPr-SVG était également présente

Au cours de la dernière semaine d'août 2022, l'ASPr-SVG a participé à l'événement cycliste Giro Suisse 2022. C'était Christiane Giovanettina, membre tessinoise, qui a représentée l'association, en compagnie de son partenaire Moreno Sassi. C'était la troisième édition de ce tour inclusif en handbike de l'ASP, Nottwil, en collaboration avec les clubs en fauteuil roulant des régions traversées. L'ASPr-SVG se réjouit que les deux participants racontent leur aventure.



**Christiane et Moreno:** Nous avons participé aux six étapes du tour avec beaucoup d'enthousiasme et de passion. Chaque année, les étapes changent et les participants sont libres de choisir une, plusieurs ou toutes les étapes. Nous sommes fiers d'avoir pu faire tout le tour qui nous a permis de visiter et d'apprécier la beauté de la Suisse romande. Nous avons traversé cinq cantons, partant du Centre national de sports de Macolin (CSM) dans le canton de Berne et descendant jusqu'à Fribourg. De là, nous nous sommes dirigés vers la capitale vaudoise Lausanne, puis nous sommes remontés à Neuchâtel et nous avons terminé cette belle aventure dans le canton du Jura. Au départ de Macolin, Laurent Prince, directeur de l'Association suisse des paraplégiques (ASP), et Sebastiano Carfora, président de l'Association Suisse des Paralysés (ASPr-SVG), nous ont encadrés et ils nous ont souhaité bon succès pour ce défi.

### Grandes émotions – ensemble nous nous dépassons

Ce fut une expérience pleine de partage, de grandes émotions et accompagnée de moments conviviaux et insouciant. Pendant une



Plus d'images dans la partie allemande

semaine, nous avons oublié les difficultés de notre quotidien et «rechargé les batteries» d'énergie positive, de sourires et de moments de bonheur entre personnes ayant le même but: être ensemble en nous dépassant dans une entreprise parfois presque titanesque pour notre potentiel physique respectif. Cela témoigne que le désir et la volonté de vivre ne nous abandonnent jamais. L'expérience Giro Suisse est incontournable. Cependant, une préparation adéquate est nécessaire afin de vivre pleinement l'événement sans trop de désagréments.

### Animation et découverte de la région

Chaque étape était enrichie d'une animation surprise en soirée en collaboration avec les clubs en fauteuil roulant de la région. À Fribourg, nous avons eu l'occasion de visiter la nouvelle grande patinoire. Le lendemain, André Dembinski de l'ASPr-SVG et son équipe du secrétariat central nous ont encouragés pour le départ au sud vers les délices du musée du chocolat Cailler à Broc. Au stade olympique de Lausanne, nous avons été ravis de la soirée remplie d'adrénaline d'Athletissima où nous avons pu assister en direct à la victoire de Marcel Hug (un grand athlète en fauteuil roulant). Dans le canton du Jura, nous avons même pu visiter l'incroyable Galerie de l'Arche de Noé

à Vicques où chacun des plus de trois mille animaux naturalisés ou empaillés avait sa place légitime et était valorisé de manière exemplaire. Et finalement, nous sommes arrivés à Delémont où Sebastiano Carfora nous a de nouveau rejoint pour la cérémonie de clôture et fêter notre belle performance.

### Un grand merci

Merci à l'ASPr-SVG et à son équipe pour leur présence et soutien, à l'organisateur ASP, aux bénévoles et à tout le personnel, aux familles de toute la Suisse qui nous donnent l'opportunité (par leurs dons) de vivre ces moments de la vie qui resteront un moteur pour surmonter les futurs moments difficiles.

### Au revoir, à l'édition 2024

Au vu des ressources actuelles en personnel de l'ASP, les organisateurs ont décidé le cœur lourd de n'organiser le Giro Suisse qu'une année sur deux. En 2023, il n'y aura donc pas d'édition. Mais pour 2024, nous réfléchissons déjà pleins d'enthousiasme à notre entraînement et à la préparation pour parcourir des contrées jusqu'alors inconnues pour nous...

◇ *Christiane Giovanettina et Moreno Sassi, Genestrerio/TI*



SECTION THURGOVIE/SCHAFFHOUSE

## Notre excursion d'automne au Weissenstein

Le 4 septembre à 7h30, les premiers membres de notre section sont montés dans le car de «Thurtalreisen» à Frauenfeld. Notre car est passé par le Brühlgut à Winterthur et par l'IWAZ à Wetzikon, où à chaque fois d'autres membres nous ont rejoints. Une fois tout le monde à bord, nous avons été chaleureusement accueillis par notre accompagnateur Marcel et notre conductrice Conny, qui a aussitôt repris le volant pour poursuivre la route. En cours de route, Thomas, l'organisateur du voyage, nous a informés sur le déroulement de notre excursion au Weissenstein.

### Montée en télécabine

Une fois arrivés à Oberdorf, près de Soleure, nous avons pris la télécabine qui nous a amenés sur le Weissenstein, à 1280 m d'altitude. Le temps était magnifique et la vue à couper le souffle. Nous y étions déjà attendus et sans trop tarder, on nous a servi un excellent déjeuner suivi d'un délicieux dessert. Après le repas, nous avons eu le temps de profiter de la belle vue, et d'observer des parapentistes au décollage et au vol.

A 15 heures, il était à nouveau temps de monter dans la télécabine pour redescendre à Oberdorf, où le car était déjà prêt pour notre embarquement. Le voyage du retour nous a menés à travers la campagne de la région du Hauenstein, puis par les beaux paysages le long du Rhin. Dans le car, l'ambiance était joyeuse, surtout à l'arrière où siégeaient nos sept participants en fauteuil roulant. Puis, on nous a dit que nous étions arrivés à Wetzikon et les premiers participants devaient déjà nous quitter. Nous avons ensuite continué notre route vers Winterthur et Wiesendangen, où d'autres participants descendaient à chaque fois, si bien que notre groupe devenait de plus en plus petit. À 20 heures, les derniers participants sont arrivés à Frauenfeld, marquant ainsi la fin d'une magnifique journée.

### Une belle excursion à tous les égards

Un immense merci à Charlotte et à Thomas qui ont organisé cette merveilleuse excursion. Et un très grand merci également à notre conductrice Conny pour le trajet très agréable!

◇ Judith Anderegg, Sirnach

## NÉCROLOGIE

## Pierre Schwab (1958–2022)

Pierre Schwab, je l'ai connu lors d'un cours d'informatique au Gwatt, il y a une vingtaine d'années. Il y était en tant qu'assistant. Pendant ce séjour, j'avais de la difficulté à entrer dans mon lit, il était trop bas. Très pragmatique et polyvalent, Pierre a tout de suite cherché un deuxième matelas et l'a mis sur mon lit. Et de cette façon, j'ai pu faire le transfert du fauteuil roulant au lit très facilement.



Pierre aimait la compagnie et était régulièrement présent en tant qu'assistant, très disponible. C'est en 2002 qu'il a officiellement rejoint la section Jura/Neuchâtel/Jura bernois/Bienne et l'ASPr-SVG comme sympathisant et peu à peu, il est finalement devenu directeur de cours. Ses cours focalisaient sur le bien-être des personnes et le corporel et avaient des thèmes comme «la respiration», «les exercices physiques» ou «la mémoire». Mais chaque année, il changeait des détails ce qui rendait les cours intéressants pour les participant-es à suivre plusieurs fois.



Plus d'images dans la partie allemande

Les participants appréciaient spécialement les massages qu'il savait donner pour soulager des douleurs ou tensions et pour maintenir l'habilité. Ce qui était formidable avec lui, c'était qu'il aidait vraiment les personnes à surmonter leur handicap. De plus, il maintenait les contacts avec les participants et on se sentait comme une grande famille avec lui.

### «Une seule personne ne peut pas faire tout ce qu'il a fait.»

Sebastiano Carfora

Une oreille à l'écoute, polyvalent, il était toujours prêt à aider, surtout aussi dans sa spécialité professionnelle qui était la comptabilité. Il m'a particulièrement soutenu dans les questions difficiles de la comptabilité pour ma section. Je pouvais très bien discuter avec lui, je lui faisais entièrement confiance et il m'aidait à trouver la bonne solution quand j'avais un problème.

Un travail précieux de sa part, c'était aussi la révision des statuts de l'ASPr-SVG à partir de 2016 respectivement de la section où il contribuait grâce à son expertise. Un autre grand projet, c'était le manuel des cours que nous avons révisé ensemble avec Lotti Messer. Nous le remercions sincèrement pour son fort engagement pour l'ASPr-SVG, au-delà de tout ce qu'il a fait comme directeur de cours.

Pierre Schwab, il est malheureusement parti trop tôt. Nous avons encore plusieurs projets à réaliser ensemble et pour le remplacer, il faudrait vraiment plusieurs personnes.

◇ Sebastiano Carfora, président de l'ASPr-SVG



RAPPORT DE COURS

## Gedächtnistraining (entraînement de la mémoire)

Interlaken, 16.10. au 22.10.2022

Nous nous sommes rendus à Interlaken le dimanche 16 octobre pour participer au cours d'entraînement de la mémoire. Comme à l'accoutumée, nous avons été chaleureusement accueillis à l'hôtel Artos. Après avoir pris possession de nos chambres, nous nous sommes tous retrouvés pour faire connaissance. Thomas Wolf a souhaité la bienvenue aux participants, et nous avons fait une ronde de présentation. À 18 heures, nous avons pris le repas du soir ensemble, pour le grand plaisir de tous.

Lundi, après le petit-déjeuner, nous nous sommes rassemblés au 4<sup>e</sup> étage, où Kathrin Cordes nous a chaleureusement accueillis. Nous avons démarré le cours avec des exercices de respiration, puis nous avons chanté ensemble, également en canon, accompagnés au piano par Kathrin Cordes. Nous nous sommes tous appliqués et y avons pris grand plaisir.

Après une pause et un petit casse-croûte, nous avons poursuivi avec l'entraînement cérébral. La formatrice Ingrid Hirni nous a donné des exercices plus ou moins difficiles à accomplir, que nous avons bien sûr exécutés avec brio. Nous avons ensuite eu droit à un peu de temps libre. A partir de 15 heures, notre formatrice s'est de nouveau attelée à motiver nos cellules grises pendant deux heures. La première journée de cours s'est terminée par un dîner en commun.

Les jours se sont succédé dans un rythme similaire. Deux fois, nous avons eu droit à l'accompagnement par deux flûtistes, et certains d'entre nous ont profité de la possibilité d'assister à des concerts au centre Artos. Comme toujours, le temps a filé comme l'éclair et le séjour a passé très vite. Soudain nous étions déjà samedi 22 octobre, le jour du départ. Après le petit-déjeuner, nous nous sommes retrouvés au 4<sup>e</sup> étage pour un petit résumé du cours. Après le déjeuner, il a fallu se dire au revoir et prendre le chemin du retour.

Un grand merci à Thomas Wolf et à Elisabeth Hänzli pour leur encadrement, ainsi qu'à Kathrin Cordes et à Ingrid Hirni pour leurs efforts pour nous tenir en haleine et en éveil.

◇ Luise Gschwind, participante

RAPPORT DE COURS

## Entraînement de la mémoire

St-Maurice, 14.10. au 16.10.2022

Mémoire, mémoire! Qui nous fait défaut avec les années: que c'est intéressant de découvrir nos limites.

Ce cours nous a donné des pistes pour l'améliorer et nous entraîner chez nous.

À refaire.

◇ Mariette Péclard et Maurice Humberst, participants



Plus d'images dans la partie allemande

COURS 2023 À LA THÉMATIQUE

### Mémoire



**Entraînement de la mémoire et introduction à la musicothérapie**

13.-15.10.2023  
St-Maurice



**Ganzheitliches Gedächtnistraining**

15.-21.10.2023  
Interlaken.



Plus d'images dans  
la partie allemande

#### RAPPORT DE COURS

## Maintien de l'autonomie

Sumiswald, 01.09. au 15.09.2022

**N**ouveau camp totalement réussi par  
Joanna Gerber et Thomas Flühmann!



Malgré le manque d'assistants dû au Covid-19, Joanna Gerber et Thomas Flühmann ont à nouveau réussi un super camp où ils ont innové une nouvelle fois avec les sorties, style: J'ai pu monter à cheval sur «Jolie», une jument, ce qui m'a permis le temps d'une heure d'en oublier mon handicap.

L'une des innovations qui m'ont beaucoup plu fut la gymnastique quasi tous les matins, car cela nous a permis de nous maintenir en forme pour que nos handicaps ne s'aggravent pas...

La ferme aux moutons m'a beaucoup plu! Certes, la visite guidée fut assez longue, mais oh combien intéressante, et ensuite nous avons pu voir les chameaux et les cochons ainsi que les yourtes qui sont à louer tout comme les chameaux.

Le lancer du «Nous» restera mémorable pour moi, car il s'agit d'un ancien jeu suisse, le «Hornussen», assez barbare où il faut lancer un puck, un peu comme au hockey!

Les parties de rire en se remémorant d'anciens souvenirs des camps précédents...

Pour moi ce ne fut que du bonheur, de la joie et du plaisir.

À refaire au plus vite!

◇ Frédéric-James Erismann, participant

#### COURS 2023 À LA THÉMATIQUE

### Autonomie



**Autonomie au quotidien**

09.-11.11.2023

Delémont

# Wohlfühlen für Alltagsfreude

(Se sentir bien pour la joie quotidienne)

Interlaken, 30.04. au 07.05.2022

Nous sommes arrivés à l'hôtel Artos à Interlaken de bonne humeur et pleins d'anticipation pour la semaine de cours à venir. Après avoir pris possession de nos chambres

et vidé nos valises, nous nous sommes retrouvés pour le premier repas commun. Puis nous sommes montés dans la salle du 4<sup>e</sup> étage, où nous avons pu faire plus amplement connaissance et exprimer nos souhaits pour la semaine à venir. Chaque jour, après le petit-déjeuner, nous nous sommes retrouvés pour la gymnastique matinale, dans la salle commune en raison de la météo. L'objectif était de permettre au corps de se détendre, grâce à des exercices de respiration et des exercices d'assouplissement pour la tête, le torse, les bras ainsi que les jambes, quand c'était possible. Après cela, tout le monde a essayé de faire un maximum de points au jeu de shuffleboard, dans l'espoir de gagner un beau prix à la fin de la semaine. Nous avons profité du reste de la matinée et de l'après-midi pour nous promener à Interlaken, où se trouvent de nombreux beaux parcs, ou pour profiter de la nature le long de l'Aar.

Les discussions, les jeux, les plaisanteries, la lecture, le shopping et les pauses café ou glace faisaient partie intégrante du séjour. Les points forts de la semaine étaient sans aucun doute la croisière sur le lac de Brienz ainsi que les deux manifestations organisées à l'hôtel Artos, un concert de mandoline ainsi qu'un récital de flûte et de chant de Bettina Alms.

Soudain, c'était samedi, le moment de se quitter. Les participants étaient enchantés de leur semaine. La bonne ambiance qui régnait dans le groupe y était sûrement pour quelque chose. Tous se réjouissent déjà de l'année prochaine.

◇ Fritz Bär, co-directeur de cours



## COURS 2023 À LA THÉMATIQUE

### Bien-être et découverte



#### Das Tessin entdecken und Entspannen

04.-15.06.2023  
Locarno



#### Détente, créativité et visites

25.06.-07.07.2023  
St-Maurice



#### Sommer, See und Gelati

09.-20.07.2023  
Zug



#### Die vier Elemente erleben

15.-28.07.2023  
Eichberg SG.



#### S'évader du quotidien

16.-29.07.2023  
Delémont



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

06.-17.08.2023  
Magliaso



#### Wohlfühlen

26.08.-07.09.2023  
Interlaken



Plus d'images dans  
la partie allemande

#### RAPPORT DE COURS

## Rätselhafte Wohlfühltag (Journées de bien-être énigmatiques)

Zoug, 11.07. au 22.07.2022

Nous sommes un groupe dynamique, toujours joyeux, généralement détendu, et nous avons besoin de toi pour l'année prochaine! Viens te joindre à nous, comme participant ou comme assistant de cours. Tous les soirs nous rions, jouons à des jeux ou faisons une promenade le long du lac jusqu'à la gelateria toute proche.

Notre séjour de deux semaines au bord du magnifique lac de Zoug était riche en expériences. Notre groupe d'une vingtaine de personnes était solidaire, nous nous sommes soutenus les uns les autres et avons le goût de la découverte, que ce fût pour une promenade le long du lac jusqu'à Cham ou une visite du parc animalier de Goldau.

Un temps fort a été notre excursion sur le lac: le ciel s'était assombri, le tonnerre grondait, le vent s'était levé et nous avons tout juste pu rejoindre notre hébergement à l'auberge de jeunesse de Zoug avant l'averse. Nous avons alors profité de l'orage spectaculaire depuis une place bien au sec, autour d'un bon dîner chaud. La météo a été plus clémente lors de notre excursion au Musée des transports de Lucerne. Nous avons visité l'exposition «175 ans de transport ferroviaire» par une belle journée d'été et une température agréable de 25 degrés à l'ombre. La visite guidée, spécialement conçue pour nous, a été l'occasion d'apprendre

plein de choses d'ordre technique (fonctionnement d'un train à vapeur), historique (les premiers chemins de fer de Suisse) et de culture générale (j'espère que personne n'a oublié que pour la voie normale, la distance entre deux rails est de 143 cm).



Nos hôtes de l'auberge de jeunesse de Zoug ont été très prévenants et ont rendu notre séjour agréable au possible. Grâce à l'emplacement central de l'auberge (près de la gare, du lac et des commerces) et de son cadre verdoyant, les participants ont pu profiter des moments libres en dehors du programme de manière individuelle et spontanée.

◇ Sara Amacher, assistante, et Sarah Roth, directrice de cours



© Pro Infirmis



Plus d'images dans  
la partie allemande

## ENGAGEMENT

# Succès de la première session des personnes avec handicap à Berne

La première session des personnes handicapées a eu lieu le 24 mars 2023 au Palais fédéral. Les 44 parlementaires, représentant les 22% de la population vivant avec un handicap, portent à la connaissance du public une résolution appelant à renforcer enfin l'inclusion politique.

Un grand succès pour une première: la session des personnes handicapées a réuni au Parlement plus de 300 participants. Les parlementaires et invités ont lancé un signal fort en faveur de l'inclusion politique des 1,8 million de personnes concernées (22% de la population).

«Nous sommes venus aujourd'hui au Palais fédéral pour faire valoir notre ambition de participer ensemble à la construction de l'avenir de notre pays. La Suisse fédérale sera différente après cette journée. Abordons ces changements ensemble» a plaidé Christian Lohr, président de la session des personnes handicapées et conseiller national/TG.

### Revendications pour une meilleure inclusion politique

Les 44 parlementaires de la session ont transmis une résolution au président du Conseil national et à la présidente du Conseil des États demandant aux politiques, aux autorités et à la société civile de renforcer la représentation politique des personnes en situation de handi-

cap et d'éliminer les obstacles freinant leur accès à des fonctions politiques.

Les revendications concrètes incluent que le droit de vote et d'éligibilité ne puisse plus être retiré en raison d'un handicap, que la participation égalitaire à la vie politique soit garantie, et qu'une représentation adéquate à tous les niveaux politiques – jusqu'au Conseil fédéral – soit visée.

### Un engagement politique est nécessaire

Pour atteindre ces objectifs, la résolution s'adresse également aux personnes en situation de handicap afin qu'elles s'engagent en politique et participent aux changements nécessaires. La session a bien montré que l'engagement de personnes qualifiées ne fait pas défaut.

Cette résolution dresse une feuille de route pour une politique suisse inclusive. Les problèmes restent en effet nombreux malgré la ratification par notre pays de la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées en 2014.

## BON EXEMPLE

## Werner Ruch, membre de l'ASPr-SVG, était là

Werner Ruch, de Gomiswald SG et membre de la section zurichoise de l'ASPr-SVG, a participé à la première session des personnes en situation de handicap de Suisse. Il racontera ses impressions dans la prochaine édition du *Faire Face*.



© Pro Infirmis

À PARTIR DU 27 AVRIL 2023

## Récolte des signatures en faveur de l'initiative pour l'inclusion

Le 27 avril 2023 démarre la récolte des signatures en faveur de l'initiative pour l'inclusion. Les sections et membres peuvent commander les feuilles pour la récolte auprès du secrétariat central:

Catherine Nobel, [info@aspr.ch](mailto:info@aspr.ch), tél. 026 322 94 33,  
Secrétariat central, Route du Grand-Pré 3, 1700 Fribourg

## PREMIER RÉSULTAT

## Votation d'une résolution

Les 44 parlementaires de la session ont transmis une résolution au président du Conseil national et à la présidente du Conseil des États, avec la préambule suivante:

### Préambule

Nous, personnes en situation de handicap de Suisse,

sommes des citoyennes et des citoyens avec les mêmes droits et devoirs que les autres.

Pourtant, bien que la Constitution nous promette l'égalité de droit, nous n'avons pas les mêmes chances: des obstacles visibles et invisibles barrent notre route.

Nous allons changer cela, car nous sommes beaucoup: un cinquième de la population suisse.

Ensemble, nous avons un poids politique, si nous exerçons pleinement nos droits et remplissons nos devoirs citoyens.

Ensemble, nous créons une Suisse plus juste et plus ouverte, pour tout le monde.

### Remarque

Pour la résolution complète  
[www.proinfirmis.ch/fr/politique/  
session-des-personnes-handicapees/  
resolution.html](http://www.proinfirmis.ch/fr/politique/session-des-personnes-handicapees/resolution.html)



© Richard Horak

#### ACTUALITÉS POLIO À L'INTERNATIONAL

## Réunion annuelle 2022 de l'EPU à Prague

En raison du Covid-19, de maladie et de l'âge, seuls 14 pays européens et 15 organisations de lutte contre la polio étaient représentés à la réunion annuelle générale de l'Union européenne contre la polio (EPU – European Polio Union) à Prague, le 10 juin 2022. La plupart des directeurs du conseil d'administration de l'EPU ont plus de 70 ans. Malheureusement, en raison de ma santé et de la situation compliquée des vols à cause de la guerre en Ukraine, j'ai pour la première fois dû renoncer à m'y rendre en personne. Grâce à de bons contacts, j'ai néanmoins été informée en détail sur le déroulement de la manifestation.

La réunion était organisée par Michal Haindl de Prague et Stefan Grajcar de Slovaquie. L'hébergement, à l'hôtel OREA Pyramida, était situé à seulement 20 minutes de l'aéroport Vaclav Havel. Les participants se sont retrouvés en fin d'après-midi le jour de l'arrivée pour un verre de bienvenue, en compagnie de deux des orateurs invités, dont notre membre hono-

raire, le professeur Frans Nollet d'Amsterdam (du centre médical universitaire), et Tereza Kopecka (de l'Université Charles de Prague). Le président de l'EPU, David Mitchell (Angleterre), a évoqué les difficultés rencontrées par certains pour se rendre à Prague en raison du Covid-19 et des restrictions aériennes. Michal Haindl a ensuite évoqué quelques endroits d'intérêt à Prague, la capitale tchèque.

Le lendemain matin, le président David Mitchell a ouvert la réunion. Grâce à une bonne préparation, il a été possible de traiter rapidement tous les points de l'ordre du jour tels que finances, budget, etc. Deux anciens directeurs étaient en lice pour une réélection, Robert Cordier du Polio-France-Glip et Stefan Grajcar de l'Association slovaque de la polio. Tous deux ont été élus à l'unanimité. Les nouveaux directeurs avaient été élus l'année précédente par vidéoconférence, ce qui a permis à la collaboration de démarrer sans tarder début 2022.

## Distinctions

Cinq anciens directeurs du conseil d'administration ont été nommés membres d'honneur :

- > Daniel Peltzer, Belgique, membre du comité directeur et actuaire 2015–2018,
- > Erika Gehrig, Suisse, membre du comité directeur 2012–2021,
- > Margret Embry, Belgique, membre du comité directeur 2008–2021,
- > John McFarlane, Irlande, président EPU 2011–2017,
- > Gurli Bechmann Nielsen, Danemark, présidente EPU 2017–2021.

## Focus sur les conditions de vie des personnes atteintes de polio

L'après-midi, les délégués ont discuté des difficultés rencontrées par les personnes atteintes de polio/SPP face à l'augmentation du coût de la vie; des efforts sociaux entrepris pour les survivants de la polio; du Covid-19; mais aussi de l'agression russe en Ukraine. L'un des principaux thèmes était la nécessité d'en faire davantage pour les personnes atteintes du SPP. Cela devrait être une tâche centrale de l'EPU. Le professeur Frans Nollet d'Amsterdam a présenté une étude réalisée par son université sur le thème du vieillissement, intitulée « Ageing with Post-Polio Syndrome ».

## Les cas de polio dans le monde

David Mitchell nous a présenté les nouveaux chiffres relatifs à la polio en Afghanistan et au Pakistan, qui sont encourageants. L'objectif initial de la GPEI (Global Polio Eradication Initiative) était d'éradiquer la polio pour l'an 2000. Des cas sont malheureusement récemment réapparus à Londres et à New York. En juin dernier, on pouvait lire dans le *Times* et le *Daily Mail*: « Après 60 ans, la polio est de retour en Angleterre ». 100 000 enfants de moins de 5 ans n'avaient pas été vaccinés. Le virus retrouvé dans les eaux usées de Londres est de type 2. En réaction à cela, la *Dressse* Frances Quinn, membre de l'EPU, a publié dans le *Times* un article détaillant les dangers que représente la polio, et les graves conséquences de la maladie et du syndrome post-polio pour les personnes touchées. Elle est présidente de la BPF (British Polio Fellowship) et directrice du conseil d'administration de l'EPU, et donc experte en la matière. Trois cas de PVDV de type 1 ont fait leur apparition depuis novembre. Je communique chaque semaine à tous les membres du comité les derniers chiffres publiés par l'OMS relativement à la polio. Il y a actuellement 35 cas de polio dans le monde (situation en mars 2023).

## Réunion annuelle de l'EPU cette année à Nancy

La prochaine réunion annuelle de l'EPU, ainsi que le congrès SPP, auront lieu du 25 au 27 mai 2023 à Nancy, en France. La CISP et le secrétariat central de l'ASPr-SVG organisent un bus pour les utilisateurs de fauteuils roulants pour le voyage.



Erika Gehrig

## Un bon réseau et une bonne communication sont essentiels

Toute la communication de l'EPU, ainsi que les informations sur la polio en général, sont majoritairement en anglais, ce qui signifie toujours beaucoup de travail de traduction pour nous. Par le passé, nous, les personnes atteintes de SPP, nous nous sommes battues pour être reconnues. Maintenant il semble y avoir comme un renouveau: le « Post-Polio Syndrome Advocacy Group », initié en Amérique et connu en Europe, en Afrique et en Inde, se bat pour faire connaître le SPP. Le décalage horaire complique quelque peu la participation à leurs vidéoconférences et discussions, mais j'y prends part chaque fois que c'est possible.

◇ Erika Gehrig, présidente CISP et membre/déléguée de la Suisse à l'EPU



CONGRÈS EUROPÉEN DE LA POLIO – NANCY 2023

## Poliomyélite, un congrès pour construire l'avenir!

Jeudi 25.5. jusqu'à samedi 27.5.2023  
à Nancy, France

Des membres de la CISP et de l'ASPr-SVG participeront au congrès. Le magazine *Faire Face* en rendra compte.



### Plus d'informations

Lien en français:  
[www.polio-france.org/congres-polio-europeen-nancy-2023/](http://www.polio-france.org/congres-polio-europeen-nancy-2023/)

Lien en anglais:  
[www.polio-france.org/european-polio-conference-nancy-2023/](http://www.polio-france.org/european-polio-conference-nancy-2023/)

## ACTUALITÉ

# Journée CISP 2023

Communauté suisse d'Intérêts du  
Syndrome Post-Polio

## THÈME

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

- > 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.  
Plus d'information: <https://bit.ly/journee-cisp>

## 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 celles-ci.

## RENFORCEMENT

# La CISP cherche des personnes engagées

La Communauté suisse d'intérêt du syndrome post-polio  
(CISP) cherche des personnes engagées à compléter  
son comité et/ou à collaborer au sein de la Commission CISP.

Quelles sont les caractéristiques des candidat-es?

- > intérêt pour les informations relatives à la polio et au syndrome post-polio;
- > un avantage: réseau dans les organisations de personnes handicapées, autorités ou institutions de soins;
- > un avantage: connaissance du système suisse des assurances sociales;
- > éventuellement une personne atteinte de la polio ou du syndrome post-polio.

## Plus de renseignements:

M<sup>me</sup> Erika Gehrig, présidente; courriel: [gehrig.erika@bluewin.ch](mailto:gehrig.erika@bluewin.ch)

## APERÇU

### Save the dates



**03.06.2023**  
Centre ORIF, Pomy  
(VD) – français



**07.10.2023**  
Mattenhof, Zürich –  
allemand



**NOUVELLE DATE:**  
**14.10.2023**  
Kipferhaus, Hinter-  
kappelen (BE) – allemand

## 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 dé-  
diées aux thèmes de la polio et du syndrome  
post-polio.



Plus d'images dans  
la partie allemande

JUBILÉ

## La section Suisse orientale fête ses 70 ans

Assemblée annuelle anniversaire le 18.02.2023 à Gossau

Comme chaque année, la section Suisse orientale a convié ses membres à son assemblée annuelle à la brasserie-restaurant Freihof à Gossau. Mais cette fois, on marquait également le 70<sup>e</sup> anniversaire de la section – une raison de faire la fête! Mon collègue Stanislas Dembinski, du secrétariat central de Fribourg, et moi-même sommes arrivés au Freihof vers 9h30. La bâtisse est impressionnante, avec une façade en briques et de grandes cuves de brassage en cuivre au fonds d'une vaste salle aux hauts plafonds. Nous avons été bien accueillis et on nous a tout de suite proposé un café. Nous avons fait un tour de l'établissement, et Stanislas en a profité pour prendre les premières photos pour notre site web, Face-

book et *Faire Face*. Les premiers membres n'ont pas tardé. Après des salutations chaleureuses, on nous a demandé d'où nous venions et si nous avions fait bonne route. Quand nous avons expliqué que nous avions pris le train à 6 heures du matin, et que nous comptons rentrer le même jour, la surprise était grande.

Christel Graf, présidente de la section depuis 2020, nous a elle aussi cordialement souhaité la bienvenue. Elle est membre du comité depuis 1980, comme son mari Urs, malheureusement décédé. La grande salle du deuxième étage était magnifiquement décorée. Deux rangées de tables étaient prévues pour les participants, avec des tables à l'avant pour le

comité. Suffisamment d'espace avait été prévu pour permettre aux personnes en fauteuil roulant de circuler facilement et d'avoir ainsi accès aux autres participants.

### Des échanges animés entre les membres

L'ambiance était festive et amicale, les membres de la section semblaient tous très bien se connaître et les discussions allaient bon train. Vers 11h30, Christel nous a demandé de nous diriger vers le restaurant. Les tables étaient déjà dressées, et nous avons commencé par commander les boissons. Nous avons été servis, entre autres, d'un vin rouge espagnol bien corsé et d'un vin blanc de la région de Saint-Gall. Les discussions animées ont repris de plus belle. Mes voisins de table m'ont raconté maintes anecdotes sur leur vie et la manière dont ils l'avaient gérée.

Le menu promettait du cordon-bleu de veau, du «Mostbröckli», des croquettes de rösti et des légumes de saison. Après une délicieuse salade, voilà que le personnel, aimable, nous servait déjà le plat principal. Ceux qui le souhaitent pouvaient se resservir, mais avec prudence, car le menu comprenait également un dessert au choix. Les plaisanteries et les petites histoires du vécu partagé de la section, des excursions, camps ou cours volaient de table en table, et bientôt les desserts magnifiquement préparés faisaient leur apparition. Le temps filait à toute allure. Ceux qui le souhaitent ont eu droit à leur petit café, et bientôt Christel nous enjoignait à remonter dans la salle.

### Unanimité à l'assemblée annuelle

La partie sérieuse du programme – l'assemblée annuelle proprement dite – devait démarquer à 14 h. Presque pile à l'heure, Christel a souhaité la bienvenue à l'assemblée et nous a donné la parole pour nous présenter: à nous deux invités fribourgeois, à Thomas Wolf, président de la section Suisse centrale et membre du Conseil, ainsi qu'aux deux nouveaux membres désignés du comité, André Zimmermann et Peter Kasper. Et rapidement, nous étions déjà en plein dans l'ordre du jour. 22 membres étaient présents. Le procès-verbal a été approuvé à l'unanimité, sans lecture, et Christel a pu procéder au rapport annuel. Tous les points de l'ordre du jour ont été rapidement traités et approuvés à l'unanimité par applaudissements. Les nouveaux membres du comité, André Zimmermann (comptabilité) et Peter Kasper (actuariat) ont été élus à l'unanimité,



Christel Graf

### Entretien avec Christel Graf

**Faire Face:** Pourquoi t'engages-tu depuis plus de 40 ans avec toujours autant de fervor pour la section Suisse orientale de l'ASPr-SVG?

**Christel Graf:** L'association m'a beaucoup apporté quand j'étais jeune. Sans elle, je ne me serais pas portée aussi bien. A l'époque, les réunions étaient la seule possibilité de sortir de chez soi. J'y ai rencontré des personnes dans la même situation que moi, et j'y ai trouvé de la compréhension. C'était difficile au sein de ma propre famille. Aujourd'hui encore, je retrouve ce même sentiment d'appartenance à chaque rencontre.

**Faire Face:** Comment imagines-tu la section dans dix ans?

**Christel Graf:** Le nombre de membres, notamment de membres polio, aura probablement tendance à diminuer, mais la proportion de personnes atteintes d'autres handicaps physiques augmentera. Les activités que nous organisons et nos contacts soutiennent les membres et leur apportent de l'aide. Mais nous sommes aussi et surtout un collectif joyeux et convivial!



en remplacement des membres sortants, la comptable Franziska Heeb et le secrétaire Hanspeter Heeb, son mari. Franziska a reçu un bouquet de fleurs, et un cadeau a été annoncé pour le couple en remerciement de leurs plus de 20 ans de service au sein du comité.

Un autre grand thème était le voyage pour marquer l'anniversaire de la section en été. Peter Kasper a présenté le projet pour le séjour à Magliaso, ce qui a suscité un grand enthousiasme de la part des membres présents, dont plus de la moitié se sont inscrits sans tarder. La 70<sup>e</sup> assemblée annuelle s'est donc achevée sur un point d'orgue. Après quelques derniers échanges, nous avons pris congé les uns des autres. De la part du secrétariat central, nous avons remercié la section Suisse orientale de l'accueil si chaleureux et des échanges animés dans la bonne humeur.

◇ *Christian Feldhausen,*  
*responsable communication et marketing*



#### MULTIMÉDIA

### Plus d'informations



C'est par ici que vous pouvez regarder la vidéo de l'assemblée de jubilé.

## Histoire de la section Suisse orientale de l'ASPr-SVG

**1953** Fondation de la section réunissant les cantons de St-Gall, Appenzell, Glaris, Schaffhouse, Thurgovie et Grisons

**1978** Acquisition du premier bus pour fauteuil roulant pouvant accueillir douze passagers y compris le chauffeur (soit six personnes en fauteuil roulant manuel et six accompagnants, ou trois personnes en fauteuil électrique et deux en fauteuil manuel).

**1978** Assemblée générale de l'ASPr-SVG organisée par la section Suisse orientale à Wittenbach SG. Pour la première fois, hommes et femmes ne dorment pas dans des dortoirs séparés. Une sensation à l'époque!

**1981** Scission, en raison du nombre important de membres, en deux sections: Suisse orientale (SG, AI/AR, GL et GR) et Thurgovie/Schaffhouse.

**1983–2020** Urs Graf en tant que président de section, secondé par:

- > Inge Kästli pour la comptabilité (1978–2006), suivie de Franziska Heeb (jusqu'à 2022)
- > Christel Graf comme actuaire (1983–env. 2008), suivie de Hanspeter Heeb (jusqu'à 2022)
- > Conny Van Herwaarden comme membre du Comité (à partir de 2012)

### Actuellement

**Comité:** présidente Christel Graf (depuis 2020; membre du comité depuis 1980), comptabilité André Zimmermann (nouveau), actuaire Peter Kasper (nouveau) et membre Conny Van Herwaarden (depuis 2012); réviseur Erich Bühler (précédé par André Zimmermann).

**Membres:** 67 membres actifs et passifs; environ 25 membres participent aux réunions, comme dans une grande famille.

# L'ASPr-SVG est certifiée Zewo

Lorsque vous faites un don à une organisation d'utilité publique, vérifiez si elle possède le label de qualité Zewo. Il distingue les organisations à but non lucratif (OBNL) qui respectent les 21 normes Zewo. La Zewo audite et contrôle régulièrement ces OBNL. Les donatrices et donateurs ont ainsi l'assurance que leur don à une OBNL certifiée est entre de bonnes mains.

L'ASPr-SVG a terminé avec succès le processus d'audit pendant l'année 2022 et a obtenu le label de qualité Zewo.

## Plus d'information sur le label de qualité Zewo

<https://zewo.ch/fr/apercu-des-21-normes-zewo-condense-et-clair/>

**L'ASPr-SVG Association Suisse des Paralysés est titulaire du label de qualité Zewo.**

Cette certification atteste que votre don arrive au bon endroit et est utilisé de manière fiable.



**Votre don en bonnes mains.**

## SOUVENIR

# Nos défunts

- > Marie-Jeanne Andrey, Fribourg  
*Section VD/VS/GE*
- > Jean-François Bersier, Yverdon-les-Bains  
*Section VD/VS/GE*
- > Isabella Bolliger, Wetzikon  
*Sektion Zürich*
- > Pio Brägger, Orvin\*  
*Sektion Bern*
- > Jayanti Fasseaux, Yverdon-les-Bains  
*Section VD/VS/GE*
- > Jean-Jacques Gallay, Echichens  
*Section VD/VS/GE*
- > Lieselotte Gallina, Zürich  
*Sektion Zürich*
- > Elisabeth Graf, Uster\*  
*Sektion Zürich*
- > Jürg Graf, Oberwil  
*Sektion Zürich*
- > Gaspard Guardino, Port  
*Section JU/NE/JU bernois/Bienne*
- > Jacques Gunzenhauser, Sissach  
*Ortsgruppe beider Basel*
- > Christine Hirt, Münsingen  
*Sektion Bern*
- > Bernadette Huber, St. Gallen  
*Sektion Ostschweiz*
- > Heidi Kägi-Grossenbacher, Reinach BL  
*Ortsgruppe beider Basel*
- > Gillian Mary Leutwyler, Bremgarten b. Bern  
*Sektion Bern*
- > Hedy Löpfle, Interlaken  
*Sektion Bern*
- > Vreni Matter, Gwatt  
*Sektion Bern*
- > Huguetta Neumann, Reconvilier  
*Section JU/NE/JU bernois/Bienne*
- > Monique Perroulaz, Pully  
*Section VD/VS/GE*
- > Gianni Plona, Vevey  
*Section VD/VS/GE*
- > Andrea Giacomo Richelda, Rothrist  
*Sektion Aargau*
- > Pierre Rochat, Lausanne  
*Section VD/VS/GE*
- > Lotti Schmid, Therwil  
*Ortsgruppe beider Basel*
- > Hans Schoch, Winterthur  
*Sektion Zürich*
- > Pierre Schwab, Neuchâtel\*  
*Section JU/NE/JU bernois/Bienne*
- > Alain Schwab, St-Pierre-de-Clages  
*Section VD/VS/GE*
- > Sonja Theiler-Zolliker, Zürich  
*Sektion Zürich*
- > Anita Werdmüller, Winterthur  
*Sektion TG/SH*
- > Lina Wüthrich, Winterthur  
*Sektion TG/SH*
- > Hannes Zürcher, Dagmersellen  
*Sektion Bern*

\* Merci pour les dons en faveur de l'ASPr-SVG



**ASPr-SVG**

Association Suisse des Paralysés  
Schweizerische Vereinigung  
der Gelähmten

# Liste des cours 2023

Bewegungsfreiheit im Wasser	26.02.–02.03.2023	Kerenzerberg GL
Liberté de mouvement dans l'eau	19.03.–23.03.2023	Delémont JU
Schneesporterlebnis für alle	19.03.–25.03.2023	Bellwald VS
Entraînement de la mémoire et introduction à la musicothérapie	14.04.–16.04.2023	St-Maurice VS
Nouvelles technologies (Smartphone)	27.04.–29.04.2023	Delémont JU
Wohlfühlen für Alltagsfreude	29.04.–06.05.2023	Interlaken BE
Coordination respiratoire et bien-être	07.05.–12.05.2023	St-Maurice VS
Aquarellmalen unter kundiger Anleitung	09.05.–13.05.2023	Interlaken BE
Comment maintenir son autonomie? Comment améliorer son quotidien?	03.06.2023	Pomy VD
<b>Journée CISP</b>		
Das Tessin entdecken und Entspannen	04.06.–15.06.2023	Locarno TI
Détente, créativité et visites	25.06.–07.07.2023	St-Maurice VS
Sommer, See und Gelati	09.07.–20.07.2023	Zug ZG
Die vier Elemente erleben	15.07.–28.07.2023	Eichberg SG
S'évader du quotidien	16.07.–29.07.2023	Delémont JU
Ressentir son potentiel par le jeu, le sport et les bienfaits de la piscine	06.08.–17.08.2023	Magliaso TI
Wohlfühlen	26.08.–07.09.2023	Interlaken BE
Bewegungsfreiheit im Wasser	17.09.–21.09.2023	Kerenzerberg GL
Singen für Leib und Seele	24.09.–05.10.2023	Wildhaus SG
Wie kann man seine Autonomie bewahren? Seinen Alltag verbessern?	07.10.2023	Zürich
<b>SIPS-Tagung</b>		
Entraînement de la mémoire et introduction à la musicothérapie	13.10.–15.10.2023	St-Maurice VS
Wie kann man seine Autonomie bewahren? Seinen Alltag verbessern?	14.10.2023	Hinterkappelen BE
<b>SIPS-Tagung</b>		
Ganzheitliches Gedächtnistraining	15.10.–21.10.2023	Interlaken BE
Liberté de mouvement dans l'eau	29.10.–02.11.2023	Delémont JU
Autonomie au quotidien	09.11.–11.11.2023	Delémont JU
Ein Hauch von Zimt liegt in der Luft	23.12.2023–02.01.2024	Delémont JU
Weihnachtszeit gemeinsam geniessen und die Seele stärken	23.12.2023–02.01.2024	Sumiswald BE
Weihnachten in Gesellschaft erleben	23.12.2023–02.01.2024	Wildhaus SG

COURS

## Inscription aux cours ASPr-SVG

Secrétariat des cours  
Route du Grand-Pré 3  
1700 Fribourg  
026 322 94 34  
cours@aspr.ch



## 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

Point de dépôt

### Section paiement



Monnaie Montant  
CHF

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)

# Agenda 2023

## Journées thématiques CISP

03.06.	Centre ORIF, Pomy (VD)
07.10.	Mattenhof, Zürich
14.10.	Kipferhaus, Hinterkappelen (BE)

## Dates importantes

01./02.03.	Rencontre du Conseil, Hotel Artos, Interlaken
05.04.	Rencontre de la Commission CISP, Borna, Rothrist
16.06.	Rencontre du Conseil, Hotel Continental, Lucerne
17.06.	Assemblée des délégués, Hotel Continental, Lucerne
13./14.09.	Rencontre des présidents, Hotel Artos, Interlaken
28.10.	Journée mondiale de lutte contre la polio
04./05.11.	Séminaire des directeurs de cours
03.12.	Journée internationale des personnes handicapées

## Sektion Bern Gruppe Oberland

15.04.	Sektions-GV, WAG, Gwatt
21.06.	Car-Reise zum Schwarzsee
09.12.	(prov.) Adventsfeier

## Sektion Bern Gruppe Mittelland

25.02.	Lotto-Match, Zentrum Wittigkofen
23.04.	Sektions-GV, WAG, Gwatt
21.06.	Car-Reise zum Schwarzsee
20.09.	Spiel- und Plaudernachmittag, Bern
25.11.	Adventsfeier, Zentrum Wittigkofen

## Sektion Bern Gruppe Seeland

15.04.	Sektions-GV, WAG, Gwatt
21.06.	Car-Reise zum Schwarzsee
Aug./Sept.	Bielensee, Schifffahrt
01.12.	Adventsfeier, Restaurant Büttenberg

## Section Jura/Neuchâtel/Jura bernois/Bienne

11.03.	Action information, Neuchâtel
16.03.	Groupe des amis du cours d'avril, Delémont*
26.03.	Dîner de la section, filets de perche
13.04.	Groupe des amis du cours d'avril, Delémont*
11.05.	Groupe des amis du cours d'avril, Delémont*
13.05.	Assemblée générale
08.06.	Groupe des amis du cours d'avril, Delémont*
09.07.	Dîner à la ferme
17.09.	Sortie de la section
03.12.	Action d'information (Journée internationale des personnes handicapées)
09.12.	Fête de Noël

\* Rencontres du groupe des amis du cours d'avril, Centre St-François, Delémont, chaque 2<sup>e</sup> jeudi du mois (sauf mars)

## Sektion Ostschweiz

18.02.	Jahresversammlung, Gossau
15.-	
18.09.	Jubiläumsausflug, Magliaso
22.10.	Herbst-Treffen, Gossau

## Sektion Thurgau/Schaffhausen

22.04.	Jahresversammlung, Frauenfeld
25.-	
28.08.	Sommerreise
25.11.	Jahresabschluss

## Section Vaud/Valais/Genève

22.04.	Assemblée Générale
19.-	
20.08.	Sortie
	** Loto
	** Repas de Noël
	** Dates à définir

## Sektion Zentralschweiz

25.03.	Jahresversammlung
19.08.	Treffen
26.11.	Jahresschlussfeier

## Sektion Zürich

Noch offen: Generalversammlung	
05.08.	Sommeranlass geplant
02.12.	Jahresabschluss/Weihnachtsfeier

Jeden ersten Mittwoch im Monat ab 13.30 Uhr: ungezwungener Treff im Restaurant «Stella del Centro», Im Zentrum 77, Zürcherstrasse 1, 8610 Uster

## Activités des sections et des groupes

### Sektion Aargau

18.03.	Jahresversammlung, Alterszentrum Suhrhard, Buchs
18.06.	Waldhöck, Rothrist
03.12.	Adventsfeier, Alterszentrum Suhrhard, Buchs

### Ortsgruppe beider Basel

11.03.	Generalversammlung, WBZ, Reinach
06.05.	Ausflug
08.07.	Grillparty, WBZ, Reinach
09.09.	Kultureller Anlass
03.12.	Adventsfeier, WBZ, Reinach