



Association Cerebral Valais.
Vereinigung Cerebral Wallis.

Bulletin «**Connaître**»

« **PARENTS SOUTENUS, PARI TENU.** »



Table des matières

Mot de la Présidente	P. 1
Programme des activités	P. 3
Interview Caroline Short - F	P. 4
Interview Caroline Short - D	P. 6
Mini-camp du Nouvel an	P. 9
Mini-camp du 14 au 17 janvier	P. 11
Mini-Lager von 14.-17. Januar	P. 13
Association la parenthèse	P. 15
Info Cerebral	P. 17
Cerebral en images	P. 18

Photo de couverture :

Cédric et ses accompagnateurs en balade dans la neige.



Thomy - Walker - Orthese

Die dynamische Steh - und Geh - Orthese

Die Funktion der Steh- und Gehhilfe beruht darauf, dass Kinder mit Bewegungsstörungen stehen und gehen können und mit der neu gewonnenen Armond Handfreiheit ihren Bewegungsraum erweitern.



sportho_gmbh
Dorf 523
CH-3997 Bellwald

e-mail: info@sportho.ch
web.: www.sportho.ch

Mot de la Présidente

Il y a une année, un tout petit virus s'attaquait à nos gorges, nos poumons, visant aléatoirement solides et moins solides.

Par souci, très compréhensible, de préserver des vies, nos gouvernements ont choisi pour nous une forme de confinement. Apprendre un nouveau vivre ensemble distant, créer de nouvelles solidarités médiatisées, restreindre nos vies sociales... Nous nous sommes adaptés, avons réagi comme nous le pouvions, un peu dans l'urgence.



Après 12 mois d'expérience, j'observe, tout de même chagrine, que les personnes en situation de handicap vivant en institution sont particulièrement isolées. Elles vivent, tout comme les personnes âgées dans les homes et contrairement aux actifs, un vrai confinement. Pour celles qui vivent chez leurs parents, la charge pour ceux-ci s'est démultipliée puisque les possibilités de relève se sont restreintes.

J'observe aussi et surtout que vous parents et vous, membres actifs de notre association, êtes des humains particulièrement merveilleux et résilients. Vous m'apprenez à chaque rencontre par votre capacité d'accueil du quotidien et de ses embûches. Vous êtes des combattants depuis le premier jour de vos vies. Joyeux et optimistes, vous faites très souvent contre fortune bon cœur. Vous savez chercher dans l'infime, les sources de vie et de rencontre.

Ce que je nous souhaite pour ce printemps, ce sont que les portes de nos maisons s'ouvrent autant grand que vos cœurs et que nous puissions rapidement nous retrouver.

Dans l'intervalle, je vous laisse avec cet extrait du journal en ligne « Lundimatin » du 21 mars 2020, *Monologue du virus*, et dont vous pouvez lire l'intégralité sur le web :

« Prenez soin de vos amis et de vos amours. Repensez avec eux, souverainement, une forme juste de la vie. Faites des clusters¹ de vie bonne, étendez-les, et je ne pourrai rien contre vous. Ceci est un appel non au retour massif de la discipline, mais de l'attention. Non à la fin de toute insouciance, mais de toute négligence. Quelle autre façon me restait-il pour vous rappeler que le salut est dans chaque geste ? Que tout est dans l'infime. »

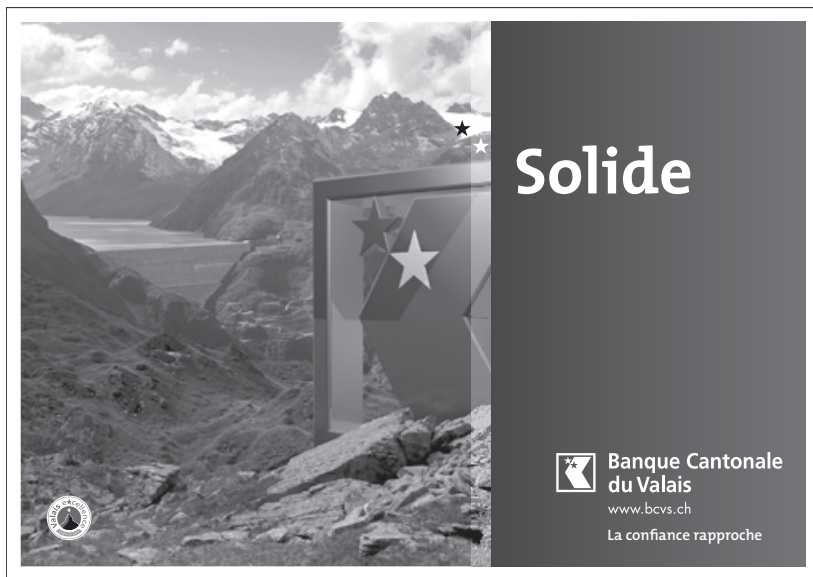
Que ces nuances entre discipline et attention nous guident pour vers un vivre ensemble inclusif, généreux, subtile, précis, solidaire et en bonne santé.

A bientôt.

Marie Pochon



¹ Cluster, anglicisme, groupement



Programme des activités



Pour répondre aux normes sanitaires, nous avons dû annuler jusqu'à nouvel avis nos activités selon le programme ordinaire. Cependant, des courts séjours adaptés jusqu'à la fin mai sont organisés en respectant les mesures liées au Covid-19.



MINI-CAMPS - adultes

A Vétroz	jeu-dim	22-25	avril	2021
A Vétroz	jeu-dim	29-02	mai	2021
A Vétroz	jeu-dim	13-16	mai	2021
A Vétroz	jeu-dim	27-30	mai	2021



CAMP DE PÂQUES - enfants

A Vétroz	lun-ven	05-09	avril	2021
----------	---------	-------	-------	------



AUTOCAR POUR PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE



**FINIES LES
CONTRAINTEs**
faites-vous plaisir en
voyageant avec nous !

**OFFRE SANS
ENGAGEMENT**
pour tous vos
déplacements
de 1 à plusieurs jours

BUCHARD
voyages

☎ 027 306 10 34 www.buchard.ch
LEYTRON (VS) - ECUVILLENs (FR) - AUBONNE (VD)



Interview

Nom et prénom : Short Caroline

Née le : 20 janvier 1992

Lieu : Savièse

Actuellement, que fais-tu dans la vie?

Je vis à fond les manettes. Je pense. J'écris. J'élabore mon monde. Je prends soin de mon nid.

Comment as-tu connu l'Association Cerebral Valais ?

Par Mary-Jo Rudaz. J'aimerais bien avoir de ses nouvelles d'ailleurs.

Que représente pour toi l'Association Cerebral Valais ?

La rencontre. Avec des jeunes de tous les horizons, avec mes amis cabossés de tout âge, avec leurs familles.

Présente-nous ton handicap ?

Mon corps est différent, entravé, désobéissant. Il me force à emprunter des sentiers peu balisés.

Quelle est ta définition du mot handicap ?

C'est une opportunité, un regard différent (peut-être assis ?) sur le monde.

Quel est le regard des autres face à ton handicap ?

Divers. Il y a ceux qui voient la femme avec la cabosse, ceux qui voient la cabosse et ceux qui détournent le regard. Chacun me donne la chance de me positionner.

Te sens-tu intégrée dans la société ?

J'apprends à trouver une place. Il est de ma responsabilité de faire ce chemin. D'oser me montrer et dire qui je suis est une partie de mon travail.

Quels sont tes loisirs favoris ?

Il est difficile de ségréguer tout ce que j'aime passionnément. Je savoure autant la douceur de la solitude que les frictions des rencontres. Apprendre, découvrir, comprendre me sont particulièrement précieux. Les loisirs sont une manière de le faire.

Quel est le grand rêve de ta vie ?

Continuer à réaliser une multitude de petits rêves jour après jour.

Quel est ton plat préféré ?

Celui qui se partage, à deux ou plus.

Quelle est ta musique préférée ?

Yannick Noah, Gregory Lemarchal, Patti Smith, Norah Jones, Yann Tiersen et tellement d'autres ! La musique est une fabuleuse source de vie.

Que souhaites-tu à l'Association Cerebral Valais ?

D'accompagner pour longtemps les personnes cabossées et leurs parents dans les défis et les joies qu'ils rencontrent.

D'être créative et visionnaire, de ne pas avoir peur d'avoir 4 roues d'avance.

Merci à toi Caroline pour t'être prêtée au jeu de l'interview de notre journal Connaître, interview réalisé par Marie Pochon.



Interview

Name und Vorname : Short Caroline

Geboren am : 20. Januar 1992

Ort : Savièse

Was machst du gegenwärtig in deinem Leben?

Ich lebe sehr intensiv. Ich denke. Ich schreibe. Ich gestalte meine Welt. Ich kümmere mich um mein Nest.

Wie hast du die Vereinigung Cerebral Wallis kennen gelernt ?

Durch Mary-Jo Rudaz. Ich möchte gerne wissen, wie es ihr geht.

Was bedeutet dir die Vereinigung Cerebral Wallis ?

Zusammentreffen. Mit jungen Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, mit meinen verbeulten Freunden jeden Alters, mit ihren Familien.

Kannst du uns deine Behinderung näher erklären?

Mein Körper ist anders, behindert, ungehorsam. Es zwingt mich, Wege zu gehen, die nicht gut markiert sind.

Wie definierst du das Wort « Behinderung » ?

Es ist eine Chance, eine andere (vielleicht sitzende?) Sicht auf die Welt.

Wie sehend deine Mitmenschen deine Behinderung?

Unterschiedlich. Es gibt diejenigen, die die Frau mit der Delle sehen, diejenigen, die die Delle sehen und diejenigen, die wegschauen. Jeder gibt mir die Chance, mich zu positionieren.

Fühlst du dich in der Gesellschaft integriert?

Ich lerne, meinen Platz zu finden. Ich habe die Verantwortung, diesen Weg zu gehen. Mich zu zeigen und zu sagen, wer ich bin, das ist ein Teil meiner Arbeit.

Was machst du am liebsten?

Es ist schwer, alles, was ich leidenschaftlich liebe, auseinanderzuhalten. Ich genieße die Süße der Einsamkeit genauso wie die Reibung der Begegnungen. Lernen, entdecken, verstehen sind für mich besonders wertvoll. Freizeit ist eine Möglichkeit, dies zu tun.

Hast du einen grossen Traum?

Weiterhin Tag für Tag eine Vielzahl kleiner Träume verwirklichen.

Was isst du am liebsten

Alles was sich teilen lässt, zu zweit oder mit mehreren Personen.

Welche Musik hörst du am liebsten?

Yannick Noah, Gregory Lemarchal, Patti Smith, Norah Jones, Yann Tiersen und so viele andere! Die Musik ist eine wunderbare Quelle des Lebens.

Was wünschst du der Vereinigung Cerebral Wallis?

Dass sie Die verbeulten Menschen und ihre Eltern in den Herausforderungen und Freuden, denen sie begegnen, noch lange begleiten mögen.

Kreativ und visionär zu sein, keine Angst zu haben, vier Räder voraus zu sein.

Vielen Dank, Caroline, für das Interview unseres Bulletins « Connaître », realisiert von Marie Pochon.

Hélios Handicap Sàrl
Vente-Adaptation-Réparation Moyens auxiliaires



Rue du Scex 49 A
Case Postale 4158
CH-1950 SION 4
helioshandicap@bluewin.ch

Tél. 027 322 26 25
Fax. 027 322 26 80
Nat. 079 787 76 25

Le nouveau livre de Caroline Short « Habiter ma vie au-delà des apparences » est disponible !

Vivre avec un handicap.

L'histoire de Caroline est une magnifique ode à la joie, un cri du coeur pour dire toutes les richesses des personnes vivant avec un handicap.

Il est en vente auprès de Caroline (carolineshort8@gmail.com) ou en librairie !



CLUB LANGUES

**Ensemble,
parlons
55 langues.**

Lancez-vous:
ecole-club.ch

école-club

MIGROS

Avec le soutien du Pour-cent culturel Migros

Mini-camp du Nouvel an

Quoi de mieux que le retour des activités de Cerebral Valais pour finir l'année 2020 et débuter 2021 ?

Pour ce camp de 4 jours, nous nous retrouvons en petit comité afin de respecter les mesures liées au Covid-19.

Nous démarrons cette première journée par un accueil et une prise des nouvelles de chacun. Puis, comme toujours, Dominique nous a préparé un excellent repas. Après un peu de repos, nous nous sommes rendus en ville pour admirer les belles voitures et faire un peu de lèche-vitrine. Au retour, bien que fatigués mais heureux, nous avons terminé notre soirée par un loto. C'est entouré de lots et le sourire aux lèvres que tout le monde est parti se coucher.

Pour le dernier jour de l'année, nous nous sommes rendus à la Ferme de Bérangère pour visiter son exploitation et rencontrer les animaux : cochons, chèvres et même des lamas !



Pour la soirée du 31, chacun a revêtu son plus beau vêtement, mis un peu de maquillage et de gel à coiffer. La soirée débuta par un concours de mimes à distance avec nos voisins du pavillon Oasis. Pour le repas, après une petite entrée, nous avons dégusté une fondue chinoise. En soirée, nous nous

sommes rendus à l'extérieur avec des flambeaux pour faire une « battle » de danse avant de rentrer pour le dessert et trinquer avec un verre de champagne.

Après une grasse matinée bien méritée, direction la ville de Sion pour parcourir le chemin des crèches. De retour au pavillon, nous avons décrété qu'une année ne pouvait se commencer sans musique ! Il était alors temps d'organiser le 1^{er} karaoké de l'année.



Pour le dernier jour, chacun s'est mis au bricolage pour créer un beau souvenir à ramener chez soi. Après un énième bon repas de Dominique, nous voici sur la route pour nous rendre au bord de la gouille de St-Triphon. Après une petite collation, il est l'heure de rentrer chez soi avec de beaux moments gravés dans nos mémoires.



Valentine Rousset
Educatrice en formation



Mini-camp du 14 au 17 janvier

1^{er} jour :

Christophe : pour notre première journée de camp, nous sommes restés au pavillon en raison du mauvais temps. C'est devant le film « Hypercondriaque » que nous avons passé l'après-midi.

2^{ème} jour :

Célia : j'ai passé une journée à mourir de rire au Château Mercier à Sierre. Après une superbe balade autour du château, nous avons bu un cappuccino à l'extérieur avec toute l'équipe. Pour le repas de midi, nous avons dégusté une julienne au saumon. Pour terminer, Elodie et Jonas ont animé la soirée avec leur activité : « Il était une fois... »

3^{ème} jour :

Lionel : en matinée, nous sommes partis à Champex-Lac dans ce magique paysage accompagné de neige et d'un grand soleil. Après une petite balade dans la neige, nous avons été récompensés par une bonne boisson chaude.



Dernier jour :

Antonio : j'ai bien aimé l'anniversaire de Jonathan qui fêtait ses 30 ans. En matinée, nous avons organisé un karaoké. Pour le repas de midi, je me suis régalé. J'ai aussi très bien dormi durant le séjour et j'ai pu participer au nettoyage du pavillon. J'aime beaucoup venir à Cerebral Valais, c'était un super camp.



Retour sur le camp :

Cédric : j'ai passé un bon séjour et j'étais ravi de pouvoir venir car je ne savais pas s'il pouvait avoir lieu en raison de la situation sanitaire. J'ai bien aimé les activités, j'ai adoré les repas de Dominique la cuisinière et ce que j'ai adoré par-dessus tout est la surprise que nous avons fait à Dominique. Nous avons aussi organisé un concours de karaoké entre filles et garçons et Dominique était la juge. Nous avons pu interpréter la chanson « J'ai encore rêvé d'elle » du groupe « Il était une fois ».

Pour les 30 ans de Jonathan, nous lui avons offert une chanson spéciale écrite par toute l'équipe et nous lui avons couvert de cadeaux et un gâteau. Et pour terminer, j'ai beaucoup apprécié mon accompagnant Jonas.

Mini-Lager vom 14.-17. Januar

1. Tag :

Christophe: Den ersten Lagertag haben wir im Pavillon verbracht, da schlechtes Wetter war. Wir haben am Nachmittag den Film « Hypercondriaque » angesehen.



2. Tag :

Célia: Ich habe einen überaus lustigen Tag im Schloss Mercier in Siders verbracht. Zuerst haben wir einen Spaziergang rund ums Schloss gemacht und anschliessend im Schloss mit dem ganzen Team einen Cappuccino getrunken. Zum Mittagessen gab es Lachs. Für die Abendunterhaltung sorgten Elodie und Jonas mit dem Spiel « Es war einmal... ».

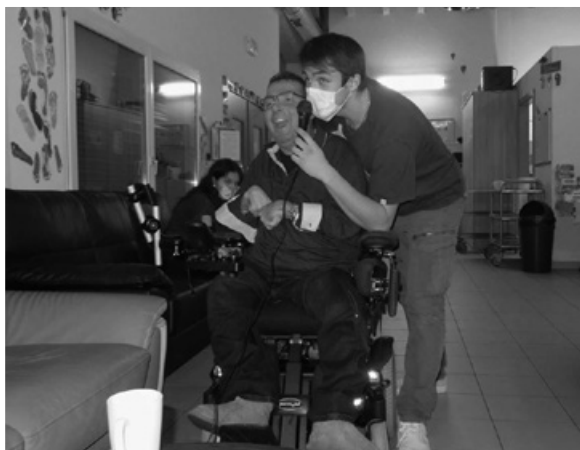
3. Tag :

Lionel: Am Morgen sind wir nach Champex-Lac gereist, in die traumhafte Schneelandschaft voller Sonne. Wir haben einen kleinen Spaziergang im Schnee gemacht und uns anschliessend bei einem heissen Getränk erwärmt.

Letzter Tag :

Antonio: Mir hat der 30. Geburtstag von Jonathan gefallen. Am Morgen haben wir ein Karaoke organisiert. Das Mittagessen habe ich so richtig genossen. Ich habe auch während dem ganzen Lager sehr gut geschlafen und ich konnte am letzten Tag bei der Reinigung des Pavillons helfen. Ich nehme gerne an den Aktivitäten von Cerebral Wallis teil, es war ein super Lager!

Cédric: Ich habe einen guten Aufenthalt verbracht, denn ich wusste vorher nicht, ob das Lager angesichts der sanitären Situation stattfinden konnte oder nicht. Ich fand die Aktivitäten toll und auch die Mahlzeiten, welche unsere Köchin Dominique zubereitet hat. Doch das allergrösste war die Überraschung, die wir für Dominique organisiert haben. Wir haben auch einen Karaoke-Wettbewerb zwischen den Mädchen und den Jungs organisiert und Dominique war die Schiedsrichterin. Wir haben das Lied « J'ai encore rêvé d'elle », der Gruppe « Il était une fois » zum Besten gegeben.



Für den 30. Geburtstag von Jonathan haben wir ein Lied vorgetragen, das wir alle zusammen selber geschrieben haben. Wir haben ihm auch Geschenke und einen Kuchen organisiert. Zum Schluss möchte ich noch sagen, dass ich meinen Begleiter, Jonas, einfach super fand!

Association la parenthèse

Depuis le 1^{er} janvier 2021, l'Association Cerebral Valais a repris la gestion de l'Association "la parenthèse".

Dès lors, nous collaborons avec "la parenthèse" et nous vous proposons une Unité d'accueil temporaire (UAT).

"La parenthèse" accueille et prend en charge des personnes en situation de handicap sans limite d'âge durant une période limitée afin de soulager les familles et proposer des activités socioculturelles aux personnes en situation de handicap. Ces séjours se déroulent en petits groupes de 4 à 5 personnes. Un accompagnement individualisé et des soins plus particuliers sont proposés aux bénéficiaires.

Locaux de la parenthèse

Il se trouve à St-Gingolph au bord du Lac Léman dans une grande bâtisse adaptée près de l'École des Missions.



Activités proposées

Les activités organisées découlent des envies et des besoins de chacun. Cependant, la parenthèse s'est créé un petit catalogue d'activités :

- ◆ Balade au bord du lac
- ◆ Découvertes de différents loisirs : Swiss Vapeur Parc, Labyrinthe Aventure, Musée des Chiens du Saint-Bernard...

- ◆ Sorties en partenariat avec Just For Smile (catamaran ou tandem-ski)
- ◆ Voyages en bateau de la CGN
- ◆ Sorties en montagne grâce à Handi-concept qui propose des balades en Cimgo
- ◆ Sorties pêches à la Sablière
- ◆ Balade en vélos adaptés

Le personnel et la formation

L'Association Cerebral Valais assure la gestion administrative de la parenthèse depuis le 1^{er} janvier 2021. M. David Vergères, Educateur, est le coordinateur de la parenthèse.

Pour remplir sa mission de prise en charge des personnes en situation de handicap, la parenthèse s'appuie sur du personnel qualifié. Elle engage également des stagiaires désireux d'acquérir une expérience dans le domaine de la santé ou du social.

Les soins

"La parenthèse" est en mesure d'assurer les besoins de base concernant les soins des vacanciers. Elle n'offre pas de suivi médical. En cas de nécessité, elle collabore avec des médecins et des physiothérapeutes installés.

Transport

Concernant l'arrivée ainsi que le départ des vacanciers en séjours, la parenthèse ne prend pas en charge les transports. Les vacanciers doivent donc se déplacer par leur propre moyen.

Durant les séjours, un bus adapté de 8 places ainsi qu'une voiture adaptée sont utilisés.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez vous rendre sur le site internet de l'association : www.laparenthese.ch.

Info Cerebral

Don :

Souvenirs d'un instant chaleureux de partage à la Cave de l'Adret à Champlan où M. Joël Aymon, papa du chanteur Marc Aymon, a remis un don de Fr. 400.– en décembre 2020.

L'Association Cerebral Valais remercie la famille Aymon pour leur fidèle soutien envers l'association.



Cerebral en images...



En balade au bord du lac...



Stéphane et Pierre en balade dans les vergers.



Igor à l'atelier bricolage...



Bowling improvisé pour Stéphane au pavillon.



Perrier



vitrerie
miroiterie

Dépannage 7j/7

*Douche sur mesure
chez votre artisan vitrier*

027 322 95 20



Faites de nous votre banque principale:
toute la région vous en sera reconnaissante.

En tant que sociétaire Raiffeisen, vous êtes non seulement client mais aussi copropriétaire de votre banque. Et si vous faites de Raiffeisen votre banque principale, vous bénéficiez de services et d'avantages de première qualité et vous soutenez votre région.

RAIFFEISEN

asema

ASSOCIATION SECURITE MOBILITE AUTONOMIE

Nous nous engageons à vous rendre le sourire

ASEMA garantit un service personnalisé pour assurer votre qualité de vie et les plaisirs à venir.

Nous proposons toute une gamme de matériel pour les personnes à mobilité réduite afin de vous aider dans votre quotidien.



+41 24 524 14 00
info@asema.ch
www.asema.ch

Espace Santé Rennaz
Route des Tilles 6a
1847 RENNAZ



JAB
CH-1963 Vétroz

LAPOSTE 

COMITE

Présidente

POCHON Marie

Sion

Vice-présidente

THELER Maud

Sion

Membres

BARDOU Yvette

Sion

ECOFFEY Sarah

Martigny

GAILLARD Jérémy

Ardon

KEDZIC Suzana

Sierre

RENGGLI Yvan

Savièse

ROESSLI Janique

Sierre

Adresse du secrétariat

Association Cerebral Valais
Av. de Tourbillon 9
1950 SION

Tél : 027 346 70 44 - info@cerebral-vs.ch

www.cerebral-vs.ch -  facebook.com/cerebralvalais

Horaires du secrétariat: lundi à vendredi: de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

Direction

PERROUD Bruno

Secrétariat

RENGGLI Céline - THEODULOZ Laura - GERMANIER Jessica

Animation

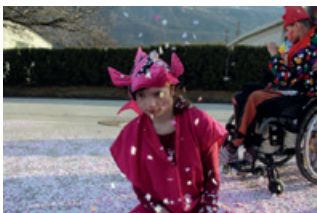
DUBUIS Florent

Soins

BESSON BARMAN Mireille - MORET Chris

Logements du Botza

GUIGNARD Dominique



 IMPRIMERIE
SCHMID