



insieme-Genève

Feuille d'infos de l'association de parents et d'amis de personnes avec une déficience intellectuelle



Les activités de nos courts séjours d'automne

Pour garantir le bien-être physique et mental de toute personne, il est crucial de veiller à avoir une bonne santé en adoptant une approche holistique

Il est indispensable d'avoir une approche globale pour garantir le bien être de chacun-une et assurer une qualité d'accompagnement : un suivi médical rigoureux, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. C'est aujourd'hui ce qui manque dans certains lieux de vie et nous nous devons de prendre cette question de santé publique très au sérieux, d'avantage encore lorsque nous parlons de personnes avec une déficience intellectuelle et des comportements défis.

Avoir un suivi médical adapté

Un suivi médical personnalisé et régulier, prenant en compte les besoins spécifiques permet de détecter et de traiter précocement les problèmes. Des professionnel·les bien formé·es doivent s'assurer de la prise en compte des aspects somatiques en premier lieu, et porter une attention particulière à la santé mentale de leur patient. Les troubles anxieux, la dépression ou encore les troubles du sommeil sont fréquents et nécessitent des interventions adaptées.

Avoir une alimentation équilibrée

L'alimentation joue un rôle clé pour la santé de tous. Un accompagnement diététique régulier peut permettre d'instaurer de bonnes habitudes alimentaires. Une alimentation saine contribue à prévenir certaines maladies, à améliorer les fonctions cognitives et le niveau d'énergie, tout en favorisant ainsi une meilleure participation aux activités quotidiennes.

Faire de l'exercice physique régulièrement

L'activité physique quotidienne est un pilier fondamental du bien-être car elle améliore la santé physique et contribue à réduire le stress et favoriser le sommeil. Elle renforce également les liens et les contacts sociaux.

Donnons aux familles, professionnel·les et partenaires les moyens de travailler ensemble afin d'offrir un environnement épanouissant à toute personne vivant avec une déficience intellectuelle !

CDPH, ART.25, santé

Les États Parties reconnaissent que les personnes handicapées ont le droit de jouir du meilleur état de santé possible sans discrimination fondée sur le handicap. Ils prennent toutes les mesures appropriées pour leur assurer l'accès à des services de santé qui prennent en compte les sexospécificités, y compris des services de réadaptation. En particulier, les États Parties :

- fournissent aux personnes handicapées des services de santé gratuits ou d'un coût abordable couvrant la même gamme et de la même qualité que ceux offerts aux autres personnes ;
- fournissent aux personnes handicapées les services de santé dont celles-ci ont besoin en raison spécifiquement de leur handicap ;
- fournissent ces services aux personnes handicapées aussi près que possible de leur communauté, y compris en milieu rural ;
- exigent des professionnel·les de la santé qu'ils dispensent aux personnes handicapées des soins de la même qualité que ceux dispensés aux autres, comme le consentement libre et éclairé des personnes handicapées concernées ;
- interdisent dans le secteur des assurances la discrimination à l'encontre des personnes handicapées, qui doivent pouvoir obtenir à des conditions équitables et raisonnables une assurance maladie et, dans les pays où elle est autorisée par le droit national, une assurance-vie ;
- empêchent tout refus discriminatoire de fournir des soins ou services médicaux ou des aliments ou des liquides en raison d'un handicap.

* Seuls certains éléments de cet article sont mis en avant, vous pouvez le consulter en entier en cliquant sur le lien suivant : https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2014/245/fr#art_25

Répertorier et identifier les besoins de soutien des parents pour accompagner leurs proches au quotidien

Au début de l'automne, environ 80 familles ont participé à un questionnaire mis en place par insieme-Genève. L'objectif était de mieux identifier leurs besoins et d'orienter les actions futures de l'association pour y répondre.

Les données recueillies offrent un aperçu précieux sur la situation des personnes avec une déficience intellectuelle et de leurs familles :

Profil des personnes concernées :

33 % sont des enfants, adolescents ou jeunes adultes.

24 % sont des personnes de plus de 50 ans.

18 % des répondants sont des familles monoparentales, et 15 % des mères assument seules la charge quotidienne.

Impact sur l'activité professionnelle des parents :

24 % ont réduit leur temps de travail de moitié.

14 % ont cessé toute activité professionnelle.

Les mères sont les plus touchées : 34 % diminuent ou arrêtent leur activité.

Aides et financements :

Seulement 8 % des personnes handicapées bénéficient de la contribution d'assistance.

80 % des familles accompagnent des proches percevant une allocation pour impotence moyenne ou grave.

Les principaux défis rencontrés par les familles

1. Santé et bien-être familial : santé de l'enfant ou du proche en situation de handicap, fatigue parentale, incertitude quant à l'avenir du proche.

2. Autres préoccupations majeures : gestion des comportements difficiles, aspects financiers liés au handicap et nécessité de répit pour les familles.

Les séjours adaptés, permettant un répit et des activités pour les enfants ou adultes en situation de handicap, sont particulièrement appréciés.

Les besoins exprimés en termes de soutien

Les familles ont mis en avant certains soutiens jugés utiles :

1. Accompagnement administratif et juridique : conseils juridiques et médicaux, aide pour choisir des lieux d'accueil adaptés, soutien dans les démarches administratives, recherche et accès à des informations fiables.

2. Liens avec les institutions : besoin d'avoir un lien entre l'association et les institutions pour garantir une prise en charge optimale.

3. Formations souhaitées : gestion administrative et législative, outils pratiques pour accompagner le proche au quotidien, thématiques liées à la bientraitance, la santé, le vieillissement, le logement, et l'inclusion.

Les besoins de répit et d'activités adaptées

Les familles expriment un fort besoin d'accompagnement pour des moments de répit et pour des activités adaptées aux besoins de leurs enfants. Les suggestions sont principalement :

Des séjours adaptés, notamment en été.

Des relais réguliers à domicile (matins, soirs, week-ends).

Des centres aérés pendant les vacances scolaires.

Des activités de loisirs inclusives avec un accompagnement individuel.

Prochaines étapes

Le comité et l'équipe du secrétariat d'insieme-Genève vont analyser ces besoins en détail. Leur objectif est d'évaluer la faisabilité de projets concrets pour répondre aux attentes des familles.

Soirées dédiées à la qualité de vie pour les personnes qui résident en EPH

En 2022 et 2023 des séances ont eu lieu avec les parents des personnes qui résident dans un EPH pour échanger sur la qualité de l'accompagnement. Les difficultés rencontrées ont été relayées aux directions des institutions, réceptives à nos constats et soucieuses de trouver des solutions. Des propositions ont été effectuées pour essayer d'améliorer la situation.

Les séances proposées au mois de novembre 2024 avaient pour objectifs de faire un point de situation et de voir l'évolution depuis le 1er trimestre de 2023.

Une trentaine de familles ont participé à ces rencontres, et il s'avère que des améliorations ont été apportées principalement dans le domaine de la communication. Mais certaines problématiques persistent telles que le manque de projet individuel, le manque d'activités physiques et de sorties, la gestion de la médication, etc. Plusieurs familles constatent que l'accompagnement se fait relativement bien mais qu'elles doivent toujours être pro-actives pour la mise en place des soins, des projets et des activités. insieme-Genève va poursuivre son travail et organiser une rencontre avec les EPH début 2025.

Ces soirées ont mis en lumière l'importance de maintenir une dynamique collaborative pour surmonter les défis et améliorer la qualité de vie des personnes concernées.

Les acteurs des séjours de vacances témoignent

Cette année a été un peu particulière. Nora Nuber, coordinatrice des séjours, a été absente pour raison de maternité. Son petit garçon est né en août dernier et Nora reprendra le travail le 20 janvier 2025. Durant cette période, Céline Jollivet, ancienne responsable, a pris le relai avec Catherine Oberson, arrivée en tant que responsable administrative des séjours en novembre 2023. C'est donc une équipe toute novice qui s'est investie pour vivre sa première expérience durant l'été 2024.

« Ancienne responsable, je pouvais imaginer la préparation de la recette, mais j'ai découvert que pour la réussite il fallait aller dans tous les détails et suivre un minutage serré. Les premières préparations mijotent déjà : soutien et suivi des responsables, recrutement et gestion des équipes, réponses aux besoins spécifiques des participants. Dans les bureaux, l'agitation est grande car l'équipe au complet s'investit pour que les mets soient succulents. Avec Catherine Oberson, qui gère avec brio les aspects administratifs, nous vivons notre premier été des séjours. Parfois, aucune de nous n'a les réponses (rarement il nous manque les questions). Nous nous soutenons et les séjours arrivent avec leur lot d'aventures épicées. Accompagner chacun pour que les vacances de tous les participants soient savoureuses est une très belle expérience. Le plaisir, pour la grande majorité des participants, moniteurs et responsables, a été au rendez-vous, et n'est-ce pas ça, les vacances : de vrais plaisirs partagés ? A la fin de l'été, il me reste beaucoup de réflexions et d'idées. C'est avec une grande joie que j'ai contribué à mitonner les séjours 2024. Il restera probablement quelques grains de sel à saupoudrer dans le bon plat pour 2025. » Céline Jollivet

« Premier hiver, premier été, première année... Grand plongeon dans l'aventure insieme. Nouveau vocabulaire à maîtriser, courts séjours, longs séjours, séjours d'hiver... Voilà un an que j'ai repris

le poste de responsable administrative des séjours et, pour mon plus grand plaisir ici l'ennui a pris des vacances sans retour. Chaque journée de travail est un mélange de surprises et de défis : organisation, anticipation, médication, location, gestion, vérification... Un voyage marathon où chaque jour se démarque du précédent, les semaines défilant telles des paysages toujours différents les uns des autres.

Heureusement je n'ai pas voyagé seule, d'abord avec Céline, coordinatrice au radar infallible, qui veille toujours avec soin sur les vacanciers tout en épaulant les responsables, ainsi que nos moniteurs, si investis et passionnés.

J'ai également voyagé aux côtés de l'équipe complète « de la rue de la Gabelle » qui m'a accompagnée et soutenue sans relâche tout au long de cette nouvelle aventure. A l'arrivée de ce premier périple, ce sont 2682 journées de séjours et presque autant de nuits sur 60 jours organisés par insieme. J'espère profondément que ces vacances se sont déroulées pour le plus grand bonheur de toutes et tous, à la hauteur du plaisir que cela a été pour moi que de participer à leur organisation. » Catherine Oberson

Chaque année de nouvelles recrues se lancent dans une nouvelle aventure avec insieme-Genève pour vivre un temps un peu exceptionnel durant l'été. Cette année, nous donnons la parole à Andréa Zanotto, co-responsable pour le séjour à Saas-Grund et Myriam Cattelain, apprenante responsable lors du séjour à Charmey.



« Ce qui m'a attiré dans le rôle de responsable, c'est de vivre le séjour à une autre place. J'ai participé à toutes les visites en amont du séjour et dû construire notre équipe. La préparation a été intense : de nombreuses informations, de nombreux interlocuteurs et de nombreuses rencontres. Le défi a été de bien connaître les personnes accueillies dans nos séjours, de bien communiquer et d'avoir une vision globale du groupe pour intervenir si nécessaire. Un de mes moments préférés : une journée kermesse où chaque personne a passé du bon temps et partagé des moments de joie intense lors des jeux » Andrea Zanotto.

« Après avoir fait plusieurs séjours en tant que monitrice, je voulais tenter l'aventure de la responsabilité. J'ai pu co-organiser l'ensemble du séjour avec mon responsable formateur, aussi bien dans la préparation, la vie sur le séjour, la fin et l'après séjour.



La formation responsable est une chouette initiative prévue par l'association afin d'organiser au mieux les séjours. Elle m'a permis de me sentir plus sereine dans mes capacités en tant que future responsable. Je me réjouis de pouvoir mettre en pratique ces nouveaux apprentissages l'été prochain » Myriam Cattelain.

Un projet de colocation inclusive à Berne

Porté par insieme-Berne, ce projet propose une cohabitation entre personnes avec et sans handicap et promeut autonomie et mixité sociale. Né en 2018 dans un contexte législatif favorable (LPHand), il a été conçu sans subventions publiques, grâce à des échanges approfondis entre familles et jeunes concernés. En 2019, l'idée d'une colocation mixte a émergé, concrétisée par la location d'un appartement adapté en 2023. Malgré des défis liés au recrutement et à l'organisation, le projet a reçu un prix pour son innovation. Il illustre le potentiel d'une inclusion réfléchie et l'importance de dépasser les obstacles sociaux et financiers pour favoriser une société plus équitable. Plusieurs familles genevoises ont été le visiter.



Si vous n'avez pas reçu la feuille d'infos en version papier et que vous souhaitez la recevoir dans ce format, merci de nous contacter par téléphone au 022 343 17 20 ou par e-mail à info@insieme-ge.ch

Il faudrait nous mentionner quelles publications vous souhaitez recevoir en version papier.

Appel aux bénévoles



Souhaitez-vous apporter un peu de temps pour renforcer nos actions et soutenir nos prestations ? N'hésitez pas à consulter notre page sur le site pour avoir plus de précisions. Nous avons chaque année besoin d'aide pour la préparation de nos séjours (caisses de matériel, pharmacies), les envois courriers, la gestion de listes, la préparation et le suivi des commandes de cœurs en chocolat et le soutien pour la rédaction de nos contenus sur les réseaux sociaux, etc.

Faites comme David qui est venu nous aider pour étiqueter nos cœurs en chocolat.

En savoir plus : <https://www.insieme-ge.ch/benevole/>



Politique et handicap

Initiative pour l'inclusion, appel au Conseil Fédéral et au Parlement.

La loi sur l'égalité des personnes handicapées (LHand) est actuellement en cours de révision. Le premier projet a été vivement critiqué par les organisations de personnes handicapées car il ignore les principales revendications de l'initiative pour l'inclusion, qui risquent d'être mise au placard. Signez l'appel demandant au Conseil fédéral et au Parlement de geler la révision de la LHand pour donner jour à une loi globale sur l'inclusion!

En savoir plus : <https://www.initiative-inclusion.ch/appel-conseil-federal-parlement>

Disability Card pour une mobilité dans toute l'Europe

La Suisse doit s'aligner sur le standard européen et adopter la carte européenne du handicap permettant de faciliter la mobilité – c'est sur cette revendication que porte le postulat 24.3324 « À quand une attestation de handicap équitable en Suisse? », déposé par Niklaus-Samuel Gugger (PEV/ZH) et transmis au Conseil fédéral par le Conseil national. Le Conseil fédéral est à présent chargé d'exposer dans un rapport quand et comment la Suisse pourrait adopter ladite Disability Card.

Permanences d'aide aux impôts

insieme relance les permanences d'aide aux impôts pour les personnes concernées qui ont besoin d'une déclaration simplifiée ou les familles qui ont une personne en situation de handicap à domicile. Plus d'amples informations vont suivre prochainement.

À voir : Web-série



Comme les autres

La série « Comme les autres » explore les relations amoureuses à Aigues-Vertes, où vivent près de 200 adultes avec des déficiences intellectuelles. Fondée en 1961, cette institution genevoise ressemble à un village avec sa mairie, son café, des ateliers, une ferme et même un arrêt de bus. Dès ses débuts, l'inclusion sociale et économique des bénéficiaires est au cœur du projet. Les bénéficiaires résident et travaillent dans ce village, encadrés par 280 professionnels qui mettent tout en place pour inclure les personnes en situation de handicap.

4 épisodes - Comme les autres :

- Apprendre l'amour malgré le handicap
<https://www.rts.ch/play/tv/-/video/-?urn=urn:rts:video:14903142>
- Vivre en couple, ça se prépare
<https://www.rts.ch/play/tv/-/video/-?urn=urn:rts:video:14903122>
- Faire l'amour sans tabou
<https://www.rts.ch/play/tv/-/video/-?urn=urn:rts:video:14917565>
- Fonder une famille
<https://www.rts.ch/play/tv/-/video/-?urn=urn:rts:video:14903161>



Impressum

Feuille d'infos insiême-Genève n°75
Tirage : 650 exemplaires
Exemplaire gratuit sur demande

Editeur : insiême-Genève
Rue de la Gabelle 7
1227 Carouge
Tél. 022 343 17 20 - fax 022 343 17 28
www.insieme-ge.ch

Rédaction et conception : Marina Serra Jordana
Avec la collaboration de l'équipe du secrétariat.
Impression : Imprimerie Prestige Graphique

Prochaine parution : avril 2025
Cotisation annuelle
Membre parent et ami : CHF 100.-
Membre soutien : CHF 50.-
CCP : 12-12895-9



Les gagnant-es du concours de dessin 2024

Chaque année insiême-Genève organise un concours de dessin pour illustrer nos cartes de vœux, de remerciements et d'anniversaire. Cette année le thème était "l'entraide". Félicitations à toutes et à tous les participant-es !



Carte de vœux
par Seham El Shikh



Carte de remerciements
par Monique Blin



Carte d'anniversaire
par Anna Gagliardo

L'équipe d'insiême-Genève vous souhaite un joyeux Noël et des bonnes fêtes de fin d'année !

AGENDA

Visites des institutions genevoises accueillant des personnes adultes avec une déficience intellectuelle

Mardi 14 janvier 2025 de 9h30 à 11h00 : Association le Point du jour

Vendredi 14 février 2025 de 13h30 à 17h00 : ACTIFS

Mardi 11 mars 2025 de 13h30 à 16h30 : Fondation Ensemble

Mardi 8 avril 2025 de 13h30 à 16h30 : EPI

Vendredi 16 mai 2025 de 9h30 à 12h30 : Fondation SGIPA

Mardi 17 juin 2025 de 9h30 à 12h00 : La Corolle

Inscription obligatoire.

En savoir plus : <https://www.insieme-ge.ch/news/visites-des-institutions/>

Mercredi 5 et jeudi 6 mars 2025

Integras : Colloque national d'éducation sociale et de pédagogie spécialisée 2025

En savoir plus : <https://www.integras.ch/fr/actualites/1212-colloque-national-deducation-sociale-et-de-pedagogie-specialisee-2025>

Mardi 6 mai 2025

Assemblée Générale d'insiême-Genève