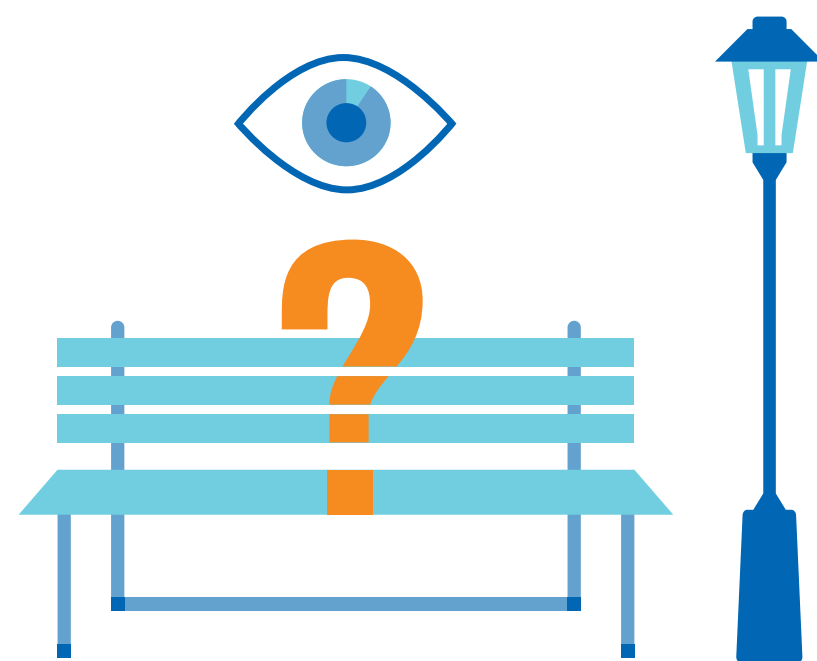


## UNE NUIT DANS LE PARC



## DU CHÂTEAU



### Chère donatrice, cher donateur,

• A partir d'aujourd'hui, j'ai l'honneur de vous raconter quelques épisodes de ma vie. Je suis malvoyante de naissance, mariée et heureuse détentrice du chien guide Xandor. De par mon handicap visuel, je suis atteinte de cécité nocturne. Cela signifie que j'arrive à voir les lampadaires ainsi que les éclairages des automobiles. Le chemin devant moi, par contre, je ne le vois pas. Il va de soi que Xandor veut également faire ses besoins la nuit, ce qui fait que je sors avec lui sans harnais de guidage, mais avec la laisse et ma canne blanche. C'est ce que nous faisons ce fameux soir, fin octobre.



**Elvira Zimmermann**

Âgée de 46 ans, Elvira Zimmermann est atteinte d'une rétinite pigmentaire, également connue sous «regard-tunnel». A gauche, son champ de vision est de 5 degrés, avec une vue de 5%. A l'œil droit, elle arrive encore à faire la distinction entre le clair et le sombre.

«Bonsoir». Pas de réaction. Je me disais qu'il n'avait peut-être pas envie de dire bonjour? Après la promenade, nous étions rentrés à la maison. Le lendemain soir, le même scénario. Je redis «Bonsoir» et comme hier, pas de réaction. Je commence à douter : comment est-ce possible qu'à la même place que hier soit assise la même personne à la même heure? Je décide de m'approcher de la personne. Qui sait, peut-être qu'elle a besoin d'aide? Avec Xandor, je m'approche gentiment et l'ombre que je prenais pour une personne est en réalité une poubelle! A ce moment-là, j'éclate de rire. C'est une réalité que les poubelles ne parlent pas. Encore aujourd'hui, quand je me promène dans ce parc, cette histoire provoque un sourire en moi.

• Voyez donc, chère donatrice, cher donateur, que la vie peut être amusante! Je trouve que parfois, il faut rire de soi-même. De tout cœur, je vous souhaite une vie remplie de moments de rire.

Cordialement  
Elvira Zimmermann

## NOS MISSIONS CLÉS



**Depuis 1933 l'Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB) aide les aveugles, malvoyants, et sourds-aveugles à avancer dans la vie.**

En tant qu'organisation d'entraide, l'Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB) est un lieu où des milliers de concernés se rencontrent et où ils bénéficient de l'encadrement d'accompagnateurs et d'auxiliaires voyants.

En leur proposant des cours de formation, des rencontres régionales et un accompagnement personnel, la CAB aide les personnes concernées à vivre le plus autonome possible et à puiser force et courage pour affronter le quotidien grâce à la rencontre avec d'autres handicapés.

- Gestion de deux bibliothèques pour aveugles à Landschlacht et à Collombey

- Organisation de cours pour aveugles, malvoyants et sourds-aveugles

- Conseil et accompagnement à domicile pour personnes aveugles et sourdes-aveugles

- Gestion du centre international des aveugles à Landschlacht

- Assistance des 7 sections régionales pour l'échange et la recherche de la raison d'être

## MERCI POUR VOTRE SOUTIEN



Chères lectrices, chers lecteurs,  
Chaque jour, nous entendons parler de l'importance de nos services. Cela nous motive à nous engager encore plus pour les besoins des personnes aveugles et sourdes-aveugles.

### ACTION CARITAS SUISSE DES AVEUGLES (CAB)

Schrennergasse 26 | 8003 Zurich  
Tél. 044 466 50 60  
info@cab-org.ch

### COMPTE DE DONS

CP 80-6507-7  
IBAN CH05 0900 0000 8000 6507 7

**Nous vous remercions de tout cœur de votre soutien.**



1<sup>ÈRE</sup> ÉDITION 2016

# POINT DE VUE



### IMPRESSUM

#### Editeur:

Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB)  
Schrennergasse 26, 8003 Zurich  
Tél. 044 466 50 60  
Fax 044 466 50 69  
E-mail: info@cab-org.ch  
CP 80-6507-7

#### Responsable:

Peter J. Hägler

Rédaction: Margrit Baumer

Photos: CAB

Graphisme: Renée Reust /

MailTec AG

#### Abonnement:

CHF 5.– par an, déduit une seule fois du don. Paraît 4 à 6 fois par an.



## ÉDITORIAL



### Chère lectrice, cher lecteur,

Toute personne sourde-aveugle, malvoyante et aveugle est tributaire d'aide extérieure, non seulement financièrement, sans doute indispensable, mais surtout de personnes accompagnatrices et de bénévoles.

Grâce à la disponibilité de ces personnes, nous pouvons organiser nos cours de cette manière. Notamment à l'extérieur, les personnes aveugles et sourdes-aveugles ont besoin d'une personne qui les accompagne.

En outre, nous avons besoin de bénévoles pour nos activités de tous les jours, comme par exemple pour une visite médicale ou pour faire les commissions.

Nous sommes très reconnaissants de pouvoir compter sur ces personnes disposées à donner de leur temps libre pour les aveugles et sourdes-aveugles.

Nous vous remercions de tout cœur pour votre soutien!

*R. HÄUPTLI*

Ruth Häuptli, présidente

## LA COURSE «ST-SYLVESTRE



## DE ZURICH»



Les participants de la CAB à la course de la St-Sylvestre de Zurich 2015.

A la course de la St-Sylvestre de Zurich, qui a eue lieu le 13 décembre 2015, près de 20 participants ainsi que le conseiller de la Ville de Zurich Gerold Lauber se sont montrés solidaires avec les personnes aveugles et sourdes-aveugles. Une participante est pratiquement sourde-aveugle. Elle a été accompagnée d'une personne voyante. Le conseiller Gerold Lauber est toujours très impressionné par les performances sportives de nos membres aveugles et sourdes-aveugles. Juste avant la course, nous avons eu l'occasion de lui poser quelques questions.

### Quel est votre but personnel pour la course 2015?

**Gerold Lauber:** Ma motivation est de courir avec ou contre mes adversaires, mais je cours surtout contre moi-même. Durant la course, je ne regarde jamais sur la montre. La durée de la compétition ne m'intéresse qu'au moment de la proclamation des résultats. J'essaie de démarrer ma compétition doucement pour ne pas souffrir vers la fin. Toutefois, j'avoue que j'y parviens rarement.

### Quelle est votre activité sportive préférée?

**Maria-Theresia, sourde-aveugle, participera également à la course cette année. Cela ne serait pas possible sans guide.**

**Pouvez-vous vous imaginer de participer à une telle course avec deux sens en moins?**

**Gerold Lauber:** Mes activités sportives préférées sont les tours de ski en hiver, le jogging, de temps en temps Uni-hockey et en été, je travaille comme valet dans une ferme, où je donne un coup de main dans la fenaison. L'activité physique est très importante pour moi. En ce qui concerne la participante sourde-aveugle Maria-Theresia, je puis dire que je la respecte énormément. Je ne peux pas imaginer comment il est possible de faire cette course avec ce sol irrégulier, dans ces ruelles étroites sans voir et entendre. Probablement, je n'oserais pas le faire.

### Le nouveau stade pour le club zurichois ZSC est prévu d'être la nouvelle porte de la Ville de Zurich. La Ville s'engage pour maintenir le succès du club à long terme.



### mais également pour la promotion à long terme. Est-ce que la Ville s'engagera également dans le domaine du sport-handicap?

**Gerold Lauber:** Oui, bien sûr! Nous soutenons enfants et jeunes adultes actifs dans une organisation pour handicapés avec une contribution annuelle de CHF 300.–. A Zurich est posé le principe que les enfants et jeunes adultes handicapés ont les mêmes droits que les autres. L'utilisation des installations sportives est gratuite. Pour la construction de nouvelles installations, nous veillons à ce qu'elles soient accessibles

## 2016: DERNIÈRES NOUVELLES



## DE LA CAB



### Nouveau cours: Semaine radiophonique

**„Attention, enregistrement!“ C'est sous ce slogan qu'aura lieu une semaine radiophonique en 2016 pour la première fois.**

Durant cette semaine particulière, nous traiterons de tout ce qu'il faut savoir sur les enregistrements radiophoniques et de plus, nous essayerons d'en produire un. Matthias Flückiger, directeur du cours, est acteur et régisseur de profession, ayant beaucoup d'expérience dans ce domaine. A notre bibliothèque pour aveugles, il est engagé comme lecteur professionnel depuis de nombreuses années.

### Nouveau projet: Rénovation de la bibliothèque pour aveugles

L'équipement de notre bibliothèque pour aveugles n'est plus d'actualité. Il existe des projets de rénovations, d'une part pour simplifier les processus de travail et d'autre part pour profiter des espaces non utilisables jusqu'à ce jour. Pour la réalisation de ce projet, nous avons besoin de moyens. Nous vous remercions chaleureusement de votre soutien.

**«Ce n'est pas à priori la performance sportive qui m'impressionne, mais c'est surtout la performance de vie de ces personnes qui me touche profondément.»**

Gerold Lauber

en chaise roulante. Je voudrais mentionner la salle de sport de l'Ecole pour aveugles à Altstetten, qui est parfaitement adaptée aux besoins des personnes malvoyantes et aveugles.

### La Ville investit énormément de moyens pour la prévention et l'activité physique de ses enfants et jeunes adultes. Pourtant, nous avons des enfants obèses. Est-ce que ces enfants n'ont pas assez d'activité physique?

**Gerold Lauber:** L'école fait ce qu'elle peut pour assumer ses responsabilités. Voici deux mots-clés à ce sujet: des directives alimentaires obligatoires et une vaste offre de cours d'activité physique et de sport. Cependant, les effets de la promotion de la santé ne sont pas visibles tout de suite et prennent bien plus de temps pour être efficaces. C'est là que tous les concernés – école, parents et enfants – doivent tirer à la même corde.

### A votre avis, quelles sont les précautions à prendre pour que les habitants de la Ville de Zurich restent en bonne santé?

**Gerold Lauber:** L'éducation des jeunes enfants est très importante. Il faut leur montrer que l'activité physique est surtout un plaisir. La Ville de Zurich attache beaucoup d'importance à l'éducation sportive des jeunes enfants. Les conditions-cadres y sont idéales. De plus, et si possible, nous complétons l'infrastructure existante avec des offres supplémentaires.

### A Zurich, quels sont les plus beaux endroits de détente? Quel endroit préférez-vous pour vous détendre?

**Gerold Lauber:** Pour faire du jogging, je préfère le pied du Üetliberg ou le bord de la Sihl. De plus, je me détends durant les travaux de jardinage chez moi ou parfois, en ne faisant rien du tout.

## DONNER DU TEMPS ET DE L'AIDE



### Suite à une méningite subie à l'âge de 29 ans, Christine Müller perdit brutalement la vue et l'ouïe en l'espace de trois semaines.

Sans aide extérieure, Christine Müller ne pourrait pas vivre seule et indépendante. Elle nous raconte quelques expériences faites avec des bénévoles.

• «Je viens de rentrer d'une merveilleuse promenade matinale très vivifiante. La nature aux alentours de mon domicile à Flawil est d'une beauté

indescriptible. Je l'ai perçue en sentant le sol sous mes pieds, en touchant les branches couvertes de neige et en sentant l'odeur de la terre des bois et des troncs d'arbre fraîchement coupés. J'avais organisé un rendez-vous avec une amie.»

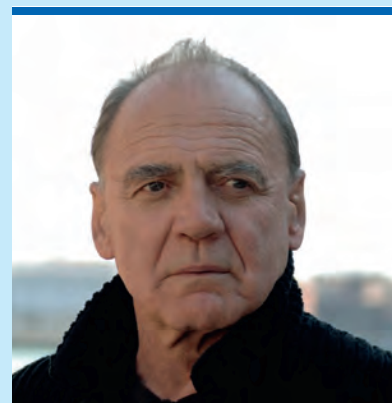
• Du côté gauche, je n'aurais pas pu entendre son «Bonjour», car de l'oreille gauche, je suis totalement sourde. Sans accompagnateur, je n'aurais pas pu faire une telle promenade. C'est beaucoup trop dangereux en hiver; avec le verglas et la neige, le risque de chute est trop grand. En fait, si je n'avais pas eu d'accompagnateur en ce beau jour d'hiver, j'aurais été obligée de rester à la maison.

• Walter, retraité depuis peu de temps, s'est mis à la disposition pour accompagner Christine de temps à autre. «J'aime beaucoup l'activité physique et Walter me donne l'occasion de faire de longues promenades et en même temps, nous avons des discussions très

intéressantes.» «J'ai le privilège d'être en bonne santé et depuis ma retraite, j'ai plus de temps libre. De te voir heureuse est une grande joie pour moi.» nous dit Walter.

• Des personnes comme Walter, avec un engagement social remarquable, sont énormément précieuses pour les personnes ayant des besoins particuliers. «Sans bénévole, je ne pourrais plus voir ma tante âgée et je ne pourrais plus participer aux événements sociaux. Afin de pouvoir participer aux cours au centre international des aveugles à Landschlacht, je suis dépendante d'une personne accompagnatrice. Je trouve que les personnes sourdes-aveugles et malvoyantes se sentent trop souvent seules et n'ont pas l'occasion de participer à la vie sociale. Si chaque personne donnerait un tout petit peu de son temps libre, nous vivrions bien plus de moments de paix et l'isolement serait moins à supporter.»

## BRUNO GANZ SOUTIENT LA CAB



Bruno Ganz, acteur

### Nous nous réjouissons d'accueillir Bruno Ganz comme nouveau membre de patronage. Il nous explique ses motivations comme suit.

«Comme père d'un fils aveugle, je reconnais l'importance d'une aide rapide et efficace. Mon fils a perdu la vue à l'âge de 6 ans. Confrontés à cette nouvelle situation d'un jour à l'autre, nous étions très reconnaissants d'avoir eus l'occasion de consulter une organisation pour aveugles et de bénéficier ainsi d'un soutien professionnel. Aujourd'hui, mon fils mène une vie autonome. L'Action Caritas Suisse des aveugles (CAB) soutient des personnes aveugles et sourdes-aveugles et les conseille avec leurs familles à domicile. Je puis dire que cette organisation mérite mon soutien. C'est pourquoi je vous demande de soutenir la CAB. Un grand merci.»