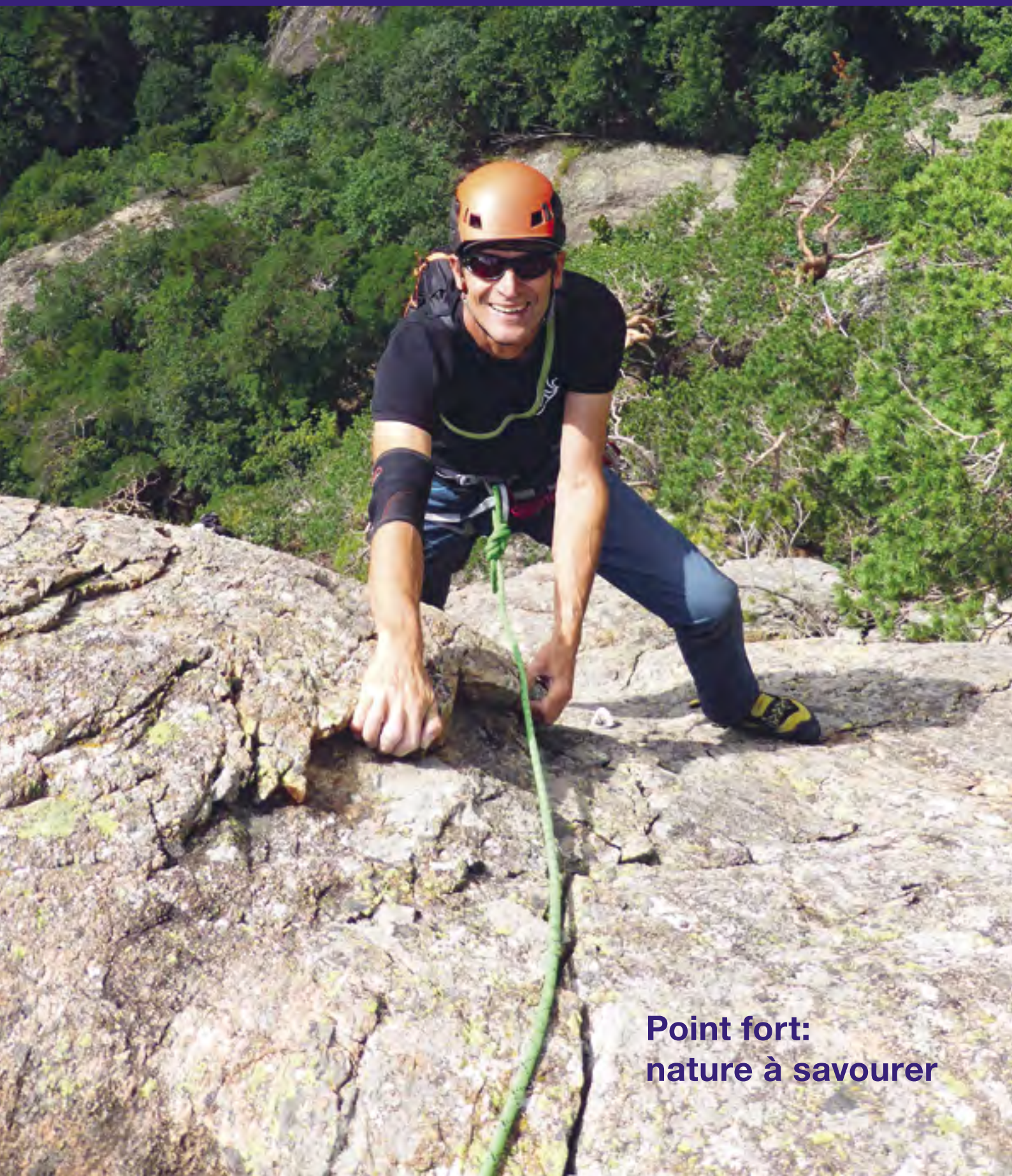
SBV FSA
Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband
Fédération suisse des aveugles et malvoyants

Clin d'œil

Juin 2021 • N° 2



Point fort: nature à savourer

Éditorial 3

Forum 4
ICC 2021 revu et élargi 4
Vaud, le conseil des moyens auxiliairesd éplacé de l'UCBA à la FAA 4
Équipe suisse de Blindsoccer, 5 ans déjà! 5

Les gens 6
Georg Moser – Un parcours qui prend du sens 6

Point fort 10
Tandem: explorer la nature par tous les sens 10
Escalade, la passion nature 14
Ces sons de la nature qui changent la vie 16
Des intrépides traversent l'Emmental 19
Attention aux rayons UV 22
Dans l'oasis du jardin de l'Abbaye à Berne 23

La vie de la fédération 24
Point de vue 24
Maintenir le lien 25
Manifestations 26
Réinstaller la confiance 28

FSA interne 30
Concours lecteurs: solution et gagnants 30
L'AD de la FSA reportée aux 28 et 29 août 2021 31
Faites don de vos anciennes lunettes 31

Impressum

Journal de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants. Paraît 4 fois par année en grands caractères, en braille, sur CD en format DAISY, sur www.sbv-fsa.ch, sur VoiceNet rubrique 2 5 1, sur le kiosque électronique et par e-mail, en français et en allemand («der Weg»). Membres FSA: inclus dans le statut de membre, non-membres (Suisse) CHF 28.–, (étranger) CHF 34.–

Éditeur:	Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA, Könizstrasse 23, CP, 3001 Berne, www.sbv-fsa.ch
Rédaction:	FSA, 3001 Berne, 031 390 88 00, redaction@sbv-fsa.ch, Hervé Richoz (hr), Roland Erne (rer)
Traduction:	Apostroph Bern AG
Photo page titre:	Le bonheur se lit sur son visage: Roland Paillex (58) peut encore profiter de l'escalade, sécurisé par son ami d'enfance Yves Rémy. Malgré la perte de la vue, c'est devenu comme une gymnastique verticale en pleine nature. Photo: Christophe Botfield
ISSN:	2296-1925 (écriture noire), 2296-1933 (braille), 2296-1941 (CD)
Layout et impression:	Ediprim SA, Bienne
Version braille:	Bibliothèque Braille Romande (BBR)
Version audio:	Bibliothèque Sonore Romande (BSR)

Délai de rédaction pour la prochaine édition de «Clin d'œil»: vendredi 30 juillet 2021

imprimé en suisse

MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C003528 www.fsc.org

Imprimé sur papier FSC respectueux de l'environnement

Chères lectrices, chers lecteurs,

La saison froide est terminée – enfin! Alors que j'écris ces lignes, mon regard s'évade par la fenêtre sur la verdure luxuriante, qui pousse vigoureusement après des nuits et des jours de gel, anticipant rien de moins que l'arrivée de l'été... D'ailleurs, quiconque se promène dans un parc urbain par un week-end ensoleillé de printemps ne peut manquer de constater que nous sommes tous littéralement attirés par l'extérieur – non seulement par les terrasses de restaurants qui ont rouvert, mais aussi avec l'envie de s'attarder sur des pelouses parfois presque encore humides, toutes bordées de massifs en fleurs. Comme symbole de cette envie, après des mois d'une pandémie qui n'en finit pas, l'envie de clamer que nous en avons assez de rester cloîtrés!

Le Point fort de la présente édition reflète tout à fait cette idée. Que ce soit en tandem, à pied avec un accompagnement individuel à travers l'Emmental ou en suivant les chants d'oiseaux, en grimpant une paroi rocheuse ou en explorant le Stiftsgarten au centre de Berne: l'appel de la nature est la promesse de moments aussi réjouissants que libérateurs. Voilà exactement le genre d'équilibre recherché par Georg Moser, fan de tandem et président engagé de MassageBlind, dont le portrait souligne

Roland Erne
Photo:
Nico Zonvi

combien une réorientation professionnelle – suite à une maladie oculaire héréditaire – peut être synonyme d'accomplissement personnel.

La crise sanitaire persistante a aussi constitué un défi pour les collaborateurs impliqués de 38 groupes créatifs en Suisse, qui, malgré les contraintes du Corona, ont accompli des prouesses et offert ainsi «un peu de joie», comme vous le lirez à la rubrique «Vie de la fédération». Les autres contenus vous parlent du report de l'assemblée des délégués 2021 et du tirage au sort des deux gagnants biennois et genevois de notre dernier concours lecteurs. Et n'oubliez pas de contribuer à notre appel aux dons de lunettes usagées, auxquelles vous pouvez donner une seconde vie!
Je vous souhaite une agréable lecture.

Roland Erne

ICC 2021 revu et élargi

Jeyanthan Mathiamirthan, apprenti, secrétariat général

Cette année, le Camp international sur la communication et l'informatique ICC se tiendra en ligne du 11 au 15 août en raison de la pandémie de Covid-19. À l'heure de la mise sous presse, plus de 30 participants s'étaient inscrits. Étant donné que l'édition de l'an dernier avait été annulée en raison du corona, le délai d'inscription pour la 26e édition a été assoupli: même ceux qui décident de s'inscrire à court terme peuvent encore le faire jusqu'à la fin juin. En outre, la restriction aux seuls 16–21 ans est supprimée cette année, de sorte que le camp ICC est également ouvert aux jeunes concernés plus âgés. Une fois encore, selon Christoph Käser, responsable IT et secrétaire général du comité ICC, des ateliers seront organisés sur des sujets tels que la communication, les emplois, les technologies d'assistance et les appareils intelligents via Zoom. Comme d'habitude, les organisateurs veilleront à «équilibrer l'étendue des sujets» afin de répondre aux besoins des débutants et des utilisateurs avancés.
Cette année, les conditions préalables à la participation, outre le coût de 30 € sont la maitrise avancée de son propre matériel informatique et une connaissance de base de l'anglais. La première permettra d'optimiser l'assistance, de sorte que l'accent pourra être mis principalement sur «le fonctionnement et la fonctionnalité fluide des ateliers». C'est l'une des raisons pour lesquelles Christoph Käser s'abstiendra probablement de préparer et de diriger lui-même un atelier. Le camp en ligne offrira également des possibilités d'échanges et de loisirs: par exemple, un bar en ligne sera mis en place pour les échanges sociaux, et des ateliers correspondants feront également partie de l'offre. Une «expérience spéciale» pour tous les participants. Des informations détaillées seront disponibles à l'adresse suivante: https://www.icc-camp.info.

Vaud, le «conseil» des moyens auxiliaires sera déplacé de l'UCBA à la Fondation Asile des aveugles

À partir du 1er septembre 2021, la Fondation Asile des aveugles reprend l'exposition, le conseil direct et le service après-vente de cas simples de moyens auxiliaires pour les personnes aveugles et malvoyantes du canton de Vaud. Elle devient ainsi le «Centre de distribution cantonal» au même titre

que les autres centres de distribution des cantons avoisinants.
Toute personne résidant dans le canton et désireuse d'acquérir un moyen auxiliaire en bénéficiant de conseils sur place pourra s'adresser sur rendez-vous au service social et réadaptation basse vision de la Fondation Asile des aveugles à l'avenue de France 15, 1002 Lausanne.
Cette décision intervient dans le cadre d'une uniformisation des prestations de l'UCBA. Le canton de Vaud faisait exception en raison de la présence du bureau lausannois de l'UCBA. L'UCBA continuera d'assurer la vente directe, les tests, l'importation et les achats centralisés des moyens auxiliaires acheminés à ses partenaires régionaux.

Horaires pour l'accueil téléphonique et la présentation des moyens auxiliaires, uniquement sur rendez-vous:
Le mardi de 9 h à 12 h et
de 14 h à 17 h
Le mercredi de 9 h à 12 h
Le vendredi de 9 h à 12 h.
Tél.: 021 626 82 12

Équipe suisse de Blindsoccer, 5 ans déjà!

Également appelé «football à 5» selon le règlement FIFA, le cécifoot fêtera en octobre ses cinq ans d'existence en Suisse. Après la pandémie, le club se réjouit de retrouver les terrains de Macolin. Capitaine de l'équipe et vice-président de la section fribourgeoise. Christophe Rollinet rappelle: «Ce sport apporte tellement de joie. Qu'importe le niveau de nos problèmes de vue, nous sommes ensemble, tous logés à la même enseigne. Rejoignez-nous» https://blindsoccer.ch/.

Annonce

Tapez rapidement et en toute sécurité sur votre smartphone grâce au clavier mobile et compact d'help2type

Vous souhaitez communiquer, commenter les médias sociaux et, ainsi, faire partie de la société numérique? Avec le clavier help2type, c'est possible. Les touches tactiles sont la condition préalable à la communication écrite avec les smartphones Apple et Android. Le clavier de help2type est un outil reconnu.

Commandez votre clavier dès aujourd'hui sur www.help2type.ch/bestellen pour CHF 229.–.

Georg Moser

Un parcours qui prend du sens

Roland Erne, rédacteur «der Weg»

Longtemps, Georg Moser a été cuisinier dans un restaurant étoilé avant de devoir bifurquer il y a 15 ans vers une formation de masseur médical BF en raison d'une affection héréditaire des yeux. Après plusieurs formations continues, il a ouvert son propre cabinet de kinésiologie et drainage lymphatique. Il investit aussi du temps pour l'association «MassageBlind» qu'il préside. Pour son équilibre psychique, il pratique le sport au travers des propositions de la FSA, notamment le tandem et des sports d'hiver, avec un accompagnement 1:1 devenu désormais indispensable. Portrait.

Georg Moser évite de mettre en avant son atrophie optique héréditaire, même s'il ne peut nier cette maladie dégénérative du nerf optique, alors qu'aucune correction n'étant envisageable, sinon un grossissement. En classe, toujours au premier rang, il ne voyait jamais bien. Il a pourtant réussi sa scolarité, raconte ce quinquagénaire originaire de Rennweg am Katschberg en Autriche, avec le franc-parler qui le caractérise. Sa devise: aller de l'avant et rester positif au lieu de se poser en victime. Et accepter de l'aide.
Fasciné très tôt par la cuisine, il a choisi une formation qui aiguise les sens pour devenir cuisinier, est passé par Vienne et a atterri en Suisse, à Scuol, il y a des années. Il est ensuite passé par d'autres stations, dans les Grisons, en Appenzell et en Suisse centrale, avant de travailler dans un restaurant noté 14 points au Gault & Millau.
Georg Moser avoue que son activité est exigeante, demande beaucoup de concentration et d'organisation personnelle, et s'apparente à un sport de haut niveau, avec beaucoup de stress. Il ne tait pas non plus les «multiples obstacles» qui l'ont empêché de devenir chef à cause de son handicap visuel.

Retrouver l'humain

Une de ses connaissances lui conseille alors de se reconvertir dans le massage. Georg Moser avait déjà pris conscience de son envie de travailler «avec ses mains et avec des gens». L'AI lui assurant une formation à temps plein de 2006 à 2009, il s'est senti obligé de saisir cette «seconde chance» avec enthousiasme et engagement. S'étant marié 5 ans avant, il est aujourd'hui père d'une fille de 12 ans. À partir de 2009, il a travaillé à Zoug chez Medbase et à Winterthour dans le cabinet «Sehende Hände», exclusivement avec des masseurs

Des mains qui soignent: Georg Moser dans son cabinet. Photo: Sibylle Meier

aveugles ou en situation de handicap visuel. Il s'est ensuite consacré à l'acquisition de sa propre clientèle pour devenir indépendant. Il a démarré à Sursee, puis s'est formé de 2012 à 2015 en kinésiologie pour faire du traitement holistique une composante importante de son activité, aujourd'hui implantée à Oberkirch également dans le canton de Lucerne.

Sensibilité tactile et empathie

Georg Moser aime accompagner au quotidien de nouvelles personnes et les amener à «trouver leur voie» grâce à ses pratiques. Pour lui, la responsabilisation individuelle de ses clients est fondamentale: «Je ne peux que donner des impulsions pour contribuer à améliorer et compléter la façon de voir, le reste appartient aux clients.» Notamment à cause du télétravail, il est de plus en plus souvent confronté à des problèmes de dos, d'épaules et de bassin, fréquemment accompagnés d'angoisses et de phobies. Ces troubles sont souvent révélateurs de tensions, et sa mission est de localiser les muscles tendus mais pas encore douloureux. «Cela demande beaucoup de force dans les mains. Je dois doser mon énergie», explique-t-il.

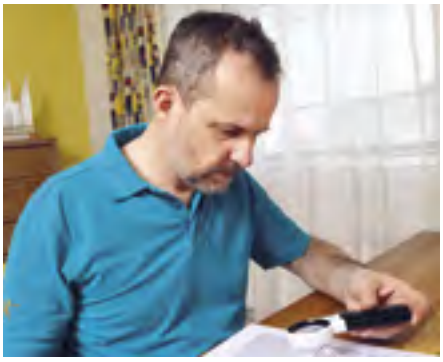
La sensibilité tactile ne suffit pourtant pas. Ce métier réclame une grande empathie et une profonde écoute des personnes à qui il faut accorder toute

son attention et une grande présence. Georg Moser est amené sans cesse à se remettre en question. Malgré des journées très chargées, il tient à se ménager du temps pour une formation plus spirituelle associée à de la numérologie, qui lui permet de s'orienter vers des «soins de l'âme» tout en gardant «les pieds sur terre».

Dans l'équipe de tandem de la FSA
Le sport compte aussi beaucoup pour lui. Georg Moser enfourche régulièrement un vélo pour des tours accompagnés qui l'ont conduit récemment dans le Mittelland à Olten et Aarau. Pour rien au monde il ne raterait ces cours de la FSA, découverts il y a 6 ans. Bien que n'étant pas perceptible de prime abord, sa faible capacité visuelle l'oblige à accepter de l'aide. Georg Moser apprécie d'autant plus cet accompagnement qu'il peut se reposer sur des pilotes aussi expérimentés que fiables, «mentalement forts» quand c'est nécessaire – comme en 2020 au Brünig, où il a pris conscience de ses limites. Il apprécie aussi qu'on veille sur lui et que tous les membres de la «famille tandem» y trouvent leur compte aussi sur le plan culturel. Il a vécu de la même manière le cours de sports d'hiver de la FSA en 2020 que le week-end canoë de la FSA, organisé en 2019 sur le lac des Quatre-Cantons.

L'aide de la FSA est très appréciée
Georg Moser connaît évidemment les prestations de la Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz (fsz) à Lucerne, d'autant qu'il utilise divers équipements comme un appareil de lecture, le logiciel d'agrandissement ZoomText, des lunettes grossissantes et plusieurs loupes, notamment une loupe à main qu'il a toujours sur lui. Très généralement, il tient à rendre hommage à la

Cours sportifs de la FSA: Georg Moser en tandem et en ski de fond. Photos: m.à.d.



Georg Moser utilise régulièrement un appareil de lecture, le logiciel d'agrandissement ZoomText et une loupe à main. Photos: Sibylle Meier

richesse du conseil et du soutien de la FSA, entre autres en souvenir de l'aide fournie pour le démarrage, en 2019, de l'association «MassageBlind», que Georg Moser préside aujourd'hui par conviction. Pour le reste, il aime passer du temps dans la nature. Il ne se plaint pas pour autant. Il tient plutôt à fixer des priorités dans la vie, suivant cette ligne directrice: «Le problème n'est pas d'avoir peu de temps, mais d'en avoir beaucoup que nous gâchons.»

Annonce

Blindshell Classic Lite – le téléphone mobile parlant

Téléphonez et écrivez des SMS de manière sûre avec la technologie 4G jusqu'en 2030. Comprend la synthèse vocale.

Commandez au 021 345 00 66 ou par e-mail à materiel@ucba.ch.
Prix: CHF 269.–
Langues disponibles: allemand, français, italien

UCBAVEUGLES
Union centrale suisse pour le bien des aveugles

*la technologie 2G n'est plus disponible depuis le 31.12.2020

Tandem: explorer la nature par tous les sens

Roland Erne, rédacteur «der Weg»

Parmi les propositions de cours «Sport et mouvement» de la FSA, la «semaine en tandem avec visites culturelles» est devenue un must. Un groupe de fidèles s'est rapidement constitué. Pas de rencontre en raison de la pandémie, mais des entretiens avec Lukas Birchmeier, responsable du cours, et Irène Tschamper, novice l'année passée et participante convaincue cette année.

Le titre du cours l'indique clairement. La «semaine en tandem avec visites culturelles» promet un heureux mariage d'excursions sportives et de détente. Le principe: des trajets pas trop longs qui laissent le temps de visiter une vieille ville, d'écouter un concert classique comme à l'église de Château-d'Oex, de visiter la verrerie Hergiswil ou la fabrique de chocolat Läderach, et de faire un petit crochet jusqu'aux chutes de Giessbach. Même une approche en bateau des rochers des chutes du Rhin a été possible, une «expérience intense» pour tous, comme le souligne le responsable du cours, Lukas Birchmeier. Il va de soi qu'il aime lui-même monter en selle

Une solide équipe sous la pluie au départ du tour 2020: Lukas Birchmeier avec Irène Tschamper qui a pu compter sur lui comme pilote. Photos: m.à.d.

– par le passé, il a notamment fait du tandem à l'étranger –, et qu'il connaît très bien le réseau cycliste suisse en continuel développement.

Prendre en compte les besoins prioritaires

À Originaire d'Argovie, le quinquagénaire réside aujourdhui en Suisse centrale. Animateur socioculturel de formation, cet ancien co-responsable du CFR Lucerne et accompagnant des hôtes de l'Hôtel Solsana décrit ainsi le concept de semaine en tandem lancé en 2015: «Il était essentiel pour moi de proposer une activité facile d'accès, qui ne demande pas un entraînement trop important.» Environ 50 kilomètres sont parcourus quotidiennement, et les tandems électriques sont les bienvenus. Parfois, les vélos sont chargés dans un train, comme l'année passée au Brünig. Et on peut aussi compter sur un bus d'accompagnement. Pour Lukas Birchmeier, la priorité reste d'honorer les besoins des participants et accompagnants, et de leur permettre de goûter les moments de cohésion «jusqu'à la limite du possible». Pour lui, cela signifie également planifier un tournus partagé, et non «improviser» en fonction de la météo. Son credo est «d'apprécier la nature par tous les sens.»

Pour ce responsable expérimenté, pas question que le groupe se meuve à la queue leu leu. Les plus sportifs doivent pouvoir ajouter des «boucles supplémentaires» tandis que les autres avancent plus tranquillement. Fixées

ORCAM

Vos lunettes savent lire.
Nouvelle version sans fil!

Faites-vous lire à haute voix des textes par vos lunettes, ou laissez-les reconnaître les visages de vos vis-à-vis, des objets, des couleurs et des billets!

Désignez simplement du doigt du texte dans des journaux ou des revues, dans des livres ou sur la carte du menu au restaurant, sur les descriptions des produits, sur les écriteaux dans la rue, etc.

OrCam MyEye vous fait la lecture à haute voix par un petit haut-parleur directement dans l'oreille.

OrCam MyEye est une petite caméra qui peut être fixée à la monture d'une paire de lunettes.

OrCam MyEye est disponible en français, en allemand, en italien et en anglais.

Essayez **OrCam MyEye** dans votre service de consultation, chez Accesstech ou directement dans l'une des filiales de la **fondation AccessAbility.**

Neuchâtel	032 552 14 52
Lucerne	041 552 14 52
Saint-Gall	071 552 14 52
Berne	031 552 14 52

www.accessability.ch romandie@accessability.ch

Toujours en déplacement, à vélo – ou pas: petit détour par les chutes de Giessbach l'année dernière. Photo: m.à.d.

à l'avance ou décidées spontanément, les retrouvailles s'organisent par Whats App: pauses de midi au bord d'un lac, dans un parc urbain, voire dans une cabane en forêt en cas de mauvais temps. Le buffet – le plus souvent préparé par un civiliste également chauffeur de bus – est composé de fruits et légumes frais, par exemple des fraises et des asperges mettant à la fois l'eau à la bouche et donnant envie de s'arrêter. Et pourquoi pas aussi d'un fromage de la région ou de grillades? «La diversité est essentielle!», affirme Lukas Birchmeier. Il s'agit aussi de trouver des hébergements le long du parcours, parfois dans des «instituts de formation» comme le prieuré de Wislikofen de le canton d'Argovie.
Lors de l'interview mi-avril, Lukas Birchmeier, toujours prêt à aider en cas de panne, ne cache pas que l'étape 2021 qui aura lieu du 29 mai au 5 juin entre Spiez et Lausanne sera un peu plus «musclée» que les précédentes, puisqu'il faudra passer par le Simmental, Bulle et Gruyères. Voilà aussi pourquoi deux nuits sont prévues à La Lenk, avec sortie aux chutes de la Simme et période de récupération. Pour finir en beauté, une croisière au soleil couchant est prévue sur le Léman. Parmi les neuf participants à cette édition, dont certains habitués «bien entrainés», on retrouve une fois de plus Georg Moser dont nous faisons le portrait dans ce numéro, ainsi qu'Irène Tschamper, qui a eu pour la première fois Lukas Birchmeier comme pilote lors de l'édition s'étant tenue du 29 août au 5 septembre 2020 – en non du 6 au 13 juin comme prévu.

Une organisation parfaite et une grande flexibilité

Travaillant pour la fondation Zürcher Kinder- und Jugendheime, cette thérapeute de famille de 56 ans, dont la RP a été diagnostiquée tôt et qui ne peut hélas goûter autant qu'elle le souhaiterait aux joies de la musique, apprécie depuis longtemps le tandem. Ces dernières années, c'est son époux qui lui a servi de pilote fidèle. Ils ont acheté un tandem pliable qu'ils utilisent aussi pour la semaine en tandem, découverte un peu par hasard. Irène Tschamper ne tarit pas d'éloges sur l'offre de la FSA: «L'organisation est parfaite, la flexibilité toujours de mise, et je ne dois m'occuper de rien, pas même des variantes d'itinéraire.» Un concept idéal pour elle qui ne s'entraîne pas toujours régulièrement sur son home trainer. Irène

Tschamper se réjouit donc d'autant plus de la semaine de tandem 2021, qu'après un long hiver et les contraintes liées à la pandémie, elle a hâte de prendre l'air, de retrouver le «moulinage» pour oublier sa mobilité d'ordinaire réduite, et de savourer l'expérience «dans son ensemble.»

La semaine en tandem est synonyme de moments partagés.
Photo: m.à.d.

Les multiples plaisirs du tandem
Le tandem est désormais aussi une passion pour Katharina Engelhart, employée au département Sensibilisations et formations de la FSA et co-présidente de Sehbehinderten-Tandemverein Bern, avec qui elle roule en général chaque semaine. Ses vacances en tandem entre le printemps et l'automne sont devenues pour elle une évidence: «Pour les personnes aveugles et malvoyantes, rouler en tandem est un vrai plaisir. En s'en remettant à une ou un pilote, il est possible de prendre l'air sans risque en pédalant, de communiquer pendant le trajet et de faire partie d'une équipe. J'aime aussi apprendre qu'un château se trouve sur le bord de la route ou qu'un cerf vient de sauter devant nous.»
Elle apprécie aussi les itinéraires bien entretenus et signalés de La Suisse à vélo, avec descriptions et informations détaillées sur les centres d'intérêt au fil du parcours. Elle regrette par contre que les tandems ne soient autorisés que dans les trains régionaux et RER – cf.www.cff.ch. Pour l'équipement, Katharina Engelhart recommande des habits de cyclisme confortables et respirants, un casque et des gants, des lunettes de soleil sportives avec protection latérale, et éventuellement aussi une casquette à visière pour éviter l'éblouissement, ainsi qu'un sac (bien arrimé au porte-bagage) permettant de prendre «une collation de temps à autre». **rer**

Escalade, la passion nature

Hervé Richoz, rédacteur «Clin d'œil»

La grimpe est une gymnastique verticale souvent tout en finesse, et une activité sportive qui fait appel à des ressources très intérieures. Passionné, le montreusien Roland Paillex âgé de 58 ans, le sait mieux que quiconque, surtout depuis la détérioration drastique de sa vue en 2018. L'escalade lui a permis de retrouver du courage. Sa vue résiduelle n'étant plus que de quelques pourcents, c'est désormais son chien-guide Disco qui l'amène au pied des falaises de Romandie. Une grande aventure humaine.

Au Sanetsch sur les hauteurs de Sion, presque à cheval sur la frontière bernoise, des faces de calcaire surplombent le lac alpin de Sénin. C'est le paradis des amoureux de la montagne et des cyclistes amateurs. Ce spot réputé cache une toute autre histoire, celle d'une voie d'escalade qui en intrigue plus d'un et dont le nom interpelle: «Déclin d'œil». Et Roland Paillex de confesser, tout ému: «C'est le rêve de tout grimpeur que d'ouvrir une voie».

Une chute brutale de la vue

Sportif, motard, marié et père de deux enfants, Roland Paillex a perdu tous ses repères à 55 ans au sortir d'une opération de la rétine de l'œil gauche qui ne s'est pas déroulée comme espéré. À son réveil, cet œil grâce auquel il menait jusque-là une vie normale ne voyait presque plus. Physiothérapeute, toujours «à fond», très investi professionnellement, ce responsable de service gérait les quelques 150 physiothérapeutes du CHUV à Lausanne. Passionné, il présidait également l'association Physioswiss qui fédère 10 000 membres. Désemparé, il raconte: «Sur le podium, je devais remettre leurs diplômes à des amis membres et j'étais incapable de les reconnaitre». À la maison également, sa nouvelle oisiveté a dans un premier temps passablement perturbé l'organisation familiale. Démuni, il se décide à appeler son ami de cordée, Yves Remy qui lui lance: «Je viens te chercher demain!». Chaussons d'escalade, casques, cordes et baudriers, les compères se sont retrouvés en paroi, Yves en tête.

«Ça vide la tête»

Radieux, Roland raconte: «Ce qui me fait ‹m'éclater› dans l'escalade, c'est d'abord ce côté où tu te colles au rocher, la manière dont tu joues avec ton corps dans la face pour ne pas tomber, pour continuer à progresser. Découvrir où tu vas mettre tes mains, tes pieds et quels mouvements tu vas faire est une sorte de gymnastique

Accro à l'escalade, Roland Paillex n'hésite pas à se suspendre à une corde au-dessus du vide comme ici à Leysin. Photos: m.à.d.

verticale en pleine nature que je trouve extraordinaire. Ça vide la tête, tu ne peux penser à rien d'autre». Roland a rencontré son ami Yves Remy à 16 ans et ensemble, ils ont escaladé d'innombrables voies de Romandie. Mais aujourd'hui, il doit faire différemment: «J'ai de la force dans les mains, elle a même augmenté avec la perte de vue. En terme exploratoire, j'ai besoin de plus de temps pour couvrir le terrain par rapport à avant. Je dois mémoriser où je mets mes pieds à l'avance, donc j'ai développé pas mal de sensibilité au bout des pieds. La corde entre Yves et moi me donne la direction. Si je doute, je la secoue pour entendre où est le mousqueton qui tape sur le rocher. Il poursuit: «En fait, je suis en compétition avec moi-même, tentant de grimper où le premier de cordée a passé, mais surtout en essayant de trouver les mouvements corrects sans me pendre sur la corde. Il rit. Dans un surplomb, suspendu dans le vide, je m'éloigne de la paroi et c'est plus compliqué de revenir sur le rocher, mais ça finit par passer.»

Être le premier à faire une paroi

Dans «Escalades», la bible romande de ce sport, les frères Claude et Yves Remy proposent pas moins de 6 000 longueurs. À la page «Sanetsch, Petit Monton, face est», on peut découvrir deux propositions nommées «Petits plaisirs, 6a et Déclin d'œil, 5c, Roland Paillex, Yves & Claude Remy, 2018». Roland ajoute avec modestie: «C'est du 5c et je vais jusqu'à un niveau de difficulté de 6c.» Il complète: «C'est Yves qui ouvre et pour moi, c'est fascinant de me dire que je grimpe à un endroit où jamais personne n'a passé. L'ouverture d'une nouvelle voie, c'est surtout beaucoup de travail pour que d'autres puissent la refaire.» En tant que second de cordée, le rôle de Roland est de la nettoyer, d'enlever les rochers instables et, avec

Yves, de la sécuriser pour les futurs grimpeurs. Et Roland de rire: «Finalement, nous passons beaucoup d'heures au Sanetsch.»
Après avoir redécouvert les joies de la glisse en tandem avec le GRSA, cet amoureux du grand air, sportif, skieur et vététiste confirmé tente une nouvelle expérience de pédalage. Sur les conseils de son ami malvoyant Michel Bart de Ollon, Roland vient de s'acheter un tandem que pilotera son ophtalmologue et cette fois, Disco ne pourra être de la partie!

Ces sons de la nature qui changent la vie

Roland Erne, rédacteur «der Weg»

Avec son cours FSA sur les chants d'oiseaux, Jürg Hostettler ouvre pour les personnes aveugles et malvoyantes une fenêtre sur les sons de la nature. Ce qui, pour lui, est depuis longtemps une évidence, a aussi convaincu Theres Mühlebach. Nous les avons rencontrés.

En balade, en randonnée, lors d'un jogging ou à vélo, il suffit de tendre l'oreille pour constater que la nature est une symphonie! Bois qui craque, branches bruissant au gré du vent, chants d'oiseaux polyphoniques – tout y est. Les chants d'oiseaux sont justement la passion de Jürg Hostettler, ex-enseignant au secondaire et collaborateur bénévole de la Station ornithologique de Sempach. Un jour, il a pris conscience que les chants d'oiseaux sont une «porte acoustique», surtout pour celles et ceux qui ne peuvent pas ou plus se fier à leur vision. D'où l'idée de proposer un cours aux personnes concernées et de les réunir avec des voyants pour favoriser l'intégration. En 2014, peu après sa retraite anticipée, Jürg Hostettler, désormais âgé de 69 ans et domicilié à Muri près de Berne, a soumis à la FSA son idée d'organiser des balades ornithologiques dans la capitale.

À l'écoute de la nature

La publication rapide dans le programme de cours, ce concept a alors éveillé l'intérêt d'Erika Weber. En tant que participante aveugle, il lui tenait à cœur que le responsable soit initié à la prise en charge correcte du public concerné. Une invitation que Jürg Hostettler a bien évidemment accueillie positivement. De 2016 à 2018, un cours sur les chants d'oiseaux à Morat avec accompagnement individuel, dont Erika Weber était co-responsable, a ainsi été intégré à l'offre de la FSA. Ce cours comprenait des leçons théoriques et la palpation d'oiseaux empaillés, grands ou petits (becs compris), par exemple de la mésange charbon-

nière, du geai des chênes ou de la buse variable. Mais la priorité a toujours été accordée à l'écoute et à l'identification des chants d'oiseaux, en direct au cours d'excursions dans des régions «intéressantes sur le plan ornithologique» ou au moyen d'apps spécialisées, ainsi que sir la base d'enregistrements réalisés par les participants. Les discussions sur le groupe WhatsApp sont souvent animées!. Cela permet aussi à Jürg Hostettler de présenter l'importance des habitats des oiseaux, forêts alluviales, mixtes ou de sapins, mais aussi champs et prés. En d'autres termes, les signaux acoustiques envoyés par les oiseaux indiquent où l'on se trouve. Le chant merveilleux du rossignol philomèle, conjugué à celui du loriot d'Europe et de la locustelle luscinioïde, signale ainsi que l'on se trouve vraisemblablement dans une forêt alluviale sur les rives d'un des lacs du Plateau. Écouter la nature permet donc presque de se passer d'un GPS. Et cela offre surtout des «moments de bonheur» qui changent la vie, comme le responsable de cours et pédagogue expérimenté a pu le constater. Une participante lui a ainsi confié que les promenades, qui commençaient à l'ennuyer, lui procurent de nouveau un «grand plaisir» depuis qu'elle connaît mieux les chants d'oiseaux.

Affiner son ouïe

Pour Theres Mühlebach, le cours 2017/18 sur les chants d'oiseaux de Jürg Hostettler a véritablement «ouvert un nouveau monde». Depuis, elle écoute partout où elle va les chants

Les rossignols, qui vivent généralement dans les sous-bois à côté de plans d'eau comme le lac de Morat ou le canal de la Broye, chantent très fort avec de nombreuses variations sonores. Photos: weyrichfoto.ch

d'oiseaux, qui l'accompagnent dans son quotidien: «J'ai ainsi affiné mon ouïe. Je prends mieux conscience de ce que j'entends», affirme cette Bernoise de 42 ans, malvoyante depuis 2010 suite à une tumeur cérébrale traitée avec succès. Lorsqu'elle se promène au bord de l'Aar, elle peut distinguer un merle d'un pinson des arbres, une grive musicienne d'un troglodyte mignon. Et pendant son jogging, elle a déjà entendu un grimpereau des jardins. «Je tends sans cesse l'oreille. C'est devenu une partie de moi», ajoute Theres Mühlebach. Elle aurait volontiers participé au cours sur les chants d'oiseaux qui devait se tenir à la mi-mai sur les rives du lac de Morat, pour approfondir en groupe ses connaissances en la matière. Mais en raison de la crise sanitaire, il a de nouveau été annulé. Cela n'empêche en rien les ornithologues amateurs de sortir seuls, d'enregistrer un chant d'oiseau en cas de doute, et de demander confirmation au groupe en ligne!

À la découverte des plantes sur l'alpage du Sellamatt au Toggenburg

Theres Mühlebach a également apprécié «Découverte des plantes sur l'alpage», le cours FSA d'un week-end proposé pour la première fois l'année dernière. Et ce, malgré une mauvaise météo. La journée de randonnée avec cueillette de plantes diverses – ortie, alchémille, herbe du bon Henri ou achillée –, s'était terminée par la préparation d'un bon risotto et d'autres délices avec les plantes récoltées. Un atelier «richement commenté» par Katharina Reichmuth, responsable du cours, a ensuite permis de fabriquer du vinaigre et des mélanges pour infusion. Même pour Theres Mühlebach, qui connaissait déjà les plantes et leurs effets, l'expérience a été si enrichissante qu'elle s'est inscrite à l'édition 2021 sur l'alpage Sellamatt dans le Toggenburg – en allemand, du 27 au 29 août 2021 sur les hauts de Wildhaus-Alt St. Johann. Information et inscription jusqu'au 25 juin 2021: FSA, Gabi Inäbnit, 031 390 88 37, kurse@sbv-fsa.ch.

Fabrication de sel aux herbes d'alpage: Theres Mühlebach et son accompagnatrice Regina Gilgen. Photo: Katharina Reichmuth

Des intrépides traversent l'Emmental

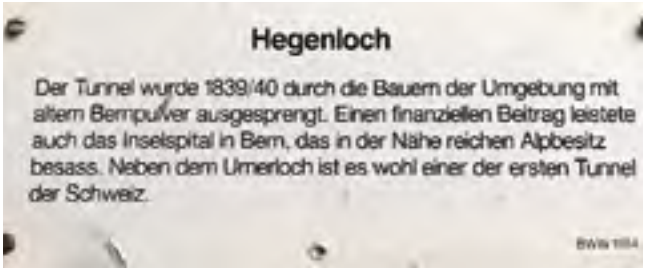
Roland Erne, rédacteur «der Weg»

Les «purs et durs» de la marche ne reculent pas même devant une météo calamiteuse. Face au guide de randonnée FSA Toni Niffenegger, expérimenté à tous les égards et particulièrement vaillant, les intrépides tiennent à lui montrer combien ils trouvent «cool» le fait de cheminer avec lui. Récit d'un séjour dans l'Emmental passé intégralement sous une pluie printanière.

Les lieux-dits et autres noms de localité sont déjà chantants: Chuderhüsi, Hegenloch, Hohlenfluh, Pfyffer ou Rämisgummen. Avec ses belles collines et ses failles profondes en grand nombre, l'Emmental est une terre généreuse. Autant la sentir sous ses pieds, à l'instar de Toni Niffenegger et de son groupe de randonneurs en pleine forme au départ de Langnau.

Pas de panoramas, mais de la brume et une bise acerbe

Le premier jour, sous une bruine typique de fin avril, les 17 km, parcourus en 5h, menaient de Schangnau à Eggiwil en passant par le Räbloch, une gorge très glissante dans de telles conditions. C'est ensuite sous le soleil puis la pluie, le vent et le brouillard que le groupe a suivi le chemin du retour vers Langnau, 25 km pour 1000 m de dénivelé depuis Eggiwil en passant par



Entre Eggiwil et Langnau: près du Hohlenfluh, à travers le Hegenloch. Photos: Toni Niffenegger

Sur le sentier des ponts en bois: pont de Bubenei près de Schüpbach, pont d'Aeschau avec informations, pont d'Horben. Photos: Toni Niffenegger

le Pfyffer, longeant les falaises du Hohlenfluh et en empruntant le tunnel du Hegenloch. Le lendemain, de Signau, cinq heures de marche furent nécessaires pour rejoindre Röthenbach en passant par le Chuderhüsi. Pour les panoramas, il faudra repasser! Même le sentier des ponts en bois entre Signau et Eggiwil, en général paisible, a été parcouru au début sous les flocons et gelé beaucoup de pieds et de mains. Les délices culinaires servis à l'auberge en furent d'autant plus bienvenus.
En raison de la pandémie, le port du masque était obligatoire, hormis pour les fortes montées, au cours desquelles la distance minimale fut strictement respectée. Une corde régulièrement désinfectée ou un bâton de guidage ont permis de garantir un guidage d'aveugle 1:1 comme pour Therese Büttikofer. Le concept de protection de la FSA – voir p. 23 – exigeait de maintenir en permanence les mêmes binômes, ce qui a été strictement respecté. Ces quatre journées ont aussi été l'occasion de rencontres avec des animaux de la ferme, y compris des poules Soie, et ont permis d'écouter force explications historiques et géographiques de Toni Niffenegger, par exemple sur les ruines du château de Signau.
L'humidité et le froid n'ont pas entamé le moral de la joyeuse équipée, qui se retrouvera sûrement du 7 au 10 octobre 2021 pour parcourir l'Oberland bernois entre Interlaken, Brienz, Spiez et le Beatenberg avec leur guide de randonnée tant apprécié.

Au programme: sentier des sculptures à l'Axalp ou tour en bateau sur le lac de Brienz. Information et inscription jusqu'au 2 juillet 2021: FSA, Gabi Inäbnit, 031 390 88 37, kurse@sbv-fsa.ch.

De l'innatendu dans l'équipement de randonnée: les masques anti Covid et les vêtements de pluie. Photos: Toni Niffenegger

Chemins de randonnée accessibles pour personnes aveugles et malvoyantes

En termes d'égalité, les sentiers de randonnée devraient être rendus accessibles pour les personnes en situation de handicap visuel. Cet été, après des derniers tests, cela deviendra réalité grâce à la collaboration entre Procap, SuisseMobile et la FSA! L'appli de navigation «MyWay Pro», déve- loppée par le service spécialisé T&I de la FSA, va servir d'interface à l'appli SuisseMobile pour plus de 70 parcours de rando en Suisse. Les personnes aveugles et malvoyantes recevront via GPS sur leur smartphone les indications de direction – vibration, signal sonore ou flèche agrandie – et de guidage vocal par description du parcours. Des formations proposées par l'École de la pomme ont débuté en mai et juin. **rer**

Attention aux rayons UV

Dre Céline Moret, bioéthicienne, université de Genève

La protection des yeux contre les rayons du soleil est recommandée pour tout un chacun, mais elle revêt une importance particulière en cas de maladie de Stargardt, comme des études scientifiques l'ont démontré.

La maladie de Stargardt est une dégénérescence de la partie centrale de la rétine, la macula. Apparaissant le plus souvent à l'adolescence il s'agit d'une maladie génétique responsable d'une perte d'acuité visuelle puis d'une altération de la vision des couleurs.

L'effet néfaste du soleil

Dans la majorité des cas, la maladie est causée par des mutations du gène ABCA4. Ce gène a pour fonction de donner aux cellules de la rétine les instructions pour fabriquer une protéine impliquée dans l'évacuation de substances toxiques naturellement produites dans ces cellules. En effet, lorsque des rayons lumineux atteignent la rétine, une réaction chimique a lieu, créant une perception visuelle mais générant en même temps des déchets qui doivent être recyclés. En cas de mutations dans le gène ABCA4, le recyclage de ces substances ne peut pas se faire, aboutissant à la mort progressive des cellules rétiniennes. Comme cela a été montré chez la souris, l'accumulation de déchets et la dégénérescence de la rétine sont accélérées par l'exposition à la lumière.

Céline Moret. Photo: Francine del Coso

Des verres filtrants pour protéger la rétine

Etant donné l'effet délétère de l'exposition à la lumière en cas de maladie de Stargardt, il est vivement recommandé aux personnes concernées de porter des lunettes équipées de verres filtrant les rayons UV pour protéger leur rétine. Ces verres peuvent par ailleurs s'avérer très utiles pour diminuer un éventuel éblouissement et améliorer la vision des contrastes. Comme de multiples teintes de verres existent et que chaque individu est différent, il est important de se faire conseiller et d'essayer les verres dans diverses situations de la vie quotidienne.

Les services de consultation de chaque canton disposent de mallettes de verres filtrants. www.retina.ch ou www.sbv-fsa.ch.

Dans l'oasis du jardin de l'Abbaye à Berne

Constamment adaptée aux besoins des personnes concernées, l'offre de cours de la FSA s'élargit. Pour la première fois, un cours se tiendra au jardin de l'Abbaye en plein cœur de Berne, avec la promesse de découvrir herbes et mauvaises herbes.

Propriété du canton, le jardin de 2200 m² situé sur le flanc sud de la vieille ville de Berne sous la terrasse de la cathédrale a été remis en 2016 à la société Stiftsgarten Sàrl en droit de superficie ouvert pour une durée de 40 ans. Depuis lors, un jardin de spécialités s'y met peu à peu en place, accompagné d'activités de rencontre et de formation. Dans cette véritable oasis poussent toutes sortes de légumes et de fruits, ainsi que des fleurs et des herbes comme l'ortie, le fenouil ou le plantain lancéolé. Les herbes dites «mauvaises» ont également droit de cité.

Photo: Gabi Inäbnit

Sentir, goûter et toucher ce qui pousse au Stiftsgarten sera la devise du cours qui se tiendra le 24 juillet 2021 de 15 à 18 h sur les terrasses et le long des escaliers accessibles pour les personnes malvoyantes accompagnées. Le thème: se familiariser avec différentes herbes, leur effet sur la santé et leur utilisation en cuisine, dégustations incluses. Par beau temps, ce nouveau cours FSA se déroulera à l'air libre. Par temps humide, il aura lieu dans le bâtiment de chantier érigé récemment après l'effondrement de l'ancienne bâtisse. Les accompagnants sont les bienvenus et bénéficient d'un prix unique de 25 francs. Les chiens-guides sont admis. Information et inscription avant le 2 juillet 2021: FSA, Gabi Inäbnit, 031 390 88 37, kurse@sbv-fsa.ch.

L'offre de cours de la FSA en pleine nature recèle d'autres propositions: notamment l'observation des amphibiens dans le Seeland bernois ou l'expérience du brame du cerf dans la vallée du Justistal entre le Sigriswilerrat et le Güggisgrat au-dessus du lac de Thoune. N'hésitez donc pas à consulter régulièrement notre site internet: https://www.FSA-fsa.ch/kurse **rer**

Des cours organisés dans le respect des mesures sanitaires
Actuellement, tous les cours de la FSA sont organisés selon un protocole de protection validé et à condition que toutes les parties prenantes y souscrivent et aient la volonté de s'y tenir rigoureusement. Le service du secrétariat général en charge des cours observe la situation en permanence pour adapter les mesures si nécessaire.

Point de vue

Denis Maret, président de la section valaisanne

Chère lectrices, chers lecteurs,
Militant pour la cause du handicap visuel, tant pour la FSA, Agile ou l'École de la pomme, je suis amené à participer à de nombreuses assemblées dans toute la Suisse. Je peux ainsi mesurer l'importance de l'action collective pour faire avancer nos projets et la reconnaissance des personnes en situation de handicap visuel dans notre société. À l'heure où l'on parle d'accès à l'information et d'écriture inclusive pour tous, je me plais à imaginer comme il serait agréable de pouvoir converser sans barrières entre collègues suisses allemands, romands, grisons et tessinois. Créé pour faciliter la communication et les échanges entre les populations de toute la planète, l'espéranto est en usage depuis maintenant plus d'un siècle. Neutre et international, il a la particularité de n'appartenir à aucun peuple ni à aucun pays, et ne véhicule donc aucun aspect culturel. Sa grammaire est extrêmement simple et a une grande souplesse de structure. C'est une langue très intuitive qui s'apprend extrêmement vite, tant à l'oral qu'à l'écrit. Sa grammaire se compose de 16 règles seulement et n'a aucune exception, ce qui facilite grandement l'apprentissage.
J'ai commencé l'espéranto il y a un peu plus d'un an et j'ai été surpris par

Denis Maret.
Photo: m.à.d.

sa facilité d'apprentissage. J'ai pu très vite lire des textes simples et même tenir des conversations quotidiennes. Durant la pandémie, j'ai pu communiquer avec des personnes du monde entier, russes, américaines ou chinoises. Bien entendu, je ne parle aucune de leurs langues respectives... L'espéranto nous a rapprochés. L'espéranto n'appartient à aucun pays, elle appartient à tout le monde.
Je ne peux m'empêcher d'imaginer comment seraient nos assemblées de délégués ou nos différentes commissions au sein de la FSA si nous parlions tous une même langue. Plus de traductions, plus d'incompréhensions liées à la langue, quelle facilité et quel bonheur cela serait. Je ne parle même pas des économies que cela nous permettrait de réaliser.
La fédération a organisé des cours d'espéranto par le passé. Je l'ai appris… Alors pourquoi pas vous?

Maintenir le lien

Marie-Laure Sanchez, responsable des groupes créatifs romands

Une créativité fourmillante et un engagement sans faille, voilà comment l'on pourrait décrire en quelques mots les dizaines d'initiatives prises par les 40 animatrices dans toute la Suisse, alors que les activités des 38 groupes créatifs de la FSA avaient dû être suspendues.

Malgré la pandémie, il est une chose qui n'a jamais cessé: c'est la créativité des animatrices. Et même si tout n'était pas forcément possible dans toutes les régions, elles ont fait le maximum pour maintenir le lien avec leurs participants. Qu'elles se soient transformées en factrices pour déposer des travaux, ou qu'elles aient vite envoyé du fil ou une pelote de laine par poste pour dépanner, les animatrices ont été au four et au moulin pour que les travaux puissent avancer, sans parler de l'assistance par téléphone si besoin; comme quoi, la hotline «tricot» ça existe! Le fait d'avoir du temps a aussi fait émerger de plus grands projets, comme celui d'une maison de poupée, dans lequel s'est lancée une participante avec les conseils pertinents et admiratifs des animatrices.

Apporter un peu de bonheur

Dans un des groupes, quinze foulards tricotés individuellement ont été assemblés par l'animatrice afin de participer à la plus longue écharpe de Suisse, tandis que dans une autre région, c'est pour une association en faveur des plus démunis que les talents de tricoteuses de nos participantes ont pu soutenir une bonne cause. Pour faciliter le travail, nombre d'animatrices ont dû recourir à des trésors d'ingéniosité, à l'image de tous ces petits sacs individuels préparés à l'avance pour une activité sur le thème des fleurs et des perles, puis distribués à chacun au cours d'une grande tournée en voiture. Comme l'a si bien dit une des animatrices: «Au-delà du matériel que l'on dépose, c'est aussi un peu de bonheur que l'on apporte».

Des odeurs pour des souvenirs

Décrire son parfum préféré: c'est ce qu'a fait le groupe de Zurich, offrant ainsi à chacun la possibilité de raconter un bon souvenir lié à une odeur familière. À Martigny et à Lausanne, trois animatrices ont eu l'idée d'envoyer des courriers olfactifs: à l'intérieur, un coton imbibé de quelques gouttes d'huile essentielle et le tour était joué! Lors du traditionnel rendez-vous téléphonique, chacun a ensuite pu parler des émotions, des impressions ou des voyages que lui inspirait cette odeur.

Manifestations

La pandémie de Covid-19 continue d'avoir un impact sur le calendrier des événements, qui pour ce numéro est une fois de plus édité dans une version adaptée à cette situation extraordinaire. Nous vous recommandons d'observer les informations de section et de vous informer auprès des contacts indiqués. Les informations seront publiées et mises à jour via les canaux d'information usuels – Web, VoiceNet etc.

Section Argovie-Soleure

19.06 Plaisir Grillade, Waldhaus Unterentfelden, Celine Rebsamen, 076 569 64 31, celine-rebsamen@sbv-bvas.ch

15.08 Excursion annuelle à Quinten/Walensee, Käthi Gerber, 032 672 19 35, katharina-gerber@sbv-bvas.ch

18.09 AG à Zofingue, Ulrich Heitzmann, 056 245 62 40, ulrich-heitzmann@sbv-bvas.ch

Cours de Pilates et groupes créatifs à Aarau, cours d'anglais à Olten. Table ronde et café convivial, «Aarauerstube», Aarau. Les horaires définitifs n'ont pu être validés avant l'impression de ce magazine.
VoiceNet allemand: rubrique 1 2 1

Section Berne

17.07 Théâtre en plein air/Freilichttheater à Signau reporté en 2022

22.08 Barbecue festif et promenade en calèche au Haflingerhof

04.09 AG – report du 17.04

11.09-18.09 Voyage en Toscane avec la section de Fribourg.

Tables rondes: 25.06, 30.07, 27.08, 24.09, 18h, «Egghölzli», Berne, J. Gehri, 079 339 79 89; entraînement au Showdown – 3 séances découverte gratuites. Web: www.sbv-fsa.ch/sektionen/bern; mais: sektion.be@sbv-fsa.ch, 076 500 63 21
VoiceNet allemand, rubrique 1 3 1 1

Section Oberland bernois

14.08 AG, «Freihenhof», Thoune – nouvelle date

Groupes créatifs: Thoune: Silvia Urfer, 079 932 72 01, silvia.urfer@gmx.ch; Spiez: Bettina Stoll, creabettina@gmx.ch, 033 654 94 06.
Web: https://sbv-fsa.ch/sektionen/berner-oberland
VoiceNet allemand: rubrique 1 3 1 2

Section Bienne-Jura bernois

23.06 Höck plus: voyage à Lenzburg guidé en français

21.08 Portes ouvertes «Chez Louis»

11.09 Excursion de section, Maison du Blé et du Pain, Echallens

18.09 Atelier Jodel à Walkringen

Suivi et informations durant la pandémie: Esther Weber, 032 331 25 13 ou weber esther@gmx.ch; Groupe de marche: Irene Schönmann, 032 385 27 12
Web: https://sbv-fsa.ch/fr/sektionen/bienne
VoiceNet, rubrique 1 2 1

La Romandie s'anime au présent
En cette année particulière et en raison des événements planifiés qui risquent d'être reportés, les Comités des sections romandes ont décidé de vous informer pas à pas. Veillez à consulter vos circulaires de section ou rendez-vous sur les autres canaux d'information de votre section.

Genève: Laurent Castioni, 079 573 85 65, lolo.castioni@bluewin.ch
Neuchâtel: Patrick Mercet, 032 544 47 87, mercet.patrick@gmail.com
Valais: Denis Maret, 079 218 59 35, denismaret@gmail.com
Vaud: Pierre Calore, 079 330 16 33, pierre.calore@gmail.com

N'hésitez pas à contacter votre comité de section pour de plus amples informations. **hr**

Section Fribourg

26.06 Voyage annuel à Zurich; Andrea Zullo et Jean-Pierre Jolliet
10.07 AG à Fribourg – au lieu de 17.04; Andrea Zullo
13.07 Pizza-Party à Cheyres, avec le groupe de marche; Andrea Zullo
21.08 Pic nic à Marly, Andrea Zullo
11.09-18.09 Voyage en Toscane avec la section Berne; Andrea Zullo

Pour toute question, vous pouvez vous adresser au président ou aux responsables spécifiques. Groupes de contact: Guin: Nelly Falk, 026 493 14 19, Fribourg: Andrea Zullo, 079 554 07 16, Romont: Jean-Louis Uldry, 026 652 40 00, Morat: Beatrice Imoberdorf, 026 670 85 85
Renseignements: Rando: Florian Romain, 079 520 24 14
Tandem: Christophe Rollinet, 079 253 30 68
Web: https://sbv-fsa.ch/fr/sections/fribourg
VoiceNet: rubrique 1 3 1

Section Jura

04.07 Marche
15.08 Pique-nique de section
11.09 Rando aux Franches-Montagnes

sous réserve de prescriptions fédérales – Valérie Froidevaux, 079 461 11 50, valeriefr@bluewin.ch;
Web: http//fsa-jura.ch/; VoiceNet, rubrique 1 5 1

Section Grisons

30.06 Rencontre «anderssehen»
10.07 Balade «oiseaux»
14.08 Balade «oiseaux»
21.08 AG – au lieu de 01.05
25.08 Rencontre «anderssehen»

La tenue est encore sous réserve. Inscription: kontakt@anderssehen.ch, 078 704 72 24. Infos: www.anderssehen.ch.
Web: http://www.anderssehen.ch/
VoiceNet en allemand: 1 5 1 1 et 1 5 1 2.

Section Suisse nord-occidentale
Chers membres, en raison de l'incertitude liée à la pandémie, toutes les activité comme la table ronde sont suspendues. Vous serez informés dès que possible par courrier ou sur: Web: https://sbv-fsa.ch/sektionen/nordwestschweiz. Service courrier: Ruth et Otto Meister et Josef Camenzind
VoiceNet allemand: rubrique 1 7 2 1

Section Suisse orientale
19.06 Voyage de section à Uznach
18.09 Animation d'automne, visite studio HSL sous réserve de prescriptions fédérales
Web: https://sbv-fsa.ch/sektionen/ostschweiz
VoiceNet allemand: rubrique 1 7 1 2

Section Suisse centrale
Chers membres, en raison des événements, toutes les activités programmées en 2021 sont envisagées sous réserve. Renseignements: Rolf von Wartburg, rolf.v.wartburg@bluewin.ch
Web: https://sbv-fsa.ch/sektionen/zentralschweiz
VoiceNet allemand, rubrique 1 8 1

Section Zurich-Schaffhouse
4.08 Excursion d'un jour
Lunch du samedi: 10h30, «Stella del Centro », Uster: 31.07, 28.08, 25.09; Urs Lüscher, 044 940 93 10; sektion.zh@sbv-fsa.ch. Groupe de jeux: 13h30, Ausstellungsstrasse 36, 5e étage avec ascenseur, Zürich: 21.06; Ingrid Krizaj, 044 813 25 53; Groupe de marche Sole-blitz: 19.06, 21.08, 18.09.
Pour toute question générale sur la mise en œuvre et les mesures: Secrétariat, 044 940 93 10, sektion.zh@sbv-fsa.ch.
Web: https://sbv-fsa.ch/sektionen/zuerich-schaffhausen
VoiceNet allemand: rubrique 1 9 1 2

Réinstaller la confiance

Depuis mars 2020, les personnes aveugles et malvoyantes ont été brutalement privées des offres accessibles à la culture et de l'accès aux lieux de représentations comme les théâtres, les cinémas ou l'opéra. Cela a particulièrement touché les nombreuses associations qui œuvrent en coulisse pour rendre tout cela possible, à l'image d'Écoute-Voir et de Dire pour Voir. Pour nous permettre de «vivre» l'événement «comme les autres», l'audiodescription réclame de longs préparatifs par les audiodescripteurs qui le liront de vive voix le soir de la représentation, à savoir: connaître les programmations des lieux de culture, effectuer le choix des œuvres à audiodécrire, puis effectuer tout le travail d'écriture de l'audiodescription. Ce travail ayant déjà été accompli, les spectacles annulés depuis 2020 vous

seront à nouveau proposés cet automne, aux côtés de quelques nouveautés qui vous seront dévoilées. L'enjeu est désormais de regagner un public – vous –, et de réinstaller la confiance pour votre venue dans des lieux qui se sont énormément adaptés pour assurer votre sécurité. **hr**

Écoute-Voir:
http://www.ecoute-voir.org/
Dire pour Voir:
https://www.direpourvoir.ch/

Annonce

Offre spéciale iPhone 8
La FSA a reçu une offre pour acquérir des iPhone 8 avec une capacité de stockage de 64 GB à un prix préférentiel dans la mesure des stocks disponibles. Ils sont tous en parfait état, comme neufs, originaux, testés et nettoyés. Le prix est soit de CHF 230/pce sans garantie ou CHF 250/pce avec une garantie de 12 mois. Il est possible d'acheter plusieurs modèles par personne pour les amis ou la famille.
Si vous êtes intéressé, vous pouvez commander directement sous le lien suivant: www.freedomit.ch/shop.
Pour bénéficier du prix spécial FSA, indiquez «SBV-FSA» sur votre commande, mentionnez le modèle et versez le montant sur le compte indiqué. L'expédition sera effectuée à réception du paiement.

fondation AccessAbility

fondation d'utilité publique pour malvoyants et aveugles

Au centre de nos préoccupations: **vous**, touché par le handicap visuel.

Nous sommes un centre de conseil indépendant des fabricants, qui teste pour vous les aides informatiques, électroniques et toutes les innovations.

Compact 10 HD Speech, il fonctionne avec la lecture à haute voix! La caméra dépliable permet de capturer facilement un document au format A4 et garantit ainsi un résultat de lecture à haute voix d'une qualité unique. Le nouveau lecteur d'écran 10" permet également de prendre des notes et de visualiser des objets. Compact 10 est un produit Optelec.

Aujourd'hui, venez tester le futur dans toutes les succursales de la fondation.

Informez-vous à:

Lucerne	041 552 14 52
Saint-Gall	071 552 14 52
Berne	031 552 14 52
Neuchâtel	032 552 14 52

www.accessability.ch info@accessability.ch

Concours lecteurs: solution et gagnants

«Quand a été inaugurée l'unité de jour Casa Andreina, située dans les hauteurs de Lugano?» Telle était la question du concours lecteurs de notre numéro 1/2021 de mars. La bonne réponse est: 1996! Au total, 71 lectrices et lecteurs ont participé.

Claude Thorimbert de Genève gagne le bon d'achat de 250 francs. Surpris par la bonne nouvelle, il déclare: «Nous parlions justement du changement de tapis avec mon épouse». Claude Thorimbert pouffe: «Je ne joue pas à la loterie, mais il m'arrive de gagner parfois des trucs sympas, comme une session spéciale d'entrainement de gardien de hockey avec le légendaire québécois Sebastien Beaulieu du Genève Servette Hockey Club.» Claude soutient le sport à sa manière, mais son truc à lui c'est le vélo, qu'il pratiquait déjà avant son accident de moto en Yougoslavie en 84, alors qu'il était micromécanicien. Aveugle depuis lors, il a rejoint le groupe de tandem genevois, joliment appelé «Taupenivo», dont il assume la présidence depuis 2003. Et il en voit du pays! Bretagne, Cologne, Pérouges, Saintes-Maries-de-la-Mer, Grisons, etc. Ses pilotes lui décrivent les atmosphères du moment, les lieux traversés et surtout les périls qu'ils auront à franchir en tandem. Ce fut le cas lors d'ascensions mythiques comme le col du Stelvio en Italie –

Les heureux gagnants: Claude Thorimbert à gauche et Martin Zingre. Photos: m.à.d.

2757 m – ou lors du franchissement de cols de l'Himalaya à plus de 4800 m suivis de descentes effrayantes sur des routes caillouteuses. Des souvenirs qu'il a partagé avec ses enfants et désormais avec ses petit-enfants, car la famille joue un grand rôle dans la vie de Claude. Téléphoniste au siège central du Touring Club Suisse, il contribue à sa manière à ce grand club dédié à la mobilité et au voyage. Martin Zingre, du Saanenland, domicilié depuis 2008 à Bienne, est le bénéficiaire de l'autre bon. Ce sexagénaire a grandi non loin de l'Hôtel Solsana. Quasi aveugle de naissance à cause d'une tumeur cérébrale, il a suivi une première formation de tapissier, puis s'est réorienté en 1980 vers le métier de masseur médical. Désormais en préretraite, il œuvre comme bénévole et partage ses connaissances approfondies des ordinateurs et des smartphones avec les personnes en situa-

tion de handicap visuel. Le bon gagné au concours tombe à pic: ce sera un nouveau canapé ou un luminaire télécommandé par app, choisi parmi la gamme proposée par l'entreprise donatrice via sa filiale de Bienne!

L'AD de la FSA reportée aux 28 et 29 août 2021

L'assemblée des délégués 2021 de la FSA est reportée et aura lieu le samedi 28 août et le dimanche 29 août 2021 au Kursaal de Berne.

Les mesures prises par le Conseil fédéral au printemps n'ont pas permis à l'Assemblée des délégués – AD – de se tenir en juin comme prévu. Par conséquent, à la mi-avril 2021, le Comité fédératif a décidé de reporter l'AD à la fin du mois d'août. Conformément aux statuts, les propositions des sections peuvent être présentées jusqu'au samedi **3 juillet 2021**. Les propositions déjà soumises resteront valides et ne devront pas être renvoyées. L'ordre du jour et tous les documents de séance seront envoyés au plus tard le samedi **31 juillet 2021**, conformément aux statuts.

Rahel Escher, assistante du secrétaire général

Faites don de vos anciennes lunettes!
Conserver la vue est un besoin élémentaire, mais loin d'être une évidence sur notre planète. Le Swiss Alps Cyber Lions Club, en coopération avec la FSA, s'engage donc à fournir dans plus de 50 pays des lunettes de seconde main aux personnes en situation de handicap visuel. Tout type de lunettes est le bienvenu, quelle que soit la correction, lunettes pour lire ou de soleil, pour enfants ou adultes. Vous pouvez déposer les lunettes que vous n'utilisez plus dans les points de collecte des Lions Clubs, des services de consultation et des CFR de la FSA, ou encore à l'accueil du secrétariat général. Dans les centres de recyclage des Lions Clubs, des bénévoles trient, nettoient et réparent les lunettes, puis en déterminent la correction; ils les emballent ensuite pour qu'elles puissent être distribuées gratuitement. Les lunettes trop abîmées sont confiées à des centres de recyclage des métaux précieux et mises au rebut. Alors, n'hésitez pas à donner une seconde vie à vos lunettes! **rer**

Lions RECYCLE For Sight

SBV FSA
Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des aveugles et malvoyants

Rue de Genève 88b
1004 Lausanne
021 651 60 60
secretariat.romand@sbv-fsa.ch
sbv-fsa.ch

ZEWO CERTIFIÉ CERTIFICATO ZERTIFIZIERT

Votre don en bonnes mains.

Code QR menant vers l'édition online.

Ensemble, on voit mieux