

Dans la ParaColoc, on entraîne ensemble notre autonomie. Mon but est d'habiter mon propre appartement.



Jara, 18 ans
Vit depuis quelques mois dans la ParaColoc.

Informations et inscription ParaColoc
sur notre site web, par e-mail
info@parahelp.ch ou par
téléphone +41 41 939 60 60

Offre globale de la ParaColoc

Un entraînement à l'autonomie pour adolescent-e-s et adultes



L'essentiel en bref

Le concept de la ParaColoc a été développé par ParaHelp et offre aux personnes avec une paralysie médullaire un environnement d'apprentissage dans le but de vivre de manière indépendante et autodéterminée. Pendant la durée déterminée du séjour, chaque colocataire est encouragé-e à développer ses ressources personnelles et son autogestion.

La nouvelle phase de la vie après avoir quitté le foyer parental ou après un événement traumatique est un grand défi pour tout l'entourage. L'implication et le soutien des parents et des proches aidants sont donc indispensables.

La ParaColoc est structurée en trois phases d'intensité. Les objectifs personnels sont régulièrement examinés et évalués en concertation avec différent-e-s spécialistes et permettent de déterminer la phase adaptée à chaque personne.

Des domaines d'apprentissage concrets

Gestion et organisation du quotidien en formation et en emploi

Autocoaching sur les thèmes des soins corporels, de la gestion de l'élimination et de la prévention

Identifier les besoins et demander de l'aide (p. ex., organisation des soins à domicile)

Tâches ménagères

Soutien à l'apprentissage

Gestion de la nutrition, des achats, de la cuisine

Vivre ensemble en tenant compte de la vie privée, de l'équilibre entre proximité et distance, des intérêts des autres et de ses propres intérêts

Gestion des finances

Mobilité au quotidien

Activités et hobbies

Communication et maintien des contacts sociaux

Selon les besoins, il est possible de recourir aux prestations ambulatoires du Centre suisse des paraplégiques, telles que l'orthopédie, l'urologie, la physiothérapie, le sport, l'auto-école, etc.

À qui s'adresse la ParaColoc ?

Les personnes avec une paralysie médullaire due à une lésion médullaire congénitale ou acquise, ou à des syndromes similaires et qui bénéficient de mesures d'insertion professionnelle.

Intensité d'accompagnement en 3 phases

| | Phase 1 intensif | Phase 2 intermédiaire | Phase 3 élémentaire I/II |
|-------------------------------|---|--|--|
| Localisation | «Im Dorf», Schenkon | Appartement externe et studios à Nottwil | Appartement externe, studios à Nottwil ou dans son propre appartement ailleurs en Suisse |
| Âge | 16–26 ans | Personnes en âge de travailler | |
| Prestations offertes | Entretien hebdomadaire des objectifs personnels Élaboration de la structure hebdomadaire personnelle Entraînements AVQ * et AIVQ ** Soirées à thème pour les colocataires Soirées à thème pour les proches Réunion des colocataires Service de garde 24 heures sur 24 | Entretien hebdomadaire des objectifs personnels Élaboration de la structure hebdomadaire personnelle Entraînements AVQ * et AIVQ ** selon les besoins Service de garde 24 heures sur 24 | Entraînements AVQ * et AIVQ ** selon les besoins Service de garde 24 heures sur 24 |
| Temps d'encadrement déterminé | 70 h par semaine de temps de présence, divisées en entraînement en groupe ou individuel | 4 à 10 h par semaine | Selon les besoins, en moyenne 3 h par semaine |
| Restauration | Restauration incluse | Restauration non incluse | Restauration non incluse |

Pendant les mesures d'insertion professionnelle, la prise en charge des coûts de la ParaColoc peut être examinée par l'assurance-invalidité.

* AVQ activités de la vie quotidienne regroupent les activités de base, comme se doucher, s'habiller, cuisiner, etc.

** AIVQ activités instrumentales de la vie quotidienne comprennent par exemple les tâches ménagères, les courses, l'utilisation des transports publics, etc.