

LA CANNE BLANCHE

BULLETIN TRIMESTRIEL
janvier – février – mars 2017
N ° 1 2017

Bureau de dépôt Bruxelles X
N° d'agrération P207078

Avec le soutien de
 Loterie Nationale

Grâce à la Ligue Braille,
Sylvie profite à nouveau
des bons côtés de la vie.

Tout en évitant les moins beaux.

CHAQUE JOUR, LA LIGUE BRAILLE ACCOMPAGNE LES PERSONNES
AVEUGLES ET MALVOYANTES VERS L'AUTONOMIE.
Soutenez-nous sur semaineliguebraille.be • Compte: BE11 0000 0000 4848
02 533 32 11 • info@braille.be


ligue braille^{asbl}
une autre façon de voir la vie

- La Ligue Braille en campagne
- Assurance autonomie
- Santé visuelle : vrai ou faux ?
- Les volontaires en 2016
- Entre Nous

ligue braille^{asbl} 

Rue d'Angleterre 57
1060 Bruxelles
Tél. : 02 533 32 11
IBAN : BE11 0000 0000 4848
BIC : BPOTBEB1

LA CANNE BLANCHE



Rédaction et coordination : Catherine Claeys.

Ont collaboré à ce n° : Nathalie Carpentier, Lise De Mey, Stéphane Depoorter, Catherine Dosen, Michèle Dubois, Sabine Ghysens, Mohammed Hajjaoui, Noëlla Jardin, Rebecca Lévêque, Bruno Liesen, Michel Magis, Valérie Staal, Magda Van Waes.

Photos : J.-M. Byl, Nathalie Carpentier, Catherine Claeys, Quentin Declerck, Eddy De Landtsheer, Second Floor, Arnaud Ghys, Rebecca Lévêque, Michel Magis, Manwalk (pixelio.de), Johannes Schätzler (pixelio.de), Gaston Serré, Sébastien Van Mallegem, Monique Vantornhout, Tobias Zeller (pixelio.de).

Impression : Imprimerie Adam-Demortier.

Abonnement : 10 € à verser sur le compte IBAN : BE11 0000 0468 0248 – BIC : BPOTBEB1 avec en communication : 'Abonnement Canne Blanche'. Gratuit pour les personnes aveugles et malvoyantes. Disponible sur CD Daisy et sur le site web : www.braille.be.

Contact : Ligue Braille asbl, Rue d'Angleterre 57 – 1060 Bruxelles

Tél. : 02 533 32 11 – Fax : 02 537 64 26 – E-mail : info@braille.be.

Éditeur responsable : Michel Magis, Rue d'Angleterre 57 – 1060 Bruxelles.

- Aidez-nous à éviter les gaspillages : en cas de déménagement, d'erreur dans vos coordonnées ou si vous recevez cette revue en double ... merci de nous en avvertir !
- Maître du fichier : Ligue Braille asbl. Notre association respecte scrupuleusement la vie privée de ses donateurs et sympathisants suivant les termes de la loi du 08/12/1992. Leurs coordonnées ne sont transmises à aucune autre personne physique ou morale. Sur simple demande de votre part, les données vous concernant vous sont communiquées et mises à jour si nécessaire.
- On ne le répétera jamais assez : ne vous laissez pas abuser par des personnes peu scrupuleuses. La Ligue Braille ne vend rien, ni de porte à porte, ni sur la voie publique.
- La Ligue Braille rappelle qu'elle est une association neutre, attachée aux valeurs démocratiques et active dans l'ensemble du pays. Elle est au service de toutes les personnes aveugles et malvoyantes.

DANS CE NUMÉRO

Éditorial	p. 1
La Ligue Braille en campagne :	
- Accompagner les personnes aveugles et malvoyantes vers l'autonomie	p. 2
- Réapprendre le quotidien	p. 3
- BrailleShop : 500 articles qui facilitent la vie	p. 11
- Soutenez-nous !	p. 14
Wallonie : incertitudes sur l'assurance autonomie	p. 15
Santé visuelle : Bon ou mauvais pour la vue ?	p. 18
La Ligue Braille près de chez vous	p. 23
Le coin des volontaires : Retour sur 2016	p. 25

- En direct du BrailleShop : Miroirs, lunettes de soleil, sport.
- En direct du Service social : Démonstration de petites aides techniques – Changements en vue au SPF Sécurité sociale – 6e réforme de l'État en Flandre – L'allocation de remplacement de revenu augmente de 2 % – Droits supplémentaires chez Partenamut – Consultations psychologiques chez Solidaris – Prescription électronique de médicaments : 2017, année de transition – Nouveau trajet de réintégration pour les malades de longue durée – Voyageurs handicapés : droits renforcés dans les transports aériens – Parking handicapés à l'aéroport de Zaventem – Charleroi : nouveau plan de stationnement – Région bruxelloise : les communes tenues d'engager 2,5 % de personnes handicapées.
- En direct du Service d'accompagnement : Session de sensibilisation – Stage à la mer.
- En direct du Service d'insertion professionnelle : Du nouveau dans le contrôle des chômeurs.
- En direct du Service culturel : À la Bibliothèque : Top 5 des livres audio – Trucs et astuces numériques – Club de lecture – Tables de conversation – « Des idées et des livres ». À la Ludothèque : nouveaux jeux.
- En direct du Service Loisirs : Activités à Bruxelles – Activités en Wallonie – Activités pour la jeunesse.

ENTRE NOUS



ÉDITORIAL.

Le mois de mars est là et son air printanier nous amène la campagne de notre association : la Semaine de la Ligue Braille. Cette action, c'est en quelque sorte notre rendez-vous annuel avec la population, une occasion de rappeler à tous que le handicap visuel existe et gagne même du terrain, à la faveur de l'augmentation de l'espérance de vie.

Cette année, notre campagne veut mettre en lumière les services gratuits que la Ligue Braille met à la disposition des personnes aveugles ou malvoyantes pour leur permettre de (re)conquérir leur autonomie. Lorsqu'on interroge le public au sujet de la Ligue Braille, nous entendons souvent ce type de commentaire : « Oui, bien sûr, je connais la Ligue Braille ! Mais que faites-vous au juste ? » Encore trop peu de gens connaissent réellement nos activités, la grande diversité de nos services, le fait que ceux-ci sont gratuits, que notre association peut aider très concrètement une personne qui devient malvoyante ou aveugle à réapprendre à vivre autrement.

Certains pensent aussi que la Ligue Braille est une sorte de service public financé par l'État... Or nous en sommes loin. Les subsides que notre association reçoit des pouvoirs publics ne couvrent que 25 % des besoins, ce qui, dans notre pays, est peu pour une asbl. Si nous parvenons à aider plus de 14.200 personnes aveugles et malvoyantes, c'est donc essentiellement grâce à la générosité de nos donateurs. C'est pourquoi nous invitons tous nos lecteurs à nous soutenir par un don, au moyen du bulletin de versement ci-joint. Nous remercions déjà très chaleureusement tous ceux qui répondront à cet appel. Merci aussi d'apposer l'affichette ci-jointe à votre fenêtre, vous contribuerez à mieux faire connaître notre action. Bonne lecture !



LA LIGUE BRAILLE EN CAMPAGNE : ACCOMPAGNER LES PERSONNES AVEUGLES ET MALVOYANTES VERS L'AUTONOMIE.

Du 13 au 26 mars, la Ligue Braille se fera plus présente dans l'espace public pour son rendez-vous annuel avec la population.

Autour du thème « **Chaque jour, la Ligue Braille accompagne les personnes aveugles et malvoyantes vers l'autonomie** », la Semaine de la Ligue Braille se donne pour missions d'informer et de sensibiliser les Belges sur ce que notre association met en place pour aider les personnes déficientes visuelles dans leur (re-) conquête de l'autonomie.



La campagne de communication se déclinera sur différents supports : des spots en télévision et en radio nationales, un dépliant, des affiches dans le métro bruxellois, des affichettes partout à vos fenêtres, un site web, une forte présence sur les réseaux sociaux mais aussi des animations dans différentes villes du pays. La Ligue Braille sera ainsi présente sur les marchés d'Ath, Liège, Bruxelles (Schaerbeek), Louvain et Courtrai pour inviter les passants à faire leurs courses à l'aveugle.



Le spot télévisé mettra en avant une jeune femme devenue aveugle qui, grâce à l'aide de la Ligue Braille, peut continuer à aller faire ses courses toute seule. Avec une pointe d'humour, nous la découvrirons dans son quotidien et nous réjouirons qu'elle échappe au moins aux chaussettes déparpillées de son épicier.

Découvrez l'ensemble de la campagne sur www.semainedeliguebraille.be.

RÉAPPRENDRE LE QUOTIDIEN.

Lorsqu'une personne perd la vue, son quotidien se transforme en parcours du combattant. Avec l'aide gratuite de la Ligue Braille, de nouvelles habitudes peuvent venir remplacer les anciennes et la vie quotidienne se réinventer !

Un premier contact.



La perte de vue est souvent suivie d'une période d'isolement. La personne devenue déficiente visuelle a alors le sentiment qu'elle doit renoncer à vivre de façon autonome. « Il a fallu un an pour que j'ose à nouveau sortir de chez moi. Quand j'ai découvert la Ligue Braille, je ne savais pas ce que je pouvais en attendre. J'ai alors ré-appris à me déplacer, à cuisiner, à me servir des appareils électriques... Si je suis épanouie aujourd'hui, c'est à la Ligue Braille que je le dois ! », confie Monique.



Charlotte, responsable-adjointe du Service social néerlandophone nous raconte : « Mes collègues et moi nous rendons au domicile des personnes aveugles et malvoyantes et cherchons les compensations sociales et fiscales auxquelles les personnes ont droit. Nous les orientons aussi vers les Services de la Ligue Braille ou autres qui vont pouvoir les aider à (re-)conquérir leur autonomie ».

Sabine, responsable du Service social francophone de la Ligue Braille, développe : « Nous apportons une aide concrète et utile aux personnes aveugles et malvoyantes et leur permettons souvent d'accéder à des allocations. Quand elles obtiennent 200 ou 300 euros en plus chaque mois, ce n'est pas négligeable ! ».

Si Sabine aime tant son travail, c'est aussi pour toutes les rencontres qu'elle y fait. « Je me souviens d'être allée chez un couple de personnes très âgées. Le monsieur était atteint de DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge). En arrivant au domicile, je constate une tension importante au sein du couple. Madame reproche à Monsieur de renverser plein de choses mais, par contre, de parfaitement voir certains détails et de critiquer son ménage. Je lui demande alors si elle sait en quoi consiste la maladie de Monsieur, Madame répond que non. J'ai alors proposé à Madame d'effectuer un test. J'ai placé du papier collant noir au milieu de ses verres de lunettes et lui ai demandé si elle voulait me servir un café. Cela lui a permis de réaliser de quoi souffrait son mari et elle a fondu en larmes.





C'était la première fois qu'on lui expliquait concrètement en quoi consistait la DMLA », nous confie-t-elle.

Gérer son habitat.

Lorsqu'une personne devient aveugle ou malvoyante ou quand sa déficience visuelle s'aggrave, il lui faut réapprendre à vivre chez elle. L'adaptation de l'habitat pourra alors être envisagée au cas par cas.

Cependant, des conseils généraux s'appliquent la plupart du temps :

- Simplifier et structurer l'environnement.
- Toujours placer les objets aux mêmes endroits (clés, téléphone, portefeuille, etc).
- Marquer les objets au moyen de pâtes à marquer ou de pastilles en relief de couleur, de taille et de texture différentes. Par exemple, sur la cafetière : 1 boule = 1 tasse, 2 boules = 2 tasses.

Ces conseils s'avèrent parfois suffisants pour augmenter l'autonomie d'une personne. D'autres conseils plus spécifiques pourront être délivrés sur demande par des collaborateurs de la Ligue Braille.



Une des touches de ce four à micro-ondes est marquée.

« Grâce aux repères en reliefs et aux marquages que les spécialistes de la Ligue Braille ont installés à la maison, je m'occupe des tâches ménagères seule. Auparavant, j'avais peur d'utiliser certains équipements, mon autonomie s'en trouvait limitée. Aujourd'hui, j'ai confiance en moi », confie Marie-Josée.



Réinventer sa mobilité.

Traverser un passage pour piéton, passer un rond-point, se rendre au travail... dans la recherche de son autonomie, la personne aveugle ou malvoyante doit apprendre à se déplacer seule avec une canne blanche et, selon les cas, accompagnée d'un chien-guide.

«Grâce à la Ligue Braille, j'ai appris à me déplacer avec une canne blanche. Au-delà de l'aide à la mobilité que la canne m'apporte, c'est aussi un excellent moyen de signaler mon handicap. Si j'utilise ma canne blanche, les gens sont beaucoup plus attentionnés», explique Michel. Comme pour toutes les personnes aveugles et malvoyantes qui en ont besoin, la Ligue Braille a offert à Michel sa première canne blanche et lui a permis d'apprendre les techniques de déplacement dans un univers sécurisé.



Sylvie en témoigne également : «Les spécialistes de la Ligue Braille m'ont aidée à repérer mon nouveau quartier. Depuis, j'accompagne mon enfant à l'école, je sais également où se trouvent la pharmacie, la boulangerie, le parc et je prends le bus pour faire mes courses en ville. Les cours de locomotion m'ont été très utiles. Je suis davantage confiante lors de mes déplacements en rue et certainement plus autonome. »

Accomplir les tâches ménagères.

Le ménage, les courses ou la cuisine sont des activités compliquées pour les personnes aveugles et malvoyantes. Mais la dépendance n'est pas une fatalité. Pour arriver à être autonome, la Ligue Braille propose des cours de cuisine, donne des conseils pour la gestion du ménage et recommande



du matériel adapté bien pratique pour rester ou devenir le roi et la reine du logis !

« Souvent, quand nous rencontrons pour la première fois une personne aveugle ou malvoyante, elle ne sait pas ce qu'elle peut attendre de nous et craint qu'une facture suive notre visite. Nous devons alors passer beaucoup de temps à la rassurer. Ensuite, lorsqu'elle découvre l'éventail des possibles, elle réalise que c'est une nouvelle vie qui s'offre à elle », explique Nadia, responsable du Service d'accompagnement francophone.



L'encadrement peut alors se faire via de l'aide à la vie quotidienne, des cours de locomotion, de cuisine, de dactylo, de braille mais aussi par de l'encadrement parental pour de futurs parents ou grands-parents... « Notre plus grande frustration, c'est de ne pas pouvoir leur offrir plus de temps », constate Nadia. Du côté du Service d'accompagnement

néerlandophone, cela fait 33 ans que Marie-Jeanne travaille pour la Ligue Braille et 26 ans qu'elle dirige le Service. « C'est toujours aussi touchant d'arriver chez une personne, de découvrir la façon dont elle vit, de l'accompagner dans le ré-apprentissage de toutes les activités de la vie quotidienne et de la voir retrouver sa joie de vivre », nous confie-t-elle.

Monique explique : « J'ai suivi un cours de cuisine dans l'antenne régionale de Jambes pour cuisiner en toute sécurité. Il m'a donné le déclic nécessaire pour me remettre aux fourneaux. Et mon mari se régale toujours autant ! »



Pour le nettoyage, certains gestes peuvent rendre les tâches ménagères moins compliquées. Par exemple, en passant l'aspirateur, il est possible de faire des lignes en quadrillant la zone à nettoyer, d'étiqueter en braille ou en grands caractères les produits ménagers ou de sécher les vêtements directement sur des cintres.

Il existe aussi du matériel adapté qui peut faciliter la tâche de la personne aveugle ou malvoyante tel qu'un aspirateur robot qui aspire la pièce tout seul, un clip-chaussettes pour garder ses paires de chaussettes assemblées dans le lave-linge et le sèche-linge ou encore un plieur de vêtements.

Profiter des loisirs.

La Ligue Braille offre l'opportunité de continuer à lire (livres audio, en grands caractères, en braille), mais propose aussi de s'instruire, d'emprunter des jeux adaptés, de partir en excursion, de rencontrer de nouvelles personnes et de partager ses propres expériences. « Je suis toujours très impatiente de me rendre au Club Braille. [NDLR:



le Club Braille est un groupe de personnes aveugles et malvoyantes qui se réunissent toutes les deux semaines pour partager des activités de loisirs dans les locaux de la Ligue Braille.]

C'est très agréable. Comme nous avons tous le même handicap, nous nous comprenons très bien et pouvons tout faire à notre rythme. J'y ai trouvé de vrais amis», confie Marie-Josée.



Gérer ses démarches administratives.

Relever sa boîte aux lettres, lire une carte postale, signer un document, gérer son budget ou classer une facture sont des gestes quotidiens simples en apparence, mais qui peuvent nécessiter un réapprentissage ou une adaptation pour une personne aveugle ou malvoyante. Les accompagnateurs de la Ligue Braille sont présents pour fournir des conseils et apprendre de nouvelles techniques afin de rendre la personne autonome.

Il existe également des aides simples et efficaces pour classer des documents immédiatement dans le bon dossier ou retrouver facilement des adresses et numéros de téléphone : un agenda en grands caractères pour planifier son temps plus simplement, un carnet d'adresses en grands caractères pour retrouver facilement des adresses et numéros de téléphone, le dymo-braille qui permet d'imprimer du braille sur des étiquettes autocollantes, une calculatrice vocale qui dictera les résultats des opérations, etc.



Suite à un glaucome, la vue de Guy se détériore depuis près de 20 ans. Aujourd'hui âgé de 87 ans, il continue à gérer les démarches administratives du couple avec l'aide d'un scanner vocal capable de photographier tous les textes et de les restituer à voix haute. « C'est lors d'un salon BrailleTech [NDLR : le BrailleTech est le salon des aides techniques organisé

chaque année par la Ligue Braille.] que j'ai découvert cette machine qui a changé ma vie. Elle m'accompagne partout. Je suis aujourd'hui 100 % autonome. La seule chose qui me manque réellement, c'est de ne plus voir la couleur des yeux de mon épouse... »



Mener une vie professionnelle active.

Le travail joue souvent un rôle crucial dans le développement personnel. Grâce notamment à l'émergence des nouvelles technologies, les personnes aveugles et malvoyantes sont aujourd'hui à même de gérer la plupart des tâches professionnelles tout comme une personne voyante. La Ligue Braille vient aussi en aide aux personnes déficientes visuelles pour trouver ou garder un emploi. Elle intervient pour l'adaptation du poste de travail et vient également en aide aux employeurs prêts à insérer ou à maintenir à l'emploi une personne déficiente visuelle.

Emmy a été accompagnée par le Centre de formation professionnelle de la Ligue Braille après un parcours scolaire assez compliqué. « J'ai suivi les cours proposés par la Ligue Braille et j'ai aussi eu l'occasion de travailler bénévolement à l'accueil des visiteurs lors du BrailleTech. C'est ensuite le Service d'insertion professionnelle qui m'a aidée à trouver mon emploi actuel d'employée administrative », se souvient Emmy, reconnaissante.



Accueillir un nouveau-né.

Tout (grand-)parent ou futur (grand-)parent se pose des questions sur l'accueil et les soins à apporter à un nouveau-né. Le parent aveugle ou malvoyant ne trouve pas forcément les réponses adaptées à sa déficience visuelle auprès des services habituels de la petite enfance.



Pour pallier ce manque, la Ligue Braille propose plusieurs types d'aides spécifiques en lien avec la déficience visuelle dès le 3^e mois de grossesse jusqu'à l'entrée de l'enfant en maternelle : apprendre, à l'aide d'un bébé-mannequin, à nourrir, changer, laver le bébé ; conseiller le choix du matériel le mieux adapté ; connaître les règles de sécurité domestique ; etc. « Lorsque j'ai appris que j'allais devenir grand-mère, j'ai tout de suite voulu être capable de m'occuper de ce bébé », explique Monique. « J'ai alors été encadrée par la Ligue Braille qui m'a appris les bons gestes pour m'occuper de ma petite-fille en toute sécurité. Aujourd'hui, elle a 6 ans et c'est elle qui me lit des histoires. »

LE BRAILLESHP : 500 ARTICLES QUI FACILITENT LA VIE.

Se laver, s'habiller, cuisiner, faire des courses, téléphoner, écrire une lettre, regarder sa montre, lire le journal, se soigner,... Des gestes quotidiens et simples pour la plupart d'entre nous, mais nettement plus complexes quand on est privé de la vue.

Saviez-vous que la Ligue Braille dispose d'un magasin – le BrailleShop – où sont proposés plus de 500 articles qui facilitent le quotidien des personnes aveugles et malvoyantes ? Ces articles sont soigneusement sélectionnés et testés par nos collaborateurs spécialisés.

Le BrailleShop est situé au siège de la Ligue Braille, rue d'Angleterre à Bruxelles. « Ce n'est pas un magasin comme un autre, avec pignon sur rue et qui doit vendre, expliquent Catherine et Linda, gestionnaires du BrailleShop. Nous sommes avant tout un service aux personnes qui ont un problème de vue. Il faut les écouter et les conseiller sur ce qui conviendra le mieux à leur problème visuel spécifique. Certains clients viennent pour



un proche à qui ils souhaitent rendre service. Souvent ils ne veulent pas repartir sans avoir acheté l'aide recherchée, mais pour beaucoup d'articles, c'est un peu comme si vous achetiez des lunettes pour quelqu'un d'autre. Nous insistons beaucoup sur le fait que cela doit convenir à la personne concernée et qu'elle est la mieux placée pour choisir. »



Linda et Catherine vous accueillent au BrailleShop.

Les personnes aveugles ou malvoyantes trouvent au BrailleShop de quoi se faciliter la vie dans de nombreux domaines : locomotion, communication, basse vision, éducation, instruments de mesure, soins et paramédical, cuisine, horlogerie, appareils audio, loisirs,...



« En prenant l'avion récemment avec ma petite-fille, explique une cliente, il y avait une dame aveugle assise à nos côtés. Elle avait une montre parlante et quand je lui ai demandé où elle l'avait trouvée, elle m'a dit à la Ligue Braille. J'ai 92 ans et je ne sais plus lire l'heure sur ma montre, donc ça m'intéressait. Elle m'a donné les coordonnées du BrailleShop, elle les connaissait par coeur ! Je n'ai pas attendu pour venir et aujourd'hui on m'a montré plusieurs modèles. Il y a en

a un parlant qui donne le jour et l'heure très clairement, on peut régler le volume, c'est petit, léger et facile à utiliser, ça va bien me dépanner ! »



Les quelque 500 articles adaptés aux diverses formes de handicaps visuels sont vendus à des prix très démocratiques. Ils proviennent de fournisseurs canadiens, suisses, américains, allemands, anglais, chinois,... qui informent régulièrement le BrailleShop des nouveautés. Les personnes aveugles ou malvoyantes signalent aussi avoir découvert tel ou tel article chez un ami ou à l'étranger. L'équipe du Service d'accompagnement visite les foires et salons spécialisés à la recherche de nouveautés intéressantes. Les nouveaux produits sont testés avant leur mise en vente, car il faut distinguer le gadget du produit réellement utile.



Les articles vendus au BrailleShop témoignent d'une grande ingéniosité ou des nombreuses astuces trouvées par les personnes aveugles ou malvoyantes pour pouvoir mener une vie autonome. Une petite bague crantée en plastique permet, par exemple, d'y coincer les deux chaussettes d'une paire avant de les mettre dans la machine à laver ; sans cela, une fois la lessive terminée, on risquerait d'assembler la chaussette verte avec la rouge...

Un petit ustensile à déposer sur le bord d'un récipient émet un sifflement lorsque le liquide qu'on y verse est à 2 cm du bord. Une petite plaque en pirex déposée dans le fond d'une casserole de lait ou de potage se met à bouger aux premiers bouillonnements ; le bruit que cela déclenche vous indique que c'est prêt et évite les débordements. Un lecteur d'étiquettes permet de reconnaître des CD's, vêtements, aliments, médicaments,... dont vous avez enregistré un descriptif vous-même et qui vous le restitue chaque fois que vous le souhaitez.



Un catalogue et une liste de prix sont disponibles sur le site web de la Ligue Braille : <http://www.braille.be/fr/a-propos-de-nous/nos-services/brailleshop>.

Le BrailleShop est situé dans les locaux de la Ligue Braille, 57 rue d'Angleterre, à 1060 Bruxelles. Il est accessible du lundi au jeudi de 10h à 12h et de 13h30 à 16h. Les commandes peuvent être envoyées à domicile. Tél. : 02 533 33 30, e-mail : brailleshop@braille.be.

SOUTENEZ-NOUS!

La Ligue Braille apporte son aide à plus de 14.200 personnes aveugles et malvoyantes à l'instar d'Emmy, Monique, Michel, Marie-Josée et Sylvie dans leur (re)conquête de l'autonomie. Pour effectuer ce travail, plus de 120 collaborateurs et 470 volontaires répartis aux quatre coins du pays mettent toute leur énergie à leur service.

Tous les services de la Ligue Braille sont mis gratuitement à la disposition des personnes aveugles et malvoyantes. C'est là une volonté de notre association. N'étant subsidiée par les pouvoirs publics qu'à concurrence de 25 % de ses besoins, la Ligue Braille est principalement financée par la générosité de ses donateurs et testateurs. Nous mettons un point d'honneur à gérer « en bon père de famille » ces moyens qui nous sont confiés et veillons à en faire profiter nos bénéficiaires de façon optimale et gratuite.

L'action des Services de la Ligue Braille représente annuellement des dizaines de milliers d'heures de travail, de contacts, de démarches pour soutenir les personnes aveugles et malvoyantes dans le développement de leur autonomie. Si ces services sont gratuits pour les bénéficiaires, ils ont



bien sûr un coût et c'est pourquoi votre aide nous est si précieuse. En contrepartie, nous pouvons vous garantir que votre soutien aidera de façon concrète et utile les personnes aveugles et malvoyantes qui sollicitent notre intervention.



Pour eux, nous avons besoin de vous !

Soutenez les personnes aveugles et malvoyantes par un don, même minime, sur le compte de la Ligue Braille :

IBAN : BE11 0000 0000 4848

BIC : BPOTBEB1

Attestation fiscale pour tout don à partir de 40 €.

Un tout grand merci pour votre soutien.

WALLONIE : INCERTITUDES AUTOUR DE L'ASSURANCE AUTONOMIE.

Le gouvernement wallon a adopté une note cadre relative à l'Assurance autonomie. La note définit les principes d'une couverture sociale reposant sur un système assurantiel. L'objectif de l'Assurance autonomie est l'accompagnement de la dépendance, qu'elle soit due à l'âge, au handicap ou à la maladie.

De cette manière, le citoyen aura la capacité de financer, tout au long de sa vie, son accompagnement au domicile ou en maison de repos et d'augmenter sa capacité d'autonomie, tant sur le plan psychique que physique, au travers d'une solidarité nouvelle entre tous les wallons.



La Ligue Braille est attentive à ce que l'Assurance autonomie s'adresse à toute personne en perte d'autonomie, quel que soit son âge, et que les besoins financiers et de soutien de ces personnes soient rencontrés.

Services de soins à domicile versus aides matérielles.

Il apparaît clairement que la volonté de la Wallonie est de soutenir les services d'aides et de soins à domicile. Si le maintien à domicile est quelque chose de fondamental, il faut souligner qu'un nombre important de personnes handicapées ne souhaitent pas pour autant recourir à un service tiers. De nombreuses personnes handicapées préfèrent développer leur autonomie par l'acquisition de matériel adapté, par exemple. Ainsi, une personne handicapée de la vue préférera acquérir une vidéo-loupe pour lire son courrier en toute autonomie plutôt que de recourir à un service à domicile qui enverra quelqu'un le lui lire chez elle.



Aujourd'hui, de nombreuses personnes devenues handicapées de la vue après 65 ans utilisent le budget de l'Allocation d'aide aux personnes âgées (APA) pour financer leur aide matérielle, dans la mesure où l'AViQ¹ n'intervient pas pour les personnes devenues handicapées après 65 ans.

1. AViQ: Agence pour une Vie de Qualité, organisme d'intérêt public gérant en Wallonie les politiques de la santé, du bien-être, du handicap et de la famille. En matière de handicap, l'AViQ intervient financièrement dans l'équipement de matériel spécifique qui favorise l'autonomie.



L'aménagement du domicile, le transport adapté, l'aide aux aidants proches, la télévigilance, l'achat d'aides matérielles, les prestations d'autres services dont bénéficient déjà les personnes handicapées, ne font pas partie du projet de l'Assurance autonomie. La Ligue Braille a interpellé le Ministre Prévot en charge de la politique des personnes handicapées en Wallonie pour qu'il soit attentif à ce que des moyens suffisants soient consacrés à ces domaines, car ils permettent aux personnes en perte d'autonomie de rester plus longtemps à domicile, dans de meilleures conditions.

AA ou APA : quel choix ?

Les bénéficiaires actuels de l'Allocation d'aide aux personnes âgées (APA) devraient pouvoir choisir de rentrer ou pas dans le système de l'Assurance autonomie, mais il reste de nombreuses inconnues. D'autre part, les nouveaux bénéficiaires n'auraient pas le droit de choisir. S'ils entrent dans les conditions qui seront plus strictes que les conditions actuelles de l'APA, ils devraient se retrouver automatiquement dans l'Assurance autonomie.

Nulle part dans la note cadre ne figure une référence aux droits et avantages sociaux liés à une reconnaissance médicale. Dans la mesure où d'autres législations encore fédérales n'auront pas changé (par exemple la carte de stationnement ou la carte accompagnateur), la reconnaissance de l'Assurance autonomie permettra-t-elle l'accès aux avantages sociaux comme c'est le cas aujourd'hui ? Une incertitude de plus !

Dossier à suivre, donc, et avec la plus grande vigilance, ce que ne manquera pas de faire la Ligue Braille.



BON OU MAUVAIS POUR LA VUE ?

Une bonne vue est un élément essentiel de notre capital-santé et il est normal que l'on s'en inquiète. Toutefois, beaucoup de rumeurs et d'idées préconçues circulent au sujet de la santé visuelle, des facteurs de risque et de la manière de s'en protéger. Comment démêler le vrai du faux ? Voici sous forme de quiz quelques idées ou croyances répandues : vraies ou fausses ? Testez votre culture visuelle et découvrez les réponses à la suite de chaque affirmation.

1. Les yeux s'usent avec l'âge.

Vrai et faux. Il est vrai qu'avec l'âge, la régénération des cellules de notre organisme devient de moins en moins efficace. Toutefois, la vieillesse n'est pas une maladie en soi et si notre vue se dégrade, c'est surtout à cause des affections qui surviennent avec l'âge : cataracte, DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge), glaucome, etc. Certaines peuvent être traitées très efficacement (cataracte) d'autres peuvent être contrôlées (glaucome) ou même stabilisées (DMLA). Vieillir ne doit pas nous rendre fataliste ! Avec une bonne hygiène de vie et des contrôles ophtalmologiques réguliers, nous pouvons préserver notre vue et voir correctement jusqu'à un âge avancé.



2. Les yeux clairs sont plus fragiles que les yeux de couleur foncée.

Faux. L'iris, partie colorée de l'œil, a notamment pour fonction de protéger la rétine contre un excès de rayons lumineux. En se contractant et en se



dilatant, il permet d'adapter la vision à la luminosité ambiante. Certes, les iris clairs contiennent moins de pigments que les iris foncés et absorbent donc moins de rayons lumineux, mais cela n'a en réalité qu'un impact limité. Seule l'absence totale de pigments, l'albinisme, s'accompagnera d'une atteinte visuelle majeure.

3. Il ne faut pas mettre ses lunettes en permanence parce qu'alors les yeux ne travaillent plus.

Faux. Si votre ophtalmologue a prescrit des lunettes, portez-les ! Sinon, vos yeux vont en effet devoir travailler beaucoup plus et... se fatiguer, ce qui n'est pas sans conséquence : maux de tête, picotements dans les yeux, sensations d'œil sec... Sans compter le danger que représente une vue non corrigée dans certaines circonstances, par exemple si vous êtes au volant !



4. Les ampoules LED sont nocives pour les yeux.

Faux. S'il est évidemment déconseillé de fixer des yeux une lumière intense – quelle qu'elle soit –, au risque de provoquer des lésions de la rétine, l'exposition quotidienne aux ampoules LED vendues dans le commerce ne présente aucun danger. Il faut néanmoins veiller à utiliser des ampoules adaptées à l'usage qu'on en fait et éviter les usages à risque : éclairage direct et de proximité, surtout de longue durée, des enfants de moins de 8 ans, des personnes opérées de la cataracte ou dépourvues de cristallin, et des personnes souffrant de dégénérescence maculaire, de photodermatoses (allergie au soleil), ou consommant des substances (médicaments, crèmes ou pommades) photosensibilisantes.



5. L'hypertension artérielle peut entraîner la survenue d'un glaucome.

Faux. L'hypertension artérielle peut entraîner des lésions de la rétine, mais elle n'a aucun lien avec la pression intra-oculaire causée par le glaucome.

6. Le soleil est néfaste pour les yeux.

Vrai. Les rayonnements infrarouges et ultraviolets sont nocifs pour la vue. Ces derniers sont d'autant plus dangereux car ils ne sont ni perceptibles, ni douloureux et leurs effets sont à retardement, contrairement aux infrarouges qui se font ressentir immédiatement (chaleur, brûlures). L'exposition prolongée aux rayons UV peut avoir de très lourdes conséquences : kératite aiguë (coup de soleil de l'œil), mélanome, apparition plus précoce de la cataracte ou implication dans le développement de la DMLA.

7. Plus les verres sont foncés, plus ils protègent des rayons du soleil.

Faux. La couleur des lunettes solaires n'influence en rien la protection contre le rayonnement solaire. Des verres très sombres sont efficaces contre l'éblouissement, mais pas nécessairement contre les rayons ultraviolets (UV). S'ils sont de mauvaise qualité, ils sont même plus dangereux encore que si vous ne portiez aucune protection.

En effet, en réduisant la luminosité, ils provoquent l'agrandissement de la pupille et l'œil absorbe alors encore plus de rayons nocifs que s'il était à nu. À l'inverse, il existe des verres transparents qui filtrent les rayons UV. Selon les





normes européennes, les verres solaires sont classés en cinq catégories de 0 à 4, de la protection la plus faible à la plus forte. Ainsi, un indice 2 sera suffisant pour flâner en ville en période estivale, mais pour les adeptes des vacances au soleil et à la plage, l'indice 3 est plus conseillé. Au moment de choisir vos lunettes, privilégiez la qualité plutôt que l'esthétique et assurez-vous qu'elles sont estampillées CE. Cette mention, suivie du numéro d'indice de filtration, garantit qu'elles répondent aux normes. Il est toutefois recommandé d'éviter d'acheter vos lunettes solaires hors des circuits de distribution traditionnels (opticiens agréés), car le marquage CE peut être facilement contourné.

8. Les écrans de télévision ou d'ordinateur sont dangereux pour les yeux.

Faux, mais... Les écrans sont inoffensifs pour les yeux. Ils sont d'ailleurs largement utilisés pour stimuler la fonction visuelle grâce à des logiciels de réadaptation. Toutefois, le temps que nous passons devant l'écran pour

travailler ou pour jouer à des jeux vidéo peut provoquer une fatigue visuelle qui n'est pas à négliger. Si le travail sur écran ne génère aucune pathologie visuelle, il peut révéler, voire renforcer des anomalies préexistantes. Le dépistage précoce de ces anomalies et leur correction sont indispensables pour prévenir toute détérioration de la fonction visuelle. De nos jours, les progrès de l'ergonomie des postes de travail et la conception des écrans et des logiciels permettent de réduire la fréquence et l'intensité des troubles. Ainsi, le travail sur écran est devenu le plus souvent confortable et sans risques.





9. Si une personne déficiente visuelle utilise ses yeux pour lire longtemps ou regarder la télévision de près, sa vision va baisser plus rapidement.

Faux. Comme la mémoire, la vue – ou le reste visuel dans le cas d’une déficience visuelle – s’améliore avec l’entraînement. Exercer sa vue est donc bénéfique, tant pour conserver ses capacités visuelles que pour garder le moral en se cultivant ou en se divertissant. Le seul risque est de se fatiguer les yeux, mais dans ce cas, il suffit de s’arrêter ou de faire une pause !

10. L’hérédité joue un rôle dans la déficience visuelle.

Vrai. Le rôle de l’hérédité est attesté dans le cas de nombreuses maladies visuelles : DMLA (maladie dégénérative touchant la macula, zone centrale de la rétine), glaucome (élévation de la pression intraoculaire avec atteinte de la tête du nerf optique et altération du champ visuel), rétinite pigmentaire (maladie dégénérative caractérisée par la perte progressive des photorécepteurs et le dysfonctionnement de l’épithélium pigmentaire), daltonisme (troubles de la vision des couleurs), albinisme (absence de pigmentation au niveau de la rétine et de l’iris), amaurose congénitale de Leber (dégénérescence pigmentaire progressive de la rétine débutant chez le jeune enfant), aniridie (absence partielle ou totale de l’iris), maladie de Norrie (atrophie des globes oculaires), maladie de Stargardt (dystrophie maculaire juvénile), microphthalmie (œil de taille anormalement petite due à une anomalie de développement de l’embryon dans l’utérus maternel),...

Avec nos remerciements au professeur Jean-Jacques De Laey (Université de Gand) pour sa relecture attentive et ses suggestions.



LA LIGUE BRAILLE PRÈS DE CHEZ VOUS.

Durant toute l'année, la Ligue Braille organise différents événements et participe à divers salons. Elle y présente ses services gratuits pour les personnes aveugles et malvoyantes et sensibilise le public au handicap visuel.

Rendez-vous incontournables.

Le 4 janvier, c'était la **Journée Mondiale du Braille** ! À cette occasion, Manneken-Pis a sensibilisé les passants en enfilant lunettes noires et vêtements d'écolier aveugle – comme au temps de Louis Braille. Accompagné de son chien-guide, son look atypique n'est pas passé inaperçu et a rappelé au grand public l'importance de cette écriture qui permet à de nombreuses personnes aveugles d'avoir accès à l'information et la communication. C'était aussi l'occasion pour la Ligue Braille de mettre à l'honneur le braille numérique. Depuis ce jour, les lecteurs aveugles et malvoyants ont en effet la possibilité de télécharger des livres en braille depuis la Bibliothèque en ligne, un pas de plus pour rendre la lecture accessible aux personnes déficientes visuelles.



Comme chaque année également, la Ligue Braille et son groupe de bénévoles actifs sur Charleroi ont organisé un **événement festif destiné aux personnes déficientes visuelles de la région**. Le 14 janvier, dans les locaux de l'Université du



travail, les personnes aveugles et malvoyantes se sont retrouvées autour d'un bon repas.

Les 10 et 11 mars, la Ligue Braille tenait un stand à **Ziezo**, un événement organisé tous les deux ans à Anvers et tout spécialement dédié aux personnes aveugles et malvoyantes.

Enfin, à Bruxelles, la Bibliothèque de la Ligue Braille ne pouvait manquer la **Foire du Livre** ! Un stand y présentait l'ensemble des services offerts par la Bibliothèque et invitait également les visiteurs à lire en cabine pour s'essayer à l'enregistrement de livres audio.

À vos agendas !

Le 18 mars, la Ligue Braille sera présente à **AMICO**, une journée spécialement destinée aux ophtalmologues. Elle y donnera une conférence et y tiendra un stand afin de mieux faire connaître ses services.

Les 25 et 26 mars, le suivi parental pour les parents et grands-parents déficients visuels sera mis à l'honneur lors du salon **BabyDays** de Courtrai. En effet, à la Ligue Braille, dès l'annonce de la venue d'un nouveau membre dans la famille, les personnes aveugles et malvoyantes peuvent bénéficier de cours pour apprendre à s'occuper d'un enfant en toute sécurité. À l'arrivée du bébé, ils sont ainsi prêts à le choyer et le chouchouter autant qu'il leur plaît !

Trois événements ayant pour thème le handicap permettront à la Ligue Braille de présenter aux personnes aveugles et malvoyantes comment elle peut leur venir en aide : **Reva** à Gand du 20 au 22 avril, le **Salon des Personnes Handicapées** de Châtelet le 4 mai et **Ensemble avec les personnes extraordinaires** à Marcinelle le 13 mai.



À la Fête de l'Iris 2016.

En mai, la Ligue Braille sera aussi présente lors de deux événements d'envergure à Bruxelles : la **Fête de l'Iris** le 7 mai et les **20km** le 28 mai. Venez à la Fête de l'Iris pour découvrir nos ateliers ludiques à faire à l'aveugle et aux 20km pour soutenir nos coureurs le long du parcours ! Cette année, notre équipe courra au profit des enfants aveugles et malvoyants, mais il est tout à fait possible de les soutenir sans la moindre goutte de sueur en versant un don à leur attention sur le compte BE11 0000 0000 4848.

LE COIN DES VOLONTAIRES : RETOUR SUR 2016.

Les réceptions de Nouvel An sont résolument derrière nous, les derniers cadeaux définitivement déballés et qui sait, les premières bonnes résolutions déjà discrètement oubliées... Nous souhaitons malgré tout vous proposer un petit retour sur 2016.

Le large éventail de services et d'activités que la Ligue Braille offre aux personnes aveugles et malvoyantes n'est possible que grâce à un vaste réseau de personnes généreuses qui nous aident. Certaines y contribuent financièrement par un don, en participant à notre tombola annuelle ou par un legs. D'autres préfèrent nous donner un peu de leur temps et de leurs talents : les volontaires de la Ligue Braille !

Saviez-vous qu'en 2016, 470 personnes ont constitué ce grand groupe des volontaires de la Ligue Braille ? Un chiffre impressionnant !



Et parce que derrière ce chiffre, il y a des gens et de belles histoires, nous tenons ici à les mettre à l'honneur.

Nous pourrions poursuivre avec toute une série de chiffres: combien de volontaires par service, combien de nouveaux, combien ont abandonné,... mais nous ne le ferons pas. Nous préférons vous démontrer par quelques exemples combien la contribution des volontaires est précieuse pour notre association.

BrailleDay 2016 : Voyage autour du monde.

Le 26 avril 2016, la Ligue Braille conviait les enfants déficients visuels des écoles spécialisées à un grand tour du monde dans ses murs. Grâce à l'enthousiasme et à l'engagement d'une équipe de volontaires, les enfants ont passé une journée inoubliable.



Pour nos volontaires, ce grand jour avait commencé la veille : 5 fées des fourneaux ont passé la journée en cuisine pour préparer plusieurs centaines de truffes au chocolat que les enfants, le lendemain, ont pu décorer de différentes manières.

Un voyage autour du monde nécessite de prendre l'avion, n'est-ce pas ?



Volontaire-pilote d'un jour, Emile Ponnet a accueilli tout sourire les nombreux bambins, aidé en cela par quelques volontaires-hôtesse de l'air et stewards. Ceux-ci ont effectué leur tâche d'une manière exemplaire, conduisant leurs jeunes voyageurs d'un continent à l'autre.

Et comme voyager creuse l'appétit, à midi, d'autres volontaires ont pris le relais pour nourrir tout ce petit monde. Bref, ce fut une journée intense, épuisante, mais surtout fantastique, et cela grâce à l'implication de tous !

20km de Bruxelles 2016.

Il va sans dire que les vrais héros des 20km de Bruxelles sont les 717 coureurs qui ont porté les couleurs de la Ligue Braille dans les rues de la capitale au profit des enfants aveugles et malvoyants. Grâce à l'implication de toute une équipe de volontaires, les conditions étaient remplies pour que les coureurs n'aient plus aucun souci : leurs sacs bien rangés et en sécurité dans la consigne gérée par les volontaires, une distribution efficace des dossards et singlets, sans oublier les volontaires-supporters venus encourager les coureurs de l'équipe Ligue Braille le long du parcours. Pendant ce temps, d'autres s'affairaient à tout préparer pour l'arrivée des coureurs dans la cour de l'Institut Saint-Joseph, lieu de ralliement de l'équipe : une boisson fraîche, un fruit, une tranche de cake, un sourire et des félicitations en prime,... quoi de mieux après l'effort !



BrailleTech.

Pour son salon annuel des aides techniques, le BrailleTech, la Ligue Braille peut également compter sur le soutien volontaire de nombreuses personnes. En 2016, un service supplémentaire est même venu compléter leurs tâches. Pour la première fois, des volontaires sont intervenus pour guider les visiteurs à partir de la Gare du Midi : Marie-Cécile, Henry, Danielle,... n'ont sans doute jamais autant circulé entre la gare et la Ligue Braille ! Et n'oublions pas les nombreux bénévoles qui ont accueilli les visiteurs et les ont guidés vers les divers ateliers, ou encore le volontaire qui a lu au micro toutes les annonces d'activités de sorte que tout le monde sache bien à temps où et quand avait lieu l'activité qui l'intéressait. Et ceux qui, après leur visite au BrailleTech, avaient une petite soif ou faim étaient servis au bar par un trio de volontaires aussi aimables qu'efficaces.



470 fois merci !

Vous l'avez compris : chaque bénévole représente une aide inestimable pour notre association. Du lecteur qui enregistre un livre chez lui ou dans notre studio pour le rendre accessible aux personnes aveugles, à la personne créative qui donne le meilleur d'elle-même dans le cadre d'un Club Braille, en passant par les guides qui sensibilisent avec enthousiasme les enfants et les adultes à la déficience visuelle,... C'est pourquoi nous voulons conclure ce bilan 2016 par un tout grand et chaleureux merci à tous nos volontaires !



ENTRE NOUS

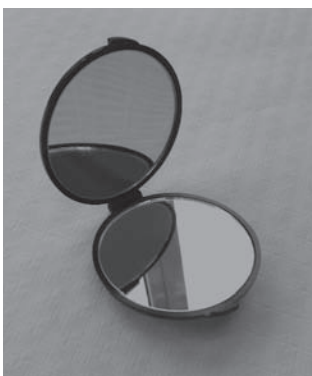
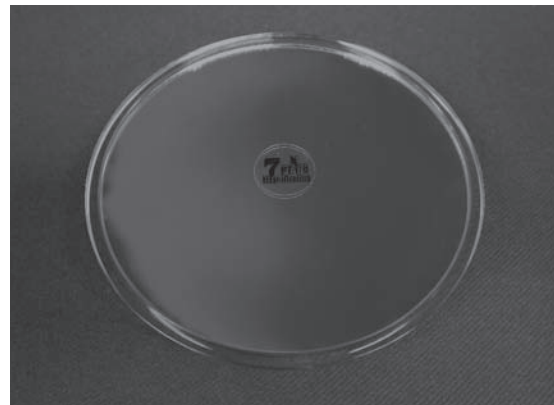
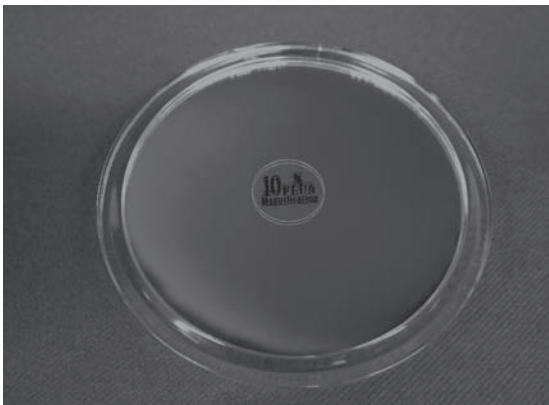


Numéro 1 – 2017
Janvier – Février – Mars

EN DIRECT DU BRAILLESHP.

MIROIR, MIROIR, DIS-MOI...

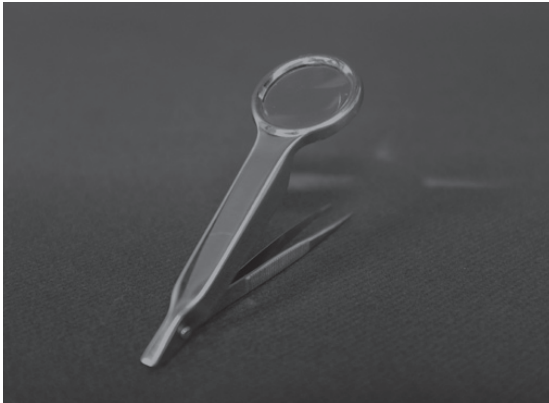
Les jours se font plus longs et le soleil plus généreux, voilà qui donne envie de soigner son apparence ! Pour vous y aider, nous avons sélectionné 2 nouveaux **miroirs avec ventouses et crochet** de fixation dont un de 11,5 cm de diamètre et d'agrandissement x 10 (**Réf. 2011**) et l'autre de 14,5 cm de diamètre et d'agrandissement x 7 (**Réf. 2012**).



Sans oublier notre **petit miroir de maquillage (Réf. 1630)**, à glisser dans votre sac à main, diamètre de 7,5 cm et agrandissement x 5 et tous nos autres modèles à retrouver sur notre site : <http://www.braille.be/fr/a-propos-de-nous/nos-services/brailleshop>, rubrique « Basse vision ».



Et pour la touche finale, quelques accessoires de mise en beauté vous facilitent la vie.



Pince à épiler avec loupe (Réf. 1677).



Coupe-ongles avec loupe mobile (Réf. 1917), agrandissement x 2.

LE RETOUR DU SOLEIL.

Pour protéger vos yeux des rayons agressifs du soleil, vous trouverez sur notre site, dans la même rubrique « basse vision », nos **visières pare-soleil** ainsi que nos **lunettes solaires** anti-éblouissement et couvrantes de couleur brune (**Réf. 1106**), verte (**Réf. 1107**),

gris-bleu (**Réf. 1108**), jaune (**Réf. 1827**), noire (**Réf. 1898**), ainsi que nos modèles de luxe avec branches ajustables pour un confort optimal, de couleur jaune (**Réf. 1828**) ou ambre (**Réf. 1950**). Fabriquées en polycarbonate, elles sont conçues pour être portées avec ou sans lunettes normales.





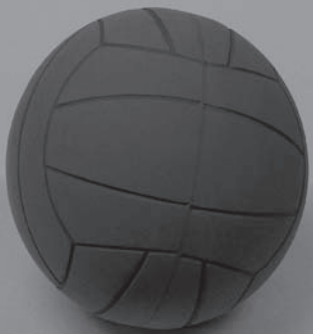
SOYEZ SPORT !

L'été qui approche, c'est aussi l'heure de se remettre au sport. Lors de vos entraînements sportifs, vous pourrez vous équiper de nos gilets fluos, casquettes, bonnets de bain et autres accessoires, tous portant le symbole de la déficience visuelle. Que vous soyez nageur, randonneur ou joggeur, vous devriez pouvoir y trouver votre bonheur. Découvrez notre gamme complète sur notre site à la rubrique « Loisirs » ou en nous rendant visite au BrailleShop.



Les ballons à grelots raviront ceux qui préfèrent s'adonner aux sports d'équipe. **Torball / Ballon de football (Réf. 0129)** avec grelots (500 grammes), de couleur rouge. Existe aussi en version **ballon de gymnastique (Réf. 130)**, de dimension plus petite (340 grammes), également en rouge et **goalball (Réf. 916)**, plus gros (1250 grammes) et en bleu.

Pour ceux qui participent aux 20 km de Bruxelles ou à tout autre événement sportif, nous rappelons également qu'il existe un podomètre parlant français qui vous sera précieux lors de vos entraînements. **Podomètre parlant français (Réf. 1740)** avec radio FM intégrée, annonce du nombre de pas, de la distance parcourue et du temps de marche ainsi que du nombre de calories brûlées.





EN DIRECT DU SERVICE SOCIAL.

**Démonstration
de petites aides techniques.**

Vous cherchez une montre ou une balance parlante? Un GSM adapté? Des accessoires de cuisine ou de couture pour vous simplifier la vie? Nous vous invitons à tester des petites aides techniques lors de démonstrations organisées dans les antennes régionales en Wallonie et à Bruxelles. Des rendez-vous à ne pas manquer!

Pour vous inscrire, appelez l'assistante sociale de votre région pendant les heures de permanence.

Les séances en antenne régionale se déroulent sur rendez-vous aux dates suivantes :

- 08/05/2017 à Ath, rue de la Station 41.
- 09/05/2017 à Nivelles, rue de la Samiette 72.
- 10/05/2017 à Charleroi, boulevard Tirou 12.
- 19/06/2017 à Liège, rue des Guillemins 63.
- 20/06/2017 à Libramont, avenue de Bouillon 16A.
- 22/06/2017 à Jambes, rue de la Croix-Rouge 31.

Pour les séances à Bruxelles, plusieurs dates sont fixées, veuillez prendre contact avec votre assistante sociale pour en connaître les modalités d'inscription.



Changements en vue au SPF Sécurité sociale.

Handiweb, c'est fini !

Handiweb ayant disparu le 23 janvier 2017, vous pouvez consulter votre dossier dans « MyHandicap », la plateforme où vous pouvez aussi introduire des demandes.

Autres changements importants.

- Les courriers d'information standards seront différents. Il y aura par exemple une modification des lettres qui servent à communiquer les décisions aux personnes handicapées.
- Désormais, l'allocation de remplacement de revenus et l'allocation d'intégration seront versées séparément sur le compte de la personne handicapée. Il ne s'agira plus d'un montant unique.

Le 23 janvier, la Direction générale Personnes handicapées a mis en service un nouveau logiciel pour traiter les demandes des personnes handicapées. Cette adaptation a provoqué et provoque encore des retards dans la gestion des demandes en cours.

Clarification du processus « MyHandicap » pour les médecins généralistes.

Depuis le 1^{er} juillet 2016, les demandes adressées à la Direction générale Personnes handicapées sont introduites de manière entièrement numérique. Une fois que la personne handicapée a renvoyé le questionnaire sur les données administratives et l'autonomie, le SPF Sécurité sociale contacte le médecin géné-



raliste. Le SPF demande au médecin concerné les informations médicales nécessaires (consultations récentes, rapports médicaux pertinents, ...) pour compléter la demande.

Afin d'accélérer la procédure, il est conseillé à la personne handicapée de contacter son médecin généraliste après avoir introduit le premier volet de sa demande, pour le prévenir des documents qu'il va recevoir tant en version électronique, qu'en version papier. Il est également prévu, si le médecin ne répond pas, que le SPF Sécurité sociale envoie les formulaires médicaux (version papier) à la personne handicapée, afin qu'elle contacte elle-même son médecin traitant.

La 6^e réforme de l'État en Flandre.

Depuis le 1^{er} janvier 2017, les personnes domiciliées en Région flamande ne peuvent plus demander une allocation pour l'aide aux personnes âgées (APA) auprès de la Direction générale Personnes handicapées du SPF Sécurité sociale. Dorénavant, elles doivent s'adresser à la caisse de soins (liée à une mutua-lité) ou à la Vlaamse Zorgkas.

Pour les personnes qui bénéficient déjà d'une APA, rien ne change: les paiements mensuels continuent à être effectués comme d'habitude et, dans le courant de 2017, leur gestion sera automatiquement reprise par la caisse de soins. De même, si vous avez fait une demande d'APA qui est toujours en cours, il ne faut rien faire. Votre demande sera finalisée et la décision vous sera notifiée par courrier.



Si vous déménagez dans une autre région, vous devez introduire une nouvelle demande d'APA auprès de l'instance compétente pour votre région. À Bruxelles et en Wallonie, le SPF Sécurité sociale continue pour l'instant à traiter les dossiers APA et rien n'est modifié.

En résumé, si vous déménagez en Flandre, vous devez prendre contact avec la caisse de soins (liée à votre mutualité) ou la Vlaamse Zorgkas. Si vous déménagez de Flandre vers la Wallonie ou Bruxelles, vous devez contacter le SPF Sécurité sociale.

L'allocation de remplacement de revenu augmente de 2 %.

Le 1^{er} avril 2016, le montant maximal du revenu d'intégration sociale (octroyé par les CPAS) a augmenté de 2 %. Le montant maximal de l'allocation de remplacement de revenu (octroyé pour les personnes handicapées par le SPF Sécurité sociale) n'a quant à lui pas été augmenté.

Le 11 janvier 2017, le Groupe des Dix, qui réunit les partenaires sociaux, a conclu un accord interprofessionnel qui prévoit notamment l'augmentation de 2 % du montant maximal de l'allocation de remplacement de revenu. Cette augmentation sera appliquée dès le 1^{er} septembre de cette année. Par ailleurs, tant le revenu d'intégration sociale que l'allocation de remplacement augmentent encore de 0,9 % hors indexation.



Partenamut ouvre certains droits supplémentaires.

La mutuelle Partenamut ouvre certains droits supplémentaires, notamment pour l'**adaptation du domicile** (dont l'aide technique). Pour adapter votre domicile et ainsi augmenter votre sécurité et votre autonomie, les avantages Partenamut offrent une prime d'aménagement unique de 350 euros aux personnes de plus de 65 ans. Cette prime ne peut être utilisée qu'une seule fois, quel que soit le montant des frais, sans dépasser le plafond de 350 euros. Elle peut vous servir à acquérir du matériel adapté ou bien plusieurs petites aides techniques que vous pourrez trouver dans notre BrailleShop. Dans tous les cas, vous pouvez prendre contact avec l'assistante sociale de votre région afin de savoir si vous pouvez bénéficier de cet avantage exclusivement réservé aux personnes affiliées à la mutuelle Partenamut.

Consultations psychologiques chez Solidaris.

Chacun d'entre nous, à un moment ou l'autre de sa vie, peut traverser des passages à vide, se sentir moins bien, fatigué, déprimé. Solidaris - Mutualité socialiste souhaite améliorer l'accessibilité financière des consultations psychologiques, mais aussi permettre au domaine parfois méconnu de la santé mentale de sortir de l'ombre. C'est pourquoi elle propose un avantage pour les consultations chez des psychologues agréés.



Il s'agit d'une intervention de maximum 20 euros par séance et par bénéficiaire, sans limite d'âge, avec un maximum de 8 séances par an.

3 conditions pour en bénéficier :

- avoir un Dossier médical global (DMG) chez un médecin généraliste ;
- être en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire ;
- consulter l'un des psychologues agréés par Solidaris - Mutualité socialiste.

Pour plus d'informations, contactez votre agence de mutuelle.

Prescription électronique de médicaments : 2017, une année de transition.

À partir du 1^{er} janvier 2018, seule la prescription électronique de médicaments sera valable. En attendant cette étape-clé, dès le 1^{er} janvier 2017, la prescription électronique, déjà utilisée par de nombreux médecins et dentistes, connaîtra quelques changements.

Tout d'abord, le médecin qui prescrit électroniquement des médicaments à son patient, ne lui remettra plus de prescription papier mais uniquement une « preuve » de cette prescription électronique, munie d'un code-barres. La lecture du code-barres permet au pharmacien de télécharger la prescription électronique. Toutefois, seule la prescription électronique aura une valeur légale. Si le médecin ajoute des



éléments manuscrits sur la preuve, le pharmacien ne pourra pas en tenir compte.

En 2017, la prescription papier reste toujours valable. À partir du 1^{er} janvier 2018, la prescription électronique devient la règle. La prescription papier restera toutefois possible en cas d'urgence. La preuve papier disparaîtra et sera remplacée par une lecture de la carte d'identité électronique. Le prescripteur pourra continuer à utiliser le papier, si le patient le souhaite, mais plutôt pour lui donner une information compréhensible et utile afin qu'il prenne correctement ses médicaments.

Nouveau trajet de réintégration pour les malades de longue durée.

Afin de stimuler le retour au travail des malades de longue durée, le gouvernement a mis en place un nouveau trajet de réintégration. Une absence pour maladie de longue durée représente un coût important pour l'employeur, pour la Sécurité sociale et pour la société, mais aussi pour le travailleur concerné. En effet, celui-ci est confronté à une perte de revenus, perte de contacts sociaux, et souvent aussi à davantage de problèmes de santé. Au plus longtemps une personne est en incapacité de travail, au plus il lui est difficile de retourner au travail. D'où la volonté de donner aux travailleurs toutes les chances de se remettre au travail le plus vite possible. Attention : ceci ne concerne pas le retour au travail après un accident de travail ou une maladie professionnelle, qui relève d'une autre législation. Le gouvernement cible dans un premier temps les nouvelles personnes en incapacité de travail. Les



travailleurs qui sont déjà en incapacité depuis longtemps pourront néanmoins toujours demander un trajet de réintégration de leur propre initiative. Dans le trajet de réintégration, le conseiller en prévention-médecin du travail joue un rôle important, car il connaît l'entreprise concernée et peut également servir d'interlocuteur connu pour l'employeur et le travailleur.

Pour plus d'informations :

<http://www.emploi.belgique.be/defaultTab.aspx?id=45586>.

Voyageurs handicapés : droits renforcés dans les transports aériens.

Pour permettre aux personnes porteuses d'un handicap ou à mobilité réduite de voyager en avion dans des conditions comparables à celles dont bénéficient tous les citoyens, l'Union européenne a renforcé leurs droits. Le 3 décembre 2016, lors de la Journée mondiale des personnes handicapées, le Centre européen des consommateurs Belgique a rappelé ces droits et conseillé d'être vigilant en cas de demande d'assistance pour un vol réservé auprès d'un intermédiaire ou d'une agence de voyages.

Des droits renforcés dans les transports aériens :

Les compagnies aériennes ne peuvent refuser la réservation ou l'embarquement d'une personne en raison de son handicap ou de son âge, sauf pour des raisons de sécurité et d'assistance à bord qui doivent être motivées immédiatement. Les voyageurs handicapés ou à mobilité réduite ont également droit à une assistance gratuite pour monter et descendre de l'avion, ainsi



que pendant le vol et à l'aéroport avant et après le vol (pour prendre un bus ou un taxi par exemple). Pour la prise en charge de tout équipement nécessaire à la mobilité, y compris les fauteuils roulants électriques, une demande doit être adressée lors de la réservation ou au plus tard 48 heures à l'avance.

Mieux vaut confirmer la demande d'assistance à la compagnie aérienne :

Dans les faits, les droits des voyageurs handicapés ou à mobilité réduite ne sont pas toujours respectés. C'est pourquoi, si vous avez besoin d'assistance, mieux vaut confirmer votre demande à la compagnie aérienne, au plus tard 48 heures avant le départ, même si vous avez réservé vos billets auprès d'une agence de voyages.

N'hésitez pas à porter plainte :

Si vous n'avez pas bénéficié des mesures protectrices ou de l'assistance demandée, vous pouvez adresser une réclamation au gestionnaire de l'aéroport, au transporteur aérien concerné ou à l'autorité nationale chargée de veiller au respect des droits des passagers aériens. En cas de réponse négative, n'hésitez pas à contacter le Centre européen des consommateurs Belgique qui conseille et aide gratuitement les consommateurs dans leurs litiges transfrontaliers depuis plus de 10 ans.

**Parking pour personnes handicapées
à l'aéroport de Zaventem.**

Les personnes moins valides qui se rendent en voiture à l'aéroport ont la possibilité, pendant leur voyage, de garer leur véhicule sur les parkings habituels, où des places marquées du



sigle handicap sont tout spécialement réservées à leur intention. Ces emplacements se trouvent le plus près possible des sorties des parkings. N'oubliez pas que le véhicule doit être muni d'une carte de stationnement pour personnes handicapées.

Charleroi : nouveau plan de stationnement.

Depuis le 16 janvier 2017, le Centre-Ville de Charleroi est découpé en 5 nouvelles zones de stationnement en voirie, régies de manière différente selon leurs spécificités. Pour connaître les conditions de stationnement dans les différentes zones, veuillez consulter le site : www.charleroi.be/parking.

Dans tous les cas, il faut accomplir des démarches auprès de la Régie communale autonome (RCA) pour enregistrer la plaque d'immatriculation du véhicule en présentant sa carte d'identité, le certificat d'immatriculation, l'attestation de l'employeur ou l'attestation de composition de famille.

Conditions de stationnement pour les personnes à mobilité réduite (PMR) et modalités d'exonération de la redevance de stationnement.

La gratuité de stationnement est toujours octroyée sur toutes les places dédiées aux PMR à condition de bien placer sur la face intérieure du pare-brise, votre carte de stationnement pour personne handicapée. Les exonérations ne sont pas applicables dans les zones de stationnement payant sans horodateur et dans les zones de stationnement limité à 15 ou 30 minutes.



Sur les emplacements non spécifiquement réservés aux personnes handicapées, les PMR bénéficient de la gratuité pour autant que le véhicule utilisé ait été enregistré préalablement auprès de la Régie communale autonome de Charleroi. Pour enregistrer votre véhicule, vous pouvez soit vous rendre à l'accueil de la Régie communale autonome de Charleroi, soit enregistrer votre véhicule en ligne. Munissez-vous de votre carte d'identité, de votre carte de stationnement pour personne handicapée, du certificat d'immatriculation (ou de la preuve que l'on dispose du véhicule de façon permanente) et le cas échéant d'un certificat de résidence ou d'une composition de ménage.

Information et contact: Régie Communale Autonome (RCA), avenue de Waterloo 2, 6000 Charleroi; tél. 071 200 920; e-mail: info@rca.charleroi.be.

**Région bruxelloise :
les communes tenues d'engager 2,5 %
de personnes handicapées.**

Une proposition d'ordonnance relative à l'obligation d'engager des personnes handicapées dans les administrations des pouvoirs locaux a été récemment discutée au Parlement bruxellois. Cette proposition d'ordonnance est à l'initiative de plusieurs parlementaires bruxellois.

Que dit ce texte? Les administrations des pouvoirs locaux (il s'agit des administrations communales) sont tenues d'engager une personne handicapée à mi-temps par tranche de 20 équivalents temps plein prévus au cadre du personnel (soit 2,5%).



Pour pouvoir occuper un emploi du quota réservé aux personnes handicapées, les candidats doivent remplir certaines conditions. Parmi ces conditions, on retrouve l'enregistrement auprès d'un organisme de reconnaissance tel que le Service Phare ou le fait de bénéficier d'une allocation de remplacement de revenus ou d'une allocation d'intégration octroyée par le SPF Sécurité sociale. Les administrations ont la possibilité de satisfaire à l'obligation d'emploi pour moitié par la passation de contrats de travaux, de fournitures et de services avec les entreprises de travail adapté.

Bien que le texte en faveur de l'emploi de personnes handicapées a toute sa raison d'être, la Ligue Braille et d'autres associations ont interpellé les parlementaires pour adapter le texte afin de prévoir notamment la création d'un Comité d'accompagnement constitué de personnes handicapées et/ou d'associations représentatives de personnes handicapées afin de contrôler le respect de cette obligation et d'apporter aux ministres concernés des recommandations en faveur de l'emploi des personnes handicapées. L'ordonnance est entrée en vigueur le 08/02/17, date de sa publication au Moniteur belge.

EN DIRECT DU SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT.

Session de sensibilisation à Bruxelles.

Notre prochaine session de sensibilisation au handicap visuel aura lieu le mardi 6 juin 2017 de 9h à 13h au siège social de la Ligue Braille, rue d'Angleterre 57 à 1060 Bruxelles.



Cette session est destinée aux familles, aux proches, ainsi qu'à toute personne en contact avec des personnes déficientes visuelles. Des informations théoriques et diverses mises en situation permettront de mieux appréhender la réalité des personnes aveugles ou malvoyantes.

Une participation aux frais de 5 euros par personne est demandée. Inscription préalable auprès de Nadia Arnone par e-mail: nadia.arnone@braille.be ou par tél. au 02 533 33 62. En Wallonie, des sessions peuvent être organisées sur demande.

Stage à la mer.

La Ligue Braille organise un stage pour enfants déficients visuels de 6 à 12 ans à Ostende, la semaine du mardi 4 juillet 2017 au vendredi 7 juillet 2017.

Encadrés par des accompagnateurs spécialisés, les enfants logeront sur place et pourront profiter de différentes activités ludiques – jeux de plage, cuistax, visite de la caserne des pompiers, du Boudewijn Seapark à Bruges, ... – et apprendre en autonomie les gestes de la vie quotidienne. Une expérience à la fois agréable et enrichissante les attend dans l'environnement vivifiant de la Côte belge.

Le nombre d'inscriptions est limité à 8. Ne tardez pas à inscrire votre enfant: lundi de 8h30 à 12h30, tél. 02 533 33 62 ou 071 32 88 22, ou via e-mail à nadia.arnone@braille.be.

**EN DIRECT DU SERVICE
D'INSERTION PROFESSIONNELLE.****Du nouveau dans le contrôle des chômeurs.**

Suite à la sixième réforme de l'État, ce sont désormais les organismes régionaux (FOREM, VDAB, ACTIRIS et ADG) qui contrôlent la disponibilité active des chômeurs.

La disponibilité active, c'est l'obligation pour le chômeur de participer et de collaborer activement et positivement aux actions d'accompagnement, de formation, d'expérience professionnelle ou d'insertion qui lui sont proposées par le service régional de l'emploi compétent et de rechercher lui-même activement un emploi par des démarches personnelles, régulières et diversifiées.

Dorénavant, les décisions en matière de disponibilité active et les sanctions éventuelles sont prises et notifiées aux chômeurs par les organismes régionaux et communiquées en même temps à l'ONEM, dont le rôle se limite à communiquer ces décisions pour exécution aux organismes de paiements (CAPAC ou syndicats).

Le premier contrôle a lieu au plus tôt neuf mois après l'inscription ou réinscription du chercheur d'emploi. Chez Actiris, cette évaluation se fera, dans un premier temps, sur base de son dossier. Au Forem, il sera invité à un entretien avec l'évaluateur. Si l'évaluation est positive, le contrôle suivant se déroulera 1 an plus tard. Dans le cas contraire, le chercheur d'emploi sera à



nouveau convoqué et si l'évaluation reste négative, des sanctions seront prononcées, qui peuvent aboutir à une exclusion du bénéfice des allocations.

Pour plus d'informations sur cette procédure, n'hésitez pas à prendre contact avec le Service d'insertion professionnelle en appelant Katia Van Humbeeck au 02 533 33 88 ou via e-mail: katia.van.humbeeck@braille.be.

EN DIRECT DU SERVICE CULTUREL.

À la Bibliothèque.

TOP 5 DES LIVRES AUDIO.

1. Face à la mer, de Françoise Bourdin (livre n° 24947).

Mathieu, libraire depuis vingt ans, divorcé et père d'Angélique, tombe dans le burn-out. Il se réfugie dans la maison d'un ami décédé, croyant être seul, mais le flot des amis-famille-maîtresse est incessant, personne ne comprenant son état. Seule Angélique le comprend et l'aide à remonter la pente, au péril de ses études.

2. Nos si beaux rêves de jeunesse, de Christian Signol

(livre n° 25916). Étienne et Mélina n'imaginent pas quitter les berges de la Garonne et leur petite île où les deux gamins aiment se retrouver. Mais la crise qui secoue la région les pousse vers Toulouse, un univers très éloigné de ce qu'ils ont connu.

**3. Le temps est assassin, de Michel Bussi** (livre n° 25745).

En 1989, Clotilde, 15 ans, est seule survivante d'un accident de voiture en Corse où ses parents et son frère perdirent la vie. En 2016, Clotilde retourne sur les lieux du drame avec son mari et sa fille ado. Là où elle passa ses dernières vacances avec ses parents, elle reçoit une lettre signée de sa mère. Vivante...?

4. L'homme qui voyait à travers les visages, d'Eric-Emmanuel Schmitt (livre n° 25905).

Un attentat à la sortie d'une messe. Le narrateur était là, il a tout vu, et davantage encore. Il possède un don unique : voir à travers les visages. Est-ce un fou ? Un sage qui déchiffre les autres ?

5. La maison du Cap, de Françoise Bourdon (livre n° 25782).

De 1849 à 1947, dans le bassin d'Arcachon, les histoires croisées de Léonie, ramasseuse de sangsues, et de Margot, sa sœur sortie de cette existence de labeur, dans la maison du Cap, qu'un homme bâtit pour elle par amour.

TRUCS ET ASTUCES NUMÉRIQUES.

Le saviez-vous ? Les livres au format braille numérique ont fait leur apparition depuis peu dans le catalogue de notre Bibliothèque. Si vous disposez d'une barrette braille ou d'un bloc-notes braille, n'hésitez pas à consulter notre Bibliothèque en ligne (<http://bibliotheque.braille.be/fr>) pour y télécharger vos ouvrages favoris en braille !

Vous voulez en savoir plus sur ce nouveau format ou vous n'avez pas encore vos codes d'accès ? N'hésitez pas à nous contacter au 02 533 32 40 ou par e-mail : bib@braille.be.



CLUB DE LECTURE.

Fêtons le printemps à la Bibliothèque grâce aux livres! Que ce soit en avril pour ne pas se découvrir d'un fil, ou en mai où nous faisons ce qu'il nous plaît, et pour finir en juin avec l'été qui frappe à notre porte, nous aborderons ces thèmes grâce à vos lectures les plus diverses possibles.

Venez partager un commentaire, un avis éclairé ou simplement le bonheur d'avoir lu un livre avec d'autres passionnés de la lecture. Le tout dans un cadre convivial et chaleureux autour d'un bon café. Les dates et thèmes sont à découvrir dans l'agenda.

Plus d'informations auprès des bibliothécaires : bib@braille.be ou 02 533 32 40.

TABLES DE CONVERSATION.

Goeiedag – Hello – Hola – Ciao! Envie de vous frotter à d'autres langues que le français? Venez discuter avec d'autres personnes durant les tables de conversation en néerlandais, anglais, espagnol ou italien.

Une fois par semaine, dans une ambiance détendue et conviviale, venez pratiquer une autre langue, que ce soit votre langue maternelle ou une langue que vous souhaitez découvrir ou redécouvrir. Ce ne sont pas des cours, il n'y a donc aucun prérequis nécessaire, si ce n'est votre envie de parler! Dates et thèmes sont dans l'agenda.

Plus d'informations auprès des bibliothécaires : bib@braille.be ou 02 533 32 40.



« DES IDÉES ET DES LIVRES » : NOUVEAU NUMÉRO.

Le nouveau numéro du magazine « Des idées et des livres » vous emmène en voyage. La rubrique « En parcourant les livres » propose un tour d'horizon de quelques œuvres littéraires de la culture créole. Dans la rubrique « Histoires d'en lire », nous mettrons le focus sur l'histoire de l'île de la Réunion. Vous trouverez naturellement dans ce numéro les rubriques habituelles : « En parcourant les revues », « Portraits d'auteurs » et « Coups de cœur ».

Si vous ne recevez pas cette revue trimestrielle, nous vous rappelons qu'elle se présente sous la forme d'un CD audio « Daisy » et qu'elle est gratuite. Un simple appel à la Bibliothèque (02 533 32 40) ou un e-mail à bib@braille.be vous permettra d'y être abonné.

À la Ludothèque.

Découvrez la suite de nos nouveaux jeux.

Pour apprendre les lettres en s'amusant, nous vous proposons **Alphabuild** (n° M16022). Ce jeu de construction magnétique permet d'amorcer l'apprentissage des lettres de manière ludique. On peut facilement constituer toutes les lettres de l'alphabet avec les 20 pièces ou créer des figurines ou objets.

Un nouveau jeu de reconnaissance tactile fait également son entrée: **Touche et trouve** (n° M16020), aussi déclinable en version loto. Mettez la main dans le sac pour trouver les pièces recherchées.



Préparez déjà les beaux jours avec le **Molkky** (n° M16017), un jeu d'extérieur. Découvrez ce jeu finlandais intergénérationnel : abattez les quilles et essayez de totaliser exactement 50 points ! Il suffit simplement de lancer le bâton pour faire tomber les quilles.

Et pour les jours pluvieux, **Cacophony** (n° M16026) est un jeu de coopération qui garantit l'ambiance ! Perdu dans l'obscurité de la forêt, c'est grâce aux cris des animaux effectués par ses amis que le joueur avance, retrouve son chat et le fait rentrer à la maison.

D'autres envies ludiques ? N'hésitez pas à demander la liste complète des jeux au 02 533 32 56 ou par e-mail : bib@braille.be.

AGENDA DES LOISIRS.

Pour toutes les activités, l'inscription est obligatoire.

Le nombre de places étant limité, ne tardez pas à vous inscrire !

Sauf indication contraire, adressez-vous au Service loisirs pour toute information/inscription :

Tél. : 02 533 32 84.

E-mail : loisirs@braille.be.

À Bruxelles.

Sauf mention contraire, les activités sont accessibles gratuitement.

LIGUE BRAILLE : Rue d'Angleterre, 57 – 1060 Bruxelles.



- **Lundi 3 avril 2017**, de 13h30 à 15h : Table de conversation en néerlandais.
- **Lundi 3 avril 2017**, de 14h à 16h : Rencart de la Bibliothèque « Couleurs des îles : La Réunion, l'île à grands spectacles ». Venez découvrir cette île de l'océan Indien, véritable paradis avec son lagon, ses cirques et son volcan classés au patrimoine de l'Unesco. Mais aussi ses saveurs et sonorités typiques.
- **Mardi 4 avril 2017**, de 10h à 12h : Club numérique.
- **Jeudi 6 avril 2017**, de 11h à 12h30 : Table de conversation en anglais.
- **Jeudi 6 avril 2017**, de 14h à 16h : Concert de piano. Félix Devynck et Isis Larrère vous proposent un concerto à 4 mains. Ils vous interpréteront des compositions de Debussy, Ravel, Fauré, Satie et Poulenc.
- **Lundi 10 avril 2017**, de 13h30 à 15h : Table de conversation en néerlandais.
- **Mercredi 12 avril 2017**, de 14h à 16h : Concert « Constanza, Amérique du Sud ». Un voyage au cœur de la musique traditionnelle latine. Une voix d'or, des rythmes qui incitent à la danse et des mélodies d'une richesse exceptionnelle. Une véritable après-midi aux couleurs de l'Amérique du Sud!
- **Jeudi 13 avril 2017**, de 11h à 12h30 : Table de conversation en anglais.
- **Mardi 18 avril 2017**, de 10h à 12h : Club numérique.
- **Jeudi 20 avril 2017**, de 10h30 à 11h30 : Cours de yoga. Respiration, lien entre le corps et l'esprit, développement de la concentration mentale et introduction aux postures de base.



- **Jeudi 20 avril 2017**, de 11h à 12h30 : Table de conversation en anglais.
- **Jeudi 20 avril 2017**, de 14h à 16h : Contes (Isabelle Roso). Des histoires d'antan, courtes et simples qui vous feront sourire, rêver, voire espérer... Des chansons du temps passé qui vous feront vous souvenir, fredonner, voire chanter... La conteuse Isabelle Roso ouvre le bal des souvenirs et donne à votre après-midi un petit air de guinguette d'autrefois.
- **Vendredi 21 avril 2017**, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Nous vous emmenons au Moyen-Orient à la découverte d'une recette qui se décline de toutes les façons et sous toutes les formes : le couscous. Végétarien ou garni de viande, ce plat ravira vos papilles ! Amateur ou débutant, vous êtes les bienvenus pour ce voyage culinaire. PAF : 7 euros.
- **Lundi 24 avril 2017**, de 13h30 à 16h : Table de conversation en néerlandais.
- **Mardi 25 avril 2017**, de 14h30 à 16h : Cours de yoga. Respiration, lien entre le corps et l'esprit, développement de la concentration mentale et introduction aux postures de base.
- **Mercredi 26 avril 2017** : Concert de Midi au MIM et exposition Rik Wouters. Une animation musicale classique de grande qualité au Musée des instruments de musique, un repas délicieux cuisiné par l'équipe du Museum Café et la visite sensorielle de l'exposition Wouters aux Beaux-Arts. Rejoignez-nous ! PAF : 15 euros.
- **Mercredi 26 avril 2017**, de 14h à 16h : Club de lecture de la Bibliothèque : « La mode ». Comme il ne faut pas se découvrir d'un fil... parlons vêtements !



- **Jeudi 27 avril 2017**, de 10h30 à 11h30: Cours de yoga. Respiration, lien entre le corps et l'esprit, développement de la concentration mentale et introduction aux postures de base.
- **Jeudi 27 avril 2017**, de 11h à 12h30: Table de conversation en anglais.
- **Mardi 2 mai 2017**, de 10h à 12h: Club numérique.
- **Jeudi 4 mai 2017**, de 10h30 à 11h30: Cours de yoga. Respiration, lien entre le corps et l'esprit, développement de la concentration mentale et introduction aux postures de base.
- **Jeudi 4 mai 2017**, de 11h à 12h30: Table de conversation en anglais.
- **Jeudi 4 mai 2017**, de 14h à 16h: Jazz (Chrystel Wautier). Influencée par la Soul, le R'n'B, le gospel et bien sûr le jazz, Chrystel Wautier est une jeune chanteuse belge, considérée comme une des artistes les plus prometteuses de sa génération.
- **Lundi 8 mai 2017**, de 13h30 à 15h: Table de conversation en néerlandais.
- **Lundi 8 mai 2017**, de 14h à 16h: Rencart de la Bibliothèque « Couleurs des îles: la littérature créole ». Nous vous proposons un tour d'horizon de la littérature créole, des Antilles à la Nouvelle-Calédonie en passant par la Réunion et l'île Maurice. Un véritable vent d'été souffle grâce à ce voyage d'île en île.
- **Mardi 9 mai 2017**, de 14h30 à 16h: Cours de yoga. Respiration, lien entre le corps et l'esprit, développement de la concentration mentale et introduction aux postures de base.



- **Mercredi 10 mai 2017**, de 14h à 16h: Conférence sur Jacques Prévert, le poète magnifique, par Martine Cadière. Ce poète inspiré et scénariste talentueux a traversé le 20^e siècle en créant une poésie vivante faite de bistrots, de gouaille, de révolte et d'amitié. Cette conférence présente une biographie de l'artiste, des portraits inédits, des lectures et une analyse de poème.
- **Jeudi 11 mai 2017**, de 10h à 12h: Initiation à la sophrologie. Combattre les facteurs de stress et mieux gérer ses émotions, c'est possible grâce à la sophrologie! Nous vous proposons une séance alliant concepts de base et initiation pratique en collaboration avec l'Académie de sophrologie caycédienne de Bruxelles.
- **Jeudi 11 mai 2017**, de 11h à 12h30: Table de conversation en anglais.
- **Jeudi 11 mai 2017**, de 13h à 16h: Création de cosmétiques naturels. Un atelier découverte (en collaboration avec le CRIE de Mariemont) qui vous permettra d'en savoir plus sur les produits cosmétiques de grande distribution et sur l'importance de poser des choix plus respectueux pour notre environnement et notre santé. Nous parlerons du rôle de la peau et l'animatrice vous initiera à la création de divers produits de soin à base de produits naturels. Accueil dès 12h45. PAF: 7 euros.
- **Lundi 15 mai 2017**, de 13h30 à 15h: Table de conversation en néerlandais.
- **Mardi 16 mai 2017**, de 10h à 12h: Club numérique.
- **Jeudi 18 mai 2017**, de 10h30 à 11h30: Cours de yoga. Respiration, lien entre le corps et l'esprit, développement de la concentration mentale et introduction aux postures de base.



- **Jeudi 18 mai 2017**, de 11h à 12h30: Table de conversation en anglais.
- **Jeudi 18 mai 2017**, de 14h à 16h: Concert de musique classique par un trio de piano, violon et violoncelle.
- **Lundi 22 mai 2017**, de 13h30 à 15h: Table de conversation en néerlandais.
- **Lundi 22 mai 2017**, de 14h à 16h: Thé dansant sur le thème « Âge tendre et tête de bois ». Venez danser sur les grands succès de Sheila, les Rubettes, Gérard Lenorman, Linda de Suza et bien d'autres. Ambiance garantie!
- **Mardi 23 mai 2017**, de 14h30 à 16h: Cours de yoga. Respiration, lien entre le corps et l'esprit, développement de la concentration mentale et introduction aux postures de base.
- **Mercredi 24 mai 2017**, de 14h à 16h: Club de lecture de la Bibliothèque « Faites ce qu'il vous plaît... ». Choisissez un livre qui vous plaît et partagez-le!
- **Jeudi 1^{er} juin 2017**, de 10h30 à 11h30: Cours de yoga. Respiration, lien entre le corps et l'esprit, développement de la concentration mentale et introduction aux postures de base.
- **Jeudi 1^{er} juin 2017**, de 11h à 12h30: Table de conversation en anglais.
- **Jeudi 1^{er} juin 2017**, de 14h à 16h: Théâtre « Kevin le Forain - One Man Show ». L'histoire d'un ket de Bruxelles, forain de son état, qui parle avec un accent à couper au couteau, qui veut croire en son étoile et vivre son rêve d'enfant: devenir comédien!
- **Mardi 6 juin 2017**, de 10h à 12h: Club numérique.



- **Mardi 6 juin 2017**, de 14h30 à 16h: Cours de yoga. Respiration, lien entre le corps et l'esprit, développement de la concentration mentale et introduction aux postures de base.
- **Jeudi 8 juin 2017**, de 10h à 12h30 : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créerez votre propre composition. Inspirés du fleuriste du coin, nous manipulerons terre, oasis, fleurs ou plantes pour créer votre art floral. Des senteurs au toucher, cela viendra égayer votre intérieur. PAF: 15 euros.
- **Jeudi 8 juin 2017**, de 11h à 12h30: Table de conversation en anglais.
- **Lundi 12 juin 2017**, de 14h à 16h: Rencart de la Bibliothèque « Couleurs des îles » – Animation à définir.
- **Mercredi 14 juin 2017**, de 14h à 16h: Chanson française. L'auteure, compositrice et interprète Théa (Dorothee Maréchal) nous propose un récital de chansons françaises. De la force et de la fragilité, de la richesse et de la sobriété: voilà quelques ingrédients de son répertoire.
- **Jeudi 15 juin 2017**, de 10h30 à 11h30: Cours de yoga. Respiration, lien entre le corps et l'esprit, développement de la concentration mentale et introduction aux postures de base.
- **Jeudi 15 juin 2017**, de 11h à 12h30: Table de conversation en anglais.
- **Jeudi 15 juin 2017**, de 14h à 16h: Concert de fin de saison (chanson française). Musicienne, flûtiste et chanteuse, Véronique Laurent écrit des chansons sous un angle sociologique, humoristique et poétique avec l'idée de questionner les habitudes. Ses sources d'inspiration sont



multiples, avec des arrangements rafraîchissants, soufflés et pianotés, son duo vous plongera dans un univers à la découverte de la chanson française, du jazz et bien d'autres croisées.

- **Mardi 20 juin 2017**, de 10h à 12h: Club numérique.
- **Mardi 20 juin 2017**, de 14h30 à 16h: Cours de yoga. Respiration, lien entre le corps et l'esprit, développement de la concentration mentale et introduction aux postures de base.
- **Mercredi 21 juin 2017**, de 14h à 16h: Club de lecture de la Bibliothèque: « L'Italie ». Bientôt les vacances, alors partons sous le soleil italien...
- **Jeudi 22 juin 2017**, de 11h à 12h30: Table de conversation en anglais.
- **Vendredi 23 juin 2017**: Excursion au Musée du Louvre-Lens. Au détour de la Galerie du temps, vous découvrirez des œuvres diverses et variées de très grande qualité. Une visite hors du temps qui vous permettra d'en apprendre plus sur le travail considérable que cache un tel lieu, une visite hors du commun parsemée de découvertes inhabituelles comme la réserve du musée, l'atelier de rénovation. PAF: 25 euros.
- **Jeudi 29 juin 2017**, de 10h30 à 11h30: Cours de yoga.
- **Jeudi 29 juin 2017**, de 11h à 12h30: Table de conversation en anglais.



En Wallonie.

À **ATH**: Rue de la Station, 41.

- **Jeudi 18 mai 2017**, de 10h30 à 12h30: Club numérique autour des smartphones et tablettes.
- **Jeudi 18 mai 2017**, de 14h à 16h: Rencart de la Bibliothèque « Couleurs des îles: la littérature créole ». Nous vous proposons un tour d'horizon de la littérature créole, des Antilles à la Nouvelle-Calédonie en passant par la Réunion et l'île Maurice. Un véritable vent d'été souffle grâce à ce voyage d'île en île.
- **Lundi 29 mai 2017**, de 10h à 12h: Initiation à la sophrologie. Combattre les facteurs de stress et mieux gérer ses émotions, c'est possible grâce à la sophrologie! Nous vous proposons une séance alliant concepts de base et initiation pratique en collaboration avec l'École de sophrologie caycédienne du Hainaut.
- **Lundi 29 mai 2017**, de 13h à 16h: Création de cosmétiques naturels. Un atelier découverte (en collaboration avec le CRIE d'Harchies) qui vous permettra d'en savoir plus sur les produits cosmétiques de grande distribution et sur l'importance de poser des choix plus respectueux pour notre environnement et notre santé. Nous parlerons du rôle de la peau et l'animatrice vous initiera à la création de divers produits de soin à base de produits naturels. Accueil dès 12h45. PAF: 7 euros.



- **Lundi 6 juin 2017**: Excursion à Bruxelles. Une journée à la capitale pour en apprendre plus sur le « ventre de Bruxelles », sa Grand-Place et les rues aux noms anciens qui l'entourent, souvenirs d'échoppes populaires d'un Bruxelles disparu. Après un repas au Museum Café, nous vous convions à découvrir l'exposition dédiée à Rik Wouters au Musée des Beaux-Arts. Une rétrospective exceptionnelle qui réunit pour la première fois la plus importante collection d'œuvres de l'artiste belge le plus illustre du début du 20ème siècle. PAF: 15 euros.
- **Lundi 12 juin 2017**, de 9h30 à 13h: Atelier culinaire. Nous vous emmenons au Moyen-Orient à la découverte d'une recette qui se décline de toutes les façons et sous toutes les formes: le couscous. Végétarien ou garni de viande, ce plat ravira vos papilles! Amateur ou débutant, vous êtes les bienvenus pour ce voyage culinaire. PAF: 7 euros.
- **Lundi 12 juin 2017**, de 14h à 16h: Concert acoustique avec Chrystel Wautier. « La virtuosité du Jazz avec la simplicité d'une âme bien née, des mélodies sophistiquées qui n'ont pas peur de l'évidence, un timbre frais qui va droit au but avec un charme, mais un charme, un charme qui vous désarme tant il est pur et sans calcul... », voilà comment André Manoukian présente notre Louviéroise. Rejoignez-nous pour ce moment d'exception!
- **Lundi 26 juin 2017**, de 10h à 12h30: atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créerez votre propre composition. Inspirés du fleuriste du coin, nous manipulerons terre, oasis, fleurs ou plantes pour créer votre art floral. Des senteurs au toucher, cela viendra égayer votre intérieur. PAF: 15 euros.



- **Lundi 26 juin 2017**, de 14h à 16h : Visite sensorielle d'Ath (2^e partie).

À CHARLEROI : Boulevard Tirou, 12.

- **Vendredi 14 avril 2017**, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Nous vous emmenons au Moyen-Orient à la découverte d'une recette qui se décline de toutes les façons et sous toutes les formes : le couscous. Végétarien ou garni de viande, ce plat ravira vos papilles ! Amateur ou débutant, vous êtes les bienvenus pour ce voyage culinaire. PAF : 7 euros.
- **Vendredi 28 avril 2017**, de 10h à 12h : Balade pédestre « Boulevard culturel ». Le boulevard Jacques Bertrand, en artère culturelle, vous conduira sur les traces de l'histoire de Charleroi : de théâtres en musées jusqu'aux riches collections de la bibliothèque Langlois en passant par des coups d'œil et évocations surprises.
- **Vendredi 28 avril 2017**, de 14h à 16h : Conférence « Conseils pour assainir sa maison ». Nous recevrons Aurore Durant, animatrice au CRIE de Mariemont, pour en apprendre plus sur les gestes simples qui vous permettront de préserver votre intérieur. Une conférence sensorielle qui risque de vous surprendre ! Bienvenue à tous.
- **Vendredi 19 mai 2017**, de 10h à 12h : Initiation à la sophrologie. Combattre les facteurs de stress et mieux gérer ses émotions, c'est possible grâce à la sophrologie ! Nous vous proposons une séance alliant concepts de base et initiation pratique en collaboration avec l'École de sophrologie caycédienne du Hainaut.



- **Vendredi 19 mai 2017**, de 13h à 16h : Création de cosmétiques naturels. Un atelier découverte (en collaboration avec le CRIE de Mariemont) qui vous permettra d'en savoir plus sur les produits cosmétiques de grande distribution et sur l'importance de poser des choix plus respectueux pour notre environnement et notre santé. Nous parlerons du rôle de la peau et l'animatrice vous initiera à la création de divers produits de soin à base de produits naturels. Accueil dès 12h45. PAF : 7 euros.
- **Mardi 23 mai 2017**, de 10h30 à 12h30 : Club numérique autour des smartphones et tablettes.
- **Mardi 23 mai 2017**, de 14h à 16h : Rencart de la Bibliothèque « Couleurs des îles : la littérature créole ». Nous vous proposons un tour d'horizon de la littérature créole, des Antilles à la Nouvelle-Calédonie en passant par la Réunion et l'île Maurice. Un véritable vent d'été souffle grâce à ce voyage d'île en île.
- **Vendredi 9 juin 2017**, de 10h à 12h30 : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créerez votre propre composition. Inspirés du fleuriste du coin, nous manipulerons terre, oasis, fleurs ou plantes pour créer votre art floral. Des senteurs au toucher, cela viendra égayer votre intérieur. PAF : 15 euros
- **Vendredi 9 juin 2017**, de 14h à 16h : Concert de Claire Spineux. bercée depuis sa plus tendre enfance par la musique, Claire Spineux acquiert un bagage riche et varié. C'est à travers la chanson française que vous aurez l'occasion de découvrir sa sensibilité et le lot de vibrations qu'elle laisse percevoir. Un vrai talent en devenir.



- **Vendredi 16 juin 2017**: Visite des Jardins d'Annevoie et croisière sur la Meuse. Au programme, une promenade empreinte de relaxation et de fraîcheur au milieu d'un lieu unique où coule l'eau depuis 250 ans sans interruption et sans aucune machine! Venez écouter le murmure des cascades, le bruissement des feuilles et y découvrir des arbres majestueux et centenaires, de fausses grottes et d'extravagantes statues. Après un repas dans l'Orangerie, nous reprendrons la route vers Dinant où nous partirons en croisière à la découverte de la vallée de la Meuse. PAF: 25 euros.

À JAMBES: Rue de la Croix-Rouge, 31.

- **Jeudi 27 avril 2017**: de 10h à 14h: Atelier culinaire. Nous vous emmenons au Moyen-Orient à la découverte d'une recette qui se décline de toutes les façons et sous toutes les formes: le couscous. Végétarien ou garni de viande, ce plat ravira vos papilles! Amateur ou débutant, vous êtes les bienvenus pour ce voyage culinaire. PAF: 7 euros.
- **Jeudi 27 avril 2017**, de 14h à 16h: Conférence « Sur les traces de Frédéric Chopin avec Georges Sand ». Martine Cadière, conférencière et écrivain, nous racontera la vie de ce pianiste. Elle nous dressera un portrait de Chopin, musicien de génie, compositeur, professeur de piano et dandy policé. Tant par des anecdotes que par des passages de musique, vous aurez l'occasion de faire plus ample connaissance avec monsieur Chopin.
- **Mardi 9 mai 2017**, de 10h30 à 12h30: Club numérique autour des smartphones et tablettes.



- **Mardi 9 mai 2017**, de 14h à 16h: Rencart de la Bibliothèque « Couleurs des îles : la littérature créole. Nous vous proposons un tour d'horizon de la littérature créole, des Antilles à la Nouvelle-Calédonie en passant par la Réunion et l'île Maurice. Un véritable vent d'été souffle grâce à ce voyage d'île en île.
- **Jeudi 11 mai 2017**, de 13h30 à 16h: Thé dansant. Issue d'une famille de musiciens, Erika, princesse de l'accordéon, nous fera valser en revisitant les airs des années 40 à nos jours. Toujours active dans la région, elle n'hésitera pas à vous faire virevolter au son de sa voix. Venez nous rejoindre pour cette après-midi rythmée.
- **Jeudi 8 juin 2017**, de 10h30 à 12h30: Initiation à la sophrologie. Jeanne Cunil nous présentera ce qu'est la sophrologie afin de nous familiariser avec les concepts de base suivi d'une initiation pratique. Également directrice de l'École de sophrologie caycédiennne de Liège avec un master spécialisé en sophrologie, cette initiation sera la meilleure façon d'expérimenter les bienfaits rapides d'une méthode de méditation et de développement personnel.
- **Jeudi 8 juin 2017**, de 13h à 16h: Création de cosmétiques naturels. Un atelier découverte (en collaboration avec Natagora) qui vous permettra d'en savoir plus sur les produits cosmétiques de grande distribution et sur l'importance de poser des choix plus respectueux pour notre environnement et notre santé. Nous parlerons du rôle de la peau et l'animatrice vous initiera à la création de divers produits de soin à base de produits naturels. Accueil dès 12h45. PAF: 7 euros.
- **Mardi 13 juin 2017**: Excursion dans la vallée du Viroin. Venez découvrir l'Écomusée du Viroin et son exposition sur les métiers d'autrefois. Après un bon repas, nous profiterons



du beau temps avec une balade commentée du magnifique village de Treignes au pittoresque hameau de Matignolles. PAF: 25 euros.

- **Jeudi 22 juin 2017**, de 10h à 12h : Atelier floral. PAF : 15 euros.

À LIBRAMONT : Avenue de Bouillon, 16A.

- **Mardi 18 avril 2017**, de 11h à 13h : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créez votre propre composition. Inspirés du fleuriste du coin, nous manipulerons terre, oasis, fleurs ou plantes pour créer votre art floral. Des senteurs au toucher, cela viendra égayer votre intérieur. PAF: 15 euros.
- **Mardi 18 avril 2017**, de 13h30 à 16h : Thé dansant. Concert de l'accordéoniste Jacques Scourneau. Lauréat de nombreux concours d'accordéon en Belgique et en France, ce musicien nous accompagnera au gré de vos envies. À travers les musettes et d'autres refrains, venez nous rejoindre pour cette après-midi dansante.
- **Mardi 2 mai 2017**, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Nous vous emmenons au Moyen-Orient à la découverte d'une recette qui se décline de toutes les façons et sous toutes les formes: le couscous. Végétarien ou garni de viande, ce plat ravira vos papilles ! Amateur ou débutant, vous êtes les bienvenus pour ce voyage culinaire. PAF: 7 euros.
- **Mardi 16 mai 2017**, de 10h30 à 12h30 : Club numérique autour des smartphones et tablettes.
- **Mardi 16 mai 2017**, de 14h à 16h : Rencart de la Bibliothèque « Couleurs des îles : la littérature créole ». Nous vous



proposons un tour d'horizon de la littérature créole, des Antilles à la Nouvelle-Calédonie en passant par la Réunion et l'île Maurice. Un véritable vent d'été souffle grâce à ce voyage d'île en île.

- **Mardi 6 juin 2017**, de 10h30 à 12h30: Initiation à la sophrologie. Jeanne Cunil nous présentera ce qu'est la sophrologie afin de nous familiariser avec les concepts de base suivi d'une initiation pratique. Également directrice de l'École de sophrologie caycédiennne de Liège avec un master spécialisé en sophrologie, cette initiation sera la meilleure façon d'expérimenter les bienfaits rapides d'une méthode de méditation et de développement personnel.
- **Mardi 6 juin 2017**, de 13h à 16h: Création de cosmétiques naturels. Un atelier découverte (en collaboration avec Natagora) qui vous permettra d'en savoir plus sur les produits cosmétiques de grande distribution et sur l'importance de poser des choix plus respectueux pour notre environnement et notre santé. Nous parlerons du rôle de la peau et l'animatrice vous initiera à la création de divers produits de soin à base de produits naturels. PAF: 7 euros.
- **Mardi 20 juin 2017**: Excursion à Han. Nous commencerons cette journée par la visite du musée de Han 1900, où nous revivrons le quotidien de la Belle Époque. Un guide nous accompagnera lors de ce saut dans le temps pour nous faire partager les métiers d'autrefois. Après un bon repas, nous partirons à l'assaut des grottes de Han. Notre guide nous dévoilera tous les mystères de ce réseau sous-terrain. Prévoyez une petite laine car la température à l'intérieur est toujours de 13 degrés. PAF: 25 euros.



À LIÈGE : Rue des Guillemins, 63.

- **Vendredi 28 avril 2017 :** Excursion à Ostende. La journée débutera par une promenade sur les traces de James Ensor, histoire d'en apprendre un peu plus sur cet artiste. Nous continuerons cette journée avec un repas et passerons l'après-midi à flâner au bord de la plage pour profiter du soleil printanier. Partez avec nous à la découverte des plaisirs de la mer! PAF: 7 euros.
- **Vendredi 5 mai 2017,** de 10h à 12h : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créez votre propre composition. Inspirés du fleuriste du coin, nous manipulerons terre, oasis, fleurs ou plantes pour créer votre art floral. Des senteurs au toucher, cela viendra égayer votre intérieur. PAF: 15 euros.
- **Vendredi 5 mai 2017,** de 12h à 16h: Atelier culinaire. Nous vous emmenons au Moyen-Orient à la découverte d'une recette qui se décline de toutes les façons et sous toutes les formes: le couscous. Végétarien ou garni de viande, ce plat ravira vos papilles! Amateur ou débutant, vous êtes les bienvenus pour ce voyage culinaire. PAF: 7 euros.
- **Vendredi 9 juin 2017,** de 10h30 à 12h30: Initiation à la sophrologie. Jeanne Cunil nous présentera ce qu'est la sophrologie afin de nous familiariser avec les concepts de base suivi d'une initiation pratique. Également directrice de l'École de sophrologie caycédienne de Liège avec un master spécialisé en sophrologie, cette initiation sera la meilleure façon d'expérimenter les bienfaits rapides d'une méthode de méditation et de développement personnel.



- **Vendredi 9 juin 2017**, de 13h à 16h : Création de cosmétiques naturels. Un atelier découverte (en collaboration avec Natagora) qui vous permettra d'en savoir plus sur les produits cosmétiques de grande distribution et sur l'importance de poser des choix plus respectueux pour notre environnement et notre santé. Nous parlerons du rôle de la peau et l'animatrice vous initiera à la création de divers produits de soin à base de produits naturels. PAF: 7 euros.
- **Vendredi 12 mai 2017**, de 10h30 à 12h30 : Club numérique autour des smartphones et tablettes.
- **Vendredi 12 mai 2017**, de 14h à 16h : Rencart de la Bibliothèque « Couleurs des îles : la littérature créole ». Nous vous proposons un tour d'horizon de la littérature créole, des Antilles à la Nouvelle-Calédonie en passant par la Réunion et l'île Maurice. Un véritable vent d'été souffle grâce à ce voyage d'île en île.
- **Vendredi 23 juin 2017** : Excursion à Pairi Daiza. Venez découvrir ce parc animalier installé sur plus de 55 hectares dans un ancien domaine cistercien dont certaines infrastructures servent aux rapaces et aux chauves-souris. Une visite guidée adaptée est prévue en matinée. L'occasion d'approcher de très près certains animaux. Le repas et l'après-midi sont libres. Il vous sera possible de découvrir le parc selon vos envies. PAF: 25 euros.



Activités pour la jeunesse.

DU LUNDI 3 AU VENDREDI 7 AVRIL 2017: SÉJOUR À LA MER POUR LA JEUNESSE.

Destiné aux enfants de 6 à 14 ans, ce stage de Pâques proposera un séjour en internat d'une semaine dans un centre de vacances proche de la Mer du Nord avec, au programme, une multitude d'activités sensorielles et ludiques : activités de plage, animations nature, journée dans un parc d'attraction, jeux de groupes et activités sensorielles, de quoi rire et s'amuser entourés par une équipe pluridisciplinaire!

Pour les inscriptions et modalités pratiques, merci de contacter le Service loisirs au 02 533 32 84 ou via loisirs@braille.be.

Concilier
esprit d'entreprise
et engagement,
c'est donner plus
de valeur à l'avenir.

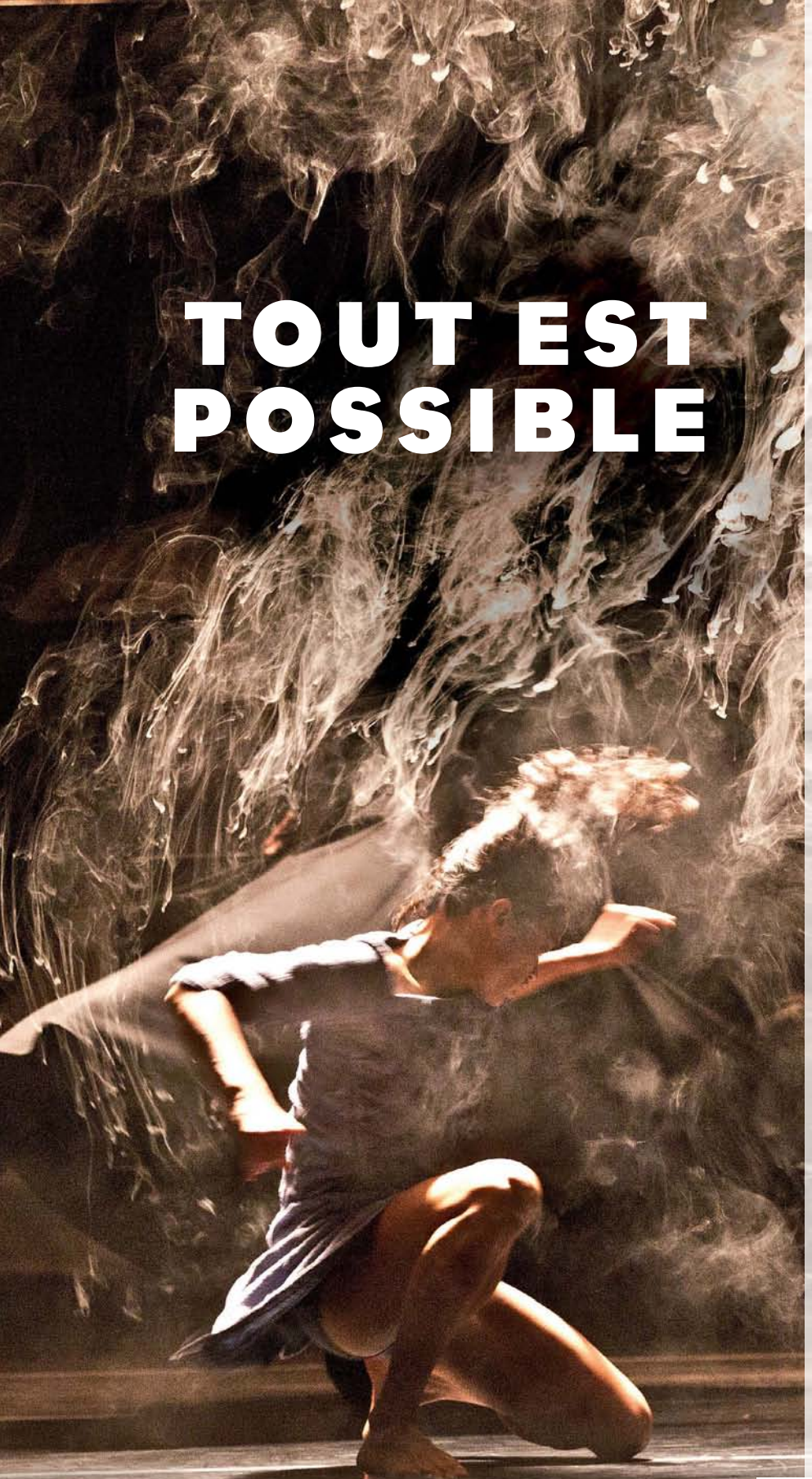
Investir et s'investir. Allier efficacité et responsabilité. Respecter l'individu et la société. Stimuler l'esprit d'entreprise et soutenir des projets durables.

Notre mission est aussi une ambition. En nous engageant aujourd'hui aux côtés de ceux qui veulent répondre aux défis de demain, nous sommes plus que jamais partenaires d'avenirs.

Découvrez-nous sur degroofpetercam.com



TOUT EST POSSIBLE



GRÂCE À VOUS

Festival NEXT - Akram Khan Cie
CE PROJET EXISTE GRÂCE À VOUS.

Avec la Loterie Nationale, jouer, c'est aussi soutenir de nombreux projets qui profitent à tous. En 2014, plus de 10 millions d'euros ont été redistribués à des projets culturels comme celui-ci.

