LA CANNE BLANCHE

BULLETIN TRIMESTRIEL
Janvier - Février - Mars
N ° 1 2018

Bureau de dépôt Bruxelles X
N° d'agréation P207078

- La Ligue Braille en campagne
- Le yoga des yeux
- Les volontaires des Clubs Braille
- 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° : Stéphane Depoorter, Catherine Dosen, Michèle Dubois, Mohammed Hajjaoui, Noëlla Jardin, Rebecca Lévêque, Bruno Liesen, Lieve Loubers, Christine Massin, Valérie Staal, Magda Van Waes.
Photos : Nadia Arnone, Jean-Michel Byl, Catherine Claeys, Quentin Declerck, Stéphane Depoorter, Michèle Dubois, Arnaud Ghys, Gaby Goovaerts, Rebecca Lévêque, Marie-Jeanne Nachtergaele, Pixabay-cbaquiran Nathalie Troonbeeckx, Nicolas Van Beever.
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 avertir !
- 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 : Garder une vie sociale ..... p. 2
- Comment tisser des liens quand on a perdu la vue ? ..... p. 4
- Vivre en société, dès le plus jeune âge ..... p. 10
- Culture et loisirs pour s'ouvrir au monde ..... p. 16
- Que fait la Ligue Braille ? ..... p. 19
- Soutenez-nous ! ..... p. 24
Le yoga des yeux ..... p. 26
Le coin des volontaires : Les Clubs Braille ..... p. 31
La Ligue Braille près de chez vous ..... p. 36
Nos peines ..... p. 39

ENTRE NOUS

- **En direct du BrailleShop : peser, mesurer, connaître l'heure, conseils du BrailleShop.**
- **En direct du Service social : Du neuf côté mobilité : carte Mobib chez De Lijn ; PMR en Wallonie ; accessibilité du métro bruxellois – L'attestation digitale arrive – Certains actes infirmiers délégués à des non-soignants – Wallonie : des nouvelles de l'Assurance Autonomie – Règles de recours contre un jugement par défaut – Ce qui change au 1er janvier 2018 : carte d'identité plus chère ; services pour les victimes de guerre centralisés ; trajet de réintégration ; augmentation des honoraires des médecins ; travailleurs indépendants indemnisés après 2 semaines de maladie – L'application 112 – Nouvelles du Service social.**
- **En direct du Service d'accompagnement : Session de sensibilisation – Stage à la mer.**
- **En direct du Service culturel : Quoi de neuf à la Bibliothèque : Top 5 des livres audio – «Des idées et des livres» – Les rencarts de la Bibliothèque – Le braille numérique est arrivé ! – La malle à histoire : donner l'envie de lire à votre enfant – Tapage : le retour ! – À la Ludothèque : nouveaux jeux.**
- **En direct du Service loisirs : Activités à Bruxelles – Activités en Wallonie – Activités pour la jeunesse.**

Photos de couverture : L'affiche de notre Semaine de la Ligue Braille.

ÉDITORIAL.

Perdre la vue vous place dans un univers rempli de limites et d'obstacles. Comment assortir ses vêtements, connaître l'heure, se déplacer, cuisiner sans risques, continuer à travailler, bricoler, aborder quelqu'un en rue, ne pas trébucher... ? Ces limites provoquent chez beaucoup un repli sur soi. Faire le deuil de la vue, tout réapprendre autrement et peu à peu reprendre confiance en soi est un processus complexe et long. Un accompagnement adéquat et le soutien des relations sociales peuvent le faciliter.

Garder des relations sociales est important dans ce cheminement et cela reste essentiel ensuite, tout simplement pour participer à la vie en société et se sentir bien. Parmi les services qu'offre la Ligue Braille, plusieurs visent à permettre aux personnes aveugles et malvoyantes de garder une vie sociale. Car, comme tout le monde, les personnes ayant un handicap visuel souhaitent pouvoir cuisiner pour épater leurs invités, visiter un musée avec des amis, prendre le train pour aller voir un proche, jouer au carte avec sa voisine, partir en randonnée en famille ou appeler via Skype un cousin vivant en Australie.

Garder une vie sociale quand on est aveugle ou malvoyant, tel est le thème de la campagne annuelle de la Ligue Braille qui se déroule en ce mois de mars. L'essentiel de notre revue y est consacré et vous découvrirez tout ce que nous mettons en place pour rompre l'isolement de ceux qui perdent la vue.

Si nous parvenons à aider plus de 14.500 personnes aveugles et malvoyantes, c'est grâce à la générosité de nos donateurs. C'est pourquoi nous vous invitons 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 : **GARDER UNE VIE SOCIALE.**

En ce mois de mars, la Ligue Braille déploie sa campagne annuelle sur tout le territoire belge. Autour du thème **«Chaque jour, la Ligue Braille aide gratuitement les personnes aveugles et malvoyantes à garder une vie sociale»**, la Semaine de la Ligue Braille 2018 s'inscrit en droite ligne de celle de l'an dernier consacrée à l'aide que l'association apporte aux personnes déficientes visuelles dans l'accomplissement des activités de la vie quotidienne.

Forte de ses apprentissages dans le cadre des suivis individuels, la personne aveugle ou malvoyante peut ainsi satisfaire un autre besoin fondamental à tout être humain : développer et maintenir des liens sociaux de qualité qui lui permettent d'exister en tant qu'individu.

Point d'articulation de la campagne annuelle, le spot TV met en scène Matthias, un trentenaire aveugle qui reçoit ses amis pour partager un moment de convivialité autour d'une bonne table. En effet, Matthias a appris à la Ligue Braille les techniques pour réaliser des recettes qu'il aime partager entre amis chez lui ou ... via les réseaux sociaux. Car oui, Matthias a aussi des amis qu'il a rencontrés sur Internet et est accro aux nouvelles technologies. Même s'il a parfois traversé des périodes de doute, il a trouvé au sein de la Ligue Braille des personnes voyantes, malvoyantes et aveugles qui comprennent ses besoins, ses difficultés, et surtout, lui prodiguent les bonnes aides au bon moment.

Déclinée en radio, affiche, dépliant et sur les réseaux sociaux, la campagne souligne les potentialités des personnes porteuses d'un handicap visuel qui veulent faire tout comme tout le monde, avoir des amis, aller à la rencontre des autres et être reconnues pour leurs qualités et compétences.

En guise de démonstration des apprentissages proposés par la Ligue Braille et du savoir-faire des personnes aveugles ou malvoyantes, des cours de cuisine sont organisés dans différentes villes du pays. Ils se terminent par un repas auquel la presse est invitée. Tom Audenaert, Candice Kother et Gérald Watelet nous font l'honneur de participer à certains d'entre eux, nous les en remercions chaleureusement !

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

LA LIGUE BRAILLE EN CAMPAGNE : **COMMENT TISSER DES LIENS QUAND ON A PERDU LA VUE ?**

Dans l'Antiquité déjà, Aristote définissait l'être humain comme un «animal social». En grandissant, nous sommes façonnés par notre environnement extérieur (la famille, les amis, la société,...), avec lequel nous interagissons afin de nous définir en tant qu'individu. Le maintien d'un lien social de qualité, autrement dit tisser des relations, partager et échanger, sont des besoins fondamentaux, essentiels pour notre équilibre et notre bien-être.

Le handicap est généralement la conséquence d'une déficience sensorielle, mentale ou motrice qui touche ce lien social et le met en danger en réduisant ou en limitant la participation d'un individu à la vie de la collectivité à égalité avec les autres. La prise en charge du handicap ne peut donc reposer sur les seules épaules des personnes en situation de handicap. C'est la société dans son ensemble qui porte la responsabilité collective d'apporter les changements environnementaux nécessaires pour éliminer les facteurs d'exclusion et d'isolement et permettre aux personnes en situation de handicap de participer pleinement à tous les aspects de la vie sociale : éducation, formation, travail, culture, loisirs,...

Participer pleinement à la vie sociale.

C'est particulièrement vrai pour le handicap qui touche la vision, un sens considéré comme primordial dans les relations humaines. Celles et ceux qui sont nés avec ce handicap ou qui l'ont acquis précocement ne

peuvent se construire sans tenir compte de cet aspect. Et quand la perte de la vue survient sur le tard, elle affecte gravement les repères et l'image de soi que la personne a édifiés tout au long de sa vie. Il lui faut dès lors retrouver sa confiance en soi, se reconstruire en s'adaptant à de nouveaux repères et s'efforcer de maintenir le lien social, voire de le retisser sur de nouvelles bases.

Le point de vue des psychologues.

Pour mieux comprendre comment les personnes aveugles ou malvoyantes vivent leur relation aux autres, nous avons rencontré Laetitia Dambroise, psychologue chez Horus (voir encadré) et à Brugmann, ainsi que Katrien Sterkendries, psychologue responsable de la «Multidisciplinair Team» de la Ligue Braille et sa collègue orthopédagogue, Sarah Ghijsels.

HORUS

HORUS est un centre de rééducation fonctionnelle (CRF). Son objectif est de permettre à une personne (devenue) malvoyante ou aveugle de (re)conquérir un maximum d'autonomie. Au centre HORUS, la personne déficiente visuelle peut compter sur une équipe pluridisciplinaire : des ophtalmologues revalidateurs, des orthoptistes, des thérapeutes en matière de mobilité et de vie journalière, une psychologue, une kinésithérapeute, une psychomotricienne, des assistants sociaux.
Né de la collaboration entre le Centre Hospitalier Universitaire Brugmann, l'Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola et la Ligue Braille, HORUS est le seul centre bruxellois de rééducation fonctionnelle agréé par l'INAMI pour la cécité et la malvoyance.

La vision joue un rôle important dans les relations sociales. Comment entre-t-on en contact avec les autres quand on est aveugle ou malvoyant ?

Katrien Sterkendries : Il n'y a pas vraiment de différence entre les souhaits d'une personne ayant une déficience visuelle ou non, mais il y a des facteurs qui rendent le processus relationnel moins spontané et plus difficile. Et là encore, il y a des différences. Les personnes nées aveugles ou malvoyantes ont appris à vivre avec leur handicap et ont toujours dû entrer en contact et agir à partir de leur situation. C'est moins évident pour une personne qui devient déficiente visuelle après avoir vu plusieurs années car elle ressent la perte de ce qu'elle a connu. Elle doit chercher une nouvelle manière de réaliser tous les actes de la vie, dont le fait d'entrer en relation avec les autres.

Laetitia Dambroise : Chez HORUS, je travaille surtout avec des adultes devenus malvoyants en raison d'une maladie dégénérative. La plupart d'entre eux ont vu avant et ont un réseau de relations sociales. Mais la maladie visuelle va créer des limites. Tous les repères changent, la personne se demande comment elle va faire pour se déplacer, elle ne peut plus conduire sa voiture, elle n'ose pas prendre les transport en commun, va-t-elle utiliser une canne blanche ou pas... Cela peut vraiment être un frein au niveau social.

Mais une personne n'est pas l'autre et il faut du temps pour accepter le handicap ?

Laetitia Dambroise : La personnalité joue bien sûr un rôle dans le fait d'aller ou non vers les autres. Mais quelle que soit sa personnalité, la personne confrontée à une perte de la vision devra d'abord parcourir tout le processus d'adapation et d'acceptation de la maladie avant de retrouver la confiance en soi nécessaire à l'ouverture aux autres. Ce processus passe par différentes phases : le choc du diagnostic, la colère, le sentiment d'injustice, la grande tristesse voire la dépression, ... avant de petit à petit s'adapter et accepter la maladie. Souvent la malvoyance ne se voit pas. L'entourage de la personne ne s'en aperçoit pas et va continuer à l'aborder comme avant. Si la personne malvoyante n'a pas envie de dire aux autres qu'elle a une maladie visuelle, si elle n'est pas prête à utiliser une canne blanche, elle peut être confrontée à des situations comme ne pas voir la main que son interlocuteur lui tend, ne pas reconnaître sa voisine en rue, ce qui peut provoquer des réactions de type : «m'enfin, elle ne me dit plus bonjour !». Pour la personne malvoyante, les émotions suscitées par la maladie et ses conséquences sont difficiles et pénibles. Et pour les éviter, elle va avoir tendance à se replier sur soi, à s'isoler.

Que conseillez-vous à ces personnes ?

Sarah Ghijsels : Le problème de la mobilité est un des principaux freins. Un premier conseil est donc d'apprendre à se déplacer autrement. La personne est désormais dépendante des transports en commun et

de leurs horaires. Pour les virées, les fêtes, les spectacles nocturnes, elle est dépendante d'autrui. Certaines activités que la personne avait avec ses amis ne lui sont plus accessibles ou plus aussi facilement (visite de musées, cinéma, jogging,...). Inviter ses amis chez soi à dîner est devenu beaucoup moins évident, car il faut réapprendre à cuisiner, à mettre la table, à faire la vaisselle... avec le handicap visuel. La personne continue d'être invitée chez ses amis, mais si elle ne les invite pas en retour, les amitiés se perdent... Parfois aussi, la personne a peur que son logement ne soit pas bien rangé ou assez propre et préfère ne pas inviter ses amis chez elle pour éviter la honte d'une telle situation. Il faut apprendre à dépasser tous ces obstacles, ce n'est pas facile, mais c'est possible, et la Ligue Braille est là pour accompagner la personne dans ce cheminement.

Rencontrer d'autres personnes malvoyantes à la Ligue Braille.

Laetitia Dambroise : Aller vers les autres peut être source de caresses positives. Pour les personnes malvoyantes plus isolées, ce qui peut vraiment aider, c'est de rencontrer des personnes qui vivent la même situation qu'elle. Ces pairs ne la jugeront pas, ce sera plus facile de se reconstruire et de recréer un réseau de relations. À celles qui ont un réseau social, je conseille de continuer à entretenir leurs relations. Mais il faut être en capacité de le faire, bien sûr. Et c'est là que l'approche d'HORUS est intéressante, car elle est pluridisciplinaire. Selon ses

besoins et si elle le souhaite, la personne confrontée à une maladie visuelle peut être accompagnée par différents professionnels (ophtalmologue, orthoptiste, psychologue, assistants sociaux, thérapeutes qui vont l'aider en matière de mobilité, de cuisine, d'aides techniques, ...). Sur le plan psychologique, le but est d'accompagner la personne dans le processus d'adaptation lié à la maladie, d'offrir un espace de parole dans la bienveillance et le non jugement, de travailler et d'apaiser des émotions difficiles, d'aborder les relations avec les autres, l'utilisation des outils liés à la vision, l'estime de soi. Car en raison du handicap visuel, la personne se sent souvent inférieure, elle se définit par ce qu'elle faisait auparavant et ne sait plus faire, son image de soi est effritée. Il y a donc un travail personnel à faire sur soi, puis il faut se lancer, apprendre à faire autrement, et oser entrer en relation avec les autres pour pouvoir se donner la chance de vivre des situations positives. L'entourage joue à ce titre un rôle très important.

Justement, quel rôle jouent la famille, les amis, les proches en général ?

Sensibiliser l'entourage avec des lunettes simulant les maladies visuelles.

Laetitia Dambroise : Les gens ne connaissent pas bien les maladies visuelles et ne comprennent pas les problèmes de leur proche malvoyant. Cela rend la situation encore plus difficile pour ce dernier, qui lui-même ne connait pas encore bien sa maladie et n'arrive pas à l'expliquer. Les maladies visuelles dégénératives peuvent être fluctuantes et très différentes d'une maladie à l'autre. Un jour la personne voit la marche et le lendemain pas. C'est difficile dans la relation aux autres qui ne comprennent pas ou ne veulent pas comprendre ce que voit la personne malvoyante. Les séances de sensibilisation de l'entourage sont à ce titre très bénéfiques, cela aide les proches à comprendre, c'est souvent un véritable déclic.

LA LIGUE BRAILLE EN CAMPAGNE : **VIVRE EN SOCIÉTÉ, DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE.**

Collaborer, se mettre à la place de l'autre et le comprendre, adapter son comportement en fonction des situations, mais aussi rire entre amis ou savoir être autonome, tout cela s'apprend grâce aux interactions que nous avons avec nos parents, grands-parents, camarades de classe, cousins, moniteurs de stages, etc.

À la Ligue Braille, nous veillons à ce qu'enfants et adolescents déficients visuels puissent partager de bons moments ensemble et développer leur confiance en soi. Michèle Dubois, responsable du Service culturel et du Service loisirs francophones, et Marie-Jeanne Nachtergaele, responsable du Service d'accompagnement et du Service loisirs néerlandophones, nous parlent des activités organisées et de l'aide apportée au jeune public.

Michèle Dubois

Marie-Jeanne Nachtergaele

Quel est l'impact du handicap visuel sur la vie sociale des jeunes, leurs relations amicales ?

Marie-Jeanne : Les enfants aveugles ou malvoyants scolarisés dans l'enseignement ordinaire ont souvent moins d'amis. La plupart du temps, ils restent seuls. C'est surtout le cas avec les enfants aveugles. Les enfants malvoyants ont un peu plus de facilité pour jouer, se déplacer, etc. Mais cela dépend aussi des enseignants ! Si le professeur responsabilise ses élèves et demande à chacun de s'occuper tour à tour de l'élève déficient visuel, alors cela se passe mieux. Dans les écoles spécialisées, c'est différent. Ce qu'on remarque beaucoup en stage, c'est que les enfants malvoyants aident systématiquement les enfants aveugles. Ils les prennent par la main pour les guider, leur expliquent certaines choses, leur proposent de l'aide spontanément, etc. Porteurs du même handicap, ils se comprennent mieux.

Chaque été, une quinzaine d'enfants partent à la mer pour acquérir plus d'autonomie, comment cela se passe-t-il ?

Marie-Jeanne : Encadrés par des accompagnateurs spécialisés dans le domaine du handicap visuel, les enfants apprennent à beurrer leurs tartines, ranger leurs vêtements, nouer leurs lacets, etc. Bien évidemment on ne veut pas qu'ils se sentent à l'école ! Le stage est donc ponctué d'activités ludiques, notamment la visite du Boudewijn Seapark et la rencontre avec les pompiers de De Haan. Durant ce stage, les enfants peuvent découvrir les difficultés éprouvées par les uns et les solutions trouvées par les autres. Ils échangent, apprennent et ressortent du stage avec fierté et de nouvelles amitiés !

Des stages qui mèlent amusement et apprentissage.

Et lorsque c'est un stage de loisirs uniquement, comment cela se passe-t-il ?

Michèle : Pour tous nos stages, nous veillons à ce que les activités soient adaptées, bien encadrées et que les enfants soient toujours en sécurité. Bien sûr, l'ambiance est légère et conviviale, le but est que les enfants s'amusent, passent du bon temps et donc oublient leur handicap et leurs tracas quotidiens. Lorsque nous partons en résidence, nous constatons cependant des difficultés : certains ne savent pas s'habiller, d'autres ont des difficultés pour se brosser les dents ou finissent toujours par avoir beaucoup d'aliments hors de leur assiette quand ils mangent. Ces problèmes, nous les repérons et les transmettons au Service d'accompagnement pour qu'un suivi plus complet puisse s'organiser après le stage.

Cela fait maintenant plus de quatre ans que le Service loisirs organise des stages lors des vacances scolaires. Quels sont les résultats et les constats à l'heure actuelle ?

Michèle : Nous en sommes très satisfaits. Il y a des enfants qui participent aux stages depuis le tout début. À chaque stage, les enfants sont heureux de

se retrouver. Ils apprennent des uns et des autres. Ils viennent d'horizons et d'écoles différentes donc ils peuvent échanger sur leurs expériences et découvertes. Une vraie complicité s'est ainsi installée entre les animatrices et les enfants. Certains vont d'ailleurs atteindre la limite d'âge (12 ans) pour pouvoir se joindre aux stages et en sont tristes. Heureusement, on leur réserve d'autres choses ! Des stages pour les adolescents sont prévus. D'ailleurs, au début, ces stages n'existaient pas. Depuis quatre ans, notre offre a bien évoluée. Au début, tout se faisait à Bruxelles et était ouvert uniquement aux enfants. Aujourd'hui, nous avons plusieurs options en résidentiel et à différentes périodes de l'année, et des activités pour les adolescents ainsi que pour les jeunes adultes.

Se faire des amis.

Et y a-t-il encore des nouveautés pour 2018 ?

Michèle : Oui ! Dorénavant, lors des stages organisés à Bruxelles, les enfants peuvent venir accompagnés d'une personne de leur choix : une sœur, un copain, un cousin,... Les activités sont accessibles tant pour les enfants voyants, malvoyants que non-voyants. Cela rassure les enfants quand ils connaissent quelqu'un du groupe. Quand nous organisons des excursions avec des adultes, chacun est accompagné, alors pourquoi ne pas le faire avec les enfants ?

Marie-Jeanne : Pour les jeunes, c'est important de se retrouver avec leurs propres amis et de ne pas avoir à porter l'étiquette 'personne handicapée'. Nous envisageons d'organiser des camps mixtes. Cela apportera une chouette dynamique au groupe !

Et avec les parents, quelles sont les relations que vous entretenez ?

Marie-Jeanne : En accompagnant les enfants, nous sensibilisons aussi les parents. Parfois ils ne savent pas qu'ils peuvent obtenir de l'aide de la Ligue Braille. Ils pensent que nous n'aidons que les seniors ou uniquement les personnes aveugles.

Michèle : Il n'y a pas qu'avec les enfants que nous avons noué une complicité. Les parents aussi nous connaissent bien et suivent de près ce que nous faisons. Ils savent qu'ils peuvent compter sur nous pour garder leurs enfants et leur offrir un beau panel de découvertes et de sensations !

Découvertes et sensations

À propos de sensations, vous organisez aussi une journée spécifique pour les plus grands, pouvez-vous nous en dire plus ?

Michèle : Chaque année, Marie-Jeanne et moi prévoyons une journée très spéciale pour les 16 à 25 ans. L'excursion leur permet à chaque fois de relever un beau défi et de dépasser leur handicap. Les années précédentes nous avons fait de la moto, de la plongée ou encore du skydiving ! C'est toujours un

Virée à moto pour les jeunes.

moment attendu pour eux comme pour nous. Cette activité permet aussi aux jeunes de découvrir la Ligue Braille. Il est déjà arrivé que des jeunes s'intéressent par la suite aux autres services offerts par notre association. Ils se tournent vers le Centre de formation, participent à d'autres activités culturelles, etc.

Un mot de conclusion ?

Marie-Jeanne : Nous travaillons de plus en plus avec la jeunesse et c'est un vrai plaisir ! Les enfants et les adolescents en ressortent toujours souriants et nos collaborateurs également !

LA LIGUE BRAILLE EN CAMPAGNE : **CULTURE ET LOISIRS POUR S'OUVRIR AU MONDE.**

La participation à des activités culturelles et de loisirs est un moyen privilégié de construire et développer sa vie sociale. La culture est une porte qui ouvre sur le monde, vers l'autre, proche ou lointain, qui vient à nous par le biais d'œuvres d'art, de livres, de spectacles, de musiques, de films,... La participation à des activités sportives ou créatives est bénéfique en termes de santé physique, de bien-être et de développement personnel, mais surtout, elle suscite de multiples occasions de faire des rencontres, de partager des moments de détente, des informations, des expériences, des émotions.

À la découverte de la nature.

Cet accès à la culture et aux loisirs est reconnu comme un droit. À la suite de la résolution 48/96 de l'ONU du 20 décembre 1993, qui proclamait (règle

10) que « les États feront en sorte que les handicapés soient intégrés dans les activités culturelles et puissent y participer en toute égalité », l'Union européenne et ses États-membres ont inscrit ce droit dans leurs législations respectives. Depuis lors, beaucoup d'initiatives ont vu le jour, même si dans la pratique il reste encore beaucoup de chemin à faire pour affirmer une réelle égalité dans ce domaine.

Visites adaptées, audiodescription,...

Dans l'accès à la culture et aux loisirs, le handicap visuel se traduit essentiellement par trois obstacles majeurs : la difficulté d'accéder à du contenu visuel, à se déplacer vers les lieux de l'activité et l'orientation spatiale sur les lieux proprement dits. Pour pallier la première difficulté, de nombreux dispositifs d'adaptation existent, dont certains ont fait leurs preuves : des musées proposent des parcours et visites guidées adaptés, des salles de théâtre et de cinéma organisent des séances en audiodescription, des émissions audiodécrites sont programmées par des chaînes de télévision, etc. Ces adaptations ne sont toutefois pas généralisées et l'offre reste limitée. Les difficultés liées au déplacement et à l'orientation sur le lieu d'activité sont d'un autre ordre. Elles dépendent de la question très vaste de la mobilité et de la mise aux normes d'accessibilité des bâtiments. Dans les faits, la plupart des personnes aveugles ou malvoyantes doivent recourir à un accompagnateur, personne ou chien-guide, pour effectuer une sortie culturelle, sportive ou de loisirs en toute sérénité.

Lors d'un citytrip à Amsterdam.

Quoi qu'il en soit, il importe de considérer l'accès à la culture et aux loisirs non comme un luxe, mais comme un besoin et un droit fondamental incontournable pour donner aux personnes aveugles et malvoyantes la possibilité de rompre l'isolement, de créer du lien et de vivre une vie sociale de qualité, voire même d'exercer leurs talents artistiques ou autres et d'apporter ainsi leur contribution à la société.

Les réseaux sociaux.

Les réseaux sociaux pour s'ouvrir au monde.

Les réseaux sociaux, malgré leur aspect très visuel, sont de plus en plus accessibles aux personnes aveugles et malvoyantes. Ainsi, Facebook et Twitter ont mis en place des fonctionnalités qui permettent de générer automatiquement une légende décrivant les images. Par ailleurs, de plus en plus de personnes aveugles et malvoyantes utilisent les nouveaux outils numériques (ordinateurs, smartphones, tablettes) et peuvent donc tirer parti de ces nouveaux modes de communication.

Comme pour tout utilisateur des réseaux sociaux, ceux-ci peuvent avoir un impact positif ou négatif sur la vie sociale en fonction de l'usage qu'on en fait. Il importe surtout d'en avoir la maîtrise, en paramétrant et gérant correctement ses réseaux personnels, en mettant en place les mesures destinées à protéger sa vie privée, en limitant le temps qu'on y consacre, etc. Bien maîtrisés, les réseaux sociaux permettent par exemple de retrouver d'anciennes connaissances, de se mettre en relation avec des personnes qui partagent une passion commune, de rester en contact avec des parents qui résident à l'autre bout du monde, ou encore d'organiser une sortie culturelle ou récréative. L'important finalement, c'est de ne pas confondre vie virtuelle et vie réelle et de ne pas laisser l'une prendre le pas sur l'autre...

LA LIGUE BRAILLE EN CAMPAGNE : **QUE FAIT LA LIGUE BRAILLE ?**

Dans le prolongement des aides individuelles, la Ligue Braille propose une large palette d'activités collectives, récréatives et formatrices qui permettent aux personnes aveugles et malvoyantes de nouer des liens sociaux essentiels à leur équilibre et leur bien-être.

Vie quotidienne.

Pour qu'elles retrouvent un maximum d'autonomie, la Ligue Braille apprend aux personnes déficientes visuelles à se déplacer avec une canne blanche, un chien-guide, à cuisiner sans risquer de se couper ou de se brûler, à trier leurs vêtements ou encore à s'occuper de leur nouveau-né. Elle sensibilise aussi les proches pour que la vie commune se déroule sereinement.

Se déplacer aidé d'une canne blanche et d'un chien-guide.

Cuisiner en toute sécurité.

André : «Depuis que je suis mes cours de locomotion, j'arrive à faire des choses que je pensais devenues impossibles ! Mon but est de pouvoir me déplacer dans mon quartier, par exemple pour me rendre seul chez le coiffeur. Une fois que je maîtriserai bien ma canne, elle pourra aussi me servir en vacances : dans les escaliers, pour retrouver ma chambre à l'hôtel, etc.»

Un miroir grossissant pour le maquillage.

Perception de soi.

Pour entrer en contact avec les autres, il faut d'abord se sentir bien dans sa peau. À la Ligue Braille, des ateliers de yoga, de danse, de massages ou encore de maquillage permettent aux personnes déficientes visuelles de se sentir mieux dans leur corps.

Vie en collectivité.

Excursions, ateliers créatifs, rendez-vous culturels variés, tables de conversations dans différentes langues, ... les personnes déficientes visuelles ont l'embarras du choix à la Ligue Braille ! Bien encadrées et sollicitant les autres sens, ces activités de loisirs sont bien sûr adaptées.

Créativité au rendez-vous dans les Clubs Braille.

Les Clubs Braille, organisés dans les différentes régions du pays, sont des lieux de rencontre où les personnes aveugles ou malvoyantes peuvent se retrouver, échanger des idées et des expériences, et participer à des activités diverses : création d'objets décoratifs, cours de peinture, de dentelle, modelage, jeux de société... Des visites de musée, excursions ou voyages culturels sont aussi organisés.

Des animations culturelles, proposées également dans les différentes régions de Belgique, donnent l'opportunité de vivre de nouvelles expériences et d'éveiller un intérêt ou une nouvelle passion pour une activité particulière. Elles touchent des domaines et thèmes très variés, abordés sous forme de conférences, concerts, spectacles ou ateliers.

Elvire : «Malgré mon handicap, j'arrive encore à faire mes courses, rendre visite à des amis qui vivent en maison de repos et même gérer ma copropriété. J'habite avec mon chat, Tina. Ça fait 20 ans que je viens à la Ligue Braille. Ici on se retrouve tous ensemble, avec le même handicap, et ça crée des amitiés.»

Internet et les réseaux sociaux.

Les nouvelles technologies présentent un fort potentiel de sociabilisation et d'information. La Ligue Braille organise régulièrement des ateliers permettant aux personnes aveugles et malvoyantes d'apprivoiser smartphones, tablettes, applications et Internet.

Initiation aux tablettes.

Antoine : «Plus j'utilise mon smartphone, mieux j'arrive à l'utiliser. À force d'entraînement, je parviens maintenant à écrire des mails assez rapidement. Pour rester en contact avec mes proches, je leur téléphone ou je leur écris.»

Sociabilisation des plus jeunes.

La Ligue Braille accorde une attention particulière aux enfants handicapés visuels pour maximiser leur chance d'inclusion et de sociabilisation. Lors

du stage d'autonomie organisé en été ou des autres stages de vacances, les enfants peuvent échanger leurs expériences, entretenir des amitiés, développer leur indépendance et comprendre les règles de la vie en société. Pour les adolescents, la Journée sensations les amènent à relever de beaux défis et à dépasser leurs craintes. Sur une moto, sous l'eau ou dans les airs, rien ne les freine, pas même leur handicap !

Accrobranche ou le frisson garanti !

Vous connaissez des personnes aveugles ou malvoyantes qui souhaitent en rencontrer d'autres ? N'hésitez pas à les orienter vers la Ligue Braille : 02/533 32 11 ou info@braille.be.

LA LIGUE BRAILLE EN CAMPAGNE : **SOUTENEZ-NOUS !**

Aidez-nous à favoriser la vie sociale des personnes aveugles et malvoyantes.

Dans toutes les régions du pays, la Ligue Braille apporte son aide à plus de 14.500 personnes aveugles et malvoyantes. Ses services couvrent tous les aspects de l'existence, dont la vie sociale, si importante pour l'équilibre et l'épanouissement de chacun.

Pour effectuer ce travail, plus de 130 collaborateurs et 600 volontaires répartis aux quatre coins de la Belgique mettent toute leur énergie à les accompagner au mieux.

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 20 % 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 de la Ligue Braille représente chaque année des dizaines de milliers d'heures de travail, de contacts, de démarches pour soutenir les personnes aveugles et malvoyantes dans leur (re)conquête de l'autonomie, dans l'acquisition de techniques et de connaissances, ou pour leur permettre de garder des relations sociales. 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 elles, 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 !

LE YOGA DES YEUX.

Le yoga des yeux est une méthode de relaxation qui se donne pour objectif de lutter contre la fatigue oculaire et même d'améliorer la vision. En quoi consiste-t-elle ? Est-elle efficace ? Les personnes aveugles ou malvoyantes peuvent-elles en retirer quelque chose ? Nous avons voulu en savoir plus en interrogeant une spécialiste de cette méthode.

Fabienne Weynant se destinait à la danse classique quand de graves problèmes de vue l'ont obligée à y renoncer. Elle s'est alors tournée vers le yoga, qui l'a aidée à accepter cette nouvelle situation et à améliorer sa mobilité. Devenue elle-même professeur de yoga, elle s'est spécialisée dans le yoga des yeux. Elle a suivi des formations en France, au centre Tapovan, auprès de Kiran Vyas et Jean-Jacques Malangin, ainsi qu'à Londres, au «College of Vision Education» où est enseignée la méthode Bates. Le yoga des yeux est en effet une synthèse de cette méthode et de techniques dérivées de la médecine traditionnelle indienne, l'Ayurvéda.

William Horatio Bates (1860-1931), ophtalmologue new-yorkais réputé, mit au point au début du 20e siècle la méthode qui porte son nom. Il va jusqu'à affirmer qu'il est possible d'améliorer sa vue sans correction optique, sans traitement ophtalmologique, sans chirurgie, simplement en relançant les mécanismes naturels d'auto-guérison régulant la vision. Son approche des troubles visuels, comme celle de la médecine ayurvédique, est résolument holistique : le patient est appréhendé dans sa globalité. Comme la vision est le fruit d'une étroite connexion entre les yeux et le cerveau, le mental joue un rôle essentiel. Par conséquent, le stress quotidien serait la principale cause des troubles de la vision, d'où le recours à des techniques de relaxation. Quant aux lunettes, elles sont considérées comme des béquilles empêchant la vue de s'améliorer naturellement et contribuant ainsi paradoxalement à l'affaiblir.

Le docteur Bates invite donc à renoncer aux lunettes, une position qui, on s'en doute, n'a pas manqué de susciter une levée de boucliers, en particulier de la part de ses collègues ophtalmologues. Encore aujourd'hui, certains formateurs enseignant cette méthode prétendent que l'objectif est de se passer de lunettes. Ce n'est pas tout à fait l'avis de Fabienne Weynant, dont l'approche est plus nuancée. Elle soutient néanmoins qu'il est possible grâce au yoga des yeux d'améliorer sa vue, par exemple en maîtrisant la tension oculaire (à ne pas confondre avec la tension artérielle) sans aide médicamenteuse, ou en freinant l'évolution de la myopie. Mais encore ? Laissons notre formatrice nous guider à travers sa pratique.

Le yoga des yeux : pour qui ?

Séance de yoga des yeux à la Ligue Braille.

Pour ceux qui ont une bonne santé visuelle, le yoga des yeux est intéressant à titre préventif. Il peut aussi aider ceux qui ont un léger problème de réfraction à éviter qu'il se développe. Mais cette méthode a-t-elle un intérêt pour les personnes malvoyantes ou aveugles ? En 2014, Fabienne Weynant a eu l'occasion de donner des séances de yoga des yeux à la Ligue Braille en vue de

préparer son mémoire. Elle résume ainsi les conclusions de cette expérience : «Les personnes aveugles et malvoyantes ont particulièrement apprécié le fait que nous avons travaillé non seulement sur les yeux qui regardent à l'extérieur (la vue) mais aussi sur les yeux qui regardent à l'intérieur (la vision). La pratique physique de postures de yoga leur a permis de ressentir leur corps, d'améliorer leur équilibre et confiance en soi. La prise de conscience de comment relâcher, détendre les yeux par différentes activités telles que le "palming" (voir ci-dessous), la respiration, les massages, le chant de mantras, les visualisations et le yoga nidra (technique de relaxation dans un état de conscience modifiée) a eu des effets déstressants et a même permis à plusieurs personnes aveugles de mieux dormir».

Quelques exercices pour la vue.

Quand les yeux regardent à l'intérieur.

Se réoxygéner : Comme tout le corps, les yeux ont besoin d'oxygène. À force de rester assis toute la journée, nos vertèbres cervicales se bloquent

et les organes de la tête ne sont pas irrigués suffisamment. Quelques petits exercices de mouvement du corps peuvent y remédier. De même, le mode de vie sédentaire et citadin entraîne une certaine fixité du regard : nous passons trop de temps à fixer les yeux sur un écran, un texte, une personne, etc. La rétine se focalise alors toujours sur un point unique, ce qui finit par provoquer une gêne oculaire. Il faut donc réapprendre à bouger les yeux. Plutôt que de pratiquer la gymnastique des yeux, qui peut s'avérer fatigante, Fabienne Weynant suggère les cillements : des battements légers et réguliers – comme les ailes d'un papillon – ont un effet relaxant et en même temps, ils humidifient et nettoient la cornée.

Passer du près au loin : Autre fléau de la vie moderne, nous privilégions à l'excès la vue de près. Pour reposer nos yeux, il faut éviter de travailler face à un mur et prendre l'habitude de laisser nos yeux glisser sur un point ou un objet plus éloigné et cela régulièrement, toutes les 20 minutes pendant 30 secondes par exemple. Dans le même ordre d'idées, des exercices simples pour solliciter la vision périphérique sont aussi bénéfiques.

Le «sunning» : Lumière et obscurité sont les meilleures alliées de la vue car elles stimulent les cellules rétiniennes. Le tout est de les doser correctement. Pratiqué les yeux fermés, de préférence à l'extérieur et en plein soleil, cet exercice consiste à baigner ceux-ci alternativement de lumière et d'obscurité.

Le «palming» : Il s'agit d'occulter les yeux en les fermant et en appliquant sur eux, sans exercer de pression, les paumes des mains préalablement réchauffées en les frottant l'une sur l'autre. La position doit être la plus détendue possible, en posant les coudes sur une table de préférence et en respirant lentement. Cet exercice, qui dure environ une minute, permet de reposer la vue et de ressentir un bien-être lié à la combinaison chaleur-obscurité.

Le yoga des yeux est-il efficace ?

En l'absence d'étude scientifique et malgré les témoignages mis en avant par les adeptes de cette méthode, il est impossible de démontrer que le yoga des yeux permet réellement d'améliorer la vue et de se passer de traitement médical ou de lunettes. Quoi qu'il en soit, les exercices proposés sont pour la plupart sans danger et peuvent apporter un certain bénéfice à ceux qui cherchent à se relaxer. Pour en tirer profit, il importe de les pratiquer régulièrement et correctement. Seule réserve, ces exercices ne doivent pas être pratiqués en période de crise aiguë, par exemple après une opération des yeux ou en présence d'inflammation. Le « sunning » est contre-indiqué pour les personnes souffrant du glaucome.

Pour s'initier au yoga des yeux, il est possible de suivre des cours collectifs ou, en cas de pathologie ou de trouble visuel particulier, des cours individuels. En aucun cas, cette pratique ne doit vous dispenser de consulter un médecin spécialiste de la vue.

L'avis d'un ophtalmologue.

Goran Jankovic, directeur du Centre Santé Vision, centre de chirurgie réfractive basé à Lausanne, s'avoue sceptique : «Selon moi, et basé sur mes expériences, le yoga des yeux ne peut pas traiter un vice de vision, affirme-t-il. Presbytie ou encore myopie ne peuvent être guéries par de simples exercices visuels. Les seules solutions pour éviter les lunettes sont le port de lentilles de contact ou l'opération des yeux au laser qui, aujourd'hui permet d'obtenir un excellent résultat quel que soit le défaut de vision» (Sylvia Guirand, « Le yoga des yeux : est-ce vraiment efficace ? », dans *Le Matin*, éd. en ligne, 13-10-2016).

LES COIN DES VOLONTAIRES **DANS LES CLUBS BRAILLE : DES MAINS POUR AIDER ET DES OREILLES POUR ÉCOUTER !**

Se détendre, s'adonner à des loisirs créatifs ou simplement être bien ensemble... Nous pouvons donner du sens à notre temps libre : nous en avons tous besoin, et c'est aussi le cas des personnes aveugles et malvoyantes. Les Clubs Braille, organisés par le Service loisirs de la Ligue Braille, ont été créés il y a plusieurs années pour répondre à ce besoin.

Les membres aveugles et malvoyants de la Ligue Braille inscrits à un Club Braille se réunissent une fois par mois, à l'exception des mois de juillet et août, dans l'antenne régionale la plus proche de chez eux.

Les activités sont très variées et adaptées aux intérêts des membres. Les saisons et les tendances du moment sont également prises en compte. À titre d'exemple, on peut y fabriquer des bijoux ou des décorations de Noël et de Pâques à partir d'une grande diversité de matériaux (même recyclés), mais également jouer ensemble à des jeux de société. Le midi, on prépare le repas qu'on mange ensemble dans une atmosphère détendue et chaleureuse.

Une journée au Club est une journée bien remplie. Les volontaires y jouent un rôle très important. Leurs tâches sont très variées et pas toujours évidentes. Accompagner un groupe de personnes très différentes, maîtriser des techniques artisanales de bricolage et être capable de les enseigner à d'autres, dans l'intervalle faire du café, réagir à des problèmes inattendus... et tout cela avec le sourire : nos volontaires des Clubs savent le faire !

Journée de rencontre des volontaires.

À cet effet, un encadrement solide n'est pas du luxe. C'est pourquoi nous organisons régulièrement des journées de rencontre destinées spécialement aux volontaires des Clubs Braille. Les volontaires des différentes régions se réunissent dans l'une des antennes régionales pour partager leurs expériences et leurs idées, apprendre éventuellement de nouvelles techniques ou trouver des solutions aux problèmes qui peuvent surgir au cours d'une journée de Club.

«Voilà qui n'est pas facile !», pensez-vous. Certes, mais n'oubliez pas qu'en qualité de bénévole d'un Club Braille, vous y trouvez aussi la chaleur et l'amitié des autres volontaires ainsi que des participants aveugles et malvoyants ! Pour vous en convaincre, nous avons visité le Club Braille d'Hasselt. Si la description qui précède vous a fait un peu hésiter, nul doute que le reportage qui suit vous incitera à franchir le pas !

En visite au Club Braille d'Hasselt.

Il est à peine 9h30 et les membres du Club Braille font peu à peu leur entrée à l'antenne régionale. C'est un jour bien à eux, les partenaires ou les parents qui les ont conduits repartent immédiatement. L'équipe de volontaires est également au rendez-vous et entre directement en action. Manifestement, l'équipe est bien rôdée. Il manque malheureusement Josée, grippée, mais ce n'est pas un problème majeur : les trois autres volontaires suppléeront à son absence.

Tony met le cap sur la cuisine et un peu plus tard, un merveilleux arôme de café frais emplit le local ! Alice plonge dans les armoires pour s'assurer qu'il y a assez de matériel pour tout le monde.

Tony, c'est l'heure du café !

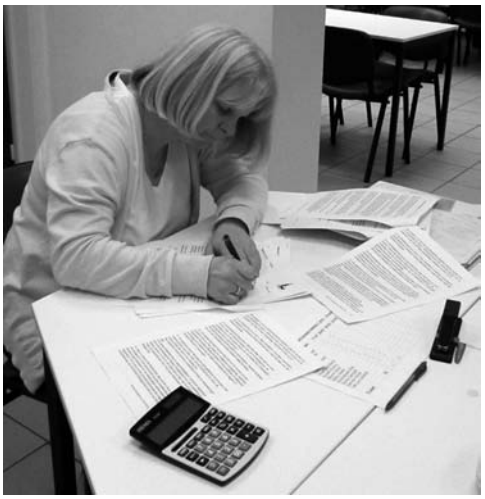
Tout à coup, Alice disparaît… Une des participantes vient de l'appeler pour lui dire qu'elle est descendue du bus : Alice va la chercher à l'arrêt.

Avant de s'atteler à leurs loisirs créatifs, les volontaires et les membres prennent le café et bavardent.... et à Hasselt, les discussions vont toujours bon train ! Moi qui suis de passage, je comprends vite que ces volontaires sont parfaitement au courant de tout.

Aujourd'hui, aucune activité spécifique n'est prévue et les participants travaillent tous à leur propre projet. L'une confectionne un tapis au point noué, l'autre s'essaie à tricoter des chaussons de lit, un homme poursuit un tricot complexe. Oui, un homme qui tricote et même mieux que certaines dames !

Chacune à ses activités.

Alors que Sandra, perle administrative, s'assure que le règlement du club est à jour et prêt à être approuvé comme en chaque début d'année, Tony remarque que la cafetière fuit et que du café s'est répandu sur le sol... Qu'à cela ne tienne, on prévient tout le monde de ne pas bouger son siège pendant que la serpillière fait le reste.



Toujours quelques papiers à compléter.

«La vache est à sec», lance l'un des membres du Club. Et hop, un volontaire se lève et va remplir le pot à lait. Tony, lui, est déjà en cuisine, en train de préparer la soupe. Quel dommage de ne pas pouvoir en traduire le parfum sur papier.

Dirk a fini son écharpe, mais sur la fin, il a perdu des mailles. Alice essaie de résoudre le problème. Ellen, la collaboratrice du Service loisirs, montre aux participants un exemple de bricolage qu'elle aimerait essayer avec eux le mois prochain. Les volontaires tentent de convaincre les tricoteurs de troquer leurs aiguilles contre des pinceaux la prochaine fois ! Alda commence déjà ses œufs de Pâques. Avec les explications précises et les mains expertes d'Alice, le résultat est super.

Mmmh la bonne soupe !

Aux yeux du visiteur, c'est vraiment

frappant : ces volontaires n'arrêtent pas et sont clairement appréciés des participants. À tout bout de champ, on entend : «Alice, tu peux m'aider ?» ou «Tony, y a-t-il encore du café ?», «Sandra, puis-je aussi avoir une copie de la recette de la soupe ?»

Sans compter que nous avons de la chance aujourd'hui ! Un des participants a récemment fêté son anniversaire et a apporté un gâteau. Étrange, c'est la première fois aujourd'hui que la joyeuse bande est silencieuse ! Manifestement, la pâtisserie est très à leur goût !

Lorsqu'à la fin de cette agréable journée, tout le monde rentre chez soi, les volontaires passent un petit coup de balai pour laisser l'endroit bien propre derrière eux. Fin d'une journée chargée mais chaleureuse !

Si, au terme de ce compte rendu, l'envie vous vient de vous retrousser les manches dans votre région, n'hésitez plus ! La Ligue Braille cherche des volontaires pour s'occuper des Clubs Braille dans ses antennes régionales de Charleroi et d'Ath. Intéressé-e ? Prenez contact avec Noëlla Jardin, reponsable du Service volontariat par téléphone au 02/533 32 11 ou par email : vol@braille.be.

LA LIGUE BRAILLE PRÈS DE CHEZ VOUS.

Durant toute l'année, la Ligue Braille organise des 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.

Un rendez-vous immanquable.

Le 4 janvier, Manneken-Pis a sensibilisé les passants à l'occasion de la Journée mondiale du braille. Avec des lunettes noires sur le bout du nez, un costume d'écolier aveugle comme au temps de Louis Braille et la compagnie d'un chien-guide en peluche, la petite statue de bronze rappelait à chacun l'importance du braille. Une écriture qui permet aux personnes déficientes visuelles d'avoir accès non seulement à l'information mais également à la communication.

Manneken-Pis en petit aveugle.

Du 9 au 10 février, le Novotel Brussels Midi Station a offert une nuit d'hôtel à plusieurs membres de la Ligue Braille. Après un délicieux dîner, une bonne nuit et un excellent petit déjeuner, les participants ont encore pu profiter d'une visite guidée pour découvrir les coulisses de l'hôtel.

Saint-Valentin au Novotel !

Cette année encore, la Bibliothèque de la Ligue Braille était présente à la Foire du livre du 22 au 25 février. Les visiteurs pouvaient y découvrir trois «routes sonores», celles des émotions, de la bonne humeur et des voyages. Bruitages, extraits de livres, musiques de films, chansons les emportaient loin de Bruxelles durant quelques minutes.

Découverte du braille à la Foire du Livre.

À ne pas oublier !

À partir du mois d'avril, la Ligue Braille ira sensibiliser le grand public lors de divers événements : Autonomies à Namur, Health&Care à Gand, Ensemble avec les personnes extraordinaires à Marcinelle, la Fête de l'Iris à Bruxelles, Sinksen18 à Courtrai, le Salon du loisirs pour personnes aveugles et malvoyantes à Ganspoel, le Salon de l'éducation à Hasselt, Geel Springt et aux 20 km de Bruxelles !

À Autonomies (du 26 au 28 avril), Ensemble avec les personnes extraordinaires (5 mai) et au Salon du loisirs pour personnes aveugles et malvoyantes (5 mai), la Ligue Braille ira à la rencontre des personnes porteuses d'un handicap visuel. Nos collaborateurs seront là pour présenter nos services et répondre aux questions.

Au Salon de l'éducation (12 avril) et à Health&Care (du 24 au 26 avril) par contre, c'est vers les professionnels de l'enseignement et de la santé que la Ligue Braille se tournera.

Nous accueillerons ensuite petits et grands sur nos stands ludiques à la Fête de l'Iris (6 mai), à Sinksen18 (du 18 au 21 mai) et à Geel Springt (24 juin).

Enfin, la Ligue Braille ne manquera pas l'événement sportif de l'année ! Le 27 mai, nos coureurs enfileront leurs meilleures baskets et se donneront rendez-vous sur la ligne de départ des 20 km de Bruxelles ! Cette année, notre équipe courra en faveur des enfants aveugles et malvoyants. Vous voulez être des nôtres mais ne souhaitez pas courir ? Faites un don de votre choix sur le compte BE11 0000 0000 4848 ou rendez-vous sur go.braille.be pour parrainer nos coureurs !

20 km Bxl, soutenez notre équipe !

NOS PEINES.

Ayant un handicap visuel, **Monsieur Sylvain Van Werde** était membre de la Ligue Braille depuis de nombreuses années. Suite à son décès à l'âge de 84 ans, son épouse et ses enfants ont invité les proches a lui rendre hommage par un don à notre association. Nous remercions de tout cœur ceux qui ont répondu à cet appel. Leurs contributions serviront à financer les activités organisées pour les personnes aveugles et malvoyantes dans notre antenne régionale de Geel.

Pour rendre hommage à **Monsieur Joseph Hurner**, décédé fin décembre, sa fille a suggéré aux proches désireux d'honorer sa mémoire de le faire en effectuant un don en faveur de la Ligue Braille. Merci pour ce geste généreux. Les dons reçus serviront à l'enregistrement d'un livre qui rejoindra la bibliothèque des livres audio prêtés gratuitement aux personnes aveugles et malvoyantes.

Suite au décès de **Madame Charlotte Peeters**, sa fille a appelé tous ceux qui souhaitaient exprimer leur sympathie à le faire sous forme de don en faveur de la Ligue Braille. Un grand merci à eux, leurs dons contribueront au financement des premières cannes blanches offertes aux personnes qui deviennent aveugles ou gravement malvoyantes.

LE DON ÉVÉNEMENTIEL.

Un mariage, un anniversaire, un départ à la retraite, le décès d'un proche,... ce sont des moments-clés dans une vie. Chargés d'émotion, ils rassemblent les familles, les amis, les collègues, les voisins qui tous souhaitent vous entourer pour partager votre joie ou votre peine. Certaines personnes choisissent d'associer à ces événements une cause qui leur tient à coeur, comme la Ligue Braille par exemple.

Vous vous mariez prochainement, vous partez à la retraite, vous fêtez vos 70 printemps ? Choisissez cette manière originale d'aider la Ligue Braille en invitant les membres de votre famille, vos amis, vos collègues à effectuer un don en faveur de la Ligue Braille à l'occasion de cet événement particulier. Informez-nous de votre initiative de sorte que nous puissions vous envoyer la liste des personnes qui ont effectué un don. La Ligue Braille remercie chacune d'entre elles et leur envoie une attestation fiscale pour tout don à partir de 40€.

Compte dons de la Ligue Braille : BE11 0000 0000 4848.
Contact : Ligue Braille, Secrétariat général, 02 533 32 11
email : info@braille.be.
Merci de votre soutien.

ENTRE NOUS

Numéro 1 / 2018
Janvier – Février – Mars

EN DIRECT DU BRAILLESHOP.

Ils apportent des solutions à différents problèmes que vous pouvez rencontrer, ils font depuis longtemps partie de notre gamme de produits, mais... les connaissez-vous ?

Le juste poids.

Incontournable, la balance de cuisine parlante (français) **Vivienne (R1664)**, sans doute un peu plus onéreuse, est toutefois sans conteste la plus complète de notre assortiment.
Offrant de multiples fonctions de pesée, avec une capacité de 5 kg et une précision de 1 g, elle permet la pesée avec tare et ajout en cours de pesée, pesée avec poids cible, pesée de liquides. Peut être utilisée comme balance diététique. Volume sonore réglable.

La juste mesure.

Pour les bricoleurs, la dernière version du mètre parlant (français) **Tape King**

(R1955) semble à présent bien mise au point et apporter pleine satisfaction aux utilisateurs. Ses fonctions sont étendues : mesurage distinct des dimensions intérieures et extérieures en changeant simplement de mode, comparaisons de mesures, alignement horizontal et vertical, fonction rapporteur (mesures d'angles), portée jusqu'à 5 mètres, choix du système d'unités de mesure (système métrique et 5 unités de mesures anglo-saxonnes). Réglage vocal suivant 10 niveaux sonores possibles.

La date et l'heure : du nouveau dans notre gamme.

Les calendriers à suspendre de format A3, avec 1 semaine par page, sont également disponibles pour la première fois cette année (version 2018 – **R2062**), à côté de nos agendas et calendriers A4 habituels. Comme le reste de la gamme, ils resteront en vente tout au long de l'année jusqu'à rupture de stock et/ou évolution de la demande.

Deux montres braille de la marque **Montiel** sont proposées. À quartz, de fabrication suisse, avec cadran en acier inoxydable, traité anti-allergies, avec aiguilles noires bien contrastées, ouverture du cadran à 6 h, elles complètent notre gamme habituelle et sont surtout destinées aux personnes avec un fort poignet.

R2066 : 40 mm avec bracelet métallique extensible ne pouvant être raccourci. Livrée avec un bracelet en cuir

R2066

R2067

séparé, qui peut remplacer le bracelet de base.

R2067 : 33 mm avec bracelet à maillons. Votre horloger et/ou bijoutier habituel pourra sans problème supprimer un ou plusieurs maillons sur mesure, en cas de besoin.

Nous en profitons, comme chaque année, pour vous rappeler le passage à l'heure d'été qui aura lieu dans la nuit du samedi 24 mars 2018 au dimanche 25 mars 2018 : à 2 heures du matin, il sera 3 heures.

Petits conseils avant de vous rendre au BrailleShop :

Vérifiez nos heures d'ouverture. Les Services de la Ligue Braille sont accessibles selon différents horaires. Le BrailleShop est ouvert **du lundi au jeudi de 10h à 12h et de 13h30 à 16h. Fermé le vendredi** (exceptionnellement accessible sur rendez-vous).

Avant de vous déplacer, assurez-vous que nous avons ce que vous cherchez. Vous ne trouverez au BrailleShop que ce qui est mentionné dans notre catalogue en ligne sur : http://www.braille.be/fr/a-propos-de-nous/nos-services/brailleshop. Le catalogue y est présenté sous forme de 10 rubriques thématiques. Cliquez sur l'icône rouge (PDF) ou bleue (RTF) se trouvant sous le titre pour accéder aux photos, descriptions et numéros de référence. Le tarif se trouve tout à la fin, dans un fichier Excel (icône verte).

L'acquisition d'une canne blanche est soumise à des conditions : pour les connaître, voyez notre site web : http://www.braille.be/fr/services-et-aides-techniques/se-deplacer/canne-blanche ou contactez le Service social.

Vous ne trouverez pas d'appareils plus complexes au BrailleShop (smartphones, GSM parlant, vidéo-loupes, loupes électroniques, scanners, etc.). Ceux-ci nécessitent des conseils personnalisés, un suivi ou un apprentissage. Pour cela, adressez-vous d'abord au Service d'information sur les aides techniques ou venez visiter notre salon BrailleTech qui a lieu chaque année en octobre à Bruxelles.

N'hésitez donc pas à téléphoner au préalable (02 533 33 30) afin d'optimaliser vos visites, surtout si vous venez de loin !

Au plaisir de vous rencontrer prochainement.

EN DIRECT DU SERVICE SOCIAL.

Du nouveau côté mobilité.

1. La carte Mobib chez De Lijn.

En tant que personne handicapée vous bénéficiez d'un abonnement gratuit chez De Lijn ainsi que d'une carte Mobib ? Alors vous avez dû recevoir un courrier entre le 1er janvier et le 15 février 2018, annonçant que votre titre de transport était transféré sur votre carte Mobib. À partir du 1er avril 2018, l'ancien abonnement sur papier n'est plus valable.

Si vous n'aviez pas encore de carte Mobib, De Lijn vous a invité par le même courrier à en faire confectionner une pour le montant de 5 euros. Dès réception de votre paiement, la nouvelle carte, sur laquelle votre abonnement gratuit aura été chargé, vous sera envoyée par la poste.

Les personnes aveugles ou malvoyantes qui disposent d'une carte nationale de réduction sur les transports en commun ne doivent pas demander de carte Mobib, la carte nationale reste valable. Si toutefois vous avez déjà payé pour la carte Mobib, vous pouvez en demander le remboursement à De Lijn.

La carte Mobib est valable cinq ans. Tout au long de cette période, votre abonnement gratuit sera prolongé automatiquement chaque année.

Attention, chaque société de transport (SNCB, STIB ou De Lijn) émet encore ses propres cartes Mobib nominatives. L'objectif est qu'avec le temps, une carte Mobib unique puisse regrouper tous les abonnements. En attendant, si vous disposez d'une carte Mobib, vous pouvez l'utiliser sur les lignes des autres sociétés de transport, mais vous devrez d'abord passer au guichet pour enregistrer le titre de transport gratuit auquel vous avez droit : dans une gare, un Lijnwinkel ou une Bootik.

Un exemple concret : vous possédez déjà une carte Mobib de la STIB avec un abonnement gratuit obtenu en présentant votre carte nationale de réduction sur les transports en commun, émise par le SPF Sécurité sociale. Vous pouvez aussi y charger un titre de transport «Accompagnateur gratuit» en fournissant une **copie de la carte d'accompagnateur gratuite émise par la SNCB**. Et en vous rendant dans un point de vente De Lijn, vous pouvez demander de charger votre abonnement gratuit De Lijn sur votre carte Mobib de la STIB.

2. Les PMR en Wallonie.

Dans son plan de mobilité, la Wallonie a mis l'accent sur l'accessibilité des moyens de transport aux personnes à mobilité réduite (PMR). Pour obtenir plus d'information sur la réflexion menée, consultez le site http://mobilite.wallonie.be.
Voici en résumé les principales matières qui peuvent vous intéresser.

- À pied : Pour chaque catégorie de PMR, il est nécessaire d'aménager les voiries et espaces publics de manière adaptée afin de rendre leurs déplacements plus confortables. Un guide de bonnes pratiques a été édité pour les maîtres d'oeuvre.
- En bus, tram ou métro : Le TEC tente d'améliorer l'accessibilité

des lignes régulières et collabore avec des associations pour offrir un service de transport à la demande spécifique pour les PMR.

- En train : La SNCB offre une assistance gratuite pour accompagner les PMR à bord du train. Les demandes d'assistance doivent être introduites 24 heures à l'avance.
- En voiture : Des réglementations particulières sont prévues pour les personnes à mobilité réduite tantôt pour améliorer l'accessibilité aux différents lieux publics, tantôt pour encadrer les PMR dans leur déplacement.
- En taxi : Pour les PMR qui nécessitent des transports adaptés, deux formules sont possibles : soit faire appel à l'ASBL ASTA, soit regarder les possibilités de la mise en place d'un Service de transport d'intérêt général (STIG). Plus d'infos dans le site sur les 19 services existants.
- En avion : Pour rendre cela possible, des services adaptés aux PMR ainsi qu'une assistance spéciale peuvent être prévus dès l'arrivée aux comptoirs d'embarquement.

3. Accessibilité des stations de métro à Bruxelles.

L'accessibilité des transports publics aux personnes à mobilité réduite (PMR) est une des missions prioritaires pour Bruxelles Mobilité. En effet, le Service public de la Région de Bruxelles-Capitale travaille à aménager les espaces publics dont notamment les stations de métro. 50 stations de métro ou pré-métro sont actuellement adaptées pour la mobilité des PMR. Leur liste est disponible sur le lien suivant : https://mobilite-mobiliteit.brussels/fr/accessibilite-des-stations-de-metro. Ces stations sont équipées de guidages et d'une signalétique adaptée aux personnes aveugles ou malvoyantes, ainsi que d'ascenseurs et rampes.

L'attestation digitale arrive !

Dans le cadre de la digitalisation des soins de santé, les médecins généralistes ont la possibilité, depuis le 1er janvier 2018, de transmettre électroniquement les attestations de soins à la mutualité. Vous continuerez toujours à payer le montant de votre consultation au médecin qui vous fournira une pièce justificative reprenant le montant payé. Ce document prouve que votre médecin a envoyé votre attestation de soins à la mutualité par voie électronique. Vous serez ensuite remboursé directement par votre mutualité, plus besoin de faire des démarches vous-même à ce niveau-là.

Un enseignant ou une puéricultrice pourront bientôt exécuter certains actes infirmiers.

Des personnes issues de l'environnement de patients dépendant de soins pourront bientôt effectuer certains actes infirmiers dans un cadre de qualité bien précis. Maggie De Block, ministre fédérale des Affaires sociales et de la Santé publique, et ses huit collègues des entités fédérées ont trouvé un accord à ce sujet. La nouvelle réglementation devrait faciliter l'aide aux patients. Un enseignant qui le souhaite pourra par exemple faire une injection sous-cutanée d'insuline à un élève diabétique, ce qui n'est aujourd'hui pas légalement autorisé.

Grâce à cette réforme, les médecins et les infirmiers pourront déléguer des actes à des non-soignants. Le gouvernement

fédéral dressera une liste des actes qui ne pourront pas être délégués.

En permettant aux médecins et aux infirmiers de confier certaines tâches à des non-soignants, la continuité des soins pour le patient s'améliorera. La possibilité de déléguer garantira également un meilleur équilibre entre qualité de vie et qualité des soins. Tant la délégation de tâches clairement définies que leur exécution seront toujours effectuées sur une base volontaire. Aucun prestataire de soins ni personne de l'environnement du patient ne pourra y être obligé.

Afin de garantir la qualité des soins au patient, un cadre de qualité incluant un plan de soins ou une procédure fixe pour la délégation des actes infirmiers est prévu. Ce cadre pourra être adapté aux besoins du patient, en tenant compte de la gravité, des risques possibles, de la complexité de la prestation et des caractéristiques du patient. Il peut par exemple inclure le fait qu'une personne issue de l'environnement du patient doive suivre une formation pour effectuer certains actes.

Wallonie : Des nouvelles de l'Assurance Autonomie.

L'assurance autonomie, cette cotisation de 50 euros par an que la toute grande majorité des résidents de Wallonie de 26 ans et plus devront verser pour aider les personnes en perte d'autonomie, a été confirmée par le gouvernement wallon.

Le dispositif avait été annoncé par le gouvernement précédent pour entrer en vigueur dès cette année, mais il avait buté sur la

complexité du système et son caractère forfaitaire. En outre, plusieurs associations, dont la Ligue Braille, sont intervenues auprès du monde politique pour adapter le projet initial afin qu'il rencontre mieux les besoins des personnes handicapées et notamment des plus de 65 ans. Le nouveau gouvernement wallon a tenu compte de la majorité de nos remarques et promet de tout mettre en œuvre pour que l'ensemble du dispositif soit approuvé par le parlement et le gouvernement pour le 1er janvier 2019 au plus tard.

Une telle assurance existe déjà en Flandre («zorgverzekering») depuis plusieurs années. En Wallonie, elle sera constituée de deux branches. La première porte sur l'intervention au domicile : le patient en perte d'autonomie, quel que soit son âge, disposera d'un nombre d'heures de prestations d'aide-ménagère sociale, d'aide familiale ou de garde à domicile, sur base de son niveau de dépendance. Il aura un «compte assurance autonomie» ouvert auprès de l'organisme assureur. La seconde, pour les plus de 65 ans en perte d'autonomie, ouvre un droit à une allocation forfaitaire, quel que soit le lieu de résidence (domicile, maisons de repos, maisons de repos et de soins, ou institutions pour personnes porteuses d'un handicap). Cette «allocation forfaitaire Autonomie» (AFA) sera aussi conditionnée aux revenus et permettra de soulager les personnes âgées en perte d'autonomie qui bénéficient de revenus limités. Un montant financier leur sera libéré afin de les aider à prendre en charge les frais en maison de repos ou de maintien au domicile. L'AFA correspond actuellement à l'APA (allocation pour l'aide aux personnes âgées).

Concernant la cotisation, les bénéficiaires de l'intervention majorée ne paieront que 25 euros. Certaines catégories

de la population en seront exemptées. Le budget total de l'assurance autonomie sera de quelque 416 millions.

Les règles de recours contre un jugement par défaut.

Lorsqu'une personne est convoquée en justice et ne se rend pas à l'audience du tribunal, elle est condamnée «par défaut». Avant la réforme du code judiciaire de l'été dernier, les personnes condamnées par défaut qui contestaient le jugement pouvaient choisir entre l'opposition et l'appel. À présent, cette double possibilité est supprimée.

En matière civile (bail, famille, contrats, etc.), depuis le 3 août 2017, si une personne veut contester un jugement par défaut, elle peut uniquement faire appel. Par contre, si pour son litige, l'appel n'est pas possible, elle peut faire opposition. C'est le cas notamment lorsque l'objet du litige a une faible valeur (moins de 1 860 euros en justice de paix, moins de 2 500 euros au tribunal de première instance).

En matière pénale (tribunal correctionnel, tribunal de police, etc.), les règles ont été modifiées en 2016. La possibilité de faire opposition à un jugement par défaut a aussi été réduite. L'opposition reste possible seulement si l'absence à l'audience est justifiée par un cas de force majeure (convocation envoyée à la mauvaise adresse, accident de voiture, etc.). Si l'absence n'est pas correctement justifiée, la personne condamnée par défaut devra faire appel.
Un bon conseil : si vous êtes convoqués en justice, rendez vous à l'audience !

Ce qui change au 1er janvier 2018.

1. La carte d'identité coûte plus cher.

Précisons qu'il s'agit ici des montants de base, décidés par arrêté ministériel et liés à l'index santé (d'où cette hausse). Les communes peuvent percevoir une taxe sur la délivrance de ces cartes d'identité, qui vient donc s'ajouter au prix de base (mentionné ci-dessous). Le montant final de la carte d'identité varie donc d'une commune à l'autre. En procédure normale, le tarif de base de la carte d'identité électronique ainsi que des cartes électroniques et documents électroniques de séjour pour étrangers est passé de 15 à 16 euros. La carte d'identité pour enfant belge de moins de douze ans passe de 6 à 6,40 euros. Le prix des cartes et titres de séjour biométriques délivrés à des ressortissants étrangers de pays tiers sera désormais de 19,20 euros au lieu de 18 pour une livraison dans les délais normaux. L'augmentation est plus significative pour tous ces documents quand ils sont demandés en urgence. Le tarif passe ainsi de 79 à 84 euros pour une demande en urgence (J+2) et de 120 à 127,60 euros pour une demande en extrême urgence (J+1).

2. Les services pour les victimes de guerre seront centralisés.

La Direction générale Victimes de guerre (DG War) du SPF Sécurité sociale est réformée. Une partie des missions de la DG War sera transférée au Service fédéral des Pensions (SFP). Les personnes qui souhaitent obtenir le statut de victime de guerre ou qui perçoivent une pension d'invalidité liée à ce statut pourront s'adresser à un seul organisme.

3. Trajet de réintégration pour travailleurs tombés malades avant le 1er janvier 2016.

Désormais, les employeurs peuvent demander un trajet de réintégration pour les travailleurs malades de longue durée, qui étaient déjà en incapacité avant le 1er janvier 2016. Ce trajet de réintégration offre à la personne malade la possibilité d'adapter son temps de travail ou la nature de celui-ci. Dans les deux mois qui suivent la déclaration d'incapacité de travail, un questionnaire est envoyé au travailleur et, si le médecin conseil estime le patient apte à réintégrer le marché du travail, il entame la 1ère étape du trajet éventuel. Le médecin-conseil convoque alors le travailleur pour un examen médico-social. Il établit ensuite un plan de réinsertion, en accord avec le travailleur.

4. Les honoraires des médecins augmentent en moyenne de 1,50 %.

Les honoraires des médecins augmentent en moyenne de 1,50 %, en vertu de l'accord médico-mutualiste 2018-2019 conclu en décembre. Dans le détail, les consultations chez les médecins généralistes et spécialistes sont indexées de 1,68 %, tandis que les prestations en matière de biologie clinique et d'imagerie médicale augmentent de 1,25 %. Les médecins généralistes peuvent donc facturer un montant de 25,42 euros pour une consultation. Certaines prestations ne sont par contre pas indexées : le dossier médical global (DMG), les examens génétiques et certains honoraires de dispensateurs de soins non accrédités.

5. Travailleurs indépendants : une indemnité après deux semaines de maladie.

Depuis le 1er janvier, les indépendants bénéficient d'une indemnité après deux semaines de maladie. Les ministres

des Affaires sociales et des Indépendants, Maggie De Block et Denis Ducarme, ont décidé de réduire cette période de carence à 14 jours en raison du délai jugé trop long. Le travailleur indépendant pourra donc prétendre à des indemnités à partir du quinzième jour d'incapacité de travail.

L'application 112.

L'app 112 BE est un nouveau moyen pour contacter les centres d'appels d'urgence si vous êtes en détresse et que vous avez besoin des pompiers, d'une ambulance et/ou de la police en Belgique. Il va de soi que les centres d'appels urgents restent joignables par téléphone fixe et GSM. Le principal atout de cette application est que vous ne devez plus mémoriser les numéros d'urgence. Il suffit de cliquer sur l'icône des pompiers, de l'ambulance ou de la police. Autres avantages : la géolocalisation, qui permet aux secours de vous retrouver plus facilement, et la possibilité de signaler à l'avance, si vous le souhaitez, des informations médicales utiles en cas d'intervention urgente. L'app 112 BE ne fonctionne qu'en Belgique. Vous pouvez la télécharger sur AppStore ou PlayStore, en tapant «app 112 BE» dans l'onglet de recherche.

Des nouvelles du Service social.

Suite au départ de Sabine Ghyssens, le poste de responsable du Service social est repris par Julien Rolin. Afin de permettre à chaque affilié d'être suivi par le service, une nouvelle répartition provisoire des communes bruxelloises a eu lieu et est effective depuis le 1er février 2018.

Région de Bruxelles-Capitale (ne vous étonnez pas des préfixes hors de Bruxelles, c'est provisoire).

Communes	Qui ?	Quand ?	Téléphone.
Bruxelles Evere Forest Ixelles Jette Laeken Saint-Gilles	Dahlia Ameluan dahlia.ameluan@braille.be	Mercredi et vendredi 8h-11h	02/533 32 21
Anderlecht Etterbeek Molenbeek Uccle Woluwe-Saint-Lambert Woluwe-Saint-Pierre	Laetitia Martinez laetitia.martinez@braille.be	Mercredi et vendredi 8h-11h	02/533 32 20
Schaerbeek Auderghem Watermael-Boitsfort	Gaëlle Féchant gaelle.fechant@braille.be	Vendredi 8h-12h	02/533 32 27
Berchem-Sainte-Agathe	Michèle Vincent michele.vincent@braille.be	Mercredi et vendredi 8h-11h	071/32 88 22
Koekelberg	Barbara Magenti barbara.magenti@braille.be	Mercredi et vendredi 8h-11h	04/229 33 35
Neder-over-Heembeek Haren	Marie-Anne Desmet marie-anne.desmet@braille.be	Vendredi 8h-11h	061/23 31 33
Ganshoren	Valérie Staal valerie.staal@braille.be	Mercredi et vendredi 8h-11h	081/31 21 26
Saint-Josse-ten-Noode	Hélène Pluvinage helene.pluvinage@braille.be	Mercredi et vendredi 8h-11h	068/33 54 50

Région wallonne.

Communes	Qui ?	Quand ?	Téléphone.
Province du Brabant wallon	Gaëlle Féchant gaelle.fechant@braille.be	Vendredi 8h-12h	02/533 32 27
Province du Hainaut : arrondissements de Charleroi, Thuin, entité de La Louvière	Michèle Vincent michele.vincent@braille.be	Mercredi et vendredi 8h-11h	071/32 88 22
Province de Liège	Barbara Magenti barbara.magenti@braille.be	Mercredi et vendredi 8h-11h	04/229 33 35
Province du Luxembourg	Marie-Anne Desmet marie-anne.desmet@braille.be	Vendredi 8h-11h	061/23 31 33
Province de Namur	Valérie Staal valerie.staal@braille.be	Mercredi et vendredi 8h-11h	081/31 21 26
Province du Hainaut (occidental) : arrondissements de Ath, Mouscron, Soignies, Tournai, Mons (pas La Louvière)	Hélène Pluvinage helene.pluvinage@braille.be	Mercredi et vendredi 8h-11h	068/33 54 50

EN DIRECT DU SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT.

Session de sensibilisation à Bruxelles.

Notre prochaine session de sensibilisation au handicap visuel aura lieu le mardi 5 juin 2018 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 3 juillet 2018 au vendredi 6 juillet 2018.

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, par e-mail : nadia.arnone@braille.be ou par tél. au 02 533 33 62.

EN DIRECT DU SERVICE CULTUREL.

Quoi de neuf à la Bibliothèque ?

Plus d'infos au 02 533 32 40 ou bib@braille.be. Consultez et téléchargez vos livres préférés sur : http://bibliotheque.braille.be.

TOP 5 DES LIVRES AUDIO.

Depuis l'au-delà, de Bernard Werber (livre n° 29393). Je me nomme Gabrielle Wells. Je suis écrivain de romans à suspens. Ma nouvelle enquête concerne le meurtre de quelqu'un que je connais personnellement. Moi-même. Pour résoudre cette énigme, j'ai eu la chance de rencontrer la médium Lucy Filipini. C'est ensemble que nous allons tenter de percer le mystère de ma mort.

Le voleur de regards, de Sebastian Fitzek (livre n° 29191). Une vague de crimes d'une cruauté sans précédent s'abat sur Berlin. Un tueur en série s'infiltre dans les foyers en l'absence du père, tue la mère, enlève l'enfant et accorde un ultimatum à la police pour le retrouver. Passé cet ultimatum, l'enfant sera assassiné.

La petite bibliothèque du bonheur, de Felicity Hayes-Mccoy (livre n° 29342). Au volant de son bibliobus, Hanna Casey essaie d'oublier. Oublier qu'elle menait une vie dorée à Londres, jusqu'à ce qu'elle surprenne son mari avec une autre femme. Pour tourner la page, la bibliothécaire est bien décidée à rénover la bâtisse délabrée héritée de sa grand-tante.

L'insoumise de la porte de Flandre, de Fouad Laroui (livre n° 29449). Chaque après-midi, Fatima quitte Molenbeek vêtue de noir et d'un hijab, va vers la Porte de Flandre, entre dans un immeuble et en ressort habillée à l'occidentale. Ce rituel se répète jusqu'au jour où un voisin inquisiteur et secrètement amoureux décide de suivre Fatima...

Un certain M. Piekielny, de François-Henri Désérable (livre n° 29335). Quand il fit la promesse à ce M. Piekielny, son voisin, Roman Kacew était enfant. Devenu adulte, résistant, diplomate, écrivain sous le nom de Romain Gary, il s'en est toujours acquitté. Un jour de mai, j'ai décidé de partir à la recherche d'un certain M. Piekielny.

«DES IDÉES ET DES LIVRES».

Le nouveau numéro de «Des idées et des livres», revue sonore gratuite de la Bibliothèque, vient de paraître. Un thème central anime cette livraison : le roman policier belge,

à découvrir dans les rubriques «En parcourant les livres» et «Histoires d'en lire». À côté de cela, vous trouverez nos rubriques habituelles «En parcourant les revues», «Portraits d'auteurs» et «Coups de cœur des bibliothécaires». Nous espérons que ce numéro vous procurera beaucoup de plaisir et nous vous souhaitons déjà une agréable lecture.
Pour recevoir la revue «Des idées et des livres», il suffit de téléphoner au 02 533 32 40 ou d'adresser un mail à bib@braille.be.

LES RENCARTS DE LA BIBLIOTHÈQUE.

Thriller !

Ce trimestre, la Bibliothèque vous propose de plonger dans l'ambiance des romans policiers. Le crime sera-t-il parfait ? À vous de le découvrir à travers une animation «Quiz» autour des grandes œuvres du genre, un Cluedo grandeur nature pour vous mettre dans la peau d'Hercule Poirot ou Miss Marple et enfin en venant à la rencontre de Barbara Abel, auteure belge à succès, qui nous fait l'honneur de sa visite à la Bibliothèque de la Ligue Braille !

À la rencontre de Barbara Abel.

Ce second trimestre, les «rencarts» de la Bibliothèque nous plongeront dans l'atmosphère sombre du roman policier. Dans ce cadre, nous aurons le plaisir de rencontrer le 4 juin notre concitoyenne Barbara Abel, dont les enquêtes remportent en librairie un vif succès. Barbara Abel, 48 ans, licenciée en philologie romane de l'ULB, a exercé d'abord comme comédienne pour passer ensuite à l'écriture de thrillers. Son premier roman «L'instinct maternel» est lauréat du prix du roman policier de Cognac. «Un bel âge pour mourir» a été adapté pour France 2 avec Marie-France Pisier et Émilie Dequenne dans les rôles principaux.

À la remarque soulignant la proximité de ses romans avec le vécu de tout un chacun, elle répondait ceci : «Mon créneau, c'est toujours de mettre des personnages ordinaires dans une situation qui sort de l'ordinaire. C'est un peu ma marque de fabrique. J'aime pouvoir m'identifier aux héros des livres que je lis ou même des films que je regarde. Du coup, mon imaginaire emprunte le même chemin : les histoires qui me viennent naturellement en tête sont principalement la mise en scène du quotidien qui bascule dans l'horreur» (interview dans actualitte.com, 19 juin 2015).

Les œuvres suivantes sont disponibles à la Bibliothèque :

- **L'instinct maternel** (2002), livre n° 21164.
  Après la mort suspecte de son mari, Jeanne apprend qu'il a légué toute sa fortune à une inconnue. Jeanne est bien décidée à la retrouver et à la supprimer.
- **La brûlure du chocolat** (2010), livre n° 21695.
  Zoé, une jeune écrivaine à succès, était sur le point de faire une grande révélation à sa famille le jour où un accident de la route l'a rendue amnésique.
- **Derrière la haine** (2012), livre n° 22879.
  Deux couples voisins et amis, ayant chacun un enfant du même âge, vivent côte à côte dans une harmonie parfaite. Jusqu'au drame.
- **Après la fin** (2013), livre n° 23603.
  Cette histoire pourrait être celle de n'importe qui si leur fils n'était pas leur fils adoptif, s'ils ne vivaient pas là où s'est suicidé le père biologique de leur garçon et si une nouvelle voisine ne s'était installée dans leur ancienne maison. Suite de «Derrière la haine».
- **Je sais pas** (2016), livre n° 26060.
  Une belle journée de sortie scolaire qui vire au cauchemar.

Une enfant de cinq ans a disparu. Que s'est-il passé dans la forêt ? À cinq ans, on est innocent. Pourtant, ne dit-on pas qu'une figure d'ange peut cacher un cœur de démon ?

Les langues à la bibliothèque.
Envie de pratiquer une autre langue ? La bibliothèque propose des tables de conversation pour entraîner vos capacités linguistiques en néerlandais et en anglais. Elle organise également des tables de conversation en français pour les primo-arrivants.
Les dates des activités se trouvent dans l'agenda. Plus d'informations auprès des bibliothécaires au 02 533 32 40 ou sur bib@braille.be.

LE BRAILLE NUMÉRIQUE À LA BIBLIOTHÈQUE.

Lisez «léger» grâce au braille numérique ! Fini les lourds volumes à manipuler, plus besoin d'attendre le facteur ! Rendez-vous sur la Bibliothèque en ligne de la Ligue Braille. Plus d'informations auprès de la Bibliothèque au 02 533 32 40 ou sur bib@braille.be.

LA MALLE À HISTOIRES : DONNER L'ENVIE DE LIRE À VOTRE ENFANT.

Avec la Malle à histoires, la Bibliothèque de la Ligue Braille propose aux enfants déficients visuels de découvrir de façon ludique le monde des livres adaptés. La Malle à histoires peut être empruntée gratuitement pour une durée de 1 mois auprès de la Bibliothèque. L'enfant y trouvera des livres adaptés (audio,

en grands caractères, en braille ou encore tactiles), un kit sensoriel pour donner vie à ses héros préférés, mais également un appareil de lecture DAISY et un iPad avec des codes d'accès personnels pour lui permettre d'accéder au catalogue en ligne de la Bibliothèque (http://bibliotheque.braille.be).

Chaque malle est thématique : animaux, princesses, pirates ou aventuriers, il y en a pour tous les goûts ! Mais ce n'est pas tout ! Toute famille qui souhaite emprunter la Malle à histoires bénéficiera d'un soutien privilégié de nos équipes. Nos accompagnateurs et bibliothécaires mettront tout en œuvre pour que l'enfant et ses parents puissent découvrir la magie de la lecture et apprendre à maîtriser le matériel spécifique en tenant compte du rythme de l'enfant. Une séance de mise en route est à suivre dans les locaux de la Bibliothèque à la Ligue Braille, ensuite, le suivi est effectué sur rendez-vous au domicile du lecteur en herbe.

Intéressé(e) ? N'hésitez pas à contacter la Bibliothèque au 02 533 32 40 ou bib@braille.be.
La Malle à histoires est un projet soutenu par la Fondation Paul, Suzanne, Renée Lippens et la Fédération Wallonie-Bruxelles.

TAPAGE FAIT SON GRAND RETOUR.

Tapage, magazine sonore trimestriel pour jeunes aveugles et malvoyants de 8 à 15 ans, fait son grand retour à la Bibliothèque de la Ligue Braille. Restez à la page et retrouvez vos rubriques préférées, les actualités de la Bibliothèque jeunesse et bien d'autres choses dans un tout nouveau numéro à écouter dès aujourd'hui.

Au sommaire : articles d'actualité, présentation de la trilogie de science-fiction «Glow» de Amy Kathleen Ryan, gros plan sur les origines et caractéristiques de l'art abstrait, découverte de la façon dont les animaux voient le monde, dossiers sur les droits de l'homme et les origines de l'école, recettes de cuisine et nouvelles en vrac.

Tapage est envoyé gratuitement à nos jeunes et moins jeunes lecteurs, sur simple demande auprès de la Bibliothèque (tél. 02 533 32 40 ou bib@braille.be).

À la Ludothèque.

Voici quelques nouveaux jeux rentrés dans les collections de la Ludothèque de la Ligue Braille !

À Carcassonne, le 14 juillet, on relâche tous les animaux et les enfants doivent capturer les moutons, poules et bœufs. Avec **Mon premier Carcassonne** (n° M17001), soyez le premier à placer tous vos pions sur le plateau pour remporter la partie.

Les artistes en herbe pourront s'exercer à tracer des lettres, faire des dessins en relief avec la **Magnatab** (n° N17006), grâce à son stylet aimanté qui attire les petites billes en métal de la tablette de graphisme. Un format compact, pratique pour jouer partout.

Et enfin, **La fabrique à histoires** (n° M18001) de Lunii, un appareil magique qui permet à votre enfant d'élaborer lui-même les histoires qu'il a envie d'écouter ! Il choisit le héros, l'univers, un second personnage et un objet. Ensuite,

l'appareil lui raconte une histoire adaptée à ses envies. Un petit boîtier simple, solide, facile à manipuler et parfaitement adapté grâce à l'audio.

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

La Ludothèque de la Ligue Braille bénéficie de l'aide du Service public francophone bruxellois (Commission communautaire française).

En direct du Service loisirs.

Pour toutes les activités, l'inscription est obligatoire.
Le nombre de places étant limité, ne tardez pas à vous inscrire !
Inscription par téléphone au 02 533 32 84 ou par e-mail : loisirs@braille.be. Plus d'infos sur nos activités sur notre site web, rubrique Agenda.

À Bruxelles.

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

Mardi 3 avril 2018, de 10 h à 12 h : Club numérique.

Jeudi 5 avril 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 5 avril 2018, de 14h à 16h : Concert de jazz, avec Robert Swordy (clarinette et voix), Marcel Deneve (contrebasse) et Catou Pecher (piano) : morceaux choisis parmi les standards des années 30 à 50.

Lundi 9 avril 2018, de 14h à 16h : Rencart de la Bibliothèque. Thriller ! «Élémentaire mon cher Watson !» Venez mesurer vos connaissances des romans policiers dans une animation riche en suspens !

Jeudi 12 avril 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Lundi 16 avril 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire. «La Bonne Fourchette» vous donne rendez-vous pour une nouvelle recette bien de chez vous. PAF : 7 euros.

Lundi 16 avril 2018, de 13h30 à 15h : Table de conversation en néerlandais.

Mardi 17 avril 2018, de 10 h à 12 h : Club numérique.

Mardi 17 avril 2018, de 14h30 à 16h : Cours de yoga.

Mercredi 18 avril 2018, de 14 h à 16 h : Concert de clarinettes par Pollock Duo. Interprétation de pièces pour deux clarinettes, illustrée de brefs commentaires.

Jeudi 19 avril 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 19 avril 2018, de 10h à 13h : Table de conversation en français langue étrangère.

Jeudi 19 avril 2018, de 10h30 à 12h30 : Cours de 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 dispensée par Anne Houyet, de l'École de sophrologie caycédienne de Bruxelles.

Jeudi 19 avril 2018, de 14h à 16h : Concert de chants lyriques par Géraldine Naus (soprano) et Gabriel Hollander (piano) : mélodies russes, norvégiennes et allemandes, et airs d'opéra exprimant les émotions des héroïnes de Haendel, Mozart, Puccini, Mascagni, Weber, Gounod, Debussy et Britten.

Lundi 23 avril 2018, de 13h30 à 15h : Table de conversation en néerlandais.

Mardi 24 avril 2018, de 14h30 à 16h : Cours de yoga.

Mercredi 25 avril 2018, de 14h à 16h : Club de lecture : le roman policier. Quels auteurs, enquêteurs ou ambiances sont pour vous indispensables à un bon moment de suspense et d'enquête ?

Jeudi 26 avril 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 26 avril 2018, de 10h à 13h : Table de conversation en français langue étrangère.

Jeudi 26 avril 2018, de 10h30 à 11h30: Cours de yoga.

Jeudi 3 mai 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 3 mai 2018, de 10h à 13h : Table de conversation en français langue étrangère.

Jeudi 3 mai 2018, de 10h30 à 11h30: Cours de yoga.

Jeudi 3 mai 2018, de 14h à 16h : Concert de tango-folk argentin (duo violon et guitare) avec Isabelle Decraene.

Lundi 7 mai 2018, de 14h à 16h : Rencart de la Bibliothèque. Thriller ! «Meurtre à la Bibliothèque». Une affaire terrible ébranle toute l'équipe de la Bibliothèque. Un cadavre est découvert alors qu'une animation est sur le point de commencer ! À vous de mener l'enquête...

Mardi 8 mai 2018, de 14h30 à 16h : Cours de yoga.

Mercredi 9 mai 2018, de 14h à 16h : Concert piano et voix par Xavier-Édouard Horemans, surnommé «le pianiste heureux au piano bleu» : chansons, petites histoires et anecdotes.

Lundi 14 mai 2018, de 13h30 à 15h : Table de conversation en néerlandais.

Mardi 15 mai 2018, de 10 h à 12 h : Club numérique.

Jeudi 17 mai 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 17 mai 2018, de 10h à 13h : Table de conversation en français langue étrangère.

Jeudi 17 mai 2018, de 10h à 12h : Balade, «Le Surréalisme à Bruxelles». Une immersion dans l'univers artistique de cette

époque. Nous gagnerons le centre-ville en suivant les pas de Magritte et de ses amis surréalistes pour décoder notre quotidien et nous laisser envahir par un «autre» Bruxelles.

Jeudi 17 mai 2018, de 14h à 16h : Concert de Constanza Guzman. Nous vous proposons un voyage au cœur de la musique traditionnelle d'Amérique latine. Une voix d'or, des rythmes qui incitent à la danse et des mélodies d'une richesse exceptionnelle.

Mardi 22 mai 2018, de 14h30 à 16h : Cours de yoga.

Mercredi 23 mai 2018, de 14h à 16h : Musique et chansons.

Mercredi 23 mai 2018, de 14h à 16h : Club de lecture. Thème du mois : Musique et paroles. En ce mois de l'Eurovision, mettons à l'honneur les paroles de chansons. Parolier et écrivain, un métier semblable ? Peut-on exprimer des émotions en chanson comme dans un roman ? Venez partager votre avis.

Jeudi 24 mai 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 24 mai 2018, de 10h à 13h : Table de conversation en français langue étrangère.

Jeudi 24 mai 2018, de 10h30 à 11h30: Cours de yoga.

Vendredi 25 mai 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Pour cette session printanière, nous vous proposons une cuisine goûteuse et pleine de fraîcheur. Inspirées du potager et agrémentées d'exotisme, des petites recettes à consommer

sans modération vous attendent. Amateur ou chef-cuistot, cet atelier vous fera découvrir de nouvelles saveurs. PAF : 7 euros.

Vendredi 25 mai 2018, de 14h30 à 16h : Thé dansant. Venez revivre les grands succès du concours Eurovision de la chanson : ABBA, France Gall et bien d'autres ! Ambiance assurée.

Jeudi 31 mai 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 31 mai 2018, de 10h à 13h : Table de conversation en français langue étrangère.

Jeudi 31 mai 2018, de 10h30 à 11h30: Cours de yoga.

Lundi 4 juin 2018, de 14h à 16h : Rencart de la Bibliothèque. Thriller ! «Rencontre avec Barbara Abel». Auteure belge de romans policiers à succès comme «La brûlure du chocolat», «Derrière la haine» ou «Je sais pas», Barbara Abel viendra nous parler de son parcours, de son travail d'écriture et répondra à vos questions.

Mardi 5 juin 2018, de 10 h à 12 h : Club numérique.

Mardi 5 juin 2018, de 14h30 à 16h : Cours de yoga.

Jeudi 7 juin 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 7 juin 2018, de 10h à 13h : Table de conversation en français langue étrangère.

Jeudi 7 juin 2018, de 10h30 à 12h30 : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créerez votre propre composition. Vous manipulerez terre, oasis, fleurs ou plantes pour élaborer de quoi égayer votre intérieur. PAF : 15 euros.

Jeudi 7 juin 2018, de 14h à 16h : Concert de chansons françaises et ambiance bal musette (à confirmer).

Vendredi 8 juin 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire. «La Bonne Fourchette» vous donne rendez-vous pour une nouvelle recette bien de chez vous. PAF : 7 euros.

Mercredi 13 juin 2018, de 14h à 16h : Animation surprise «fin de saison».

Jeudi 14 juin 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 14 juin 2018, de 10h à 13h : Table de conversation en français langue étrangère.

Jeudi 14 juin 2018, de 10h30 à 11h30 : Cours de yoga.

Mardi 19 juin 2018, de 10 h à 12 h : Club numérique.

Mardi 19 juin 2018, de 14h30 à 16h : Cours de yoga.

Jeudi 21 juin 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 21 juin 2018, de 10h à 13h : Table de conversation en français langue étrangère.

Jeudi 21 juin 2018, de 14h à 16h : Concert «Fiesta latina» (musique festive tropicale latine : Cuba, Brésil, Antilles).

Vendredi 22 juin 2018 : Excursion «À la découverte de Courtrai».Venez à la rencontre du cœur historique de cette ville dont les abords ont été largement métamorphosés. Nous agrémenterons la visite du centre-ville par celle d'un des plus beaux parcs de Courtrai, le «Jardin des roses». Accompagnateur obligatoire. PAF : 25 euros.

Mercredi 27 juin 2018, de 14h à 16h : Club de lecture. Thème du mois : La Grèce. Laissez entrer le soleil grec et savourez un bon moment de lecture d'auteurs grecs ou de livres se déroulant en Grèce, ou encore les grands textes classiques.

Jeudi 28 juin 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 28 juin 2018, de 10h à 13h : Table de conversation en français langue étrangère.

Jeudi 28 juin 2018, de 10h30 à 11h30 : Cours de yoga.

En Wallonie.

À ATH : Rue de la Station, 41.

Lundi 9 avril 2018, de 10h à 12h : Cours de 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

dispensée par Anne Descamps de l'École de sophrologie caycédienne du Hainaut.

Lundi 9 avril 2018, de 13h30 à 15h30 : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créerez votre propre composition. Vous manipulerez terre, oasis, fleurs ou plantes pour élaborer de quoi égayer votre intérieur. PAF : 15 euros.

Lundi 28 mai 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Pour cette session printanière, nous vous proposons une cuisine goûteuse et pleine de fraîcheur. Inspirées du potager et agrémentées d'exotisme, des petites recettes à consommer sans modération vous attendent. Amateur ou chef-cuistot, cet atelier vous fera découvrir de nouvelles saveurs. PAF : 7 euros.

Vendredi 8 juin 2018 : Excursion «Visite sensorielle à Hasselt ». Rejoignez-nous pour une balade dans la capitale du goût. Le charme et les atouts de la ville sont nombreux : un patrimoine culturel et architectural remarquable ainsi que quelques plaisirs à déguster dont seul Hasselt a le secret (pralines, genièvre, spéculoos). Accompagnateur obligatoire. PAF : 25 euros.

Lundi 11 juin 2018, de 10h à 12h : Club numérique.

Lundi 11 juin 2018, de 14h à 16h : Rencart de la Bibliothèque. Thriller ! «Élémentaire mon cher Watson !» Venez mesurer vos connaissances des romans policiers dans une animation riche en suspens !

Lundi 25 juin 2018, de 10h à 13h : Atelier créatif. Nous vous proposons d'égayer votre intérieur avec des créations de saison : sous-verres ou autres réalisations pour votre table d'été, autant d'éléments à ramener chez vous. PAF : 7 euros.

Lundi 25 juin 2018, de 14h à 16h : Concert de Constanza Guzman. Nous vous proposons un voyage au cœur de la musique traditionnelle d'Amérique latine. Une voix d'or, des rythmes qui incitent à la danse et des mélodies d'une richesse exceptionnelle.

À CHARLEROI : Boulevard Tirou, 12.

Vendredi 27 avril 2018, de 10h30 à 12h30 : Cours de 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 dispensée par Anne Lovrix de l'École de sophrologie caycédienne du Hainaut.

Vendredi 27 avril 2018, de 14h à 16h : Concert Soul de Mister Mo.

Vendredi 29 mai 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Pour cette session printanière, nous vous proposons une cuisine goûteuse et pleine de fraîcheur. Inspirées du potager et agrémentées d'exotisme, nous vous avons préparé des petites recettes à consommer sans modération. Amateur ou chef-cuistot, cet atelier vous fera découvrir de nouvelles saveurs. PAF : 7 euros.

Mardi 12 juin 2018, de 10h à 12h : Club numérique.

Mardi 12 juin 2018, de 14h à 16h : Rencart de la Bibliothèque. Thriller ! «Élémentaire mon cher Watson !» Venez mesurer vos connaissances des romans policiers dans une animation riche en suspens !

Vendredi 15 juin 2018 : Excursion à Pairi Daiza. Venez découvrir ce parc animalier installé 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.

Vendredi 29 juin 2018, de 10h30 à 12h30 : Atelier créatif. Nous vous proposons d'égayer votre intérieur avec des créations de saison : sous-verres ou autres réalisations pour votre table d'été, autant d'éléments à ramener chez vous. PAF : 7 euros.

À EUPEN : Werthplatz, 6 (avec l'appui de la Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben).

Jeudi 3 mai 2018, de 13h à 17h : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créerez votre propre composition. Vous manipulerez terre, oasis, fleurs ou plantes pour élaborer de quoi égayer votre intérieur. PAF : 15 euros.

À JAMBES : Rue de la Croix-Rouge, 31.

Jeudi 26 avril 2018, de 10h à 13h : Atelier créatif. Nous vous proposons d'égayer votre intérieur avec des créations de saison : sous-verres ou autres réalisations pour votre table d'été, autant d'éléments à ramener chez vous. PAF : 7 euros.

Jeudi 26 avril 2018, de 14h à 16h : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créerez votre propre composition. Vous manipulerez terre, oasis, fleurs ou plantes pour élaborer de quoi égayer votre intérieur. PAF : 15 euros.

Mardi 8 mai 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Pour cette session printanière, nous vous proposons une cuisine goûteuse et pleine de fraîcheur. Inspirées du potager et agrémentées d'exotisme, des petites recettes à consommer sans modération vous attendent. Amateur ou chef-cuistot, cet atelier vous fera découvrir de nouvelles saveurs. PAF : 7 euros.

Mardi 8 mai 2018, de 14h à 16h : Conférence sur l'aromathérapie. Claudine Wauthy vous présentera une découverte des Fleurs de Bach et des principales huiles essentielles pour un usage judicieux et sécurisé sur les plans psychologique et physique. Des solutions naturelles pour surmonter les situations difficiles, gérer le stress, la déprime, les peurs, apaiser les douleurs articulaires, musculaires, digestives et guérir les bobos.

Jeudi 14 juin 2018 : Excursion à Ostende. La journée débutera par une visite guidée de la ville. Nous poursuivrons par un repas et un temps de flânerie au bord de la plage pour

profiter du soleil printanier. Partez avec nous à la découverte des plaisirs de la mer ! PAF : 7 euros.

Mardi 19 juin 2018, de 10h à 12h : Club numérique.

Mardi 19 juin 2018, de 14h à 16h : Rencart de la Bibliothèque. Thriller ! «Élémentaire mon cher Watson !» Venez mesurer vos connaissances des romans policiers dans une animation riche en suspens !

À LIBRAMONT : Avenue de Bouillon, 16A.

Mardi 17 avril 2018, de 10h à 13h : Atelier créatif. Nous vous proposons d'égayer votre intérieur avec des créations de saison : sous-verres ou autres réalisations pour votre table d'été, autant d'éléments à ramener chez vous. PAF : 7 euros.

Mardi 17 avril 2018, de 14h à 16h : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créerez votre propre composition. Vous manipulerez terre, oasis, fleurs ou plantes pour élaborer de quoi égayer votre intérieur. PAF : 15 euros.

Mardi 15 mai 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Pour cette session printanière, nous vous proposons une cuisine goûteuse et pleine de fraîcheur. Inspirées du potager et agrémentées d'exotisme, nous vous avons préparé des petites recettes à consommer sans modération. Amateur ou chef-cuistot, cet atelier vous fera découvrir de nouvelles saveurs. PAF : 7 euros.

Mardi 15 mai 2018, de 14h à 16h : Thé dansant. Auteur, compositeur et comédien, Stan Pollet viendra nous chanter

les grands classiques de la musique française. De Michel Fugain à Hugues Aufray en passant par Gérard Lenorman et nous permettre d'esquisser quelques pas de danse.

Mardi 29 mai 2018 : Excursion en bateau. Venez vous détendre sur le chenal de la rivière aux abords des villages viticoles et proches de la Moselle luxembourgeoise. Depuis Remich, nous embarquerons et dégusterons un bon repas tout en passant l'écluse. Larguez les amarres ! PAF : 25 euros.

Mardi 5 juin 2018, de 10h à 12h : Club numérique.

Mardi 5 juin 2018, de 14h à 16h : Rencart de la Bibliothèque. Thriller ! «Élémentaire mon cher Watson !» Venez mesurer vos connaissances des romans policiers dans une animation riche en suspens !

À LIÈGE : Rue des Guillemins, 63.

Vendredi 27 avril 2018, de 10h à 13h : Atelier créatif. Nous vous proposons d'égayer votre intérieur avec des créations de saison : sous-verres ou autres réalisations pour votre table d'été, autant d'éléments à ramener chez vous. PAF : 7 euros.

Vendredi 27 avril 2018, de 14h à 16h : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créerez votre propre composition. Vous manipulerez terre, oasis, fleurs ou plantes pour élaborer de quoi égayer votre intérieur. PAF : 15 euros.

Vendredi 4 mai 2018, de 13h à 16: Conférence sur les oiseaux. Venez nous rejoindre pour une animation sensorielle autour des oiseaux. Cette animation ornithologique fera appel à votre écoute, vous permettra de reconnaître et d'en apprendre davantage sur ces volatiles. Avec la collaboration de Natagora.

Mardi 8 mai 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Pour cette session printanière, nous vous proposons une cuisine goûteuse et pleine de fraîcheur. Inspirées du potager et agrémentées d'exotisme, des petites recettes à consommer sans modération vous attendent. Amateur ou chef-cuistot, cet atelier vous fera découvrir de nouvelles saveurs. PAF : 7 euros.

Vendredi 25 mai 2018 : Excursion «Leuven, ce n'est pas de la petite bière». Journée découverte de Louvain, histoire de sa bière et de ses brasseries. Nous en parcourrons les rues pour découvrir l'histoire de ce joyau belge et ses monuments. Réputée ville estudiantine, cette agréable cité nous donnera l'occasion de flaner et de profiter d'un moment libre l'après-midi. PAF : 15 euros.

Vendredi 1 juin 2018, de 10h à 12h : Club numérique.

Vendredi 1 juin 2018, de 14h à 16h : Rencart de la Bibliothèque. Thriller ! «Élémentaire mon cher Watson !» Venez mesurer vos connaissances des romans policiers dans une animation riche en suspens !

À SAINT-VITH : Vennbahnstrasse, 4-4 (avec l'appui de la Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben).

Jeudi 19 avril 2018, de 13h à 17h : Jeux culturels et musicaux. Venez nous rejoindre pour une après-midi conviviale où vous pourrez vous mesurer aux autres membres pour la culture musicale (quiz), la culture générale (questions et jeux de rapidité) et la culture locale. Ce sera l'occasion de rencontrer des personnes de votre entité.

Jeudi 7 juin 2018, de 13h à 17h : Animation sur le thé. Durant cette après-midi, vous aurez le plaisir de découvrir et de déguster des thés du monde entier. Vous en découvrirez les vertus et les actions bénéfiques.

Activités pour la jeunesse.

- **Du mardi 3 au vendredi 6 avril 2018** : Séjour à la mer pour la jeunesse. Destiné aux enfants de 6 à 14 ans, ce stage de Pâques proposera un séjour résidentiel de quatre jours dans un centre de vacances de Middelkerke, à proximité directe de la plage.
  Au programme, une multitude d'activités sensorielles et ludiques : activités de plage, animations nature, jeux de groupes et activités sensorielles, de quoi rire et s'amuser entouré par une équipe pluridisciplinaire. PAF : 20 euros.

- **Du lundi 23 au vendredi 27 juillet 2018** : Club sportif à la Ligue Braille ! Les 6-12 ans relèvent des défis en découvrant de nouveaux sports ! Grâce à cette semaine d'activités

sportives, votre enfant rencontrera de vrais inconditionnels du sport et découvrira de nouvelles disciplines en toute sécurité et entouré de professionnels. Escalade, running et rollers, autant de sports à tester en douceur avec une équipe remplie de bonne humeur.

- **Du lundi 6 au vendredi 10 août 2018** : Séjour à la ferme «Le Fagotin» pour les 6-12 ans. «Le Fagotin» est une ferme pédagogique située à Stoumont, en province de Liège. Au travers de jeux sensoriels, les enfants pourront découvrir les habitudes et soins des animaux de la ferme. Au programme : soins et traite des animaux, travail de la laine, balades à dos d'âne, jeux sensoriels, jardinage et atelier culinaire. PAF : 20 euros.

- **Du lundi 6 au vendredi 10 août 2018** : Séjour nature à la ferme «Le Fagotin» pour les 13-16 ans. Trois jours au cœur de la vallée de l'Amblève spécialement pour les adolescents ! Les journées seront rythmées par des sorties en plein air encadrées par un guide nature et la pratique de sports divers. PAF : 20 euros.

Attention, pour ces deux sessions à la ferme Fagotin, les inscriptions seront clôturées le 23 juillet 2018. Pour les inscriptions et modalités pratiques, merci de contacter le Service loisirs au 02 533 32 84 ou via loisirs@braille.be.

2011
140
1871

Best Private Bank
in Belgium
Euromoney 2011

BANQUE DEGROOF

Gestionnaire d'avenirs

Ne vous privez pas de l'expertise de la première banque privée du pays.

GESTION PATRIMONIALE GLOBALE | Vous souhaitez protéger et faire croître le patrimoine de votre famille en toute confiance ? Depuis 140 ans, nous vous accompagnons dans tous les moments essentiels de votre vie de famille ou professionnelle. A chaque étape, nous sommes là, pour planifier et structurer ensemble l'évolution de votre patrimoine. Parce qu'il est toujours plus rassurant de pouvoir compter sur un gestionnaire qui voit plus loin, pourquoi vous priver des conseils de la première banque privée et d'affaires indépendante du pays ?

Anvers - Bruxelles - Charleroi - Courtrai - Gand - Hasselt - Knokke - Liège - Namur - Wavre.

www.degroof.be

GRÂCE À SES JOUEURS, LA LOTERIE NATIONALE SOUTIENT LA CULTURE, LE SPORT, LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE, LA LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ, LA COOPÉRATION AU DÉVELOPPEMENT ET DES ACTIONS DE SOLIDARITÉ. QUEL QUE SOIT LE MONTANT MISÉ, CHAQUE JOUEUR PEUT VRAIMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE.
POUR MENER À BIEN SES PROJETS, LIGUE BRAILLE ASBL A CHOISI POUR PARTENAIRE LA LOTERIE NATIONALE EN RAISON DE SA FIABILITÉ. ELLE REMERCIE DÈS LORS LES JOUEURS POUR LEUR SOUTIEN !

#CHACUNCOMPTE

Loterie Nationale