

LA CANNE BLANCHE

BULLETIN TRIMESTRIEL
Octobre - Novembre - Décembre
N° 4 2017

Bureau de dépôt Bruxelles X
N° d'agrégation P207078



- Soutenons la recherche !
- Déficience visuelle en hausse
- Technologies : les nouveautés
- European Disability Card
- 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° : Nadia Arnone, Lynn Daeghsels, Aude Debbaut, Stéphane Depoorter, Astrid de Pret, Virginie Detournay, Catherine Dosen, Michèle Dubois, Mohammed Hajjaoui, Chantal Hancisse, Noëlla Jardin, Rebecca Lévêque, Bruno Liesen, Audrey Linchamps, Christine Massin, Gérard Servais, Valérie Staal, Magda Van Waes.

Photos : Catherine Claeys, Lynn Daeghsels, Quentin Declerck, Eddy De Landtsheer, Noëlla Jardin, Rebecca Lévêque, Christine Massin, Pixabay, Sébastien Van Mallegem.

Impression : Imprimerie Adam-Demortier

Abonnement : 10 € à verser sur le compte IBAN : BE11 0000 0468 0248 –

BIC : BPOTBEB1 avec en communication : 'Abonnement Canne Blanche'.

Gratuit pour les personnes aveugles et malvoyantes. Disponible sur CD Daisy et sur le site web : www.braille.be.

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

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

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



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

DANS CE NUMÉRO

Éditorial	p. 1
Soutenons la recherche en ophtalmologie	p. 2
Trois fois plus de personnes aveugles et malvoyantes en 2050	p. 11
Technologies : les nouveautés du BrailleTech 2017	p. 18
European Disability Card : culture, sport et loisirs plus accessibles	p. 26
En route vers une vie locale inclusive	p. 28
La Ligue Braille près de chez vous	p. 30
Volontaires : appel aux amateurs de livres	p. 32
Soutenez la Ligue Braille à votre façon	p. 34

- 20 km de Bruxelles 2018 : rejoignez notre équipe !
- Prix Lion-Francout 2018.
- En direct du BrailleShop : Parés pour l'hiver ! - Découvrez nos nouveaux locaux.
- En direct du Service social : Démonstration de petites aides techniques – La preuve par l'European Disability Card – Nouvelles du SPF Sécurité sociale : Paiement de l'allocation d'aide aux personnes âgées; Échange de données avec le médecin : adaptations – Simplification administrative – Carte d'accompagnateur gratuite SNCB : rappel – Nouvel abonnement De Lijn pour personnes handicapées : gratuit ou presque – Bruxelles : réduction de 20 % du précompte immobilier pour les personnes handicapées – Nouvelles de l'AViQ – Entrée gratuite aux Musées d'art et d'histoire – Wallonie : suppression de la redevance télévision en 2018.
- En direct du Service d'accompagnement : Session de sensibilisation à Bruxelles – Cuisiner en toute autonomie et sécurité.
- En direct du Service culturel : À la Bibliothèque : Top 5 des livres audio – Des idées et des livres – Les rencarts de la Bibliothèque – Club de lecture – Nouveaux catalogues. À la Ludothèque : propositions de jeux.
- Agenda des loisirs : Activités à Bruxelles – Activités en Wallonie – Activités pour la jeunesse.

ENTRE NOUS



ÉDITORIAL.

Le livre de l'année 2017 se referme et nous ouvrons celui de l'année 2018 où s'inscrivent déjà plusieurs projets. Le soutien à la recherche scientifique en fait partie, car nous croyons aux espoirs qu'elle laisse entrevoir. Chaque année, le vieillissement de la population fait s'accroître les maladies visuelles liées à l'âge et le nombre de personnes aveugles ou gravement malvoyantes. Un réel défi pour la Ligue Braille qui met tout en œuvre afin d'offrir ses services au plus grand nombre. Mais notre association estime aussi indispensable de soutenir les jeunes chercheurs dans leur travail visant à faire reculer les maladies visuelles. En cette fin d'année, nous vous invitons à soutenir vous aussi la recherche en ophtalmologie par un don, même minime, au moyen du bulletin de versement joint.

2018 sera une année d'élections communales. C'est donc le moment pour la Ligue Braille de rappeler au monde politique qu'il a un rôle important à jouer pour répondre aux besoins spécifiques des personnes aveugles ou malvoyantes. Notre mémorandum est précis et concret, car nous connaissons les problèmes. Nous voulons être confiants dans le fait que le monde politique en tiendra compte pour l'élaboration des programmes électoraux.

Bonne nouvelle : l'Europe a décidé de créer une carte européenne du handicap et celle-ci est devenue réalité dans 8 pays, dont la Belgique. Cela va ouvrir les horizons des personnes handicapées et faciliter leur accès à la culture, au sport et aux loisirs en dehors de nos frontières. Espérons que les 8 États participants deviennent rapidement 28 !

Le parfum délicieux de l'épicéa a envahi nos salons. Ses épines ne sont pas très douces au toucher, mais quel bonheur d'avoir en main les boules à la texture lisse et douce, ainsi que ces petits anges et étoiles qui le décoorent. Voyant ou pas, nous percevons les fêtes de fin d'année différemment, mais la magie est la même. À vous tous, la Ligue Braille souhaite des moments de joie ainsi que tous ses vœux de bonheur et de santé pour l'année nouvelle.



SOUTENONS LA RECHERCHE EN OPHTALMOLOGIE !

La Fondation pour les aveugles, reconnue d'utilité publique, a été créée par la Ligue Braille voici un peu plus de 10 ans. Elle est conseillée par un Comité scientifique, dont sont membres les professeurs responsables des centres ophtalmologiques des différentes universités du pays, sous la présidence du professeur Jean-Jacques De Laey. Ce Comité conseille la Ligue Braille en matière d'information médicale ainsi que pour l'attribution des prix que la Fondation remet chaque année à de jeunes chercheurs.

Soutenir la recherche scientifique dans le domaine de l'ophtalmologie est en effet une des missions de la Fondation pour les aveugles. Complémentairement à la finalité première de la Ligue Braille qui est d'aider les personnes aveugles et malvoyantes, il nous paraît indispensable de soutenir les chercheurs dans leurs efforts pour mieux connaître les maladies visuelles, pour en améliorer la détection et les traitements.

Afin de soutenir la recherche, la Fondation pour les aveugles s'est associée au FRO (Fonds pour la recherche en ophtalmologie). Le FRO représente une initiative belge unique en Europe. Présidé par le professeur Marie-Josée





Tassignon, le FRO vise à stimuler la recherche en ophtalmologie par l'octroi de bourses à de jeunes chercheurs qui, sans cette aide, n'auraient pas la possibilité de poursuivre leurs travaux. Les projets primés sont sélectionnés par un jury international qui évalue leur valeur scientifique, leur originalité, leur faisabilité et leur importance pour l'ophtalmologie. La remise des prix a lieu au cours du congrès Ophthalmologica Belgica qui, en novembre de chaque année, rassemble les ophtalmologues du pays.

Cette année, ce sont cinq jeunes chercheurs qui se sont vu remettre un prix de la Fondation pour les aveugles, pour un montant global de 60.000 euros, récolté notamment auprès des lecteurs de la Canne Blanche que nous tenons à remercier ici. Ci-dessous les résumés de ces projets de recherche.

Nouvelles pistes de traitement intégré de la rétinopathie diabétique. Projet de Jurgen Sergeys (KUL).

On s'attend à ce que la prévalence du diabète sucré de type I et de type II passe de 415 millions en 2015 à 640 millions en 2040 étant donné le mode de vie occidental et le vieillissement de la population. En outre, des études mondiales décrivent qu'un patient diabétique sur 3 développe une rétinopathie diabétique (RD), une maladie chronique et progressive des yeux et l'une des principales causes de perte irréversible de la vision et de cécité dans la population en âge de travailler dans les pays développés. Le nombre de patients atteints de RD sera donc nettement plus élevé.

Sur le plan clinique, la RD se caractérise par des anomalies vasculaires telles que des micro-





anévrismes, des hémorragies, un œdème maculaire diabétique (OMD) et une néovascularisation. Tant le diagnostic que le traitement de la RD se focalisent sur ces altérations vasculaires de la partie postérieure de l'œil. Malheureusement, les traitements disponibles sont insuffisants (en raison d'un diagnostic posé tardivement, de l'absence de réponse ou d'une faible réponse au traitement) ou provoquent éventuellement des effets secondaires. Il est donc urgent de disposer de nouveaux traitements.

Les découvertes récentes montrent que la RD n'est pas seulement une maladie vasculaire, mais que cette pathologie a aussi les caractéristiques d'un processus inflammatoire neurodégénératif et fibrotique chronique. Toutefois, il existe encore des controverses au sujet de ces processus réciproques pendant l'apparition et la progression de la RD. Il est de la plus grande importance d'avoir de meilleures connaissances sur la pathogenèse multifactorielle de la RD de manière à pouvoir identifier de nouvelles cibles pour le développement de nouveaux traitements intégrés.

Une de ces classes cibles permettant une approche thérapeutique intégrée pourrait être celle des tyrosine kinases. Les kinases sont connues pour influencer plusieurs voies de signalisation qui sont habituellement à la base des éléments caractéristiques de la RD comme l'inflammation, la neurodégénérescence, la perméabilité vasculaire, la néovascularisation et la fibrose. Par conséquent, Jurgen Sergeys a effectué une analyse du kinome des tyrosine kinases sur des tissus rétiniens atteints et sains pour détecter des kinases activées de manière différentielle. Ces études ont identifié un «hub» spécifique de la voie de signalisation des kinases qui semble être un régulateur essentiel de toutes les voies pathologiques majeures impliquées dans la RD, mais son rôle dans l'apparition et la progression de la RD n'a pas encore été étudié.

Dans ce projet, le chercheur déterminera le mode d'expression/activation



spatiotemporelle de ce hub de la voie de signalisation des kinases dans la rétine. Cela lui permettra d'identifier les moments importants d'hyperactivation du hub durant la progression de la maladie et donc de déterminer à quel moment des inhibiteurs peuvent être administrés.

L'objectif général de ce projet est donc d'examiner l'effet de l'inhibition d'un hub de la voie de signalisation des kinases qui semble cliniquement très intéressant car il est prouvé qu'il s'agit d'un régulateur de tous les grands processus pathologiques typiques de la RD et qu'un inhibiteur a le potentiel pour être utilisé comme nouveau traitement intégré dans le traitement de la RD.

Explorer le rôle du gène ABCA4 dans la maladie de Stargardt. Projet de Miriam Bauwens (UGent).



Cette étude vise à identifier, interpréter et cibler les anomalies génétiques non codantes du gène ABCA4 dans la maladie de Stargardt, qui est la rétinopathie héréditaire la plus fréquente.

La maladie de Stargardt est une maladie autosomique récessive qui peut affecter la vision centrale dès l'enfance. Pour connaître l'anomalie génétique responsable de cette baisse de l'acuité visuelle causant une malvoyance

profonde, les généticiens se focalisent généralement sur la partie du gène connu de la maladie, nommé ABCA4, qui code pour la protéine, ce qui conduit au diagnostic génétique chez 60 % des patients atteints de la maladie de



Stargardt. Chez les autres patients atteints de cette maladie, une investigation plus poussée est toutefois nécessaire pour élucider ce que l'on appelle la «variation génétique cachée».

Ici, Miriam Bauwens utilisera des techniques génétiques à la pointe du progrès pour trouver des anomalies dans la partie non codante du gène ABCA4, qui était auparavant considérée comme de l'ADN dit «poubelle». Miriam Bauwens et d'autres chercheurs ont en effet découvert qu'un nombre important d'anomalies génétiques dans les rétinopathies héréditaires telles que la maladie de Stargardt peuvent être trouvées dans les parties non codantes du génome humain. Cette étude conduira à une meilleure connaissance du rôle des «variations génétiques cachées» dans la maladie de Stargardt pour finalement développer de nouveaux traitements ciblant des anomalies génétiques non codantes du gène ABCA4.

Les exosomes comme nouvelle option thérapeutique pour la guérison des plaies de la cornée.

Projet de Bert Van den Bogerd (UAntwerpen).

Selon une estimation de l'Organisation mondiale de la santé, 285 millions de



personnes dans le monde ont une vision altérée, 39 millions d'entre elles souffrant de cécité complète. L'«opacification de la cornée» est un terme générique rassemblant différentes affections dans lesquelles la transparence est altérée. L'opacification de la cornée représente jusqu'à 5,1 % de tous les cas de cécité cornéenne dans le monde. Ses causes sont diverses : traumatisme, infection, maladie inflammatoire ou héréditaire.



La conséquence fréquente de ces pathologies est une cornée translucide ou opaque, qui affecte la vision et donne l'impression d'être dans le brouillard. La cécité cornéenne est la deuxième cause de cécité dans le monde et, bien qu'il soit possible de la traiter, des millions de personnes restent cependant aveugles par manque d'accès à un tissu de donneur transplantable.

Les chercheurs tentent de trouver une solution à la situation actuelle en faisant pousser des cellules cornéennes en laboratoire pour créer, par génie tissulaire, des greffes imitant les greffes de tissus de donneurs préparées à partir de donneurs. Pour apporter ce type de traitement au patient, les cellules doivent être abondamment décrites au moyen de différentes expérimentations vérifiant si elles fonctionnent correctement. Une fois transplantées, les éventuelles complications de cette option thérapeutique sont la transformation des cellules dans le corps humain et le rejet complet de la greffe. Dans ce projet, Bert Van den Bogerd veut examiner une autre option de traitement qui n'implique pas la transplantation de cellules. L'objectif est d'isoler de petites vésicules, appelées exosomes, à partir de cellules souches isolées de la cornée. Ces exosomes sont responsables de la communication intercellulaire dans l'organisme humain, et ils transportent le matériel génétique et les protéines qui pourraient favoriser le modelage tissulaire et la réparation des tissus. Il a déjà été montré que les exosomes favorisent la réparation tissulaire.

Le test que le chercheur effectuera vise à savoir si la présence d'exosomes dérivés de la cornée peut améliorer la capacité de cicatrisation des plaies des cellules cornéennes qui ont poussé au laboratoire. Cette stratégie thérapeutique sans transplantation de cellules aurait pour avantage que son transfert à la clinique serait plus sûr, plus court et moins complexe que dans le cas des thérapies cellulaires. Les exosomes, une fois transplantés, sont potentiellement moins susceptibles de provoquer une réponse immunitaire, et ils peuvent même être conservés au congélateur, de sorte qu'ils pourraient être développés comme un produit de série. En outre, si ce processus de



production est élargi par l'utilisation de cellules immortalisées, les coûts de ce traitement pourraient également diminuer.

Évaluation de la dégradation de la barrière hématorétinienne dans les uvéites non infectieuses.

Projet de Vincent Foucard (ULB - CHU Saint-Pierre).

L'uvéite est une inflammation des tissus intraoculaires. C'est la cinquième cause de cécité dans le monde et elle touche principalement les jeunes adultes. En outre, elle a un impact socioéconomique important du fait du coût des traitements.

Son origine est infectieuse surtout dans les pays en développement, et elle est plus souvent non infectieuse dans nos pays. Aujourd'hui, on ne dispose que de traitements peu spécifiques contre l'uvéite non infectieuse (corticoïdes et immunosuppresseurs), et leurs effets secondaires sont nombreux.



Le professeur Willermain, promoteur du projet de Vincent Foucard.

Dans les conditions normales, l'œil est protégé par une barrière, constituée de cellules endothéliales, qui isole l'œil du reste du corps. L'altération de cette barrière permet l'entrée de cellules inflammatoires dans l'œil, ce qui est un élément essentiel dans l'induction de l'uvéite.

En général, toute inflammation dans l'organisme est gouvernée par des changements dans l'expression des gènes. Actuellement, il est possible d'étudier l'ensemble de l'expression des gènes d'une cellule au moyen de



nouvelles techniques qui permettent ce qu'on appelle le séquençage de l'ARN. Dans le projet de Vincent Foucart, il appliquera cette nouvelle technique aux cellules endothéliales qui forment la barrière entre l'œil et le reste du corps. Avec ce travail, il espère améliorer les connaissances concernant les mécanismes initiateurs qui conduisent à l'uvéïte. Cela pourrait faciliter de nouveaux traitements ciblés, qui seraient plus sûrs et plus spécifiques dans les cas d'uvéïte non infectieuse.

**La neuro-inflammation pour reconstruire les circuits neurologiques :
découverte des acteurs moléculaires sous-jacents.
Projet d'Ilse Bollaerts (KUL).**



Les lésions cérébrales et les troubles neurodégénératifs, tels que la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques et le glaucome, affectent un nombre croissant de personnes dans notre société vieillissante. Les traumatismes neurologiques et la destruction des neurones réduisent fortement la qualité de vie et entraînent des handicaps lourds, le plus souvent en raison du fait que, chez les adultes, les capacités du système nerveux central (SNC) à remplacer ou réparer les neurones perdus sont limitées.

L'un des mécanismes qui a récemment été mis en avant en tant qu'acteur important dans la réponse régénérative, est la neuro-inflammation, et plus précisément le système immunitaire inné. La neuro-inflammation, habituellement considérée comme défavorable à la guérison, est actuellement de plus en plus largement reconnue comme pouvant provoquer une réponse régénérative, à condition qu'elle soit correctement orchestrée. Cependant, malgré d'intenses efforts de recherche, la récupération complète des capacités fonctionnelles après lésion du SNC reste un défi.



Dans ce projet, Ilse Bollaerts propose d'utiliser le système visuel, et plus particulièrement la rétine et le nerf optique, comme modèle pour découvrir les molécules inflammatoires et les voies qui pourraient contribuer à la régénération du SNC. Faisant intégralement partie du SNC, ce système présente des similarités anatomiques et fonctionnelles avec le reste du cerveau et de la moelle épinière. Par conséquent, outre leur pertinence directe pour les maladies neurodégénératives affectant l'œil ou le nerf optique (comme le glaucome), les connaissances acquises au cours de ces études pourraient également s'appliquer aux autres maladies du SNC.

Dans ce projet, Ilse Bollaerts propose une étude détaillée du schéma d'activation de la microglie et des macrophages dérivés des monocytes – les principaux orchestrateurs de la neuro-inflammation – après lésion du nerf optique. En outre, elle veut identifier les molécules inflammatoires et les voies qui sous-tendent la réussite de la régénération, et qui pourraient être utilisées comme cibles thérapeutiques futures pour promouvoir la réparation après une lésion ou une maladie neurodégénérative au niveau du SNC.

Aidez-nous à soutenir la recherche !

Vous souhaitez vous associer à la Fondation pour les aveugles pour soutenir la recherche scientifique dans le domaine de l'ophtalmologie? Votre contribution est la bienvenue car les chercheurs manquent de moyens. La Fondation pour les aveugles souhaite poursuivre ses efforts pour maintenir cette aide annuelle aux jeunes chercheurs, mais pour cela, elle a besoin de vous. Ils cherchent à améliorer notre santé visuelle, soutenons-les !

De tout cœur, merci à tous ceux qui répondront à cet appel en complétant le bulletin de versement joint à l'envoi de ce numéro de La Canne Blanche.



TROIS FOIS PLUS DE PERSONNES AVEUGLES ET MALVOYANTES EN 2050.

En 2015, le monde comptait 253 millions de personnes déficientes visuelles, dont 36 millions de personnes aveugles et 217 millions de personnes malvoyantes. Ces chiffres devraient tripler d'ici 2050, en raison de la croissance démographique et du vieillissement de la population. C'est une des conclusions d'une vaste étude menée par une quinzaine de chercheurs internationaux et publiée en septembre 2017 dans la très sérieuse revue britannique « The Lancet Global Health ».

2050, c'est dans trente ans, à peine l'espace d'une génération, autant dire demain. Selon les projections calculées par les chercheurs, le nombre de personnes aveugles aura triplé pour atteindre le chiffre de 115 millions. Dans le même temps, le nombre de personnes malvoyantes (présentant une «déficiência visuelle modérée à sévère») aura presque triplé en passant à 588 millions.

La méthode.

Le professeur Rupert A. Bourne (Université de Cambridge) et ses collègues ont analysé les données publiées entre 1990 et 2015, ce qui représente un total de 288 études portant sur 98 pays. À partir de là, ils ont appliqué un modèle mathématique pour prévoir l'évolution de ces données entre 2020 et 2050. Les chercheurs eux-même soulignent que les résultats doivent être relativisés, car la qualité et l'exhaustivité des données varient selon les zones géographiques. Par ailleurs, la définition des déficiences visuelles n'est pas la même d'un pays à l'autre.



Notion de prévalence.

La prévalence d'une maladie ou d'une déficience, généralement exprimée en pourcentage, représente la proportion de personnes malades ou déficientes par rapport à la population globale. C'est une mesure de l'état de santé d'une population à un moment précis ou au cours d'une période donnée, pour une affection ou une déficience déterminée, prenant en compte aussi bien les cas nouveaux que les cas anciens. Tout comme un sondage d'opinion, elle constitue une photographie de la situation, qui ne vaut que pour l'instant étudié.

Qui sont les plus touchés ?

Comme on pouvait s'y attendre, les personnes âgées sont plus particulièrement concernées. En 2015, les plus de 50 ans représentent 86 % des personnes aveugles, 80 % de celles avec une déficience modérée à sévère, et 74 % de celles avec une déficience légère. Dans cette tranche d'âge, les taux de prévalence de cécité les plus élevés sont enregistrés dans des pays émergents, en Asie, mais aussi en Afrique subsaharienne et de l'Est. Dans ces régions du monde, 4 à 5 % des plus de 50 ans sont aveugles. C'est dix fois plus que dans les pays à hauts revenus. Cet écart important est observé pour toutes les déficiences visuelles, quel que soit leur niveau de gravité. Autre enseignement de l'étude : plus d'une personne déficiente visuelle sur deux (55 %) est une femme.

Les régions les plus touchées sont l'Asie du Sud, de l'Est et du Sud-Est. Là aussi, les écarts sont importants selon le niveau de vie de ces régions. Pour la cécité, par





exemple, la prévalence globale va de 0,24 % en Australasie (Australie et Nouvelle-Zélande) à 0,70 % dans le Sud de l'Asie.

Quelles sont les causes principales de déficience visuelle?

En 2015, année la plus récente pour laquelle les chiffres sont disponibles, le top 3 des causes de cécité dans le monde étaient, en ordre décroissant : la cataracte non opérée, les défauts de réfraction non corrigés (voir encadré) et le glaucome. Pour la malvoyance, on retrouve en première position les défauts de réfraction non corrigés, ensuite la cataracte non opérée et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Chez les adultes âgés de 50 ans et plus, les deux premières causes que nous venons de citer interviennent dans 55 % des cas de cécité et 77 % des cas de malvoyance. Le glaucome intervient dans 8,5 % des cas de cécité et la DMLA dans 4,4 % des cas de malvoyance. Il est frappant de constater que les deux causes principales, à l'origine de plus de 80 % de l'ensemble des déficiences visuelles, sont évitables ou curables. L'impact de ces causes est évidemment lié à la difficulté, voire l'impossibilité d'accéder à des soins et à des corrections optiques de qualité dans les pays en développement. Dans les pays à hauts revenus comme le nôtre, ce sont principalement les maladies liées à l'âge avancé (DMLA, glaucome) qui sont à l'origine de la malvoyance ou de la cécité.

Les disparités géographiques sont importantes et significatives. La prévalence de la cécité due à la cataracte est de moins de 22 % dans les pays à hauts revenus, où l'opération de la cataracte est menée couramment et accessible à un grand nombre, tandis que cette prévalence grimpe à plus de 43 % dans l'Asie de l'Est et du Sud-Est, l'Océanie et la plupart des pays d'Afrique subsaharienne. La prévalence de la malvoyance due à un défaut de réfraction non corrigé est particulièrement élevée (66,4%) en Asie de l'Est. En résumé, environ 90 % des personnes déficientes visuelles vivent dans des pays en développement.

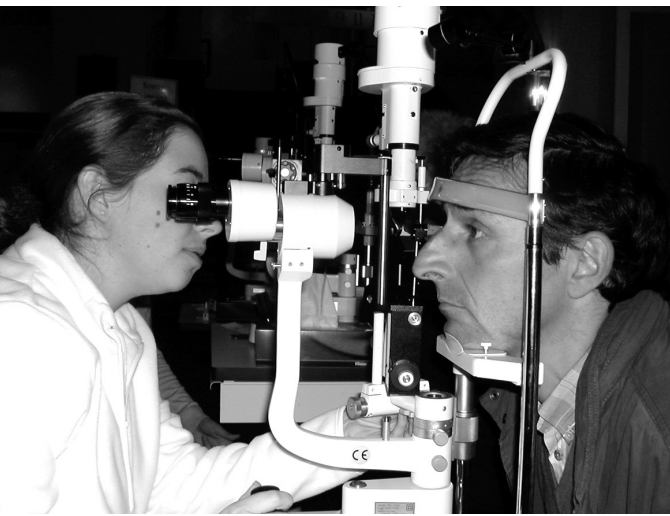


Défauts de réfraction non corrigés.

Les défauts de réfraction sont des troubles visuels très courants, comme la myopie, l'hypermétropie, l'astigmatisme ou la presbytie. Ils se manifestent lorsque l'œil ne peut focaliser de façon nette les images, produisant une vision brouillée. Si ces défauts sont corrigés à temps et par des professionnels des soins ophtalmologiques, la vision peut être préservée. Mais en l'absence de traitement (verres correcteurs, lentilles de contact, chirurgie...), ou suite à un mauvais diagnostic, ils peuvent entraîner une déficience visuelle allant jusqu'à la cécité. En 2006 déjà, l'OMS estimait à 153 millions le nombre de personnes dans le monde vivant avec une déficience visuelle due à un défaut de réfraction non corrigé : 8 millions d'entre elles étaient aveugles, 145 millions malvoyantes. Ce chiffre de 153 millions n'incluait pas les personnes présentant une déficience grave de leur vision de près due à une presbytie non corrigée, que l'étude du professeur Bourne a permis d'évaluer à 1 milliard parmi les plus de 35 ans, dont 667 millions dans la catégorie des 50 ans et plus. Voilà pourquoi l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a fait de la lutte contre les défauts de réfraction non corrigé une de ses priorités dans le domaine de la santé visuelle.

Une bonne et une mauvaise nouvelle.

Commençons par la bonne : entre 1990 et 2015, le taux brut de prévalence de la cécité et de la malvoyance a baissé, respectivement de 0,75 % à 0,48 % et de 3,83 % à 2,90 %. Ces progrès peuvent être attribués à plusieurs facteurs : le développement socio-économique global, la mise en œuvre de programmes ciblés de santé publique et un meilleur accès aux soins ophtalmologiques. Ainsi, la prévalence des maladies oculaires infectieuses, telles que le trachome¹ et l'onchocercose², a considérablement diminué ces



25 dernières années. Cependant – et c’est la mauvaise nouvelle –, la croissance et le vieillissement de la population annulent les effets de cette évolution favorable, d’autant que, selon les chercheurs, la prévalence de la cécité et de la malvoyance pourrait cesser de diminuer et rebondir à partir de 2020 ! Une véritable épidémie est donc en vue. Ce bien sombre tableau est à peine atténué par le fait que ces projections ne tiennent pas compte des progrès éventuels qui pourraient survenir

d’ici là en matière de diagnostic, de traitements ou d’accès aux services de santé.

Que faire ?

En 2013, l’Organisation mondiale de la santé (OMS), a lancé un «Plan d’action mondial 2014-2019 pour la santé oculaire universelle», baptisé «Universal Eye Health», avec pour objectif d’obtenir une baisse mesurable de 25 % du nombre de cas de déficience visuelle évitable d’ici à 2019. Les perspectives esquissées par le professeur Bourne et ses collègues révèlent un écart «substantiel» entre cet objectif et ce qui a été accompli jusqu’à présent, de sorte qu’il faut redoubler d’efforts au niveau mondial.

¹ Infection oculaire par une bactérie, *Chlamydia trachomatis*, transmise généralement par contact avec les personnes infectées et par les mouches. Présent essentiellement en Afrique, au Moyen Orient, dans le sous-continent indien et en Asie du Sud-Est, le trachome est la principale cause de cécité infectieuse.

² Aussi appelée «cécité des rivières», l’onchocercose est une maladie parasitaire causée par le ver filaire *Onchocerca volvulus*. Cause majeure de cécité dans beaucoup de pays africains, elle est transmise par des moucheron infectés qui se reproduisent dans les ruisseaux et rivières au cours rapide.



En ce qui concerne notre pays, les statistiques officielles font toujours défaut. L'étude de l'équipe du professeur Bourne donne toutefois des précisions intéressantes sur la prévalence des principales causes de déficience visuelle en Europe occidentale chez les personnes âgées de 50 ans et plus (tableaux 1 et 2). Ces chiffres montrent que la cataracte reste le premier facteur de cécité chez les seniors, suivie par la DMLA et, quasi ex-aequo, le glaucome et les défauts de réfraction non corrigés. Pour la malvoyance, les défauts de réfraction non corrigés sont à l'origine de près de 50 % des cas, ce qui est interpellant. Par contre, la prévalence de la cataracte et de la DMLA est en recul.

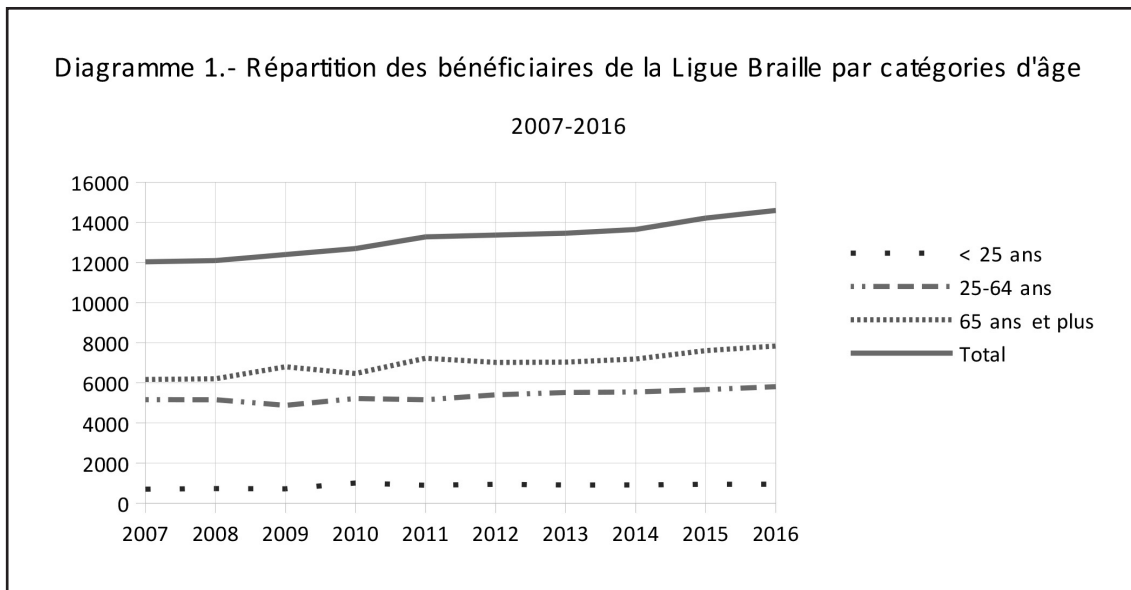
Tableau 1. - Causes de cécité chez les personnes âgées de 50 ans et plus en Europe occidentale, en 1990 et 2015.

	Défauts de réfraction non corrigés	Cataracte	Glaucome	DMLA	Rétinopathie diabétique	Opacité de la cornée	Autres
1990	13,06 %	24,84 %	13,75 %	19,16 %	2,42 %	3,34 %	23,43 %
2015	13,12 %	21,42 %	13,50 %	15,39 %	3,30 %	2,43 %	30,84 %

Tableau 2. - Causes de malvoyance chez les personnes âgées de 50 ans et plus en Europe occidentale, en 1990 et 2015.

	Défauts de réfraction non corrigés	Cataracte	Glaucome	DMLA	Rétinopathie diabétique	Opacité de la cornée	Autres
1990	49,34 %	18,14 %	3,59 %	13,23 %	2,45 %	1,11 %	12,15 %
2015	49,61 %	15,49 %	3,58 %	10,68 %	3,48 %	0,81 %	16,35 %

Quoi qu'il en soit, la Belgique est largement confrontée au phénomène du vieillissement de la population, qui va en s'amplifiant avec le passage des «baby-boomers» dans la catégorie des seniors. En témoigne l'évolution du nombre des bénéficiaires de la Ligue Braille (diagramme 1). La dernière décennie a vu une hausse impressionnante et constante de la catégorie des 65 ans et plus, alors que les catégories plus jeunes, aussi en progression, restent relativement stables.



Les prévisions tracées par l'équipe du professeur Bourne montrent que dans les prochaines années, la Ligue Braille devra sans doute faire face à une augmentation sensible du nombre de ses bénéficiaires et développer ses services en conséquence. Le travail de prévention doit aussi être intensifié, notamment pour faire reculer les causes évitables de la déficience visuelle. Et plus que jamais, la recherche scientifique en ophtalmologie doit être soutenue. Pour relever tous ces défis, la Ligue Braille compte sur la contribution de tous.





TECHNOLOGIES : LES NOUVEAUTÉS DU BRAILLETECH 2017.

Fin octobre, la Ligue Braille ouvrait les portes de son salon annuel du matériel adapté au handicap visuel, le BrailleTech. Un événement incontournable pour les personnes aveugles et malvoyantes et leurs proches.

Le BrailleTech rassemble les fournisseurs belges d'aides techniques qui permettent l'accès à l'information et à la communication aux personnes ayant un handicap visuel. Vidéo-loupes, loupes électroniques portables, lampes, aides optiques, barrettes braille, scanners vocaux, montres en grands caractères ou encore balances parlantes, tout s'y retrouve ! Sans



compter les ateliers et autres sessions d'informations sur les nouveautés, les meilleures applications pour iPhone et iPad, etc. Pas moins de 1.451 visiteurs ont été accueillis pour cette édition 2017 !

Ils sont venus !

Jeanne, 79 ans, atteinte de DMLA depuis l'âge de 75 ans, habite Woluwe-Saint-Pierre, accompagnée par son ami Ragnar.

«C'est la quatrième fois que je participe au BrailleTech. Chaque année les



outils s'améliorent donc ça vaut toujours la peine de venir. Aujourd'hui j'ai suivi l'atelier sur les applications iPhone et iPad, et j'ai pris des renseignements concernant les lunettes avec filtres. En passant dans les différents stands, j'ai aussi découvert l'OrCam. C'est fou comme les choses se miniaturisent ! Cela permet vraiment d'acquérir une belle autonomie. Malheureusement, tout cela

coûte très cher et je n'ai droit à aucune aide financière. Ma maladie est liée à l'âge, chez moi elle est survenue quand j'avais 75 ans, du coup je ne peux pas bénéficier des aides des fonds régionaux, pourtant, j'ai grand besoin de matériel adapté !»

Tom et Heleen visitent le BrailleTech pour la première fois. Leur fille Anna (10 ans) a un handicap visuel.

«C'est la première fois que nous visitons le BrailleTech parce que notre fille Anna a été diagnostiquée avec la maladie de Stargardt il y a seulement un an. Anna a déjà une vidéo-loupe pour l'école et maintenant nous sommes à la recherche de matériel adapté pour la maison. La situation d'Anna est encore trop difficile à accepter pour elle, c'est pourquoi nous sommes venus sans elle ; en tant que parents, nous voulons avoir une idée de ce qui existe sur le marché. Grâce au site web, nous avons trouvé un jeu de cartes il y a quelque temps au BrailleShop et nous sommes très curieux de savoir quels autres jeux adaptés la Ligue Braille propose.»





Jo (89 ans) et sa sœur Lies (80 ans).

«Nous avons tous deux une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Nous sommes entrés en contact avec la Ligue Braille il y a quelques années via un ami commun, mais c'est la première fois que nous visitons le BrailleTech, sur les conseils de l'ophtalmologue. Lies cherche une canne blanche et des lunettes spéciales pour les patients maculaires. Elle a récemment acheté une vidéo-



loupe, ce qui me semble également très intéressant. Nous souffrons tous les deux de la même affection visuelle, de sorte que nous pouvons nous donner quelques conseils.»

Saada et sa mère Zhor (67 ans) visitent le BrailleTech pour la première fois.

Saada explique : «Ma mère est diabétique et a perdu la vue d'un œil suite à l'échec d'une intervention médicale. La vue de son autre œil se détériore



rapidement. C'est pourquoi nous avons décidé de venir au BrailleTech pour voir ce qui existe comme aides pour pouvoir rester aussi indépendant que possible. La recherche a déjà porté ses fruits ! Nous avons acheté une loupe et cherchons maintenant des lunettes qui peuvent l'aider à mieux percevoir les contrastes. Ce qui me frappe, c'est la serviabilité et l'amabilité des gens ici. Cela mérite vraiment d'être dit !»



Les nouveautés du BrailleTech 2017

- **BlindShell, SmartVision2 (Integra et Koba Vision) et Lucia (Koba Vision) :** Voici des téléphones spécialement destinés aux personnes aveugles et malvoyantes. Ils s'emploient avec des gestes simples et réagissent avec des signaux sonores, des vibrations et des informations orales. SmartVision2 possède un grand écran et des touches alors que le BlindShell est complètement tactile. Tous deux proposent les mêmes services qu'un smartphone traditionnel avec en plus des fonctionnalités particulières : indicateur de couleur, détecteur de lumière, loupe, etc. Pour Lucia, les fonctionnalités sont réduites, et c'est justement là son atout. Lucia se veut très simple d'utilisation : chaque action (encodage d'un numéro, recherche d'un contact, lecture d'un message, etc.) est traduite vocalement et il possède de grandes touches.
- **BrailleNote Touch (Sensotec) :** Le BrailleNote Touch combine preneur de notes braille et tablette ! Muni d'un écran tactile et d'une petite barrette braille, l'appareil permet de prendre des notes, de lire en braille et d'utiliser différentes applications. En clair, le BrailleNote Touch est un condensé de technologies qui permet aux personnes déficientes visuelles d'avoir un excellent outil informatique avec un format réduit.
- **Snow 7 HD Plus (Integra et Koba Vision) et Compact 6 HD Speech (Optelec) :** Les loupes électroniques portables - plus performantes que les loupes optiques - sont apparues sur le marché depuis déjà plusieurs années. Celles-ci tiennent dans un sac à main et sont fort utiles pour les personnes malvoyantes qui veulent pouvoir lire en toute circonstance : en faisant leurs courses, dans le train, en voyage, etc. Cette année, les loupes électroniques portable Snow





7 HD Plus et Compact 6 HD Speech font plus encore : elles lisent ! À l'instar des grandes vidéo-loupes vocales, Snow 7 et Compact 6 savent scanner des textes et les lire oralement.

- **OrCam (Ergra Engelen et Koba Vision) :** OrCam est une caméra qui s'accroche aux lunettes. En pointant un objet ou un visage préalablement enregistré, OrCam peut



dire de quoi ou de qui il s'agit. En pointant un texte, OrCam commence à le lire à voix haute. De quoi franchement faciliter la vie des personnes malvoyantes qui peinent à reconnaître les visages et à lire de multiples informations !

- **eSight Eyewear (Integra), Mojo et Jordy (VoiZi) :** eSight Eyewear et Jordy sont l'équivalent de jumelles en version électronique. Et qui dit électronique, dit aussi puissance et précision ! En portant ces lunettes, on peut lire ce qui est écrit sur un journal posé à plusieurs mètres de distance ! Il suffit de choisir l'agrandissement avec la télécommande, l'image devient nette automatiquement et il est alors possible de lire un livre ou un panneau d'affichage ou simplement d'admirer le paysage. Mojo est assez similaire, mais on n'utilise qu'un seul œil, en somme, c'est une longue vue électronique.
- **Actilino (Koba Vision) :** Actilino, c'est du braille en format poche ! Compact et fonctionnel, cet outil permet de lire en braille et de prendre des notes tout comme une personne voyante pourrait le faire avec un livre ou un bloc-notes glissé dans son sac. Connecté à un ordinateur ou



à un smartphone via bluetooth, Actilino donne accès aux e-mails et aux SMS en version braille et permet de répondre facilement via le clavier braille à huit touches. Les touches offrent la possibilité de naviguer facilement dans les différents onglets ou applications. Enfin, Actilino possède aussi des baffles pour le retour vocal ou simplement écouter de la musique.



Les meilleures applications pour iPhone et iPad

Aujourd'hui, le smartphone – téléphone mobile intelligent – est presque devenu incontournable et nous accompagne dans toutes nos activités de la vie quotidienne. Il se révèle tout aussi utile pour l'utilisateur déficient visuel, à condition de pouvoir faire le tri parmi toutes les applications disponibles.

Dans le cadre de la dernière édition du BrailleTech, les animateurs de la bibliothèque ont présenté leur sélection des 10 meilleures applications

accessibles pour iPhone et iPad pour lire, se déplacer et gérer son administration. Leur choix a été établi sur base de critères d'accessibilité, d'ergonomie et de coût. Toutes sont disponibles sur iPhone et iPad commercialisés par Apple, l'entreprise à la pomme, mieux adaptés au public déficient visuel.





«Les smartphones donnent à la personne déficiente visuelle une grande autonomie, même si rien ne remplacera jamais la vue», souligne Mohammed, animateur aveugle, qui teste, valide et utilise toutes ces applications.

Les échanges qui ont suivi la présentation théorique étaient nourris et ont abordé des sujets connexes tels que l'application informatique de commande vocale SIRI qui comprend les instructions verbales données par les



utilisateurs et répond à leurs requêtes. Et Mohammed de mettre en garde contre le danger de la facilité, et d'insister sur l'utilité d'apprendre à utiliser les outils manuellement avec 1, 2, 3 et 4 doigts. En effet, SIRI ne fonctionnant qu'avec connexion internet, l'utilisateur doit pouvoir se débrouiller quand il n'y a pas de réseau.

Remportant un franc succès, cet atelier a rassemblé une centaine de participants, jeunes et moins jeunes.

Apprendre à utiliser ces nouvelles technologies peut se faire dans le cadre de l'Espace Public Numérique (EPN), tous les 1^{ers} et 3^{es} mardis du mois, de 10h00 à 12h00. «Je pense que je vais faire le pas vers l'acquisition d'un iPhone ou iPad. Je souffre de DMLA. Même si ma vue est stable pour l'instant, je sais qu'elle va baisser. Je pense que je vais participer aux ateliers EPN», confie cette ancienne institutrice de Cerfontaine.



TOP 10 DES APPLICATIONS POUR IPHONE.

1. **Auvio** : Plateforme pour accéder aux contenus audios et vidéos de la RTBF.
2. **VoiceDream** : Lecture de documents électroniques et de livres DAISY. L'application lit tous les supports électroniques, doc, txt, pdf, mais aussi les livres audios de la bibliothèque de la Ligue Braille.
3. **KNFB Reader** : Lecture par photographie de documents imprimés. Suite à une photographie, l'application lit le texte. Cela permet de lire les papiers imprimés, les étiquettes... Elle détecte les colonnes, pour les journaux par exemple.
Prizmo Go : Concurrente sérieuse de KNFB Reader en terme de qualité, et gratuite.
4. **Blindsquare** : Application conçue pour personnes aveugles et malvoyantes pour se repérer dans l'espace, et localisation de points d'intérêts, grâce à des indications d'orientation selon une horloge. Elle peut s'intégrer à une application de GPS afin de planifier un itinéraire.
Moovit : Application géolocalisée des transports en commun, gratuite.
Navigon : C'est une application GPS qui permet de planifier des trajets jusqu'à un endroit donné, utilisable en mode piéton.
5. **AudioMemos** : Dictaphone qui enregistre et qui permet de transmettre ses enregistrements, de les envoyer par e-mail ou de les stocker sur une plateforme de stockage sur Internet.
6. **Pom** : Scannage de papier pour virement bancaire, où les données sont automatiquement reprises pour effectuer le paiement.
7. **Bancontact** : Paiements, virements et échange d'argent entre particuliers.
8. **Antidote** : Ensemble de dictionnaires.
9. **Robert Mobile** : Dictionnaire de français.
Bescherelle Conjugaison : Tables de conjugaison française.
LeBled : Règles de grammaire.
Bon Patron : Correction de l'orthographe, et envoi de SMS ou d'e-mails depuis l'application.
10. **Voxiweb** : L'Internet accessible à tous ! Voxiweb est la solution innovante pour les personnes souhaitant accéder facilement et instantanément et en toute autonomie à du contenu internet riche et varié !

Plus d'informations au 02/533 32 40 ou par e-mail bib@braille.be.



EUROPEAN DISABILITY CARD : CULTURE, SPORT, LOISIRS PLUS ACCESSIBLES.

À l'initiative de la Commission européenne, l'European Disability Card a été lancée en octobre. Cette carte personnelle permettra désormais aux personnes handicapées de bénéficier beaucoup plus facilement des aménagements spécifiques proposés par les établissements sportifs, culturels et de loisirs participants.



Jusqu'ici, il n'y avait pas de reconnaissance mutuelle du statut de handicap entre les États membres de l'Union Européenne, les cartes nationales ne pouvant être reconnues dans les différents pays. Souvent, les personnes présentaient des attestations de médecin, des documents d'une institution particulière ou une carte de stationnement, ce que les agents d'accueil aux caisses des établissements ne pouvaient pas toujours vérifier.

La carte européenne tente d'améliorer la situation. Personnelle, avec photo du titulaire, d'une validité de 5 ans, elle prouve, sans autre formalité, le statut de personne handicapée de son titulaire.

Parmi les huit premiers États membres participants, la Belgique fait ainsi un pas de plus vers une plus grande inclusion sociale des personnes handicapées, comme le prescrit la Convention des Nations Unies. Les 7 autres États membres sont Chypre, l'Estonie, la Finlande, l'Italie, Malte, la Roumanie et la Slovaquie.

Au début des années 2000, l'Office de la Communauté germanophone pour



personnes handicapées avait déjà un projet sur le terrain de l'Eurégio Meuse-Rhin au nom d'Eurocard. Prolongeant cette expérience, l'European Disability Card en est l'aboutissement.

Meilleur contrôle et plus grande visibilité.

Même si de nombreux musées, parcs d'attractions et centres sportifs octroyaient déjà des avantages aux personnes handicapées, cette possibilité restait souvent méconnue. Or, près de 15 % de la population belge souffre d'un handicap de sorte que la demande de loisirs adaptés est importante.

Les prestataires de services acceptant la carte européenne se verront octroyer un label, ce qui donnera une plus grande visibilité à leurs initiatives en faveur des visiteurs porteurs d'un handicap.

Comment obtenir l'European Disability Card ?

Les personnes reconnues ou qui bénéficient d'une aide auprès du SPF Sécurité sociale ou des agences régionales (AViQ, PHARE, VAPH ou DSL) peuvent la demander à l'institution auprès de laquelle elles sont reconnues. Gratuite, la carte sera envoyée par courrier postal dans un délai d'environ quatre semaines.

Plus d'information sur www.eudisabilitycard.be

Lors du lancement de l'European Disability Card, la commissaire européenne en charge des affaires sociales, Marianne Thyssen, s'est félicitée de la concrétisation du projet. Elle a salué la participation de la Belgique, tous niveaux de pouvoir confondus, parmi les premiers participants. Elle a invité les opérateurs culturels à adopter la carte européenne, et les associations à la faire connaître auprès de leurs membres.





EN ROUTE VERS UNE VIE LOCALE INCLUSIVE.

Dans moins d'un an, en octobre 2018, nous serons appelés aux urnes pour élire nos responsables politiques locaux. Dans la perspective de ces élections communales, la Ligue Braille a rédigé un mémorandum afin que les candidats intègrent dans leurs programmes des mesures favorisant l'inclusion des personnes aveugles et malvoyantes dans la vie locale.

Ce mémorandum a été envoyé aux responsables politiques ce 3 décembre 2017, date de la Journée internationale des personnes handicapées. Pour rappel, cette journée a été proclamée en 1992 par les Nations Unies pour favoriser l'inclusion des personnes handicapées dans la vie sociale, économique, culturelle et politique. L'occasion idéale, donc, pour transmettre aux décideurs les recommandations de notre association.

7 pas vers une vie locale inclusive pour les personnes handicapées visuelles.

Le mémorandum de la Ligue Braille a été conçu en concertation avec un groupe de personnes aveugles et malvoyantes, issues de différentes localités du pays, qui ont fait part des problèmes concrets rencontrés dans leur commune. Le document comporte de nombreuses recommandations, regroupées sous 7 thèmes :



- L'accueil des personnes handicapées visuelles dans la commune.
- Leur participation à la vie politique et publique.
- L'accessibilité des lieux publics et la mobilité.
- L'inclusion des élèves handicapés visuels dans les écoles communales.
- L'accès à l'emploi pour les travailleurs handicapés visuels et le respect par les communes du quota d'emplois réservés aux personnes handicapées.
- La politique vis-à-vis des seniors handicapés visuels.
- L'accès à des logements adaptés et abordables.



Communes, soyez attentives au handicap visuel !

Concrètement et à titre d'exemple, la Ligue Braille demande à ce que les communes forment leur personnel pour que les personnes aveugles ou malvoyantes bénéficient d'un accueil et d'un accompagnement adaptés. Il arrive encore trop souvent qu'une personne aveugle s'entende dire : «Pour les copies conformes, allez au 2^e étage, bureau 38», sans aucune indication ou accompagnement pour s'y rendre.



Autre problème fréquent, le manque d'attention portée à la mobilité des personnes handicapées visuelles dans l'espace public. La Ligue Braille demande à ce que les trottoirs soient bien entretenus, suffisamment éclairés, dénués d'obstacles, qu'il y ait des feux sonores sur demande, une signalisation sûre et efficace des travaux, des dalles podotactiles dégagées, etc.

En matière d'emploi, la Ligue Braille insiste pour que les communes remplissent leurs obligations en matière d'embauche de personnes handicapées. Le quota de 2,5 % (en Wallonie et à Bruxelles) ou de 2 % (en Flandre) d'emplois réservés aux personnes handicapées est trop rarement respecté.

Compte tenu du vieillissement de la population, une attention toute particulière doit être portée par les communes aux seniors handicapés visuels, afin de favoriser leur maintien à domicile par des services d'aide et de soins adéquats.

On trouve encore bien d'autres recommandations dans le mémorandum. Toute personne intéressée peut l'obtenir sur simple demande adressée à la Ligue Braille : info@braille.be, tél. 02 533 32 11 ou en consultant notre site web : www.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.

Une fin d'année encore bien remplie !

En octobre, nous avons eu l'occasion de rencontrer un large public au **Westland Shopping** d'Anderlecht afin de leur présenter nos services gratuits. Nous étions présents aussi lors de la **Tournée Généreuse** organisée par Testament. Le 12 octobre à Bruxelles. Quelques jours plus tard, cela grouillait de monde à la Ligue Braille ! Cette année encore le **BrailleTech** a remporté un franc succès auprès des personnes déficientes visuelles, mais aussi de leur famille ou encore d'étudiants et de professionnels du secteur de la santé. Tous ont été bluffés par les nouveautés toujours plus innovantes et miniaturisées. Après ce beau salon, les couloirs n'ont pas désempilé longtemps. Le 16 novembre, le Musée de la Ligue Braille ouvrait ses portes pour la **Nocturne des musées** bruxellois. Les visiteurs ont pu y découvrir la vie de Louis Braille ainsi que



le fonctionnement de son invention, l'écriture en relief qui porte son nom. Enfin, du 22 au 24 novembre, la Ligue Braille a clôturé l'année par sa présence à un événement de taille : **Ophthalmologica Belgica**, le congrès des ophtalmologues de Belgique. En créant une mini-



campagne pleine d'originalité, la Ligue Braille a réussi à attirer leur attention sur toutes les possibilités qui s'offrent encore aux personnes handicapées visuelles une fois le diagnostic de malvoyance ou de cécité posé. Pour leur en donner un petit aperçu, les ophtalmologues ont tous reçu une chaussette à l'entrée du congrès. Afin de former une paire, il fallait se rendre au stand pour assembler la première chaussette avec la deuxième au moyen d'un clip-chaussettes – un objet fort pratique utilisé par les personnes aveugles afin de garder leurs paires de chaussettes assemblées durant la lessive et le séchage. Un dépliant et une clé usb chargée d'informations utiles pour le patient déficient visuel leur étaient aussi remis. À l'occasion

du congrès, la Ligue Braille a par ailleurs récompensé de jeunes chercheurs en ophtalmologie par des prix qui leur permettront de financer leurs travaux (voir en page 2).

La fête déjà en 2018...

Le 4 janvier, nous fêterons la **Journée mondiale du Braille** ! À cette occasion, Manneken-Pis portera ses lunettes noires, ses vêtements d'écolier aveugle – comme au temps de Louis Braille – et sera accompagné de son chien-guide. L'occasion de rappeler à tous l'importance de cette écriture qui permet aux personnes aveugles d'avoir accès à l'information et la communication, et par là, de rester à la page, tout comme le braille depuis près de 200 ans !

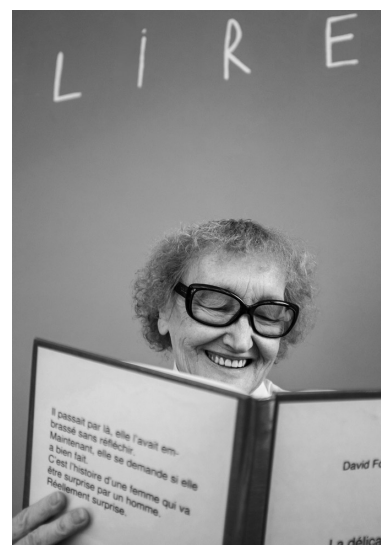




LE COIN DES VOLONTAIRES.

APPEL AUX AMATEURS DE LIVRES !

En tant que fidèle lecteur de La Canne Blanche, vous connaissez la bibliothèque sonore de la Ligue Braille. Vous n'ignorez pas que l'association s'attache à rendre accessible le plus grand nombre de livres dont les dernières nouveautés. En effet, le lecteur malvoyant ou aveugle est tout aussi impatient que vous de découvrir les livres qui font l'actualité.



Adapter les livres à la lecture audio par synthèse vocale ou en braille est un long processus. En préparer l'adaptation avant l'enregistrement ou la transcription est une étape incontournable pour obtenir un confort de lecture élevé. Cette étape nécessite une intervention humaine. Raison pour laquelle nous sommes toujours à la recherche de volontaires prêts à investir 3 à 4 heures par semaine.

De quoi s'agit-il ?

La préparation de livres consiste à relire à l'écran le livre scanné, en corriger les fautes et à surligner les mots (ex. : noms, citation dans une autre langue que le français, etc.) susceptibles de poser des problèmes pour la synthèse vocale ou pour la transcription en braille.

Peut-on s'improviser préparateur de livres ?

Aucune compétence particulière n'est requise. Tout qui aime la lecture, a une bonne orthographe et connaît le logiciel de traitement de texte Word peut se



porter volontaire.

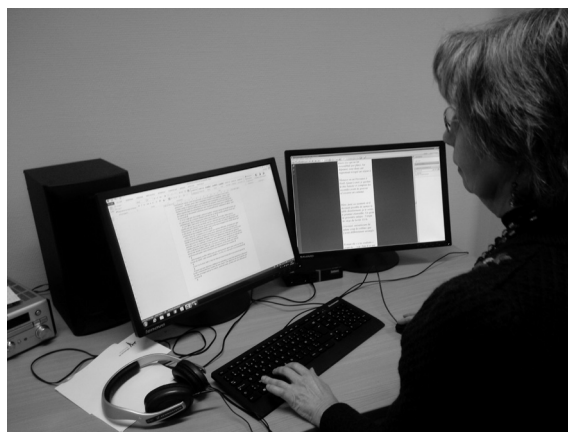
Il faut avant tout une bonne capacité de concentration et aimer travailler seul·e sur écran. Après un premier rendez-vous avec l'équipe de transcription et quelques sessions au siège bruxellois de l'association, vous aurez le choix de travailler à distance, si vous ne souhaitez pas vous déplacer.

Vu le nombre important de livres à adapter dans les meilleurs délais, il est important de vous rendre disponible 3 à 4 heures par semaine au minimum, de manière régulière.

Envie de lire utile ?

Si vous aimez lire et si vous souhaitez mettre votre temps de lecture au service des lecteurs déficients visuels, prenez contact avec Noëlla Jardin : vol@braille.be.

Tyana est lectrice à la Ligue Braille depuis environ 3 ans. Retraitée depuis 6 mois, elle souhaitait augmenter son temps de volontariat. Aujourd'hui, elle partage son temps entre la lecture en studio et la préparation de livres. «En tant que lectrice, je trouve important d'accroître le volume de livres adaptés. Si prêter sa voix donne l'impression de se valoriser davantage, préparer les livres à la lecture adaptée contribue à élargir l'offre de livres disponibles, et est tout aussi valorisant. Sur le plan personnel, je m'y retrouve aussi puisque préparer les textes à l'écran, c'est aussi de la lecture, même s'il faut rester attentif à appliquer les conventions.»





SOUTENEZ LA LIGUE BRAILLE À VOTRE FAÇON.

Si la Ligue Braille accompagne plus de 14.500 personnes aveugles et malvoyantes chaque année, c'est avant tout grâce à la générosité du public. Il existe en effet de nombreuses façons d'agir avec nous, afin d'aider les personnes déficientes visuelles à (re)conquérir leur autonomie. Voici quelques pistes :

Le soutien financier.

En 2016, les subsides ne couvraient que 18 % des besoins financiers de la Ligue Braille. La générosité du public est donc essentielle pour pouvoir continuer à développer et renforcer les services gratuits que nous proposons aux personnes déficientes visuelles.

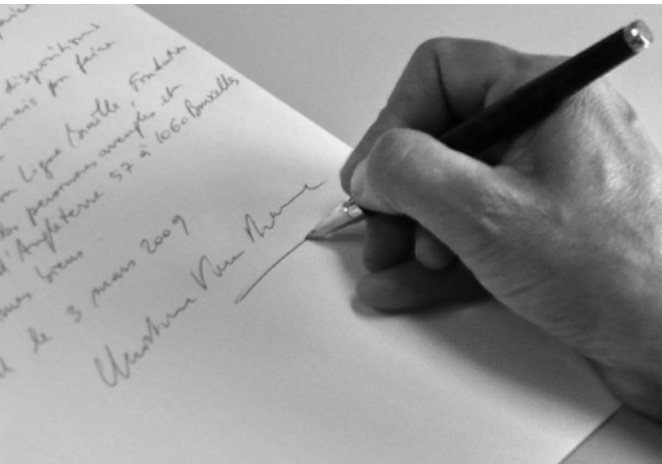
Les dons ponctuels ou dons permanents : En faisant un don, vous contribuez à offrir des services gratuits aux personnes aveugles et malvoyantes, tels que : le financement d'une canne blanche, la participation à l'achat d'un chien-guide, l'inscription d'un enfant à un stage d'autonomie. Pour nous permettre de mieux planifier nos actions et leur financement, vous pouvez également opter pour l'ordre permanent.

Les dons événementiels : Un mariage en vue ? Un anniversaire ? Un départ à la retraite ? Une naissance ? Un décès ? Invitez vos amis, votre famille ou vos collègues à nous faire un don à l'occasion





d'un événement particulier. Nous vous enverrons la liste des personnes qui ont effectué un don et remercierons chaleureusement chacune d'entre elles.



Les legs et legs en duo : Si vous souhaitez pérenniser votre aide, vous pouvez choisir de léguer vos biens ou une partie de ceux-ci à la Fondation pour les aveugles, fondation d'utilité publique de la Ligue Braille. La Fondation travaillera en étroite collaboration avec votre notaire qui sera le garant du respect de vos dernières volontés.

Aider autrement.

Volontariat : Vous avez du temps, des talents et de l'énergie ? Nous avons besoin de vous pour la lecture et l'enregistrement de livres audio, les activités culturelles et créatives, l'animation de stands, les tâches administratives, etc. Sans l'aide des volontaires, la Ligue Braille ne pourrait pas offrir autant de services aux personnes aveugles ou malvoyantes.



Soutenir via son entreprise : Vous faites partie d'une entreprise ? Vous pouvez vous associer à nos différentes actions et par la même occasion donner une touche sociale à votre entreprise. Il existe diverses manières de nous soutenir : l'apport d'une aide matérielle (mobilier, PC, ...) ou financière, la participation aux 20km de Bruxelles, l'achat de cartes de vœux, le recrutement de nos stagiaires, le sponsoring de nos actions, ...



Les cartes de vœux : Notre catalogue présente une large gamme thématique : animaux, fleurs, paysages, reproduction de tableaux, estampes japonaises, vues anciennes de villes belges et bien entendu des cartes pour les fêtes de fin d'année. Pour passer commande, il suffit de nous contacter.



Vous souhaitez plus d'informations ? info@braille.be – 02 533 32 11.

Compte dons : BE11 0000 0000 4848.

Pour tout don de 40 euros ou plus sur une année, une attestation fiscale vous sera envoyée automatiquement. **Merci de votre générosité !**



ENTRE NOUS



Numéro 4 / 2017

Octobre – Novembre – Décembre

20 KM DE BRUXELLES 2018 : REJOIGNEZ NOTRE ÉQUIPE !

À vos marques ! La Ligue Braille vous invite à rejoindre son équipe pour le plus grand événement sportif bruxellois : les 20 km de Bruxelles. Le 27 mai 2018, nos coureurs – ils étaient 540 l’an dernier ! – revêtiront leur singlet bleu pour sensibiliser de manière sportive les 40 000 participants et autant de spectateurs !

Depuis 13 ans déjà, notre équipe se compose de coureurs voyants, malvoyants et aveugles. Qu’ils aient 14 ou 75 ans, qu’ils soient novices ou coureurs aguerris, tous sont animés par le même défi sportif et solidaire. Grâce aux fonds récoltés par leur participation, nous pouvons chaque année financer un grand nombre d’activités et services pour les enfants aveugles et malvoyants : le BrailleDay, les stages de vacances, le soutien scolaire, la ludothèque, etc.

Si vous vous sentez d’attaque pour relever ce défi, nous avons hâte de vous accueillir dans notre équipe ! En courant à nos côtés, vous deviendrez notre ambassadeur et montrerez que le handicap visuel n’est pas un frein à la pratique du sport. Et si vous n’êtes pas en mesure de courir avec nous, vous pouvez nous soutenir en mobilisant vos proches ou votre entreprise, ou en parrainant vos frères, sœurs, compagnon,



épouse, collègues, voisins, coiffeuses, cousins, etc. Tout le monde est le bienvenu !

Concrètement : marquez dans votre agenda 2018 la date du **dimanche 27 mai** et inscrivez-vous vite dans notre équipe. Ne tardez pas à le faire car **l'inscription des équipes se fait début mars 2018**. Vous pouvez vous inscrire sur notre site www.braille.be via le formulaire d'inscription et obtenir plus d'informations par téléphone au 02 533 33 11 ou par e-mail à l'adresse 20km@braille.be.

Les frais d'inscription des personnes aveugles et malvoyantes et de leurs accompagnateurs sont pris en charge par la Ligue Braille. Vous n'avez pas d'accompagnateur ? Nous chercherons un participant qui habite votre région et qui pourra s'entraîner avec vous.

Pas encore tout à fait convaincu ? Découvrez, sur notre site internet, bien d'autres raisons qui vous donneront envie de rejoindre notre équipe !

Nous vous souhaitons un début d'année plein d'énergie... et rendez-vous sur la ligne de départ le 27 mai !

PRIX LION-FRANCOUT 2018.

Chaque année, la Fondation Lion-Francout remet un prix de 25 000 euros à une personne aveugle qui par son courage, ses activités et ses qualités morales, a surmonté les difficultés liées à son handicap et s'est rendue utile à la société.

Peuvent présenter leur candidature toutes les personnes



aveugles à 100 %, sans distinction de race, de sexe ni d'opinion, habitant en Belgique depuis au moins 10 ans et de nationalité belge depuis au moins 5 ans. Les candidatures peuvent être présentées par des tiers. Toutes les candidatures non récompensées restent valables pour l'avenir, pour autant que les intéressés les confirment chaque fois par simple lettre adressée au « Prix Lion-Francout ». Les lauréats ne peuvent pas se représenter.

Pour les nouveaux candidats, il suffit d'adresser une lettre au Prix Lion-Francout accompagnée obligatoirement des documents suivants :

- certificat officiel de vie et mœurs de date récente ;
- photocopie de la carte d'identité ;
- certificat médical attestant de la cécité ;
- tous documents présentant de façon précise les activités du candidat ;
- tous autres documents que le candidat estime utiles à sa présentation.

Les candidatures doivent parvenir avant le 1er mai 2018 au : Prix Lion-Francout, c/o Monsieur J.-M. Piret, avenue des Tourterelles, 9 - 1150 Bruxelles.

EN DIRECT DU BRAILLESHP.

Et voilà que 2017 se termine et fait place à l'an neuf ! Toute l'équipe du BrailleShop vous présente ses meilleurs vœux de santé, bonheur et prospérité pour 2018 !

PARÉS POUR L'HIVER !

Aurons-nous de la neige cet hiver ? Nos **couvre-chaussures**



«**Ice Cover**» s'enfilant au-dessus des chaussures et des bottes vous seront bien utiles. Ils existent en pointures M (36-41 : **R1699**), L (39-46 : **R1700**) et à présent également en XL (45-47 : **R2015**).

Aurons-nous un hiver clément ? Vous pourrez partir en balade tranquillement et en sécurité en enfilant une **veste fluo avec pictogramme Ligue Braille** par-dessus votre veste d'hiver habituelle. Elles sont à présent disponibles en plusieurs tailles que nous vous invitons à venir essayer en nos locaux. Tailles adultes : **R2048** (S/M, correspondant à l'ancienne référence unique 1771), **R2049** (L/XL) et **R2050** (XXL/3XL). Et pour vos bambins et ados : **R2045** (4-6 ans), **R2046** (7-9 ans) et **R2047** (10-12 ans).



Des **casquettes Beechfield** bleu marine (**R2025**) avec pictogramme Ligue Braille, réglables à l'arrière et 100 % coton sont également en vente chez nous.



EN PLEINE FORME MALGRÉ LE FROID !

L'hiver c'est aussi le temps des rhumes, des refroidissements et des bilans santé. Vous trouverez au BrailleShop toute une gamme d'aides vocales qui vous seront utiles dans ce domaine.

Thermomètre Thermoflash (R1721) : Thermomètre électronique multilingue français, néerlandais, anglais, espagnol. Permet non seulement de prendre la température corporelle (temporale) mais aussi de vérifier la température d'une surface (p. ex. le bain ou les aliments), ainsi que la température ambiante.



Tensiomètre digital Beurer (R1970) : Multilingue français, néerlandais, allemand, italien. Permet une mesure au bras de la tension artérielle et du pouls. Indique aussi une arythmie cardiaque éventuelle. Volume réglable.



Vous trouverez sur notre site d'autres modèles de thermomètres ou tensiomètres, ainsi que toute une gamme de piluliers, d'aides pour la mise de gouttes oculaires, de coupeurs et broyeurs de médicaments, etc. : www.liguebraille.be, rubrique BrailleShop, catalogue 'Paramédical'.



ON NOUS DEMANDE SOUVENT...

- **Glucomètres parlants** : La diabétologie étant une discipline à part, nous vous orientons vers l'Association belge du diabète. Tél. : 02 374 31 95 ; e-mail : abd.diabete@diabete-abd.be.
- **Smartphones et GSM adaptés** : Ces appareils ne font pas partie des petites aides techniques que vous pouvez trouver au BrailleShop. N'hésitez toutefois pas à contacter nos collègues du Service accompagnement (tél. 02 533 32 11). Au BrailleShop vous trouverez toutefois toute une gamme de GSM à grosses touches dont un GSM 4 touches très simple, DORO 580 (R1852) et le tout nouveau DORO 6050 (R2065) qui remplace le modèle DORO 612, ce dernier n'étant plus fabriqué. Doté d'un écran large et d'une caméra, il vous permettra d'envoyer aisément vos messages et photos à l'aide de ses touches larges, espacées et contrastées. Également équipé d'un bouton SOS.



Pour terminer, nous tenons à vous signaler que le BrailleShop s'est installé dans de nouveaux locaux, plus spacieux, qui nous permettront d'encore





mieux vous accueillir et vous conseiller. Il se trouve toujours au rez-de-chaussée du 57 rue d'Angleterre : après le sas d'entrée, allez directement à droite et c'est la première porte sur votre gauche. Nous vous y attendons bien vite !

Horaire du lundi au jeudi : 10h-12h et 13h30-16h ou sur rendez-vous au 02 533 33 30.

Rappel : Le BrailleShop sera fermé à partir du 25/12/17 et rouvrira ses portes le mercredi 10/01/18.

EN DIRECT DU SERVICE SOCIAL.

Démonstration de petites aides techniques.

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

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

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

- 05/02 et 12/11/2018 à Ath, rue de la Station 41.
- 06/02, 15/05 et 13/11/2018 à Nivelles, rue de la Samiette 72.



- 07/02, 16/05 et 14/11/2018 à Charleroi, boulevard Tirou 12.
- 19/03, 18/06 et 19/11/2018 à Liège, rue des Guillemins 63.
- 20/03, 19/06 et 15/11/2018 à Libramont, avenue de Bouillon 16A.
- 21/03, 20/06 et 16/11/2018 à Jambes, rue de la Croix-Rouge 31.

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

La preuve par l'European Disability Card.

Depuis cette fin 2017, l'European Disability Card (ou carte européenne de handicap) est opérationnelle dans 8 pays de l'Union européenne : Belgique, Chypre, Estonie, Finlande, Italie, Malte, Roumanie et Slovénie. Cette carte, personnelle et gratuite, sert de preuve de votre handicap dans les pays participants.

La carte vise à promouvoir l'accès des personnes handicapées aux activités culturelles, sportives et de loisirs en leur offrant des tarifs préférentiels et autres services.

Les personnes reconnues ou qui bénéficient d'une aide du SPF Sécurité sociale ou des agences régionales (AViQ, PHARE, VAPH ou DSL) peuvent la demander à l'institution par laquelle elles sont reconnues. La carte leur sera envoyée par courrier postal. Le Service social de la ligue Braille peut vous aider à introduire votre demande.

Des nouvelles du SPF Sécurité sociale.

Paiement de votre allocation d'aide aux personnes âgées. Vous habitez en Flandre ? La «Vlaamse sociale bescherming»



(Protection sociale flamande) est devenue compétente pour votre allocation d'aide aux personnes âgées (APA) au 1er janvier 2017. Votre dossier est géré par votre caisse de soins, associée à votre mutualité.

Vous ne devez rien faire et le montant que vous perceviez mensuellement ne change pas. Les caisses de soins effectueront les paiements des dossiers APA flamands aux environs du 25 de chaque mois, comme le SPF le fait pour les autres allocations. Pour plus d'informations sur votre dossier, vous pouvez prendre contact avec votre caisse de soins et sur le site www.vlaamsesocialebescherming.be.

Pour certains dossiers, vous recevrez encore un paiement du SPF après septembre 2017 :

- Pour les nouveaux dossiers qui doivent encore faire l'objet d'une première décision, le SPF effectuera le premier paiement lorsque vous avez droit à une APA. Les arriérés éventuels de ces dossiers seront également payés par le SPF. Après ce premier paiement par le SPF, votre caisse de soins prendra le relais.
- Pour les dossiers existants qui doivent encore faire l'objet d'une révision, le SPF paiera encore une seule fois le montant APA (adapté ou non) après la décision. Les paiements mensuels seront ensuite repris par votre caisse de soins.

Pas de changement pour les allocations d'intégration (AI) et les allocations de remplacement de revenus (ARR) : le SPF reste responsable du paiement.

Vous habitez en Wallonie ou à Bruxelles ? Rien ne change pour le moment : le SPF Sécurité sociale continue de traiter les dossiers APA et d'assurer les paiements.



Échanges de données avec le médecin : adaptations.

Le 1^{er} juillet 2016, la Direction générale Personnes handicapées a modifié la procédure d'échange d'informations médicales utilisée dans le cadre de la reconnaissance du handicap. Depuis lors, la Direction générale prend elle-même contact avec les médecins traitants, et ce via eHealth ou par courrier. La fluidité des échanges de données n'était cependant pas toujours optimale à cause de problèmes techniques. La DG Personnes handicapées n'a pas pu résoudre cela rapidement, en raison d'un manque de personnel et d'une transition compliquée vers le nouveau logiciel de traitement des dossiers. À présent, la Direction générale a procédé à quelques adaptations qui ont pour effet d'améliorer considérablement les échanges de données.

Afin de garantir au médecin la possibilité de prendre connaissance de la demande d'informations dans les plus brefs délais, celui-ci reçoit, outre un message eHealth, un courrier postal. Simultanément, le·la patient·e reçoit un courrier lui demandant de prendre contact avec son médecin traitant.

- Le délai de réponse passe de 15 à 30 jours, de manière à pouvoir disposer de suffisamment de temps pour planifier une éventuelle consultation.
- Dorénavant, tous les types de fichiers peuvent être transmis via eHealth à la DG, à l'exception des fichiers zip. À terme, ceux-ci pourront également être envoyés.
- Des messages envoyés au moyen de certains progiciels n'arrivaient pas correctement dans le système informatique de la DG. Ce problème a été résolu.
- Les messages eHealth des médecins n'arrivaient pas toujours à la DG et par conséquent des rappels étaient parfois indûment envoyés. Pour cette raison, la DG a décidé de mettre fin aux rappels via eHealth.



La DG Personnes handicapées est en train de réaliser une analyse approfondie de la procédure d'échange de données avec les médecins. Sur la base de celle-ci, la DG va mettre sur pied un plan d'action destiné à améliorer certains aspects. Une enquête sera également effectuée dans le but de connaître les souhaits des médecins généralistes.

Simplification administrative.

«Mon dossier» est l'application en ligne du SPF Intérieur qui permet au citoyen de consulter son dossier personnel au Registre national et télécharger les certificats qui s'y rapportent. L'application a été complètement remodelée et de nouvelles fonctionnalités ont été ajoutées.

Grâce à cette application, le citoyen peut vérifier ses informations enregistrées au Registre national, signaler des erreurs, communiquer ses données de contact et prendre connaissance des organismes qui ont consulté ses données personnelles au cours des six derniers mois. « Mon dossier » offre également la possibilité, selon la commune, de déclarer un changement d'adresse.

Un des atouts principaux de l'application est qu'elle permet au citoyen, où qu'il soit, de télécharger ou imprimer des certificats électroniques émanant du Registre national.

Quels sont les changements apportés ?

- Le contenu et la présentation des certificats ont été modifiés afin d'en renforcer le caractère authentique.
- La structure et la présentation de l'application ont également été revues afin d'en faciliter l'utilisation.
- Le nombre de certificats pouvant être obtenus via



l'application est passé de cinq à dix : extrait des registres, certificats de résidence principale, de résidence principale avec historique, de composition de ménage, de vie, de nationalité belge, d'électeur belge, de cohabitation légale, de résidence en vue d'un mariage, de mode de sépulture et/ou rites.

- Le Registre national, via « Mon dossier », permet au citoyen de communiquer, s'il le souhaite, les données de contact de son choix : numéro de téléphone, de GSM, de fax ou adresse e-mail.

De nombreux avantages.

La production de certificats électroniques au moyen de «Mon dossier» représente une véritable simplification administrative, tant pour les communes que pour les citoyens et offre de nombreux avantages :

- Plus facile : le citoyen ne doit plus se déplacer jusqu'à l'administration communale.
- Plus rapide : le citoyen dispose immédiatement du certificat, disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Finis les déplacements et les files d'attente à la Maison communale !
- Moins cher : l'application «Mon dossier» et ses certificats sont gratuits.
- Plus sécurisé : «Mon dossier» délivre des certificats électroniques dont la signature peut être contrôlée de manière électronique.
- Protection de l'environnement : l'utilisation de certificats électroniques réduit la consommation de papier. La diminution du nombre de déplacements à l'administration communale est synonyme d'une réduction de la pollution.

La communication des données de contact s'inscrit dans la démarche de simplification administrative. Les autorités



publiques ayant accès à ces données pourront ainsi communiquer de manière plus rapide et plus efficace avec le citoyen.

Valeur juridique.

Les certificats électroniques obtenus via «Mon dossier» disposent du cachet électronique du Registre national et ont par conséquent la même valeur juridique que ceux délivrés par la commune. Les instances exigeant ces certificats sont donc tenues de les accepter. Nous recommandons même fortement d'utiliser la version électronique car elle permet de vérifier l'authenticité du certificat.

**Carte d'accompagnateur gratuite
délivrée par la SNCB : rappel.**

Cette carte vous octroie la gratuité pour votre accompagnateur (personne ou chien d'assistance).

Où l'utiliser ?

En 1^{ère} et 2^e classe pour un trajet simple ou un trajet aller-retour.

En voyage national : pour un trajet entre deux gares ou points d'arrêt belges. Valable également sur le réseau STIB, TEC et De Lijn.

En voyage transfrontalier : consultez les fiches pour le trafic transfrontalier (Maastricht, Rosendael, Aix-la-Chapelle et Luxembourg).

Pour qui ?

Si vous êtes domicilié en Belgique et ne pouvez pas voyager



seul en raison d'un des handicaps suivants :

- une réduction d'autonomie d'au moins 12 points selon le guide d'évaluation (8 points pour un enfant de moins de 12 ans) ;
- une invalidité permanente ou une incapacité de travail d'au moins 80 % ;
- une invalidité permanente découlant directement des membres inférieurs et occasionnant un taux d'invalidité de 50 % au moins ;
- une paralysie totale ou amputation des membres supérieurs ;
- un handicap donnant droit à une allocation d'intégration catégorie III ou supérieure.

Comment l'obtenir ?

1) Remplissez le formulaire de demande à introduire au nom de la personne à mobilité réduite.

2) Joignez l'attestation (originale ou copie) délivrée par un des organismes suivants : SPF Sécurité sociale ; juridictions reconnaissant un pourcentage d'invalidité ; organismes assureurs octroyant une indemnité sur base d'un taux d'invalidité reconnu ; Fonds des accidents du travail ; Fonds des maladies professionnelles ; caisses de prévoyance reconnues octroyant une indemnité aux travailleurs de la mine sur base d'un taux d'invalidité reconnu ; administration des pensions du ministère des Finances pour les personnes bénéficiant d'une pension sur base d'un taux d'invalidité reconnu ; organismes qui accordent des allocations familiales majorées ; organismes officiels des États membres de l'Union Européenne qui versent une indemnité et dont l'équivalence des attestations a été reconnue.

Vous pouvez contacter votre assistante sociale qui pourra faire la démarche pour vous.



Validité et renouvellement de la carte.

Votre «Carte accompagnateur gratuit» a une durée de validité correspondant à la période indiquée sur l'attestation fournie, avec un maximum de 5 ans. En cas de perte ou de vol de votre carte, un duplicata peut être émis moyennant paiement du droit de confection.

Comment l'utiliser ?

- Munissez-vous de votre titre de transport en 1^{ère} ou 2^e classe et de votre «Carte accompagnateur gratuit». Celle-ci est nominative et non cessible et permettra à votre accompagnateur de voyager gratuitement.
- Elle est émise en votre nom et vaut titre de transport pour votre accompagnateur. Celui-ci voyage sur le même trajet et dans la même classe que vous.
- Sans carte plastifiée et billet de validation, tous deux en cours de validité, votre «Carte accompagnateur gratuit» n'est pas valable.
- Votre accompagnateur peut être une personne de 12 ans ou plus et/ou un chien en laisse.
- Si vous êtes en possession de la «Carte nationale de réduction sur les transports en commun» délivrée par le SPF Sécurité sociale, vous pouvez l'utiliser simultanément avec la «Carte accompagnateur gratuit».
- Si vous voyagez à 3 : vous, un accompagnateur de 12 ans ou plus et un chien d'assistance, votre accompagnateur et votre chien d'assistance voyagent gratuitement sur présentation de la «Carte accompagnateur gratuit» et de la «Carte d'accessibilité» personnelle délivrée par un centre de formation reconnu pour chien d'assistance.
- Si votre gare de départ ou de destination est Brussels Airport – Zaventem, la «Carte accompagnateur gratuit» comprend le droit de passage aux portiques d'accès de



l'aéroport. Présentez le code-barres présent sur le billet de validation au lecteur pour l'ouverture des portiques à l'aéroport.

- Pour voyager sur le réseau STIB, une carte Mobib est nécessaire. Présentez-vous auprès de la STIB avec votre «Carte accompagnateur gratuit» émise par la SNCB pour obtenir votre carte Mobib sur laquelle un contrat payant pour vous et un contrat gratuit pour l'accompagnateur seront chargés.

Nouvel abonnement De Lijn pour personnes handicapées : gratuit ou presque...

Avez-vous un abonnement De Lijn gratuit ? Dans ce cas, vous recevrez une invitation à prendre une carte Mobib avec abonnement annuel gratuit cet automne. De Lijn veut supprimer ses abonnements papier et passer au Mobib électronique. Pour les personnes âgées de 65 ans et plus et une grande partie des abonnés actuels, c'est déjà le cas. Ce sera bientôt le tour des abonnements pour personnes handicapées. Celles-ci continueront de voyager gratuitement, hormis le paiement de 5 euros demandé pour les frais de production de la carte Mobib.



Bruxelles : réduction de 20 % du précompte immobilier pour les personnes handicapées.

À partir du 1^{er} janvier 2018, l'impôt foncier sera une compétence régionale et non plus fédérale. Bruxelles a décidé de saisir cette opportunité pour apporter quelques changements, avec des conséquences positives pour les personnes handicapées. Jusqu'à présent, sous le régime fédéral, 17 000 chefs de famille handicapés bénéficiaient d'une réduction de 10 % du précompte immobilier. Pour le partenaire ou l'enfant handicapé, la réduction est de 20 %. Dorénavant, à Bruxelles, la réduction pour chaque personne handicapée sera de 20 %, avec effet cumulatif. Un couple qui a un handicap aura donc 40 % de réduction au lieu des 30 % attribués auparavant.

Des nouvelles de l'AViQ (Agence pour une vie de qualité).

Le nouvel Espace Wallonie à Verviers accueille désormais une permanence de l'AViQ. Cette ouverture permet d'élargir l'offre des contacts et services décentralisés du Bureau régional liégeois au bénéfice des usagers de l'arrondissement de Verviers. Les nouveaux locaux seront accessibles aux personnes à mobilité réduite via un élévateur permettant d'accéder au niveau 1 et un ascenseur desservant les niveaux supérieurs.



Adresse : Rue Coronmeuse, 46 - 4800 Verviers. Permanences : les 1^{ers} et 3^{es} mardis du mois de 8h45 à 12h30 sans rendez-vous et de 13h à 16h45 sur rendez-vous (au 04 220 11 24).

D'autres permanences de l'AViQ seront bientôt organisées dans d'autres Espaces Wallonie, notamment celui d'Arlon. Nous vous tiendrons au courant.

Musées royaux d'art et d'histoire (Bruxelles) gratuit.

Depuis le 5 septembre 2017, toute personne en situation de handicap (sur présentation d'une carte de reconnaissance) peut bénéficier d'une entrée gratuite pour elle-même et son accompagnateur éventuel.

Wallonie : suppression de la redevance télévision en 2018.

La taxe pour la redevance radio-télévision ne sera plus établie en Wallonie, pour toutes les périodes imposables qui prennent cours à partir du 1^{er} janvier 2018. Pour les périodes antérieures à 2018, la perception de cette taxe est maintenue. Comme il existe différentes périodes de taxation et que la période imposable court sur 12 mois consécutifs, il est tout à fait normal que des ménages wallons reçoivent encore des invitations à payer pour la période allant du 1^{er} octobre 2017 au 30 septembre 2018. Les taxes non payées restent dues et les procédures de recouvrement



resteront d'application.

Pour plus d'information, vous pouvez contacter le Service public de Wallonie, par e-mail : fiscalite.wallonie@spw.wallonie.be ; par téléphone au 081 330 001 (centre d'appels «fiscalité», uniquement de 9h00 à 12h00).

**EN DIRECT DU SERVICE
D'ACCOMPAGNEMENT.**

Session de sensibilisation à Bruxelles.

Notre prochaine session de sensibilisation au handicap visuel aura lieu le mardi 6 mars 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. Informations, conseils et mises en situation vous permettront de mieux comprendre ce que vivent les 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, le lundi de 8h30 à 12h30. En Wallonie, des sessions peuvent être organisées sur demande.



Cuisiner en toute autonomie et sécurité.

Avant, vous aimiez préparer de bons petits plats, mais avec votre problème de vue, ce n'est pas évident...

Vous aimeriez préparer une tarte pour le goûter de vos petits-enfants ?

Vous êtes jeune et aimeriez vous installer seul en appartement, mais vous n'avez jamais cuisiné et aimeriez apprendre ?

Le Service d'accompagnement de la Ligue Braille peut vous aider ! Il organise des cours de cuisine adaptée pour les personnes déficientes visuelles. Elles peuvent ainsi préparer leurs repas de manière autonome et sans se couper les doigts, se brûler ou transformer la cuisine en champ de bataille.

Cet accompagnement entièrement gratuit vous permettra de découvrir le matériel de cuisine adapté, d'organiser votre plan de travail, de beurrer ou tartiner, de laver, éplucher, couper et cuire les différents types de légumes. Vous aborderez la cuisson et la préparation des œufs, vous apprendrez les techniques de cuisson d'une viande ou d'un poisson, on vous expliquera comment doser l'assaisonnement. La cuisson au four, la préparation des pâtes et des sauces n'auront plus de secrets pour vous. Adieu conserves et plats préparés, à vous la cuisine saine et équilibrée !

Intéressé(e)s ? N'hésitez pas à appeler le Service d'accompagnement au 02 533 33 62 ou 071 31 88 22, le lundi de 8h30 à 12h30, ou à nous contacter via e-mail : nadia.arnone@braille.be.



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.

1. La dernière des Stanfield, de Marc Lévy (livre n°27993).
Je m'appelle Eleanor-Rigby. Ma vie a changé un matin alors que j'ouvrais une lettre anonyme m'apprenant que ma mère avait commis un crime trente-cinq ans plus tôt. L'auteur de cette lettre me donnait rendez-vous sur le port de Baltimore. Qu'auriez-vous fait à ma place ?

2. Les lionnes de Venise, de Mireille Calmel (livre n°28565).
Lucia, jeune Vénitienne, se retrouve au milieu des flammes qui dévaste l'imprimerie familiale. Sous ses yeux, son père est enlevé. Qui donc se cache derrière ce crime ? La veille, Isabella Rosselli, la plus rusée des espionnes de la cité des Doges, est venue faire reproduire une étrange gravure.

3. L'école buissonnière, de Nicolas Vanier (livre n°28613).
Pour Paul qui n'a jamais rien connu d'autre que la banlieue parisienne, la découverte de la nature sauvage de la Sologne est fascinante. Confié au garde-chasse et à sa femme, le jeune garçon ne tarde pas à faire la connaissance du braconnier le plus rusé du pays.



4. Cobayes, de Robin Cook (livre n°28787).

Tout commence par une banale opération du genou dans un hôpital réputé. Mais Carl ne se réveillera pas de l'anesthésie. Et l'IRM confirme le décès de ce jeune homme pourtant en parfaite santé. Complication post-anesthésique, invoquent les médecins. Lynn, sa petite amie, refuse ce diagnostic. D'autant que le cas de Carl est loin d'être isolé ...

5. La mémoire n'en fait qu'à sa tête, de Bernard Pivot (livre n°28783).

Décidément, la mémoire n'en fait qu'à sa tête. Imprévisible et capricieuse, elle aime bien déclencher sur moi des ricochets semblables à ces cailloux que je faisais rebondir sur les étangs et rivières de mon enfance. C'est sans doute pourquoi elle interrompt aussi mes lectures pour des bagatelles.

«DES IDÉES ET DES LIVRES».

Le nouveau numéro de «Des idées et des livres», revue sonore gratuite de la Bibliothèque, vient de paraître. Les thèmes qui animent cette livraison sont l'histoire du livre (rubrique «Histoire d'en lire») et le livre, ses lecteurs, ses bibliothécaires et ses libraires, vus par les romanciers (rubrique «En parcourant les livres»).

La rubrique «Portraits» rend hommage à Kazuo Ishiguro, prix Nobel de littérature 2017 et Marie Curie dont on célèbre cette année le 150e anniversaire de la naissance. Elle contient entre autres également les portraits de Gonzague Saint Bris et de Anne Wiazemsky, récemment décédés.

À côté de cela, vous trouverez nos rubriques habituelles, «En parcourant les revues» et «Coups de cœur des bibliothécaires».



Si vous ne recevez pas encore «Des idées et des livres», il suffit, pour le demander, de téléphoner au 02 533 32 40 ou adresser un mail à bib@braille.be.

LES RENCARTS DE LA BIBLIOTHÈQUE.

LE LIVRE DANS TOUS SES ÉTATS.

Ce trimestre, la Bibliothèque vous propose de découvrir le livre dans tous ses états : nous nous pencherons d'abord sur son histoire et nous l'appréhenderons ensuite en tant qu'objet de décoration. Enfin, nous visiterons la Réserve précieuse des Bibliothèques de l'Université Libre de Bruxelles. Les dates sont à découvrir dans l'agenda.

CLUB DE LECTURE.

Les rendez-vous du club de lecture se suivent et ne se ressemblent pas ! D'autres thématiques sont à l'honneur. Nous commençons ce trimestre par «Le livre dans tous ses états». Venez partager entre amateurs ou passionnés de lecture vos avis littéraires. Le tout dans un cadre convivial et chaleureux autour d'un bon café. Quel bonheur !

Pas d'idées de lecture à partager ? N'hésitez pas à demander conseil aux bibliothécaires ! Les dates et thèmes sont à découvrir dans l'agenda.

Plus d'informations auprès des bibliothécaires : bib@braille.be ou 02/533.32.40.

LES NOUVEAUX CATALOGUES.

Les suppléments aux catalogues des livres audio, braille et grands caractères sont arrivés ! Pour les commander, contactez la Bibliothèque au 02 533 32 40 ou par mail à l'adresse suivante : bib@braille.be.



À la Ludothèque.

Voici quelques jeux en vrac proposés par la Ludothèque de la Ligue Braille !

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

Aidez les **pingouins patineurs** (n° M16019) à trouver leur place sur la banquise pour qu'ils puissent glisser sans déranger les autres pingouins. Plusieurs défis de niveau variable et modèles représentés tactilement.

Retrouvez les émotions photographiées à partir des extraits sonores du **Loto sonore des émotions** (n° M16023). Les cartes sont agrandies au format 16 sur 16 cm.

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.

Jeudi 4 janvier 2018, de 14h à 16h : Concert «Lyrics and notes», duo piano/voix d'une belle complicité qui revisite à sa manière des standards jazzy, pop et de la chanson française.

Lundi 8 janvier 2018, de 14h à 16h : Rencart de la Bibliothèque «Le livre dans tous ses états». Nous nous pencherons ce mois sur l'histoire du livre et l'évolution des techniques et des supports au cours des âges.

Mercredi 10 janvier 2018, de 14h à 16h : Concert de vieilles chansons françaises interprétées par Justine et son accordéon. Cette artiste nous plonge dans le délicieux bouillon des grands auteurs et interprètes : Bourvil, Fréhel, Gaby Montbreuse et bien d'autres composent ce festin.



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

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

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

Mardi 16 janvier 2018, de 10 h à 12h : Club numérique.

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

Jeudi 18 janvier 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 18 janvier 2018, de 10h30 à 12h30 : Atelier sur l'image de soi. Nouvelle année, nouvelles résolutions. Et pourquoi pas, entre autres, celle de prendre soin de soi ? De s'intéresser à son image ? De prendre confiance en soi ? Prenez deux petites heures pour vous, installez-vous et détendez-vous. Ici, nous pouvons parler maquillage, vêtements, soins et parfums (la Saint-Valentin approche à grands pas!) mais aussi développement personnel et estime de soi.

Jeudi 18 janvier 2018, de 14 h à 16 h : «Souriantes Javas» de Bernard Suin. «Faire la java» est une locution signifiant «faire la fête». Au travers d'un répertoire de chansons comiques, parfumé d'anecdotes, d'histoires vécues, Bernard et Armand vont vous «javaniser».

Vendredi 19 janvier 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire «La cuisine de tous les jours». Nous débuterons donc tout en



douceur après les fêtes avec quelques préparations assez «légères» tout en mettant aussi l'accent sur le dressage d'une belle table. PAF : 7 euros.

Lundi 22 janvier 2018, de 13h30 à 15h : Table de conversation en néerlandais.

Mercredi 24 janvier 2018, de 14h à 16h : Club de lecture. Thème du mois «L'amour du livre». Quels sont les livres qui donnent envie d'en lire d'autres ? Quels sont les livres qui présentent d'autres livres ou tout simplement le bonheur de lire ?

Jeudi 25 janvier 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 25 janvier 2018, de 10h30 à 11h30 : Cours de yoga.

Lundi 29 janvier 2018, de 13h30 à 15h : Table de conversation en néerlandais.

Mardi 30 janvier 2018, de 14h30 à 16h : Cours de yoga.

Jeudi 1^{er} février 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 1^{er} février 2018, de 14h à 16h : Concert de chansons françaises et anglaises avec Margriet Knip et Philippe La Grappe. Ce duo passionné de musique nous présentera un cocktail de ses propres chansons ainsi que des reprises de quelques très belles mélodies des années soixante.

Lundi 5 février 2018, de 14 h à 16 h : Rencart de la



Bibliothèque «Le livre dans tous ses états». Nous aborderons ce mois le livre en tant qu'objet de décoration.

Mardi 6 février 2018, de 10 h à 12h : Club numérique.

Mardi 6 février 2018, de 14h30 à 16h : Cours de yoga.

Jeudi 8 février 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 8 février 2018, de 10h30 à 11h30 : Cours de yoga.

Vendredi 9 février 2018, de 16h à 20h : Animations Saint-Valentin à la Bibliothèque. Dans une ambiance feutrée et pétillante, la Bibliothèque ouvre ses portes en soirée pour vous proposer une série d'animations «spéciale Saint-Valentin» qui mettra l'amour et l'érotisme à l'honneur.

Lundi 12 février 2018, de 13h30 à 15h : Table de conversation en néerlandais.

Mercredi 14 février 2018, de 14h à 16h : Conférence musicale par André Van Oekel, musicologue. En ce jour de St-Valentin, nous allons aborder le thème de l'amour dans l'opéra.

Jeudi 15 février 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 15 février 2018, de 14h à 16h : Concert par la chorale «le FRAT». Ce groupe vocal est composé d'une vingtaine de personnes qui interprètent un répertoire de chansons françaises.



Lundi 19 février 2018, de 13h30 à 15h : Table de conversation en néerlandais.

Mardi 20 février 2018, de 10 h à 12h : Club numérique.

Jeudi 22 février 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Débutant ou confirmé, venez retrouver les saveurs méditerranéennes lors de cette session à l'italienne ! Accompagnements de plats, pestos frais et recettes familiales nous aideront à mettre vos papilles à l'honneur. PAF : 7 euros.

Jeudi 22 février 2018, de 11h à 12h30 : Table de conversation en anglais.

Vendredi 23 février 2018, de 14h à 16h : Le club de lecture en vadrouille à la Foire du Livre de Bruxelles. Visitons ensemble cette réunion d'éditeurs, d'auteurs et de passionnés de littérature. Accompagnateur obligatoire.

Mardi 27 février 2018, de 14h30 à 16h : Cours de yoga.

Jeudi 1^{er} mars 2018, de 10h30 à 11h30 : Cours de yoga.

Jeudi 1^{er} mars 2018, de 14h à 16h : Concert par le groupe Jazz 'n Bossa. Réinventer les morceaux d'antan et d'aujourd'hui, les colorer de cette teinte typiquement jazzy ... C'est définitivement un art !

Lundi 5 mars 2018, de 13h30 à 16h : Rencart de la Bibliothèque «Le livre dans tous ses états». Visite de la Réserve précieuse de l'Université Libre de Bruxelles. Accompagnateur obligatoire.



Mardi 6 mars 2018, de 10h à 12h : Club numérique.

Jeudi 8 mars 2018, de 11h à 12h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 8 mars 2018, de 10h30 à 11h30 : Cours de yoga.

Vendredi 9 mars 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire «La cuisine de tous les jours». Nous nous consacrerons à quelques préparations assez «légères» tout en mettant aussi l'accent sur le dressage d'une belle table. PAF : 7 euros.

Lundi 12 mars 2018, de 13h30 à 15h : Table de conversation en néerlandais.

Mardi 13 mars 2018, de 14h30 à 16h : Cours de yoga.

Mercredi 14 mars 2018, de 14h à 16h : Concert de Musiques du Monde par le groupe «De si de la».

Jeudi 15 mars 2018, de 11h à 12h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 15 mars 2018, de 10h30 à 12h30 : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créez votre propre composition. Inspirés du fleuriste du coin, nous manipulerons terre, oasis, fleurs ou plante pour créer de quoi égayer votre intérieur. PAF : 15 euros.

Jeudi 15 mars 2018, de 14h à 16h : Duo de piano et chant avec Nadja Miyake et Sesilija Kalisa. Des morceaux classiques variés, du lyrisme allant de la Russie au Brésil, en passant par la France, l'Italie et l'Amérique du Nord pour arriver... en Belgique.



Lundi 19 mars 2018, de 13h30 à 15h : Table de conversation en néerlandais.

Mardi 20 mars 2018, de 10h à 12h : Club numérique.

Jeudi 22 mars 2018, de 11h à 12h30 : Table de conversation en anglais.

Jeudi 22 mars 2018, de 10h30 à 11h30 : Cours de yoga.

Vendredi 23 mars 2018 : Excursion à Liège : «J'aurai 20 ans en 2030», exposition à la gare de Liège-Guillemins. Décrire le monde dans lequel nous vivrons demain et prévoir les grandes avancées scientifiques des prochaines décennies est difficile et risqué. Pourtant le cadre futur de notre vie, tout comme les découvertes, sont en germe dans la recherche d'aujourd'hui, notamment au sein des universités. C'est à un voyage vers l'avenir que vous invite cette exposition qui place la science au cœur du quotidien. Accompagnateur obligatoire.

Lundi 26 mars 2018, de 13h30 à 15h : Table de conversation en néerlandais.

Mardi 27 mars 2017, de 14h30 à 16h : Cours de yoga.

Mercredi 28 mars 2018, de 14h à 16h : Club de lecture. Thème du mois «Les auteurs belges moins connus». La richesse de la littérature belge est un fait, et ne se limite pas aux quelques grands noms. Profitons-en pour découvrir des auteurs moins connus.

Jeudi 29 mars 2018, de 10h à 11h30 : Table de conversation en anglais.



En Wallonie.

À ATH : Rue de la Station, 41.

Lundi 29 janvier 2018, de 10h30 à 12h30 : Atelier sur l'image de soi animé par Pauline Deboeck. «Comment avoir une belle image de soi et se sentir bien lorsque l'on ne peut pas voir son reflet dans un miroir ? La beauté et le bien-être passent-ils nécessairement par le physique ? Comment aménager un petit coin beauté chez moi ?». Tant de questions différentes, tant de sujets parmi une multitude d'autres à aborder lors d'une table ronde conviviale.

Lundi 29 janvier 2018, de 14h à 16h : animation surprise.

Mardi 6 février 2018 : Excursion «Voyage des saveurs». Dans la plus grande safranière de Belgique, venez faire la connaissance du safran, l'épice la plus chère de la table que l'on nomme également l'or rouge. Découvrez son histoire, ses vertus et son utilisation en cuisine. Après un bon repas, nous vous proposerons de découvrir le savoir-faire de la moutarderie Bister «L'Impériale» grâce à une visite de la production en activité. Accompagnateur obligatoire. PAF : 25 euros.

Lundi 26 février 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Débutant ou confirmé, venez retrouver les saveurs méditerranéennes lors de cette session à l'italienne ! Accompagnements de plats, pestos frais et recettes familiales nous aideront à mettre vos papilles à l'honneur. PAF : 7 euros.

Lundi 26 mars 2018, de 14h à 16h : Concert des «Musiciens du Vieux-Moulin». Ensemble musical aux multiples facettes,



ce groupe de mélomanes viendra titiller vos tympans au détour d'un voyage aux cœurs des musiques d'ici et de là-bas.

Lundi 9 avril 2018, de 10h à 12 h : 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 créez votre propre composition. Inspirés du fleuriste du coin, nous manipulerons terre, oasis, fleurs ou plante pour créer de quoi égayer votre intérieur. PAF : 15 euros.

À CHARLEROI : Boulevard Tirou, 12.

Vendredi 26 janvier 2018, de 10h30 à 12h30 : Atelier sur l'image de soi animé par Pauline Deboeck. «Comment avoir une belle image de soi et se sentir bien lorsque l'on ne peut pas voir son reflet dans un miroir ? La beauté et le bien-être passent-ils nécessairement par le physique ? Comment aménager un petit coin beauté chez moi ?». Tant de questions différentes, tant de sujets parmi une multitude d'autres à aborder lors d'une table ronde conviviale.

Vendredi 26 janvier 2018, de 14h à 16h : Concert du groupe «Orkeus». Le Duo Orkeus présente un répertoire autour des Tangos de Piazzolla et des pièces de Celso Machado, mettant en valeur les timbres si complémentaires de la flûte traversière et de la guitare.

Vendredi 23 février 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire.



Débutant ou confirmé, venez retrouver les saveurs méditerranéennes lors de cette session à l'italienne ! Accompagnements de plats, pestos frais et recettes familiales nous aideront à mettre vos papilles à l'honneur. PAF : 7 euros.

Mardi 6 mars 2018, de 10h30 à 12h30 : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créez votre propre composition. Inspirés du fleuriste du coin, nous manipulerons terre, oasis, fleurs ou plante pour créer de quoi égayer votre intérieur. PAF : 15 euros.

Mardi 6 mars 2018, de 14h à 16h : Conférence «Cléopâtre : d'Alexandrie à Hollywood». Cléopâtre est un personnage historique fascinant qui a la particularité d'être devenue une légende de son vivant. S'il existe des monnaies, statues, reliefs antiques à son effigie, c'est souvent l'imaginaire contemporain qui demeure notre référence pour nous la représenter. Déborah Moine viendra nous en apprendre plus sur ce personnage de légende.

Vendredi 16 mars 2018 : Excursion «Découvertes en terre namuroise». Journée dédiée à de jolies traditions namuroises. Après avoir visité l'abbaye de Maredsous et goûté les nombreux produits qui y sont proposés, nous partirons en quête de recettes bien gardées par un «faiseur de goût» devenu incontournable dans la région : l'artisan-glacier des «Lutins». Accompagnateur obligatoire. PAF : 25 euros.

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

Jeudi 11 janvier 2018, de 13h à 17h : Gymnastique douce.



Jeudi 1^{er} mars 2018, de 13h à 17h : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créez votre propre composition. Inspirés du fleuriste du coin, nous manipulerons terre, oasis, fleurs ou plante pour créer de quoi égayer votre intérieur. PAF : 15 euros.

À JAMBES : Rue de la Croix-Rouge, 31.

Samedi 13 janvier 2018, de 20h à 21h30 : Théâtre. Comédie dramatique jouée au théâtre de Bomel. Tout tourne autour d'une dame qui organise une fête de mariage. Les membres du club de Jambes en seront les acteurs.

Mardi 16 janvier 2018 : Excursion «J'aurai 20 ans en 2030». Mise sur pied par Europa 50 et l'Université de Liège, cette exposition internationale d'envergure a lieu à la gare de Liège-Guillemins. Elle est consacrée à la création et à la transmission du savoir. Le visiteur y découvre les avancées techniques, les applications de la recherche et les progrès scientifiques du passé, ceux qui dessinent le monde d'aujourd'hui et laissent entrevoir celui de demain. Après ce voyage, nous dégusterons un repas typiquement liégeois. PAF : 15 euros.

Jeudi 25 janvier 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Débutant ou confirmé, venez retrouver les saveurs méditerranéennes lors de cette session à l'italienne ! Accompagnements de plats, pestos frais et recettes familiales nous aideront à mettre vos papilles à l'honneur. PAF : 7 euros.

Jeudi 25 janvier 2018, de 14h à 16h : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créez votre propre composition. Inspirés du fleuriste du coin, nous



manipulerons terre, oasis, fleurs ou plante pour créer de quoi égayer votre intérieur. PAF: 15 euros.

Jeudi 22 février 2018, de 10h à 13h : Atelier sur l'image de soi animé par Pauline Deboeck. «Comment avoir une belle image de soi et se sentir bien lorsque l'on ne peut pas voir son reflet dans un miroir ? La beauté et le bien-être passent-ils nécessairement par le physique ? Comment m'aménager un petit coin beauté chez moi ?». Tant de questions différentes, tant de sujets parmi une multitude d'autres à aborder lors d'une table ronde conviviale.

Jeudi 22 février 2018, de 14h à 16h : Concert de Mélissa Iacobitti. Cette jeune chanteuse d'origine liégeoise viendra nous interpréter de grands classiques tels que Francis Cabrel, Édith Piaf, Michel Fugain, Alain Souchon ainsi que d'autres artistes de la variété française.

Mardi 27 février 2018 : Excursion dans le pays de Herve. Visiter la célèbre abbaye du Val-Dieu et sa brasserie ainsi que l'Espace des saveurs. PAF : 25 euros. Accompagnateur obligatoire.

Jeudi 22 mars 2018, de 11h à 13h : Initiation à l'auto-massage. Véronique Dumont, praticienne et formatrice en shiatsu, viendra nous apprendre la technique de l'auto-massage. Les bienfaits de cette technique sont multiples, bien-être et sérénité seront au rendez-vous !

Jeudi 22 mars 2018, de 14h à 16h : Conférence sur les Vikings. Durant trois années, Philippe Lannoy a sillonné la Scandinavie pour découvrir la fantastique épopée des Vikings. Vous serez surpris de les découvrir marchands, poètes, fondateurs d'États. Vous serez séduits par leur



art, leurs bateaux, leur société, leur culture, leur religion. À travers une conférence très vivante et riche en musique, venez découvrir un peuple que l'on croyait barbare.

À **LIBRAMONT** : Avenue de Bouillon, 16A.

Mardi 30 janvier 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Débutant ou confirmé, venez retrouver les saveurs méditerranéennes lors de cette session à l'italienne ! Accompagnements de plats, pestos frais et recettes familiales nous aideront à mettre vos papilles à l'honneur. PAF : 7 euros.

Mardi 30 janvier 2018, de 14h à 16h : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créerez votre propre composition. Inspirés du fleuriste du coin, nous manipulerons terre, oasis, fleurs ou plante pour créer de quoi égayer votre intérieur. PAF : 15 euros.

Mardi 6 février 2018, de 10h à 16h : Excursion au Palais d'Arlon pour l'exposition de Jean-Michel Folon. Cet artiste multiple qui a travaillé sur de nombreux matériaux et créé sous diverses formes (gravure, sculpture, tapisserie...). À travers ses chefs-d'œuvre et une visite guidée adaptée, nous en découvrirons davantage sur cet artiste international. PAF : 7 euros. Accompagnateur obligatoire.

Mardi 20 février 2018, de 10h à 13h : Atelier sur l'image de soi animé par Pauline Deboeck. «Comment avoir une belle image de soi et se sentir bien lorsque l'on ne peut pas voir son reflet dans un miroir ? La beauté et le bien-être passent-ils nécessairement par le physique ? Comment aménager un petit coin beauté chez moi ?». Tant de questions différentes, tant de sujets parmi une multitude d'autres à aborder lors d'une table ronde conviviale.



Mardi 20 février 2018, de 14h à 16h : Concert de Claire Spineux. bercé depuis sa plus tendre enfance par la musique, Claire Spineux acquiert un bagage riche et varié. C'est à travers la chanson française que vous aurez l'occasion de découvrir la sensibilité et les vibrations qu'elle fait passer à travers la musique.

Mardi 6 mars 2018, de 11h à 13h : Initiation au massage. Maryse Masseur viendra nous initier au massage. Vous aurez l'occasion d'apprendre des techniques et une méthode pour vous relaxer.

Mardi 6 mars 2018, de 14h à 16h : Conférence sur l'astronomie. Giles Robert, coordonnateur de l'Observatoire Centre Ardenne, évoquera comment l'observation céleste a fait évoluer nos interactions avec l'univers et notre réflexion quant à la place que nous y occupons. Il répondra également à vos interrogations sur cette science qui remonte à l'Antiquité.

À LIÈGE : Rue des Guillemins, 63.

Vendredi 26 janvier 2018, de 10h à 14h : Atelier culinaire. Débutant ou confirmé, venez retrouver les saveurs méditerranéennes lors de cette session à l'italienne ! Accompagnements de plats, pestos frais et recettes familiales nous aideront à mettre vos papilles à l'honneur. PAF : 7 euros.

Vendredi 26 janvier 2018, de 14h à 16h : Cours de sophrologie donné par Jeanne Cunil, sophrologue caycédienne depuis de nombreuses années. Ce sera la meilleure façon d'expérimenter les bienfaits rapides d'une méthode de méditation et de développement personnel particulièrement adaptée à la vie quotidienne.



Vendredi 23 février 2018, de 10h à 13h : Atelier sur l'image de soi animé par Pauline Deboeck. «Comment avoir une belle image de soi et se sentir bien lorsque l'on ne peut pas voir son reflet dans un miroir ? La beauté et le bien-être passent-ils nécessairement par le physique, après tout ? Comment aménager un petit coin beauté chez moi ?». Tant de questions différentes, tant de sujets parmi une multitude d'autres à aborder lors d'une table ronde conviviale.

Vendredi 23 février 2018, de 14h à 16h : Concert d'accordéon. Issue d'une famille de musiciens, Erika la princesse de l'accordéon nous fera valser en nous faisant revisiter les années 40 à nos jours.

Vendredi 23 février 2018 : Excursion au Bastogne War Museum pour une plongée dans la Seconde Guerre mondiale. Nous continuerons cette journée avec repas trois services suivi d'une visite à Bastogne. PAF : 25 euros. Accompagnateur obligatoire.

Vendredi 30 mars 2018, de 11h à 13h : Initiation au shiatzu. Virginie Collard, praticienne du shiatzu, viendra vous apprendre davantage sur cette pratique où l'on apprend à masser. Cela favorise la relaxation et diminue le stress.

Vendredi 30 mars 2018, de 14h à 16h : Atelier floral. Débutant ou expert, avec des fleurs de saison, vous créerez votre propre composition. Inspirés du fleuriste du coin, nous manipulerons terre, oasis, fleurs ou plante pour créer de quoi égayer votre intérieur. PAF : 15 euros.

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

Jeudi 1^{er} février 2018, de 13h à 17h : atelier floral. PAF : 15 euros.



Activités pour la jeunesse.

À LA LIGUE BRAILLE : rue d'Angleterre, 57 – 1060 Bruxelles.

- **Du lundi 12 au vendredi 16 février 2018** : Stage de Carnaval. Expression libre à la Ligue Braille !

Peinture, dessin, graff, réalisations personnelles et fresque carrément gigantesque. Viens mettre ton grain de sel dans ce stage qui t'est totalement dédié ! Au détour de techniques variées mais aussi de senteurs et de matières, exprime ta personnalité en compagnie de nos animateurs et fais germer ton potentiel créatif !

Horaire : les activités se déroulent de 9h à 16h.
Une garderie est organisée de 8h à 9h et de 16h à 17h.
Possibilité de s'inscrire à la journée.

Inscriptions et modalités pratiques : contacter le Service loisirs au 02 533 32 84 ou via loisirs@braille.be.

- **Du mardi 3 au vendredi 6 avril 2018** : Séjour à la mer pour la jeunesse.

Destiné aux enfants de 6 à 12 ans, ce stage de Pâques proposera un séjour en internat d'une semaine dans un centre de vacances proche de la Mer du Nord avec, au programme, une multitude d'activités sensorielles et ludiques : activités de plage, animations nature, jeux de groupes et activités sensorielles, de quoi rire et s'amuser entouré par une équipe pluridisciplinaire ! PAF : 20 euros.

Inscriptions et modalités pratiques : contacter le Service loisirs au 02 533 32 84 ou via loisirs@braille.be.

Vivre sans lunettes après une opération de la cataracte ? C'est possible !

Les lentilles intraoculaires, de quoi s'agit-il?

Les lentilles intraoculaires sont utilisées depuis des décennies en cas de chirurgie traitant la cataracte. Elles sont aujourd'hui une solution prouvée et efficace et sont également adaptées à de nombreux problèmes de vue tels que la presbytie, la myopie, l'hypermétropie et l'astigmatisme. Placées à l'intérieur de l'oeil par un acte chirurgical, elles corrigent la vision de la même façon que les lunettes ou les lentilles de contact.

Une vie sans lunettes

Basée à Liège, PhysiOL est une entreprise spécialisée dans la conception et la fabrication de lentilles intraoculaires depuis plus de 30 ans. Elle a été la première au monde à offrir une lentille dite trifocale. La technologie trifocale PhysiOL a permis à plus de 150 000 patients de recouvrer la vue à toutes les distances offrant ainsi une vie sans lunettes. Ces lentilles sont destinées à la correction de la cataracte, couplée ou non à une myopie, une presbytie, une hypermétropie ou un astigmatisme.

Consultez votre ophtalmologue

Des solutions existent. Si vous observez des symptômes relatifs à une baisse de votre vision, parlez-en avec votre ophtalmologue. Il vous conseillera la solution la mieux adaptée à votre pathologie.

LA LIBERTE DE VIVRE SANS LUNETTES



www.recover-your-vision.com

valeo added

VALEO, ENTREPRISE VISIONNAIRE



VALEO est un équipementier automobile, partenaire de tous les constructeurs dans le monde.


Entreprise technologique, Valeo propose des systèmes et des équipements innovants permettant la réduction des émissions de CO2 et le développement de la conduite intuitive.

Le Groupe VALEO emploie 91800 collaborateurs dans 32 pays répartis sur 155 sites de production, 58 Centres de Recherche et Développement et 15 plates-formes de distribution.



Valeo est fier d'avoir couru les 20km de Bruxelles aux côtés de La Ligue Braille, que nous remercions pour sa bonne organisation!

  Augmented
Visibility



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

6 Loterie
Nationale