

UN AUTRE REGARD SUR LE QUOTIDIEN



ligue braille asbl
une autre façon de voir la vie



Comment me déplacer avec une canne blanche ?

Où apprendre à cuisiner en toute sécurité ?

Comment gérer mes documents administratifs ?

Existe-t-il des équipements qui peuvent m'être utiles ?

Vous êtes une personne aveugle ou gravement malvoyante et vous vous posez ces questions ? Des solutions existent pour améliorer votre qualité de vie. Les psychologues, assistants sociaux, accompagnateurs spécialisés, orthoptistes de la Ligue Braille vous aident à rester autonome et à poursuivre vos activités.

Un accompagnement social et administratif

« L'assistante sociale m'a rassuré au sujet de ma maladie. Elle m'a fait entrevoir les choses que je pouvais encore réaliser et quels services pourraient m'y aider. Ensemble, nous avons entamé des démarches pour faire reconnaître mon handicap visuel et prétendre à mes droits en tant que personne ayant un handicap. »

JEAN-LUC, 43 ANS

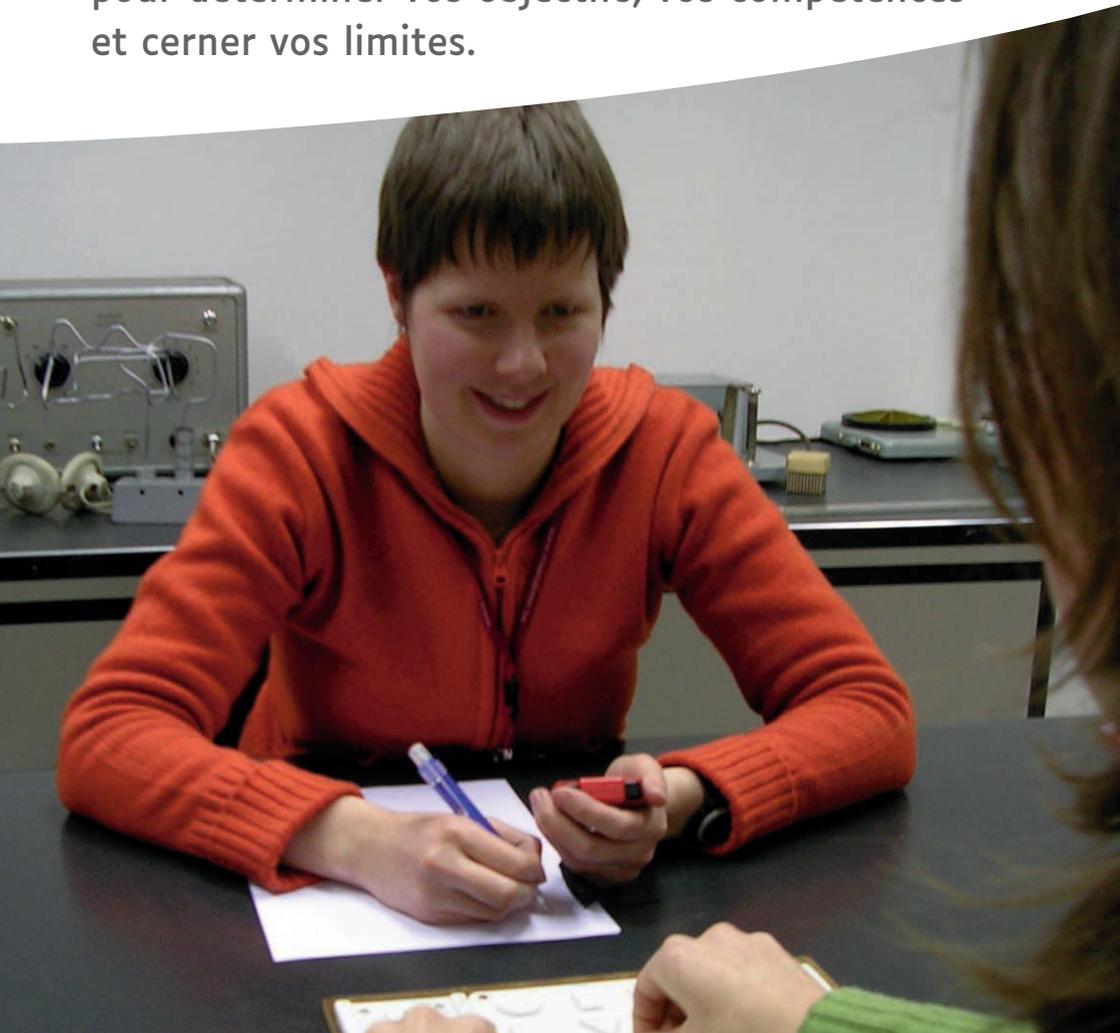
Vous vous interrogez sur votre avenir ou vous êtes désemparé face à une situation ? Vous cherchez une aide adaptée à vos besoins ? Un assistant social vous rencontre à votre domicile ou lors d'une permanence dans les locaux de la Ligue Braille.

Avec vous, il analyse votre situation et vos besoins. Il vous oriente ensuite vers les services qui pourront vous aider. Vous souhaitez connaître les compensations sociales et fiscales octroyées aux personnes handicapées ? L'assistant social vous informe et vous aide dans les démarches pour que vous puissiez bénéficier d'une canne blanche, d'une

carte de réduction pour les transports en commun,
d'allocations pour personnes handicapées...

Une orientation personnalisée

Vous souhaitez réfléchir à votre projet de vie, optimiser votre intégration sociale, scolaire ou professionnelle. Un bilan d'orientation peut vous être proposé. Il se révèle entre autres nécessaire pour déterminer vos objectifs, vos compétences et cerner vos limites.



UNE AUTONOMIE ACCRUE

« Grâce aux repères en reliefs et aux marquages que les spécialistes de la Ligue Braille ont installés à la maison, je m'occupe des tâches ménagères seule. Dès que j'achète un nouvel appareil électroménager, je peux compter sur leur aide pour y apposer des marquages. Auparavant, j'avais peur d'utiliser certains équipements, mon autonomie s'en trouvait limitée. Aujourd'hui j'ai confiance en moi. »

MARIE-JOSÉ, 66 ANS

Suite à votre déficience visuelle, vous éprouvez des difficultés à vous habiller, repasser, entretenir votre maison, gérer votre argent et vos documents administratifs sans aide extérieure ?

Lors d'un accompagnement individuel, vous réapprenez à maîtriser, à votre rythme, les gestes du quotidien.

Une aide vous est également proposée pour (ré)organiser votre lieu de vie. Des repères en relief sur vos appareils ménagers vous permettent d'utiliser votre machine à laver, votre micro-ondes, votre cuisinière... seul et en toute sécurité.



Vous déplacer

Vous souhaitez prendre les transports en commun, vous rendre sur votre lieu de travail, au supermarché, descendre des escaliers seul et sans trop de stress ? Améliorez votre liberté de mouvement grâce aux cours de locomotion.

Les cours de locomotion

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

SYLVIE, 42 ANS

Après diverses mises en situation et entraînements sur des parcours intérieurs, vous effectuez différents trajets à l'extérieur avec l'aide d'un spécialiste en locomotion. Les techniques apprises vous permettent d'utiliser correctement la canne blanche, de détecter à temps les obstacles, de vous adapter aux situations inhabituelles (poubelles, travaux...) sans perdre le schéma de votre trajet.



La canne blanche

Votre première canne blanche d'identification pliante ou d'appui est offerte par la Ligue Braille si vous répondez aux conditions légales d'octroi. Elle signale aux piétons et aux automobilistes votre handicap visuel. Il existe également une longue canne de locomotion. Celle-ci, balayée devant vous, fournit des informations qui vous permettent de détecter les repères et obstacles jalonnant votre route.

Le chien guide

Le chien guide ne remplace pas la canne blanche. Il est complémentaire et permet à certains d'affronter les pièges de la rue avec davantage d'assurance.

Après analyse de vos besoins, vous pouvez bénéficier gratuitement d'un chien guide dressé par la Ligue Braille. Une fois formé, le chien maîtrise les techniques spécifiques du guidage : il reconnaît et contourne les obstacles, s'arrête au bord du trottoir et aux feux de circulation, évalue la hauteur et la largeur des passages afin d'éviter que vous ne vous y heurtiez.

Vous souhaitez vous déplacer avec un chien guide ?

Le dresseur vous assiste et vous enseigne les méthodes de locomotion spécifiques au chien guide. Ensemble, vous repérez les chemins que vous fréquentez régulièrement.





Communiquer

Afin de vous permettre de communiquer par écrit, une formation aux techniques de dactylographie et un apprentissage de l'écriture manuscrite vous sont proposés. Vous pouvez aussi apprendre la lecture et la rédaction du braille avec la machine à écrire en braille ou la Dymo-braille. La connaissance du braille permet d'accéder à la littérature, à l'orthographe, au travail sur ordinateur (barrette braille), au classement (étiquettes en braille sur les objets et les classeurs)... Vous avez terminé votre formation au braille avec succès ? Une machine à écrire en braille vous est offerte.

Apprendre le braille requiert une sensibilité tactile et de la concentration. C'est pourquoi une formation du braille n'est pas envisageable pour tout le monde. Cependant, il existe des appareils

parlants et diverses adaptations techniques qui permettent de faciliter la communication. La Ligue Braille vous renseigne.

« En devenant gravement malvoyant, je m'imaginai rester cloîtré, sans possibilité de me cultiver. Depuis que j'apprends le braille, je m'échappe en lisant. Je suis fier du niveau atteint : je suis capable de lire de longues phrases et de rédiger un texte en braille. »

BERNARD, 53 ANS

Cuisiner

Comment trouver dans votre cuisine les ingrédients ou les boîtes alimentaires dont vous avez besoin ? Comment séparer les jaunes des blancs d'œufs, peser vos ingrédients ?

Lors des cours de cuisine, vous êtes conseillé quant au rangement et aux repères astucieux que vous pouvez apposer sur vos aliments



pour les retrouver (marquage à la Dymo-braille ou avec un lecteur d'étiquettes, élastique ou étiquette déchirée autour de certains contenants...). Vous découvrez et utilisez des aides techniques simples pour préparer un repas équilibré, complet et diversifié. Réaliser de nouvelles recettes est également l'occasion d'apprendre à vous servir de divers appareils électroménagers sans danger, à laver, éplucher et à découper les aliments ainsi qu'à gérer votre temps de cuisson.

Préparer la venue d'un bébé

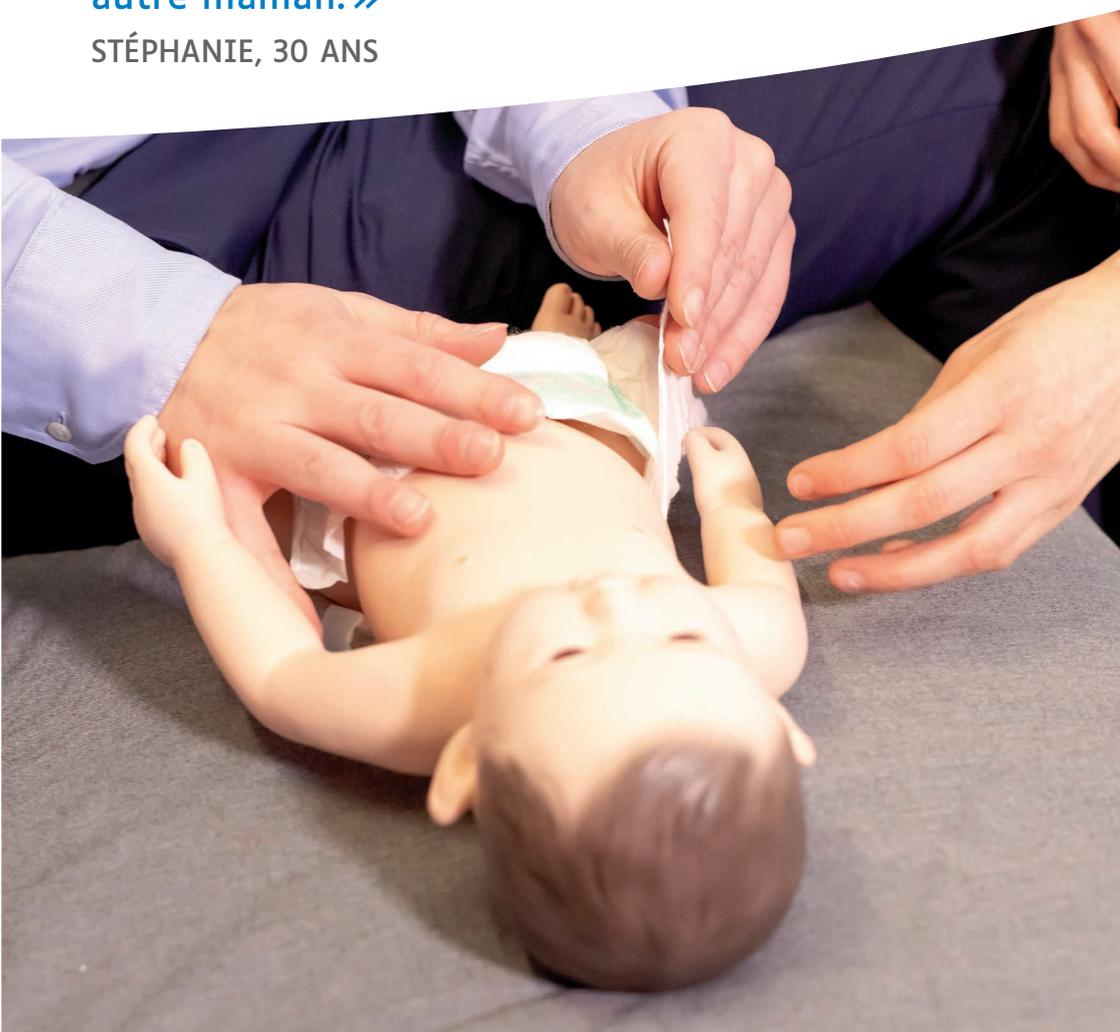
Vous êtes de futurs parents ou grands-parents et vous souhaitez être soutenus dans cette grande aventure ? Les spécialistes en accompagnement vous apprennent les gestes à poser pour nourrir, laver, soigner votre futur enfant ou petit-enfant en toute sécurité. Ensemble et à votre domicile, vous vous préparez grâce à un bébé-mannequin.

Vous êtes également conseillés dans le choix du matériel de puériculture le mieux adapté à votre problème visuel. Vous visitez et repérez la maternité avec le spécialiste. C'est également en sa compagnie que vous donnerez le premier bain au bébé, que vous le langerez pour la première

fois, que vous apprendrez à cuisiner diverses panades. Tout au long de cet accompagnement, des séances peuvent être organisées afin de sensibiliser les infirmières, le personnel de la crèche... à la déficience visuelle.

« Grâce à cette préparation et au bébé-mannequin, je suis beaucoup plus sereine et je peux m'occuper seule de mon enfant comme n'importe quelle autre maman. »

STÉPHANIE, 30 ANS



Le Centre de rééducation fonctionnelle HORUS

Quelles que soient l'origine et la nature de votre déficience visuelle, l'objectif de la prise en charge au Centre HORUS est de vous permettre de retrouver la plus grande autonomie possible. La rééducation peut toucher au développement moteur, cognitif, social, affectif ou fonctionnel. Au Centre HORUS, vous pouvez compter sur une équipe pluridisciplinaire : des ophtalmologues revalidateurs, des orthoptistes, des thérapeutes en matière de mobilité et de vie journalière, un psychologue, une kinésithérapeute, une psychomotricienne et des assistants sociaux.

LES AIDES QUI SIMPLIFIENT LE QUOTIDIEN

Le BrailleShop

Montre en braille, balance de cuisine parlante, détecteur de couleurs, indicateur de niveau qui sonne lorsque le liquide versé atteint le haut du récipient, téléphone à grosses touches, thermomètre parlant, pilulier avec repères en braille, coupe-ongles avec loupe, embout lumineux pour canne... Une foule de petites aides techniques peuvent vous faciliter la vie.

Plus de 500 articles ont été testés et sélectionnés par nos spécialistes. Ils sont disponibles au BrailleShop, le magasin de la Ligue Braille à Bruxelles. Vous n'habitez pas Bruxelles ? Découvrez dans l'antenne régionale la plus proche une gamme de petites aides techniques durant les journées de démonstrations prévues à cet effet. Vous pouvez les tester, les comparer et apprendre à vous en servir.

Un article vous intéresse ou vous souhaitez en découvrir d'autres ? Consultez le catalogue du BrailleShop sur notre site web. Passez ensuite votre commande par téléphone ou par e-mail. Les aides techniques vous parviendront par la poste, à vos frais.



« En touchant et en testant le matériel, j'ai pu choisir celui qui me convenait le mieux : une balance parlante, une minuterie, un jeu de société adapté. Le réveil parlant, le calendrier en grands caractères, les miroirs grossissants me sont également utiles. »

KRISTEL, 37 ANS

Tester le matériel technique et adapté

Travailler sur un ordinateur, utiliser une tablette ou un smartphone, accéder à Internet, prendre des notes en réunion, lire un document, tout cela est possible grâce à l'utilisation d'équipements techniques spécifiques. Vous souhaitez découvrir les nouvelles technologies disponibles et être conseillé dans le choix de l'adaptation technique la plus appropriée à votre déficience visuelle et

à vos besoins? Sur rendez-vous, dans la salle de démonstration de Ligue Braille, il vous est possible de tester et de comparer des loupes portables, logiciels d'agrandissement, lampes, barrettes braille, vidéos- loupes... Une assistance vous est également proposée dans les démarches visant à obtenir, en fonction des dispositions légales, une intervention des pouvoirs publics pour l'achat de matériel adapté.

Le BrailleTech

Organisé chaque année dans les locaux de la Ligue Braille à Bruxelles, le BrailleTech rassemble les distributeurs d'aides techniques. Ce salon est l'occasion de découvrir les nouveautés, de comparer et de tester ce qui se fait de mieux en la matière, tout en bénéficiant des conseils des spécialistes de la Ligue Braille.



Vous êtes aveugle ou malvoyant et vous ne parvenez plus à effectuer les gestes simples du quotidien ?

La Ligue Braille vous permet d'accéder à l'autonomie. Tous les services proposés sont gratuits.

- Le **Service social** dresse avec vous le bilan de votre situation et vous informe en matière de compensations sociales, de démarches administratives et d'allocations.
- Le **Service d'accompagnement** vous aide à (re)conquérir une autonomie la plus complète possible dans les activités quotidiennes (déplacement, communication, cuisine, économie domestique...).
- Le **BrailleShop** propose à la vente plus de 500 articles facilitant votre quotidien.
- Le **Service d'information sur les aides techniques** vous aide à choisir du matériel technique adapté et à introduire un dossier auprès des pouvoirs publics pour obtenir une intervention financière, en fonction de la législation.
- Le **Centre de rééducation fonctionnelle HORUS**. Né d'un partenariat entre la Ligue Braille et les hôpitaux universitaires Brugmann et HUDERF, ce centre établit avec vous un programme de rééducation fonctionnelle.

Vous souhaitez bénéficier de ces services ?

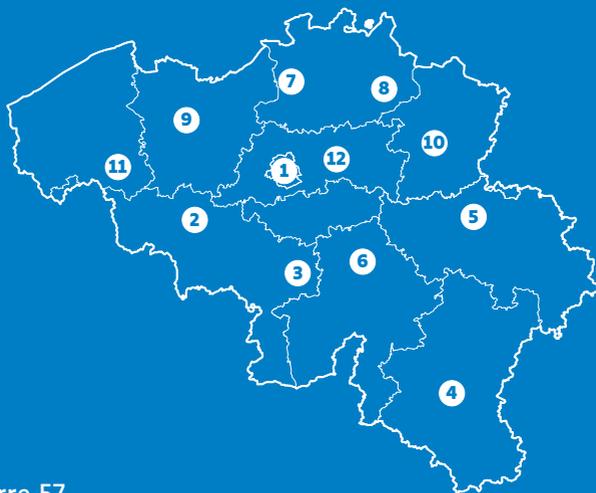
Contactez la Ligue Braille au **02 533 32 11**,
ou une de ses antennes régionales (voir couverture
arrière) ou par e-mail : **info@braille.be**

Cette brochure est téléchargeable en PDF et RTF
sur le site **www.braille.be**. Aussi disponible en
braille et en audio sur demande.

Ces services sont offerts avec le soutien de nombreux donateurs ainsi que de la Loterie Nationale, de l'Agence pour une Vie de Qualité (AViQ), de la Commission communautaire commune (COCOM), de la Commission communautaire française (COCOF) et Iriscare.



La Ligue Braille, proche de vous.



1 Bruxelles (siège social)

Rue d'Angleterre 57
1060 Bruxelles
T 02 533 32 11

2 Ath

Rue de la Station 41/2
7800 Ath
T 068 33 54 50

3 Charleroi

Boulevard Tirou 12
6000 Charleroi
T 071 32 88 22

4 Libramont

Avenue de Bouillon 16A
6800 Libramont
T 061 23 31 33

5 Liège

Rue des Guillemins 63
4000 Liège
T 04 229 33 35

6 Namur

Rue de la Croix-Rouge
31/7
5100 Jambes
T 081 31 21 26

7 Antwerpen

Frankrijklei 40
2000 Antwerpen
T 03 213 27 88

8 Geel

Werft 53/3
2440 Geel
T 014 58 50 68

9 Gent

Kortrijksesteenweg 344
9000 Gent
T 09 220 58 78

10 Hasselt

Leopoldplein 25/3
3500 Hasselt
T 011 21 58 88

11 Kortrijk

Minister Tacklaan 35/01
8500 Kortrijk
T 056 20 64 60

12 Leuven

Fonteinstraat 133/0001
3000 Leuven
T 016 20 37 97



ligue braille
une autre façon de voir la vie